

LOUISE L. HAY

# *Éld az életed!*



Lehetőségeink korlátlanok

A bölcsesség és a tudás kapui  
mindig nyitva állnak

ÉDESVÍZ KIADÓ

# ÉLD AZ ÉLETED

LEHETŐSÉGEINK KORLÁTLANOK

LOUISE L. HAY



ÉDESvíZ KIADÓ  
BUDAPEST, 2006

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Louise L. Hay / You Can Heal Your Life  
Hay House, Inc., Santa Monica, CA, 1987

Fordította  
Bors Katalin

Szerkesztette  
Pavlov Anna

Copyright © Louise L. Hay, 1984  
Hungarian translation © Bors Katalin, 1992  
Hungarian edition © SPE with Neemtree Corporation AG.,  
1992, 1995, 1996, 1997, 1998, 2000, 2001, 2002, 2003,  
2004, 2005, 2006  
Cover design © SPE with Neemtree Corporation AG.,  
1992, 1995, 1996, 1997, 1998, 2000, 2001, 2002, 2003,  
2004, 2005, 2006

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 Molnár Eszter  
Műszaki vezető Erdélyi Anna  
Tipográfia Happy Hand Kft.  
Borítót készítette El Greco Kft.  
Nyomta Alföldi Nyomda Rt., Debrecen  
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 963 528 905 7

Segítsen ez az adomány, hogy megtaláld magadban  
a helyet, ahol felismered értékeidet,  
azt a részedet,  
mely tiszta szeretet és önfogadás.



*Régóta hiszem: „Mindaz, amit tudnom kell, feltárul előttem.”*

*„Mindazt, amire szükségem van, megkapom.”*

*„Életemben minden rendben van.”*

*Nincs új tudásom. Egyetlen ősi és korlátlan tudás létezik. Boldogan fordítom ezt a bölcsességet a gyógyulás útját járók javára.*

*Nektek ajánlom ezt az írást, akik megtanítottatok mindarra, amit tudok: betegeimnek, kollégáimnak, tanáraimnak és a Határtalan Isteni Intelligenciának, amiért általam üzen az emberekhez.*

# Köszönetnyilvánítás

Hálás szívvel mondok köszönetet:

Tanítványaimnak és pácienseimnek, akiktől sokat tanultam, és bátorítást kaptam gondolataim lejegyzéséhez.

Julie Websternek gondoskodásáért, s azért, hogy átsegített könyvem megírásának kezdeti nehézségein.

Dave Braunnak, akitől a szerkesztés során tanultam rengeteget.

Charlie Gehrke-nek, amiért készségesen részt vállalt Új Központunk létrehozásában, és biztosította a megfelelő körülményeket alkotómunkámhoz.

# Tartalomjegyzék

Előszó	13
Első rész	
Bevezetés	15
Tanácsok olvasóimnak	17
Filozófiám néhány alaptétele	19
1. fejezet – Amiben hiszek	21
Második rész	
Tanácsadáson Louise-nál	33
2. fejezet – Mi a probléma?	35
3. fejezet – Mi okozza problémáinkat?	49
4. fejezet – Igaz ez?	59
5. fejezet – Mit teszünk most?	67
6. fejezet – A változás elutasítása	75
7. fejezet – Hogyan változzunk meg?	93
8. fejezet – Az új építése	107
9. fejezet – Napi munka	119
Harmadik rész	
Az elméletek átültetése a gyakorlatba	131
10. fejezet – Kapcsolatok	133
11. fejezet – Munka	141

12. fejezet – Siker	147
13. fejezet – Jólét	151
14. fejezet – A test	163
15. fejezet – A lista	189
Negyedik rész	
16. fejezet – Történetem	253

## Előszó

Ha egy lakatlan szigetre száműznének, és csak egyetlen könyvet vihetnék magammal, gondolkodás nélkül Louise L. Hay „Éld az életed” című könyvére esne a választásom.

Ez a mű nem csupán egy kiváló mester tanításainak összegzése, hanem egy nagyszerű asszony megindító és személyes vallomása is.

Most, e csodálatos új könyvében Louise fejlődésében megtett útjának néhány részletét osztja meg ve-lünk. Ámulattal és együttérzéssel olvastam történe-tét – kicsit szűkszavúnak éreztem, de ez talán tényleg már egy másik könyv lenne.

Nézeteink azonosak. Amit csak tudnod kell az élet-ről, buktatóiról, s arról, hogyan formáld magad, e könyv-ben megtalálod. Itt hívnám fel figyelmedet arra a rend-kívüli s a maga nemében páratlan útmutatóra, mely-ben Louise eligazítást ad a betegségek hátterében meg-húzódó lehetséges gondolati beidegződésekről. Egy ember egy lakatlan szigeten, aki e palackba zárt üze-net birtokába jut, mindent megtudhat arról, hogyan tegye életét a lehető legteljesebbé.

Lakatlan sziget avagy sem, ha már egyszer rátalál-tál Louise Hay-re – még ha tán véletlenül is –, biztos le-hetsz abban, hogy jó úton jársz. Louise könyvei, gyó-

gyító témájú kazettái és ihletett munkája csodálatos ajándékok egy zaklatott világ számára.

Én AIDS-betegek gyógyításában vetett erős hitemnek köszönhetem, hogy megismerhettem Louise-t és átvehettem módszereit.

Azok a betegek, akiknek lejátszottam Louise „Az AIDS pozitív megközelítésben” című kazettáját, már az első alkalommal vették Louise üzenetét, s többen napi gyógyító rítusuk részévé tették a kazetta hallgatását. Egy Andrew nevű betegem így fogalmazott: „Louise-zal fekszem, s órá kelek fel reggelente!”

Louise iránti tisztelem és szeretetem tovább növekedett, amint láttam, hogy szeretett AIDS-eseim magukkal békében, gazdag s hiánytalan lélekkel viselték állapotuk rosszabbodását. Mióta Louise életük részévé vált, sokkal szeretetteljesebbek és megértőbbek lettek mind önmaguk, mind mások irányában, és megtiszteltetésnek érezték, hogy e csodás élményben részük lehetett.

Életemben sok nagyszerű tanítómesterrel hozott össze a sors, s biztosan tudom, hogy volt közöttük néhány szent, sőt, talán még istenségek is. Mindazonáltal Louise azért egyike a legnagyobbaknak, mert feltétlen szeretetére és gondoskodására mindig számíthat az ember, még egy konyhai főzőcskézés során is. (Legalább ekkora mestere a krumplisaláta készítésnek.) Louise nem olyan ember, aki bort iszik és vizet prédikál.

Nagy megtiszteltetésnek érzem, hogy arra ösztönözhetlek, tedd életed részévé ezt a könyvet. Hidd el, érdemes!

*Dave Braun*

Dana Point, Kalifornia

1984. szeptember

# ELSŐ RÉSZ

## BEVEZETÉS



# TANÁCSOK OLVASÓIMNAK

Kedves olvasóm! Azért írtam ezt a könyvet, hogy megosszam veled mindazt, amit tudok és tanítok. Gyógyítsd meg a tested című kis könyvemben azokat a gondolati beidegződéseket ismertettem, amelyek kikezdi egészségünket, s ezzel sok ember érdeklődését felkeltettem.

Olvasók százai jelezték levélben, hogy szeretnének többet megtudni a témáról. Pácienseim és mindazok, akik itt, vagy külföldön terápiámban részesültek, szintén azt kérték, hogy írjam meg ezt a könyvet.

Könyvemben szeretnék végigvezetni egy kezeléssorozaton, ahogy azt akkor tenném, ha magánbetegként keresnél fel, vagy terápiás csoportjaim egyikébe járnál.

Ha fokozatosan, az általam leírt sorrendben végzed el a gyakorlatokat, mire becsukod a könyvemet, életed már átalakulóban lesz.

Azt javaslom, olvasd egyszer végig a könyvet, majd kezdj hozzá megint, s csak ezúttal mélyedj el a gyakorlatokban. Adj magadnak elegendő időt mindegyikre.

Ha tudsz, dolgozz együtt barátoddal, vagy családod egyik tagjával.

Minden fejezet egy pozitív megerősítéssel indul. Ezek használhatók, amikor az élet adott területén dolgozik az ember. Szánj két-három napot egy-egy fejezet tanul-

mányozására, s a vele folytatott munkára. Ismételd és írd le sokszor a fejezetet nyitó megerősítést.

A fejezetet minden esetben „kezelés” zárja, amely a tudat átalakítását célzó pozitív gondolatfolyam. Ezt olvasd el napjában többször is.

Könyvemet saját történetem elbeszélésével zárom, amely bizonyítékul szolgál arra, hogy bármilyen messziről induljunk is, képesek vagyunk a teljes megújulásra.

Ne feledd, mialatt fáradozol, szerető támogatásom veled marad.

## FILOZÓFIÁM NÉHÁNY ALAPTÉTELE

Teljes mértékben felelősek vagyunk mindazért, ami történt és történik velünk.

Minden egyes gondolatunk a jövőnket alakítja.

A hatalom lényege a most-ban rejlik.

Mindenki önutálattól és büntudattól szenved.

A legtöbb ember úgy véli, nem elég tehetséges.

Ez azonban csak egy gondolat, és a gondolatok változtathatók.

A neheztelés, a rosszallás és büntudat a legkártékonyabb beidegződések.

A sérelmekről való lemondás még a rákot is meggyógyíthatja.

Ha igazán szeretjük önmagunkat, életünkben minden sikerülni fog.

Le kell mondanunk a múltbeli sérelmekről, és meg kell bocsátanunk mindenkinek.

Késznek kell lennünk arra, hogy megtanuljunk szeretni önmagunkat.

Önbecsülés és önbizalom a nyitja minden pozitív változásnak.

Mi magunk hozzuk létre testünkben az összes úgynevezett „betegséget”.

# Első fejezet

## AMIBEN HISZEK

„A bölcsesség és tudás kapui  
mindig nyitva állnak”

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes,  
de az élet mégis folyton változik,  
Nincs kezdet és nincs vég,  
csupán az anyag és a tudat  
állandó egymásba fordulása.*

*Az élet nem áll meg, nem akad el, meg nem öregszik,  
hisz minden pillanata teljes megújulás.*

*Egy vagyok azzal a Hatalommal,  
mely létrehozott, és Tőle kaptam erőmet,  
mellyel alakíthatom körülményeimet.*

*Boldog vagyok, mert tudom, hogy elmémet  
bármire használhatom, egyedüli irányítóként.*

*Az élet minden pillanata egy új kezdet,  
amint a régitől távolodunk,*

*Ez a pillanat új kezdet számomra itt és most.*

*Világomban minden rendben van.*

***Az élet valójában nagyon egyszerű: amit adunk,  
azt kapjuk vissza***

Amilyennek tartjuk magunkat, olyanná is válunk. Hiszem, hogy mindenki, így jómagam is teljes mértékben felelősek vagyunk mindenért, ami életünkben végbemegy, a jóért éppúgy, mint a rosszért. Minden egyes gondolatunk a jövőnket formálja. Élményeinket gondolataink és érzéseink határozzák meg. Mindaz, amit gondolunk és mondunk, élményeinket alakítja.

Mi teremtjük a helyzeteket, aztán lemondunk a hatalmunkról azáltal, hogy a másikat hibáztatjuk saját kudarcunkért. Nincs ember, nincs hely és dolog, amelynek hatalma lenne felettünk, mert elménk egyedüli irányítói „mi” vagyunk. Mi hívjuk létre élményeinket, valóságunkat és benne mindenkit. Ha békét, harmóniát és egyensúlyt teremtünk elménkben, meg is fogjuk találni azokat életünkben.

### ***Te melyik nézetet vallod?***

„Nem bízhatok senkiben.”

„Jók hozzám az emberek.”

Ez a két nézet teljesen eltérő élményekhez juttat. Amit önmagunkról és az életről gondolunk, bekövetkezik.

### ***A Világegyetem teljes mértékben támogatja elképzeléseinket***

Azaz, tudatalattink elfogadja, bármit választunk is hitünként. Ez pedig azt jelenti, hogy amit magamról és az életről gondolok, bekövetkezik. Amilyenek magadat és az életet látni szeretnéd, valóra válik. Lehetőségeink pedig korlátlanok: bármit gondolhatunk.

Most már talán te is belátod, hogy a két nézet közül érdemes az utóbbit választani.

### ***Az egyetemes hatalom nem bírál és nem ítélkezik felettünk***

Egyszerűen elfogad bennünket olyannak, amilyenek vagyunk. Majd kivetíti életünkben meggyőződéseinket. Ha a fejembe veszem, hogy magányos vagyok és senki sem szeret, akkor ezt is fogom tapasztalni.

Ugyanakkor, amint kész vagyok ezt a negatív elvárást pozitívrá cserélni, és hiszek abban, hogy „a Szeretet végtelen, szeretek és szeretetre méltó vagyok”, életem is megváltozik. Kedves emberekkel fogok találkozni, akiket már régóta ismerek, kedvesebbé válnak, és nekem sem esik már nehezemre szeretettel közeledni másokhoz.

### ***Legtöbben teljesen félreismerjük önmagunkat és merev szabályok közé zárjuk életünket***

Mindezt nem azért mondom, hogy bárkit is elmarasztaljak, hiszen e pillanatban is mindnyájan a tőlünk telhető legjobbat cselekedjük. Ha többre lennénk képesek, ha többet tudnánk és értenénk, bizonyára másként csinálnánk. Kérlek, ne hibáztasd magad, amiért itt tartasz. Már az a tény, hogy megtaláltad ezt a könyvet és általa engem, azt bizonyítja, hogy megértél a változásra, életed új irányt vehet. „A férfiak nem sírnak!” „A nők nem tudnak bánni a pénzzel!” Ne dőlj be az efféle közhelyeknek!

### ***Mikor kisgyerekek vagyunk, a körülöttünk élő felnőttek viselkedéséből tanuljuk meg, miként viszonyuljunk önmagunkhoz és az élethez***

Így tanuljuk meg, milyenek tartsuk magunkat és világunkat. Na már most, ha boldogtalan, vagy megfélemlített indulatos, vagy magunkat bűnösnek valló emberek közt nőttél fel, bizony sok negatív dolgot tanultál meg magadról és a világról.

„Semmit sem csinálok jól.” „Az én hibám.” „Ha dühös vagyok, nem ismernek rám.”

Az efféle rögeszmék sok csalódást okoznak.

### ***Mikor felnövünk, hajlamosak vagyunk újraéleszteni gyermekkorunk érzelmi környezetét***

Ez nem jó, vagy rossz, helyes vagy helytelen; ezt az „otthonképet” hozzuk magunkkal. Hajlunk arra is, hogy személyes kapcsolatainkba anyánkkal, vagy apánkkal való kapcsolatunkat, esetleg kettejük viszonyát

vetítsük bele. Gondolj vissza, hány szeretőd, vagy főnököd volt „éppen olyan” mint anyád vagy apád.

Úgy bánunk magunkkal, miként szüleink bántak velünk. Ugyanúgy dorgáljuk és büntetjük magunkat. Szinte hallod a szavakat, hogyha figyelsz. Ugyanúgy szerethetjük és bátoríthatjuk is magunkat, ha kiskorunkban szeretetet és bátorítást kaptunk.

„Semmit sem csinálsz jól.” „Mindenért te vagy a hibás.” – hányszor szidta így magadat?

„Csodálatos vagy.” „Szeretlek.” – Gyakran dicséred magad így?

### ***Én mégsem hibáztatnám szüleinket mindezért***

Mindnyájan áldozatok áldozatai vagyunk, s ők nem taníthattak meg bennünket olyasmire, amit maguk sem tudtak. Ha az anyád, vagy az apád nem tudta, miként szeresse önmagát, hogy is taníthattak volna meg, hogy szeresd önmagadat. Ők minden tőlük telhetőt megtettek, hogy úgy éljenek, miként azt tanulták. Ha szeretnéd jobban megismerni szüleidet, kérd meg, hogy meséljenek gyermekkorukról; s ha megértéssel hallgatsz rájuk, megtudhatod, honnan erednek félelmeik és merev nézeteik. Azok az emberek, akik „mindezt tették veled”, éppoly riadtak és rémültek voltak, mint most te vagy.

### ***Hiszem, hogy magunk választjuk szüleinket***

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 élénk fogja tartani a magunkkal hozott mintát, amelyen dolgozunk kell földi létünk során. Aztán, mikor felnövünk, rendszerint szemrehányóan szüleinkre bökünk, és így nyafogunk: „Ti tettétek ezt velem!”. Pedig valójában mi választottuk őket, mert megfeleltek arra, hogy általuk teljesítsük küldetésünket.

Már kiskorunkban kialakult hitrendszerünk, s egész életünket úgy éljük le, hogy élményeink ehhez igazodjanak. Tekints vissza és figyeld meg, hányszor történt meg ugyanaz. Nos, nekem elhíheted, hogy te kerested rögeszmésen azokat a helyzeteket, mert közben olyannak láthattad magad, amilyennek képzelted. Valójában nem is fontos, hogy mióta küszködünk egy problémával, mennyire komoly, vagy súlyos az.

### ***A hatalom lényege a most-ban rejlik***

Mindazt, amit ez idáig átéltél, azt múltból hozott gondolataid és elképzeléseid alakították. Azok a gondolatok és szavak formálták őket, amelyeket tegnap, a múlt héten, az előző hónapban, tavaly, tíz, húsz, harminc, negyven, vagy akár több éve gondoltál és mondtál, attól függően, hogy most hány éves is vagy.

Ez volt a múltad, amelynek egyszer s mindenkorra vége. Ebben a pillanatban csak az számít, amit most gondolsz, hinni s mondani készülsz. Hiszen ezek a gondolatok és szavak fogják formálni jövődet. Hatalmad lényege a jelen pillanatban rejlik, s már most alakulnak élményeid, amelyekben holnap, a jövő héten, a jövő hónapban, jövőre és így tovább, részed lesz.

Figyeld meg, milyen gondolat foglalkoztat e pillanatban. Negatív, vagy pozitív? Szeretnéd, ha ez a gondolat határozná meg a jövődet? Figyelj és légy óvatos!

### ***Gondolatokkal bajlódunk, pedig a gondolatok változtathatók***

Mindegy, mi a probléma, élményeink csupán belső gondolatok kivetülései. Tán még az önutálat is csak egy magadról alkotott kép utálata. Van egy efféle gondolatod: „Rossz ember vagyok”. Ez a gondolat hoz egy érzést, és azt készpénznek veszed. Pedig a gondolat nélküli érzés sem jött volna létre. És a gondolatok változtathatók. Gondolj mást, és megszabadulsz az érzéstől is!

Most, hogy megtudtad, honnan vesszük merev elképzeléseinket, nem találhatsz kifogást arra, hogy elmerülj a saját fájdalmodban. A múltnak nincs hatalma felettünk. Nem számít, mióta dédelgetünk egy beidegződést. A hatalom lényege a most-ban rejlik. Csodálatos felismerés! Ettől a pillanattól szabadabbá lehettünk!

### ***Hiszed vagy sem, mi választjuk gondolatainkat***

Talán megszokásból ragaszkodunk egy gondolathoz, s végül el is felejtjük, hogy tőlünk származik. Pedig nekünk jutott eszünkbe eredetileg. El is hessegethünk gondolatokat. Emlékezz vissza, hányszor nem akartál jót gondolni magadról. Ugyanígy elháríthatod a magadról alkotott negatív gondolatot is.

Akit csak megismertem, vagy kezeltem, önutálat-tól és büntudattól szenvedett kisebb, vagy nagyobb mértékben. Pedig minél nagyobb bennünk az önutálat és a büntudat, annál kevésbé, s minél kisebb, annál jobban működik minden szinten az életünk.

### ***Pácienseim egytől egyig alábecsülik magukat***

Gyakran hallok efféle kijelentéseket: „Nem érek annyit mint a többiek” vagy: „Nem érdemlem meg.” Te is ilyen vagy? Gyakran mondod, sugallod, vagy érzed, hogy „kevés vagy”? De kinek a szempontjából? És milyen normák alapján?

Ha ilyen erős benned ez a meggyőződés, hogy is élhetnél szeretetben, jólétben, boldogan és egészségesen? Hisz saját tudatalattid gátol meg ebben. Sosem lennél rá képes, hogy mindezt elérd, mert valahol valami mindig rosszra fordulna.

### ***Úgy találok, hogy a neheztelés, rosszallás, büntudat és félelem több gondot okoz, mint bármi más***

Ez a négy dolog okozza a legsúlyosabb bajokat testünkben és életünkben. Ezek az érzések mások hibázatásából és az élményeinkért vállalt felelősség elhárításából erednek. Hisz, ha teljes mértékben felelősök vagyunk mindazért, ami életünkben végbemegy, nincs kit hibáztatnunk. Bármi történjék is „odakint”, ez csupán belső gondolkodásunk tükörképe. Ezzel nem a többiek gyarló magatartását kívánom védelmembe venni, de be kell látnod, hogy az emberek úgy bántanak velünk, miként belső elvárásaink azt megkívánják.

Ha azon kapod magad, hogy efféléket hangoztatsz: „Mindig mindenki ezt és ezt teszi velem, folyton bírálják, nem számíthatok rájuk, semmibe vesznek, megaláznak”, akkor ideje felismerned, hogy erről *te* tehetsz. Eltorzult énképed vonzza azokat, akik a fenti módon viselkednek. Ha megváltoztatod gondolkodásmódodat, békén hagynak, s valaki mással teszik majd ugyanazt. Többé már nem vonzod őket.

Most pedig felsorolok néhányat a beidegződések okozta testi bajok közül. Az elfojtott harag szétrágja a testet, és a rák nevű betegségben teljesedik ki. Az örökös pocskondiázás ízületi gyulladáshoz vezet. A büntudat elvárja a büntetést, az pedig fájdalommal jár. (Ha egy beteg azzal keres fel, hogy fájdalmai vannak, rögtön tudom, hogy sok bünt hurcol.) A félelem és a feszültség leginkább kopaszságban, sebek és kelések alakjában nyilvánul meg.

A lemondás sérelmeinkről és a megbocsátás tán még a rákot is meggyógyítja. Lehet, hogy naívan hangzik, de én saját magamon tapasztaltam ezt.

### ***Múlthoz való viszonyunkat megváltoztathatjuk***

A múltnak egyszer és mindenkorra vége. Most már nem változtathatunk rajta. De még most is módosíthatunk a róla alkotott képünkön. Balgaság azért *büntetnünk magunkat* a jelenben, mert valaki annak idején megbántott.

A következőt szoktam tanácsolni azoknak, akik régi sérelmeket őrizgetnek: „Kérem, próbáljon megszabadulni a nehezteléstől, most, amikor még viszonylag könnyű. Ne várja meg, amíg sebészi beavatkozásra kerül sor, vagy a halálán lesz, és még a pánikkal is meg kell küzdenie.”

Pánikhangulatban igen nehéz figyelmünket a gyógyító munkára összpontosítanunk. Először időt kell szakítanunk a félelmek legyőzésére.

Ha úgy határozunk, hogy magunkat tehetetlen áldozatnak, helyzetünket kilátástalannak tekintjük, a Világegyetem támogatni fog bennünket ebben az elképzelésünkben, és már el is veszünk. Létfonosságú, hogy megszabaduljunk ezektől a téves, idejétmúlt, negatív képzelgésektől és gondolatoktól, amelyek sem

javunkat, sem fejlődésünket nem szolgálják. Megkockáztatom, istenképünknek is mellettünk s nem ellenünk kell szólnia.

### ***Ha nem akarjuk, hogy nyomasson a múlt, meg kell bocsátanunk***

El kell határoznunk, hogy lemondunk a régi sérelmekről és megbocsátunk mindenkinek, magunkat is beleértve. Talán hirtelenjében nem tudjuk, hogyan fogjunk bele, talán nem is akarunk megbocsátani; de már maga az elhatározás elindítja a gyógyítás folyamatát. Gyógyulásunk érdekében kell lemondanunk a régi sérelmekről és megbocsátanunk mindenkinek.

„Megbocsátom neked, hogy nem úgy viselkedtél, ahogy elvártam tőled. Megbocsátok neked és feloldozlak.”

Ez a megerősítés felszabadít bennünket.

### ***Az összes betegség meg nem bocsátásból fakad***

Valahányszor megbetegszünk, magunkba kell néznünk, hogy kiderítsük, ki az, aki megbocsátásunkra vár.

A *Csodák Könyve* a következőket írja: „Az összes betegség meg nem bocsátásból fakad”, s „Valahányszor megbetegszünk, rá kell jönnünk, ki is lehet az, aki megbocsátásunkra vár.”

Én ezt azzal egészíteném ki, hogy azt a személyt *kell először útjára bocsátanod*, akivel a legkevésbé tudsz elnéző lenni. Megbocsátáson lemondást és felszabadítást értek. Semmi köze az elnéző magatartáshoz. Egyszerűen annyiban hagyjuk a dolgot. Nem kell tudnunk, *hogyan* bocsássunk meg. Elegendő maga a

*szándék.* A Világegyetem majd gondoskodik a módszerekről.

Saját fájdalmunkkal mindig tisztában vagyunk. Mégis gyakorta nehezen értjük meg, hogy *mindazok*, akiknek meg kell bocsátanunk, ugyanúgy szenvednek. Meg kell értsük, hogy akkor legjobb tudásuk és belátásuk szerint cselekedtek.

Amikor az emberek hozzám fordulnak problémáikkal, gyenge egészségi állapotukra, anyagi gondokra, kapcsolataik és munkabírásuk hanyatlására panaszkodnak, azonban engem mindez nem érdekel: én azt akarom elérni, hogy *szeressék önmagukat*.

Úgy gondolom, ha bízunk képességeinkben, ha szeretjük, és *elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk*, akkor életünkben minden sikerülni fog. Hiszen az élet minden pillanata apró csodákat tartogat. Javul az egészségünk, a pénz nem folyik ki kezünk közül, kapcsolataink kiteljesednek, és munkánkban is örömünk telik. És mindez szinte magától következik be.

Ha szereted és becsülöd magad, megteremtetted biztonságodat, hittel és bizalommal fordulsz az emberekhez, elnyered jutalmadat: elmédben rend lesz, több baráttra teszel szert, új munkahelyet találsz, rendeződnek életkörülményeid, s tán még a testsúlyod is előnyösen változik. Aki szereti önmagát és a testét, sem másokat, sem önmagát nem becsüli.

Önbecsülés és önbizalom a nyitja minden pozitív változásnak, amely életünkben bekövetkezhet.

Az önszeretet szerintem ott kezdődik, amikor nem ócsároljuk magunkat, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzeltük. Az önbírálat fogva tart bennünket abban az állapotban, amelyből szabadulni próbálunk. Míg ha megértőek és jóindulatúak vagyunk magunkhoz, saját munkánkat könnyítjük meg. Lásd be, évek óta ócsárolod magad, eredménytelenül. Légy megértőbb, s figyeld meg, ekkor mi történik.

*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, minden új alkotás.*

*Bízom ebben a Hatalomban és Intelligenciában,  
hisz tudom, hogy bármit szeretnék is tudni,  
feltáruul előttem az,*

*s bármire van is szükségem, megkapom azt  
a megfelelő helyen, időben és összefüggésben.*

*Világomban minden rendben van.*



# MÁSODIK RÉSZ

TANÁCSADÁSON  
LOUISE-NÁL

# Második fejezet

## MI A PROBLÉMA?

*„Biztonságos magamba nézmem.“*

### ***A testem beteg***

Fáj, vérzik, sajog, izzad, vonaglik, felfúvódik, vánszorog, ég, örepszik, romlik a szemem, romlik a hallásom, meg fogok halni... És minden egyéb, amit kitaláltál. Jártomban-keltemben sok effélét hallottam már!

### ***Kapcsolataim beragadtak***

Magamra maradtam, kiszívják a véretem, elfordulnak tőlem, mindig megszólhatnak, megvetnek, egy perc nyugtom sincs tőlük, folyton ugratnak, hetekig nem nyitják rám az ajtót, ha csak tehetik kihasználnak, sosem figyelnek rám... És minden egyéb, amit kitaláltál. Igen, ezeket is hallottam már.

### ***Anyagi gondjaim vannak***

Egy vasam sincs, de jól jönne, sosem elég, reménytelen, több a kiadás, mint a bevétel, ingem-gatyám rá fog menni, nem tudok spórolni... És minden egyéb, amit kitaláltál. Hát persze, mindezt már mondták nekem.

### **Megfeneklett az életem**

Sosem tehetem azt, amit szeretnék. Képtelen vagyok mások kedvében járni. Nem tudom, mit is akarok valójában. Magamra már nem marad időm. Persze az én igényeimet mindig kihagyják a pakliból. Ezt most csak azért csinálom, hogy örömet szerezzek nekik. Csak egy lábtörlő vagyok. Érdekel is valakit, hogy én mit akarok! Tehetségtelen vagyok. Bármibe kezdek, elrontom. Mindent csak halogatok. Semmi sem sikerül... És mindazt, amit még kitaláltál. Ezt már mind ismerem, és az unalomig folytathatnám.

Akármikor megkérdem egy új páciensemét, hogy zajlik az élete, rendszerint a fenti panaszok egyikével felel. Sőt, olykor többel is. Meg van róla győződve, hogy ismeri a problémát. De én tudom, hogy ezek a zavarok csupán gondolati beidegződések kivetülései. Ezek mögött megbújik egy mélyebb, őszibb beidegződés, amelyből az összes jelenség ered.

Megfigyelem, hogy az illető milyen szavakkal válaszol néhány alapvető kérdésemre:

Hogy telnek napjai?  
 Hogy érzi magát?  
 Miből él?  
 Szereti a munkáját?  
 Hogy áll anyagilag?  
 Milyen a szerelmi élete?  
 Hogy szakadt meg legutóbbi kapcsolata?  
 És az azt megelőző kapcsolat, ott mi történt?  
 Meséljen egy kicsit a gyermekkoráról.

Figyelem testtartását és arckifejezését, de számomra szavai a legfontosabbak. Hiszen gondolatok és szavak formálják elkövetkezendő élményeinket. Amint végig-

hallgattam, feltárul előttem, mi okozza problémáját. A szavak, amelyeket mondunk, belső gondolataink árulkodó jelei. Előfordul, hogy beszélgetőtársam szavai nem férnek össze az általuk leírt élményekkel. Ilyenkor az illető vagy tájékozatlan, vagy egyszerűen hazudik nekem. Bármilyen legyen is a helyzet, kijelöli a kezelés további menetét.

### **Első gyakorlat: Kell**

A következő lépés az, hogy páciensem papírt és tollat kap, s megkérem, hogy írja fel a lap tetejére:

Amit tennem kell:

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----

Ezután készítsen egy öt-hat mondatos listát. Van aki csak hosszas gondolkodás után áll neki, mások meg oly sokat akarnak írni, hogy alig tudják abbahagyni.

Aztán megkérem páciensemét, hogy olvassa fel a mondatokat, és mindegyik után megkérdem: „Miért?”

A válaszok minden esetben érdekesek és tanulságosak:

Anyám így akarja.  
 Mert félek nem megtenni.  
 Mert tökéletesnek kell lennem.  
 Ez mindenkinek kötelessége.  
 Mert lusta, alacsony, magas, kövér, sovány, ostoba, csúnya és értéktelen vagyok.

Ezek a feleletek megmutatják nekem, milyen elvárásokat támaszt magával szemben valaki, és miben látja saját hiányosságait.

Nem fűzök megjegyzést a válaszokhoz. Miután végeztünk a listával, a *kell* szóról beszélék.

Szerintem ez nyelvünk egyik legkártékonyabb szava. Ahányszor csak kiejtjük ezt a szót, valójában azt mondjuk: „hiba”. Vagy hibázunk, vagy hibáztunk, vagy hibázni fogunk. Hát nincs még elég hibánk? Több választási lehetőségünk kéne legyen. Ha rajtam állna, ezt a szót végérvényesen törölném a szókincsünkből. Helyette a lehet szót használnám, amely kifejezi azt, hogy jogunkban áll választani, és megszabadít a büntudattól.

Majd megkérem páciensem, hogy olvassa fel még egyszer a listát, de ezúttal minden mondat így kezdődjék: „Ha igazán akarnám”, .....  
A dolog így egész más megvilágításba kerül.

Míg ő olvas, szelíden megkérdem: „Hát akkor miért nem teszi ezt?”

Most másféle válaszokat kapok:

Mert nem akarom.

Mert nem merem.

Nem tudom, hogyan tegyem.

Mert úgysem sikerülne.

Sokszor megesik, hogy egy betegem éveken át ostromozza magát valamiért, amit igazán sosem akart megtenni, vagy lelkiismereti kérdést csinál egy dolog elmulasztásából, pedig magától eszébe sem jutott volna, hogy belekezdjen. Valaki más mondta neki, hogy ezt kell tennie. Ha ezt felismeri, egyszerűen leveszi a „kötelezettségek listájáról”, és ez nagy megkönnyebbülés.

Nézzük meg mindazokat, akik éveket ölnek egy olyan hivatás elsajátításába, amelyet nem is szeretnek, csak azért, mert szüleik ragaszkodtak hozzá, hogy fogorvosnak, vagy tanárnak menjenek. Hányszor éreztük magunkat silánynak, amiért egy talpraesettebb, vagy kreatívabb rokonnal hasonlítottak össze.

Mi az, amit szívesen elhagynál a „kell-listádról”?

Mire rövid felsorolásunk végére érünk, páciensem egész más színben látja életét. Rádöbben, hogy a kötelességének hitt dolgok közt rengeteg olyan is van, amelyet sohasem akart megtenni, csak másoknak próbált megfelelni, mert félt, vagy alábecsülte magát.

A probléma lassan halványodni kezd. Betegem nem sokára megszabadul a „kudarccélménytől”, amelyet azért érzett, mert nem tudott megfelelni mások elvárásainak.

Ezután belefogok *életfilozófiám* ismertetésébe, miként azt az első fejezetben tettem. Hiszem, hogy az élet valójában nagyon egyszerű. Amit adunk, azt kapjuk vissza. A Világegyetem teljes mértékben támogatja elképzeléseinket. Gyermekkorunkban a körülöttünk élő felnőttek viselkedéséből tanuljuk meg, miként viszonyuljunk önmagunkhoz és az élethez. Bármik legyenek is ezek az elképzelések, ha felnövünk, élményként hívjuk elő őket. Ám csupán gondolati beidegződésekkel van dolgunk, s mivel *csak a jelen bír hatalommal*, a változás akár e pillanatban is elkezdődhet.

### Az Én szeretete

Azzal folytatom, hogy bárminek tűnjék is betegem problémája, én csupán azt kívánom elérni, hogy *szerezse önmagát*. A szeretet csodálatos gyógy mód. Önmagunk szeretete csodákat művel életünkben.

Nem hiúságról, önteltségről, vagy gőgről beszélek, hisz mindez nem szeretetből, hanem félelemből fakad. Én arról beszélek, hogy tiszteljük önmagunkat, és hálával tekintünk testünk és lelkünk csodáira.

A „szerelem” számomra oly mértékű megbecsülés, amelytől szívem csordulásig telik. Mindenki s minden részesülhet benne. Oly sok mindent szerethetünk:

Magát az életet.  
 Az örömet, hogy élek.  
 A szépséget, amit látok.  
 Egy másik embert.  
 A tudást.  
 Az elme összetettségét.  
 Az emberi testet, s azt, ahogy működik.  
 Az állatokat, a madarakat, a halakat.  
 A sokféle növényt.  
 A Világegyetemet, s azt, amiként működik.

Te mivel egészítenéd ki ezt a felsorolást?

Most lássunk néhány esetet, amikor nem szeretjük magunkat:

Vég nélkül szidjuk és bíráljuk magunkat.  
 Helytelenül táplálkozunk, iszunk, és túl sok gyógyszert szedünk.  
 Elhítetjük magunkkal, hogy nem vagyunk szertetre méltók.  
 Nem merjük elkérni az árát szolgáltatásainknak.  
 Betegségeket és fájdalmat hozunk létre testünkben.  
 Mindig azt a dolgot halogatjuk, ami javunkra válna.  
 Fejetlenség és zűrzavar vesz bennünket körül.  
 Felesleges adósságokba verjük magunkat.  
 Olyan emberek társaságát keressük, akik félvállról vesznek minket.

Nos, melyik vonatkozik rád?

Nem szerethetjük magunkat, ha *elutasítjuk* azt, ami a javunkat szolgálná. Erről egy rövidlátó betegem jut

eszembe. Egy napon végre sikerült eloszlatnunk egy gyermekkori félelmét. Másnap reggel észrevette, hogy a szeme nem bírja a kontaktlencsét. Így hát kivette, és amint körbenézett, mindent tisztán látott.

De aztán egész nap mondogatta: „Ez nem lehet igaz, ez nem lehet igaz.” S persze másnap megint fent volt a lencse. Tudatalattink nem ismer tréfát. Páciensem képtelen volt bízni saját képességeiben.

Az *önbecsülés hiánya* egy másik megnyilvánulása annak, hogy nem szeretjük magunkat.

Tom tehetséges művész volt, s egy jómódú házaspár azzal bízta meg, hogy fessen valamit otthonuk egyik falára. Tom azonban ezután sem tudta pontosan fizetni a számláit. Amit munkájáért kért, sosem volt elég arra, hogy fedezze költségeit. Ha valaki elvégez egy munkát, vagy egyedi alkotást hoz létre, bármilyen árat felszámíthat. A gazdagok szeretik bőkezűen megfizetni, amit kapnak, hisz ez csak növeli a munka értékét. További példák:

Partnerünk fáradt és mogorva. Azon tűnődünk, vajon mivel bántottuk meg.

Egyszer-kétszer szórakozni visz, aztán nyoma vész. Szent meggyőződésünk, hogy a hiba nyilván bennünk van.

Házasságunk tönkremegy, s mi biztosra vesszük, hogy eztán már semmi sem sikerül.

Nem merünk fizetésemelést kérni. Belelapozunk néhány magazinba, s máris kisebbségi érzésünk támad.

„Nem jön össze a bolt”, vagy „kimaradunk a pakliból”, és biztosra vesszük, hogy „nem vagyunk elég jók”.

Félünk bárkit is túl közel engedni magunkhoz, ezért futó kalandokba bonyolódunk.

Inkább nem döntünk, nehogy tévedjünk. És veled mi a helyzet?

## **A csecsemők tökéletessége**

*Milyen tökéletes is az ember, mikor még egész kicsi!* A kisbabáknak nem kell azon fáradozniuk, hogy tökéletessé váljanak, hiszen már azok, és úgy is viselkednek, mintha tudnák ezt. Tudják, hogy ők a világ közepe. Bátran követelik, amit akarnak. Szabadon kimutatják érzelmeiket. Tudjuk, mikor mérgesek, sőt, az egész szomszédság tudja. S azt is, mikor vidámak, hiszen mosolyuk beragyog akár egy egész szobát is! Olyan szeretetteljesek!

A csecsemők belehalnak, ha nem kapnak szeretetet. Mihelyt felnövünk, megtanulunk szeretet nélkül élni, de a kisbabák erre képtelenek. Ők testük részeit egyformán szeretik, még saját ürüléküktől sem idegenkednek. Hihetetlenül merészek. Te is ilyen voltál. Mindnyájan ilyenek voltunk. De attól a perctől fogva, amikor hallgattunk a felnőttekre, akik már megtanultak félni, megtagadtuk saját nagyszerűségünket.

Sosem hiszem el, amikor egy páciensem meg akar győzni arról, milyen hitvány alak is ő valójában. Az én feladatom, hogy eszébe juttassam azt az időt, amikor még tudta, hogyan szeresse önmagát.

### **Gyakorlat: A tükör**

Ezután megkérem a betegemet, hogy fogjon egy kistükröt, nézzen bele saját szemébe, mondja ki a nevét és a következőt: „Szeretlek és elfogadlak olyannak, amilyen vagy.”

Sokak számára ez ugyancsak nehéz. Nagyon ritka, hogy valaki közömbösen csinálja végig, de örömét sem igen leli benne senki. Egyesek sírnak, vagy közel állnak ahhoz, mások dühbe gurulnak, megint mások külsejüket, vagy képességeiket becsmérlik, és akad olyan

is, aki kerek perec kijelenti, *nem megy*. A legkirívóbb eset mégis az volt, amikor egy férfi elhajította a tükröt, és meg akart szökni. Hónapokba tellett, mire egyáltalán a tükörbe bírt nézni.

Évekig én is csak azért vettem elő a tükröt, hogy hibát találjak. Ma már csak mosolygok, ha eszembe jut, mennyi időt fecsértem el arra, hogy szemöldököm kiszédésével úgymond szalonképessé tegyem magam. Annak idején csak félve mertem a saját szemembe nézni.

Ebből az egyszerű gyakorlatból sok mindent megtudok. Nem kell egy óra, hogy a látszólagos gond mögé lássak. Ha megmaradunk a probléma szintjén, akár napokba is beletelhet, mire szép sorjában mindenre fény derül: és amikor már éppen arra gondolunk, hogy megoldottuk, az másutt üti fel a fejét.

### **„A probléma” ritkán a valóságos probléma**

Most mesélek egy lányról. El volt keseredve a külseje, s különösen a fogai miatt. Fogorvostól fogorvosig járt, mert egyikőjükkel sem volt elégedett. Megműtette az orrát is, de silány munkát végeztek. Az orvosok nem tehettek mást, csúnyává „varázsolták”, amilyennek képzelte magát. Mindenáron hibát keresett magában, és ennek külseje esett áldozatul.

Egy másik nőnek a lehelete volt kellemetlen. Alig lehetett mellette megmaradni. Politikai pályára készült, érzékeny és jóindulatú embernek ismertem meg. De az álarc mögött harag és féltékenység munkált, amely azonnal a felszínre tört, ha a nő fenyegetve érezte a karrierjét. Ezek a rejtett indulatok lehelletén keresztül törtek a felszínre, s akkor is támadt, amikor szeretetet színlelt. Pedig senkitől sem kellett volna tartania, egyedül saját magától.

Egy Hodgkin-kóros kislányt tizenöt évesen hozott el hozzám az anyja azzal, hogy már csak három hónapja van hátra. Az anya, érthetően olyan zaklatott volt, hogy szólni is alig lehetett hozzá, de a fiú bölcs és higgadt maradt, és nem adta fel. Bármit kértem tőle, készségesen megcsinálta, még gondolataim és beszédem is változtatott. Szülei folyton civakodtak, végül elváltak, az otthon számára igazán nem nyújtott biztonságot.

Egy másik fiú színész akart lenni, mindenáron. A becsvágy és kapzsiság minden örömtől megfosztotta. Azt hitte, csak akkor fogadják el és becsülik meg, ha hírnévre tesz szert. Miután megtanítottam rá, hogy szeresse és fogadja el önmagát, rendbe jött. Azóta felnőtt, és rendszeresen fellép a Broadway-n. Amint megtanult örülni annak, hogy önmaga lehet, rengeteg szerepet kapott.

A *súlytöbblet* ugyancsak jó példa arra, miként öltünk bele sok energiát egy álprobléma orvoslásába. Az emberek gyakran éveken át küzdenek fölös kilókkal, eredménytelenül. Azt hiszik, ha nem lennének kövérek, gondjaik sem lennének. Pedig a többletsúly csak egy mélyebb ok kivetülése. Ez rendszerint féltékenység és biztonságvágy. Amikor félünk, elveszítjük külső vagy „belső” biztonságunkat, ez ellen sokan úgy védekezünk, hogy magunkra szedünk néhány kilót.

Azzal, hogy korholjuk magunkat kövérségünk miatt, büntudattal nyelünk le minden falatot, és ha hízzunk egy kicsit, folyton a mérleghez szaladgálunk, csak drága időnkét vesztegetjük. Még húsz év múlva is ugyanott leszünk, hisz a valóságos problémához hozzá sem nyúltunk. Csupán egy dolgot értünk el: még elesettebbé és szerencsétlenebbé tettük magunkat – s mi mást tehetünk? – hízásba menekülünk.

Ezért óva intelek testsúlyod és étrended beteges ellenőrzésétől. A fogyókúra mit sem segít. Az egyet-

len diéta, ami használna, a szellemi diéta: tartózkodjunk a negatív gondolatoktól. Én mindig ezt mondom a pácienseimnek: „Tegyük félre ezt a dolgot arra az időre, amíg a tényleges problémát megoldjuk.”

Persze erre azt felelik, hogy azért nem szeretik magukat, mert olyan kövérek, vagy amint egy lány fogalmazott: „széle-hossza egy”. Én rámutatok, hogy azért kövérek, mert nem szeretik magukat. Attól a perctől fogva, hogy szeretjük és becsüljük magunkat, bámulsos, ahogy a fölös súly egyszerűen eltűnik a testünkről.

Előfordul, hogy egy kliens dühös lesz rám, amint azt bizonygatom, milyen egyszerűen megváltozhatna az élete. Talán úgy érzi, hogy részvétlen vagyok. Emlékszem egy nőre, aki magából kikelve ezt mondta: „Azért jöttem ide, hogy képes legyek megírni a disszertációm, és nem azért, hogy megtanuljam szeretni önmagam.” Számomra teljesen nyilvánvaló volt, hogy az öngyűlölet keserítette meg életét, ez gátolta disszertációja megírásában is. És amíg lebecsülte magát, nem is érthetett el sikereket.

Nem hallgatott rám, sírva távozott, s csak egy év elteltével keresett fel megint ugyanazzal a problémával, no meg egy halom másikkal. Van, aki még nem áll készen; és ezt nem bíráltnak szánom. Megváltozunk akkor, ott és úgy, miként az számunkra kijelöltetett. Nekem negyvenéves koromig eszembe sem jutott, hogy megváltozzak.

### *A tényleges probléma*

Nos, itt egy páciens, aki az imént pillantott bele az ártalmatlan kis tükörbe, és most nagyon szomorú. Én bátorítóan rámosolygok, és így biztatom: „Jól van, most eljutottunk a valódi problémához, és munkánk során szép lassan kitisztul a feje.” Még mesélek az ön-

szeretetről, arról, hogy számomra ez ott kezdődik, amikor valaki sohasem becsmérli magát semmiért.

Megkérdézem, szokta-e kritizálni magát, és közben az arcát figyelem. A válaszból sok mindent megtudok:

Hát persze.

Mindig.

Régen gyakrabban megtörtént.

Hogyan fejlődhetnék anélkül, hogy bírálnám magamat?

Vajon mások nem ezt teszik?

Ez utóbbira ezt felelem: „Most nem másokról, hanem önről van szó. Miért szólja le magát? Mivel nem elégedett?” Míg ő beszél, én egy listát készítek. Amit betegek ilyenkor mondanak, többnyire egybevág „kell-listájukkal”. Úgy érzik, túl magasak, túl alacsonyak, túl kövérek, túl soványak, túl ostobák, túl korosak, túl fiatalok, túl csúnyák. (No igen, ezt mindig a legcsinosabb hangoztatja.) Még nincs vége, túl későn, vagy túl korán tettek valamit, érnek mindig valahova, és túl lusták, és így tovább... Megfigyelték? Valamiből mindnyájuknak „túl elégük” van. Végül eljutunk az utolsó sorhoz, és páciensem töredelmesen bevallja: „Olyan silánynak érzem magam.”

Hurrá! Éljen! Csak ide lyukadtunk ki. Azért elégedetlen magával, mert belé rögződött, hogy ő „semmi-re sem alkalmas.” A betegek mindig meglepődnek azon, milyen gyorsan elérjük ezt a pontot. Most már nem kell bajlódni az olyan mellékhatásokkal, mint testi problémák, haldokló kapcsolatok, anyagi gondok, a kreativitás hiánya. Összes energiánkat arra fordíthatjuk, hogy megszüntessük minden baj okát: „az öngyűlöletet”!

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*Égi Erők vezérelnek s óvnak szüntelen.*

*Biztonságos magamba nézmem.*

*Biztonságos a múltba tekintenem.*

*Nem tölt el félelemmel, ha a határtalan élet élém tárul.*

*Messze több vagyok önmagamnál*

*– múltamnál, jelenemnél, jövőmnél.*

*Kész vagyok felülkerekedni személyes problémáimon,  
hogy megismerjem saját létem nagyszerűségét.*

*Minden erőmmel azon vagyok, hogy megtanuljam*

*szeretni*

*önmagam.*

*Világomban minden rendben van.*



# Harmadik fejezet

## MI OKOZZA PROBLÉMÁINKAT?

*„A múltnak nincs hatalma fölöttem.“*

Nos, elég mélyre leástunk már, túl vagyunk a vélt problémán, eljutottunk a gond tényleges okához. Azért nem boldogulunk, mert *alábecsüljük képességeinket, és nem szeretjük önmagunkat*. Lássuk tehát, honnan ez a kishitűség.

Hogyan válhat egy csecsemőből, aki tisztában van önmaga és az élet nagyszerűségével, gondterhelt, magát értéktelennek és érdemtelennek tartó felnőtt? Nem az lenne logikus, hogy ez a szeretet az évek számával egyenes arányban növekszik?

Gondoljunk a rózsára. Attól fogva, hogy bimbót hajt, egészen addig a pillanatig, amikor már utolsó szirma is lehullt, mindig gyönyörű, mindig hibátlan, mindig más. Mi is ilyenek vagyunk: mindig teljesek, mindig szépek és folyton változunk. Adott pillanatban legjobb tudásunk és belátásunk szerint cselekszünk. Amint többet tapasztalunk, többet tudunk és értünk, mindent másként csinálunk.

### ***Szellemi nagytakarítás***

Ideje, hogy eltöprengjünk a múlton és felderítsük, milyen gondolatok motiválták cselekedeteinket.

A munkának ezt a részét néhányan igen kellemetlennek találják, szükségtelenül. Ahhoz, hogy rendet rakjunk a fejünkben, előbb meg kell néznünk, mi van benne.

Ha alaposan rendbe akarunk tenni egy szobát, először mindent átnézünk benne. Legkedvesebb tárgyainkat letörölgetjük, vagy kifényesítjük, hogy visszaadjuk eredeti szépségüket. Más tárgyak némi javításra szorulnak, ezeket egy helyre gyűjtjük. Amire pedig már nincs szükségünk, kidobjuk. A megsárgult magazinokat és újságokat, a piszkos papírtányérokat nyugodtan a szemetesbe hajlíthatjuk. Miért idegeskednénk egy kis rendezkedés miatt?

A szellemi nagytakarítás ugyanígy zajlik. Értelmetlen lenne idegeskedni csupán azért, mert néhány idejélmúlt elképzelés megérett a felejtésre. Szabaduljunk meg ezektől olyan könnyedén, mintha csak az ételmaradékot kotornánk a szemetesbe. Kinek jutna eszébe a szemétkben turkálni a mai ebéd alapanyagaiért? Ugye Te sem akarsz a múltból élni?

Ha egy elgondolás többé már nem válik hasznunkra, ne ragaszkodjunk hozzá! Nincs írott törvény, amely kimondja, hogy csak azért, mert valaha hittél valamit, most már örökké ahhoz kell tartanod magad.

Most lássunk néhány példát arra, hogyan alakulnak ki az életünket korlátok közé szorító képzelgések.

Korlátozó beidegződés: „Nem vagyok képes semmire.”

Ok: egy apa, aki folyton azt vágta a fia fejéhez, hogy ostoba.

A fiú azt mondta, azért akar sikeres lenni, hogy büszke legyen rá az apja. De erejét lekötötte a bűntudat és az abból fakadó neheztelés, és sehogy sem

boldogult. Az apja pénzzel támogatta vállalkozásait, azok pedig egytől egyig megbuktak. A fiú, ha nem is tudatosan, így állt bosszút. Csak fizessen az öreg, amíg bírja. Persze, legfőképp saját magát tette így szerencsétlenné.

Korlátozó beidegződés: az önszeretet hiánya.

Az ok: az utód megpróbálja kivívni apja elismerését.

Bármit elviselt volna, csak apjához ne hasonlítsák. Semmiben sem értettek egyet, folyton vitatkoztak. Pedig a lány csak egy kis elismerésre vágyott, azonban ehelyett mindig bírálatot kapott. A teste megtelt fájdalommal. Az apja ugyanígy érzett. A lányban nem tudatosult, hogy szenvedését az a kérlelhetetlen harag okozza, amely apja életét is megkeseríti.

Korlátozó beidegződés: Az élet veszélyes.

Az ok: egy rémült apa.

Egy másik páciensem félelmetesnek és kegyetlennek látta az életet. Mindig komor volt, s ha nagy ritkán mégis elnevette magát, azonnal összerendezte: most biztos valami „rossz” fog történni... Szülei folyton így intették: „Ne neved, mert ráfizetsz.”

Korlátozó beidegződés: Nem érek annyit, mint a többiek.

Ok: magány és mellőzöttség.

A férfi nehezen fejezte ki magát. Életformájává vált a csend. Nemrég szokott le a kábítószerrel és az alkohollal, és mélységesen megvetette önmagát. Megtudtam, hogy az anyja meghalt, amikor ő még egészen kicsi volt, és egy nagynénje nevelte. Az asszony csak akkor szólt hozzá, ha parancsot adott, így a fiú

teljes szótlanságban nőtt fel. Egyedül evett, napjait szobája csendjében töltötte. Volt egy szerelme, ugyan csak zárkózott ember, akivel sokszor napokig nem szóltak egymáshoz. Amikor társa meghalt, a férfi ismét magára maradt.

### **Gyakorlat: Negatív üzenetek**

Most pedig fogj egy darab papírt, és írd össze, hogyan korholtak szüleid annak idején. Milyen negatív üzeneteket kaptál? Ne siess, próbálj meg minél többet összegyűjteni. Fél óra általában elég szokott lenni erre.

Emlékezz vissza: mit mondtak a pénzről, a testedről, az adottságaidról; milyen megkötések, negatív elvárásaik voltak.

Ha tudod, gondold át ezeket a kérdéseket tárgyilagosan, és állapítsd meg: „*Úgy, szóval ezért hittem így.*”

Most újabb papírra lesz szükség, és egy kicsit jobban meg kell erőltetni az agyadat. Milyen negatív jelzéseket kaptál még gyermekkorodban?

Rokonoktól -----

Tanáraidtól -----

Barátoktól -----

A hatalom egyéb tipikus figuráitól -----

Az egyháztól -----

Gondold át alaposan és írd le mindet. Figyeld meg, milyen érzések merülnek fel benned eközben.

Most ezen a két papírlapon kezdedben tartod mindazokat a gondolatokat, amelyektől meg kell tisztítanod a tudatod. Ezek az elgondolások táplálják kisebbségi érzésedet.

### **A lelked legmélyén a régi gyermek vagy**

Tegyük fel, hogy a gondjainkra bíznak egy hároméves gyermeket. Te meg én beállítjuk őt a szoba közepére, és kiabálni kezdünk vele: a fejéhez vágjuk, hogy buta és mindent tönkretesz, ráparancsolunk, hogy tegye ezt meg és ne merészelje megpróbálni azt, majd jól leszidjük, amiért rendetlenséget csinált. Ha akarsz, néhányszor el is döngethetjük. Ha ezt kellő odaadással csináljuk, lesz egy megfélemlített lurkónk, aki meghunyászkodva behúzódik egy sarokba, bár az is megeshet, hogy egy szép napon szétveri a berendezést. Igen, ez a két dolog történhet, és már sohasem derül ki, mivé válhatott volna ez a gyermek.

Ellenben, ha ugyanez a gyermek azt hallja tőlünk, hogy nagyon szeretjük és aggódunk érte, hogy szépnek és okosnak tartjuk őt, bátorítjuk próbálkozásait, megnyugtató, nem baj, ha tanulás során hibákat ejt – és biztosítjuk afelől, hogy bármi történjék is, ránk mindig számíthat –, az eredmény láttán csak kapkodjuk a fejünk.

Mindnyájunkban ott bujkál egy hároméves gyermek, és mi többnyire kiabálunk vele. Aztán csodálkozunk, amiért olyan ramatyul érezzük magunkat.

Ha lenne egy barátod, aki szüntelenül ócsárol, nem kerülnéd-e inkább a társaságát? Talán így kezeltek kiskorodban, és ez szomorú. Viszont ez már nagyon régen történt, és ha még most is így bánasz magaddal, az csak az igazán sajnálatos.

Nos, előtted a gyermekkorból hozott negatív üzenetek listája. Egybevág ez a felsorolás azzal, amit hiányosságaidnak tartasz? A kettő szinte ugyanaz? Bizonyára igen.

Életünk forгатókönyvét korai üzenetekre alapozzuk. Jó kisfiúk és kislányok vagyunk, és engedelmesen elfogadjuk, amit „ők” igaznak tanítottak. Könnyű lenne a szüleinket hibáztatni és életünk végéig játszani az áldozatot. Azonban én ennél jobb szórakozást is tudok, nem beszélve arról, hogy nekünk is tenünk kell valamit, ha ki akarunk kerülni a csávából.

### **Családunk hibáztatása**

Az áthárítás az egyik legbiztosabb módja a megfélemlésnek. Miközben a másikat hibáztatjuk, feladjuk a további küzdelmet. A szellem erejével levetkőzhetjük kicsinyességünket, és átvehetjük sorsunk irányítását.

A múlton nem változtathatunk, viszont a jövőt jelen gondolataink körvonalazzák. Szabadságunk záloga, ha megértjük, hogy szüleink a tőlük telhető legjobbat cselekedték akkori tapasztalataik, tudásuk és értelmük birtokában. Akármikor mást hibáztatunk, elhárítjuk a felelősséget magunktól.

Azok az emberek, akik sok-sok szörnyűséget tettek velünk, éppen olyan ijedtek és rémültek voltak, mint mi. Éppen olyan tehetetlennek érezték magukat mint mi. Csak azt taníthatták nekünk, amit valaha nekik tanítottak.

Mennyit tudsz szüleid gyermekkoráról, különösen mielőtt tízévesek voltak? Ha még megteheted, beszélj el velük erről. Minél többet tudsz szüleid gyermekkoráról, annál könnyebben megérted, mi vezérelte cselekedeteiket. A tudás majd megértővé tesz.

Ha semmit sem tudsz róluk, és már nem kérdezheted meg őket, próbáld meg elképzelni, hogy érezhették magukat annak idején, milyen gyermekora lehetett két ilyen felnőttnek.

Saját szabadulásodhoz van szükséged erre. Előbb meg kell szabadítanod őket, csak aztán válhatsz szabaddá magad is. Meg kell nekik bocsátanod, hogy megbocsáthass önmagadnak. Ha elvárod tőlük, hogy tökéletesek legyenek, ezt fogod elvárni magadtól is, és egy életre szerencsétlenné teszed magad.

### **Szüleink kiválasztása**

Azt a nézetet vallom, hogy magunk választjuk szüleinket. A leckék amelyeket tanulunk, tökéletesen egybevágnak szüleink gyengéivel.

Hiszem, hogy a világmindenség örök utazói vagyunk. Azért jövünk e bolygóra, hogy megtanuljuk a számunkra kijelölt feladatokat, amelyek lelkünk tökéletesedéséhez juttatnak bennünket. Nemet, fajt és hazát választunk magunknak, majd megkeressük azt az emberpárt, aki élénk fogja tartani a magunkkal hozott mintát.

Földi látogatásaink olyanok, mintha iskolába járnánk. Ha valaki kozmetikus szeretne lenni, kozmetikai intézetbe jelentkezik, ha szerelő, műszaki iskolába megy, ha pedig ügyvéd, akkor a jogi iskolát választja. A szülők, akiket ezúttal kiválaszt, „szakemberei” fő tantárgyának.

Amikor felnövünk, szemrehányóan a szüleinkre mutatunk: „Ti tettétek ezt velem!” Pedig valójában mi választottuk őket.

### **Befolyásoló hangok**

Mikor kicsik vagyunk, nagyobb testvéreinkre istenként nézünk fel. Ha boldogtalanok voltak, rajtunk vettek elégtételt, öklükkel, vagy nyelvükkel. Ilyeneket hallhattunk tőlük:

„Megmondlak, amiért...” (a büntudat belenevelése)

„Még fenekeden a tojáshéj, te ezt úgysem tudnád.”

„Még nem nőttél fel a játékainkhoz.”

Iskolai tanítóink szintén erősen befolyásolnak minket. Ötödik osztályos koromban egy tanítónő felelőtlenül kijelentette, hogy túl magas vagyok táncosnak. Hittem neki, és felhagytam a tánccal, mígnem késő lett újra elkezdni.

A dolgozatoknak és osztályzatoknak arról kell tájékoztatniuk, mennyit tudunk a számonkérés idején, sokan mégis teljes személyiségünk mércéit láttuk ezekben.

Pajtásaink megosztották velünk az életről hallott mendemondákat, a többiek ugratásai pedig maradandó nyomokat hagyhattak bennünk. A családnevem, Lunney, Holdacska volt kiskoromban, ezért osztálytársaim „holdkórosnak” csúfoltak.

A szomszédok nemcsak elejtett megjegyzéseikkel avatkoznak életünkbe, zavaró jelenlétük ott kísért a kérdésben is: „Mit szólnak majd a szomszédok?”

Próbálj meg visszaemlékezni, kik hatottak még rád gyermekkorodban.

És természetesen itt vannak a napilapok hasábjairól és a televízió képernyőjéről félénk harsogó reklámok. A sok felesleges árucikk kisebbségi érzést és büntudatot ébreszt bennünk, ha éppen nem vagyunk rájuk vevők.

Mindnyájan azért vagyunk itt, hogy széttörjük régi korlátainkat, bármik legyenek is azok. Azért vagyunk itt, hogy felismerjük nagyszerűségünket és isteni voltunkat, függetlenül attól, mások mit mondtak nekünk. Mindnyájunk világképében vannak még átrajzolható felületek.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*A múltnak nincs hatalma fölöttem,  
mert kész vagyok az új befogadására és a változásra.*

*A múlt szükséges lépések sorozata,  
mely a jelen percéhez vezet.*

*Kész vagyok itt és most nekilátni  
belső otthonom kitakarításához.*

*Tudom, nem számít hol kezdem,  
ezért a legkisebb és legkevésbé poros szobákkal indítok,  
így gyors eredményre juthatok.*

*Boldog vagyok, amiért ezt a lehetőséget kaptam,  
mert tudom, ilyen különleges élményben  
soha többé nem lesz részem.*

*Kész vagyok szabaddá tenni magam.  
Világomban minden rendben van.*

# Negyedik fejezet

## IGAZ EZ?

*„Az igazság változatlan részem.”*

A kérdésre, „Igaz ez, ez lenne a valóság?”, mindig kétféle válasz adható: igen és nem. Ha annak hiszed, igaz, ha nem, nem az. A pohár már félig üres, vagy még félig tele van, ez is csak felfogás kérdése. A szó szoros értelmében gondolatok milliói közül válogathatunk.

Rendszerint úgy gondolkodunk, ahogy szüleink gondolkodtak, bár nem vagyunk erre kötelesek. Nincs írott törvény, amely kimondja, hogy csak egyféleképp gondolkodhatunk.

Bármiben higgyek is, valóra válik, bármit hiszel is, teljesülni fog. Gondolataink nem egy kaptafára készülnek, mindenki másként él és egyedi élményekben van része.

### ***Vizsgáld meg gondolataidat***

*Amit hiszünk, az lesz a valóságunk.* Ha hirtelen pénzügyi gondjaid támadnak, lényed egy rejtett zugában talán értelmetlennek tartod magad az anyagi jólétre, és módszeresen adósodtál el. Ha az a vezérelved, hogy a jó nem tarthat örökké, már rég bemesélted magadnak, hogy te vagy az élet örök vesztese.

Ha nem tudsz tartós kapcsolatokat kiépíteni, bizonyára jó előre beprogramoztad: „Engem senki sem sze-

ret.” „Engem nem lehet szeretni.” Talán anyád sorsát próbálsz elkerülni, aki egész életében kiszolgáltatott volt, vagy arra gondolsz, az emberek úgyis csak megbántanának.

Ha rossz az egészségi állapotod, családban nyilván „hagyománya” van a betegségnek, de lehetsz az időjárás „áldozata” is. Esetleg az a meggyőződésed, hogy „szenvedésre születél”, „a sors kegyetlen játékot űz veled”.

Hozzáállásod ettől különbözhet is. Talán fogalmad sincs arról, mi megy végbe a fejedben. A többség így van ezzel. Csupán a végeredményt érzékelik, és sodródni kezd ide-oda. Amíg valaki rá nem döbönt élményeid és tudatod kapcsolatára, tehetetlen áldozat maradsz.

*probléma*      *meggyőződés*

anyagi csőd	nem érdemlem meg, hogy pénzem legyen
társtalanság	engem senki sem szeret
sikertelenség	nem vagyok elég tehetséges
szolgalelkűség	mindig a háttérbe szorítanak

Bármi legyen is a probléma, egy rossz beidegződés eredményezi, *ezt pedig módosíthatjuk.*

Számunkra nagyon is valós gondokkal folytatunk napi küzdelmet, helyzetünk mégsem kilátástalan, mert gondolati beidegződések kihatásaival állunk szemben csupán.

Ha nem tudod, milyen rövidzárlat támasztja nehézségeidet, most jó helyen keresgélsz. Könyvem segítségével kitalálhatod. Vedd sorra életed kellemetlen helyzeteit, és tedd fel a kérdést magadnak: „*Milyen téveszmék juttattak ide?*”

Ha hajlandó vagy leülni és eltöprengeni ezen, belső intelligenciád választ ad majd neked.

***Ez csupán egy gyermekkorból hozott elképzelés***

Hittrendszerünknek *vannak* pozitív, védelmünket szolgáló elemei. Ezek mindvégig hasznunkra válnak, például: „Nézz körül, mielőtt átkelsz az úttesten.”

Más utasítások eleinte valóban fontosak számunkra, de ahogy öregszünk, elveszítik a jelentőségüket. „Óvakodj az idegenektől!”, intik a gyermeket, és jó is, ha ezt megfogadja. Egy felnőttet viszont ez a hozzáállás zárkózottá és magányossá tesz.

Miért nem mérlegeljük gyakrabban magunkról alkotott elképzeléseinket? Miért hallgatok a belső hangra, amely azt súgja, hogy nehéz fejem van. Egyáltalán igaz ez? Mire alapozom? Csak nem azért hiszem még mindig, mert első osztályban egy tanítóm folyton így korholt? Vajon nem érezném magam jobban, ha végre túltenném magam rajta?

„Sírni férfiatlan dolog”, „egy lány ne másszon fára” – többségünkben efféle normák alakulnak ki. Ezért vonakodik kimutatni érzelmeit annyi férfi, s szégyelli testi erejét annyit nő.

Ha tériszonyt neveltek belénk az étellel 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 biztonssággal járhatunk, ehhez is fogjuk tartani magunkat. Megnyílnak számunkra a szeretet és barátság csatornái, és elérjük, amit csak szeretnénk.

Ha beléd sulykolták a bűntudatot, a soros bűnbak mindig te leszel. Olyan ember válik belőled, aki akkor is elnézést kér, ha levegőt vesz.

Ha folyton alázatra intettek, örökké a sor végén fogsz kullogni. Nekem sosem jutott a tortából gyermekko-

romban, s később is nagy nullának éreztem magam, ha mások levegőnek néztek.

Mellőztek, s most úgy érzed, senki sem szeret? Nagyon magányos lehetsz. Még ha van is néha egy-egy barátod, vagy társad, nem sokáig tartanak ki melletted.

A pazarlás szellemében nevelkedtél? Nyilván elégedetlen vagy sorsoddal, úgy érzed, üres a kamra, alig futja a kiadásokra, és sűrűn kérsz kölcsön.

Járt hozzád egy férfi. Pessimista filozófiáját családjából hozta: minden rossz, és csak egyre rosszabb lehet. Páciensem csupán a teniszben lelte örömét, aztán egy szép napon lesérült a térde. Az összes gyógy-móddal megpróbálkozott, de állapota csak rosszabbodott. Végül már nem is tudott játszani.

Egy másik betegem lelkész fiaként nőtt fel, s arra nevelték, hogy mindenkit helyezzen maga elé. A lelkész családja mindig utolsónak következett. Ma odaadóan segít másokon, míg ő maga kevés pénzzel is beéri, és rendszeres tartozásai vannak. A gyermekekkori hit még most is hátraparancsolja a sorban.

### ***Ha elhiszed, igaznak tűnik***

Milyen gyakran jelentjük ki: „Igen, én ilyen vagyok.” „Ez már csak így van.” Ezzel valójában annyit közlünk, hogy mi ezt gondoljuk magunkról, vagy egy adott dolgról. Rendszerint valaki más véleményét vesszük át és építjük be saját hitrendszerünkbe. Az új elemnek feltétlenül illeszkednie kell a régiékhöz.

Te is egyike vagy azoknak, akik felkelnek, és látva az esőt, undorral állapítják meg: „Milyen pocskék napunk van ma.”

Nem túlzás ez? Na bumm, egy kicsit esik. Ha megfelelően öltözködünk, és változtatunk hozzáállásunkon, egy csomó élményben lesz részünk esős napokon is. Ellenben ha bemeséljük magunknak, hogy ezek

a napok csak pocskékok lehetnek, a csapadék majd mindig kedvünket szegi. Reggeltől estig duzzogunk, ahelyett, hogy élveznénk a jelen perc örömeit.

Nincsen „jó”, vagy „rossz” idő, egyszerűen időjárás van, no meg személyes reakcióink.

Ha boldogan szeretnénk élni, meg kell őriznünk optimizmusunkat. Ha sikereket akarunk elérni, hinniünk kell képességeinkben. Ha szeretetre vágyunk, nem vezérelhet bennünket a gyűlölet. *Ami sugárzik belőlünk, amit hangoztatunk, hasonló formában visszajut hozzánk.*

### ***Új kezdet minden pillanat***

Nem győzöm ismételni, *a hatalom lényege a most-ban rejlik.* Az élet megy tovább. A változás *a saját fejünkben* megy végbe, itt és most. Nincs jelentősége annak, mióta tévelygünk, betegeskedünk, vegetálunk egy kapcsolatban, tengetjük napról-napra létünket, és nem tetszünk magunknak. Ha igazán akarjuk, már ma minden megváltozhat!

Problémádnak nem kell örökké megmaradnia. Viszszaküldheted a semmibe, ahonnan jött. Igen, képes vagy erre.

Ne feledd: *elméd egyedüli irányítója te vagy!* Kezedben tartod az életedet.

Múltbéli gondolataid és elképzeléseid formálták ilyené ezt a pillanatot, életed minden pillanatát egészen mostanáig. Amit most hiszel, gondolsz és mondasz, a következő pillanatban, holnap, a jövő hónapban és évben fejt ki hatását.

Igen, kedves olvasóm! Évek tapasztalatait adom át neked, de nem muszáj megfogadnod a tanácsomat. Ha úgy tetszik, maradj meg a régi kerékvágásban, és nyalogasd tovább a sebeidet.



*A magad ura vagy! Megkapsz mindent, amit akarsz!*

E pillanattal elindul valami új. Minden pillanat egy új kezdet, és ez a pillanat számodra jelenti az új kezdetét, itt és most. Hát nem nagyszerű? *Ez a pillanat óriási lehetőséget rejt magában!* E pillanatban kezdetét veszi a változás.

### **Igaz ez?**

Állj meg egy pillanatra. Mire gondolsz most? Ha igaz az, hogy gondolataid formálják jövődet, szeretnéd, ha bekövetkezne, amit éppen gondoltál? Amennyiben aggodás, harag, fájdalom, bosszúvágy, vagy félelem munkál benned, vajon milyen hatással lehet ez további sorsodra?

Tetten érni gondolatainkat olykor nehéz, hiszen gyorsan peregnek. Egyszerűbb szavaink felülvizsgálatával, megfigyelésével kezdenünk. Ha azon kapod magad, hogy negatív kijelentésbe kezdted, már mondat közepén állítsd le magad. Fogalmazd át a mondatot, vagy felejtsd el. Ha így könnyebb, mondd neki: „Takarodj!”

Képzeld el magad, amint sorban állsz egy önkiszolgáló étteremben, vagy egy elegáns szálloda svédasztalánál. Csakhogy a fogásokat most nem ételekből, hanem gondolatokból állították össze. Bármiből korlátlan mennyiségben a tányérodra tehetsz. Az így kiválasztott gondolatok fogják alakítani elkövetkező élményeidet.

Olyan gondolatokat választanod, amelyek megnehezítik és megkeserítik az életedet, épp akkora ostobaság lenne, mintha előre megfontolt szándékkal elrontanád a gyomrod. Ez mindenkivel megesik egyszer-kétszer, de amint kitapasztaltuk, mely ételek borítják fel szervezetünk egyensúlyát, tartózkodunk tő-

lük. Így van ez a gondolatokkal is. *Őrizkedjünk azoktól a gondolatoktól, amelyek gondokat és fájdalmat okoznak.*

Korai tanáraink egyike, Dr. Raymond Charles Barker gyakran mondogatta: „Ha problémád van, nem tenni, hanem tudni kell valamit.”

Elmének felelős a jövőnkért. Ha meg akarunk szüntetni egy kellemetlen helyzetet, használnunk kell a fejünket. Ha ezt tesszük, már most jobban érezhetjük magunkat.

Meggyőződésem, hogy az iskolában a legfőbb tantárgy „a gondolkodás mechanizmusa” kéne legyen.

Még nem sikerült rájönnöm, mi haszna van a gyerekeknek abból, hogy bemagoltatnak velük egy csomó évszámot. Szerintem ez a szellemi energiák pocskolása. Ha rajtam állna, én ilyen tantárgyakat vezetnék be az iskolákba: hogyan működik az elme, hogyan bánjunk a pénzünkkel és fektessük azt be, hogy megteremtsük anyagi biztonságunkat; mit kell tennünk, ha jó szülőkké akarunk válni; melyek az egészséges emberi kapcsolatok kritériumai; miként alakíthatjuk ki és őrizhetjük meg önbecsülésünket és önbi-zalmunkat.

El tudod képzelni, milyen lenne az a felnövekvő új nemzedék, amely az általános tanmenet keretein belül sajátítja el ezeket az ismereteket?

Olyan emberekből állna ez a nemzedék, akik elégedtek önmagukkal; akik anyagi jólétben élnek, és bölcs befektetések gyarapítják az állam vagyonát. Jó viszonyban lennének mindenkivel, a szülői szerepkörben is megállnák a helyüket, így magukhoz hasonló gyermekeket nevelnének fel. Ez semmiképp sem vezetne elszemélytelenedéshez: mindenki kiteljesíthetné önmagát.

Nincs vesztegetni való időnk. Gyerünk, folytassuk a munkánkat!

## Ötödik fejezet MIT TESZÜNK MOST?

„Felismerem helytelen gondolataimat, és változtatni akarok.“

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.  
Határait és belső korlátait lassan elhalványodnak,  
Olyannak kezdem látni magamat, amilyenek  
a Világegyetem  
lát engem: teljesnek, egésznek és tökéletesnek.  
Ez létem lényege. Valójában mindig is  
teljes, egész és tökéletes voltam.  
Teljes, egész és tökéletes vagyok,  
Örökké teljes, egész és tökéletes maradok.  
Ez a felismerés másként láttatja velem az életet.  
A megfelelő helyen és időben, a megfelelő dolgot teszem.  
Világomban minden rendben van.*

### **Határozd el, hogy változtatsz**

Amikor elérkezik a döntő pillanat, sokan visszahőkölnek az életükben kialakult káosz látványától, és feladják a küzdelmet.

Mások magukra, vagy az életre haragszanak, és ugyancsak meghátrálnak.

Meghátráláson azt értem, amikor valakiben megfogalmazódik: „Az ügy reménytelen, márpedig én megváltozni nem tudok, minek is erőlködnék”. Tovább szőve a gondolatot: „Maradjon csak minden a régiben. Ezt a fajta szenvedést jól ismered, tudsz bánni vele. No nem mondom, hogy kellemes, de megszoktad, s remélhetőleg ennél rosszabb már nem lesz.”

Aki nem képes megbékélni a világgal és önmagával, úgy jár, mint az a javíthatatlan gyerek, akit folyton a sarokba állítanak. Ismerős a helyzet? Valami történik, te pedig felhúzod magad. Valami más történik, és megint mérges leszel. Egy újabb esemény, újabb alkalom a dühöngésre. Még valami, amitől a plafonon vagy. Sosem gondolkozol el azon, mitől ez a paprikás hangulat?

Mi jó van ebben? Aki mindenre ökölbe szorult kézzel reagál, csak drága idejét pazarolja. Egyben megfosztja magát a fejlődéstől, az élet sokszínűségének felismerésétől.

Okosabban tennéd, ha megkérdeznéd magadtól, miért keveredsz mindig olyan szituációba, amin idegeskedhetsz.

Milyen téveszme okozza ezeket a frusztrációkat? Mely megnyilvánulásaid készítetik arra a többieket, hogy bosszantsanak? Miért hiszed azt, hogy csak erőszakkal szerezhetsz érvényt az akaratodnak?

Bármit adsz ki magadból, azt kapod vissza. Minél dühösebb vagy, annál több olyan helyzetet teremtesz, amelyen mérgelődnöd kell, mintha háttal a falnak állnál a sarokban. Most is kezded elveszteni a türelmedet? Nagyszerű! Sikerült rámutatnom egy gyenge pontodra, amelyen sürgősen változtatnod kell.

### ***Határozd el, hogy „szívesen megváltozol!”***

Ha szeretnéd tudni, mennyire vagy merev, töprengj el azon, *szívesen változná-e meg*. Mindnyájan szeretnénk, ha megváltozna életünk, ha körülményeink elviselhetőbbekké válnának, de önmagunkon nem szívesen változtatunk. Változzanak meg ők! Ahhoz, hogy ez bekövetkezzen, *belsőleg kell átalakulnunk*. Módosítanunk kell gondolkodásunkon, beszédünkön, viselkedésünkön. Csak ezután találjuk másnak a környezetünket.

Ez tehát a következő lépés. Nagyjából tisztában vagyunk problémáinkkal, s azzal, miért alakultak ki. Ideje elfogadnunk és *akarnunk a változást*.

Mindig is hajlottam a merevségre. Olykor még most is, ha döntő lépésre szánom el magam, makacsságom új erőre kap, és csak nehezen tudok úrrá lenni az akaratomon. Esetenként önelégült, indulatos, és zárkózott vagyok, ami szintén gondot okoz.

Igen, még mindig ez játszódik le bennem, a sok évi munka ellenére. Ez leckéim egyike. Bár most már tu-

dom, ha ez történik, újabb érzékeny pontra találtam. Bármikor elhatározom, változtatok egy helyzeten, feloldok magamban egy újabb görcsöt, egyre beljebb kell hatoljak a tudatomban.

Föl kell tárnunk a mélyen fekvő rétegeket, hogy helyet adhassunk az újnak. Ez olykor egyszerű, máskor olyan nehéz, mintha súlyos sziklákat emelgetnénk pusztá kézzel.

Minél kitartóbban ragaszkodom egy régi elképzeléshez, miközben változtatni akarok, annál biztosabban tudom, hogy feltétlenül le kell mondanom róla. A magam példáján okulva taníthatok másokat.

Tapasztalatom szerint nem egy kiváló tanító nőtt fel nehéz körülmények között. Sokat túrtak és szenvedtek gyermekkorukban, és kemény munka árán jutottak tudásuk birtokába, amellyel most felszabadíthatnak másokat. Az igazán bölcs tanítók még ezen a ponton sem állnak meg, egyre mélyebbre hatolnak önmagukban, hogy feloldhassák belső gátlásaikat. Ez a hivatás teljes embert, egy egész életet kíván.

Ma már nem olyan görcsösen próbálok szabadulni belső korlátaimtól, mint régebben; nem kell mérgesnek lennem magamra ahhoz, hogy ezt megtegyem. Többé már nem hitetem el magammal, hogy hitvány alak vagyok, csak azért, mert valami megérett a változásra bennem.

### ***Nagytakarítás***

Elmém fejlesztését egy nagytakarításhoz hasonlíthatnám. Végigjáróm tudatom belső zugait, és megvizsgálom bennük a gondolatokat, nézeteket. A legkedvesebbeket letörölgetem és kifényesítem, így téve őket használhatóbbá. Néhány javításra, esetleg cseréire szorul, ezeket alaposabban kézbe veszem. Vannak meg-

sárgult újságokhoz, vagy elnyűtt ruhadarabokhoz hasonlatos gondolataim is, ezeket kiselejtezem, és örökre elfelejtem.

Nem szükséges mérgelednem, vagy hitványnak tartanom magam, hogy mindezt elvégezzem.

### ***Gyakorlat: kész vagyok változtatni***

Folyamodjunk a megerősítéshez: „Kész vagyok változtatni.” Ismételd ezt rendszeresen. „Kész vagyok változtatni. Kész vagyok változtatni.” Megérintheted a torkodat, miközben ezt mondod. A torok testünk azon energiaközpontja, ahol a változás végbemegy. Torkod megérintésével tudatosíthatod magadban, hogy a változás folyamatában vagy.

Engedd végbemenni a változásokat, amikor azok lehetősége felmerül az életedben. Tudatosuljon benned, hogy mindig azon kell elsősorban változtatnod, *amihez a legelszántabban ragaszkodsz*. „Kész vagyok változtatni.”

Az Egyetemes Intelligencia sosem hagyja válni nélkül gondolataidat és szavaidat. A dolgok a változás útjára lépnek, amint akaratodnak hangot adsz.

### ***Sokfélelépp változtathatunk***

Saját módszereimen kívül, számtalan útja van a változtatásnak. Sok bevált módszerről tudunk. Könyvem végén összefoglalom azokat a technikákat, amelyeket tudatunk fejlesztése során alkalmazhatunk.

Hadd említsek meg már most néhányat ezek közül. A megközelítésnek három módja létezik: a testi,

a lelki és a szellemi. A holisztikus gyógyítás egyenlő hangsúlyt fektet a testre, a lélekre és a szellemre. Munkádat e három terület közül bármelyikkel kezdheted, azonban elhanyagolnod egyiket sem szabad. Van aki az elmével indít, és csoportos, vagy egyéni terápiának veti alá magát. Mások a lelki úton indulnak el, ők imádkoznak, vagy meditatálnak.

Amikor otthonod takarításába fogsz, lényegtelen, melyik szobát teszed rendbe elsőnek. Válaszd ki a legszembetűnőbbet, a további sorrend pedig szinte magától kialakul.

Azok az egészségtelenül táplálkozók, akik a szellem szintjével indítanak, gyakran étkezési szokásaikon is hamar változtatnak. Megismerkednek valakivel, rábukkannak egy könyvre, esetleg beiratkoznak egy tanfolyamra, és az új élmények hatására felfedezik az összefüggést étrendjük és testi-lelki jólétük között. Az egyik szint mindig a másikhoz vezet, ha igazán hiszünk a fejlődésben és a megújulásban.

Mivel tudom, hogy testünk igényei is eltérőek, nem szívesen adok tanácsot az étrend kérdésében. Holisztikus gyógyítók kiváló gárdája működik a központunkban, rendszerint hozzájuk irányítom a klientsemet, amennyiben úgy gondolom, szüksége lehet a diétára. Ez egy olyan dolog, amit célszerű az embernek magának kitapasztalnia, de felkereshet egy szakembert is, aki több szempontot mérlegelve nyújt segítséget.

A reformétrend-könyveket általában olyan személyek írják, akik súlyos betegségen estek át, és gyógyulásuk érdekében kidolgoztak egy speciális diétát. Aztán tollat ragadnak, hogy mindenkivel megismertessék az esetükben bevált módszereket. Noha az emberek korántsem egyformák.

Például, a makrobiotikus és a nyers, természetes alapanyagokat felhasználó étrend két homlokegyenest

eltérő megközelítés. Az utóbbi követői nem főznek meg semmit, nagyon ritkán fogyasztanak kenyeret, vagy gabonaalapú ételeket, és gondosan ügyelnek arra, hogy asztalukra ne kerüljön egyszerre zöldség és gyümölcs. Mellőzik a só használatát is. A makrobiotikus tábor csaknem mindent főzve talál, másként kombinálja az ételeket, és alaposan megsóz mindent. Mégis, mindkét módszer működik. Mindkettő gyógyított már meg embereket. Viszont nem ajánlhatjuk csupán az egyiket mindenki számára.

Az én felfogásom e kérdésben hallatlan egyszerű. Ha megtermett, eheted.

Gondosan ügyelj az étrendedre. Ez legalább olyan fontos, mint gondolataid felülvizsgálata. Megtanulhatsz figyelni a testünkre is, és a jelzésekre, amelyeket eltérő táplálkozási szokások esetén küld nekünk.

Megtisztítani agyunkat az évek során felgyülemlt káros gondolatoktól egy kicsit olyan, mintha évtizedek felelőtlen táplálkozása után megreformálnánk az étrendünket. Kezdetben mindkét esetben felléphet a gyógyulást megindító krízis. Amint áttérünk a helyes étrendre, testünk kiválasztja a visszamaradt mérgeanyagokat, ami egy-két napig igen kellemetlenné teheti a közérzetünket. Így van ez akkor is, amikor belefogunk a szellemi diétába: helyzetünk elviselhetetlenebbnek tűnik, mint azelőtt.

Idézzük fel, mi történik a Hálaadás-napi vacsora végeztével. A pulyka elfogyott, ideje elmosni a tepsit. Az edény alján vastagon áll a zsír, ezért egy időre mosószeres forró vízbe áztatjuk, aztán elkezdjük sürolni. A tepsi most förtelmesebben néz ki, mint valaha. Ám ha alaposan kitakarítjuk, olyan szép lesz, mint újkorában. Ez történik akkor is, ha egy beágyazódott gondolatformát akarunk kitörölni. Amikor friss eszmékkal bombázzuk agyunkat, hirtelen minden összekeveredik. Ha eztán is kitartóan folytatjuk az új bevésését, az idejétmúlt elképzelés hamarosan eltűnik.

### **Gyakorlat: Legfőbb erő az akarat**

Nos, elhatároztuk tehát, hogy megváltozunk, és ehhez az összes bevált módszert felhasználjuk.

Hadd ismertessek egyet a sajátjaim közül, amit mind magamon, mint betegemen alkalmazni szoktam.

Első lépés: nézz a tükörbe, és mondd magadnak: „Kész vagyok a változásra.”

Figyeld meg, mit érzel. Ha habozol, ellenállsz, vagy egyszerűen nem akarsz változtatni, gondolkozz el az okán. Milyen régi rögeszme tart a hatalmában? Kérlek, ne korhold magad, légy tárgyilagos. Ez a rögeszme bizonyára már sok kellemetlen percet okozott neked. Kíváncsi lennék rá, honnan vetted. Te talán tudod?

Akár tudjuk honnan ered, akár nem, már most tegyünk valamit a megszüntetésére.

Lépj ismét a tükörhöz, és mélyen a szemedbe nézve, érintsd meg a torkodat, és mondd ki hangosan tízszer: „Kész vagyok földni minden ellenállást.”

A tükör előtti munka nagyon hatékony. Gyermekkorunkban a felnőttek szűrő tekintettel, esetleg ujjukat rázva, szuggerálták belénk negatív üzeneteiket. Többségünk még felnőtt fejjel is csak szidja magát, bármikor a tükörbe néz. Vagy a külsőket kritizáljuk, vagy korholjuk magunkat valami másért. Ha valaki egyenesen a saját szemébe tekint, és pozitív kijelentést tesz önmagáról, véleményem szerint a megerősítésekkel a legkimagaslóbb eredményeket érheti el.

## Hatodik fejezet

### A VÁLTOZÁS ELUTASÍTÁSA

„A folyton változó élet ritmusát követem.”

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden egész, teljes és tökéletes.*

*Higgadtan és tárgyilagosan felülvizsgálom  
idejétmúlt elképzeléseimet,  
és kész vagyok a változásra.*

*Tanulékony vagyok. Minden újat befogadok.  
Változni akarok.*

*Ezt mindvégig jó kedvvel teszem.*

*Úgy tekintem, mintha kincset találtam volna, ha  
bármikor egy újabb törlendő nézetre bukkanok.*

*Percről percre megélem átalakulásomat.*

*Egy negatív gondolatnak sincs többé hatalma fölöttem.*

*Én irányítom a sorsomat. Szabadságra ítélem magam.*

*Világomban minden rendben van.*

#### **A tudatosság az első lépés a változás és gyógyulás folyamatában**

Amikor tudatunk legmélyén őrizgetünk egy beidegződést, először észre kell azt vennünk, hogy majd orvosolhassuk magát az állapotot. Olykor jelzéseket adunk, rossz közérzetre panaszkodunk, vagy zavarni kezd másokban valami. A hiba valamilyen úton-módon figyelmünk középpontjába kerül, majd fokozatosan magunkra vonatkoztatjuk. Egy tanár, barát, közösség, vagy csoport, esetleg egy írás vonzásába kerülve, ráébredünk a problémamegoldás új módozataira.

Az én megvilágosodásom akkor vette kezdetét, amikor a barátom egy találkozórol beszélt nekem. Ő végül is nem ment el, én viszont, ösztöneimtől vezérelve, odamentem. Így tettem meg az első lépést lelki fejlődésem hosszú útján. Bár az esemény jelentőségét csak az idő múlásával ismertem fel.

Nem egyszer legyintünk erre a fordulóra, ostobaságnak, vagy értelmetlennek véljük az egészet. Talán túlságosan egyszerűnek látszik, vagy nem egyezik a felfogásunkkal, nem fűlik hozzá a fogunk. Erősen ellenállunk. A változtatás gondolata haragot vált ki belőlünk.

Az ilyen reakció rendjén való, amennyiben megértjük, hogy ez egyben gyógyulásunk kezdete.

Betegeimben mindig tudatosítom: egy új feladattal szembekerülve ez a viselkedés a változás egyértelmű jele. Ha nem is következett még be a teljes gyógyulás, a folyamat már kezdetét vette. Ez abban a pillanatban elindult, amikor az újítás gondolata először fordul meg a fejünkben.

A türelmetlenség szintén az ellenállás megnyilvánulása. Merevség a tanulással, az új elfogadásával szemben. Amikor valaminek azonnal a végére akarunk járni, nem hagyunk magunknak időt a lecke megtanulására, amit az általunk teremtett probléma magával hozott.

Amikor át akarsz menni a szomszéd szobába, felállsz, és lépésről lépésre teszed meg az utat. Ha ülve maradnál, és így akarnád a másik helyiségben tudni magad, kudarcot vallanál. Hasonlóképp: szeretnénk túljutni a problémáinkon, de meg akarjuk spórolni a szükséges lépéseket.

Ideje vállalnunk a felelősséget körülményeink alakulásában. Nem a büntudatot, vagy lelkifurdalást akarom táplálni benned. Szeretném, ha felismernéd „belső erődet”, melynek birtokában tudatosan alakíthatod a sorsodat. A múltban vakon éltünk ezzel a képességünkkel, nem kívánt helyzetekbe sodorva magunkat. Tudatlanok voltunk. Most, elismerve a felelősséget, felnyílik a szemünk, és megtanulunk tudatosan cselekedni saját jólétünk érdekében.

Amikor tanácsot adok egy kliensemnek – előállok egy új módszerrel, azt ajánlom, hogy bocsásson meg –, az érintett személy ajka ideges rángásba kezd, karjait védekezően maga elé tartja, olykor a keze is ökölbe szorul. Az ellenállás ilyen látványos megnyilvánulása mindig azt jelzi, helyesen ítéltem meg a további teendőket.

Sokat kell még tanulnunk. A feladatok, amelyek vívódásra és erőfeszítésre készítenek, mindig az önmagunk által kitűzött leckék. Ha automatikusan cselekszünk, nem új leckével, hanem egy már begyakorolt mechanizmussal állunk szemben.

### ***A leckéket csak tudatosan tanulhatjuk meg***

Az a dolog, amit a legnehezebb megtenned, ami a legnagyobb ellenállást váltja ki belőled, egy előtted álló újabb lecke. Ha nem tiltakozol foggal-körömmel, ha átadod magad a feladatnak, a következő lépést könnyíted meg. Ne hagyd, hogy ellenállásod meggátoljon a fejlődésben. Munkánk két szinten zajlik: 1) a merevség feloldása és 2) agyunk átprogramozása. Végezz önmegfigyelést, ismerd meg ellenállásod „lélektanát”, aztán haladj tovább.

### ***Nem verbális nyomravezetők***

Viselkedésünk nem ritkán ellenállásunk árulkodó jele:

Hirtelen témát váltunk.

Távozzunk a helyiségből.

A fürdőszobába vonulunk.

Elkésünk vagy késve érkezünk.

Ágynak dőlünk és megbetegszünk.

Azzal odázzuk el a dolgot, hogy:

Folyton mást csinálunk.

Sürgünk-forgunk.

Húzzuk az időt.

Félrenézőnk, vagy kibámulunk az ablakon.

Folyóiratot lapozgatunk.

Képtelenek vagyunk koncentrálni.

Bekapunk néhány falatot, iszunk egyet, cigaret-  
tára gyújtunk.  
Kapcsolatot kezdeményezünk, vagy szakítunk.  
„Épp akkor” robban le az autónk, romlik el a mo-  
sógépünk stb.

### **Áthárítás**

Környezetünkre hivatkozva palástoljuk ellenállásun-  
kat. Kijelentjük, hogy:

Nincs értelme a dolognak.  
A férjem/feleségem nem értene meg.  
Az egész személyiségemet át kellene formálnom.  
Terápiára csak a hülyék járnak.  
Úgysem tudnának segíteni rajtam.  
Nem tudnának mit kezdeni velem.  
Az én esetem más.  
Nem akarom zavarni őket.  
El fog múlni magától...  
Mások sosem tesznek ilyet.

### **Privát közhelyek**

Már az anyatejjel magunkba szívjuk azokat a nézete-  
ket, amelyek változásunk ellenlábasai. Előítéletek:

Ez nem szokás.  
Ez helytelen.  
Ezt nem tehetem.  
Ez illetlenség.  
Az ember őrizze meg a méltóságát.  
Egy férfi/egy nő nem tesz ilyet.  
A családban ez nem volt divat.

Én és a szerelem?  
Ez egyszerűen ostobaság.  
Túl messze van kocsival.  
Túl nagy meló.  
Túl drága.  
Túl sokáig tartana.  
Ebben nem hiszek.  
Nem olyan fából faragtak...

### **Ők**

Hatalmunkat átadjuk másoknak, és erre hivatkozva  
meghátrálunk. Elterelő elméletek:

Istennek nem tetsző dolog.  
Égi jelre várok.  
Ez nem a megfelelő környezet.  
Úgyis utamat állnák...  
Pocsék a tanárom/könyvem, visszahúznak a tár-  
saim, rosszak az eszközök.  
Tiltja az orvosom.  
A munka mellett erre nincs időm.  
Nem akarok a befolyásuk alá kerülni...  
Ők a hibásak.  
Előbb nekik kell megváltozniuk.  
Amint túl leszek a „dolgon”, nekilátok.  
Nem értesz/értenek.  
Nem szeretném megbántani őket.  
Ellenkezik a neveltetésemmel, a hitemmel, az el-  
veimmel.

### **Magunkról alkotott elképzeléseink**

Énképünk szintén merevségünket és mozdulatlansá-  
gunkat szolgálja. Szerintünk:



Már öregek,  
 még fiatalok,  
 kövérek,  
 soványak,  
 alacsonyok,  
 magasak,  
 lusták,  
 tagbaszakadtak,  
 gyengék,  
 ostobák,  
 túl értelmesek,  
 szegények,  
 semmirekellők,  
 könnyelműek,  
 túl komolyak és begyöpösödöttek vagyunk.  
 Talán ennyi példa elég, vagy még sok is...

### ***Halogató taktikák***

Ellenállásunk gyakran halogató formájában jelentkezik. Mindenre találunk kifogást:

Később megcsinálom.  
 Most képtelen vagyok gondolkodni.  
 Most nem érek rá.  
 Túl sok időt venne el a munkámtól.  
 Remek ötlet! Egyszer majd kipróbálom.  
 Már így is túl sok dolgom van.  
 Még alszom rá egyet.  
 Majd ha túl leszek a „dolgon”.  
 Majd ha visszatértem az útról...  
 Pont most?  
 Már késő, vagy túl korán.

### ***Elutasítás***

Az ellenállás megnyilvánulhat a változás szükségességének elutasításában is. Például:

Semmi bajom.  
 Nincs mit tenni...  
 Tegnap még jól voltam...  
 Ha megváltoznék, talán jobb lenne?!  
 Ha nem veszek róla tudomást, a gond talán magától elmúlik.

### ***Félelem***

Az ellenállás talán legtágabb kategóriája a félelem, a rettegés az ismeretlentől. Erre is hozok néhány példát:

Ez túl váratlanul jött.  
 És ha nem sikerül?  
 Vissza is utasíthatnak...  
 Mit gondolnának a szomszédok?  
 Ne ébresszük fel az alvó oroszlánt.  
 Nem merem megmondani a férjemnek/feleségemnek.  
 Még nem tudok eleget...  
 Lehet, hogy pórul járok...  
 Előbb talán változnom kell.  
 Többletkiadással járhat...  
 Inkább meghalnék, vagy elválnék, mintsem...  
 Nem szeretném, ha bárki tudomást szerezne a problémámról.  
 Félek kimutatni az érzelmeimet.  
 Erről inkább ne beszéljünk.  
 Nincs hozzá erőm...  
 Ki tudja, mi lesz ennek a vége...

Nem szeretném elveszteni a függetlenségemet...  
 Túl nagy falat lenne ez nekem...  
 Már így is le vagyok égve...  
 Beletörhet a bicskám...  
 Biztos, hogy rám gondoltatok?  
 És ha közben elvesztem a barátaimat?  
 Nem bízom meg senkiben.  
 Árthatna a tekintélyemnek...  
 Úgysem tudnám végigcsinálni...

És még sokáig folytathatnám a felsorolást. Felismered bármelyikben saját ellenállásodat? Hadd említsek meg még két esetet.

Eljött hozzám egy asszony, mert erős fájdalmai voltak. Háromszor szenvedett autóbalesetet; az elsőben a gerincét, a másodikban a nyakcsigolyáját, az utolsóban pedig a térdét törte el. Ő akarta ezt a találkozót, mégis késve érkezett, mert út közben eltévedt és forgalmi dugóba keveredett.

Felszabadultan zúdította a nyakamba az összes problémáját, de attól a pillanattól, hogy félbeszakítottam – „Engedje meg, hogy közbeszóljak...” –, kezdetét vette az elterelő hadművelet. Izgett-mozgott, zavarta a kontaktlencse, „kényelmesebb” székbe telepedett, aztán sürgősen a mosdóba kellett távoznia, ezt hamarosan megismételte, ezúttal a lencséket volt muszáj kivennie. Az ülés hátralevő részében már nem tudtam lekötni figyelmét.

Mereven elzárkózott. Valójában nem is akart megváltozni és meggyógyulni. Később megtudtam, hogy nővérének, sőt anyjának is kétszer tört el a gerince.

Egy másik kliensem színész volt, pantomimművész, utcai előadó, méghozzá nem is tehetségtelen. Folyton azzal kérkedett, milyen agyafúrt módon csapja be embertársait, játssza ki a hatóságokat. A legzűrösebb helyzetekből, legpiszkosabb ügyletekből is könnyedén kivágta magát, bár e képességéből nem sok haszna származott. Sosem volt pénze, legalább egy

hónappal mindig lemaradt a lakbér fizetésében, és még egy telefont sem engedhetett meg magának. Ócska ruhákban járt, teljesen rendszertelenül dolgozott, mindig fájt valamije, és szerelmi élete a nullával volt egyenlő.

Gyártott magának egy elméletet, miszerint mindaddig képtelen lemondani a csalásról, amíg életébe legalább egyszer be nem néz a szerencse. Persze, ilyen hozzáállással semmi jóra nem számíthatott. Először neki kellett volna az életmódján változtatnia.

Ellenállása abban nyilvánult meg, hogy nem volt hajlandó feladni merev szokásait.

### ***Hagyd békén a barátaidat***

*(Kíméld meg őket a jószágodtól)*

Ahelyett, hogy magunk fejlődéséért tennénk erőfeszítéseket, barátaink térítgetésébe kezdünk. Ez is ellenállás, megfutamodás.

Prakszisom korai szakaszában egy asszonyt kezeltem, aki összes barátját végiglátogattatta velem a kórházban. Virág helyett engem küldött el, orvosolni problémáikat. Én, kezemben a magnómmal megérkeztem, soros védencem pedig csodálkozva sandított rám az ágyból, nem lévén fogalma arról, ki vagyok és mi a csudát akarhatok. Ez még azelőtt történt, mielőtt megtanultam, hogy csak azzal a beteggel szabad dolgozni, aki ígényt tart erre.

Olykor azért jön el hozzám valaki, mert a barátja egy kezeléssel ajándékozta meg. Az ilyen akciók rendszerint rosszul sülnek el, és az illető a továbbiakban elkerüli a rendelőmet.

Amikor egy módszer esetünkben hatékonynak bizonyul, szeretnénk, ha barátaink is élnének vele. Pedig lehetséges, hogy számukra nem ez a legmegfele-

lőbb idő és hely az újíásra. Változtatni nehéz akkor is, ha tudatosan készül rá az ember, de egy olyan személy átformálásával próbálkozni, aki nem akarja azt, lehetetlen vállalkozás, és rámehet még a barátságunk is. Pácienseimet azért noszogatom, mert segítségért hozám fordultak. A barátaim életébe nem avatkozom bele.

### ***Tükör előtti munka***

A tükör sok mindent elárul önmagunkhoz való viszonyunkról. Tisztán megmutatja, mely területeken kell változtatnunk, amennyiben örömteli és elégedett életre vágyunk.

Én azt tanácsolom a klienseimnek, hogy ahányszor a tükör elé állnak, nézzenek a saját szemükbe, és mondjanak magukról valami biztatót. Az igenlő állításokat úgy tudatosíthatjuk magunkban a leghatékonyabban, ha a tükörbe nézve hangosan kimondjuk őket. Így rögtön felismerjük merevségünket, és könnyebben oldjuk fel azt. Könyvem olvasásának idején legyen nálad mindig egy tükör. Alkalmazd gyakran mind a megerősítésre, mind annak megfigyelésére, mely tulajdonságaid, nézeteid módosításának gondolata váltja ki ellenállásodat, s milyen kérdésekben vagy kélőképp hajlékony és nyitott.

Most nézz a tükörbe, és mondd magadnak: „Kész vagyok a változásra.”

Tanulmányozd érzéseidet. Ha habozol, ellenállsz, vagy egyszerűen nem akarsz változni, kérdezd meg magadtól, miért. Vajon melyik elavult nézethez ragaszkodsz olyan elszántan? Semmiképp se marasztald el magad. Csak szemlélődj, mi megy végbe benned, milyen gondolat bukkan elő tudatod mélyéről. Nos, ez az, amelyik annyi fájdalmat okozott neked. Netán azt is tudod, honnan ered?

Amikor az új megerősítésén dolgozunk, s ez kellemtelen érzéseket vált ki bennünk, vagy munkánk lát-

szólag eredménytelen, könnyű azt mondani: „Á, ez a módszer hatástalan.” A megerősítés módszere nagyon is hatékony lehet, de mielőtt belekezdénék, egy lépés még hátra van.

### ***Az ismétlődő cselekvések elénk tárják szükségleteinket***

Minden szokásunkra, visszatérő élményeinkre, az ugyanúgy elkövetett hibákra *belső igényünk* van, amely összhangban áll hitrendszerünk egyes elemeivel. Ha nem lenne ez az igény, mi sem lennénk olyanok, amilyenek vagyunk, nem így viselkednénk és cselekednénk. Van bennünk valami, ami áhítja a kövérséget, a halódó kapcsolatokat, a kudarcot, a cigarettát, a haragot, a szegénységet, a megaláztatást, és mindazt, ami számunkra még problémát okoz.

Hányszor fogadtuk már meg: „Soha többé nem teszek ilyet!” Azután, még egy nap sem telik bele, s megesszük a szelet tortát, elszívjuk a cigarettákat és megbántjuk azokat, akiket szeretünk. Aztán lelkiismeretünk megnyugtatóására jól beolvasunk magunknak: „Nincs akaraterőd, nincs önfegyelméd. Gyenge vagy.” Ezzel pedig csak erősítjük a büntudatot, amiből már így is eleget hordozunk magunkban.

### ***A dolognak semmi köze az akaraterőhöz vagy az önfegyelemhez***

Bármilyen kellemetlenségtől próbáljuk mentesíteni magunkat, az csupán egy tünet, az okozat. Ennek eloszlításán fáradozni anélkül, hogy ugyanakkor feltárnánk és megszüntetnénk az okot, meddő vállalkozás. Amint gyengül az akaratunk, vagy az önfegyelmünk, a tünet ismét felbukkan.

### ***Hajlandóság a szükséglet feladására***

Mindig ezt mondom a betegemnek: „Tudat alatt szüksége van erre az állapotra, máskülönben nem teremtette volna meg. Ki kell alakítania magában a *hajlandóságot a szükséglet feladására*. Ha ez megszűnt, már nem fogja kívánni a cigaretta, a nehéz ételeket és a kellemetlen helyzeteket.”

A következő megerősítést fogjuk alkalmazni: „Kész vagyok lemondani az ellenállás, a fejfájás, a székrekedés, a súlytöbblet, a pénzihiány, vagy bármi más iránti szükségletéről.” Kérem, ismételje: „Kész vagyok lemondani...” Ha az ember már ezen a ponton belső ellenállásba ütközik, a további megerősítések sem fognak működni.

A hálókat, amelyeket magunk köré fonunk, ki kell bogozni. Ha valaha bogoztál már összekuszálódott fonalat, tudod, hogy a türelmetlen ráncigálástól az csak még jobban összegabalyodik. Óvatosan és türelmesen kell kibontani minden csomót. Légy gyengéd és türelmes magaddal, míg „mentális csomóidat” bogozgatod. Ne szégyellj segítséget kérni. De mindekelőtt, szeresd önmagad a munka során. A *szándék* a régi földadására a kulcs. Ebben rejlik a titok nyitja.

Amikor azt mondom: „igény a problémára”, ezen azt értem, hogy világképünk értelmében kialakul bennünk egyfajta „elvárás” bizonyos külsőségek és események felé. Minden kihatás egy belső gondolatforma külső megnyilvánulása. Az ellene, azaz a tünet ellen folytatott küzdelem merő energiapocsékolás, és gyakran csak elmélyíti a problémát.

### ***A kisebbrendűségi érzés halogatáshoz vezet***

Ha hitrendszeremben, vagy értékrendemben alábecsülöm magam, egyik magatartásformám bizonyára

a halogatás lesz. A cselekvés elodázása szintén meggátolja az embert állítólagos célja elérésében. Akik ebbe a hibába esnek, rendszerint sok időt és energiát vesztegetnek el arra, hogy korholják magukat, amiért képtelenek nekilátni teendőiknek. Lustának és „hitvány alaknak” tekintik magukat.

### ***Van, akit mások szerencséje dühössé tesz***

Egyik kliensem szeretett a figyelem középpontjában állni, ezért rendszeresen elkésett a foglalkozásról, hogy feltűnést kelthessen. A család tizennyolc gyermeke közül ő volt a legkisebb, és szülei mindig őt látták el utoljára. Sóvárogva kellett végignéznie, hogyan laknak jól a többiek. A férfi felnőtt fejjel sem volt képes osztozni mások örömeiben. Ehelyett így sóhajtozott: „Bárcsak engem érne ekkora szerencse! Velem miért nem esik meg soha ilyesmi?” Mások javainak és sikerének irigylése meggátolta őt az átalakulásban és fejlődésben.

### ***Az önbecsülés szabad utat enged fejlődésünknek***

Egyszer egy hetvenkilenc éves asszony keresett fel. Énekórát adott, és tanítványai közül sokan szerepeltek tévéreklámokban. Ő is szerette volna ezt csinálni, de nem volt hozzá elegendő bátorsága. Én teljes szívemből drukoltam neki, és így biztattam: „Őn egy kivételes asszony. A lényeg, hogy adja saját magát. Tekintse a dolgot szórakozásnak. Sok ember van, akinek pont az kell, amit magától kaphat. Ne fossza meg őket ettől az örömtől.”

Ő körbetelefonálta a tévéállomásokat, felajánlva nekik a munkáját: „Idős nő vagyok, és szeretnék sze-

repelni a reklámműsoraikban.” Hamarosan kapott egy reklámot, és azóta megállás nélkül dolgozik. Gyakran látom őt a televízió képernyőjén és magazinokban. Bármilyen idős az ember, mindig nekivághat egy új karriernek, hát még, ha azt kedvtelésből csinálja.

### ***Az önkritika totális melléfogás***

Ez csak elmélyíti a halogatásra és lustaságra való hajlamunkat. Amiért valóban érdemes szellemi erőfeszítést tenni, az az idejétmúlt földadása és az új felépítése magunkban.

Ismételd: *„Kész vagyok felhagyni a törekvéssel, hogy értéktelennek lássam magam. A legjobbat érdemlem az életben, és ezt boldogan el is fogadom.”*

*„Miután néhány napon keresztül ezt a megerősítést rendszeresen ismételve, a halogatásban megnyilvánuló magatartásformám magától gyengülni kezd.”*

*„Amint kialakítom magamnak saját értékem tudatát, többé nem érzek kényszert lelki gazdagodásom feltartóztatására.”*

Gondolom, már látod az összefüggést a belső elvárásaink és életünk eseményei között. Ne pazaroljuk időnket és energiánkat a magunk hibáztatására olyasmire, aminek megléte szükségszerű, ha bizonyos nézeteink vannak. Előbb *változtassuk meg ezeket a nézeteiket.*

Az ügy szempontjából a megközelítés módja és a témaválasztás lényegtelen, hiszen gondolatokkal foglalkozunk, ezek pedig megváltoztathatók.

Ha változtatni akarunk egy állapotban, ezt kell mondanunk: *„Kész vagyok tudatomból kitörölni azt a képzetet, amely ebben az állapotban tart engem.”*

Ezt mondogasd magadban, ahányszor csak betegségedre, vagy problémádra gondolsz. Attól a perctől,

hogy így vélekedsz, kilépsz az áldozatok sorából. Többé nem vagy már tehetetlen, saját hatalmad tudatára ébredsz. Ezt mondod: *„Kezdem belátni, hogy mindvégig én alakítottam a körülményeimet. Ezennel visszaveszem hatalmammat. Feladom ezt az idejétmúlt nézetet, és szabaddá teszem magam.”*

### ***Önbírálat***

Jelenleg kezelek egy asszonyt, aki bekebelez egy font vaját és mindent, ami otthon akad, ha már képtelen elviselni saját lehangoló gondolatait. Másnap aztán dühös a testére, amiért olyan hájas. Amikor még kislány volt, étkezések után rendszerint körbejárta az asztalt, felcsipegette a maradékot a többiek tányérjáról, és még egy csomag vaját is felfalt. A család ezen nevetett: *„hát nem aranyos!”* Csaknem ez volt az egyetlen dicséret, amit szüleitől kapott.

Amikor dorgálsz, amikor jól lehordod, vagy gondolatban *„elnáspángolod”* magadat, mégis, szerinted ki az, akivel ilyen keményen bánasz?

Értékrendünk pozitív és negatív elemeit hároméves korunkig magunkévá tesszük. Amit ettől az időtől átélünk, önmagunkkal és az élettel szemben támasztott elvárásainkon alapul. Úgy bánunk magunkkal, ahogy annak idején bántak velünk.

A személy, akinek folyton szemrehányást teszel, egy hároméves gyermek.

Ha olyan ember vagy, aki dühös magára félelmei és szorongásai miatt, tekintsd magad három éves gyermeknek. Ha előtted állna egy ilyen apróság, ki félné jobban, hogyan cselekednél? Haragudnál erre a gyermekre, avagy felé nyújtanád a kezdet, és addig nyugtatnád őt, míg biztonságban nem érzi magát? Mikor kicsi voltál, a felnőttek nem tudták, miként bátorítsa-

nak. Most te vagy a felnőtt a saját életedben, s ha nem fordulsz jó indulattal a benned élő gyermekhez, akkor csak sajnálni tudlak.

Ami megtörtént, az megtörtént, a múltnak ezzel vége. Most már módodban áll úgy bánni magaddal, amint szeretnéd, hogy veled bánjanak. Egy ijedt gyermeknek bátorításra, nem szidásra van szüksége. Ha folyton szemrehányást teszel magadnak, csak rémültebb leszel, s nem lesz kihez fordulnod. Ha „gyermekönmagad” nem érzi magát biztonságban, ebből csak gond és baj származik. Gondolj arra, milyen rossz volt, amikor a felnőttek lekicsinyelték érzéseidet és vágyaidat. A benned lakozó gyermek most ugyanilyen pocskékul érzi magát.

*Légy jó magadhoz. Szeresd önmagad és bízzál magadban.* Ez az, amire „gyermekednek” szüksége van ahhoz, hogy lény a lehető legteljesebben kibontakozzon.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes. Tudom, a belső  
ellenállást meg kell szüntetnem magamban.  
Másoknak nincs hatalma fölöttem. Én irányítom az  
életem.*

*Amennyire tudom, átadom magam  
az életemben végbemenő változásoknak,  
Bízom magamban, bízom a változásban.  
Minden tőlem telhetőt megteszek,  
Nap, mint nap egyre könnyebb.  
Boldog vagyok, amiért örökké megújuló életem  
ritmusában és áramában lehetek.  
Csodálatos ez a mai nap.  
Mert akarom, hogy az legyen.  
Világomban minden rendben van.*

# Hetedik fejezet

## HOGYAN VÁLTOZZUNK MEG?

*„Bátran és könnyedén veszem  
az akadályokat.”*

Kedvelem a „hogyanokat”. A földön minden elmélet haszontalan, ha nem tudjuk alkalmazni azokat a változás érdekében. Mindig is tudálékos, gyakorlatias ember voltam, aki folyton a megvalósítás határait kutatja.

Feladataink ezúttal a következők lesznek:

megerősítjük magunkban a hajlandóságot a föladásra,  
fölvizsgáljuk gondolatainkat,  
végül megtanuljuk, hogy a magunk és mások büneinek elengedése révén miként válhatunk szabadbaddá.

### ***Lemondás a szükségletről***

Néha, amikor egy beidegződés föladásával próbálkozunk, a helyzet egy ideig elviselhetetlenebbnek tűnik, mint azelőtt. Ez nem a kudarc jele. Épp ellenkezőleg, a helyzet változására utal. A megerősítések működésbe léptek, és nem szabad megállnunk.

### ***Példák***

Vagyonunk gyarapításán fáradozunk, és elhagyjuk a pénztárcánkat.

Kapcsolataink elmélyítésén munkálkodunk, aztán összerúgjuk a port valakivel.

Égészségünk megóvását tűzzük ki célul, és jól megfázunk.

Igyekszünk a legtöbbet kihozni magunkból, és elbocsátanak az állásunkból.

A probléma olykor egészen új fordulatot vesz, mi pedig mindjárt többet értünk és látunk. Tegyük fel, hogy próbálsz leszokni a dohányzásról, ezért ezt mondogatod: „Kész vagyok lemondani a cigaretta iránti szükségletéről.” Ahogy múlik az idő, te egyre kínosabban érzed magad barátaid körében.

Ne ess kétségbe, hiszen ez fejlődésed jele.

Így kezdesz morfondírozni: „Meg tudom szakítani a nyomasztó kapcsolatokat? Lehetséges, hogy cigarettáim füstjébe burkolózva nem vettem észre, milyen sekélyesek ezek az ismeretségek? Miért vonzom a felszínes embereket?”

Rádöbbsz, a dohányzás csak egy tünet, nem maga az ok. Bölcsébbé és tudatosabbá válsz, ez az, ami felszabadít.

Magadban ezt mondogatod: „Kész vagyok lemondani a nyomasztó kapcsolatok iránti szükségletéről.”

Aztán rádöbbsz, azért érzed magad kényelmetlenül, mert a többiek megnyilvánulásait ellened irányuló kritikának tekinted.

Mivel tudod, hogy mi hívjuk létre élményeinket, most ezt mondogatod: „Kész vagyok lemondani a bírálat iránti szükségletéről.”

Eltöprengve eszedbe jut, gyermekkorodban folyton leszóltak. A benned lakozó gyermek csak akkor érzi magát „otthon”, ha ócsárolják. Te pedig ez elől cigarettád füstje mögé rejtőztél.

A következő lépést talán ebben a megerősítésben látod: „Kész vagyok megbocsátani...”

Amint folytatod az elmélyítés munkáját, felfedezed, hogy a cigaretta már hidegen hagy, és ismerőseid felhagytak a gáncsoskodással. Tehát, mentesítetted magad a szükséglettől.

Ez rendszerint időbe telik. Ha kitartó maradsz, és hajlandó vagy naponta magadra szentelni néhány elmélyült pillanatot, hogy mérlegelhesd, hol tartasz, a válaszokat sorjában megkapod. Belső Intelligenciánk és a bolygónkat létrehozó Intelligencia azonos. Bízál Belső Vezetődben, amely rávezet a megoldásokra.

### **Gyakorlat: Lemondás a szükségletéről**

Csoportfoglalkozás keretében arra kérnélek, válassz partnert e gyakorlat elvégzéséhez. Egyébként egy tükör is megteszi, egy nagy állótükör, ha mód van erre.

Gondolj valamire az életedben, amit szeretnél megváltoztatni. Lépj a tükör elé, nézz mélyen a szemedbe, és mondd hangosan: „Most már látom, hogy én teremtettem ezt az állapotot, és kész vagyok földadni azt a gondolati beidegződést, amely ezért felelős.” Ismételd ezt, beleérzéssel.

Ha van párod, mondja el, hihetően hangzott-e a fogadkozásod. Jó lenne, ha *meggyőznéd* a másikat.

Kérdezd meg magadtól, komolyan gondold-e, amit állítasz. Győzd meg tükörbéli másodat, hogy ezúttal tényleg ki akarsz lépni a múlt kötelékéből.

Ezen a ponton sokan megrémülnek, mert nem tudják, hogyan tegyék ezt. Mindaddig félnek elkötelezni magukat, amíg nem biztosak a részletekben. Ez még mindig az ellenállás jele. Tedd túl rajta magad.



Az egészben az a legszebb, hogy nem is kell tudnunk a módszereket. Nekünk elég akarnunk. Az Egyetemes Intelligencia, avagy a tudatalattink majd gondoskodik a „hogyanokról”. Egyetlen gondolatod, egyetlen szavad sem marad válasz nélkül, és a lehetőséget ez a perc rejti magában. Mindaz, amit most gondolsz, a szavak, melyeket kimondasz, a jövődet alakítják.

### ***Elméd egy szerszám***

Jóval több vagy elmédnél. Talán úgy véled, hogy ő „viszi a prímet”, de ez csak azért van, mert ehhez szoktattad. Le is szoktathatod erről és átképezheted az elmédet.

Elméd egy eszköz, úgy használod ahogy neked tetszik. Ahogy ezt most teszed, csupán egy szokás, a szokásokon pedig változtathatunk, ha akarunk, ha magával a lehetőséggel tisztában vagyunk.

Hallgassd el egy percre elméd örök monológját, és vedd fontolóra a következő elméletet: *elméd egy szerszám, amit úgy és arra használsz, ahogy és amire akarod.*

Az általad „választott” gondolatok alakítják életed menetét. Amennyiben elhitetted magaddal, hogy nehéz és fáradságos dolog változtatni egy szokáson, vagy nézőponton, a helyzet ez is lesz. Ha pedig így gondolkozol: „Egyre könnyebben változtatok!”, valóban megkönnyítetted a dolgodat.

### ***Az elme irányítása***

Hihetetlen erő és intelligencia lakozik benned, amely kitartóan reagál gondolataidra és szavaidra. Amint

megtanulod irányítani elmédet gondolataid tudatos szelektálása révén, ezt az erőt a szolgálatodba állítod.

Ne hidd, hogy elméd irányít téged. *Te* irányítod az elmédet. *Te* használod az elmédet. *Módodban áll* felhagyni a képzelgésekkel.

Amikor régi éned próbál föléd kerekedni, és te így sóhajtazol: „Olyan nehéz változtatni...”, regulázd meg az elmédet. Vágd a fejéhez: „Azt akarom, hogy egyre könnyebb legyen.” Többször is le kell folytatnod elméddel ezt a párbeszédet, mire elfogadja, hogy te vagy a főnök, az történik amit te akarsz.

### ***Csak jelen gondolataidat szabályozhatod***

Amit egyszer gondoltál, már nem vonhatod vissza, kénytelen vagy átélni a következményeit. Elkövetkezendő gondolataid még nem öltöttek formát, és nem tudod, mik lesznek ezek. Jelen gondolatod, amit most gondolsz, tudatosan irányíthatod.

### ***Példa***

Ha van egy gyermeked, aki mindig is addig maradhatott fenn, ameddig kedve tartotta, aztán úgy döntesz, hogy mától fogva nyolc órákor ágyban a helye, mit gondolsz, mi fog történni az első estén?

A gyermek fellázad az új rend ellen, levágja a hisztit, és mindent elkövet, hogy ne kelljen lefeküdni. Ha beadod a derekad, ő győz, és mindig megpróbálja majd kijátszani a hatalmadat.

Ellenben, ha nem hagyod eltéríteni magad, és keményen az ágyba parancsolod őkelmét, a lázadás fokozatosan abbamarad. Két-három nap, és az új rend megszokottá válik.

Az elmével ugyanez történik. Természetesen, először ellenkezni fog, nem akarja, hogy átneveld. Azonban te vagy az úr, és ha állhatatos és kemény maradsz, rövid idő alatt megreformálhatod gondolkodásodat. Felemelő érzés lesz tapasztalnod, hogy *nem gondolataid tehetetlen áldozata, hanem elméd tudatos irányítója vagy.*

### **Gyakorlat: Feloldás/elengedés**

E sorokat olvasva végy mély lélegzetet, és amint kifújod a levegőt, hagyd elernyedni a testedet. Lazítsd el a fejtetődet, a homlokodat és az arcizmaidat. Fejedet szükségtelen mereven tartanod ahhoz, hogy olvashass. Lazítsd el a nyelved, a torkod és a válladat. Fesztelen karral és kézzel is tarthatsz egy könyvet. Most pedig lazítsd el a hátad, a hasad és a medencéd. Lélegezz nyugodtan és egyenletesen, miközben lábad és lábfejed megpihen.

Sokkal jobban érzed magad, mióta nekiláttál ennek a bekezdésnek? Figyeld meg, mennyire vagy még merev. Ha feloldódik a görcs a testedben, ez történik az agyadban is.

Ebben az ellazult, kényelmes helyzetben, mondd magadnak: „Kész vagyok elengedni. Fölengedek. Lemondok. Feloldok minden feszültséget. Feloldok minden félelmet. Feloldok minden haragot. Feloldom a büntudatot. Feloldok minden bánatot. Feloldom a régi gátlásokat. Békében vagyok önmagammal. Békében vagyok az élettel. Biztonságban vagyok.”

*Csináld végig ezt a gyakorlatot két-három alkalommal. Érezd a lemondás adta megkönnyebbülést. Folyamodj ehhez a módszerhez, ahányszor csak gyötrő*

gondolatok foglalkoztatnak. Kevés gyakorlással elsaláthatod. Ebben a megbékélt állapotban a megerőltetések könnyen megragadnak benned. Nyitottá és fegőkonnyá válsz az irányukban. Nem kell görcsösen erőlködnöd. Csak engedd el magad, és hívd elő a helyénvaló gondolatokat. Igen, ilyen egyszerű a dolog.

### **Kiengedés**

Olykor fizikai szükséglet az elengedés. Régi sérelmek és indulatok halmozódhatnak fel a testben. Az autóban sikítani felhúzott ablakok mellett, oldó hatású lehet, ha sokáig magunkba fojtottuk az érzelmeinket. Teljes erőből verni az ágyat, rugdalni a párnákat a felgyülemlett harag kiadásának veszélytelen módja, akárcsak a tenisz, vagy a futás.

Pár évvel ezelőtt néhány napig fájt a vállam. Próbáltam nem odafigyelni, de a fájdalom nem enyhült. Végül leültem, és megkérdeztem magamtól: „Mi történik itt? Mit is érzek?”

„Olyan, mintha égne. Ég... éget... Ez a harag jele. Kire-mire haragszom?”

El sem tudtam képzelni, miért vagyok mérges, úgyhogy ezt mondtam: „No, lássuk csak, talán ebből kiderül.” Két nagypárnát tettem az ágyra, és teljes erőből ütni kezdtem őket.

Úgy tizenkét ütés után beugrott a megoldás. Tiszán láttam a helyzetet. Ezért még mérgesebben vertem a párnákat, nagyokat kiabáltam, és felszabadítottam a bennem rekedt indulatokat. Mire belefáradtam, sokkal jobban éreztem magam, és másnapra rendbe jött a vállam.

## ***A múlt fogságában***

Sokan fordulnak hozzám hasonló panasszal: *képtelenek élvezni a jelen egy régmúlt esemény miatt*. Mert elmulasztottak valamit, vagy egy bizonyos módon tették meg azt, most nem tudnak teljes életet élni. Mert elvesztettek valamit, ami egykor az övék volt, képtelenek örülni a mának. Mert egyszer megbántotta őket valaki, többé nem fogadják el a szeretetet. Mert egy próbálkozásuk balul ütött ki, biztosak abban, hogy ez megismétlődik. Mert elkövettek valamit, amit azóta megbántak, hitvány embernek tartják magukat. Mert egyszer csúnyán elbánt velük valaki, ezt az embert hibáztatják, amiért életük nem úgy alakult, ahogy szerették volna. Mert valaha bosszantotta őket egy dolog, most már mindig bosszankodni fognak. Réges-régen rosszul bántak velük, és ezt sosem fogják megbocsátani és elfelejteni.

Most képtelen vagy élvezni az életet.

Mert rémesen leszerepeltem az első meghallgatáson, örökké rettegni fogok a meghallgatásoktól.

Mert felbomlott a házasságom, én már nem lehetek teljes ember.

Mert elhagyott az első szerelmem, nem fogok szeretni sohasem.

Mert egyszer kibeszéltek a hátam mögött, elveszett az emberekbe vetett hitem.

Mert egyszer loptam, életem végéig büntetnem kell magam.

Mert szegény családban nőttem fel, sosem jutok előbbre.

Többnyire nem akarjuk tudomásul venni, azzal hogy a múlt egy eseményén rágódunk – bármi történt is, bármilyen rettenetes volt is az –, *csak magunknak okozunk fájdalmat*. „Ők” cseppet sem izgatják magukat. Rendszerint fogalmuk sincs az egészeiről. Csak saját

magunknak ártunk, amikor elfordulunk a jelen lehetőségeitől.

A múltnak egyszer és mindenkorra vége, a történeken változtatni nem lehet. Egyedül ezt a pillanatot élhetjük meg.

Így, amikor kesergünk a múlt felett, átéljük annak emlékét, és kimaradunk a jelen valóságos élményeiből.

## ***Gyakorlat: Föladás***

Engedjük el végre a múltat. Semlegesítsük érzelmeinkre gyakorolt hatását. Hagyjuk, hogy az emlékek csak emlékek legyenek.

Ha visszagondolsz arra, milyen ruhákat hordtál kisiskolás korodban, rendszerint nem érzel megrendülést. Ez csupán egy emlék.

Ezt megtehetjük múltunk összes eseményével. Amint elváltuk az érzelmi köteléket, szellemi képességünk teljes birtokában élvezhetjük a jelen, és tetszés szerint alakíthatjuk jövőnket.

Szedd össze azokat a dolgokat, melyeket kész vagy elengedni. Vajon elég elszánt vagy? Kísérelj figyelemmel reakciódat. Mit kell tenned annak érdekében, hogy felszabadulj a nyomasztó emlékek alól? Kész vagy-e így cselekedni? Mennyire erős benned az ellenállás?

## ***Megbocsátás***

A következő lépés a *megbocsátás*. Ha megbocsátunk önmagunknak és másoknak, mentesülünk a múlt terhes öröksége alól. A *Csodák Könyve* folyton arról beszél, hogy a megbocsátás csaknem minden gondunkat orvosolja. Amikor valamin nem tudjuk túltenni magunkat, ez rendszerint azért van, mert még mindig ne-

heztelünk valakire. Amikor nem adjuk át magunkat a jelen pillanatnak, erőnket egy lezáratlan ügy feldolgozása köti le. Ez lehet sajnálkozás, bánat, fájdalom, szorongás, vagy bűntudat, neheztelés, harag, és időnként bizony bosszúvágy is. *Ezek a lelkiállapotok mind a megbocsátás hiányából, a lemondás elutasításából származnak, és kivétel nélkül betörnek a jelenünkbe.*

*A szeretet a legcsodásabb gyógymód.* A megbocsátás pedig a szeretet előfeltétele. A megbocsátás feloldja a neheztelést. Ennek egyébként számtalan módja van.

### **Gyakorlat: A neheztelés feloldása**

Emmet Foxnak van egy jól bevált módszere a neheztelés feloldására. A gyakorlat menete a következő: ülj nyugodtan, hunyd le a szemed, hagyd, hogy elméd és tested ellazuljon. Ezután képzelj magad egy sötét színházterem nézőterén ülve, előtted kis színpad. Helyezd el a színpadon azt a személyt, akire a leginkább neheztelsz. Az eset történhetett régebben, de a közelmúltban is, az egyén azóta meg is halhatott. Amikor már elég tisztán látod ezt az embert, gondold azt, hogy csupa kellemes dolog történik vele. Számára jelentős dolgok. Lásd őt boldognak és elégedettnek.

Tartóztasd fel ezt a képet néhány pillanatra, majd hagyd szertefoszlani. Én szeretem kiegészíteni Fox gyakorlatát egy további lépéssel. Ha a színpad megüresedett, képzelj oda saját magad. Történjen veled is csupa jó dolog. Lásd magad boldognak és elégedettnek. Ne feledd, a Világegyetem gazdagsága mindnyájunk számára elérhető.

A fenti gyakorlat eloszlatja a neheztelés sötét fellegeit, melyek sokunk életét megkeserítik. Néhányunk-

nak ugyancsak meg kell erőltetnie magát a képzeletbeli film lepörgetéséhez. A szereplők változhatnak a színpadon. Végezd el a gyakorlatot egy hónapon keresztül minden nap, és feltétlenül meg fogsz könnyebbülni.

### **Gyakorlat: Bosszú**

Akik már a lelki fejlődés útjára léptek, tisztában vannak a megbocsátás jelentőségével. Másoknak még szükségük van egy lépésre, hogy maradéktalanul meg tudjanak bocsátani. A bennünk lakozó gyermek olykor csak akkor képes megengesztelődni, ha már bosszút állt. Ehhez a következő gyakorlat nyújt segítséget.

Hunyd le a szemed, ülj nyugodtan, mozdulatlanul. Idézd fel azt a személyt, akivel szemben a legkérelhetetlenebb vagy. Mit szeretnél tenni vele? Mivel nyerhetné el bocsánatodat? Játssz le ezt az eseményt. Időzz el a részleteknél. Meddig kell ennek az embernek szenvednie, vagy vezekelnie?

Ha elégtételt vettél, azonnal hagyd abba, és soha többé ne gondold arra, ami történt köztetek. Most könnyűnek érzed magad, megbocsátanod is könnyebb. Ezt a gyakorlatot ne végezd rendszeresen, mert sokat árthat. Ha nagy ritkán zárógyakorlatként előveszed, felszabadító hatása lehet.

### **Gyakorlat: Megbocsátás**

Felkészültünk a megbocsátásra. Ezt a gyakorlatot érdemes párban végezni, de ha egyedül vagy, feltétlenül csináld hangosan.

Ismét helyezkedj el kényelmesen, hunyd le a szemed, és mondd a következőt: „A személy, akinek meg kell bocsátanom ..... Megbocsátom neked azt, hogy .....”

Ismételd ezt meg számtalanszor. Hiszen egyeseknek nagyon sok van a rovásukon, míg mások csak egy, vagy két dologban vétkesek. Ha van társad ebben a gyakorlatban, ő válaszoljon: „Köszönöm, ezennel szabadon bocsátalak.” Ha egyedül vagy, add a képzeletbeli személy szájába ezeket. Legalább öt-tíz percen át tedd ezt. Kutasd fel az összes el nem felejtett igazságtalanságot, majd mondj le róluk végérvényesen.

Ha úgy érzed, egyelőre nem maradt semmi, figyelmedet irányítsd magadra. Mondd magadnak hangosan: „Megbocsátom magamnak azt, hogy .....” Erre szánj még további öt percet. Ezeket a hatékony gyakorlatokat érdemes hetente legalább egyszer elővenni, hogy végérvényesen megszabaduljunk negatív érzéseinktől. A kisebb sérelmeknek ezúton könnyen búcsút mondhatunk, míg az igazán fájó emlékeket csak kitartó munkával tudjuk eloszlatni, míg nem egy napon hirtelen örökre nyomuk vész.

### **Gyakorlat: Vizualizáció**

Ez egy ugyancsak kiváló gyakorlat. Ha lehetséges, kérj meg valakit, hogy olvassa fel neked a teendőket, vagy vedd fel magnószalagra és hallgasd meg.

Képzeld el magad öt-hatéves kisgyermekként. Tekints mélyen a gyermek szemébe. Nézd, hogy sóvárog, vedd észre, ez a csöppség egyetlen dolgot szeretne tőled, és ez a szeretet. Nyújtsd felé hát a kezéd, és öleld át a gyermeket. Tartsd őt féltő gonddal, gyengéden. Mondd el neki, mennyire szereted, mennyire aggódsz érte. Tekintsd csodálattal ezt a gyermeket, és nyugtasd meg, mindenki követhet el hibát a tanulás során. Ígérd meg, hogy bármi történjék is, rád mindig szá-

míthat. Most tedd olyan apróvá a képzeletbeli gyermeket, hogy elérjen a szívedben. Helyezd őt oda, így bármikor behunyod a szemed, láthatod ezt az arcocskát, amint felnéz rád, és nagyon szeretheted.

Most jelenítsd meg édesanyádat, mint négy-ötéves kislányt. Ijedt és szeretetre vágyik, de nincs kihez fordulnia. Lépj oda hozzá, öleld át, és mondd el neki, mennyire szereted, mennyire aggódsz érte. Tudasd vele, hogy bármi történjék is, te mindig mellette leszel. Ha már megnyugodott, és kezdi biztonságban érezni magát, tedd őt is akkorává, hogy elérjen a szívedben, és helyezd az előző gyermek mellé. Engedd, hogy ők ketten szeressék egymást nagyon.

Végül képzeld el édesapádat három-négy esztendő kisfiúként. Rémuált és szeretet után rimánkodik. Könnyei egyre peregnek, mert nem tudja, kihez fordulhatna. Te már nagyon értesz a megriadt gyermekek vigasztalásához, ezért tárd ki a karod és szorítsd magadhoz a reszkető kisfiút. Nyugtasd őt meg. Dúdolj neki. Hadd érezze, mennyire szereted. Hadd érezze, hogy hozzád mindig bizalommal fordulhat.

Ha már felszáradtak a könnyei, és a teste sem remeg, tedd őt is egész kicsivé, pont akkorává, hogy elérjen a szívedben. Aztán helyezd őt is da, hogy a három gyermek nagyon szerethesse egymást, és te is szeretheted mindhármójukat.

Szívedben oly sok szeretet van, hogy a földkerekség minden baját orvosolhatnád. De egyelőre elégedjünk meg önmagad gyógyításával. Érezd, amint melegség hatja át a szívedet, jóság, szelídség. Ezt az érzést követve tekintsd a világot és önmagadat.

## Nyolcadik fejezet AZ ÚJ ÉPÍTÉSE

„Belső bölcsességem válaszait követem.”

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*A változás életem természetes rendje.*

*A változást örömmel fogadom.*

*Kész vagyok megváltozni. Kész vagyok változtatni  
nézeteimen.*

*Kész vagyok változtatni beszédemen.*

*A régítől az új felé könnyű szívvel haladok.*

*Sokkal könnyebb megbocsátanom, mint gondoltam.*

*A megbocsátás gondtalanra és szabaddá tesz.*

*Élvezettel tanulom meg mind jobban és jobban sze-  
retni önmagam.*

*Minél több neheztelesről mondom le, annál több erőm  
marad a szeretetre.*

*A nehezteles helyét a szeretet tölti be.*

*A változtatástól egyre jobban érzem magam.*

*Örömmel élem át a jelen perceit.*

*Világomban minden rendben van.*

Nem akarok kövér lenni.

Nem akarok nyomorogni.

Nem akarok megöregedni.

Nem akarok itt élni.

Nem akarom ezt a kapcsolatot.

Nem akarok olyan lenni, mint az anyám/apám.

Nem akarok ennél az állásnál leragadni.

Nem akarom, hogy ilyen hajam/orrom/testem  
legyen.

Nem akarok magányos lenni.

Nem akarok gondok közt élni.

Nem akarok beteg lenni.

### **Amire túl sokat figyelsz, növekedni kezd**

A fenti példákból is láthatjuk, hamar megtanulunk az ellen tiltakozni, amit nem szeretünk, bízva abban, hogy ezáltal automatikusan teljesülnek vágyaink. Pedig így nem fog menni. Hányszor keseregtél azon, mit nem akarsz. Elérted ezzel egyszer is, amire áhítoztál? Ágálni a rossz ellen merő időpocsékolás, amennyiben tényleg változtatni akarsz az életeden. *Minél többet rágódsz a nem kívánt dolgokon, annál több kellemetlenségben leszel részed. Amit magadban, vagy az életedben mindig is gyűlöltél, bizonyára még nem múlt el.*

Amire odaadón figyelsz, növekedni kezd, és életed állandósult problémája lesz. Ne siránkozz folyton, inkább arra koncentrálj, amit el akarsz élni. Most alakítsuk az előbbi tagadásokat pozitív megerősítősekké.

Karcsú vagyok.  
Gazdag vagyok.  
Örökké fiatal maradok.  
Most költözöm egy jobb környékre.  
Van egy új barátom.  
A magam ura vagyok.  
Szeretem a hajamat/orromat/testemet.  
Szeretettel és megértéssel közeledem másokhoz.  
Vidám vagyok, boldog és szabad.  
Teljesen egészséges vagyok.

### **Megerősítések**

*Tanulj meg pozitív fogalmakban gondolkodni.* Minden kijelentésünk egyben megerősítés. Túl gyakran fordulunk negatív megerősítésekhez. Ezek csak fokozzák azt, amitől szabadulni akarunk. Ha folyton azt mondogatod, hogy gyűlölöd a munkádat, a helyzet változatlan marad. Ellenben ha kijelented, „Nagyszerű állást kapok!”, tudatalattidban máris kezdetét veszi az új folyamat.

Szakadatlanul arról beszélj, milyennek akarod az életedet. Egyre azonban ügyelned kell: *kijelentéseid kivétel nélkül jelen időben álljanak.* Tudatalattid olyan engedelmes szolgáló, hogy ha jövő időben, vagy feltételes módban fogalmazol – „szeretném”, „fogom” –, akkor célkitűzéseid az örök, számodra hozzáférhetetlen jövőben maradnak.

### **Az énszeretet kibontakozása**

Mint már említettem, nem számít, mi a probléma, munkánk tárgya *Az én szeretete*. Ez a „varázspálca”, amely eltünteti a nehézségeket. Emlékezz azokra az időkre, amikor még „jól megfértél magaddal” – ugye milyen simán ment minden? Idézd fel azokat a napokat, amikor szerelmes voltál – ugye gondtalanul éltél akkoriban? Nos, önmagad szeretete a pozitív érzések és jó szerencse olyan arzenáljával ajándékoz meg, hogy szinte lebegsz a föld felett. *Ha szereted önmagad, megjavul a közérzeted.*

Erre pedig csak akkor lehetsz képes, ha van önbizalmad, és hibáiddal együtt elfogadod magadat. Elég az önostorozásból. Már hallom is az ellenvetéseket.

„De hát mindig is bíraltam magamat.”

„Hogy tűrhetném el a hibáimat?”

„A szüleim/tanáraim/szeretőim folyton kritizáltak.”

„Máskülönben mi ösztökélne?”

„Hogyan változtassak a hibáimon, ha nem bírálok felül őket?”

### **Agytréning**

Az önkritika gyakorlása során elménk az unalomig ismétli elcsépelet monológját. Hozzászoktattad, hogy örökké korholjon, és visszatartson a fejlődésben. Mellőzd a negatív gondolatokat, folytasd az előtted álló fontos munkát!

Térjünk vissza egy korábbi gyakorlatra. Nézz megint a tükörbe és mondd: „Olyannak szeretem és fogadom el magamat, amilyen vagyok.”

Hogy állsz most ezzel a kijelentéssel? Könnyebben fogadod, miután elvégeztük a megbocsátásra irányu-

ló gyakorlatot? Még mindig ez munkánk legfőbb tárgya. Önbecsülés és önbizalom a pozitív változás nyitja.

Azokban az időkben, amikor az önmegtagadás uralkodott el rajtam, olykor legszívesebben pofon vágtam volna magam. Nem tudtam, mit jelent elfogadni önmagunkat. Sokkal erősebben hittem saját hibáimban és hiányosságaimban, semmint hallgattam volna azokra, akik feismerték jó tulajdonságaimat. Ha valaki azt mondta nekem, hogy szeret, azonnal rávágtam: „Miért? Mi szeretnivaló van rajtam?” Végigfutott az agyamon: „Ha rájönne, milyen vagyok valójában, biztos elmenekülne.”

Fogalmam sem volt arról, hogy a jó ott kezdődik, amikor az ember elfogadja belső tulajdonságait, és szereti azt a személyt, aki önmaga. Sok időnek kellett eltelnie, míg békés és szerető kapcsolatot alakítottam ki saját magammal.

Először megkerestem azokat a tulajdonságaimat, melyeket „értékesnek” tartottam. Már ez is segített, és az egészségem javulni kezdett. A jó egészség feltétele az *én* szeretete. A boldoguláshoz szeretetre és teremtő önkifejezésre van szükségünk. Később megtanultam hiánytalanul elfogadni magamat, még azokat a jellemvonásaimat is, melyeket nem találtam „kielégítőnek”. Valójában ekkor kezdtem fejlődni.

### **Gyakorlat: Bízom magamban**

Már több száz emberrel elvégeztettem ezt a gyakorlatot, kimagasló eredménnyel. Az elkövetkező hónapban mondogasd magadnak: „*bízom magamban.*”

Tedd ezt legalább két-háromszáz alkalommal egy nap.

Nem, nem lesz sok. Amikor aggódsz, legalább ennyiszor átgondolod a problémádat. Váljon ez

a „*bízom magamban*” sétáló mantráddá, valamivé, amit folyton folyvást ismételgetsz, úgyszólván megállás nélkül.

A „*bízom magamban*” garantáltan előcsalogtja a tudatod mélyén megbúvó kétségeket.

Amikor felmerülnek az aggályok: „Hogy bízhatnál magadban, mikor ilyen kövér vagy?” „Ostoba vagy, ha azt hiszed, hogy ettől majd jobb lesz.” „Hitvány alak vagy.” Szóval, ha az agyad eltérítő locsogásba kezd, ideje felülvizsgálnod gondolataidat. Ne hagyd, hogy érzelmeidre hassanak, mert így csak megrekedsz a múltban. Szólítsd meg őket nyájasan: „Elmehettek, *bízom magamban.*”

Ha belegondolunk abba, mit is csinálunk most, máris kételyeink támadnak: „Ez egyszerűen ostobaság.” „Nem hangzik valami meggyőzően.” „Merő hazugság.” „Túl monoton.” „Hogyan bízhatnék meg magamban, amikor ilyen hülyeséget csinállok?”

Osztasd el ezeket a kételyeket. Csak az ellenállásod próbál a felszínre törni általuk. Nincs hatalmuk fölötted, ha nem hallgatsz rájuk.

„*Bízom magamban, bízom magamban, bízom magamban.*” Történjék bármi, bármit mondanak neked, bármit tesznek veled, te csak mondogasd ezt. Ha majd így szólsz magadban, mikor valaki olyat cselekszik, amit nem helyeselsz, ez változásod és fejlődésed biztos jele lesz.

A gondolatoknak nincs hatalma felettünk, csak elég erősnek kell maradnunk. A gondolatok csupán egymásba fűzött szavak, *nincs önálló jelentésük*. Mi ruházzuk fel őket jelentéssel. *Mi* döntjük el azt is, milyen jelentést adjunk nekik. Állítsuk hát gondolatainkat gyarapodásunk és fejlődésünk szolgálatába.

*Az önbizalom egyik ismérve, hogy nem hagyatkozunk mások véleményére.* Ha folyton ezt mondogat-



nám neked: „Rózsaszín malac vagy, rózsaszín malac vagy.” – először talán nevetnél, aztán elvesztenéd a türelmedet, és azt gondolnád, hogy meghibbantam. Bizonyára nem dőlnél be ennek a képtelenségnek. Mégis, énképünk sokszor épp ilyen elrugaskodott és hamis. Értékedet külsőd alapján megítélni legalább akkora melléfogás, mintha „rózsaszín malacnak” képzelnéd magad.

*Amit „hibaként” könyvelünk el magunkban, nem egyszer személyiségünk megkülönböztető jegye. Ettől válunk egyedivé és páratlanná. A természet sohasem ismétli önmagát. Földünk történetében még nem hullt le két egyforma hópehely, két hasonló esőcsepp. Minden margaréta különbözik a többitől. Ujjlenyomataink eltérőek, mindnyájan mások vagyunk. Különbözőnek szántak minket. Amennyiben vállaljuk ezt, megszűnik az örökös versengés, az állandó hasonlítás. Ha folyton a másikhöz igazodunk, lelkünk összeszorodik. Pedig földi küldetésünk célja az, hogy kiteljesítsük önmagunkat.*

### **Élj tudatosan**

Forgass olyan gondolatokat a fejedben, amelyek jókedvre derítenek. Tégy olyan dolgokat, melyektől jó lesz a közérzeted. Barátkozz olyan emberekkel, akik növelik önbizalmadat. Táplálékokod mindig előnyére váljon a testednek. Lépteid kövessék belső ritmusodat.

### **A mag elültetése**

Gondolj a paradicsomra. Egy egészséges növényen akár száz paradicsom is megerem. Ahhoz, hogy ilyen növényünk legyen, rajta a bőséges terméssel, egy ap-

ró, száraz magra van szükségünk. Ez a mag egyáltalán nem emlékeztet a belőle kifejlődő növényre. Az íze sem olyan. Ha nem tudnánk biztosan, talán el sem hinnénk, hogy egyszer még paradicsom lesz belőle. Nos, te termékeny talajba ülteted ezt a magot, rendszeresen öntözöd, és hagyod, hogy süsse a nap.

Amikor az első hajtás kibújik, nem taposol rá, mondván: „Ez nem is paradicsom!” Ellenkezőleg, megpillantva azt, felkiáltasz: „De jó! Már hajt!” Örömmel figyeled, mint növekszik napról napra. Idővel, ha gondosan öntözöd, elegendő napfényt juttatsz neki, és rendszeresen kihúzod a gázt, lesz egy ízletes paradicsomoktól roskadozó növényed. Ez az egész egyetlen magocskával kezdődött.

Hasonlóképp hozod létre új élményeidet. A termőtalaj tudattalan. A mag az új eszme. *Az élmény belőle bontakozik majd ki.* Megerősítésekkel öntözöd a magot. Pozitív gondolatok sugarai érlelik. A kártékony gondolatokat rögtön kigyomlálod. S amikor bekövetkezik az első kis csoda, nem legyintesz, mondván: „Többet vártam!” Ellenkezőleg, örömmel könyveled el a sikert: „De jó! Máris sokkal jobban érzem magam!”

### **Gyakorlat: Újabb változtatások**

Ideje elővenned hiányosságaid listáját és ellenkezőjükre fordítanod a tételeket. Vagy írd össze, amin változtatni szeretnél, majd válassz ki hármat ezek közül, és alakítsd őket pozitív megerősítéssé.

Mondjuk, így nézett ki a listád:

Az életem kész felfordulás.  
Le kéne fogynom.

Senki sem szeret.  
 El akarok költözni.  
 Gyűlölöm a munkámat.  
 Szervezettebben kéne élnem.  
 Nem vagyok elég kitartó.  
 Silánynak érzem magam.

Az átalakítás után pedig ilyen:

Kész vagyok föladni azt a beidegződést, amely  
 ebbe az állapotba juttatott.  
 Pozitív változások zajlanak bennem.  
 A testem karcsú és légies.  
 Bárhová megyek, szeretet fogad.  
 Kifogástalan helyen élek.  
 Nagyszerű új állásom van.  
 Mindig jól osztom be az időmet.  
 Elégedett vagyok a munkámmal.  
 Szeretem és elfogadom magamat.  
 Hiszem, hogy az élet beváltja reményeimet.  
 A legjobbat érdemlem, és azt el is fogadom.

A megerősítések fenti csoportjából kerül ki mind-  
 az, amin változtatni kívánsz. Amennyiben szereted  
 magadat, bízol a képességeidben, megteremted kül-  
 ső biztonságodat, megőrzöd életbe bevett hitedet, a  
 megérdemelt jutalmat pedig szerénység nélkül elfo-  
 gadod, visszaáll a régi testsúlyod. Gondolkodásodat  
 tudatosság jellemzi majd, az emberek szívesen barát-  
 koznak veled, érdekesebb munkát, kellemesebb lakó-  
 helyet találsz. Csodálatos az a mód, miként a magból  
 paradicsom lesz. Csodálatos, ahogy az élet teljesíti kí-  
 vánságainkat.

### ***A megérdemelt jutalom***

Szerinted méltó vagy arra, hogy elérd, amire vágysz?  
 Nem? Ez esetben a vágyad beteljesületlen marad. Aka-  
 ratod által nem befolyásolható körülmények fognak  
 meggátolni ebben.

### ***Gyakorlat: Megérdemlem***

Nézz ismét a tükörbe, és mondd:

„Megérdemled hogy ... legyen/legyek, és ezt  
 el is fogadom.” Ismételd el ezt kétszer-háromszor.

Hogy érzed magad? Mindig figyelj oda az ér-  
 zéseidre, arra, ami lejátszódik a testedben. Hi-  
 hetően hangzik az állítás, vagy még mindig ér-  
 téktelennek érzed magadat?

Ha az ellenállás legkisebb jelét tapasztalod a  
 testedben, térj vissza erre a megerősítésre: „El-  
 bocsátom a beidegződést tudatomból, amely el-  
 utasítja a javamat.” „Megérdemlem...”

Ismételgesd ezt mindaddig, amíg tényleg el  
 nem hiszed, még ha napokba telik is.

### ***Holisztikus filozófia***

Az új létrehozásában a holisztikus szemléletet követ-  
 jük. A holisztikus filozófia az ember lényegét a test, a  
 lélek és a szellem oszthatatlan egységében látja. Ha e  
 területek közül akár egyet is elhanyagolunk, tökélet-  
 lenek maradunk, híján a teljességnek. Munkánkat bár-  
 melyikkel kezdhethetjük, feltéve ha sort kerítünk a má-  
 sik két összetevőre is.

*Amennyiben a testtel indítunk, felülvizsgáljuk táp-  
 látkozási szokásainkat, hogy kitapasztalhassuk, mi-*

ként befolyásolják közérzetünket a különböző ételek és italok. Étrendünknek testünk javát kell szolgálnia. Választhatjuk a gyógynövényeket és vitaminokat, folyamosodhatunk homeopátiához és a Bach-féle virágte-rápiához. Alkalmazhatunk bélfürdőt is.

Megkeressük a számunkra legvonzóbb mozgásfor-mát. A rendszeres mozgás erősíti a csontokat és megőr-zi testünk rugalmasságát. A sporton és úszáson kívül szóba jöhet még a tánc, a Tai-Chi, a harci művészetek, valamint a jóga. Én a trambulint kedvelem, naponta elő-veszem. Fogyasztógépem pedig növeli feszültségmen-tes óráim számát.

Bizonyára szívesen kipróbálunk más technikákat is, mint a rolfing, a Heller-féle módszer, vagy a trager. A lábreflexológia, akupunktúra és hátgerincmasszázs (chiropraktika) mind jótékony hatásúak. Aztán itt van az Alexander-féle módszer, a bioenergetika, a fel-denkreis, a kézzrátétel és a reiki-technikák.

Az *elme fejlesztése során* alkalmazhatjuk a vizualizá-ció-s technikákat, az irányított képeket és a megerősí-téseket. Számos pszichológiai technika létezik: Ges-talt, hipnózis, rebirthing, pszichodráma, regresszióte-rápia, művészetterápia és álmóterápia.

A *meditáció* bármely változata hatékony módja le-het elménk lecsendesítésének és „belső tudásunk” feltárásának. Én rendszerint lehunyt szemmel ülök, és ezt a kérdést teszem fel magamban: „Mit is kell tud-nom?” Aztán türelmesen várok a válaszra. Ha megka-pom, örömmel fogadom, de akkor sem háborgok, ha nem. Majd legközelebb.

A legkülönbözőbb *csoportterápiákhoz* kapcsolód-hatunk: insight (előrelátás útján történő felismerés), érzelemterápia, EST, családterápia, Ken Keyes cso-port, aktualizáció; hogy csak néhányat említsek. Szá-mos társaság indít hétvégi foglalkozásokat. Ezek a programok lehetőséget nyújtanak arra, hogy az em-

ber teljesen átértékelje a világnézetét. Ez a célja az én hétvégi csoportterápiáimnak is. Persze egyetlen ke-zelés nem old meg minden problémát végérvényesen. Azonban támpontokkal szolgálhat életed gyökeres át-alakításához.

A *lélek tartományában* fordulhatunk imádsághoz, meditációhoz, felvehetjük a kapcsolatot Magasabb-rendű Énünkkel. A neheztelés feloldása és a feltétel nélküli szeretet megerősítése ugyancsak lelki gyakor-latok.

Számtalan hitközösségről tudunk. A keresztény egy-házak mellett működnek metafizikus felekezetek...

Itt van aztán az önmegvalósítók Testvéri Közössé-ge, az M.S.I.A., a Transzcendentális Meditációs Isko-la, vagy a Rajneesh és a Siddha Alapítvány.

Szeretném ha tudnád, hogy számtalan irányban el-indulhatsz. Ha az egyikben nem jársz sikerrel, térj át egy másikra. A fentiek mind jól bevált módszerek. Azt azonban nem tudhatom, melyik a számodra leg-megfelelőbb. Erre a dologra neked kell rájőnnöd. Nincs olyan technika, személy, vagy csoport, amely min-denki számára egyaránt hatékonynak bizonyul. Én sem tudok mindenkit elirányítani. Csupán egyetlen lépés vagyok az egészségeshez vezető ösvényen.

# Kilencedik fejezet

## NAPI MUNKA

„Élvezettel alkalmazom új tudásomat.”

*Az élet örök körforgásában, ahol most vagyok, minden teljes,*

*egész és tökéletes. Folyton megújul az életem.*

*Minden pillanata új, friss és eleven.*

*Pozitív gondolkodással érem el mindazt, amit akarok.*

*Új nap ez a mai. Új személyiség vagyok.*

*Másként gondolkozom. Másként beszélek. Másként viselkedem.*

*Másként kezelnek a többiek.*

*Új valóságom új gondolkodásom tükörképe.*

*Öröm és gyönyörűség az új mag ültetése, hiszen ez a mag új élménnyé bontakozik bennem.*

*Világomban minden rendben van.*

### **Ha a gyermek az első esés után felhagy a próbálkozással, sosem tanulna meg járni**

Ahhoz, hogy elsajátítsuk az új tudást, rengeteg gyakorlásra van szükségünk. Először figyelmünket kell összpontosítanunk, és néhányan ezt „fáradtságos munkának” tekintik. Én nem értek egyet ezzel a hozzáállással, mert megnehezíti a dolgunkat.

A folyamat mindig ugyanúgy megy végbe, függetlenül annak tárgyától; tanuljunk bár autót vezetni, gépelni, teniszezni, avagy pozitívan gondolkodni. Eleinte még ügyetlenkedünk, tudatalattink próbálkozik, mégis, ahányszor csak elővesszük a leckét, az egyre könnyebben megy, időről-időre jobbak az eredményeink. Az első naptól még ne várt „csodákat”. Képességeidnek megfelelően fogsz teljesíteni, ami kezdetnek éppen elég.

Mondogasd gyakran: „Minden tőlem telhetőt megteszek.”

### **Rendszeresen dicsérd magad**

Jól emlékszem az első előadásomra. Amint leléptem az emelvényről, azt mondtam magamban: „Louise, nagyszerű voltál! Jobb nem is lehettél volna első ne-

kifutásra. Még öt-hat ilyen alkalom, és teljesen belejössz.”

Pár órával később így folytattam: „Úgy vélem, néhány dolgon változtathatnék. Átírok egy-két részletet.” Nem akartam kritizálni magam, semmilyen formában.

Ha lelépve a dobogóról, azonnal önostorozásba kezdek: „Jaj, hát ez rémes volt! Alig nyögtél ki egy ép-kézláb mondatot.”, örökre elment volna a kedvem az előadásoktól. Szerencsére nem ez történt, második alkalommal még jobban szerepeltem, s mire a hatodik előadásra került a sor, kész profinak éreztem magam.

### ***Minden az egyetemes rend szerint működik***

Mielőtt nekikezdtém könyvem írásának, vásároltam egy számítógépet. Új szerzeményemet „Bűvös Lady”-nek neveztem el. Nos, megint tanulásra adtam a fejem. A gép kezelésének megismerése során ugyan csak a szellem törvényeit követtem. Miután elsajátítottam működése szabályait, a gép valóságos „csodát” művelt. Ellenben ha egy kicsit is eltértem az utasításaitól, vagy nem mozdult, vagy nem úgy működött, ahogy akartam. Jottányit sem engedett. Én már majd felrobbantam, ő pedig türelmesen kivárta, amíg megtanulom a törvényeit. Sokat gyakoroltam, de aztán élvezetes lett rajta a munka.

Ugyanez a helyzet azzal, amit most tanulgatsz. Meg kell ismerned a szellem törvényeit, és betű szerint kell követned azokat. Nem idomíthatod őket saját megmerevedett gondolkodásodhoz. Meg kell tanulnod és beszélned kell az új nyelvet, s ha erre képes vagy, életed megtelik csodákkal.

### ***Mélyítsd el a tudásodat***

Minél változatosabban teszed ezt, annál jobb. Néhány lehetőség:

A hála kifejezése.

A megerősítések leírása.

Meditáció.

Testgyakorlás.

Helyes táplálkozás.

Megerősítések ismételtetése.

Megerősítések éneklése.

Lazító gyakorlatok.

Vizualizáció, mentális képernyő.

Olvasás és tanulás.

### ***Napi munkám***

Nagyjából így zajlik le egy napom.

Mikor felébredek, még mielőtt kinyitnám a szemem, első gondolataim a hálára irányulnak – mindegyért köszönetet mondok.

Zuhanyozás után körülbelül fél órát meditálok, megerősítéseket ismételvek és imádkozom.

Aztán negyed óra testmozgás következik, rendszerint a trambulínon. Néha csatlakozom a televízió aerobic-programjához.

Ezután elfogyasztom a reggelimet, amely gyümölcsből, gyümölcsleiből és gyógyteából áll. Köszönetet mondok a Földanyának, amiért gondoskodik táplálékomról, és az ételnek, amiért életével táplál engem.

Ebéd előtt szívesen időzöm a tükör előtt, megerősítéseket mondogatok hangosan, olykor el is éneklek őket.

Ezeket ismételvek:

Louise, nagyszerű vagy, szeretlek.

Ez életed egyik legcsodásabb napja.  
Minden a te javadat szolgálja.  
A válaszokat mindig megkapod.  
Bármire van szükséged, megkapod.  
Minden rendben.

Az ebédem általában egy nagy adag saláta. Az ételt ez alkalommal is megáldom és megköszönöm.

Késő délután a fogyasztógépen töltök néhány percet, hagyom, hogy a testem teljesen ellazuljon.

Vacsorára párolt zöldségeket és gabonaalapú ételeket eszem. Néha halat, vagy csirkét. A testem jobban érzi magát, ha könnyű az étrendem. Szeretek barátaimmal vacsorázni. Ilyenkor nemcsak az ételt, egymást is megáldjuk.

Este olvasok, művelődöm egy keveset. Mindig van mit tanulni. Ekkor írom le az esedékes megerősítéseket is, tízszer vagy húszszor.

Lefekvés után rendezem gondolataimat. Végiggondolom a mögöttem álló napot, és megáldok minden tevékenységet. Azzal térek nyugovóra, hogy mélyen és egészségesen fogok aludni, reggel pedig majd vidáman, kipihenten ébredek, örömmel nézve elébe a következő napnak.

Jól hangzik, ugye? Talán túl sok teendő áll előtted hirtelen, de kis idő múlva olyan megszokottá válik ez az új menetrend, mint a fürdés, vagy a fogmosás. Automatikusan és könnyedén fogod csinálni.

De szép is lenne, ha egy család így készülne az új napra közösen! Közös meditációval kezdeni a napot, vagy lezárni azt, békét és harmóniát teremtetünk mindnyájunkban. Ha úgy véled, ez már nem fér bele, kelj fel fél órával korábban. Hidd el, megéri.

## ***Te hogy kezdted a napot?***

Mi jut eszedbe először ébredés után? Minden embernek vannak visszatérő gondolatai. A te esetében ez pozitív, vagy negatív? Régebben, amikor felébredtem, így sóhajtottam: „*A fenébe, már megint reggel van!*” Persze a teljes nap e „lelkesség” jegyében telt, egyik kudarc jött a másik után. Most, még mielőtt ki nyitnám a szemem, köszönetet mondok az ágynak, amiért olyan kellemesen alhattam. Végtére is az egész éjszakát együtt töltöttük, kényelemben. Aztán még mindig csukott szemmel, további tíz percen át hálát adok minden jóért az életemben. Még programozom a napomat egy kicsit, megerősítve, hogy az események szerencsésen alakulnak majd, és végig jól fogom érezni magam. Ezt teszem, mielőtt felkelek, és meditálok, vagy imádkozom.

## ***Meditáció***

Naponta szentelj egy kevés időt a nyugodt *elmélkedésre*. Ha nemrég kezdted meditálni, legyen ez öt perc. Ül nyugodtan, figyeld a légzésedet, és engedj szabad folyást a gondolataidnak. Ne akadj el egyiknél sem. Elménk lényege a gondolkodás, ezért ne próbálj szabadulni a gondolatoktól.

Számos tanfolyam és könyv segítségével ismerkedhetsz meg a különböző meditációs technikákkal. Mind egy, hol kezdted a próbálkozást, előbb-utóbb úgyis rátalálsz a számodra legkedvezőbb technikára. Én rendszerint mozdulatlanul ülök, és felteszem magamnak: „Mi is az, amit tudni szeretnék?” Hagyom, hogy a válasz eljusson hozzám, amennyiben akar, ha nem így történik, bizonyára később megkapom. Nem lehet jól, vagy rosszul meditálni.

Egy másik lehetséges változat: ülj nyugodtan és figyeld a légzésedet. Számolj lassan: (belégzés) egy, (kilégzés) kettő, (belégzés) három, és így tovább. Ha eljutottál tízig, kezd elölről a számolást. Ha elméd netán elkalandozik, vagy véletlenül tíznél tovább számoltál, ugyancsak ezt kell tenned.

Járt hozzám egy éles eszű, intelligens asszony. Bár kivételes tehetséggel és ragyogó humorérzéssel áldotta meg a sors, sehogy sem boldogult. Meghízott, pénzét rosszul osztotta be, munkájában nem ért el sikereket, és magánélete rendezetlen volt. A metafizikus tanításokat könnyen elfogadta, a természetfeletti mindig is vonzotta. Viszont mohó tudásvágya meggátolta abban, hogy elmélyítse magában az eszméket, melyekre oly hirtelen lecsapott.

A napi meditáció sokat segített. A kezdeti öt perctől fokozatosan sikerült tizenöt-húsz percre hosszabítanunk.

### **Gyakorlat: napi megerősítések**

Válassz ki egy vagy két megerősítést, és *írd le ezeket naponta tízszer-húszszor. Olvasd fel őket hangosan.* Találj ki hozzájuk egy dalt, és *énekelj azt vidáman.* Elmédet egész nap töltsék el ezek a pozitív gondolatok. Kitartó munkával a megerősítések meggyőződéssé válnak, és *mindig* előnyösen befolyásolják cselekedeteinket.

Egyik ilyen meggyőződésem, hogy jóban vagyok a háziurammal. Utolsó háziuram New York-ban különösen nehéz ember hírében állott, a bérlői folyton panaszkodtak. Az öt év során, amíg ott laktam, mindössze háromszor találkoztam vele. Miután elhatároztam, hogy átköltözöm Kaliforniába, túl akartam adni ingóságaimon, nem kívántam magammal vinni mül-

tem terhes emlékeit. Ezért ilyen megerősítéseket kezdtém mondogatni:

„Ingóságaimat nehézség nélkül, gyorsan eladom.”

„A költözés egyszerű dolog.”

„A dolgok a Egyetemes Rend szerint működnek.”

„Minden rendben.”

Nem gondoltam arra, hogy nehéz lehet eladni a tárgyakat, vagy szállás nélkül maradhatok a hátralevő pár éjszakára, nem merültem el a negatív képzelgésekben. Mindvégig derűlátó maradtam. Nos, klienseim és hallgatóim hamar elkapkodták az apró kacatokat, még a könyvek jó része is elkelt. A háziurat levélben értesítettem arról, hogy nem kívánom megújítani a bérleti szerződésemet, ő pedig, legnagyobb ámulatomra, felhívott telefonon, és sajnálatát fejezte ki távozásom miatt. Felajánlotta, hogy ír egy ajánlólevelet leendő kaliforniai szállásadómnak, és udvariasan érdeklődött, nem vehetné-e meg a bútorokat, mivel a lakást bútorozva szeretné kiadni.

Tudatalattimban végérvényesen egymás mellé került a két meggyőződés: „Jóban vagyok a háziurammal.” „Mindent könnyen és gyorsan eladok.” A többi bérlő elképedésére, az utolsó pillanatig a saját ágyamban alhattam egy kényelmesen berendezett lakásban, és ezért még fizettek is! Amikor érkezett az indulás ideje, felkaptam csomagomat – csupán néhány ruhaneműt, egy turmixgépet, egy hajszárítót és az írógépet vittem magammal, no meg egy vastag csekkfüzetet –, és hanyag eleganciával felszálltam a Los Angeles-i gyorsra.

### **„Semmi sem lehetetlen”**

Kaliforniában feltétlenül vennem kellett autót. Mivel még sosem volt autóm, és nem is vásároltam soha

ekkora értékben, nem rendelkeztem megalapozott hitellel. A bankok nem hiteleztek nekem. Az, hogy nő vagyok és a saját kontómra dolgozom, csak rontott az esélyeimen. Nem akartam az összes félretett pénzesemet autóra költeni. A kör ezzel bezárult.

Én mégsem láttam sötéten a helyzetet, a sajnálkozást ezúttal is félretettem. Béreltem egy autót, és kitartóan mondogattam: „Ezt a szép új autót már most a magaménak tekintem.”

Mindenkinek elmeséltem, hogy szeretnék venni egy autót, de ez idáig nem sikerült megalapoznom a hitelemet. Úgy három hónappal később megismerkedtem egy üzletasszonnyal, aki rögtön megkedvelt. Mikor neki is megemlítettem az esetet, így válaszolt: „Jól van, gondom lesz rá.”

Felhívta egy ismerősét a banknál, aki amúgy is tartozott neki egy szívességgel, azt mondta, hogy „régóta” barátok vagyunk, és elegyengette az utamat. Három nap múlva vettem egy csodaszép új autót.

Az autótelepen korántsem voltam olyan izgatott, mint a várakozás időszakában. Úgy vélem, azért csak három hónap elteltével jutottam hozzá a kocsihoz, mert még sosem köteleztem el magam részletfizetésre, a bennem lakozó gyermek pedig félt, és időre volt szüksége, hogy összeszedje bátorságát a döntő lépés megtételéhez.

### **Gyakorlat: Szeretem magamat**

Remélem, kitartóan mondogatod: „Bízom magamban.” Erősen hinni kell ebben, ezért folytasd még legalább egy hónapig.

Most pedig fogj egy darab papírt, és írd fel a tetejére: „szeretem magamat, ezért...”

Fejezd be a mondatot, ahányféleképp csak tudod. Naponta olvasd végig, és tedd hozzá, ami eszedbe jut.

Ha együtt dolgozol valakivel, tegyétek ezt: fogjátok meg egymás kezét, és felváltva mondogassátok: „Szeretem magamat, ezért...” Ennek a gyakorlatnak a legnagyobb jótéteménye az, hogy rávezet, csaknem lehetetlen alábecsülni személyedet, miközben azt állítod, szereted magadat.

### **Gyakorlat: Akard a megújulást**

Képzeld el magad új állapotodban. Dolgozz ki aprólékosan minden részletet. Érezz, láss, ízelej, érints, hallj. Figyeld meg, miként fogadják a többiek változásodat. Bármilyen legyen is a visszajelzés, ne hagyd, hogy eltérítsenek.

### **Gyakorlat: Gyarapítsd a tudásodat**

Olvass minél többet, hogy részletesen megismerd és jobban megértsd az emberi elme működését. Oly sok irányban tájékozódhatsz. Ez a könyv csupán *egyetlen lépés* hosszú utadon! Ismerj meg más nézeteket is. Hallgasd meg az eltérő álláspontokat. Tanulj csoportban egy ideig, mígnem felülemelkedsz a kicsinyes vitákon.

Egy egész élet munkája ez. Minél többet tanulsz, annál többet tudsz; minél többet gyakorolsz és alkalmazod az ismereteket, annál jobban érzed magad, annál teljesebb lesz az életed. Ettől a munkától *jól érzed magad!*



### ***Az első eredmények***

Ha az elérhető technikák közül mindet alkalmazod, munkád hamar eredményesnek bizonyul. Életedben megjelennek az apró csodák. Azok a dolgok, amelyekről kész vagy lemondani, eltűnnek maguktól. Azok a dolgok és események, melyekre áhítozol, látszólag a semmiből fognak előbukkanni. Olyan jutalomban lesz részed, amelyről még csak nem is álmodtál.

Miután néhány hónapig személyiségem megújításán dolgoztam, csodálkozva és örömmel tapasztaltam, hogy egyre fiatalabbnak nézek ki. Ma tíz évvel látszom fiatalabbnak, mint tíz évvel ezelőtt.

*Szeresd azt, aki és ami vagy, és amit csinálsz.* Ne vedd ki magadat és az életet, akkor semmi sem tud megrendíteni. Különböző is, ez egy átmeneti állapot. Következő életedben mindent másként fogsz csinálni, akkor meg miért ne változtathatnál már most?

Talán hallottál már Norman Cousins-ról. Ez a férfi nevetéssel gyógyította ki magát egy halálos betegségből. Sajnos, a betegségét előidéző gondolatformákon nem változtatott, ezért hamarosan ismét megbetegedett. Viszont, ez alkalommal is „egészségesre nevette magát”.

Sokféleképp gyógyíthatod magad. Próbáld ki az összes lehetőséget, majd alkalmazd a számodra legvonzóbb módszereket.

Esténként, mielőtt elaludnál, hunyd be a szemed, és ismét adj hálát minden jóért az életedben. Így még több jóban lesz majd részed.

Lefekvés előtt ne hallgass híreket, ne nézd a tévéhíradót. Ezekben a programokban felsorolják a nap borzalmait, a te célod pedig nem az, hogy ezekről álmodj. A tisztító munka többnyire az álom periódusában megy végbe, álmaidtól kérhetsz útmutatót problémáid megoldásához. A választ nem egyszer megkaphod reggelre.

Mindig nyugodt éjszakád legyen. Hidd el, az élet a te oldaladon áll, viseld gondját a dolgoknak, melyek javadra válnak és örömdre szolgálnak.

Amit most csinálsz, nem kell fáradságos munkának látnod. Lehet ez mulatság, lehet egy jó játék, lehet élvezet. Csak rajtad áll! Még a megbocsátás és a neheztelés föladása is szórakoztathat, ha hagyod. Írd a legtöbb konfliktust okozó személyről, vagy eseményről. Egy kis éneklés élvezetesebbé teszi a műveltet. Én mindig megpróbálom földeríteni a klienseimet – minél előbb nevetni tudunk az egészen, annál könnyebb feloldani.

Ha problémáidat egy Neil Simon darabban látnád vissza a színpadon, csak úgy dőlnél a nevetéstől. Tragedia és komédia – a kettő ugyanaz. Csupán nézőpont kérdése. „Mily balgák is vagyunk mi, halandó földiek!”

Tégy meg mindent, hogy átalakulásod útja örömteli és élvezetes legyen. Jó szórakozást!

# HARMADIK RÉSZ

## AZ ELMÉLETEK ÁTÜLTETÉSE A GYAKORLATBA

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*Segítek magamon, és az élet is megsegít.*

*Rajtam kívül, akárcsak bennem, az Egyetemes Rend  
működik.*

*Mindent szórakozva tanulok.*

*Hálás szívvel, vidáman kezdem a napot.*

*Lelkesen várom az eseményeket,  
hisz tudom, hogy életemben „csak a jó” kaphat helyet.*

*Szeretem azt, aki vagyok és amit cselekszem.*

*Lényemmel, szeretetemmel az életet hirdetem boldogan.*

*Világomban minden rendben van.*

# Tizedik fejezet

## KAPCSOLATOK

*„Minden kapcsolatomban harmonikus.”*

Úgy tűnik, az élet kapcsolatok szövevénye. Kapcsolatban állunk mindennel. Téged, mint olvasót, kapcsolatba fűz még e könyvhöz, hozzám és elképzeléseimhez is.

A tárgyakkal, ételekkel, az időjárással és közlekedéssel, s főleg embertársainkkal fennálló kapcsolataink, önmagunkhoz való viszonyunkat tükrözik. Hogy milyen a kapcsolatunk önmagunkkal, elsősorban attól függ, milyen kapcsolatunk volt annak idején a körülöttünk élő felnőttekkel. Ahogy ők bántak velünk akkor, úgy bánunk mi is magunkkal, jól, vagy rosszul.

Gondolj csak a szavakra, amelyekkel dorgálni szoktad magad. Nem ugyanezekkel a szavakkal korholtak egykor a szüleid? Hogyan fejezték ki elismerésüket? Biztosra veszem, hogy a szókincsetek e téren is egybevág.

Talán sosem dicsértek meg, így nem is tudhatod, miként jutalmazd magad, és valószínűleg nem is látsz magadban semmi dicsérni valót. Nem hibáztatom a szüleinket, hiszen mindnyájan áldozatok áldozatai vagyunk. Nyilván nem taníthattak meg olyasmire, amit maguk sem tudtak.

Sondra Ray, a rebirth nagyszerű szaktekinétye, aki éveket szentelt e témának, azt állítja, hogy életünk meghatározó kapcsolataiban szüleink egyikével

fennálló viszonyunkat rekonstruáljuk újra meg újra. Mindaddig, amíg nem tisztázzuk ezt a legelső viszonyt, nem leszünk képesek szabadon alakítani kapcsolataink tartalmát.

A kapcsolatok tükröt tartanak elénk. Egy kapcsolatból megismerhetjük tulajdonságainkat, embertársaink felé támasztott elvárásainkat, függetlenül attól, ki áll a másik oldalon: a főnök, egy kollégánk, vagy beosztottunk, egy barát, a szerelmünk, férjünk, feleségünk, vagy éppen gyermekünk. Amit legkevésbé szeretsz ezekben az emberekben, az saját magad: magatartásod, elfojtott ösztöneid, néhány merev elképzelés. Nem vonzódtak volna hozzád, nem ismeréd most őket, ha nem illenének szervesen az életedbe.

### **Gyakorlat: Mi, kontra ők**

Idézz fel valakit ismerőseid köréből, aki bosszant. Nevez meg három dolgot, amit nem szeretsz ebben az emberben, és elvárnád, hogy változtasson rajtuk.

Most pedig tarts önvizsgálatot, tedd fel magadban: „Nem vagyok-e én is ilyen? Milyen helyzetben viselkedem ugyanígy?”

Hunyd be a szemed, és időzz el ennél a kérdésnél.

Majd tűnődj el azon, *kész vagy-e megváltozni*. Ha eltávolítod ezeket a beidegződéseket, szokásokat és rögeszméket gondolkodásodból és viselkedésedből, azok vagy módosulnak, vagy teljesen eltűnnek az életedből.

Ha a főnököd folyton bírál, és lehetetlen a kedvére tenni, szállj magadba; talán egy személyiségjeggyel állsz szemben, vagy van egy ne-

gatív elvárásod, mi szerint: „A főnökök folyton gáncsoskodnak, és képtelenség a kedvükre tenni.”

Ha van egy beosztottad, aki nem követi utasításaidat, vagy mindig hanyag munkát végez, ismerd fel magadban a mintát, és számold fel azt. Persze a legkönnyebb az illetőt kirúgni, de ettől a probléma – benned – még megmarad.

Ha egyik munkatársad nem akar együttműködni, nem vállal részt a csapatmunkában, gondolkozz egy kicsit – mi vált ki belőled hasonló magatartást?

Ha nem bízatsz a barátodban, mert már többször cserbenhagyott, végezz csak önvizsgálatot. Milyen helyzetben, kikkel szemben vagy megbízhatatlan? Az is lehet, hogy egy előítélettel van dolgod.

Ha ridegnek és érzéketlennek látod a szerelmedet, gondold át, nem szüleid viselkedése táplált-e egy téveszmét benned: „A szerelem hideg és kimért.”

Ha van egy zsörtölődő és önző házastársad, megint csak a gyökereidhez kell visszamenned. Nem az anyád, vagy apád volt-e pont ugyanilyen.

Ha gyermeked néhány szokása zavar téged, ezek garantáltan a te szokásaid. A gyerek a környezetében élő felnőttek utánzása révén tanul. Változtass magadon, és a gyermeked is megváltozik.

Ez a többiek megváltoztatásának egyetlen módja – először nekünk kell megváltoznunk. Változtass az elgondolásaidon, a hozzáállásodon, és „ők” is nyomban mások lesznek.

Nem érdemes másokat hibáztatni, ezzel csak lemondunk saját hatalmunkról. Pedig meg kell

Őriznünk hatalmunkat, enélkül nem tudunk változtatni. A tehetetlen áldozat számára nincsen kiút.

### ***A szerelem magunk felé fordítása***

A szerelem mindig akkor érkezik, amikor a legkevésbé számítunk rá, amikor nem türelmetlenül várjuk. A szerelem hajszolása nem hozza el a megfelelő partnert; csak sóvárgóvá és boldogtalanná tesz. A szerelem nem rajtunk kívül álló dolog; a szerelem bennünk van.

Ne kívánd, hogy azonnal itt teremjen. Talán még fel sem készültél a fogadására, vagy a lelked nem elég fejlett, hogy befogadd a neked szánt szerelmet.

Ne elégedj meg akárkivel, csak, hogy legyen valaki. Legyél igényes. Milyen szerelmet szeretnél magadnak? Gondold át, milyen értékeket vársz leendő partneredtől. Fejleszd ki ezeket önmagadban, így olyan társra találhatsz, akiben szintén megvannak.

Megvizsgálhatod azt is, mi riasztja el tőled a szerelmet. Örökké elégedetlen vagy? Nincs önbizalmad? Túl nagy igényeket támasztasz? Talán félsz az intimítástól? Vagy úgy érzed, nem vagy szeretetre méltó?

Légy készen, mire a szerelem megérkezik. Készítsd elő a terepet, és gondosan vigyázd szerelmedet. Szeress, hogy méltó lehess a szeretetre.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.  
Békében és harmóniában élek mindenkivel,  
akit ismerek,  
Lényem középpontjában a szeretet  
végtelen forrása van.  
Hagyom, hogy ez a szeretet a felszínre törjön.  
Megtölti a szívemet, a testemet, a szellememet,  
a tudatomat, egész lényemet,  
szétárad belőlem minden irányban,  
majd visszatér hozzám megsokszorozva.  
Minél erősebb bennem a szeretet,  
annál erősebben kell szeretnem.  
Kifogyhatatlan a készlet.  
Akkor érzem jól magam, ha szeretek,  
így nyilvánítom ki belső örömemet.*

Szeretem magamat;  
 ezért szeretettel viselem gondját a testemnek,  
 Tápláló ételekkel és italokkal látom el,  
 szeretettel ápolom és öltöztetem,  
 a testem pedig szeretettel  
 viszonzza gondoskodásomat:  
 egészségtől s energiától duzzad.

Szeretem magamat;  
 ezért kényelmes otthonban élek,  
 amely kielégíti igényeimet,  
 ahová mindig öröm hazatérnem.

A szobákat a szeretet rezgéseivel töltöm meg,  
 hogy aki csak belép, magamat beleértve,  
 érezze ezt a szeretetet, és részesüljön  
 gyógyító erejében.

Szeretem magamat; ezért olyan munkát végzek,  
 amelyben örömet lelem,  
 amelyben kamatoztathatom  
 alkotóképességemet és tehetségemet.

Olyan emberekkel és emberekért dolgozom,  
 akiket szeretek, és akik szeretnek engem,  
 munkámat pedig jól megfizetik.

Szeretem magamat; ezért a szeretet jegyében  
 élek és gondolkodom, hisz tudom,

amit embertársaim felé nyújtok,  
 azt megsokszorozva visszakapom.  
 Csak kedves emberekkel találkozom,  
 hisz bennük saját magamat látom.

Szeretem magamat;  
 ezért megbocsátok s elengedem a régi sérelmeket;  
 csak így lehetek szabad.

Szeretem magamat; ezért teljesen a jelenben élek,  
 minden perc szépségét felismerem, és a jövőmet  
 fényesnek, boldognak, biztonságosnak tudom,  
 mivel az Univerzum szeretett gyermeke vagyok,  
 és a Világegyetem szeretettel viseli gondomat  
 most és mindörökké.

Világomban minden rendben van.

# Tizenegyedik fejezet

## MUNKA

*„Mélységesen kielégít, amit csinálok.”*

Ugye jó lenne, ha te is elmondhatnád ezt magadról? Talán azáltal fosztod meg magad ettől az örömtől, hogy efféléket gondolsz:

Ki nem állhatom ezt a munkát.

Gyűlölöm a főnökömet.

Túl keveset keresek.

Nem becsülnek meg a munkahelyemen.

Nem jövök ki a kollégáimmal.

Nem is tudom, milyen munkát szeretnék.

Ez mind negatív gondolkodás, a sündisznóállás tipikus megnyilvánulása. Mit gondolsz, milyen jó pozíciót nyerhetsz el ezzel a hozzáállással? Rossz irányból közelíted meg a kérdést.

Ha számodra érdektelen munkát kell végezned, ha állást akarsz változtatni, ha rosszul érzed magad a munkahelyeden, vagy munka nélkül maradtál, tedd a következőt:

Először is gondolj szeretettel jelenlegi állásodra. Ez csupán egyetlen állomás életutadon. Saját gondolati beidegződéseidnek köszönhetően vagy ott, ahol vagy. Ha „a többiek” nem úgy bánnak veled, ahogy azt elvárnád, nyilván a tudatodban van egy séma, amely ezt a magatartást váltja ki belőlük. Ezért gondolatban járd végig jelenlegi, vagy legutolsó munkahelyedet, és tekints mindenre szeretettel – az épület-

re, a felvonókra, vagy lépcsőkre, a helyiségekre, a bútorra és a felszerelésre, feletteseidre és munkatársaidra és minden egyes ügyfélre.

Kezdd el mondogatni magadban: „Mindig a legcsodálatosabb főnököknek dolgozom.” „A főnököm tisztelettel és előzékenyen bánik velem.” „A főnököm nagylelkű ember, öröm neki dolgozni.” Ez egy életre tudatosul benned, s ha valamikor kineveznek, te is ilyen főnök leszel.

Egy fiatalember új állást kapott, és rettenetesen izgult. Emlékszem, ezzel nyugtattam: „Miért rontanál el? Természetesen sikerülni fog. Adjon bele mindent, engedjen szabad utat a tehetségének. Tekintsen szeretettel az intézményre, az emberekre, akikkel együtt és akiknek dolgozik, és az összes ügyfélre – meglátja, simán megy majd minden.”

Ő azt tette, amit mondtam, és hatalmas sikert aratott. Ha ott akarod hagyni állásodat, kezd el mondogatni, hogy jelenlegi munkádat szeretettel hagyod rá az utódodra, aki örömmel vállalja el azt. Felhívom a figyelmedet, hogy mindig akadnak vevők arra, amit te kínálsz, s talán éppen most találkozol össze egy ilyen emberrel.

### ***A kedvező munkaalkalom tudatosítása***

„Készen állok egy új, nagyszerű állás betöltésére, amelyben kamatoztathatom képességeimet és tehetségemet, és szabadon kiélhetem ambícióimat. Kollégáimat és feletteseimet szeretem, ők is szeretnek engem, remek helyen dolgozom, és jól keresek.”

Ha munkahelyeden bosszant valaki, ahányszor csak eszedbe jut ez az ember, tekints rá is szeretet-

tel. Az emberi jellem összetett. Bár többségünk más utat választ, mindnyájunkból válhatna Hitler éppúgy, mint Teréz Anya. Ha a munkatársad gáncoskodik, győzd meg magad arról, hogy ő egy kedves és jóindulatú férfi/nő. Amennyiben mogorva, lásd őt vidámanak, kellemes társaságnak. Ha csak az értékeket látod ebben a személyben, kénytelen lesz ezeket feléd mutatni, függetlenül attól, hogy másokkal szemben miként viselkedik.

### ***Példa***

A férfit zongoristaként alkalmazták egy mulatóban, amelynek tulajdonosa rosszindulatáról és fukarságáról volt hírhedt. Az alkalmazottak „Halál Úrnak” hívták őt a háta mögött. A férfi megkérdezte, mit tennék a helyében.

Én ezt válaszoltam: „Kivétel nélkül mindenki megtekinthető a jó tulajdonságok. Bárhogy viszonyulnak főnökéhez a többiek, ne törődjön vele. Ahányszor csak eszébe jut ez az ember, tekintsen rá szeretettel. Mondogassa magában, hogy mindig nagyszerű főnököknek dolgozik. Ezt ismételtesse kitartóan.”

Kliensem megfogadta a tanácsomat, és pontosan így cselekedett. A tulaj kedvesen üdvözölte, rendszeresen adott neki prémiumot, és leszerződött más mulatóiban is. A többi alkalmazott pedig, akik változatlanul előítélettel viseltettek főnökük iránt, túrték tovább annak szeszélyeit.

Ha szereted a munkádat, ellenben úgy érzed, nem fizetnek meg, tekints szeretettel jelenlegi béredre. Ha kifejezzük hálánkat mindazért, amink már van, lehetővé tesszük annak gyarapodását. Jelentsd ki, hogy felkészítéd tudatodat bevételeid növekedésére, melynek bázisát megemelt fizetésed képezi. Jelentsd ki,



hogy megérdemled ezt a fizetésemelést, becsületes úton jutsz hozzá, sok hasznot hoztál már a cégednek, és most meg szeretnék osztani veled a nyereségüket. Dolgozz mindig lelkiismeretesen, akkor a Világegyetem tudni fogja, hogy megértél a következő, a mostaninál előnyösebb hely elfoglalására.

Tudatra ébredésed juttatott el idáig. Tudatosságod mértékétől függően vagy megmaradsz jelen helyzetben, vagy felemelkedsz egy magasabb létállapotba. Döntsd el, melyiket választod.

*Az élet végtelen körforgásában,  
ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.  
Tehetségem és alkotóképességem birtokában  
olyan dolgokat teszek,  
melyek mélységesen kielégítenek.  
Mindig akadnak emberek,  
akik az én szolgáltatásaimat keresik.  
Szükség van rám,  
ezért kedvem szerint válogathatok.  
Munkámmal és béremmel elégedett vagyok,  
örömöm telik abban, amit csinálok,  
Világomban minden rendben van.*

# Tizenkettedik fejezet

## SIKER

*„A tapasztalat egyben siker”*

Egyébként, mi az, hogy „kudarc”? Azt jelentené, hogy valami nem úgy alakul, ahogy akartad, vagy remélted? Az élményteremtésbe sosem csúszik hiba. Hiánytalanul kivetítjük gondolatainkat és meggyőződéseinket. Bizonyára kihagytál egy lépést, vagy egy belső hang azt súgta, nem érdemled meg; vagy talán méltatlannak érezted magad.

Ugyanez történik, amikor a számítógépen dolgozom. Ha hibát észlelek, én rontottam el valamit. Nem követtem maradéktalanul a gép törvényeit. Tehát, még mindig van mit tanulnom.

Érdeemes megfogadnunk a régi bölcsességet: „Ha nem sikerül elsőre, próbálkozz megint.” Persze, a mondásnak nem az az értelme, hogy jól hordd le magad, aztán csináld végig ugyanolyan rosszul. Hanem okulva hibáidból, próbálkozz másként, egészen addig, amíg nem megy tökéletesen.

Úgy vélem, természet adta jogunk, hogy folyton sikereket érvünk el az életünkben. Ellenkező esetben vagy nem élünk belső adottságainkkal, vagy alábecsüljük magunkat, vagy egyszerűen nem ismerjük el a sikereinket.

Ha fejlődésünk adott szintjéhez képest túl magasra állítjuk a mércét, olyan feladatot tűzünk ki, amit

most még nem tudunk teljesíteni, akkor eleve kudarcra ítéljük magunkat.

Amikor a kisgyermek járni, vagy beszélni tanul, a felnőttek bátorítják, és a legkisebb eredményért is megdicsérik őt. A gyermek arca ettől felderül, és még lelkesebben igyekszik. Te is ezzel a módszerrel buzdítod magad, amikor valami újat tanulsz? Vagy azzal nehezíted meg a dolgodat, hogy ostobának, kétbalkezesnek, egy „rakás szerencsétlenségnek” tituláld magad?

A legtöbb színész azt hiszi, már a legelső próbán tökéleteset kell alakítania. Én persze emlékeztetem őket, hogy a próba célja a tanulás. A próba, már maga a név is erre utal, a próbálkozás időszak, kísérletezés útján tanulunk, és ez elkerülhetetlenül hibákkal jár. Csak kitartó gyakorlással tanulhatjuk meg maradéktalanul az új anyagot. Egy-egy elismert szakember munkájában hosszú évek gyakorlata sűrűsödik össze.

Ne tedd azt, amit én tettem annak idején: nem voltam hajlandó semmi újba belevágni, mert féltem, hogy elhibázom, és ostobának gondolnak. Tanulás során mindaddig hibázunk, amíg tudatalattink nem illeszti egybe a megfelelő képeket.

Még ha régóta tekinted is magad szerencsétlen „flótásnak”, most kialakíthatod tudatodban a siker képzetét. Nem számít, mely területen kívánsz működni, az alapelvek változatlanok. El kell ültessük a siker „magvait”. Ezekből a magvából idővel bőséges termés fakad.

Íme néhány kijelentés „siker megerősítéséhez”:

Az Egyetemes Intelligencia irányítja cselekedeteimet.

Bármibe kezdek, sikerül.

Bőven jut mindenkinek, így nekem is.

Szolgáltatásaimnak számtalan vevője van.

Megteremtem magamban a siker új tudatát.

Belépek a nyertesek sorába.

Az Egyetemes Jólét mágnese vagyok.

Kivételes kegyekben részesít a sors.

A gazdagság minden formája eljut hozzám.

Remek lehetőségek várnak mindenütt.

Válassz ki egyet a fenti megerősítések közül, és ismételd napokon keresztül. Majd válassz ki egy másikat, és tedd ugyanezt. Tudatosuljanak benned ezek az elgondolások. Azon ne aggódj, hogyan éred majd el mindezt; „utadba fognak kerülni” a lehetőségek. Hagyatkozz belső intelligenciádra, vezessen és irányítson az. Megérdemled, hogy életed minden területén sikeres légy.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.  
Egy vagyok a Hatalommal, amely megteremtett.  
A siker feltételei eleve adottak bennem.  
Akaratom erejével életemet  
boldoggá és sikeressé teszem.  
Bármire szól is a küldetésem, sikerre viszem.  
Minden élményből tanulok,  
Sikerről sikerre, dicsőségről dicsőségre haladok,  
Életem útja mind nagyobb sikerekhez vezet.  
Világomban minden rendben van.*

## Tizenharmadik fejezet

### JÓLÉT

*„A legjobbat érdelem, és elfogadom azt.”*

Ha a fenti állítás jegyében kívánsz élni, eszedbe ne jusson efféléket gondolni, vagy hangoztatni:

Nem terem pénz minden bokorban.  
A pénz alantas dolog.  
A pénz csak bajt hoz az emberre.  
Szegény vagyok, de tiszta a lelkiismeretem.  
Minden gazdag szélhámos.  
Pénz nélkül szabadnak érezhetem magam.  
Sosem lesz jó állásom.  
Sosem lesz félretett pénzem.  
A pénz nehezen jön, könnyen megy...  
Folyton úszom az adósságban.  
Aki szegénynek születik, szegényen is hal meg.  
A szüleim szegények voltak, én is szegény leszek.  
A művészsors örökös küzdelem.  
Akinek tele a zsebe, nem tiszta a keze.  
Szerényen kivárom a soromat.  
Mégse kérhetek ilyen sokat!  
Nem érdelem meg.  
Kevés vagyok ahhoz, hogy vagyonom legyen.  
Nehogy elmondd bárkinek, mennyim van a bankban!  
Ne adj kölcsön.

Minden megtakarítás nyereség.  
 Gondolj a rossz napokra is.  
 Bármí történhet...  
 Irigylem a gazdagokat.  
 Csak fáradságos munkával lehet pénzt keresni.

Hányat mondhatsz a magadénak e téveszmék közül? Komolyan azt hiszed, hogy ha hozzájuk igazodsz, könnyebben boldogulsz?

Nagyon merev elképzelések ezek. Így gondolkodhatott a családod az anyagiakról – a családi hiedelmek mindvégig velünk maradnak, hacsak tudatosan meg nem szabadulunk tőlük. Akárhonnan hoztad is a meggyőződésidet, verd ki őket a fejedből, ha jólétben akarsz élni.

Számomra az igazi jólét ott kezdődik, amikor valaki jól érzi magát a saját bőrében. Ez egyben a cselekvés szabadsága: azt teszed, amit akarsz, és akkor, amikor kedved tartja. Ez nem anyagi jólét, hanem egyfajta lelkiállapot. A jólétben, vagy annak hiányában belső értékrendünk jut kifejezésre.

### **Méltó-ság**

Ha nem fogadjuk el azt a nézetet, mely szerint „megérdemljük”, hogy boldoguljunk, még ha a főnyeremény hull is az ölünkbe, valamiképp biztos elhárítjuk azt. Íme egy példa:

Valamelyik osztályomban egy hallgató vagyona gyarapításán fáradozott. Egyik este a fiú nagyon izgatottan érkezett az órára: aznap nyert ötszáz dollárt. Kitartóan hajtogatta: „Képtelen vagyok elhinni! Én sosem szoktam nyerni.” Ha nem tudatosan is, így próbálta elejét venni a változásnak. Még mindig úgy érezte, hogy nem érdemli meg a pénzt. A következő

héten nem tudott órára jönni, mert eltörte a lábát. A kezelési költség pont ötszáz dollár volt.

A fiú félt „áttérni” a jóléttel kecségtető, de ismeretlen „útra”, úgy érezte, nem méltó a pénzre, hát ezzel a balesettel büntette magát.

Amire összpontosítunk, az növekedni kezd, úgy-hogy ne gondolj sokat a számláidra. Ha folyton a hiányon és a tartozáson töröd a fejed, még több hiányod és tartozásod lesz.

A Világegyetem készletei kifogyhatatlanok. Győződj meg erről magad. Számold meg a csillagokat egy tiszta éjszakán, a homokszemeket egy maréknyi homokban, a leveleket egyetlen faágon, az esőcseppeket, amint ablakod verik, vagy egyetlen paradicsom magvait. Minden magból új növény fejlődhet, rajta végtelen számú terméssel. Lény hálás azért, amid van, s meglátod, gyarapodni fog. Szívesen áldom igaz szeretettel mindazt, amit magadénak mondhatok: az otthonomat, a fűtést, a csapból folyó vizet, a világítást, a telefont, a bútorokat, a vezetékeket, a szerelvényeket, a ruháimat, a közlekedést, a munkámat, a pénzt, amellyel rendelkezem, a barátokat, képességeimet a látásra, érzékelésre, ízelelésre, érintésre és mozgásra, arra, hogy élvezhetem az életet ezen a gyönyörű planétán.

Létünk korlátai tévhitekéből tornyosulnak: behatároljuk lehetőségeinket, hibákat és hiányosságokat tulajdonítunk magunknak. Mely gondolatok állják az utadat?

Csak azért akarsz pénzhez jutni, hogy megsegíthess másokat? Szóval azt mondod, hogy értéktelen vagy.

Ezentúl ne szabj gátat saját jólétednek. Ha egy barátod meghív ebédre, vagy vacsorára, fogadd el örömmel és szívesen. Ne csak „üzletelj” az emberekkel. Ha ajándékot kapsz, fogadd kegyesen. Ha nem

veszed hasznát az ajándéknak, add oda valakinek. Ne tartóztasd fel a dolgok örök áramlását. Mosolyogj, és mondd: „Köszönöm.” Így tudatod a Világegyetemmel, hogy kész vagy elfogadni, ami jár neked.

### **Csinálj helyet az újnak**

Csinálj helyet az újnak. Rakj rendet a hűtőben, szabadulj meg az összes fóliába csomagolt vacaktól. Rakj rendet a szobákban, hajíts ki minden kacatot, amit már legalább fél éve nem használtál. Ha valamit már egy éve elő sem vettél, feltétlenül tüntesd el az otthonodból. Adj túl rajta, cseréld el, ajándékozd oda valakinek, vagy hajítsd a tűzbe.

Akinek rendetlen a lakása, annak rendezetlenek a gondolatai. Miközben a szobát takarítod, mondd magadnak: „Rendet teremtek elmém szobáiban.” A Világegyetem kedveli a jelképes megnyilatkozásokat.

Amikor először hallottam azt az elméletet, miszerint „a Világegyetem gazdagsága mindenki számára elérhető”, egyszerűen nevetnem kellett.

„Akkor miért van annyi szegény, miért olyan kilátástalan az én helyzetem?” – kérdeztem. „Szegénységged csupán tudatod egy téveszméje.” Ez a válasz csak feldühített. Évekbe telt, míg megértettem és elfogadtam, hogy egyedül én vagyok a felelős szerencsétlenségemért. „Értéktelennek” és „érdemtelennek” tartottam magam, úgy gondoltam, „nehéz pénzhez jutni”, s én amúgy is „ügyetlen és tehetségtelen vagyok”, szóval elhittem magammal, hogy én „sose kapok”.

*A pénz a legkönnyebben előteremthető dolog!* Milyen reakciót vált ki belőled ez a megállapítás? Elhiszed? Dühös vagy? Hidegen hagy? Legszívesebben elhajítanád ezt a könyvet? Ha így reagálsz, csak örü-

lök! Ezek szerint érzékeny pontra tapintottam, megtaláltam a benned rejlő ellenállás gyökerét.

Ezt a területet kell kezelés alá vennünk. Nem szabad továbbra is elhárítanod a pénz és a földi javak elnyerésének lehetőségét.

### **Szeresd a számláidat**

Fontos, hogy ne aggódjunk a pénz miatt, és ne vegyük zokon a számláinkat. Ezeket sokan büntetesként fogják fel, mely elől, ha egy mód van rá, ki kell térni. Pedig a számla fizetőképességünk elismerése. A hitelező felteszi, hogy elegendő pénzünk van, és megelőlegezi a szolgáltatást, vagy az árut. Én igaz szeretettel áldom az otthonomba érkező számlákat. Megáldom és megsimogatom az összes csekket, amit kitöltök. Ha nehezen válsz meg tőle, a pénz csak körülményesen tér vissza hozzád. Ellenben, ha szíves örömet fizetsz, utat engedsz a pénz szabad áramlásának. Tekintsd a pénzedet jó barátoknak, és ne egy halom papírnak, amit csomóba fogsz, aztán zsebre vágsz.

Biztonságodat ne az állásodtól, folyószámládtól, a befektetéseidről, a párodtól, vagy a szüleidtől várd. Biztonságod záloga, hogy képes vagy összhangban működni a világteremtő kozmikus hatalommal.

Meggyőződésed, hogy a bennem lüktető életerő és az erő, amely gondomat viseli, egy és ugyanaz; a dolog ennyire egyszerű. A Világegyetem gazdag és bőkezű, nekünk pedig természet adta jogunk, hogy részesüljünk mindabban, amire szükségünk van, ha csak nem ennek az ellenkezőjében kívánunk hinni.

Igaz szeretettel áldom a telefonomat, valahányszor használom, hiszen a boldogság és szeretet üzeneteit juttatja el hozzám. Ugyanezt teszem a postalá-

dámmal, az pedig naponta telik meg pénzzel és barátok, kliensek, ismeretlen olvasók meleg hangú leveleivel. Örvendezem minden beérkező számlának, hálás vagyok, amiért a vállalatok bíznak fizetőképességemben. Áldom a csengőt és a bejárati ajtót, mert tudom, hogy csak a jó lépi át otthonom küszöbét. Életemtől jót és örömet várok, s boldogan is élek.

### ***Ezek az elgondolások mindenkire vonatkoznak***

A férfi szerette volna növelni bevételeit, ezért eljött hozzám személyiségfejlesztő terápiára. Mivel jó szakembernek tartotta magát, évi százezer dolláros bevételt tervezett. Ugyanazt mondtam neki, amit itt leírtam, ő pedig hamar meggazdagodott, és pénzét kínai porcelánba fektette be. Ideje jó részét otthon töltötte, mert gyönyörködni kívánt egyre bővülő gyűjteményének szebbnél szebb darabjaiban.

### ***Örülj a mások szerencséjének***

Ne álld útját saját boldogulásodnak azáltal, hogy neheztelsz, vagy irigykedsz azokra, akiknek több van, mint neked. Ne bíráld költekezési szokásaikat. Ez igazán nem rád tartozik.

Minden ember tudatosan cselekszik, belső törvényei szerint. Törődj a magad gondolataival, örülj embertársaid szerencséjének, és ne feledd, bőven jut mindenkinek.

Nem szívesen adsz borraivalót? A WC-s néniin spórolod meg az újságpénzedet? Karácsonykor nem csúszatsz pénzt munkahelyed portásának, vagy lakóházad gondnokának markába? Akkor is krajcároskods, amikor nem kéne, és a silány zöldséget, a szikkadt ke-

nyeret veszed? Használtruha-kereskedésben vásárolsz, netán mindig a legolcsóbb menüt választod az étlapról?

A „keresletnek és kínálatnak” megvan a maga rendje. Előbb kialakul az igény. A pénz aztán eljut oda, ahol szükség van rá. Többnyire a legszegényebb család is képes összegyűjteni egy temetés költségeit.

### ***Vizualizáció – a bőség óceánja***

Jómódod tudata nem az anyagiak függvénye; pénzed áramlása függ jómódod tudatától.

Minél erősebb a képzeleted, annál mozgalmasabb az életed.

Nagyon szeretem ezt a gyakorlatot. Állsz a parton, nézed a határtalan óceánt, és tudod, hogy ez az a bőség, amelyből te is részesülhetsz. Most tekints lefelé, nézd meg, milyen edényt tartasz a kezekben. Kiskanalat, gyűszűt, csészét, poharat, korsót, kancsót, mosóteknőt, vagy vezetéken jut el hozzád a bőség óceánjának vize? Tekints körül, és figyeld meg, hogy bármennyi ember él is a földön, bármilyen edénnyel mérítenek az óceánból, marad bőven mindenkinek. Nem tudsz meglopni másokat, és ők sem lohatnak meg téged. És sehogy sem tudod lecsapolni az óceánt. Edényed a tudatod, amely egyre nagyobb edényre cserélhető. Végezd el ezt a gyakorlatot sűrűn, hogy megragadd éned kiterjedésének és a határtalan gondviselés biztonságának érzetét.

### ***Tárd ki a karod***

Én napjában legalább egyszer leülök széttárt karokkal, és ezt mondom: „Nyitott vagyok, minden szé-

pet és jót befogadok, amit a Világegyetemben találok”. Így eltűnnek énem határai.

A Világegyetem csak azt adhatja nekem, ami már megvan a tudatomban, és ezt a belső gazdagságot *folyton* növelhetem. Olyan ez, mint egy mérhetetlenül nagy bank. A szellemi foglalatokat saját teremtőképeségem tudatának növelésével adom. A meditáció, a kezelések és a megerősítések mind szellemi foglalatok. Tegyük őket napi szokásunkká.

A több pénz önmagában kevés. Az ember szórakozzon a pénzéért. Te például engedélyezel magadnak ilyen kiruccanásokat? Amennyiben nem, miért nem? A legapróbb dolog is örömforrás lehet. Vettél magadnak valamit az elmúlt héten? Elmentél valahová? Na és miért nem? Miféle merev elképzelés tart vissza? Feleljtsd el.

A pénzt nem kell túl komolyan vened. A pénz cseereeszköz. Mindössze ennyi. Mit tennél, hogy élnél, ha nem lenne szükséged pénzre?

Jerry Gilles, a *Pénzszeretet* című könyv szerzője az „ínségbírság” bevezetését javasolja: ahányszor rosszszat gondolunk, vagy mondunk anyagi helyzetünkről, bírságot fizetünk, amit bedobunk egy perselybe. Hét végén aztán ezt a pénzt szórakozásra kell költenünk.

Muszáj felpezsdítenünk pénzről vallott elképzeléseinket. Tapasztalatom szerint könnyebb egy egész szemináriumot bevezetni a felszabadult nemiségbe, mint egyetlen embert a jólét rejtelseibe. Az embereket feldühíti, ha pénzről alkotott hiedelmeiket megkérdőjelezzük. Még azok is, akik azért íratkoznak be egy szemináriumra, mert több pénzhez akarnak jutni, tájtékanak, amikor próbálom megingatni korlátolt nézeteiket.

„Kész vagyok változtatni.” „Kész vagyok földadni azklejétmúlt nézeteket.” Olykor sokat kell dolgoznunk ezzel a két megerősítéssel, hogy tudatosan törekedjünk a jólétre.

Töröljük ki szótárunkból a „fix fizetés” fogalmát. Ne korlátozd a Világegyetemet azzal, hogy erősködsz, neked „csak” egy biztos bevétel van. Az a bér, vagy jövedelem csupán egy *csatorna, nem pedig a te pénzforrásod*. Összes bevételnek egyetlen forrása van, maga a Világegyetem.

A csatornák száma végtelen. Fogadjunk minden pénzt szívesen. Barátkozzunk meg a gondolattal, hogy a támogatás akárhonnán, mindenhonnán jöhet. Így, amikor az utcán sétálva találunk egy tízcentest, ezt mondjuk a kútfőnek: „Köszönöm.” Még ha kevés pénz is ez, *folyton* újabb csatornák nyílnak meg.

„Vagyonom gyarapodásának új útjai nyílnak meg előttem.”

„Javaim ismert és ismeretlen forrásokból származnak.”

„Lehetőségeim határtalanok: határtalan forrásból részesedem, korlátlan mennyiségben.”

### **Örülj az apró, új kezdeteknek**

Amikor vagyunk gyarapításán munkálkodunk, mindig annyi pénzhez jutunk, amennyit hitünk szerint megérdemlünk. Egy író elhatározta, hogy növeli bevételeit. Ezt ismételte: „Az írással sok pénzt keresek.” Egyik nap betért abba a kis étterembe, ahol gyakran reggelizett. Betelepedett egy boxba, és kitevítette készülő könyve lapjait. Az igazgató odalépett asztalához, és megszólította: „Ugye Ön író, ha nem tévedek? Elvégezne nekem egy kis munkát?”

A férfi aztán odahozott egy csomó üres cédulát, és megkérte, hogy írja rá mindegyikre: „Reggeli ajánla-



tunk: Pulykasült 3.95 dollár.” Fizetésképpen felajánlott egy ingyen reggelit.

Ezzel a kis közzjátékkal vette kezdetét az író nő belső átalakulása, és ezután már könnyűszerrel adta el a könyveit.

### **Fogadd el a gazdagságot**

Vedd észre a jólétet mindenben, és örülj annak. Icke tiszteletes úr, a jól ismert New York-i hittérítő még szegény prédikátor korában gyakran felkereste a gazdag negyedeket, és első osztályú éttermek, pompás családi házak, drága autók és divatcsarnokok előtt elhaladva, hangosan ezt mondta: „Ez értem van. Ez is értem van.” Gyönyörködj a fényűző otthonok és bankok, az elegáns áruházak, bemutatótermek és magánjachtok szépségében. Ismerd fel, hogy ezek a dolgok mind a *te* gazdagsághoz tartoznak, és növekvő öntudatod segítségével, részesülhetsz bennük, ha akarsz. Ha jól öltözött embereket láatsz, gondold erre: „Hát nem csodálatos, hogy ilyen gazdagok? Jut bőven mindnyájunknak!”

Nem a máséra áhítozunk, azt vesszük el, ami *jár* nekünk.

Mégsincs semmink. A dolgok rendszeresen gazdát cserélnek. Olykor valami nemzedékeken át egyetlen családban marad, de a láncolat végül mindig megszakad. Az életnek megvan a természetes ritmusa és menete. A dolgok jönnek, aztán mennek. Úgy vélem, amikor elveszítünk valamit, ez azért van, hogy helye legyen a jobbnak, az újnak.

### **Fogadd kegyesen az élet ajándékait**

Sok ember vágyik a gazdagságra, s még az élet apró jótéteményeit sem tudják értékelni. Rendelőm tele van kezdő színészekkel és színésznőkkel, akik „sztárságról” álmodoznak, de összerendezzenek egy gratulációtól is.

A bók, a tiszteletadás a jólét ajándékai, fogadd hát őket kegyesen. Anyám még kiskoromban megtanított arra, hogy mosolyogjak, és mondjam: „Köszönöm”, amikor valaki dicsér, vagy ajándékot ad nekem. Ehhez mindig is tartottam magam.

Tán még ennél is jobb, ha elfogadjuk a bókot, majd rögtön viszonzozzuk azt, hogy az ajándékozó úgy érezze, ő kapott valamit. Így biztos nem szakad meg a jócselekedetek láncolata.

Ajándék számomra minden reggel, minden újabb nap. Örülj, hogy élsz, egészséges vagy, vannak barátaid, alkothatsz, és az életöröm eleven példája lehetsz. Él tudatosan. Élvezd megújulásod boldog perceit.

## Tizennegyedik fejezet

### A TEST

*„Szeretettel figyelek testem üzeneteire”*

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*Egy vagyok a Hatalommal, amely létrehozott.*

*A Világegyetem határtalan gazdagságából  
korlátlan mennyiségben részesedem.*

*Amire szükségem van, amire vágyom,  
kérés nélkül megkapom.*

*Az Egyetemes Gondviselés óv és vezérel utamon,  
döntéseim kivétel nélkül a javamat szolgálják.*

*Örülök a mások sikerének, hisz tudom,  
jut bőven mindenkinek.*

*A jólétre törekszem mind tudatosabban,  
és íme, bevételeim egyre gyarapodnak.*

*Az élet ajándékait kegyesen fogadom.  
Világomban minden rendben van.*

Hiszem, hogy mi hozzuk létre az összes úgynevezett „betegséget” a testünkben. A test, akárcsak minden egyéb az életben, gondolatainkat és meggyőződéseinket tükrözi. Testünk szüntelen beszél hozzánk, csak oda kell figyelniük. Sejtjei nem hagyják válasz nélkül egyetlen gondolatunkat, egyetlen szavunkat sem.

Egy tartós lelkiállapot megváltoztatja testtartásunkat és magatartásunkat, egészséghez vagy betegséghez vezet. Aki folyton savanyú képet vág, bizonyára nem sok örömteli gondolatot forgat a fejében. Az idős emberek arca és teste egy hosszú élet gondolatainak lenyomata. Te vajon hogy fogsz kinézni, ha megöregszel?

A következő két fejezetben ismertetem azokat a gondolkodásformákat, amelyek nagy valószínűséggel betegséget támasztanak testünkben, valamint megadom a gyógyulást elősegítő pozitív megerősítéseket. Ezekről *Gyógyítsd meg a tested* című könyvemben már írtam. Néhány esetben azt is bemutatom, miként járulhatnak hozzá bizonyos élethelyzetek lelki egyensúlyunk megingásához.

Bár nem minden magyarázat vonatkozik száz százalékig mindenkire, a betegség okának feltárásában feltétlenül kiindulópontként szolgálnak. Sok, alternatív gyógyterápiát alkalmazó szakember követi mun-

kájában könyveim alapgondolatát, és tapasztalataik szerint az általam felsorolt lelki tényezők az esetek többségében helytállóak.

\* \* \*

A FEJ képviseli tulajdonosát. Ez az, amit a világ belőle lát, általa ismerik fel őt. Amikor fejünkkel nincs rendben valami, ez azt jelenti, „magunkkal van bajunk.”

A HAJ erőnket jelképezi. Amikor idegesek és zaklattottak vagyunk, vállizmainkban feszültség keletkezik, amely fokozatosan eléri fejtetőnket, olykor szemünk tájékát is. A hajszálak a fejbőr pórusaiból nőnek ki. Amikor a fejbőr feszült, a hajszálak olyan szorosan állnak, hogy a haj nem tud lélegezni, elpusztul, és kihull. Ha a feszültség továbbra sem enyhül, és a fejbőr nem nyugszik meg, a pórusok úgy összehúzódnak, hogy nem tud kinőni az új haj, és az illető megkopaszodik.

A kopaszság a nők körében azóta számottevő, mióta a „gyengébb nem” az „üzleti életben” képviselteti magát, feszült és frusztrációkkal teli helyzetekben. Az ő kopaszságukat nem olyan könnyű észrevenni, hiszen a női parókák élethűek és előnyösek. Ezzel szemben a férfiak kis parókái már egész közelről szemet szűrnak.

A feszültség nem az erő jele. A feszültség gyengeség. Az igazi erő és biztonság a nyugalomban és az összpontosítás képességében rejlik. Nem ártana, ha gyakrabban ellazítanánk testünket, néhányunk a fejbőrét is többször pihentethetné.

Próbáld ki most. Mondd a fejbőrödnek, hogy lazítson, és érezd a különbséget. Ha a fejbőröd észrevehetően megnyugszik, akkor gyakran végezd el ezt a kis gyakorlatot.

A FÜL a hallás képességét hordozza. Ha fülpanaszaid vannak, ez rendszerint annak a jele, hogy valamit nem akarsz meghallani. Ha bosszantanak a halottak, megfájdulhat a füled.

A gyerekeknek sokszor fáj a fülük. Nemegyszer kénytelenek végighallgatni a családi veszekedéseket. A szülők gyakran megtiltják gyermeküknek, hogy kifejezésre juttassa indulatait, a gyermek pedig tehetlenségében fülfájással védekezik.

Aki nagyot hall, régóta próbál elzárkózni a hallottaktól. Figyeld meg: ha egy kapcsolatban az egyik félnek gyengült a hallása, a másik megállás nélkül beszél, beszél, beszél.

A SZEM a látás szerve. Szemünk azért betegszik meg, mert nem akarunk szembenézni a történetekkel, látni az eseményeket, vagy előre tekinteni a jövőbe.

Akárhány szemüveges gyermekkel találkozom, tudom, olyasmi történik a családjukban, aminek nem kívánnak (szem)tanúi lenni. Ha az eseményt nem tudják megváltoztatni, a látásukon rontanak, így legalább a kép homályosabb.

Sokaknak javult meg a látása akkor, amikor végre megszabadultak annak a kellemetlen eseménynek az emlékétől, amely pár évvel azelőtt történt, hogy szemüveget kezdtek hordani.

Elfordulsz a jelentől? Mi bántja a szemed? Elretent a jelen látványa, rosszak a kilátásaid? Ha tiszta lenne a látásod, mit látnál, amit nem látsz most? Átlátnod a helyzetet?

Érdekes kérdések ezek.

A *fejfájás* egyfajta önostorozás. Ha legközelebb megfájdul a fejed, gondold át, mennyiben és miért hibáztatod magad. Bocsáss meg magadnak, engeddd el a vétkeidet, és a fejfájás eloszlik a semmibe, amiből keletkezett.

A *migrén* azokat az embereket sújtja, akik minden-

ben tökéletességre törekednek, és ezáltal állandó nyomás alá helyezik magukat. Egy jó adag elfojtott düh is közrejátszik fejfájásukban. Érdekes módon a migrén csaknem minden esetben enyhíthető maszturbációval, ha a roham előtűneteit érzékelve, azonnal ehhez folyamodik az ember. A nemi kielégülés oldja a feszültséget és a fájdalmat. Izzalmi állapot híján is érdemes megpróbálkozni ezzel a módszerrel, hiszen teljesen veszélytelen.

Az ARC- ÉS ORRMELLÉKÜREGEK megbetegedését egy hozzánk közel álló személy bántó viselkedése okozza. Valaki kíméletlenül bánik veled.

Elfelejtjük, hogy mi teremtjük a helyzeteket, aztán lemondunk a hatalmunkról azáltal, hogy a másikat hibáztatjuk saját kudarcunkért. Nincs ember, nincs hely és dolog, amelynek hatalma lenne felettünk, hiszen elménk egyedüli irányítói „mi” vagyunk. Mi hívjuk létre élményeinket, valóságunkat, és benne mindenkit. Ha békét, harmóniát és egyensúlyt teremtünk elménkben, meg is találjuk mindezt életünkben.

A NYAK ÉS A TOROK két igencsak figyelemre méltó terület, mert nagyon sok „esemény” zajlik itt. A nyak szimbolizálja a készséget a rugalmas gondolkodásra, az egyoldalú szemléletmód elkerülésére, és a másik véleményének meghallgatására. Amikor fájdalom jelentkezik a nyakban, rendszerint mereven ragaszkodunk saját álláspontunkhoz adott helyzet megítélésében.

Ahányszor látok valakit azzal a bizonyos „gallérral”, rögtön tudom, az illető önelégült és nyakas, mindig a saját feje után megy.

Virginia Satir, a családterápia kiváló szakembere rendezett egy „mókás közvéleménykutatást”, és arra az eredményre jutott, hogy több mint kétszázötvenféle módja létezik a mosogatásnak, attól függően, ki mosogat, és mit használ fel ahhoz. Ha csupán „egyet-

len utat”, „egyetlen nézőpontot” tartunk lehetségesnek, teljesen beszűkülünk.

A TOROK életünk hangadója, általa „emelünk szót” jogaink mellett, „nyilvánítjuk ki” vágyainkat, mondjuk: „Én vagyok”. Amikor bennünk rekednek a szavak, úgy érezzük, nincs jogunk megtenni ezeket a dolgokat, torkunk megbetegszik. A torokfájás mögött harag húzódik. Ha ehhez megfázás társul, lelki zavarodottsággal is számolnunk kell. *Gégehurut* esetén az egyén olyan dühös, hogy „szóhoz sem jut”.

A torok egyben az alkotó energia egészséges áramlását biztosítja. Az önkifejezés legkézenfekvőbb eszköze. Amikor ez az energia valahol elakad, a torok azonnal vészjelzéseket ad. Mindnyájan ismerünk olyan embereket, akik csak másokért élnek. Sosem jutnak el odáig, hogy azt tegyék, amihez kedvük van. Cselekedeteikkel anyjuk/apjuk/férjük/feleségük/szeretőjük/főnökük kedvében próbálnak járni. A *mandulagyulladás* és a *pajzsmirigy működésének zavarai* elfojtott vágyakból, az alkotóképesség elnyomásából fakadnak.

A torokban székelő energiaközpont, az ötödik csakra, testünk azon helye, ahol a változás végbemegy. Amikor ellenállunk a változásnak, a folyamat közepén vagyunk, vagy változni próbálunk, torkunk fokozottan működni kezd. Ha köhintesz, vagy valaki köhög, idézd fel, mi hangzott el ezelőtt. Mi is válthatta ki ezt a reakciót? Ellenállás és makacosság, vagy az éppen végbemenő változás? Az egyik terápiás csoportban a köhögést az önmegismerés eszközévé tettük; ahányszor köhög valaki, megérinti a torkát, és hangosan kijelenti: „Kész vagyok a változásra”, vagy „Változom”.

A KAR testesíti meg az ember képességét az életben adódó alkalmak megragadására. A felkar testi, míg az alkar szellemi adottságainkkal áll kapcsolatban. Csuklónkban régi indulatokat raktározunk el, a

könyök épp ellenkezőleg, a hajlékonyságot, a könnyed irányváltást fejezi ki. Te rugalmasan kezeled a változásokat életedben, vagy indulataid mindig visszatartanak?

A KÉZ megmarkol, fog, ökölbe szorul. Hagyjuk, hogy a dolgok kicsússzanak a kezünkből. Olykor túl sokára engedünk el valamit. Az ember lehet ügyes kezű, lyukas kezű, bőkezű, szűkmarkú, kétbalkezes. Kézben tartjuk a sorsunkat, vagy az élet számunkra megfoghatatlan. Még tartjuk magunkat, vagy már nem tartjuk magunkat semmihez.

Rátesszük a kezünket valamire. Két kézzel szórjuk, félkézzel is megcsináljuk. El a kezekkel! Segédkezet nyújtunk, nyújtjuk a kezünk, kéz a kézben. Első kézről, biztos kézzel, kéz alatt. Kezet rá! Kéz kezet mos, tiszta a kezem!

A kéz lehet sima, vagy a gyötrődéstől bütykös, kemény, az örökös gáncsoskodástól pedig egészen elformátlanodhat. Aki folyton retteg, fél, hogy elveszíti, hogy kevés lesz, hogy holnapra nem marad, mindent keményen ragad meg.

Ha betegesen ragaszkodunk valakihez, az illető megijed, és elszalad. Összeszorított kézzel nem vehetjük el, amit felénk nyújtanak. Tartsd lazán a kezed, ne légy görcsös, merev, ha kell, engedj el könnyen.

Ami a tiéd, nem veheti el tőled senki, ezért nyugodtan lazíthatsz.

A KÉZ UJJAI más-más jelentést hordoznak. Az ujjak betegsége, kisebb sérülései felfedik azt a területet, ahol lazítanunk és engednünk kell. Ha elvágod a mutatóujjad, bizonyára haragot, vagy félelmet vált ki benned egy nemrég történt esemény. A hüvelykujj a lélek nyugtalanságát, a mutatóujj az én félelmeit jelezheti. A középső ujj a nemiséggel és az indulatokkal áll összeköttetésben. Ha dühös vagy, fogd meg középső ujjadat, és meg fogsz nyugodni. Ha férfire ha-

ragaszol, jobb, ha nőre, bal kezed középső ujját fogd meg. A gyűrűsujj kifejezhet egységet, de bánatot is. A kisujj a család és a színlelés jelképe.

A HÁT testünk támasza. Ha bizonytalannak érezzük helyzetünket, hátfájásra panaszkodunk. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy állásunk, családjunk, az életünk társa jelenti biztonságunkat. Valójában a Világegyetem, maga az Élet támogat bennünket teljes mértékben.

A hát felső részének panaszai mindig az érzelmi háttér hiányát jelzik. Úgy érezzük, férjünk/feleségünk/szerelmünk/barátunk/főnökünk nem ért meg bennünket, vagy nem támogat.

Ha hátunk középső részét fájlaljuk, ez büntudat és gyanakvás jelenlétére utal. Próbálsz hátat fordítani az eseményeknek, magad mögött hagyni múltadat? Neked kell tartanod a hátadat? Attól félsz, hátba támadnak?

„Leégtél?” Rosszul állsz anyagilag, vagy túlzottan aggódsz a pénzügyeid miatt? Bizonyára sokat kínlódsz hátad alsó részével. A pénztelenség, és az attól való rettegés egyaránt okozhatja ezt.

Sokan hiszik azt, hogy a pénz mindennél fontosabb, és nélküle létezni sem tudnának. Ez nem igaz. Van egy ennél sokkal fontosabb és értékesebb dolog, aminek hiányában teljesen életképtelenek lennénk. Azt kérded, mi ez? A lélegzet.

A belélegzett levegő életünk legdrágább kincse, mi azonban eleve feltesszük, hogy a kilélegzést mindig újabb belélegzés követi. Ha három percig nem vennénk lélegzetet, elpusztulnánk. Nos, ha a bennünket létrehozó Hatalom életünk végéig elegendő levegőt juttat nekünk, miért ne bíznánk abban, hogy többi szükségletünket ugyanígy ellátja?

A TÜDŐ hordozza képességünket az életerő befogadására és kibocsátására. Akinek a tüdeje beteg, az

rendszerint fél befogadni az életet, esetleg úgy érzi, nincs joga teljesen átadni magát az életnek.

Napjainkig a nők visszafogottan lélegeztek, alsóbbrendű lénynek tartották magukat, akinek nincs joga semmihez, néha az élethez sem. Ma már ez másként van: a nők a társadalom teljes jogú tagjai, és mélyeket, egészségeseket lélegeznek.

Örülök, hogy elterjedtek a női sportok. Az asszonyok mindig is keményen dolgoztak a földeken, de most, először a világtörténelemben, végre e téren is bemutatják erejüket és ügyességüket.

*A tüdőtágulat és az erős dohányzás az élet elutasításának módzatai.* Az egyén tudata legmélyén az életre teljesen méltatlannak érzi magát. Szidással senkit sem lehet leszoktatni a dohányzásról. Először a hozzáálláson kell változtatni.

A MELL az anyaság szimbóluma. A mellpanaszok egy személy, dolog, hely, vagy esemény „túldédelgetéséből” fakadnak.

Az anyaszerep szerves része: hagyni „fel nőni” a gyermekét. Tudnunk kell, mikor vegyük le róla a kezünket, mikor engedjük el végleg a gyeplőt. Ha túl sokáig gyámkodunk felette, képtelen lesz irányítani a saját sorsát. A másik véglet: az anya „basáskodó” magatartásával a szó szoros értelmében megvonja gyermekétől a táplálékot.

Ha mindehhez mély bánat társul, a mellben daganat keletkezik. Szabadulj meg félelmeidtől, és ne feledd, kivétel nélkül magunkban hordozzuk a Világegyetem Intelligenciáját.

A SZÍV, természetesen, a szeretetet jelképezi, míg vérrünk az örömet. Szívünk szeretettel pumpálja az örömet szerte a testünkben. Amikor megtagadjuk magunktól az örömet és szeretetet, a szív összeszorul, és elveszti melegét. Ennek következtében a vérkeringés lelassul, és idővel *vérszegénység, torokgyulladás és szívrohamok* lépnek fel.

Nem a szív „rohamoz meg” bennünket, mi merülünk el oly mértékben a magunk kreálta melodrámban, hogy már nem is vesszük észre a lépten-nyomon felbukkanó apró örömeket. Éveken át megfosztjuk szívünket az örömtől, az pedig a szó szoros értelmében belehal a fájdalomba. Aki szívrohamot kap, örömtelen életet él. Ha továbbra sem becsüli meg az élet adta örömeket, idővel újabb szívroham áldozatává válik.

Vannak aranszívű, kőszívű, nyíltszívű, hidegszívű, melegsívű és szívélyes emberek. Téged hová húz a szíved?

A GYOMOR emészti meg az új tapasztalatokat és ismereteket. Nehezen emésztesz meg valamit? Mi nyomja a bögyödöt?

Amikor nem tudunk feldolgozni egy új élményt, az ismeretlen elrettent, ennek gyomrunk issza meg a levét.

Sokan emlékszünk arra az időre, amikor a légi közlekedés divatba jött. Beszállni egy hatalmas fémcsőbe, amely biztonsággal keresztülrepít az égen, már a gondolattól felfordult a gyomrunk.

Minden ülés mellé odakészítettek egy kis műanyag tasakot, mi pedig rendszeresen használtuk azt. Diszkréten behánytunk különbejártú zacskónkba, összegöngyöltük, és a légikisasszony kezébe nyomtuk, aki fel-alá szaladgált az ülésorok között a teli zsákocskákat gyűjtögetve.

Jó pár év eltelt azóta, s noha a zacskók még mindig ott vannak, nemigen használják őket. Immár megemésztettük a repülés gondolatát.

A *gyomorfekély* nem több mint félelem: rettegés az „alkalmatlanságtól”. Félünk, hogy kevesek vagyunk a főnök szerepére. Nem tetszünk magunknak. Majd kiszakad belünk az erőlködéstől, hogy megfeleljünk mások elvárásainak. Lehet nélkülözhetetlen a munkánk,

mi mégis alábecsüljük magunkat, és rettegve várjuk, mikor lepleznek le a többiek.

A válasz itt: a szeretet. Aki szereti önmagát és bízik magában, annak nem lesz fekélye. Óvd és szeresd a benned lakozó gyermeket, és add meg neki azt a támogatást, amire gyermekkorodban áhítoztál.

A GENITÁLIÁK (külső nemi szervek): ami a legnőiesebb egy nőben, és a legférfiasabb egy férfiban, a nőiség és férfiasság ősi szimbólumai.

Amikor idegenkedünk a nemiségünk hozta szereptől, amikor megtagadjuk nemiségünket, amikor undorodunk a testünktől, mert tisztátalannak és bűnösnek tekintjük, akkor nemi szerveink tájékán lépnek fel zavarok.

Kevés olyan embert ismerek, akinek a családjában nevükön neveztek a nemi szerveket és élettani funkcióikat. Mindnyájan találkozunk az eufemizmus egy s más fajtájával neveltetésünk során. Emlékszel még szüleid nyelvújítási bravúrojaira? A legszelídebb változat az „ott lent”, de léteznek durva elnevezések is, melyek hallatán az ember mocskosnak és förtelmesnek érzi a nemi szerveit. Igen, mindnyájan abban a hiszemben nőttünk fel, hogy valami nincs egészen rendjén a lábunk között.

Úgy vélem, a néhány éve kirobbantott szexuális forradalomnak egy haszna azért volt: eltávolított bennünket a viktoriánus álszenteskedéstől. Már nem kellett szégyenkeznie az embernek, ha egyszerre több partnere volt, nők és férfiak egyaránt kezdeményezhettek alkalmi kapcsolatot. Divatba jött a nyitott házasság. Sokan önfeledten adták át magukat a testi örömeknek, a lényük határait elmosó új szabadságnak.

Bár akadt néhány ember, aki más módszert választott az én felszabadítására, és a Roza Lamont által „Mama Istenének” nevezett valamit kezdte kutatni. Amit anyád mondott neked Istenről hároméves ko-

rodban, megőrizted a tudatalattidban, és csak tudatos munkával oldhatod fel ezt a régi istenképet. Anyád egy haragos, bosszúálló Istenről beszélt? Hogyan vélekedett ez az Isten a nemiségről? Ha még mindig a régi, bűntudattól átítatott érzéseket hordozzuk magunkban a testünkről és nemiségünkről, akkor továbbra is következetesen büntetni fogjuk magunkat.

*A hólyag- és a végbélpanaszok, a hüvelygyulladás, a prosztata és pénisz funkcionális zavarai és megbetegedései közös eredetre vezethetők vissza. A testünkkel és működésével szemben támasztott ellenérzések hívják életre őket.*

Testünk minden szerve az élet nagyszerű, saját funkcióval bíró kifejeződése. A májunkat, a szemünket nem tartjuk tisztátalannak, vagy bűnösnek. Vajon milyen logika alapján tartjuk annak a nemi szerveinket?

A végbélnyílás van olyan szép, mint a fül. Ha nem lenne végbélnyílásunk, testünk nem tudna megszabadulni a bomlástermékektől, és nagyon hamar elpusztulnánk. Testünk minden porcikája, minden funkciója tökéletes, természetes és gyönyörű.

Aki szexuális zavarokkal fordul hozzám, megkérem, hogy szeresse és becsülje meg a végbelét, péniszét, vagy hüvelyét, hiszen azok működésükkel és szépségükkel őt szolgálják. Ha e sorok taszítanak, vagy ingerültté tesznek, gondolkozz el, vajon miért van ez. Ki mondta neked, hogy tagadd meg tested akárcsak egy részét is? Bizonyára nem a Jóisten. Nemi szerveink azért teremtettek, hogy gyönyörűséget okozzanak nekünk. Aki tagadja ezt, az értelmetlenül szenved és bünteti magát. A szexben nemhogy nincs kivetnivaló, a szex egyenesen nagyszerű és csodálatos. A nemi érintkezés éppoly természetes velejárója életünknek, mint a táplálkozás, vagy a légzés. Egy pillanatra próbáld meg elképzelni a Világegyetem végtelenjét. Ez a feladat meg-

haladja értelmi képességeinket. Még a legkorszerűbb módszerekkel dolgozó tudósaink sem képesek felmérni a terjedelmét. Ebben az Univerzumban számtalan galaxis található.

E kisebb galaxisok egyikének egy távoli zugában van egy kis nap. E nap körül néhány pontocska kering, köztük a mi Föld nevű bolygónk.

Kötve hiszem, hogy az a mérhetetlen Intelligencia, amely az egész Univerzumot létrehívta, egy öregember, aki egy felhőn üldögél a Föld nevű bolygó felett, és a nemi szervemet lesi.

Pedig, sokan nőttek fel ebben a felfogásban.

Létfontosságú, hogy föladjuk azokat az ostoba és maradi elképzeléseket, amelyek gátolnak bennünket a fejlődésben. Hiszem, hogy istenképünknek is mellettünk és nem ellenünk kell szólnia. Sok vallás közül választhatunk. Ha vallásod bűnösnek és alantas félregnek állít be, keress egy másikat.

Nem azt propagálom, hogy nyakra-főre hajhásszuk az élvezeteket. Arról beszélek, hogy néhány szabályunk értelmetlen, ezért szegik meg azokat sokan, és válnak képmutatókká.

Ha kiirtjuk az emberekből a nemiség felett érzett büntudatot, és megtanítjuk őket önmaguk szeretetére és az önbecsülésre, akkor automatikusan úgy fognak bánni önmagukkal és másokkal, ami javukat vagy boldogságukat szolgálja. Sok ember gyűlöli önmagát, undorodik a saját testétől, és ezzel nemcsak a maga, de a többiek életét is megkeseríti.

Nem elég megtanítani a gyerekeket az iskolában a nemi szervek működésére. Tudatosítanunk kell gyermekeinkben, hogy testük, nemi szerveik és nemiségük az öröm forrásai. Szentül hiszem, hogy azok az emberek, akik szeretik önmagukat és a testüket, nem becsmérlik sem magukat, sem embertársaikat.

Tapasztalatom szerint a *hólyagbántalmak* kialakulásában jelentős szerepet játszik egy partner ellen táplált harag. Elég egy elejtett megjegyzés, s mi máris sértve érezzük magunkat nemiségünkben. A húgyhólyagbántalmak a nők körében gyakoribbak, mert ők hajlamosabbak sérelmeik elfojtására.

A *hüvelygyulladás* létrejöttéhez szintén nagy mértékben hozzájárulhat egy hajdani kapcsolatból átmentett sérelem.

A *prostatabántalmak* többnyire azokat a férfiakat sújtják, akiknek nincs önbizalmuk, és az öregedésben férfiasságuk hanyatlását látják. Az *impotencia* mindig félelmet, nem ritkán egy korábbi partner személye iránti gyűlöletet takar.

A *frigiditás* félelemből, vagy abból az elképzelésből táplálkozik, hogy a nemiség erkölcstelen. Ha egy nő undorodik a saját testétől, szintén frigidé válhat, és egy érzéketlen partner tovább ronthatja a helyzetet.

A *menstruáció előtti tünetcsoport* elterjedéséért elsősorban a reklámhadjáratokat terheli a felelősség. Ezek a hirdetések azt sugallják, hogy a női testet nap-hosszat mosni és sikálni, dezodorozni és púderozni kell ahhoz, hogy legalább megközelítőleg elfogadható legyen. Ugyanakkor, mióta a nők kivívták egyenjogúságukat, a nemiségükből fakadó különbségek elkedőzésére kényszerülnek. Ehhez jön még a megnövekedett cukorfogyasztás, és a tünetcsoport máris termékeny táptalajra lelhet.

A női testben lejátszódó minden folyamat, így a menstruáció és a klimax is természetes és egészséges folyamatok. El kell őket fogadnunk, ahogy vannak. A testünk gyönyörű, nagyszerű és csodálatos.

Nézeteim szerint a *nemi baj* csaknem mindig szexuális büntudatra vezethető vissza. Az illető, sokszor nem is tudatosan, erkölcstelennek érzi szexuális megnyilvánulásait. Egy nemi betegnek számos partnere lehet, de közülük csak azokat fenyegeti a fertőzés ve-



szélye, akiknek legyengült a lelki és fizikai ellenálló képességük. A heteroszexuális táborban az utóbbi években elszaporodott a *herpesz*. Ez egy olyan kór, amely folyton kiújul, hogy „megbüntesse” azt, aki „rossznak” véli magát. A herpesz rendszerint az érzelmi lehangoltság periódusaiban vet lobot.

Most nézzük a homoszexuálisokat, akik ugyanezekkel a gondokkal küszködnek, de nekik még el kell tűniük azt is, hogy az emberek ujjal mutogatnak rájuk. Rendszerint saját anyjuk és apjuk is elfordul tőlük, mondván: „Rossz vagy!” Ez pedig már nagyon súlyos teher.

A heteroszexuálisok körében az asszonyok rettegnek az öregedéstől, mert a közfelfogás a fiatalságot részesíti előnyben. A férfiak helyzete ebből a szempontból könnyebb, mert őket becsben tartják ősz hajszálaik miatt. Az idősebb férfit tisztelet övezi, az emberek felnéznek rá.

A homoszexuális férfiak esetében nem ez az általános, mert kultúrájukban a fiatalság és szépség a mértékadó. Mindnyájan fiatalon kezdik, de csak kevesen felelnek meg a szépség kívánalmának. Mivel a hangsúly áttolódott a külső megjelenésre, a belső értékek teljesen a háttérbe szorulnak. Ha valaki nem szép és fiatal, aligha jön számításba. Nem az egyén számít, csak a teste. Ez a gondolkodásmód kisebbségi érzést táplál a homoszexuálisokban.

A fenti elvárások következtében, sokukat rettegéssel tölti el az öregedés gondolata. Ennél tán még a halál is jobb. Az AIDS pedig olyan betegség, amely egyre gyakrabban szedi áldozatait.

A homoszexuálisok többnyire úgy érzik, ha megöregednek, már nem lesz szükség rájuk. Inkább elpusztítják magukat, mielőtt ez bekövetkezne; az egészségtelen életvitel is ezt célozza. A homoszexuálisok élet

felfogása és hozzáállása – az életidegenség, a beteges kritika, az emberi közelség elutasítása – egyenesen a halálba vezet, akárcsak az AIDS.

Semmi esetre sem szeretnék büntudatot ébreszteni senkiben. Azonban beszélnünk kell azokról a dolgokról, amelyekben változtatnunk kell, hogy életünk szeretetben, örömben és becsben teljék. Ötven évvel ezelőtt a homoszexuálisok szinte teljesen a társadalom peremére szorultak, mára pedig megteremtették azokat a köröket, ahol már nyíltan vállalhatják máságukat. Sajnos, a „tiszták” rájuk még mindig sok követ dobnak, de amennyi fájdalmat egymásnak okoznak, az egyenesen tragikus.

A férfiaknak – természetükből adódóan – mindig több szexuális partnerük volt, mint a nőknek, és amikor a férfiak összegyűlnek, a téma főként a szex körül forog. Ez így rendjén való. Miért ne mennének el a fürdőházba, ha szólítja őket a természet szava? Akadnak azonban olyan férfiak, akiket nem az öröm szükséglete vezérel, egész háremet rendeznek be, hiúságuk legyeztetésére. Nem találok semmi kivétnivalót abban, ha valakinek egyszerre több partnere van, és „alkalomadtán” alkoholhoz, vagy ajzószerhez folyamodik. Viszont, ha egy ember minden este kivetkőzik magából, és azért „szorul” naponta több partnerre, hogy érezze magát valakinek, akkor nem volt szívet melengető gyermekora. Feltétlenül változtatnia kell gondolkodásán.

No de elég az elmarasztalásból: törekedjünk immár a gyógyulásra, az egészségre. Emelkedjünk fölül a múlt korlátain! Keressük meg magunkban a nagyserűt, az istenit!

A *vastagbél* a megtisztulás képességét hordozza, általa szabadulunk meg mindattól, amire többé már nincs szükségünk. Mivel a testünk is az élet tökéletes ritmusát követi, működésében érvényesülnie kell a

befogadás, feldolgozás és kiválasztás egyensúlyának. Mindig félelmeink akasztják meg az elbocsátás folyamatát.

Még ha egy székrekedésben szenvedő ember nem fukar is, retteg attól, hogy hiányt kell szenvednie valamiből. Kitart régi kapcsolatai mellett, bár azok fájdalmat okoznak neki. Nem dobja ki évek óta a szekrényben porosodó ruháit, hiszen egyszer még szüksége lehet rájuk. Nem mer állást változtatni, nem jár el szórakozni, mert spórol a rosszabb időkre. Pedig nem a tegnapi szemétből kotorjuk elő mai ebédünket. Órizz meg a hitedet, hiszen az élettől mindig megkapod amire szükséged van.

A LÁB visz előre bennünket az élet útján. A lábpanaszok gyakran sejtetnek félelmet az előrehaladástól, vagy vonakodást egy fontos lépés megtételétől. Járásmódunk jellemünkre is következtetni enged: sietünk, osonunk, csoszogunk. Lehet ikszlábunk, vagy ólábunk, és nagy, vastag, dühös combjaink vannak, tele gyermekkori neheztelésekkel. Ha valaki húzódik valami megtételétől, a lábában enyhe zavarok keletkezhetnek. A *visszértágulás* például annak jele, hogy az illető gyűlöli állását vagy körülményeit. Az erek többé nem képesek az öröm továbbítására.

*Te a magad választotta irányban haladsz?*

A TÉRD, akárcsak a nyak, a hajlékonysággal áll kapcsolatban; rugalmasságot és büszkeséget, magabiztosságot és akaratosságot egyaránt kifejezhet. A megszokott útirányt félünk az ismeretlenre cserélni, nehezen vesszük a kanyarokat, hajlíthatatlanok vagyunk. Ízületeink megmerevednek. Nem akarunk egy helyben maradni, de útirányt változtatni sem. Ezért olyan hosszadalmas a térdék gyógyulása; énünk szerepe erős a folyamatban. Bár a boka is egy ízület, egész gyorsan felgyógyul a sérüléséből. A térd gyógyulása azért tart sokáig, mert büszkék vagyunk, és megmakacsoljuk magunkat.

Ha legközelebb fáj a térded, gondolkozz el, miben nyilvánul meg önelégültséged, milyen kérdésben nem akarsz engedni. Elég a konokságból! Az élet örökös mozgás és lendület; hogy kiegyensúlyozottak lehessünk, engednünk kell sodrásának. A fűzfát azért nem dönti ki a szél, mert együtt hajladozik, ring és hullámzik vele.

A LÁBFEJ jelzi, képes vagyunk-e felismerni és elfogadni a dolgok értelmét, önmagunk helyét és szerepét a világban. Sok idős ember jár nehézkesen: már nem törekednek a megértésre, úgy érzik, nincs hová igyekezni, lassan elfogy az út. Míg a gyermekek boldogan, táncolva lépnek, az öregek többsége csoszog, mintha vonakodnának járni.

A BŐR énünk határa, egyben védőburka. Ha fenyegtetve látjuk egyéniségünket, úgy véljük, a másik „túllépi a megengedett határt”, bőrbetegségek jelentkezhetnek. Érzékeny a bőrünk, sértődékenyek vagyunk. Saját bőrünkön tapasztaljuk a dolgokat, néha úgy érezzük, élve megnyúznak.

A bőrbetegségeket úgy orvosolhatjuk a leghatékonyabban, ha megerősítjük az önbizalmunkat. Napon-ta több százszor ismételd el gondolatban: „Bízom magamban.” Vedd vissza a saját hatalmadat.

A *balesetek* nem balesetek. Akár minden mást az életünkben, ezeket is mi hívjuk létre. Persze, nem tudatosan készülünk rájuk, nem azzal indulunk el ott-honról: „Ma balesetet akarok szenvedni!” Viszont adtak bennünk azok a gondolatformák, amelyek „vonzák” a balesetet. Úgy tűnik, néhány ember kimondottan „hajlamos” a balesetekre, míg mások, szinte egyetlen karcolás nélkül élnek le az életüket – „balesetbiztosak”. A baleset mindig elfojtott indulatok, frusztrációk jelenlétéről árulkodik – egyfajta kitörés, a tehetetlenség érzésének megelégedése. Az egyén fellázad a körülmények, a fölé nehezedő hatalom ellen. Dühöd-

ten rá akar rontani az emberekre, de a pisztoly *vissza felé* sül el.

Amikor haragszunk magunkra, amikor emészt a bűntudat, amikor várjuk a megérdemelt büntetést, egy baleset éppen kapóra jöhet.

Látszólag ez sosem a mi hibánkból következik be, mintha a sors tehetetlen játékszerei lennénk. Az áldozat egy időre a figyelem középpontjába kerül: sebeit lemossák, és gondját viselik. Gyakran ágyban kell maradnia, olykor egész sokáig, s végre alkalma adódik az önsajnálatra.

Abból, hogy testünk mely részén jelentkezik ekkor a fájdalom, következtethetünk arra, milyen élethelyzetekből táplálkozik bűntudatunk. A sérülés mértéke pedig megmutatja, mennyire szigorú és mennyi időre szóló büntetést szabtuk ki magunkra.

*Étvágytalanság/beteges éhség* esetében az egyén elutasítja magától az ételmet; ez az önutálat szélsőséges megnyilvánulása.

A táplálék elengedhetetlen az életben maradáshoz. Miért tagadnád meg magadtól az ételt-életet? Miért akarsz meghalni? Mi történik az életedben, ami olyan rettenetes, hogy visszavonhatatlanul ki akarsz szállni?

Az önutálat csupán egy magadról alkotott elképzelés utálata. Elképzeléseidet megváltoztathatod.

Mit tartasz olyan szörnyűnek magadban? A szüleid elégedetlenek voltak veled? A tanáraid folyton bíráltak? Vallásos neveltetésed oltotta beléd a kishitűséget? Betegesen próbálunk elfogadható magyarázatot találni arra, miért nem szeretnek és fogadnak el bennünket olyannak, amilyenek vagyunk. A karcúság divatörületéből sok nő ezt a következtetést vonja le: „Szörnyű vagyok. Legszívesebben elásnám magam.” Testüket állítják önutálatuk középpontjába, és így sóhajtoznak: „Bárcsak lennék soványabb, ak-

kor biztos szeretnének!” Persze ennek így semmi értelme.

Sosem a külsődből kell kiindulni. Az önbecsülés és önbizalom a kulcsszavak.

Az *ízületi gyulladás* azokra leselkedik, akik „belebetegednének”, ha egyszer nem kritizálhatnának valamit. Elsősorban saját magukat, másodsorban a többieket becsmérlik örökösen. A bírálatot – ha nem is tudatosan – elvárják a másiktól. Maximalizmussal verte meg őket az isten, úgy érzik, mindig és minden körülmények között tökéletesnek kell lenniük.

Tudsz olyan földi halandóról, aki „tökéletes”? Mert én nem. Vajon miért gondoljuk, hogy „szuper-lényekké” kell válnunk ahhoz, hogy elfogadjanak? Ez a kishitűség netovábbja, és túl nagy életteher.

Az *asztma* egyik elnevezése: „fojtogató szeretet”. A beteg úgy érzi, nincs joga lélegezni önmagáért. Az asztmás gyermekeknek gyakran „túl fejlett az öndudatuk”. Magukra vállalják környezetük összes hibáját. Mivel úgy vélik, „méltatlanok”, bűnösök is, és elvárják, hogy büntessék őket.

A klímaváltozás hatékony gyógymód lehet, különösen akkor, ha a család *távol marad*.

Az asztmás gyermekek rendszerint „kinövik” betegségüket: ha más városban tanulnak, megházasodnak, valamilyen úton-módon elkerülnek otthonról, a betegség visszahúzódik. Gyakran azonban, nem telik bele néhány év, és egy váratlan esemény hatására újabb roham tör rájuk. Valójában nem az adott helyzet váltja ki ezt a reakciót, hanem egy általa felidézett gyermekkori emlék.

A *kelések és fekélyek, égési sérülések és vágott sebek, a magas lázzal járó hurutok és gyulladások* mind a testben felgyülemlett harag indikátorai. A harag mindig talál kiutat, bármennyire próbáljuk is elfojtani. A főlös energiának el kell távoznia. Attól tartunk, hara-

gunkkal esetleg megbántunk másokat, pedig a haragtól muszáj megszabadulnunk, egyszerűen és természetesen. Beszéljünk nyíltan: „Ezért és ezért haragszom (rád).” Igaz, ezt nem mindig vágthatjuk a főnökünk fejéhez. Viszont, verhetjük ökölrel az ágyat, ordíthatunk az autóban, vagy kiteniszezhetjük magunkból az indulatokat. Ezek ártalmatlan módszerek a feszültség feloldására.

A legtöbb lelki beállítottságú ember magához méltatlannak tartja a haragot. Igaz, mindnyájan azért fáradozunk, hogy elérjük azt a szintet, amikor már nem másokat hibáztatunk saját érzéseinkért; de amíg el nem jutunk idáig, egészségesebb, ha elismerjük, amit érzünk.

A *rákos betegségek* oka hosszasan „dédelgetett” neheztelés, amely a szó szoros értelmében szétrágja a testet. Valami történik a gyermekkorban, és az emberekbe vetett hit szertefoszlik. Ez az élmény örök nyomot hagy; a személy önsajnálathoz zárkózik, mivel nem képes kialakítani mély és tartós kapcsolatokat. Hozzáállása következtében az az életet csalódások sorozatának látja. Reményvesztettség és tehetetlenség érzése hatja át a gondolatait, és egy idő után már automatikusan másokat hibáztat a saját nehézségeiért. A rákra való hajlam mindig önkritikával társul. Hitem szerint az én szeretete és elfogadása a nyitja a rákos megbetegedések gyógyításának.

A *túlsúly* a biztonságvágy jele. Oltalmat keresünk a sérelmek, a megaláztatások, gáncsokodások, rágalmak és a nemiségünket ért sérelmek elől; félelemmel töltöttek el az élet rejtette veszélyek. Nem vagyok kövér, mégis megfigyeltem az évek során, hogy amikor gyengének és kiszolgáltatottnak érzem magam, egy kicsit mindig meghízom. Amikor aztán „elül a veszély”, a fölös súly magától lemegy.

A kilókkal folytatott küzdelem csupán idő- és energiapocsékolás. A fogyókúra sem használ. Abban a percben, hogy abbahagyod, visszahízol. A szeretet és önbizalom, az életbe vetett hit és az elménk ereje felett érzett biztonságtudat a legmegbízhatóbb diéta, amit csak ajánlhatok. Tartózkodj a káros gondolatoktól, és visszanyered eredeti testsúlyodat.

A szülők gyakran étellel hallgattatják el a kisbabát, bármi legyen is a baja. Ezek a gyermekek egész életükben a hűtőszekrényhez menekülnek gondjaik elől.

A *fájdalom* minden formájában a lelkifurdalás, a bűntudat figyelmeztető jele. A bűntudat büntetés után kiált, a büntetés pedig fájdalmat okoz. Az idült fájdalom forrása egy rég a feledés homályába merült, de tudat alatt még bennünk munkáló esemény táplálta bűntudat.

Nem érdemes bűntudatot éreznünk; ettől nem leszünk jobban, és a helyzet sem változik.

„Büntetésed” ezennel letelt, lépj hát ki börtönödből. A megbocsátás feltétele az elengedés, a föladás.

A *hűdések* előidézői a vérben keletkező rögök: vértolulás alakul ki az agyi vérerekben, az agy pedig nem jut elegendő vérhez.

Az agy a test komputere. A vér az öröm. Az erek és artériák az öröm csatornáit. Minden a szeretet törvényét követve működik. Az Univerzum legparányibb, intelligenciával bíró részecskéjét is szeretet hatja át. Képtelenség teljes életet élni szeretet és öröm nélkül.

A negatív gondolkodás megterheli az agyat, és elzárja az utat a szeretet és öröm egészséges és szabad áramlása elől.

Keserű szívvel és savanyú ábrázattal nem lehet jóízűen nevetni. Így van ez a szeretettel és örömmel is. Az élet nem kegyetlen, hacsak nem tesszük azzá, hacsak nem nézzük azt sötét szemüvegen át. A legapróbb kellemetlenséget is megélhetjük katasztrófaaként,

és a legszörnyűbb tragédiában is találhatunk egy kevés örömet. Mindez rajtunk áll.

Választásaink olykor megfosztanak bennünket a lelki fejlődés lehetőségétől. A csapások hatására nem egyszer megváltozunk, és átértékeljük az életünket.

A *merevség* a testben korlátolt gondolkodásra utal. Félelmünkben ragaszkodunk a megszokotthoz, a már kipróbált úthoz, és a váltás nehezünkre esik. Ha elkönyveljük, hogy csak „egyféleképp” tehetünk meg valamit, előbb-utóbb rugalmatlanná válunk. Mindig akad egy másik út. Emlékezzünk Virginai Satirra és a mosogatás általa összegyűjtött kétszázötvenhat különböző módjára.

Figyeld meg, tested mely területén jelentkezik a merevség, nézd meg a szellemi beidegződések listáját, és megtudod, mely pontokon kell átértékelned nézeteidet.

Gyakran csak *sebészeti beavatkozás* útján orvosolható a csonttörés és a baleseti sérülések. Súlyos esetekben a kezdő öngyógyítónak is a műtétet kell választania, hogy szellemi erejét aztán a betegség kiújulásának megakadályozására összpontosíthassa.

Nap mint nap újabb nagyszerű egyéniségekkel gazdagodik az orvostudomány, akik az emberiség gyógyításának szentelik az életüket. Mind több orvos fordul a holisztikus gyógy módokhoz, és a teljes embert kezeli. Az orvosok többsége azonban még mindig nem veszi figyelembe a betegségek okát, csupán a tüneteket, az okozatot kezeli.

Erre két módszert dolgoztak ki: vagy mérgeznek, vagy csonkítanak. A sebészek vágnak, és ha felkérésünk egy sebészt, az rendszerint műtétet javasol. Amennyiben az operáció elkerülhetetlen, készülj fel lelkiében az eseményre, így gördülékenyen megy majd

minden, és te hamar visszanyered egészségedet. Kérd meg az orvost és asszisztenseit, hogy támogassanak ebben ők is. A műtétet végző orvosok gyakran nincsenek tudatában, hogy a beteg, még ha eszméletlen is, tudat alatt felfogja és elraktározza, mit mondanak.

Egy barátnőmet váratlanul meg kellett operálni. A beavatkozás előtt a hölgy beszélt a sebésszel és az aneszteziológussal; arra kérte őket, játsszanak neki halk zenét a műtét alatt, és egész végig pozitív dolgokról beszéljenek. A kórteremben a nővértől is ezt kérte. A műtét komplikáció nélkül lezajlott, és a beteg gyorsan és fájdalommentesen felépült. Ha egy kliensem kórházba megy, azt tanácsolom neki, mondogassa a következő megerősítéseket: „Minden kéznek, amely a kórházban megérint, gyógyító ereje van, és csak szeretetet sugároz.” „A műtét gyorsan, fájdalommentesen és komplikáció nélkül zajlik le.” „Teljesen jól érzem magam.”

A műtét után hallgass halk és lágy zenét, és eképp erősítsd magad: „Gyorsan, fájdalommentesen és teljesen felgyógyulok.” „Nap mint nap egyre jobban érzem magam.”

Ha megteheted, vedd fel magnószalagra a pozitív megerősítéseket. Vigyél magaddal magnót a kórházba, és hallgasd a felvételt rendszeresen. Ne kössön le a fájdalom, figyeld érzéseidet. Képzeld el, amint a gyógyító szeretet szívedből karodba, s onnan kezedbe árad. Helyezd a tenyered a beteg testrészsre, és mondd neki: „Szeretlek, és teljes erőmmel azon vagyok, hogy meggyógyulj.”

A *test felpuffedése* az érzelmi élet megrekedését és pangását jelzi. Úgy alakítjuk a körülményeket, hogy „sérülhessünk”, és nem hagyjuk begyógyulni sebeinket. Hatalmukba kerítenek a fájó emlékek, a kilátástalanság érzése, tehetetlenségünkért a többiek hibáztatjuk.

Engedd el a múltat! Vedd vissza a saját hatalmat! Ne azon morfondírozz, mit nem akarsz! Használd az elmédet olyan események létrehozására, amelyeket „tényleg akarsz”. Az élet megy tovább, te se állj meg!

A *daganatok* kóros szövetképződmények. A kagylóba bekerül egy apró porszem, az állat pedig, önvédelemből kemény és csillogó burkot növeszt köré. Mi gyöngynek hívjuk ezt, és gyönyörűnek találjuk.

Előveszünk egy régi sérelmet, dédelgetjük, folyton feltépjük a régi sebet, és idővel kialakul a daganat.

Mintha a szenvedés lenne éltető elemünk. Szerintem a nők körében azért gyakori a méh daganatos megbetegedése, mert képtelenek túltenni magukat a létüket és nemiségüket ért sérelmeken. Én ezt a „Méltatlanul bánt velem!” szindrómának nevezem.

Ha véget ér egy kapcsolat, nem kell mindjárt arra következtetnünk, hogy valami nem stimmel velünk, nem kell azonnal leértékelnünk magunkat.

Nem az esemény számít, hanem az arra adott reakciónk. Teljes mértékben felelősek vagyunk mindazért, ami történt és történik velünk. A magadról alkotott képen kell változtatnod, ha azt akarod, hogy szeretettel forduljanak feléd az emberek.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*Testemet jó barátnak tekintem.*

*Minden sejtjében jelen van az Isteni Értelem.*

*Mindig meghallgatom, amit testem üzen nekem,  
és tudom, tanácsát érdemes elfogadnom.*

*Biztonságban vagyok, az Egyetemes Gondviselés  
vezérel és óv.*

*Az egészséget és szabadságot választom.*

*Világomban minden rendben van.*

# Tizenötödik fejezet

## A LISTA

*„Ép, egészséges és tökéletes vagyok.”*

Ha tanulmányozod a következő listát, melyet *Gyógyítsd meg a tested* című könyvem alapján állítottam össze, megtalálhatod az összefüggést egykori, vagy jelenlegi betegséged és az általam megadott okok között.

Javaslatom a következő:

1. Keresd ki a listán betegségedet, és olvasd el a lelki okot. Figyeld meg, igaz-e rád a magyarázat. Ha nem, tedd fel magadban: „Mely gondolataim okozhatták a bajt?”

2. Ismételd: „Kész vagyok elengedni azt a beidegződést, amely ebbe az állapotba juttatott.”

3. Ezt az új megerősítést mondogasd magadban rendszeresen.

4. Vedd észre, hogy máris a gyógyulás folyamatába vagy.

Ahányszor csak eszedbe jut állapotod, tedd a fentieket.

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Addison-kór (Bronzkór)	Súlyos érzelmi alultápláltság. Az én ellen irányuló harag.	<i>Szeretettel vigyázok testemre, szellememre és érzelmeimre.</i>
Agy	A komputer, a kapcsolótábla szerepét tölti be.	<i>Elmém szerető operátora vagyok.</i>
- daganat (Tumor)	Helytelen programozás. Önfejűség. Merev gondolkodás.	<i>Elmém komputerét könnyen átprogramozom. Az élet örök változás, és elmém folyton megújul.</i>
Agyalapi mirigy (Hipofízis)	Az irányítóközpont szerepét tölti be.	<i>Elmém és testem tökéletes egyensúlyban vannak. Én irányítom gondolataimat.</i>
AIDS	Önmegtagadás. A nemi öröm büntudat forrása. Az önbizalom hiánya.	<i>Az élet isteni, nagyszerű megnyilvánulása vagyok. Örömet lelek a testemben. Örömet lelek a léteemben. Szeretem önmagamat.</i>
Ajakrák	Lenyelt sérelmek. Mások hibáztatása.	<i>Csak örömteli dolgok történnek velem.</i>
Alhasi görcsök	Félelem. Megállítani a folyamatot.	<i>Bízom az életben. Biztonságban vagyok.</i>
Alkoholizmus	Talajvesztettség. Az értéktelenség tudata. Kishitűség, lelkipurdalás. Az én elutasítása.	<i>A mában élek. Új minden pillanat. Kész vagyok felismerni értékeimet. Szeretem magamat. Bízom a képességeimben.</i>
Allergia	Kire vagy allergiás? Lemondás a hatalomról.	<i>A világ biztonságos és barátságos. Biztonságban vagyok. Békében élek.</i>
Alzheimer-kór	Megfutamodás az élettől és a valóságtól.	<i>Minden a megfelelő időben és helyen következik be. Az egyetemes gondviselés kíséri lépéseinket.</i>
Angolkór (Rachitis)	Érzelmi alultápláltság. A szeretet és biztonság hiánya.	<i>A Világegyetem szeretete véd és táplál engem.</i>
Anyaméh (Uterus)	A teremtés háza.	<i>Testemben otthon vagyok.</i>



<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Aranyér (Hemorroidák)	Aggódás a határidők miatt. Múltból átmentett harag. Zavarok az elengedésben. Leterheltség.	<i>Megszabadulok mindentől, ami nem szeretet. Jut elég idő és alkalom mindarra, amit tenni akarok.</i>
Arc	Amit a világnak mutatunk.	<i>Biztonságos önmagamnak lennem. Vállalom önmagam.</i>
Asztma	Fojtogató szeretet. A beteg képtelen lélegezni önmagáért. Fullasztó légkör. Elfojtott sírás.	<i>Biztonságos átvennem az irányítást saját életem felett. Szabad vagyok</i>
Autózás okozta rosszullét (Automobil kinetosis)	Félelem. Kiszolgáltatottság. Bezártság.	<i>Könnyedén haladok keresztül időn és téren. Csak szeretet vesz körül.</i>
Ágybavizelés	Rettegés az egyik szülőtől, rendszerint az apától.	<i>Ezt a gyermeket gyöngéd szeretet és megértés veszi körül. Minden rendben.</i>
Ájulás	Félelem. Erőt meghaladó feladat. Önvédelem.	<i>Hatalmam, erőm és tudásom birtokában képes vagyok mindenre.</i>
Állkapocspanaszok	Harag. Neheztelés. Bosszúvágy.	<i>Kész vagyok változtatni gondolkodásomon, mely ezt az állapotot okozta. Szeretem, becsülöm és biztonságban érzem magam.</i>
Álmatlanság (Insomnia)	Félelem. Nyugtalanosság. Bűntudat.	<i>Szeretettel bocsátom el a napot, és békés álmomba merülök, hisz tudom, holnap minden rendben lesz.</i>
Balesetek	Magatehetetlenség. Kitörni vágyás. Agresszivitás.	<i>Feladom a gondolatformát, amely engem ide vezetett. Nyugodt vagyok. Jó vagyok.</i>
Belek	A szükségtelen elengedését jelképezik.	<i>Könnyű elengedni.</i>
- bélzavarok	A már szükségtelen régi elengedését félelem kíséri.	<i>Szabadon és könnyedén bocsátom el a régit és boldogan fogadom az újat.</i>
Bélgiliszta	Az áldozat szerepe. A kiszolgáltatottság és tisztátalanság érzete.	<i>Saját jószágomat és tisztaságomat látom másokban. Szeretem és becsülöm magamat.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Boka	Mozgékonyosság, az irányváltoztatás képessége.	Könnyedén haladok előre az életben.
Bőfőgés	Aggódás. Az élet mohó habzsolása.	Mindenre jut idő, adódik alkalom. Megnyugszom.
Bölcsességfog nem tört át	Lelki megalapozatlanság.	Kitárom tudatomat a határtalan élet előtt. Van tervem a növekedésre és fejlődésre.
Bőr	Az egyéniség védőburka. Érzékszerv.	Biztonsággal lehetek önmagam.
Bőrbetegségek	Szorongás, nyugtalanság. Elfojtott harag. A fenyegetettség érzete.	Elmém nyugodt, örömteli gondolatokkal óvom magam. Megbocsátok és elfelejtem a múltat. Szabad vagyok.
Bőrkeményedés	Merev nézetek és elképzelések. Állandó rettegés.	Biztonságos megismerni és elsajátítani az új ismereteket és módszereket. Boldogan fogadok el mindent, ami javamra válik.
Bőrkérgesedés (Scleroderma)	A védtelenség és veszélyeztetettség érzete. „Védőpáncél” növesztése a bántó ingerek ellen.	Az isteni gondviselés őröködik felettem. Bármit teszek, helyes és szeretetet hoz életembe, melyet örömmel elfogadok.
Bőrkiütés	Türelmetlenség. A figyelemfelkeltés gyermekemeg módja.	Szeretem önmagam. Bízom magamban. Békeben vagyok az élettel.
Bőrpigmenthiány (Vitiligo)	A kötődés hiánya. Kitaszíttottság. Elszigetelődés.	Az élet befogad, szeretet kapcsol a világhoz.
Bright-kór (Gennyves vesegyulladás)	A beteg ügyetlen gyermeknek érzi magát, aki „mindent elront”. Alacsony önérték. Állandó kudarc, veszteség.	Szeretem magamat. Bízom magamban. Gondomat viselem. Minden helyzetben megállom a helyem.
Candidiasis (gombás megtegedés)	Szétszórtság. Frusztráció, harag. Vágy az emberi kapcsolatokra, de bizalmatlanság mások irányában.	Kész vagyok hiánytalanul megvalósítani önmagam. Az élettől mindig jót érdelek. Szeretem és becsülöm magamat és a többieket.

**Betegség****Lehetséges ok****Új megerősítés**

Cellulitis  
(kötőszövetgyulladás)

Megrekedés egy gyermekkori traumánál. Ragaszkodás a múlt fájó emlékeihez. Nehézségek az előrehaladásban. Rettegés az önállóságtól.

*Megbocsátok mindenkinek. Megbocsátok önmagamnak. Megbocsátom a régi sérelmeket. Szabad vagyok.*

Ciszta

Régi fájdalmak őrizgetése, dédelgetése. Hamis világkép.

*Csak a szép dolgokra emlékezem, mert így akarom. Szeretem önmagam.*

Cukorbetegség  
(Diabetes)

Sóvárgás az után, ami talán lehetett volna. Visszafogottság. Mély fájdalom. Csak keserűség maradt.

*Örömteli ez a pillanat. Kész vagyok megélni a jelen édes örömeit.*

Cushing-szindróma  
(a mellékvesekéreg betegsége)

Kiegyensúlyozatlanság. Túl sok borongós gondolat. A totális vereség érzése.

*Szeretettel helyreállítom lelkem és testem egyensúlyát. Olyan gondolatokat választok, amelyekről jól érzem magam.*

Cystic  
Fibrosis

Az egyén meg van győződve arról, hogy az élet nem áll mellette. Önsajnálát.

*Az élet szeret engem, és én szeretek élni. Kész vagyok az életet szabadon és teljesen befogadni.*

Csalánkiütés  
(Urticaria)

Titkos félelmek. A dolgok eltűlése.

*Könnyedén veszem életem akadályait.*

Csecsemőkori asztma

Rettegés az élettől. Nem jó itt lenni.

*A szeretet biztonsága övez. Szívesen látják és féltve óvják ezt a gyermeket.*

Csecsemőmirigy  
(Thymus)

Az immunrendszert szabályozó mirigy. Az élet veszélyes. Mindenki ellenem van.

*A szeretet által megőrzöm ellenállóképeségemet és egészségemet. Külső-belső biztonságom megmarad.*

Csecsnyúlvány-gyulladás  
(Mastoiditis)

Harag és frusztráció. Kizárni a külvilágot. Gyermekek körében gyakori. Rettegés a belső harmónia összeomlásától.

*Isteni harmónia vesz körül és lakozik bennem. A béke, szeretet és öröm oázisa vagyok. Világomban minden rendben van.*

Csípő

A test egyensúlyáért felelős. Feltétlen bizalom az előrehaladásban.

*Örömmel telnek napjaim. Boldogan megyek tovább!*

A csípő rendellenességei

Döntő pillanatokban az egyén fél lépni. Nincs miért előremenni.

*Tökéletes egyensúlyban vagyok. Életem minden szakaszában boldogan és biztonssággal haladok előre.*

Csípőbélgyulladás  
(Ileitis)

Félelem. Aggódás. Az önbizalom hiánya.

*Minden tőlem telhetőt megteszek. Csodálatos vagyok. Tetszem magamnak.*

*Szeretem önmagam. Bízom magamban.*

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Csomók	Neheztelés, kudarcélmény, az eredmények lelkifurdalást okoznak.	<i>Eloszlatom magamban a halogatás kényszerét. Lelkifurdalás nélkül elfogadom a sikert.</i>
Csontok	A Lét tartóváza.	<i>Jó felépítésű és kiegyensúlyozott vagyok.</i>
Csont – törések	Lázadás a hatalom, a körülmények ellen.	<i>Sorsom felett csak nekem van hatalmam, mert elmém egyedüli irányítója én vagyok.</i>
– deformitás	Szellemi túlfeszítettség. Megmerevedett izmok. Rugalmatlanság.	<i>Mélyeket lélegzem. Felengedek. Az étellel együtt hajlom és változom.</i>
Csontvelőgyulladás (Osteomyelitis)	Harag, csalódás az életben. A támasznélküliség érzete.	<i>Élégedett vagyok a sorsommal. Bízom az életben. Békében és biztonságban tudom magamat.</i>
Csőpöggő orr	Elfojtott sírás. Gyermeki fájdalom. Tehetlenségérzet.	<i>Tudom és elfogadom, hogy sorsomat én irányítom. Élvezni akarom az életet.</i>
Csukló	Lendület és fesztelenség.	<i>A bölcsesség és szeretet birtokában könnyedén irányítom a sorsomat.</i>
Dadogás (Dysphemia)	Bizonytalanságérzet. Az önkifejezés hiánya. Nem szabad sírni.	<i>Jogom van hangot adni érzelmeimnek és vágyaimnak. Biztonsággal fejezem ki magam a szeretet szavai által.</i>
Daganat (Tumor)	Régi sérelmek és megrázkódtatások őrizgetése. Lelkifurdalás.	<i>Szeretettel elengedem a múltat és figyelmeimet az új nap felé fordítom. Minden rendben.</i>
Duzzanat	Merev gondolkodás. Régi fájdalmak őrizgetése.	<i>Gondolataim könnyedén és szabadon áramlanak. Könnyen teszem túl magam a nehézségeken.</i>
Egyensúlyvesztés	Szétszórtság. Zavarodottság.	<i>A biztonságos középpontra figyelek. Létem a vágyott teljesség. Minden rendben.</i>
Ekcéma	Kibékíthetetlen ellentétek. Érzelmi kifakadások.	<i>Béke és harmónia, szeretet és öröm vesz körül és lakozik bennem. Békében és biztonságban vagyok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Elmebaj (Insania)	Menekülés a családból. Eltávolodás a valóságtól. Visszahúzódás. Elkülönülés az élettől.	<i>Ez az elme tisztában van saját identitásával, és az Isteni önkifejezés teremtő eszköze.</i>
Emlékezet-kihagyás (Amnézia)	Félelem. Menekülés az élettől. Akaratgyengeség.	<i>Értelmünkre, erőnkre és képességeinkre mindig számíthatunk. Élni jó.</i>
Epekőbántalom (Cholelithiasis) Keserűség. Keménység. Epilepszia	Keserűség. Keménység. Rosszallás. Büszkeség. Az üldözöttség tudata. Az élet elutasítása. Belső küzdelem. Önpusztító erők.	<i>Boldogan engedem el a múltat. Az élet édes örömeiben részesít.</i> <i>Kész vagyok örökkévalónak és örömtelinek látni az életet, örökké élek, boldog és nyugodt vagyok.</i>
Égési sérülések	Harag. Lángoló gyűlölet. Heves indulatok.	<i>Békét és harmóniát teremtek magamban és környezetemben. Megérdemlem, hogy jól érezzem magam.</i>
Életuntagság (Spleen)	Kényszerképzetek, rögeszmék.	<i>Szeretem önmagam, bízom magamban. Bízom az életben. Biztonságban vagyok. Minden rendben.</i>
Émelygés Hányinger (Nausea)	Félelem. Egy gondolat, vagy élmény elutasítása.	<i>Biztonságban vagyok. Hiszem, hogy az élet csak jóban részesít engem.</i>
Érelmeszesedés (Arteriosclerosis)	Ellenállás, feszültség. Szűklátókörűség. Elfordulás az értékektől.	<i>Megnyílok: feltáru előttem az öröm és az élet. Szeretettel fordulok a világ felé.</i>
Étvágy (Apetitus) - beteges éhség (Bulimia) - az étvágy elvesztése	Félelem. Biztonságvágy. Saját érzelmek megvetése. Félelem. Fenyeggettség. Az élet veszélyes.	<i>Biztonságos élni, biztonságos érezni. Érzelmeim normálisak, egészségesek.</i> <i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Biztonságban vagyok. Élni jó és biztonságos.</i>
Kóros étvágytalanság (Anorexia)	Az élet megtagadása. Szorongás, önutálat, elutasító magatartás.	<i>Az élet csodálatos. Élni akarok. Boldog vagyok. Tetszem magamnak.</i>
Fájdalmak	Vágyódás a szeretet, a gyöngédség után.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Szeretek és szeretetre méltó vagyok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Fájdalom	Bűntudat. A bűntudat mindig büntetést követel.	<i>Szeretettel elengedem a múltat. Megszabadítom őket, s ezáltal magamat. A lelkem immár nyugodt.</i>
Fásultság (Apátia)	Érzelmek elfojtása. Elszigetelődés. Félelem.	<i>Biztonságos éreznem. Megnyílok az élet előtt. Kész vagyok befogadni.</i>
Fehérfolyás (Leukorrhoea)	Meggyőződés: a férfiak kihasználják a nőket. Kiszolgáltatottság. Egy partner ellen irányuló harag.	<i>Magam teremtem élményeimet. A hatalom én vagyok. örömet lelek a nőiségben. Szabad vagyok.</i>
Féjfájás	Az én alábecsülése. Önkritika. Félelem.	<i>Szeretem és becsülöm önmagam. Szeretettel tekintek arra, amit csinálok. Biztonságban vagyok.</i>
Fekély (Ulcus)	Félelem. Az önbizalom hiánya. Emésztőgond, vagy bánat.	<i>Szeretem önmagam. Bízom magamban. Nyugodt és higgadt vagyok. Minden rendben.</i>
Fenék	Az erőt jelképezi. Megereszkedett ülep, erőtlenség.	<i>Bölcsen használom erőmet. Erős vagyok. Biztonságban érzem magam. Minden rendben.</i>
Fertőzés (Infekció)	Ingerültség, harag, és bánatalom.	<i>Kész vagyok békében és harmóniában élni.</i>
Ficam (Diszlokáció)	Harag és ellenállás. Ragaszkodás a megszokott útirányhoz.	<i>Az élet a javamat szolgálja, mindig a helyes irányba vezet.</i>
Fogak	Elhatározások.	
- gyakori panaszai	Fontos döntések halogatása. Képtelenség az átgondolásra és határozásra.	<i>Döntéseimben mindig az igazság a mértékadó. Nyugodt vagyok, mert tudom, hogy csak jól dönthetek.</i>
A fogíny betegségei	Döntés- és cselekvésképtelenség.	<i>Határozott jellem vagyok. A szeretet segít döntennem és cselekednem.</i>
Fogínyvérzés	Az életben hozott döntések nem okoznak örömet.	<i>Életemben csak a jó kap helyet. Döntéseimmel elégedett vagyok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Folyadékviszatarlás	Mi vesztenivaló lenne?	<i>Boldog örömmel engedek el.</i>
Frigiditás	Félelem. A nemi örömök elítélése és megtagadása. Érzéketlen partner.	<i>Biztonságos a saját testemet élveznem. Örömet lelek nőiességemben.</i>
Fulladásos rohamok	Félelem. Az élet veszélyes. Megrekedés a gyermekkornál.	<i>Biztonságos felnőni. A világ biztonságos. Biztonságban vagyok.</i>
Fül	Képesség a hallásra.	<i>Örömmel hallok.</i>
Fülfájás	Harag. Ne kelljen hallani. Túl nagy a zűrzavar. Veszekedő szülők.	<i>Harmónia vesz körül. Boldogan hallom meg a jót és a kellemest. A szeretet gyűjtőmedencéje vagyok.</i>
Fülszűgés (Tinnitus)	Az egyén nem akar odafigyelni. Nem hallgat a belső hangra. Makacs.	<i>Bízom Magasabbrendű Énemben. Szeretettel figyelek a belső hangra.</i>
Méhdaganat és ciszta	Egy partner sértése maradandó nyomot hagyott. A nemiségen esett csorba.	<i>Megszabadulok a belső elvárástól, amely ehhez az élményhez vezetett. Csak jó történik velem.</i>
Gennyfolyás (Pyorrhoea)	A döntésképtelenség kiváltotta tehetetlen harag. Teddide-teddoda emberek.	<i>Bízom magamban, és döntéseim mindig a számomra legmegfelelőbbek.</i>
Gerincoszlop (Spina)	Az élet hajlékony tartóoszlopa.	<i>Az élet támogat engem.</i>
– gerincgörbület	Merevség. Félelem, kitartás a régi elképzelések mellett. Hitehagyottság. Akaratgyengeség.	<i>Eloszlatom félelmeimet. Bízom az életben. Tudom, az élet támogat. A szeretet ereje egyenessé és magabiztossá tesz engem.</i>
Gerincvelő-gyulladás (Myelitis)	Szélsőségesen labilis családi háttér. Fenyegető légkör. Nyugtalanóság. Elbizonytalanodás.	<i>Békét teremtek elmémben, testemben és életemben. Minden rendben. Biztonságban vagyok, szeretnek.</i>
Gégehurut (Laryngitis)	A beteg olyan dühös, hogy szóhoz sem jut. Nem meri felemelni a hangját. Neheztel a hatalomra.	<i>Jogom van elkérni, amit akarok. Biztonságos kifejeznem magam. Nyugodt vagyok.</i>

<b><i>Betegség</i></b>	<b><i>Lehetséges ok</i></b>	<b><i>Új megerősítés</i></b>
Gégerák	Félelem. Elbizonytalanodás. Biztonságban vagyok.	<i>Hiszem, az élet mellett áll. Szabadon és boldogan fejezem ki magam.</i>
Golyva (Strúma)	A bántások megelégedése. Áldozat. Kudar- cok. Kielégületlenség.	<i>Én irányítom a sorsomat. Bátran lehetek ön- magam.</i>
Görcsök	Feszültség. Aggódás. Megragadás, görcsös ragaszkodás.	<i>Ellazulok, és hagyom, hogy az elmém meg- nyugodjon.</i>
Görnyedt hát	Nehéz életterhek, súlyos gondok. Tehetet- lenség és reményvesztettség.	<i>Egyenesen és szabadon járok. Szeretem magamat. Bízom erőmben. Életem nap mint nap könnyebb.</i>
Gyermekbénulás (Poliomyelitis)	Bénító féltékenység. Vágy valaki feltartóz- tatására.	<i>Jut bőven mindnyájunknak. Szeretetteljes gondolatokkal teremtem meg boldogságo- mat, és szabadságomat.</i>
Gyermekkori betegségek	A gyermek kételkedés nélkül elfogadja a családi hiedelmeket, társadalmi közhelye- ket és konvenciókat.	<i>Ezt a gyermeket az egyetemes gondviseles vezérli, és szeretet veszi körül. Lelkileg sért- hetetlen.</i>
Gyógyíthatatlan betegségek	Adott stádiumban külső eszközökkel már nem orvosolható. Csak a „belső” kezelés eredményes. A baj a semmiből termett, és oda is tér vissza.	<i>Naponta történnek csodák. Befelé tekintek, és föladom azt a beidegződést, amely beteg- gé tett. Hiszek a lélek gyógyító erejében! Meggyógyulok!</i>
Gyógyszer-, kábítószer- függőség	Menekülés az én elől. Félelem. Az önszere- tet hiánya.	<i>Látom nagyszerűségemet. Szeretem maga- mat. Tetszem magamnak.</i>
Gyomor	A testi és szellemi táplálék gyűjtőhelye. Az ismeretek feldolgozója.	<i>Könnyedén „emésztetem meg” az életet.</i>
Gyomorbántalmak	Rémület. Rettegés az ismeretlentől. Alkal- matlanság az új átlényegítésére.	<i>Az élet „jót tesz nekem”. Könnyedén foga- dom be az újat. Minden rendben.</i>
Gyomorégés	Aggódás. Félelem. Rettegés. Önmarcango- lás.	<i>Mélyen és egészségesen lélegzem. Bizton- ságban vagyok. Bízom az életben.</i>
Gyomorfekély	Félelem. A beteg nem bízik önmagában. Mindig mások kedvében próbál járni.	<i>Szeretem magamat. Bízom a képességeim- ben. Békében vagyok önmagammal. Nagy- szerű vagyok.</i>



<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Gyomorhurut	Örökös bizonytalanság. A leépülés érzete.	<i>Szeretem önmagam. Bízom magamban. Biztonságban vagyok.</i>
Gyomorrontás	Félelem az alsó régiókban, rettegés, szorongás. Mohóság, irigység.	<i>Nyugodtan és örömmel fogadom be és teszem magamévá az új élményeket.</i>
Gyulladások	Félelem. Düh. Lázás képzelgések.	<i>Elmém békés, nyugodt. A lényegre figyelek.</i>
Hascsikarás (Kólika)	A környezetben mindenki ingerült, türelmetlen és bántóan viselkedik.	<i>Erre a gyermekre csak a szeretet és szépség hat. Minden csendes, nyugodt.</i>
Hasmenés (Diaré)	Félelem. Elutasítás. Kapkodás.	<i>A befogadás, feldolgozás és elbocsátás tökéletes rendben működik bennem. Nyugodtan cselekszem.</i>
Hasnyálmirigy (Pancreas)	Az élet édességét jelképezi.	<i>Életem édes.</i>
Hasnyálmirigy-gyulladás (Pancreatitis)	Elutasító magatartás. Harag és csalódottság: az élet – látszólag – megkeseredett.	<i>Szeretem önmagam. Bízom saját erőmben. Egyedül én tehetem életemet kellemessé és örömtelivé.</i>
Hát	Az élet támasza.	<i>Az élet örökké támogat.</i>
A hát gyakori panaszai – Felső rész	Az érzelmi háttér hiánya. Szeretlenség. A szeretet elfojtása.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Az élet szeret és támogat.</i>
– Középső rész	Bűntudat. Nehéz hátrahagyni a múltat. Az élet súlyos teher.	<i>Elengedem a múltat. Szabadon lépek előre szeretettel a szívemben.</i>
– Alsó rész	Aggódás a bevételek miatt. Bizonytalan anyagi háttér.	<i>Bízom az életben. Bármire van is szükségem, megkapom. Biztonságban vagyok.</i>
Here (Testis)	A férfiasság külső jegye és szimbóluma.	<i>Biztonságos férfinak lenni.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Herpesz	Társadalmi konvenciók táplálta prűdéria. A nemi öröm büntudat forrása. Bosszúálló Isten. A nemi szervek megtagadása.	<i>Jóságos istenben hiszek. Normális és egészséges vagyok. Örömet lelek saját testemben és nemiségemben. Gyönyörű vagyok.</i>
Hidegrázás	Szellemi beszűkülés, el- és befelé fordulás. A visszahúzódás vágya. Hagyjatok békén!	<i>Békében és biztonságban vagyok. Szeretet vesz körül és véd engem. Minden rendben.</i>
Hodgkin-kór	Önhibáztatás, rettegés a „meg nem feleléstől”. Erőn felüli igyekezet az állandó bizonyításra: a vér teljesen felhígul. Az elismerésért vívott küzdelemben az örömnél nem jut hely.	<i>Boldog vagyok, amiért önmagam lehetek. Tökéletesen elégedett vagyok magammal. Szeretem és elfogadom magamat. Örömet sugározok, és öröm sugárzik felém.</i>
Hólyagpanaszok	Szorongás. Ragaszkodás idejétmúlt nézetekhez. Régi sérelmek dédelgetése.	<i>Könnyedén engedem el a régit, és örömmel fogadom az újat életemben. Biztonságban vagyok.</i>
Hólyagok	Ellenállás. Az érzelmi háttér hiánya.	<i>Átadom magamat az életnek és az új élményeknek. Minden rendben.</i>
Horkolás	A régi beidegződések föladásának merev elutasítása.	<i>Elbocsátok mindent, ami nem szeretet és öröm. A múltat hátrahagyom, az új, friss és eleven felé veszem utam.</i>
Horzsolások Zúzódások	Kisebb botlások az életben. Az egyén így bünteti magát.	<i>Szeretem és becsülöm magamat. Kedves és gyengéd vagyok magammal. Minden rendben.</i>
Hörghurut (Bronchitis)	Elmérgeedett családi légkör. Heves viták, kiabálás. Olykor túl nagy a csend.	<i>Béke és harmónia van bennem és körülöttem. Minden rendben.</i>
Húgyúti fertőzések	„Sértődöttség” a másik nem, vagy egy szerető miatt. Mások hibáztatása.	<i>Megszabadítom tudatomat a képzelgéstől, mely ebbe az állapotba juttatott. Kész vagyok a változásra. Szeretem és becsülöm magamat.</i>
Hüvelygyulladás (Vaginitis)	Egy partnerre irányuló harag. A nemi öröm büntudatot okoz. Önostorozás.	<i>Szeretem és becsülöm magamat, így mások is szeretnek és megbecsülnek. Örömet lelek a nemiségben.</i>
Hyperventilláció	Félelem. Ellenállás a változásnak. Kishitűség, kétségbeesés.	<i>A Világegyetemben mindenütt biztonságban vagyok. Szeretem önmagam és bízom az életben.</i>
Idegek Idegrendszer	Kapcsolat a külvilággal. Információcsere.	<i>Könnyedén és boldogan adok és kapok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Idegesség	Félelem, aggodás, erőfeszítés, lázas kapkodás. Bizonytalanság.	<i>Az örökkévalóság végtelen útját járom, időm határtalan. Bölcs tanácsadóm a szívem. Minden rendben.</i>
Idegösszeomlás	Túlzott énközpontúság. Egyoldalú információáramlás.	<i>Kitárom a lelkem, és szeretettel fordulok a világ felé. Odakint biztonságos. Jól érzem magam.</i>
Impotencia	Kényszer a bizonyításra, feszültség, bűntudat. Konvenciók, előítételek. Gyűlölet egy korábbi partner ellen.	<i>Boldogságot és kielégülést találok a nemiségben.</i>
Influenza	Tömeghisztéria és közhiedelmek. Félelem. Befolyásolhatóság.	<i>A közhiedelmek és merev konvenciók távol állnak tőlem. A magam útját járom.</i>
Isiász	Képmutatás. Aggodás a megélhetés miatt. Rettegés a jövőtől.	<i>Lelkem egyre gyarapodik. Minden a javamat szolgálja. Békében és biztonságban vagyok.</i>
Gyulladások	Haragot és frusztrációt okozó életkörülmények.	<i>Kész vagyok fölhagyni az örökös kritikával. Szeretem önmagam. Bízom magamban.</i>
Izomsorvadás (Myotrophia)	Rettegés. Belső kényszer minden és mindenki irányítására. Vágy a biztonságra. Hitehagyottság, reményvesztettség.	<i>Az élet biztonságos. Biztonságos önmagamnak lennem. Elégedett vagyok magammal, bízom saját erőmben.</i>
Ízületek	Az élet fordulópontjait és a könnyed váltást jelképezik.	<i>Átadom magam a változásnak. A gondviselés őrködik lépteim felett, mindig a helyes irányban haladok.</i>
Ízületi csúz (Rheumatoid arthritis)	A körülmények ócsárlása. Az elnyomottság és becsapottság érzete.	<i>Életem irányítója én vagyok. Szeretem önmagam. Bízom saját erőmben. Az élet jó.</i>
Ízületi gyulladás (Arthritis)	Szeretetlenség. Hajlam a kritikára, neheztelés.	<i>Szeretek. Szeretem és becsülöm magamat. Szeretettel tekintem a többiekre.</i>
Ízületi gyulladásos ujjak	Büntetni, visszavágni. Szemrehányás. Kifosztottság.	<i>Szeretet és megértés vezérel. A szeretet fényében látom életemet.</i>
Kar	Képesség az élmények befogadására.	<i>Tárt karokkal fogadom az élet adta lehetőségeket.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Karbunkulus	Személyes sérelmekből táplálkozó méreg.	<i>Elengedem a múltat, hagyom, hogy az idő begyógyítsa minden sebemet.</i>
Kelés	Harag. Forrongás. Háborgó indulatok.	<i>Szeretetet és örömet sugározok. Nyugodt vagyok.</i>
Kellemetlen lehelet	Negatív élményekből táplálkozó harag és bosszúvágy.	<i>Szeretettel elbocsátom a múltat. Csak szerető szavak hagyják el az ajkaimat.</i>
Kéz	Tart és kezel. Megmarkol és szorít. Megragad és elenged. Simogat és odavág. Átala intézzük ügyeinket.	<i>Szeretettel, örömmel és könnyedén veszem kezembe a sorsomat.</i>
A kéz ujjai	Az élet alkotóelemeit jelképezik.	<i>Békében vagyok az étellel.</i>
– Hüvelykujj	Intellektus és aggodás.	<i>Elmém nyugodt.</i>
– Mutatóujj	Ego és félelem.	<i>Magabiztos vagyok.</i>
– Középsőujj	Harag és nemiség.	<i>Elfogadom nemiségemet.</i>
– Gyűrűsujj	Egybekelés és bánat.	<i>Békésen szeretek.</i>
– Kisujj	Család és színlelés.	<i>Az emberiség családjához tartozom.</i>
Kimerültség	Ellenállás, unalom. Az egyén nem szereti, amit csinál.	<i>Szívvél-lélekkel adom át magam az életnek. Tettrekész és lelkes vagyok.</i>
Kinövések	Régi sérelmek dédelgetése. A harag táplálása.	<i>Könnyen megbocsátok. Mert szeretem önmagam, másokra is szeretettel gondolok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Klimax	Félelem a nőiesség elvesztésétől. Rettegés az öregedéstől. Az én megvetése. Az önbi-zalom hanyatlása.	<i>Boldog és kiegyensúlyozott maradok a vál-tozás időszakában. Szeretettel áldom teste-met.</i>
Koleszterin	Az öröm csatornáit elzáródnak. Félelem az öröm elfogadásától.	<i>Szeretem az életet. Az öröm csatornáit ma-gamban szélesre tárom. Kapni jó.</i>
Kopaszság	Félelem. Feszültség. Visszafogottság. Két-ségbeesés.	<i>Biztonságban vagyok. Szeretem magamat. Bízom magamban. Bízom az életben.</i>
Koraszülés	Félelem. Rettegés a jövőtől. Ne most – majd. Helytelen időzítés.	<i>Életemben minden a maga idejében követ-kezik el. Szeretem önmagam. Bízom ma-gamban. Minden rendben.</i>
Kóma	Félelem. Menekülés valami, vagy valaki elől.	<i>Szeretettel megteremtjük biztonságodat. Gyógyulásod tökéletes légkörét. A szeretet te magad vagy.</i>
Könyök	Irányváltottatás, az új élmények befoga-dása.	<i>Könnyedén szerzek új tapasztalatokat, vál-toztatok irányt és változom.</i>
Köröm	Biztonság, védelem.	<i>Biztosan nyújtom a kezem.</i>
Körömbenövés	Az előrehaladás jogának megkérdőjele-zése. Aggódás, bűntudat.	<i>Természet adta jogom, hogy a magam vá-lasztotta utat járjam. Biztonságban vagyok. Szabad vagyok.</i>
Körömrágás	Frusztráció. Önemésztés. Gyermeki dac.	<i>Biztonságos felnőni. Biztos kézzel és boldo-gan irányítom az életem.</i>
Köszvény	Uralkodási vágy. Türelmetlenség, harag.	<i>Békében és biztonságban vagyok. Békében vagyok önmagammal és másokkal.</i>
Kötőhártya-gyulladás (Coniunctivitis)	Harag és csalódottság az életben látot-tak miatt.	<i>Szeretettel tekintem a világot. Van egy bé-kés megoldás, és én ezt választom.</i>
Kövértség	Védőpajzs, önvédelem. Túlérzékenység.	<i>Az isteni szeretet oltalmaz engem. Mindig békében és biztonságban vagyok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Krónikus betegségek	Ellenállás a változásnak. Rettegés a jövőtől. Bizonytalanságérzet.	<i>Kész vagyok változni és fejlődni. Új, biztonságos jövőt teremtek magamnak.</i>
Külső női nemi szervek (Vulva)	Sebezhetőség.	
Láb	Az életben előrevisz.	<i>Az élet értem van.</i>
A láb gyakori panaszai - Comb	Ragaszkodás kora gyermekkori traumákhoz.	<i>Legjobb tudásuk és belátásuk szerint cselekedtek. Földolgozom őket.</i>
- Lábszár	Rettegés a jövőtől, az előre haladás megtagadása.	<i>Bátran és boldogan haladok előre, hisz tudom, jövőmben minden rendben.</i>
- Lábfej	Önmagunk, az élet és a többiek megértése.	<i>Értem a feladatomat, kész vagyok együtt változni az idővel. Így van rendjén.</i>
A lábfej gyakori panaszai	Rettegés a jövőtől és a megfenekléstől.	<i>Boldogan és könnyedén haladok előre az életben.</i>
- Lábujjak	A jövő apró mozzanatait jelképezik.	<i>A dolgok maguktól elrendeződnek.</i>
- Lábujjak közötti kipállás (Epidermophytosis)	Kudarcélmény az elutasítottság miatt. Képtelenség a könnyed haladásra.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Báttran megyek tovább. Biztonságos előrehaladni.</i>
Láz Hőemelkedés	Izzó harag.	<i>A béke és szeretet nyugodt, higgadt megnyilvánulása vagyok.</i>
Lepre	Magatehetetlenség. A beteg hosszú idő óta jelentéktelennek, vagy tisztátalannak érzi magát.	<i>Föüllemelkedem a korlátokon. Az isteni gondviselés vezérel és ad erőt nekem. A szeretet visszaadja az egészséget.</i>
Leukémia	Belső gyötrődés, önkínzás. Kétségbeesés.	<i>A múlt korlátait hátra hagyva a jelen szabadságát élvezem. Biztonságos önmagamnak lennem.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Légzés	Az élet befogadásának képessége.	<i>Szeretem az életet.</i>
Légzészavarok	A beteg fél, vagy nem akarja teljesen befogadni az életet. Méltatlannak érzi magát, néha még az életre is.	<i>Természet adta jogom, hogy teljes és szabad életet éljek. Szeretetreméltó vagyok. Teljes életet akarok élni.</i>
Lupus (bőrbetegség)	Föladás. Jobb meghalni, mint a létért küzdeni. Harag és megtorlás.	<i>Bátran élek saját hatalmammal. Szeretem önmagam. Magabiztosan és szabadon cselekszem.</i>
Mandulagyulladás (Tonsillitis)	Félelem. Elfojtott érzelmek és ambíciók. Az önkifejezés hiánya.	<i>Jóságom szabadon áramlik. Boldog vagyok, mert isteni eszmék szócsöve lehetek.</i>
Máj	A harag és alacsonyabb rendű érzelmek székhelye.	<i>Szeretet, béke és öröm tölti el lényemet.</i>
- betegségei	Örökös panaszkodás. A beteg folyton hibát keres önmagában és tetteivel igazolja azt. A hitványság érzete.	<i>Kitárom a szívem a végtelen élet előtt. A szeretetet keresem és mindenben megtalálom azt.</i>
Májgyulladás (Hepatitis)	Ellenállás a változásnak. Félelem, harag, gyűlölet. A máj a harag és düh székhelye.	<i>Az elmém tiszta, azt teszek, amit akarok. Hátra hagyom a múltat, az újat követem.</i>
Meddőség	Félelem, ellenállás az élet természetes menetének. Vagy: Nincs belső igény az anyaságra.	<i>Szeretem önmagam. Bízom magamban.</i>
Megfázás Nátha	Túl sok minden zajlik egyszerre. Zavartottság, érzelmi zaklatottság. Kisebb sérelmek. A „Telente mindig háromszor fázom meg“ típusú hozzáállás.	<i>Hagyom, hogy elmém ellazuljon és megnyugodjon. Tisztaság és harmonia van bennem és körülöttem.</i>
Mell	Anyaság és gyöngédség.	<i>Gyöngéden bánok másokkal, gyöngéden bánnak velem.</i>
Mellpanaszok		
- Ciszta, - Csomók, Feszülés	Túldédelgetés. Túlzott gondoskodás. Basáskodó magatartás. A táplálék megvonása.	<i>Önmagam lehetek, hagyom, hogy mások is önmaguk legyenek. Mindnyájunk számára biztonságos felnőni.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
A melléküregek betegségei	Egy szeretett személy bosszúságot okoz.	<i>Béke és harmónia van bennem és körülöttem. Minden rendben működik. Szeretem önmagam.</i>
Mellékvese bántalmak	Kishitűség. Önhanyagolás. Szorongás.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Biztonsággal viselem gondját magamnak.</i>
Menstruáció előtti tünetegyüttes	Zavarodottság. Saját hatalom átruházása a külvilágra. Idegenkedés a női test folyamataitól.	<i>Átveszem az irányítást elmém és életem felett. Erős és energikus nő vagyok. Testem minden porcikája tökéletesen működik. Szeretem önmagam.</i>
Menstruációs zavarok	A nőiség elutasítása. Bűntudat, rettegés. A nemi szervek tisztátalanok...	<i>Nőiségemből erőt merítek. Minden folyamat természetes és egészséges. Szeretem és becsülöm magamat.</i>
Merevgörcs (Tetanusz)	Szabadulni vágyás a méregtől és az ártó gondolatoktól.	<i>Hagyom, hogy a szívemből áradó szeretet megtisztítsa és meggyógyítsa testemet és lelkemet.</i>
Merev nyak	Egyoldalú felfogás. Hajlíthatatlanság.	<i>Biztonságos megismerni más nézőpontokat.</i>
Merevség	Korlátolt, merev gondolkodás.	<i>Biztonságban vagyok, így rugalmasan gondolkodom.</i>
Migrén	Kitörési vágy. Ellenállás az élet természetes menetének. Szexualitás keltette szorongások. Maszturbációval rendszerint enyhíthető.	<i>Hagyom, hogy az élet magával vigyen, és megadja nekem mindazt, amire vágyom. Az élet értem van.</i>
Mirigy (Glandula)	Kútforrás. Kezdeményező képesség.	<i>Világom alkotója én vagyok.</i>
Mirigybántalmak	Kezdeményező-képesség hanyatlása.	<i>Van erőm és tehetségem a cselekvéshez. Mindig előre haladok.</i>
Mitesszerek	A tisztátlanság és szeretetlenség érzése.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Szeretek és szeretetre méltó vagyok.</i>
Mononukleózis (nyirokmirigy-gyulladás)	Az élet lekicsinylése. Mások hibáztatása: áthárítás. Beteges önkritika. Hozzáállás: „Hát nem borzasztó!”	<i>Egy vagyok a teljességgel. Magamat látom másokban, és szeretem, amit látok. Boldog vagyok, hogy élhetek!</i>



<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Mozgásbetegség	Félelem. Rettegés az események fölötti uralom elvesztésétől.	<i>Én irányítom gondolataimat. Biztonságban vagyok. Szeretem önmagam. Bízom magamban.</i>
Mucus Colon (vastagbélbetegség)	Régi, zavaros gondolatok réteges lerakódása akadályozza a tisztulást.	<i>Elmerülés a múlt mocsarában. Föladom és elosztatom a sűrű múltat. Tisztán gondolkodom. A jelenben élek, békében és boldogan.</i>
Nagyothallás Süketség	Elhárítás, makacsság, elszigetelődés. Ezt nem akarom hallani! Ne zaklassatok!	<i>Az istenire figyelek, és örülök mindannak, amit hallhatok. Egy vagyok a mindenséggel.</i>
Narkolepszia (alváskényszer)	Elhárítás. Rettegés. Menekülsz a feladatok és körülmények elől.	<i>A gondviselésre és a belső bölcsességre hagyatkozom. Biztonságban vagyok.</i>
Nemi betegség	A nemi öröm büntudatot okoz. Igény a büntetésre. Meggyőződés: a nemi szervek tisztátalanok. A másik becsmérése.	<i>Szeretettel és örömmel vállalom nemiséget. Csak olyan gondolatokat fogadok el, melyek jóllétemet szolgálják.</i>
Nemi szervek (Genitáliák)	A férfiasság és nőiesség szimbólumai.	<i>Biztonságos önmagamnak lennem.</i>
- betegségei	Rettegés a meg nem feleléstől. Örömet lelek saját testemben.	<i>Így vagyok tökéletes. Szeretem magamat.</i>
Női bajok	Önmegtagadás. A női szerep elutasítása. A nemiség elutasítása.	<i>Vállalom nőiséget. Szeretek nő lenni. Szeretem a testemet.</i>
Nyak	Hajlékonyság. Képesség a visszatekintésre.	<i>Békében vagyok az étellel.</i>
A nyak panaszai	A dolgok egyoldalú szemlélete. Önfejűség. Hajlíthatatlanság.	<i>Számtalan módszer és nézőpont létezik. Kész vagyok megismerni valamennyit.</i>
Nyáktömlőgyulladás (Bursitis)	Elfojtott harag. Valakit meg kell ütni!	<i>A szeretet fölold és föloldoz mindent, ami tőle idegen.</i>
A nyirok betegségei (Limfa)	Figyelmeztető jel: az elmét ismét az élet legfőbb dolgai, a szeretet és boldogság felé kell fordítani.	<i>Figyelmem az élet szeretetére és örömére irányul. Átadom magam az életnek. Elmém békés és nyugodt.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Orr	Öntudatosság, önbecsülés.	<i>Saját tudatomra hagyatkozom.</i>
Orrpolip (Adenoid Vegetatio)	Bizonytalan családi háttér, veszekedések. Nem kívánt gyermek.	<i>Ezt a gyermeket akarják, örömmel fogadják, és nagyon szeretik.</i>
Orrvérzés	Igény a megbecsülésre. A mellőzöttség és el nem ismertség érzete. Esdeklés a szeretetért.	<i>Szeretem önmagam. Bízom magamban. Felismerem valódi értékeimet. Csodálatos vagyok.</i>
Ótvar	Az egyén engedi, hogy kihasználják. Rossznak, vagy tisztátalannak érzi magát.	<i>Szeretem magamat. Bízom a saját erőmben. Nincs személy, esemény, vagy dolog, melynek hatalma lenne fölöttem. Szabad vagyok.</i>
Ödéma	Kit, vagy mit nem akarsz elbocsátani?	<i>Kész vagyok elengedni a múltat. Biztonságos elbocsátanom. Szabad vagyok.</i>
Önkéntelen vizelet (Inkontinencia)	A hatalom föladata. Magatehetetlenség. Nagyfokú önhanyagolás.	<i>Gondoskodom magamról, így a többiek is szerető gondoskodásban részesítenek. A szeretet erőt ad nekem. Minden rendben.</i>
Öregedés (Senescence)	Társadalmi konvenciók. Merev gondolkodás. Félelem a magánytól. Elzárkózás a jelentől.	<i>Életem minden szakaszában szeretem és elfogadom magamat. Az életben minden pillanat tökéletes.</i>
Övsömör	Beteges aggodás. Félelem és feszültség. Túlérzékenység.	<i>Békés és nyugodt vagyok, mert bízom az életben. Világomban minden rendben.</i>
Ósz haj	Megterhelés. Stresszhelyzetek teremtése.	<i>Az élet hozta helyzetekben könnyen eligazodom. Erős és ügyes vagyok.</i>
Pajzsmirigy (Thyreoidia)	Sértődöttség. Sohasem tehetem azt, amit akarok. Mikor kerül rám végre a sor?	<i>Legyőzöm belső korlátaimat, és szabadon cselekszem mindíg újat teremtve.</i>
Pajzsmirigy-túltengés (Hyperthyreosis)	Állandó frusztráció: nincs mód a saját ambíciók kielésére. Mások elvárásai fontosabbak... Az én teljesen a háttérbe szorul.	<i>Visszaveszem hatalmamat. Magam döntök a sorsom felett. Kielégítem testi és szellemi szükségleteimet.</i>
Paralízis	Rettegés, terror. Menekülés egy helyzet, vagy személy elől. Ellenállás.	<i>Egy vagyok a határtalan étellel. Biztonságban vagyok. Minden helyzetben megállom a helyem.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Parkinson-kór	Félelem. Belső kényszer az én és a külvilág kontrollálására.	<i>Lazítok, hisz tudom, biztonságban vagyok. Az élet értem van, bízom az életben.</i>
Pattanás (Akne)	Az én elutasítása és megvetése. Az élet isteni megnyilvánulása vagyok.	<i>Szeretem és elfogadom magamat olyannak, amilyen vagyok.</i>
Petefészek (Ovárium)	A teremtés kiindulópontja. Kreativitás.	<i>Újat teremtek, alkotóképes vagyok.</i>
Petyhüdt bőr Ráncos arc	Ráncos arcbőr: keserű gondolatok. Neheztelés az életre (homlokráncolás).	<i>Lényemből sugárzik az életöröm. Létem minden percét önfeledten élvezem. Ismét fiatal vagyok.</i>
Pikkelysömör (Psoriasis)	Félelem a megbántástól. Az érzékek és a szellem eltompítása, érzések elfojtása.	<i>Fogékony vagyok az élet szépségeire. A legjobbat érdemlem, és el is fogadom azt. Szeretem és becsülöm magamat.</i>
Porckorongsérv	Talajvesztettség. Határozatlanság, döntésképtelenség.	<i>Az élet támogatja elképzeléseimet, ezért szeretem magamat és bízom magamban. Minden rendben.</i>
Prostata	A férfiasság szimbóluma.	<i>Elfogadom férfiasságomat és örömet lelek benne.</i>
– betegségei	Kételemek gyengítik a férfiasságot. A hatalom föladata. A nemiség feszültség és bűntudat forrása. Rettegés az öregedéstől.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Elfogadom saját hatalmammat. Lélekben öröké fiatal maradok.</i>
Rák (Cancer)	Mély sebek. Neheztelés régi sérelmek miatt. Titkos bánat emészti a testet. Gyűlölet. Kétségbeesés.	<i>Szeretettel megbocsátok és elengedem a múltat. Lényemet öröm járja át. Szeretem magamat. Bízom magamban.</i>
Reuma	Tehetetlenségérzet. A szeretet hiánya. Keserűség. Neheztelés.	<i>Magam teremtem élményeimet. Mivel szeretem s becsülöm magamat és a többieket, mind jobb dolgok történnek velem.</i>
Rüh	Megmértelyezett gondolkodás. Az egyén engedi, hogy kihasználják.	<i>Lényemmel s szeretetemmel az életet hirdetem boldogan. A magam ura vagyok.</i>
Sarlósejtek anémiája	Az alacsony önérték megfosztja a beteget az élet örömeitől.	<i>Ez a gyermek boldogan él és lélegzik. Éltesse a szeretet. Naponta történnek isteni csodák.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Sárgaság (Icterus)	Előítéletek az énnel és a külvilággal szemben. Irreális elvárások.	<i>Türelemes, megértő és kedves vagyok mindenkivel, így saját magammal is.</i>
Sclerosis multiplex (Többszörös elmeszesedés)	Megmerevedett gondolkodás, keményszi- vűség, vasakarat, hajlíthatatlanság. Féle- lem.	<i>A szeretet és öröm gondolataival szerető és boldog világot teremtek magamnak. Bizton- ságban vagyok. Szabad vagyok.</i>
Sérv (Hernia)	Megszakadt kapcsolatok, nyomasztó gon- dok. Túlerőltetés. Félreértelmezett önkife- jezés.	<i>Elmém tiszta és nyugodt. Szeretem maga- mat. Bízom magamban. Önmagam lehetek.</i>
Sírás	A könnyek az élet folyamai. Örömünkben, bánatunkban és félelmünkben egyaránt sí- runk.	<i>Békében vagyok érzelmeimmel. Szeretem magamat. Bízom magamban.</i>
Súlytöbblet	Félelem, biztonságvágy. Menekülés az ér- zelmek elől. Bizonytalanságérzet, önmeg- tagadás. Kielégítetlenség.	<i>Békében vagyok saját érzéseimmel. Biz- tonságos itt lennem. Megteremtem biztonsá- gomat. Szeretem és becsülöm magamat.</i>
Szaruhártya-gyulladás (Keratitis)	Engesztelhetetlen harag. Megütni, aki és ami csak a szem elé kerül.	<i>A szívemből kiáradó szeretet meggyógyít mindent, ami a szemem elé kerül. A békét választom. Világomban minden rendben van.</i>
Száj	Az éltető eszmék és táplálék elfogadása.	<i>Szeretettel viselem gondját magamnak.</i>
- betegségei	Megingathatatlan nézetek. Merev gondol- kodás. Zárt világgép.	<i>Örömmel fogadom, dolgozom fel, és teszem világgépem részévé az új nézeteket.</i>
Szájszag (Halitosis)	Roszipulat. Aljas rágalmak. Szenny- fantázia.	<i>Szeretettel beszélek másokról. Csak jót gon- dolkodok és bocsátok ki magamból.</i>
Szájzár (Trismus)	Harag. Visszafogottság. Elfojtott érzések és indulatok.	<i>Bízom az életben. Bátran elkérem, amit akarok. Az élet támogat.</i>
Szem	A múlt, jelen és jövő tisztán látásának ké- pessége.	<i>Szeretettel és örömmel látok.</i>
Szembetegségek	A beteg nem szívesen látja, ami életében végbemegy.	<i>Olyan életet teremtek magamnak, amely- ben szívesen nézelődöm.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
- gyermekek szembetegségei	A gyermek nem akarja látni, ami a családjában történik.	<i>Szépség és harmónia, béke és biztonság veszi körül ezt a gyermeket.</i>
- rövidlátás (Miópia)	A jövőkép bizonytalan, ezért félelmetes.	<i>Elfogadom az isteni gondviselést, így mindig biztonságban vagyok.</i>
- távollátás (Presbyopia)	Rettegés a jelentől.	<i>Biztonságban vagyok itt és most. Bátran körülnézek.</i>
- összetérő kancsalítás (Strabismus)	A beteg nem akar szembesülni a külvilággal. Önellentmondás.	<i>Biztonságos látnom. Nyugodt vagyok.</i>
- szemtengelyferdülés (Asztigmatizmus)	A beteg fél szembesülni önmagával.	<i>Kész vagyok meglátni saját szépségemet és nagyszerűségemet.</i>
- széttartó kancsalítás	A beteg nem mer szembenézni a jelennel.	<i>Szeretem önmagam. Bízom magamban.</i>
- szürkehályog (Katarakta)	A beteg képtelen boldogan előre tekinteni. A jövő sötét.	<i>Az élet örök és örömteli. Minden pillanatnak örömmel nézek elébe.</i>
- zöldhályog (Glaukóma)	Engesztelhetetlenség. Régi sérelmek okozta feszültség. Túlnyomás.	<i>Megbocsátok. Szeretettel tekintek mindenkire.</i>
Szeméremcsont	Szerep a nemi szervek védelme.	<i>Nemiségem biztonságban van.</i>
Szemölcs	Az önutálat árulkodó jele. Az egyén csúnyának hiszi magát.	<i>Lényemmel az élet szépségét és szeretetét hirdetem.</i>
Szemölcs a talpon	Megrendült hit. Elbizonytalanodás. A csalódottság előrevetítése a jövőbe.	<i>Magabiztosan és könnyedén lépek előre. Megőrzöm hitem. Hagyom, hogy az élet magával vigyen.</i>
Szenilitás	Visszalépés a „gyermekkori védettség” állapotába. Igény a gondoskodásra. A környezet irányítása. Menekülés a valóságtól.	<i>Gondviselés. Béke és biztonság. A Világegyetem Intelligenciája az élet minden szintjét át- hatja.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Szédülés Szédülékenység	Csapongás, szétszórtság. A szemlélődés elutasítása.	<i>Boldogan és békésen szemlélődöm. A lényegre fordítom figyelmemet.</i>
Székrekedés (Constipatio)	Ragaszkodás az idejétmúlt nézetekhez. Megragadás a múltban. Olykor fősvénység.	<i>Amint elbocsátom a múltat, helyébe új, friss és eleven élmények lépnek. Hagyom, hogy az élet átjárja egész lényemet.</i>
Szélgörcs (Flatulencia)	Szorongás. Megemésztetlen gondolatok. rzelmi túltelítettség.	<i>Ellazulok, hagyom hogy az élet átjárja egész lényemet.</i>
Szénanátha (Pollenosis)	Érzelmi túltelítettség. Félelmet keltő elvárások. Büntudat.	<i>Egy vagyok az Élettel. Mindenkor biztonságban tudom magam.</i>
Szifilisz	Lásd: Nemi betegség.	<i>Önmagam akarok lenni.</i>
Szív	A szeretet és biztonság középpontja. (Lásd: vér)	<i>Szívem lüktetése a szeretet ritmusát követi.</i>
Szívbetegség (Cardiac)	Súlyos érzelmi válság. Örömtelenség. A szív megkeményedik. Hajlam a stresszre.	<i>Öröm. Öröm. Öröm. Boldogan engedem, hogy öröm hassa át elmémet, testemet és egész életemet.</i>
Szívroham	A pénz (stb.) utáni hajsza kiszorítja a szívből az örömet.	<i>Ismét öröm tölti meg a szívemet. Szeretettel fordulok az emberek felé.</i>
Szívkoszorúér- trombózis	Magányérzet, riadtság. Kisebbségi érzés. Önmarcangolás. Kishitűség.	<i>Egy vagyok a határtalan étellel. A Világegyetem teljes mértékben támogat engem. Minden rendben.</i>
Szorongás	Talajvesztettség. Az életbe vetett hit megingása.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban és az életben. Biztonságban vagyok.</i>
Születési hibák	Karmikus eredetűek. Te akartad, hogy így legyen.	<i>Magunk választjuk szüleinket. Minden tapasztalat lelki fejlődésünket szolgálja. Számomra ez a megfelelő hely.</i>
Tályog (Abscessus)	Régi sérelmek és megaláztatások. Forrongó indulatok, bosszúvágy.	<i>Felszabadítom gondolataimat. A múltnak vége. Nyugodt vagyok.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Tengeribetegség	Rettegés. Halálfélelem. Talajvesztettség.	<i>A Világegyetemben teljes biztonságban vagyok. Mindenütt jó nekem. Bízom az életben.</i>
Térd	Büszkeség és öntudat.	<i>Rugalmas és simulékony vagyok.</i>
- panaszok	Önfejűség és önteltség. Hajthatatlanság. Félelem. Rugalmatlanság.	<i>Megbocsátás. Megértés. Együttérzés. Könnyed és fesztelen vagyok, így minden rendben.</i>
Testszag	Félelem. Idegenkedés a saját testtől. Rettegés a többiektől.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Biztonságban vagyok.</i>
Torok	Az önkifejezés sugárútja. Az alkotóerő csatornája.	<i>Kitárom a lelkem és a szeretet örömeiről énekelek.</i>
- betegségei	Az egyén képtelen szót emelni önmagáért. Elfojtott harag. Az önkifejezés hiánya. Ellenállás a változásnak.	<i>Bátran hangot adok vágyaimnak. Szabadon és boldogan fejezem ki magamat. Alkotóerőm szabadon árad. Kész vagyok a változásra.</i>
Tuberkolózis	Önzés sorvasztja a testet. Birtokolni vágyás. Kegyetlen gondolatok. Bosszúvágy.	<i>Mivel szeretem és becsülöm magamat, örömtelivé és nyugodtá teszem az életem.</i>
Tüdő	Képesség az életerő befogadására.	<i>Tökéletes ritmusban veszem magamhoz az életet.</i>
- betegségei	Búskomorság. Bánat. Félelem az élet befogadásától. A beteg nem érzi magát méltónak a teljes életre.	<i>Megvan a képességem, hogy az élet teljességét befogadjam. Kész vagyok a lehető legteljesebben élni.</i>
Tüdőgyulladás (Pneumónia)	Kétségbeesettség. Letargia. Újra és újra feltépett régi sebek.	<i>Magamhoz veszem az isteni eszméket, melyekből az élet ereje és bölcsessége árad. Ez a megújulás pillanata.</i>
Tüdőtágulás (Emfizéma)	Félelem az élet befogadásától. Érdemtelenül élni nem lehet.	<i>Természet adta jogom, hogy szabadon és teljes életet éljek. Szeretem az életet, szeretem önmagamat.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Tüszős mandulagyulladás (Follicular tonsillitis)	Az egyén képtelen hangot adni saját igényeinek, elkérni, ami őt megilleti.	<i>Természet adta jogom, hogy testi és lelki szükségleteim kielégüljenek. Kedvesen és könnyedén kérem el, amit akarok.</i>
Üszkösödés (Gangréna)	Mentális zavarok. Az örömet megmételtyező gondolatok.	<i>Lelkem kiegyensúlyozott. Felszabadultan örülök.</i>
Ütőerek (Artériák)	Örömet hordoznak.	<i>Szívem minden dobbanásával öröm járja át lényemet.</i>
Vakbélgyulladás (Appendicitis)	Aggódás. Rettegés az élettől. A jó áramának megakasztása.	<i>Biztonságban vagyok. Felengedek. Átadom magam az életnek.</i>
Vastagbélgyulladás (Colitis)	Túl sokat követelő szülők. Szorongás, kudarcélmény. Vágy a gyengédségre.	<i>Szeretem magamat. Bízom magamban. Boldogságom tőlem függ. A győztesek sorába lépek.</i>
Váll	Arra való, hogy örömet s ne terhet hordozzon.	<i>Jogom van a boldogsághoz.</i>
Vesebántalom (Nephrosis)	Kritika, csalódottság, kudarc. Szégyenérzet. Gyermekded reakciók.	<i>Pozitív erők vezérelnek. Élményeim a javamra válnak. Biztonságos felnőni.</i>
Vesegyulladás (Nephritis)	Túlérzékenység a csalódásra és kudarcra.	<i>Csak jó dolgok történnek velem. Elengedem a régit és örvendek az újnak. Minden rendben.</i>
Veszettség (Rabies)	Harag. Agresszivitás.	<i>Béke honol körülöttem és bennem.</i>
Végbélnyílás (Anus)	Elengedés. Fesztelenség.	<i>Könnyedén szabadulok meg mindattól, ami-re többé már nincs szükségem.</i>
- fájdalom	Bűntudat. A büntetés elvárása. Kishitűség.	<i>A múltnak vége. Szeretem magamat. Bízom magamban.</i>
- fisztula	Elégtelen kiválasztás. Ragaszkodás a régi sérelmekhez.	<i>A szeretet erejével engedem el a múltat. Megbocsátok. Szabad vagyok.</i>



<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
- tályog	Harag az el nem engedett dolog irányában. Biztonságos elengedni.	<i>Csak az hagyja el testemet, amire már nincs szükségem.</i>
- vérzés	Harag és frusztráció.	<i>Bízom az életben. Mindig jó és helyes dolgok történnek velem.</i>
- viszketés	Bűntudat a múlt miatt. Lelkifurdalás.	<i>Szeretettel megbocsátok magamnak. Szabad vagyok.</i>
Vér	A testben szabadon áramló örömet jelképezi.	<i>Én vagyok az élet öröme, aki kibocsát és befogad.</i>
Keringési zavarok	Örömtelenség. Megrekedt gondolatok.	<i>Boldogan alkalmazom az új ismereteket.</i>
- alvadás	Az öröm útja elzáródik.	<i>Új életet támasztok magamban. Megújulok.</i>
A vér cukortartalmának csökkenése (Hypoglykaemia)	Egyszerre túl sok minden összejön. Kétségbeesés.	<i>Kész vagyok életemet könnyűnek, gondtalanoknak és vidámnak látni.</i>
Vérnyomás - magas	Régóta megoldatlan érzelmi válság.	<i>Boldogan elengedem a múltat. Nyugodt vagyok.</i>
- alacsony	Boldogtalan gyermekkor. Kishitűség. Elutasító magatartás.	<i>Az örökké boldog jelenben élek. Az életem öröm.</i>
Vérszegénység (Anémia)	„Igen-de” magatartás. Örömtelenség. Rettegés az élettől. Kisebbrendűség érzés.	<i>Életem minden eseményét áthatja az öröm. Szeretem az életet.</i>
Vérzés	Az öröm kiszalad. Mi ellen irányul a harag?	<i>Az élet öröme vagyok. Szabadon adok és kapok.</i>
Visszérgyulladás (Phlebitis)	Elégedetlenség, harag. Mások hibáztatása a kudarcok és bánat miatt.	<i>Az öröm szabadon áramlik bennem. Békében vagyok az étellel.</i>

<b>Betegség</b>	<b>Lehetséges ok</b>	<b>Új megerősítés</b>
Visszértágulás (Varicosis)	Helyt kell állni egy gyűlölt szituációban. Elkedvetlenedés. Túlterheltség, agyonhajszoltság.	Az igazság segít kitartanom, vagy továbbállnom. Szeretem az életet. Szabadon járok-kelek.
Viszketés (Prurigo)	Az alaptermészettel ellenkező vágyak. Kielegületlenség. Lelkifurdalás. Kitörni, vagy elmenekülni.	Elégedett vagyok a helyzetemmel. Elfogadom, ami számomra jó, mert tudom, hogy igényeim és vágyaim idővel mind teljesülnek.
Zsibbadás	Érzelmi visszahúzódás. Gátlás. Lelki leépülés.	Szabad folyást engedek a bennem feszülő érzelmeknek. Bátran viszonzom mások szeretetét.

*Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok minden teljes, egész és tökéletes.  
Az egészséget mint létem természetes állapotát elfogadom.  
Tudatosan föladom azon gondolati beidőzodéseimet, melyek bármikor zavaróként jelentkezhetnek.  
Szeretem és becsülöm magamat.  
Szeretem és becsülöm a testemet.  
Életadó étkekkel és italokkal táplálom azt.  
Mindezt jóképpel teszem.  
Testemet csodálatos és nagyszerű gépezetnek tekintem, és megtiszteltetésnek veszem, hogy benne élfetek.  
Bófogyan veszem magamhoz az életért.  
Világomban minden rendben van.*

# ÚJ MEGERŐSÍTÉSEK

**AGY:** Az élet örök változás. Tudatomban mindig van hely az újnak.

**FEJ:** Béke, szeretet, öröm, megnyugvás. Hagyom, hogy az élet magával vigyen és könnyedén szétáradjon bennem.

**ARC** (pattanás): Szeretem és elfogadom magamat úgy, ahogy vagyok. Csodálatos vagyok.

**MELLÉKÜREGEK:** Egy vagyok az étellel. Senki nek sem áll hatalmában bántani engem, hacsak nem hagyom. Béke, harmónia. Nem hagyom befolyásolni magam.

**SZEM:** Szabad vagyok. Félelem nélkül tekintek elő-

re, hiszen az élet örök és sok örömet tartogat. A szeretet szemével nézek. Soha senki sem bánthat meg.

**FŰL:** Istenre figyelek, a belső hangra. Hallom az élet vidám lüktetését. Az élet része vagyok. Szeretettel figyelek.

**SZÁJ:** Határozott személyiség vagyok. Nem adom fel. Örömmel fogadom az új eszméket és elgondolásokat.

**TOROK:** Hangot adok vágyaimnak. Szabadon fejezem ki magamat. Újat teremtek. Szavaim szeretetteljesek.

**NYAK:** Rugalmas vagyok. Örömmel fogadom az

enyémről eltérő nézőpontokat.

**VÁLL:** (Nyaktömlőgyulladás): Ártalmatlan úton adom ki dühömet. A szeretet feloldoz és felold. Az élet vidám és szabad. Mindaz, amit elfogadok, jó.

**HÁT:** Maga az élet támogat. Bízom a világmindenségben. Erős a hitem és szeretetem. (Derék): Bízom a világmindenségben. Bátor vagyok és független.

**MIRIGYEK:** Tökéletes egyensúlyban vagyok. Szervezetem szabályosan működik. Szeretem az életet, szabadon élek.

**TÜDŐ:** Az élet lehelete könnyedén szétárad bennem. (Hörghurut): Béke. Senki sem zavarhat. (Asztma): Jogom van a saját életemet élni.

**SZÍV:** Öröm, szeretet, béke. Boldogan vállalom az életet.

**KÉZ:** Szeretettel és könnyedén veszem kezembe sorsomat.

**UJJAK:** Nyugodt vagyok, mert tudom, hogy az élet bölcsessége minden nehézséget elsimít.

**GYOMOR:** Könnyen átlényegítem az új eszméket. Az élet táplál engem, semmi sem árthat nekem. Nyugodt vagyok.

**MÁJ:** Megszabadulok mindattól, amire többé már nincs szükségem. A tudatom immár tiszta, elgondolásaim újak, frissek és elevenek.

**VASTAGBÉL:** Szabad vagyok; elengedem a múltat. Az élet könnyedén árad szét bennem. (Aranyér): A feszültségtől és gondoktól megszabadulok. A boldog jelenben élek.

**VESE:** A jót keresem mindenben. Csak helyes dolgok történnek velem. Elégedett vagyok.

**HÓLYAG:** Elbocsátom a régit és örömmel fogadom az újat.

**MEDENCE:** (Hüvelygyulladás): Az utak és mó-

dok változhatnak, de a szeretet mindig megmarad. (Menstruáció): A (hold)hónap minden szakaszában kiegyensúlyozott vagyok. Szeretettel áldom testemet. Testem minden porcikája gyönyörű.

**NEMI SZERVEK:** (Impotencia): Hatalom. Felszabadultan szeretkezem. Szeretettel és boldogan vállalom nemiségemet. Nincsen bűn és nincsen büntetés.

**CSIÍPÓ:** Boldogan haladok előre, az életerő tart fenn és támogat. Bizakodó vagyok. Biztonságban tudom magam. (Ízületi gyulladás): Szeretet. Megbocsátás. Hagyom, hogy mások önmaguk legyenek, ezáltal vagyok én is szabad.

**TÉRD:** Megbocsátás, türelmesség, részvét. Tétovázás nélkül haladok előre.

**LÁBFEJ:** Az igazság vezet. Boldogan megyek előre. Lelkem jól ismeri az utat.

**BŐR:** Jóságommal vívom ki mások figyelmét. Biztonságban vagyok. Senki sem fenyegeti személyiségemet. Nyugodt vagyok. A világ biztonságos és barátságos. Fölszabadítom a haragot és nehezteletést. Bármire van is szükségem, megkapom. Lelkifurdalás nélkül veszem el, ami jár nekem. Kegyesen fogadom az élet apró ajándékait. Az új gondolatformák (pozitív megerősítések) meggyógyítják és ellazítják a testemet.

# A HOLISZTIKUS GYÓGYÍTÁS

## Útmutató

### TEST

#### *Táplálkozás*

Diéta, ételmiszer-kombináció, makrobiotika, gyógynövények, vitaminok, Bach-féle virágterápia, homeopátia.

#### *Testmozgás*

Jóga, trambulín, séta, tánc, biciklizés, Tai-Chi, harci művészetek, úszás, sport stb.

#### *Alternatív terápia*

Akupunktúra, akupresszúra, *colon-terápia* (a vastagbél tisztítására, méregtelenítésére építő terápia), reflexológia, sugárkezelés, színterápia, masszázs; *Alexander* (testtartás és testmanipuláció felhasználása az érzelmi blokkok felszabadításában), bioenergetika, kézrátétel, mély szöveti kezelés, *rolfing* (egyfajta gyógyító masszázs technika), *polaritás* (életenergia kiegyensúlyozása diétával és gyakorlatokkal), *reiki* (japán eredetű, az életenergiát felhasználó kézrátételes módszer).

### *Relaxációs technikák*

*Módszeres deszenzibilizáció, mély légzés, biofeedback, szauna, melegvizes terápia, fogyasztógép, zene.*

### **ELME**

Megerősítések, vizualizáció, irányított képek, meditáció, az én szeretete

### *Pszichológiai technikák*

Gestalt, hipnózis, NLP, koncentráció, T.A., rebirthing, álomterápia, pszichodráma, regresszióterápia, Jung, humanisztikus pszichoterápia, asztrológia, művészetterápia.

### *Csoportterápiák*

Insight, EST, érzelem/családterápia, Ken Keyes csoportok, ARAS, „All 12-step” programok, Aids-betegek csoportos terápiája, rebirthing.

### **LÉLEK**

#### *Imádság*

Kérés, megbocsátás, befogadás (megnyílni Isten előtt), elfogadás, átlényegülés.

# NEGYEDIK RÉSZ

# Tizenhatodik fejezet

## TÖRTÉNETEM

*„Mindnyájan egyik vagyunk.”*

„Mesélne röviden a gyermekkoráról?” Ezt a kérdést már nagyon sok kliensemnek feltettem. Nem az ösz-szes részlet érdekel, de fogalmat kell alkotnom arról, honnan jönnek. Ha gondjaik vannak most, azok gyökere mindig a régmúltba nyúlik vissza.

Amikor tizennyolc hónapos voltam, a szüleim elváltak. Ez nem hagyott bennem igazán fájó nyomokat. Viszont rettegéssel gondolok vissza arra az idő-re, amikor anyám házvezetőnőként helyezkedett el, engem pedig nevelőszülőkhöz adott. Én három hétig egyfolytában sírtam. Mivel kezelhetetlennek bizonyultam, anyám kénytelen volt hazavinni, és másként rendezni a dolgokat. Ahogy egyedülálló nőként boldogult, ma már csodálattal tölt el. Azonban akkor csak azt láttam, és az bántott nagyon, hogy már nem részesülök abban a szerető gondoskodásban, amelyben addig részem volt.

Máig sem tudom, vajon anyám szerette-e a nevelőapámat, vagy csak azért ment hozzá, hogy a családunk ismét teljes legyen. Sajnos rosszul tette. Ez a férfi Európában nőtt fel, egy rideg germán családban, és neveltetéséből adódóan velünk is igen kegyetlenül bánt. Anyám éppen terhes volt a húgommal, amikor az 1930-as gazdasági válság kirobbant, és mi bennre-kedtünk az erőszak fellegvárában. Én ötéves voltam.

Ráadásul a bajra, nagyjából ekkor történt, hogy egy vén alkoholista a szomszéd házból, amennyire én tudom, megerőszkolt. Még mindig tisztán emlékszem az orvosi vizsgálatra, akárcsak a bírósági tárgyalásra, ahol én voltam a koronatanú. A férfi tizenöt évet kapott. Nekem folyton azt mondogatták: „Miatad volt!“, ezért éveken át attól rettegtem, ha a szomszédunk kiszabadul, eljön és bosszút áll, amiért börtönbe juttattam.

Gyermekkoromban sok testi és nemi megpróbáltatást kellett kiállnom, és kemény munkára fogtak. Önbizalmam egyre zsugorodott, úgy éreztem, alig van valamihez jogom. Kezdtem hát eszerint viselkedni.

Az elemi negyedik osztályában történt egy eset, ami jól érzékelteti, hogy is éltem akkoriban. Valamilyik nap klubdélután rendeztek az iskolában, és rengeteg torta összejött. Ebbe az iskolába, engem kivéve, jó módú, középosztálybeli gyerekek jártak. Én szegényes ruhákat és fekete magas szárú cipőt hordtam, a hajamat ódivatúra nyírták, és a leheletem állandóan búzlótt a fokhagymától, amit naponta belém nyomtak, hogy „távol tartsa a férgeket“. Mi sosem ettünk tortát. Nem engedhettük meg magunknak. A szomszédban lakott egy idős néni, akitől hetente tíz centet kaptam, és egy dollárt a születésnapomon, meg karácsonykor. A tízcentes a családi kasszába vándorolt, a dollárból pedig megvettük egy évre szóló alsóneműmet az olcsó áruk boltjában.

Szóval, megtartották a klubdélután, és a sok tortából annyi szelet kikerült, hogy néhány gyerek, akik otthon csaknem naponta ehettek édességet, kettőt-hármat is elvett. Mire rám került a sor – természetesen én voltam az utolsó –, egy árva morzsa sem maradt már a tálon.

Most már tudom, azért szorultam hátra a sorban, korgó gyomorral, mert értéktelennek tartottam ma-

gam, azt hittem, semmi nem jár nekem. Ez volt a *belső elvárásom, a többiek* csak a tükröt tartották elém.

Amikor tizenöt éves lettem, megelégettem a szexuális kiszolgáltatottságot, és megszöktem otthonról. A tanulást is abbahagytam. Pincérlány lettem egy kisvendéglőben, és munkám messze kellemesebbnek bizonyult, mint a megerőltető kerti munka, amit otthon kellett végeznem.

Mivel vágytam a szeretetre és gyengédségre, és a végtelenig alábecsültem magamat, mindenkivel lefektüdtem, aki egy kicsit is jó volt hozzám. Aztán, alig múltam tizenhat éves, mikor világra hoztam a kislányomat. Ahhoz nem éreztem magam elég erősnek, hogy felneveljem, de szerencsére meleg, szerető ott-hont találtam neki. Megismertem egy középkorú házaspárt, akik régóta szerettek volna gyereket. Terheségem utolsó hónapjaiban náluk laktam, és már a kórházban a nevükre írtam a kisbabát.

Így hát, sohasem részesültem az anyaság örömeiben; nekem csak a veszteség, a lelkifurdalás és szégyenérzet jutott. Majd a sebek lassan gyógyulni kezdtek, és megpróbáltam összeszedni magam. Csak a lábujjaira emlékszem, nagyra sikeredtek, akár az enyéme. Ha találkozunk még valaha, a lábujjairól fel fogom ismerni őt. Mikor a gyermek ötnapos lett, eljöttem.

Azonnal hazautaztam és próbáltam felrázni anyámat, aki némán szenvedett. Gyere – mondtam neki –, ne tűrj tovább! Én kijuttatlak ebből a pokolból! Ő pedig velem jött, férjénél hagyva tízéves hűgomat, aki mindig is apuci kedvence volt.

Miután egy kis szállodában találtam állást anyámnak, és kibéreltem neki egy kényelmes lakást, ahol nem zaklatta senki, úgy éreztem, eleget tettem gyermeki kötelességemnek. Barátnőmmel Chicagóba utaztunk egy hónapra, és én harminc évig nem tértem vissza.



Akkortájt a kiskoromban átélt erőszak emléke, az időközben kifejlődött kisebbrendűségi érzéssel keveredve, mágnesként vonzotta hozzám azokat a férfiakat, akik megaláztak, és nem egyszer meg is vertek. Ha életem hátralevő részét a férfiak pocskondiázásával töltöm, a helyzet még nem lett volna jobb. Én inkább kitarító munkával fokozatosan helyreállítottam megrendült önbizalmamat, és az agresszív alakok végre békén hagytak. Többé már nincs szükségem rájuk, hogy tudattalanom elvárásának eleget téve büntessenek. Nem akarom szépítgetni viselkedésüket, de jó részt magamnak köszönhetem, hogy így bántak velem. Ma már a szadista férfiak számára én nem létezem. Eltorzult énképem vonásai kisimultak.

Néhány évet Chicagóban töltöttem, kétkezi munkából éltem, majd New Yorkba mentem, ahol szerencsémre, modellként alkalmaztak egy híres divatcégnél. Bár a legnevesebb divattervezők modellje lettem, az önbizalmam ettől még nem állt helyre. Sőt, újabb hibákat fedeztem föl magamban. Nem voltam hajlandó elismerni saját szépségemet.

Évekig ezen a pályán maradtam. Megismerkedtem egy nagyszerű, művelt angol úriemberrel, és hozzámentem feleségül. Körbeutaztuk a világot, fontos emberekkel találkoztunk, a Fehér Házban is megfordultunk néhányszor. Ugyan maneken voltam, rendkívüli ember oldalán éltem, az önbizalmam csak évek múltán, tudatos munkával kezdett erősödni.

Egy szép napon, tizennégy évi boldog házasság után, a férjem közölte, válni akar, mert mást szeret – pedig én már kezdtem azt hinni, hogy a jó örökké tarthat. Igen, magamba roskadtam. De az idő halad, én pedig nem adtam fel. Éreztem, az életem új irányt vesz, és tavasszal egy numerológus is azt jósolta nekem, hogy ősszel történni fog valami, ami gyökereisen megváltoztatja az életem.

Olyan csekély dolog volt, hogy csak hónapok múltán ismertem fel a jelentőségét. Egész véletlenül el-

mentem egy találkozóra a New York-i Hittudományi Egyházban. Bár tanításuk számomra idegenül csengett, én hallgattam a belső hangra, amely azt súgta: „Figyelj oda.” Nemcsak vasárnapi istentiszteleteiket látogattam, részt vettem tanfolyamaikon is. A divat világa egyre kevésbé érdekelt. Hány éven át méregettem csípőm bőségét, rajzoltam szabályosra a szemöldökömet! Én, aki kimaradtam a középiskolából, és soha nem tanultam semmit, tudásvágytól égő diák lettem. Csak úgy faltam a metafizikáról és gyógyításról írott könyveket.

Az Egyház lett új otthonom. Bár életem látszólag nem sokat változott, mind több időmet kötötte le ez az új stúdium. Háromévi tanulás után záróvizsgát tettem, és egyházi tanácsadóként folytattam pályafutásomat. Ezzel új fejezet kezdődött az életemben.

Ez idő tájt lettem Transzcendentális Meditátor. Egyházam egy évre felfüggesztette a hivatásos lelkipásztorok képzését, és én úgy döntöttem, addig sem ülök tétlenül. Fél évre beiratkoztam a Maharishi Nemzetközi Egyetemre, az Iowa állambeli Fairfieldben.

Jobb helyet keresve sem találhattam volna. Az első évfolyam hétfő reggelente mindig új tárgyat tanult, olyan dolgokról esett szó, melyeket addig csak hallomásból ismertem, mint a biológia, kémia, vagy a relativitáselmélet. Szombat reggel mindig tesztet irattak velünk. Vasárnap nem volt oktatás, hétfőn pedig újat kezdtünk.

Itt sokkal jobban éreztem magam, mint New Yorkban. Ebéd után elvonultunk a szobánkba tanulni. Én voltam az egyetem legöregebb hallgatója, és élveztem diákságom minden percét. A dohányzást, alkoholfogyasztást és kábítószereszt tiltották a szabályok, naponta négy alkalommal meditáltunk. Amikor eljöttem, már az állomáson felfordult a gyomrom a cigarettafüsttől.

Visszamentem New Yorkba, hogy ott folytassam, ahol abbahagytam. Hamarosan beiratkoztam a lelkipásztori képzésre. Aktívan részt vállaltam a hitéletben és a közösségi munkában. Beszédet mondtam öszszejöveteleiken, már klienseket is fogadtam. Hamarosan ez lett a hivatásom. E ténykedésen kívül, környezetem ösztönzésére megírtam a *Gyógyítsd meg a tested* című könyvet, amely a testben betegségeket támasztó gondolati beidegződések listájaként indult. Előadásokat tartottam, utaztam, és foglalkozásokat vezettem.

Egy nap megtudtam, hogy rákos beteg vagyok.

Mivel ötévesen megerősszakoltak, és gyermekkoromban sokat bántottak, nem csoda, hogy a betegség a hüvely tájékán jelentkezett.

Először engem is őrült pánik fogott el. Viszont klienseim esetében a szellemgyógyászat mindig hatékonynak bizonyult, és most lehetőségem nyílt arra, hogy magamon is kipróbáljam. Már könyvet is írtam a témáról, jól tudtam, a rák sokáig elfojtott neheztelésből fakad, amely a szó szoros értelmében felemészti a testet. Én pedig sokáig nem adtam fel a gyermekkoromat megkeserítő személyek ellen táplált haragomat és gyűlöletemet. Nem maradt vesztegetni való időm, rengeteg munka állt előttem.

A szó, *gyógyíthatatlan*, a legtöbb embert rettegéssel tölti el, számomra azonban azt jelenti, hogy adott állapotban külső eszközökkel nem lehet változtatni, a betegnek önmagában kell megtalálnia a gyógymódot. Ha műtét útján kimetszik belőlem a beteg sejteket, de a belső hozzáállásom a régi marad, az orvosok mindaddig vagdalhattak volna, míg szép lassan el nem fogyok. Nem volt ínyemre ez a gondolat. Ha megoperálnak, és egyidejűleg fölradom a betegséget okozó beidegződéseket, teljesen meggyógyulok. Amennyiben a rák, vagy bármely más betegség mégis kiújul, ez nem az orvosok „gondatlanságából” ered, hanem ab-

ból, hogy a beteg nem változtatott a hozzáállásán. Idővel tehát újrateremti a betegségét, esetleg a teste egy másik részén.

Hittem, hogy szellemi erőfeszítések árán, még a műtétet is elkerülhetem. Ezért pénzhiányra hivatkozva haladékot kértem, és az orvosok, bár nem szívesen, adtak nekem három hónapot.

Azonnal hozzákezdtem a munkához. Bújtam a könyveket, tanulmányoztam az alternatív gyógymódokat.

Végigjártam a reformboltokat, és megvásároltam az összes rákról írott könyvet. Elmentem a könyvtárba, és tovább kutattam. Megismerkedtem a reflexológiával és a colon-terápiával, és mindkettőt hatékonynak éreztem. Mintha egy segítő kéz mindig a megfelelő irányba terelt volna. Miután olvastam a reflexológiáról, akartam keresni egy szakembert. Rendszeresen eljártam egy előadásra, s noha mindig elől ültem, aznap csak hátul volt hely. Nemsokára belépett egy férfi, odaült mellém, és mi történt? Pont egy reflexológusba botlottam, aki ellátogatott az otthonomba. Hentente háromszor járt hozzám két hónapon keresztül, és máris sokat javultam.

Tudtam, sokkal jobban kell szeretnem magamat, mint annak idején a többiek. Kiskoromban kevés szeretetben, de annál több bántásban és megaláztatásban volt részem. Hamar átvettem a felnőtt magatartását, és már én is csak kritizálni és ócsárolni tudtam magamat.

Az egyháznak folytatott munka ismertette fel velem, hogy természetes, sőt elengedhetetlen szeretnem és becsülnöm magamat. Bár tudtam ezt, folyton halogattam a dolgot – úgy tettem, mint a fogyókúrával, amibe holnap majd belefogunk. Eleinte nehezemre esett állni a tükör előtt és efféléket mondogatni: „Louise, szeretlek. Nagyon szeretlek.” Azonban az idő haladtával észrevettem, hogy egyes helyzetekben más-

ként viselkedem, mint azelőtt: a tükör előtti és egyéb gyakorlatok hatására már nem szidom magamat mindenért. Szóval fejlődtem.

Tudtam, meg kell szabadulnom a gyermekkori neheztelésről. Le kell mondjak szüleim hibáztatásáról.

Igen, keserű gyermekkorem volt, testem, lelkem és nemiségem egyaránt sérült. De ez már nagyon régen történt, és nem szolgálhatott mentségül, amiért később is rosszul bántam magammal. A szó szoros értelmében elemésztett a rák, mert nem bocsátottam meg.

Ideje volt tehát fölülkerekednem a kicsinyes gyűlöleten, és *elgondolkodom*, vajon hogy élhettek, mit érezhettek azok az emberek, akik képesek voltak ilyen kegyetlenül bánni egy gyermekkel.

Egy kiváló terapeuta segítségével kiadtam magamból a régóta feszegető indulatokat: párnákat csapkodtam, kiabáltam. Máris tisztábbnak éreztem magam. Aztán kezdtem összerakosgatni a szüleimmel gyermekkorról folytatott beszélgetések foszlányait. A kép egyre tisztább lett. Növekvő megértéssel, a felnőtt szemszögéből, kezdtem sajnálni szüleimet a szenvedésükért; a gyűlölet fokozatosan fölengedett.

Kerestem egy jó élelmezési szakértőt is, hogy útmutatásával megtisztítsam testemet a méreganyagoktól, melyek az évek során elfogyasztott nehéz, zsíros ételekből halmozódtak fel. Míg az egészségtelen ételek a szervezetet, addig az egészségtelen gondolatok a tudatot, a lelket mérgezik meg. Szigorú diétára fogtak, zöldségen kívül mást nem is nagyon ehettem. Az első hónapban háromszor bélfürdőt vettem.

Nem operáltak meg; sőt, a testi és lelki megtisztulás hatására, fél évvel a diagnózis felállítása után az orvosok megállapították – amit én akkor már rég tudtam –, hogy teljesen meggyógyultam! Most már személyes tapasztalatból is elmondhatom: *A betegség gyógyítható, ha készek vagyunk változtatni gondolkodásunkon, hozzáállásunkon és magatartásunkon!*

Olykor, ami a legnagyobb tragédiának látszik, a sors legszebb ajándékának bizonyul. Nagyon sokat tanultam a betegségemből, most sokkal jobban becsülöm az életet. Vágyaimtól vezérelve arra az elhatározásra jutottam, hogy búcsút intek New York fuldokló városának. Néhány kliensem erősködött, „nem éli túl”, ha elmegyek. Azzal nyugtattam őket, hogy évente két alkalommal visszatérek ellenőrizni állapotukat, ha pedig problémájuk adódik, telefonon bármikor megtalálhatnak. Szóval, becsuktam a boltot, és Kaliforniába utaztam, mert Los Angelesben szerettem volna újra kezdeni.

Bár itt láttam meg a napvilágot sok évvel azelőtt, jóformán senkit sem ismertem már a városból, kivéve anyámat és húgomat, akik egy külső kerületben laktak, egymástól egy órányira. Családunk sosem tartott össze, magunknak való, zárkózott emberek voltunk, mégis rosszul esett, mikor megtudtam, anyám pár éve megvakult, és engem nem is értesítettek. Mivel testvérem „nem ért rá” velem találkozni, őt békén hagytam, inkább a saját sorsomat egyengettem.

*Gyógyítsd meg a tested* című könyvem sokat segített ebben. Minden New Age találkozóra elmentem. Bemutakoztam, és adandó alkalommal megajándékoztam új ismerősömet könyvem egy példányával. Az első hat hónapban sokszor elmentem a tengerpartra, mert tudtam, ha ismét megszorodnak teendőim, nemigen marad időm a kikapcsolódásra. Lassan megjelentek az első kliensek. Felkértek egy-egy előadás megtartására, Los Angeles tehát befogadott, így a dolgok sorjában rendeződtek. Pár év múlva saját otthonba költözhettem.

Hatalmas utat tettem meg gyermekkoremtól idáig. Most már igazán nem panaszkodhattam. Milyen sebesen és gyökeresen változik meg olykor az életünk!

Egyik este felhívott a húgom, két év után először. Azért keresett, mert akkor kilencvenéves, vak és csak

nem teljesen süket anyánk elesett, és eltörte a gerincét. Egyszerre csak, anyám, ez az erős és magabiztos asszony, magatehetetlen és szenvedő gyermekké vált.

Eltörte a gerincét, s ezzel ledöntötte a hallgatás falát köztem és a húgom között. Most már mindhárman érintkeztünk egymással. Megtudtam, hogy húgom szintén a hátával kínlódik, alig bír ülni és menni, és erős fájdalmai vannak. Szó nélkül túrt, s bár nem volt valami jó bőrben, még a férje sem vette észre, hogy beteg.

Anyámat egyhónapi kezelés után elbocsátották a kórházból. Azonban nem tudta ellátni magát, ezért hozzám költözött.

Erős volt bennem az életbe vetett bizalom, hirtelen mégis gyengének éreztem magam, így szóltam hát az Istenhez: „Nos, rendben, gondját viselem anyámnak, de segítened kell nekem, és neked kell állnod az anyagiakat.”

Eleinte nem volt könnyű. Anyám egy szombati napon érkezett, nekem pedig a rá következő pénteken San Franciscóba kellett utaznom négy napra. Nem hagyhattam őt egyedül, de nem is maradhattam. Megint Istenhez fordultam: „Ezt a dolgot rád bízom. Elő kell kerítenünk azt az embert, aki vigyáz anyámra a távollétemben.”

A következő csütörtökön a mi emberünk „megjelent”, hogy vezesse a háztartást, és gondoskodjon rólunk. Ezzel ismét beigazolódtott egy meggyőződés: „Bármit kell is tudnom, feltárul az előttem, bármire van is szükségem, megkapom, a megfelelő helyen és időben.”

Ezúttal újabb lecke következett. Elérkezett az alkalom, hogy rendezzem magamban a gyermekkoromat.

Anyám nem tudott oltalmazni engem, amikor kicsi voltam, én viszont most gondját viselhetem, és meg is teszem. Anyám és húgom hosszú hányattatás után egymásra talált.

Húgom a támaszt kereste bennem, ami újabb kihívást jelentett. Elmesélte, amikor elvittem anyánkat ott-honról évekkel azelőtt, nevelőapám minden indulatát és fájdalmát órá zúdította, ő lett a soros áldozat.

Rádöbbsentem, hogy húgom betegségét nagymértékben fokozta a félelem, feszültség és a magára hagyatottság érzése. Ekkor jött Louise, aki nem akart a megmentő szerepében tetszelegni, de mindenképp meg akarta mutatni hűgának, hogy van kiút. Óvatosan bogozni kezdtük az összekuszálódott szálakat, és ez még most is tart. Lépésről-lépésre haladunk, és én igyekszem megteremteni a biztonság légkörét, miközben az alternatív gyógy módokat próbálgatjuk.

Anyám viszont gyorsan javul. Naponta négyszer tornászik, a teste egyre erősebb és rugalmasabb. Mióta vettünk neki egy hallókészüléket, ismét megnyílt a világ előtt. Merve vallásos neveltetése ellenére sikerült rávennem, hogy műttesse meg hályogos szemét. Mekkora öröm számára, hogy ismét láthat, és számunkra, hogy a világot az ő szemén keresztül láthatjuk. Olyan boldog, hogy megint olvashat!

Anyám és én egyre több időt szakítunk egymásra, olyan dolgokról beszélgetünk, melyekről azelőtt sohasem. Kapcsolatunk elmélyült és kiteljesedett. Ma már felszabadultan viselkedünk, együtt sírunk, nevetünk, gyakran öleljük át egymást. Olykor felszakít bennem egy fájó sebet, ebből is tudom, még van mit tisztáznom magamban.

Munkám mind szélesebb körben folyik. Charlie Gehrke személyzeti igazgató irányítása alatt stábom egyre nő. Létrehoztunk egy új központot, csoportos terápiákat és bentlakásos programokat szervezünk.

Nos, itt tart az életem 1984 őszén.

*Az élet örökös körforgásában, ahol most vagyok,  
minden teljes, egész és tökéletes.*

*Minden ember, így jómagam is, korlátlanul részesedik  
az élet határtalan gazdagságában és teljességében.*

*Szeretettel tekintek vissza a múltra, és kész vagyok  
a régi tapasztalatokból okulni.*

*Nincs jó, vagy rossz, helyes, vagy helytelen.*

*A múlt lezárult, végérvényesen.*

*Számomra csak a jelen pillanat létezik.*

*Szeretem magam, amiért képes vagyok a múltat hátra  
hagyva,*

*kiteljesíteni magam a jelenben.*

*Megosztom veletek aki vagyok, s amim van,  
hiszen lélekben mindnyájan egyek vagyunk.*

*Világomban minden rendben van.*