A CSODÁK TANÍTÁSA *Egyszerűen*

PAM GROUT

ÉDESVÍZ

PAM GROUT

A CSODÁK TANÍTÁSA

Egyszerűen

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Taznak

Nem tudnék nélküled élni.
Úgyhogy nem is teszek így.

Kelj útra, könyvem, és segíts nekem elpusztítani
azt a világot, amivé mára lett.

RUSSELL BANKS

Tartalomjegyzék

Előszó

1–50. lecke

BUMM! I. Áttekintés: 51–60. lecke

61–80. lecke

BUMM! II. Áttekintés: 81–90. lecke

91–110. lecke

BUMM! III. Áttekintés: 111–120. lecke

121–140. lecke

BUMM! IV. Áttekintés: 141–150. lecke

151–170. lecke

BUMM! V. Áttekintés: 171–180. lecke

181–200. lecke

BUMM! VI. Áttekintés: 201–210. lecke

211–220. lecke

Isten hozott a Nirvánában! Avagy II. rész: 221–365. lecke

A szívem mélyéről

A szerzőről

A szerző további munkái

Valami

ABSZOLÚT ÁLOMSZÉP
BÖDÜLETESEN BÚBÁJOS
CSODÁLATOSAN CSUDÁLATOS
DÖBBENETESEN DICSŐSÉGES
ELKÉPESZTŐEN EKSZTATIKUS
FANTASZTIKUSAN FÉNYŐZŐ
GIGANTIKUSAN GUSZTUSOS
GYÖNYÖRKÖDTETŐEN GYÖNYÖRŰ
HIHETETLENÜL HUMOROS
IDEÁLISAN ILLUSZTRIS
JELENTŐSÉGTELJESEN JUJDEJÓ
KIMONDHATATLANUL KIRÁLYSÁGOS
LENYŰGÖZŐEN LUXUSOS
MEGIGÉZŐEN MUTATÓS
NAGYSZERŰEN NYALÁNKSÁGOS
OLTÁRIAN ÓRIÁSI
ÖRÜLTEN ÖRÖMTELI
PÁRATLANUL POZITÍV
RENDKÍVÜLIEN REMEK
SUBIDUBIDÚSAN STÍLUSOS
SZIKRÁZÓAN SZUPER
TOTÁLISAN TÖKÉLETES
ÚJJÁVARÁZSOLÓAN ÜTTŐRŐ
ÜBERELHETETLENÜL ÜGYES
VIBRÁLÓAN VIDÁM
ZAMATOSAN ZSENGE

dolog fog
történni ebben
az évben

Előszó

Nem tékozlom többé félelemre a szívemet.

JOHN O'DONOHUE

A Google Translate bajnok a koreai popdalok dekódolásában és a brazil FB mémek megfejtésében.

De mi van, ha azok a szavak, amelyeket megfejteni próbálsz, magyarul vannak, a saját anyanyelveden?

A csodák tanítása közel 45 évvel ezelőtt debütált önképző program, amelynek célja a spirituális átalakulás megvalósítása. Milliós példányszámban kelt el. De sokunk számára a tanítás által ígért hatalmas gondolati átállás fogalmai mintha urdu nyelven lennének megfogalmazva. Mit jelent az, hogy végtelen békében kellene élnem?

Amikor elkezdtem blogolni a saját állhatatos, évente ismétlődő kiruccanásaimról *A csodák tanítása* birodalmában, megdöbbentett az érdeklődők száma. Annak ellenére, hogy nyilvánvalóan önmagam „tanácsadója" voltam, úgy tűnt, hogy az emberek meghallanak. Az olvasók megjegyzéseket kezdtek írni:

„Ó! Szóval ezt jelenti a megbocsátás?"

„Ó! Szóval így érhető el ez a titkos láthatatlan forrás?"

„Ó! Tehát ez az Isten csávó valójában nem egy szadista

bunkó!”

Az olvasók szinte azonnal arra ösztönöztek, hogy állítsak össze egy könyvet. Tetszett nekik, hogy a Tanítást elérhetővé, egyszerűvé és felhasználóbaráttá tettem. Tetszett nekik, hogy így szórakoztatóvá vált a spirituális felébredés.

Tehát lényegében belerángattak az egészbe. Útmutatást kaptam (ez egy olyan „dolog”, amit mi, a Tanítás hallgatói fontosnak tartunk), hogy elkészítsem a kezedben tartott könyvet, kedves olvasó.

A csodák tanítása egyszerűen valójában *A csodák tanításá*hoz tartozó munkafüzet kissé szemtelen átirata. Ahogy az eredeti, ez is 365 leckét tartalmaz, az év minden napjára egyet.

Nyugodtan használhatod az eredetivel együtt, vagy akár ahelyett is.

A magasröptű és hatalmas elméletek felvetése helyett a munkafüzet – mind az eredeti, mind a gyorstalpaló – egyszerű gondolati kísérleteket kínál napi használatra. Arra invitálja az olvasót, hogy vegyen igénybe spirituális gyakorlatokat, s saját szemével legyen tanúja az életét megváltoztató eredményeknek.

A leckék egyike sem nehéz. Nem is időigényes. Csak egy céljuk van: óvatosan lebontani az öröm és a béke természetes érzetét akadályozó összes gondolatot.

„Istennek nincs neve.” – *A csodák tanítása*

Észre fogod venni, hogy az én verziómban a terminológia kissé más lesz. Na jó, teljesen más. Jó példa az „Isten” szó – inkább

poggyász, mint egy Samsonite üzlet, teljesen rosszul értelmezik, pedig a bolygó legmenőbb hatalma. Ez az oka annak, hogy csak ritkán hívom Istennek.

Gondoljunk csak bele, mi is váltja ki oly sokszor a PTSD-t. „Isten”, ez az egyszerű ötbetűs szó az utolsó, ahová a legtöbbünk fordulna, hogy értelemre, örömre és szabadságra leljen az életében. Valaki egyszer azt mondta: „Semmit nem tudok Isten ellen felhozni. Rajongóinak klubjáért viszont nem vagyok oda.”

Ez a könyv különféle szinonimákat használ az élet időtlen, örökkévaló, hatalmas rejtélyének leírására. A Haver. A Gondviselés. Az Univerzum. A Végtelen Lehetőségek Tere. Isteni Bizsergés. Sugárzó X. Szuper Isten. Válassz ki egyet, használd, vagy még ennél is jobb, ha kitalálsz magadnak egy sajátot. Mert az van, hogy ez a láthatatlan energetikai hatalom a legnagyobb vagány a bolygón. Miért ne vágyna mindenki arra, hogy ezt a Bizsergést érezze? Hogy végtelen erejét használja? Hogy élvezze útmutatásait és áldásait?

Ki vagyok én, hogy *A csodák tanításá*ról papoljak?

„Isten soha nem folyamodott még ahhoz, hogy lecsekkoljon egy háztartást, hogy vajon szent és példaértékű életet élnek-e az ott lakók, hogy aztán elküldje a ház urát, hogy róla prédikáljon másoknak. Ehelyett inkább mindig botladozó, gyarló embereket küld. És ezt én igen megnyugtatónak találom.”

NADIA BOLZ-WEBER

A kérdés egyébként a saját fejemből származik. Nem állítom, hogy bárminek is szakértője lennék. Kereső vagyok, és az évek során mindent feltártam, az újjászületéstől, a ho'oponoponótól és a kopogtatástól kezdve egészen Abraham-Hicks és Byron Katie *The Work* című művéig. Állandóan visszatérek *A csodák tanításá*hoz, mert úgy tűnik, mintha ez lenne az én utam. Nem mindenkinek válik be, de nem is erre tart igényt. Minden út Rómába vezet – mondják. Tetszik, mert szívom magamba a csodákat és a boldogságot.

*A csodák tanításá*t 1967 és 1972 között „írta" a Columbia Egyetem két olyan professzora, akiket frusztrált a tanszéki harc és az agresszív irodai politika. Bill Thetford, az orvosi pszichológia tanszék vezetője egy napon izgatottan kijelentette: „Lennie KELL egy jobb útnak."

Egy láthatatlan hang, amely kutató asszisztensén, Helen Schucmanon keresztül kezdett el áramlani, azt állította, hogy ezt a „jobb utat" kínálja. Képzelheted, Helen mennyire meg volt rémülve, hogy egy testetlen hang, a „Kedves Abby" jelent meg az életében. Ennek ellenére vonakodva beleegyezett abba, hogy hallgat rá, Bill elvállalta, hogy lejegyez mindent, és hét végtelennek tűnő év után 200 fénymásolat készült el a hang meglehetősen bő lére eresztett üzenetéből.

Négy évvel később, 1976-ban, a Belső Békéért Alapítvány keménykötésben publikálta a 669 oldalnyi csatornázott szöveget, a 365 napra szóló tanításokat és a Tanári Kézikönyvet. 1979-ben Johnny Carson jóváhagyta Gerald Jampolsky a *Szeretet – A félelem elengedése* című könyvét, amely az egyik első olyan mű, amely *A csodák tanításá*nak alapelvein alapszik.

Népszerűsége innentől kezdve folyamatosan nőtt.

A csodák tanítása semmilyen valláshoz vagy dogmához sem tartozik. Nem követel áldozatot. Ugyanazon láthatatlan hang segítségével, amely Helennel beszélt, bárki, aki szeretne, kiképezheti az elméjét arra, hogy teljesen új fényben láthassa a világot.

Még egy olyan „idióta” is, mint én. Mielőtt *A csodák tanításá*nak komoly tanítványává váltam volna, én lettem volna az utolsó, akit bárki is kijelölt volna arra, hogy részt vegyen a Haver kis projektjében itt a földön.

Akkori barátom, egy hosszú sorozat utolsó tagja, éppen az idő tájt rúgott ki falusi környezetben elterülő connecticuti házunkból.

Ráadásul hét hónapos terhes voltam, (nyilvánvalóan) nem voltam házas, és halvány gőzöm sem volt, hova menjek. Még ennél is rosszabb volt, hogy július közepén jártunk, és a kis kék Toyotám légkondicionálója, melybe földi vagyonom nagy részét beleszuszakoltam, tönkrement.

Amikor útnak indultam az országon át, a hőmérséklet átlagban 38 Celsius-fok volt, akkora voltam mint egy ház, az irányt pedig a coloradói Breckenridge felé vettem.

Nyilvánvaló volt, hogy változtatásra van szükség.

A csodák tanítása, amelyet végül komolyan kezdtem követni, szinte pimasz egyértelműséggel jelezte, hogy én vagyok a felelős azért a balesetért, ami az életem. Ez azt jelentette, hogy ha egyszerűen elengedném az összes őrült rögeszmémet – az „ő bántott” blokkjaimat és az összes többi maszlagot, amelyet felszedtem magamra a világ működésével kapcsolatban –,

akkor valójában boldog lennék. Azt sugallta, hogy az egyetlen ok, amiért nem élek át őrületes szerelmet, és nem lubickolok végtelen bőségben, az az, hogy a tudatomban vörös riasztás van érvényben.

Gondolataim esküdt ellenségemnek tekintették a világot. Röviden: életemet alapjaiban forgatták fel.

De harc nélkül nem engedtem el őket. A Hanggal folytatott beszélgetéseim nagyjából így zajlottak:

„De mi legyen az összes problémámmal? Elemeznem kell és meg kell oldanom őket.”

„Engedd el őket!” – derengett fel bennem a Hang.

„De mi a helyzet a jóval és a rosszal, a helyessel és a helytelennel?”

„Mondj le arról, hogy a saját tanítód vagy” – tanácsolta egyértelműen a Hang.

„De… de…”

Lassan, lépésről lépésre elengedtem a gyeplőket, melyek ósdi hiedelmeimhez és régi mentális konstrukcióimhoz láncoltak. Kezdett úgy tűnni, hogy ha ahhoz megvan az erőm, hogy folyamatosan katasztrófát teremtsek, akkor valószínűleg ahhoz is van, hogy egy olyan életet hozzak létre, amit élvezek is.

A csodák tanítása megalkuvást nem tűrően tör előre, s egészen odáig elvisz minket, hogy garantált legyen számunkra „a tökéletes béke és a tökéletes öröm az örökségem” ígérete. Csak annyit kell tennem, hogy elengedem a nélkülözésbe és a hiányba vetett hitemet.

„De ez olyan nehéz” – nyafogtam.

„Nem nehéz – szegezte le a Hang. – Ez a természetes

állapotod. Csak nagyon különbözik a legtöbb ember gondolkodásmódjától.”

*A csodák tanításá*ból azt is megtudtam, hogy a tükörben lévő magas, szőke csaj nem igazán én vagyok. A depressziós terhes nő, aki a kék Toyota terepjárót vezette, nem volt egyéb, mint egy hamis énkép, amelyet egy olyan világ kényszerített rám, ami az elszigetelődést és a korlátozásokat helyezi piedesztálra.

Azáltal, hogy arra a kis „énre” összpontosítottam, teljesen elveszítettem a kapcsolatot ezzel a másik dologgal, ezzel a nagyobb dologgal, amelyet sokan Istennek hívnak.

Teljesen bebörtönöztem magam azzal, hogy erre a rozoga testre fókuszáltam, amely – függetlenül attól, hogy hány arckrémet használtam, hány hegytartást (szuméru-ászanát) csináltam nap mint nap, vagy hogy hány Wayne Dyer könyvet olvastam el – soha nem volt elég jó.

És erről szól *A csodák tanítása*: felvesszük a kesztyűt azokkal a mentális konstrukciókkal szemben, amelyek túlságosan sokáig börtönöztek be minket, s többé nem a korlátozott énünkre fókuszálunk, amit a tükörben látunk, hanem a lehetőségeink dicsőséges mezejére (LDM), amely lehetővé teszi számunkra hogy összekapcsolódjunk mindazzal, ami van.

Arról szól, hogy elengedjünk mindent, és átadjuk a szeretetteljes és mindenható erőnek, amely nagyobb, merészebb, fényesebb és, igen, furcsább, mint bármi más, amit eddig láttam. Ez a Szent Bizsergés maga az élet.

Az élet – függetlenül attól, hogy hány falat húzok fel, vagy hogy mi mindent szúrok el – mindig tárt karokkal vár.

1

Sz*r van a palacsintában

Te magad is csoda vagy, aki a Teremtőjéhez hasonlatosan szintén képes a teremtésre. Minden más csak a te rémálmod. Csak a fény teremtményei bírnak valódi létezéssel.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A csodák tanítása forradalmi felülvizsgálatát javasolja mindannak, amiben hiszünk.

Csakúgy, mint a kvantumfizika, amely megdöntötte Newton ingájának valóságát, *A csodák tanítása* nyílegyenes kihívást intéz a valóság alapvető természete ellen.

Azaz minden, amiről azt gondoljuk, hogy tudjuk, minden, amiről azt hisszük, hogy tény, valójában visszafelé igaz – pont fordítva van.

Lényegében ez *A csodák tanításá*nak első 50 leckéje. Amiről azt gondoljuk, hogy igaz, még az is, amit tényszerű tudásnak hívunk, pontosan ellentétes azzal, ahogy a világ valójában van.

Kultúránk marhaságokkal traktál minket arról, hogy a világ félelmetes. Arra tanít minket, hogy védekezzünk, és azt állítja, hogy a lehetőségek végesek.

A Tanítás célja annak bizonyítása, hogy ebből semmi sem

igaz. Arra tervezték, hogy ezt visszabontsa és átképezze az elménket. Ami aztán az életünkben mindent újrahuzaloz és megváltoztat.

Lássunk is hozzá:

1. lecke: Bármit látok is, nem jelent semmit.

Egy tetves percig egyszerűen csak nézz körül a szobában, ki az ablakon, bármi is történjen a látókörödben, és mondd a következőt: ez a lámpa nem jelent semmit, ez a tv nem jelent semmit, ez a számítógép nem jelent semmit.

Ez az. Ahogy *A csodák tanítása* mondja, nem kell hinned benne. Még szeretned sem kell. Csak kövesd az átkozott utasításokat.

2

Cirkusz

Mindannyian egy történet foglyai vagyunk.

DANIEL QUINN

A fizikusok több mint száz éve tudják, hogy Newton klasszikus nézete az anyagi valóságról alapjaiban nem működik. A szubatomi birodalom tehát minden érvet és logikát megcáfol, melyet a legtöbb tudós, tudományos ismereteit féltve, többé-kevésbé figyelmen kívül hagyott, ahogy azt a tényt is, hogy az élet egyáltalán nem olyan, mint amilyennek látszik.

Valójában a világ annyira hátborzongató, hogy a sok csodálatos jelenség közepette – a semmiből részecskék bukkannak föl, az idő lelassul és fölgyorsul, a részecskék reagálnak és kommunikálnak egymással, még akkor is, ha több ezer mérföld választja el őket egymástól – a legtöbb, amit a tudósok ezekkel az információkkal kezdtek, nem egyéb, mint hogy olyan technológiákat fejlesztettek ki, melyekkel fel tudjuk egymást robbantani, sms-eket tudunk egymásnak küldözgetni és fel tudjuk melegíteni a megmaradt borsófőzeléket a mikróban.

Mára megcáfolhatatlan bizonyítékunk van arra, hogy a fizikai valóság két fő tartópillére – a tér és az idő – ugyanolyan instabil,

mint a Jenga-torony.

És erről szól *A csodák tanítása*. Támogatja azt az elképzelést, hogy a tudat teremti meg az anyagi világot. Azt mondja, hogy mi, emberek előre döntjük el, hogyan tapasztaljuk meg az életet, s előre választjuk ki azt, amit látni akarunk.

A fő probléma az, hogy valamennyien úgy szemléljük a világot, hogy közben egy hatalmas chip guggol a vállunkon.

Tehát ahhoz, hogy megváltoztassam az életem menetét, aktívan látnom és számítanom kell egy másik valóságra. Túl gyakran fordítom az időmet és a figyelmemet (ha tetszik: a tudatomat) olyan dolgokra, amelyeket nem akarok. De ez nem más, mint egy rossz szokás. És mint minden rossz szokás, ez is megváltoztatható szándékos napi erőfeszítéssel.

Ezért megyek végig minden évben *A csodák tanításá*nak minden leckéjén. Ez az oka annak, hogy a „elmém képzését" első számú prioritásnak tekintem.

A 2. lecke során (Bármit látok is, felruházom minden számomra elérhető jelentéssel.) egyszerűen csak egy percet arra szánok, hogy körülnézzek, s nyugtázzam, hogy értelmet adtam mindannak, ami történik a látóteremben.

Például jelenleg egy nagy földgömbnek adok jelentést, egy békefának, amelyet egy haiti művésztől vásároltam, és egy beégetett festménynek, amit akkor készítettem, amikor egy történetet írtam a *Cooking Light*nak a carmeli művészeti táborokról. Ennyi! Körülnézek, s megfigyelem azokat a dolgokat, amelyeket jelentőséggel ruháztam föl.

3

ELSUHANNI A KIDOBÓEMBER – KORLÁTOLT GONDOLKODÁSOM – MELLETT

A megvilágosodás a bolygón uralkodó gondolati rendszertől való megszabadulás.

MARIANNE WILLIAMSON

Képzelj el egy izomagyú kidobót, egy olyan Dwayne (a Szikla) Johnson típust. Összefonja a karjait, és az arcára az van írva: „Esélyed sincs, barátocskám!”

Akinek van egy kis esze, rájön, hogy legjobb, ha később jön vissza, és inkább akkor próbálkozik, amikor Mr. Kőkemény nem állja el a bejáratot ilyen szorgosan.

Jelenlegi hiteim a világról épp olyanok, mint ez a kidobó. Blokkolják az örömöt, a békét és más isteni nyalánkságokat, melyeket az Univerzum annyira kétségbeesetten próbál átnyújtani nekünk.

A csodák tanítása az elménk megtisztításáról, és az abszolút tényként kezelt hitek lebontásáról szól.

3. lecke: Bármit is látok itt (az utcán, az ablakból kitekintve, a szobámban stb.), nem értem. Szánjunk újabb egy-két pillanatot arra, hogy körülnézzünk, s azt mondjuk: „Nem értem ezt a párnát. Nem értem ezt a macskát. Nem értem ezt a kezet.”

Ne feledd, nem kell hinned ezekben a leckékben. Csak végig kell csinálnod őket.

Mivel a régi hiteimet a félelem, az elszigetelődés, a korlátok uralták, és mert az agyam a hitem bizonyítékait keresi, a hitemet támogató hullámfüggvény-összeomlás jön létre (a fizikában használatos kifejezés, mely egy szuperpozíció kiválasztását írja le minden lehetséges szuperpozíció közül). Ha az összeomlás megtörtént, a többi szuperpozíció már nem látható többé.

Amint elengedem a régi bizonyosságaimat (a föld lapos, az asztal szilárd, amit nem látok anyagi szemeimmel, az nem létezik), egy újabb, kedvesebb, szeretetteljesebb valóság áramlik be.

Úgyhogy gondolhatom azt, hogy értem ezt a párnát, ezt a macskát, ezt a kezet. De az is lehet, hogy ez nem így van.

És hajlandó vagyok elengedni ingatag értelmezéseimet azért, hogy a végtelen és semmihez sem fogható természetes állapotom könnyedén suhanjon el a most már felesleges kidobó mellett.

4

TEDD LAPÁTRA A NEGATÍV BIZOTTSÁG TAGJAIT, AKIK A FEJEDBEN ÜLÉSEZNEK

A gondolatok nagy része nem érdemel figyelmet. A gondolkodás egy fárasztó és félelmetes időgép.

JIM CARREY

Ha egy hangszóró kihangosítaná a fejemben a hangokat, már régen bevettek volna a csapatba. Ez a rendíthetetlen hang csak ritkán hagyja abba a nyavalygást, de az is lehet, hogy sosem.

Úgy tűnik, azt gondolja, csak Simon Cowellt fizetik azért, hogy ítélkezzen, elemezzen, boncolgasson és felcímkézzen mindent.

Micsoda megkönnyebbülés felfedezni, hogy a fejünkben nyüzsgő szavak valójában semmit nem jelentenek.

*A csodák tanításá*nak 4. leckéje a következőt mondja: E gondolatok semmit nem jelentenek.

Bármikor, ha egy-két percre erre gondolok, megállok és felfigyelek a gondolataimra (a fejemben lakó szobatársamra, ahogy Michael Singer hívja) és egyszerűen elismétlem a következőket:

„Az a gondolat, hogy elkések, semmit nem jelent.”

„Az a gondolat, hogy fel kell újítanom a házat, semmit nem jelent.”

„Az a gondolat, hogy nagyon hideg van kint, semmit nem jelent.”

Hidd el, döbbenetesen felszabadító felismerni azt, hogy a tudatomban ricsajozó kommentár valójában nem én vagyok.

5

NE ÁLLJ BOSSZÚT! CSELEKEDJ MÁSKÉPP!

Az öröm túláradó állapotában békében vagy mindennel, ami veled kapcsolatos... nincs leküzdhetetlen, nincs elérhetetlen.

RAMTHA

Barátom édesanyja, aki szülőföldjéről, Kínából látogatott el hozzá, nem beszél angolul. Szeret sétálgatni a környéken, és mivel barátságos és mindig integet, a szomszédok gyakran próbálnak beszédbe elegyedni vele. Édesanyja mosolyog, és bár semmit nem ért, azt mondja: „Szeretlek, szeretlek. Viszlát."

A Haver olyan, mint a barátom édesanyja. Tökéletesnek és gyönyörűnek lát engem, egy lenyűgöző teremtménynek, és nem érti azt a zavarodott párbeszédet, ami úgy kattog a fejemben, mint a távírógép. Csak annyit mond, hogy „Szeretlek, szeretlek".

*A csodák tanításá*nak 5. leckéje azt mondja: Zaklatottságomnak soha nem az a kiváltó oka, amit annak hiszek.

Lehet, hogy idegesnek tűnök, mert valami történik a világban (politika, a gonosz nevelőapám, egy hólavina, amely pusztítást okoz az elektromos hálózatban), pedig az idő 100%-ában bennem történik valami.

Az élet maga soha nem fájdalmas. Csak a hiteimet tükrözi. Ha a tükörbe nézek, és észreveszem, hogy elkenődött a szempillaspirálom, nem a tükröt próbálom „helyrehozni”. Ugyanígy a problémáimat sem a világban fogom „helyrehozni”. A problémákat azáltal „hozom helyre”, hogy felismerem: a téves énkép esete forog fenn, majd megváltoztatom a belső hitemet, a belső okot.

Naponta három-négyszer megvizsgálom az elmémet a kibillent állapot (aggodalom, félelem, depresszió) forrása után kutatva, és egyszerűen tudomásul veszem, hogy a látszat ellenére nem az a kiváltó ok, amit annak vélek.

Ahelyett, hogy bosszút állnék (azon a kinti problémán, amit az ellenségemnek gondolok), másképp cselekszem: befelé fordulok, s a látszatok ellenére egyszerűen azt mondom, ahogy a Haver, vagy mint a barátom édesanyja is teszi: „Szeretlek, szeretlek, szeretlek.”

6

WONDER WOMAN VALÓDI SZUPERERE JE

Ha le kell állítanod egy aszteroidát, hívd Supermant. Ha rejtélyt kell megoldanod, hívd Batmant. Ha viszont háborút kell befejezned, hívd Wonder Womant.

GAIL SIMONE

Bárki, aki valaha is járt akár egy workshopomon is, tudja, hogy IMÁDOM Wonder Womant. Vannak pólóim, figuráim, sőt még fehérneműim is.

És bár megtapsolom első női szuperhősünk, Gal Gadot alakítását a moziban is, nem vagyok oda túlzottan a sok erőszaktól.

Aki valódi változást hoz, soha nem a „régi utat” választaná. Aki valódi változást hoz, belátja, hogy a rosszfiúk kinyírása csak még több őrültséget szül.

Soha nem leszek teljesen szabad, amíg nem lépek túl azon a téves hiten, hogy a rosszfiúk léteznek.

Pontosan ez a 6. lecke üzenete: Valami olyasmi miatt vagyok zaklatott, ami nincs is.

Úgyhogy persze, megtehetem, hogy nagy buzgalommal iparkodok azon, hogy legyőzzem a „gonoszokat”, a „rosszfiúkat”, a „problémákat”.

Vagy: átalakíthatom az elmémet, hogy egy másfajta valóságot lássak.

Ne érts félre. Továbbra is IMÁDOM Wonder Womant. Továbbra is Wonder Woman pózban fogok állni.

És emlékeztetni fogom magam arra (ma háromszor is, a Munkafüzet leckéje szerint), hogy amiként a filmek nem valódiak, ez a zűrzavar, melyről azt hiszem, hogy látom, nem más, mint hologramok tömkelege, amelyek radikálisan meg fognak változni – nem attól, hogy küzdök ellenük, hogy lándzsákat szurkálok a beleikbe, hanem attól, hogy az elmémet arra képzem ki, hogy másképp lássam őket.

7

MAXOLD KI MINDEN PERC MINDEN 60 MÁSODPERCÉT

Ismerd meg önmagad.

MEL BROOKS

Na, jól van! Még itt vagy!

A tegnapi leckének lehet olyan hatása, ami az újoncokat elriasztja. Fennakadhatnak azon, hogy *A csodák tanítása* látszólag azt sugalmazza, hogy az olyan dolgok, mint amilyen Sandy Hook és a holokauszt, csak illúziók vagy hologramok. „Nem tűnik helyénvalónak – mutatott rá egy olvasó –, hogy nem veszünk tudomást arról a tényről, hogy emberek haltak meg."

Mivel ez kapcsolódik a 7. leckéhez (Csakis a múltat látom.), szeretném megosztani veled az olvasatomat.

Ha a múltra koncentrálok, nem veszek tudomást a jelen pillanat szeretetéről és dicsőségéről. Ha valójában megtapasztalom *ezt* a pillanatot (amely egyedi az egész világon, és még soha nem történt meg), könnyek folynak az arcomon. Annyira szép. Ezt gyakran nem veszem észre, mert csak a múltat látom.

Úgyhogy nem arról van szó, hogy figyelmen kívül hagyod a tragédiát. Hanem arról, hogy NEM hagyod figyelmen kívül azt,

ami a jelen pillanatban lehetséges.

Ez a lecke két cölibátust fogadott szerzetesre emlékeztet, akik egy folyón átkelve észrevettek egy gyönyörű fiatal nőt, aki küzdött a sziklákon való átjutással. Az egyik szerzetes csendben a hátára vette a nőt és átvitte a hegyen. A másik szerzetes, ahogy továbbhaladtak, csendben forrongott a kihágás miatt: „Ez a fogadalmunk ellen szól. Nem szabad női testhez hozzáérnünk.” Végül nem bírta tovább, és kérdőre vonta társát, aki így felelt: „Négy órája letettem. Úgy tűnik, te vagy az, aki még mindig cipeled őt.”

Ebben a pillanatban minden lehetséges, és minden itt van.

Ami engem illet, nem akarok lemaradni róla.

8

Bontógolyó

Eljön az a pont, amikor kétség és habozás nélkül tudod, hogy nem térhetsz vissza régi életedbe. Nem lehetsz egyszerre az, aki valaha voltál, és az is, aki új életet kezd, új gazdagsággal.

JULIE MCINTYRE

A múlt néha kéznél van. Mint amikor Zappos edzőcipőt rendelsz. Ha tudom, hogy 39-es a méretem, akkor megspórolok egy csomó ide-oda küldözgetést. Vagy ha kereszteződésbe érek. Ha tudjuk, mit jelent a piros nyolcszögletű tábla, elkerüljük a szükségtelen ütközéseket.

Néhány hasznos részleten kívül a múlt leginkább börtön. Megakadályoz engem abban, hogy az életet úgy lássam és tapasztaljam, ahogy most van.

Ha továbbra is rágódom a múltamon, a végtelen lehetőségek dicsőséges mezeje (LDM) nem lép be az életembe. Soha semmi nem változik meg.

8. lecke: Elmémet lekötik a múlt gondolatai.

Tudom, elég értelmetlennek tűnik, hogy négy-ötször megvizsgáljam ma a gondolataimat, s annak ellenére, hogy ilyen pózerek, még meg is nevezzem őket?!

Mindegy, mit gondolok a gyakorlatokról. Csak az számít, hogy elvégzem őket. Értelmetlen az összes érvénytelen döntés és feltevés, amelyet én hoztam meg arról, hogy mi a legmegfelelőbb számomra.

Ma elengedek minden védekezést, a hülye csökönyösségemet, és a meggyőződéseimet, hogy mindent nekem kell kitalálnom. Visszazuhanok az univerzum szerető karjaiba, akinek egyetlen célja az, hogy minden jóval elhalmozzon engem.

9

TRAGÉDIA ÉS KOMÉDIA EGY KALAP ALATT

Légy könnyű, olyan könnyű, hogy a régi, szomorú történetek ne akadályozhassák meg a játékot, a táncot.

TONI LABAGH

Az agyam, mint egy wurlitzer egy ragacsos, füstös bárban. Évek óta ugyanazokat a régi lemezeket játssza. Tegnap negyeddollárosokat dobált a Country & Western nyílásba. Talán már hallottad néhány kedvencemet: „Poor Me, Not Again”, „I Really Must Be a Loser”.

Micsoda komoly megkönnyebbülés rájönni arra, hogy ezek az ismerős régi számok csak hibás elképzelések. Hogy egyszerűen nem igazak.

Éveken keresztül egyszerűen elhittem a gondolataimat. Azt feltételeztem, hogy velem nincs rendben valami, hogy nekem nem megy az élet.

Tegnap elindultak a fejemben a régi dallamok. Mivel minden sort fejből tudok, csatlakoztam is. A régi versszakok olyan ismerősek nekem, mint a régi The Supremes-dalok – annyi különbséggel, hogy az én dalaim hamisan csengenek.

A csodák tanítása előtt ezek a szövegek napokig mentek a fejemben. Annyira hálás vagyok, hogy most messziről nézem a

gondolataimat. Most már tudom, hogy nem kell őket komolyan venni, és hogy nem kell az identitásommá válniuk.

Még ennél is jobb, ha tudjuk, hogy van egy másik tudat, egy ujjongó, vidám, ragyogó tudat – arra invitál, hogy egy sokkal jobb táncparketten boogie-zzak.

A 9. lecke (Semmit nem a jelen valóságában látok.) megmutatja számomra, hogy semmi nem kényszeríthet arra, hogy elhiggyem a múlt hamis, régi sztenderdjeit, a jól ismert wurlitzer dallamait.

Csak egy icipici szándék kell hozzá. Talán egy kanálnyi. És használd naponta három-négyszer („Nem úgy látom ezt a banánt, ezt az asztalt, ezt a laptopot, ahogy most van”). Innentől kezdődhetnek a nagyobb dolgok.

10

FELÜLEMELKEDÉS A FEJEMBEN ÉLŐ SZÓSZÁTYÁR BUNKÓN

Nem hozhatunk létre újat ugyanabból az unos-untalan ismételt régiből.

SHERRIE TAYLOR-JONES

Egyszer, amikor Larry King egy ide látogató indiai guruval interjút készített, a turbános fejére mutatott és megkérdezte: „Hogyan lesz ekkora csend odabent?” A szvámi azt válaszolta: „Ott bent csend VAN. Ez a természetes állapotunk.”

Minden más (a szüntelen mentális verbalizáció) egy mankó, amelyet mi, a nem-szvámi-típusok használunk a világ letompítására. A véget nem érő beszélgetés elbeszéli a világot, felszeleteli és kockákra vágja, hogy illeszkedjen a személyes történetünkhöz. Célja, hogy elterelje a figyelmünket és megzavarjon minket.

Legtöbben túl közel állunk a „a fejünkben élő szobatársunkhoz” ahhoz, hogy objektívek lehessünk, és teljesen, madártávlatból lássuk minket felülíró hatalmát.

Ahogy *A csodák tanításá*nak 10. leckéje mondja: A gondolataim semmit sem jelentenek.

Miután évek óta élünk együtt a fejünkben lévő gondolatokkal,

konfrontatív információnak tűnhet, ha azt halljuk, hogy „drága gondolataink” semmit nem jelentenek – ha rájövünk, hogy valójában haszontalan mentális zavargások, amelyek a valóság megszűrésére szolgálnak.

Nem számít, hogy a gondolatok szép dolgokat mondanak nekünk. Nem számít, hogy spirituális bölcsesség árad belőlük, vagy azt mondják, hogy azonnal induljunk a legközelebbi ágyhoz, és húzzuk a takarót a fejünkre. Akárhogy is, ez a hang nem mi vagyunk.

Csak úgy poénból, állj meg egy pillanatra, és mondasd a fejedben a hanggal ezt: „Ingyom-bingyom, tálibe, tutálibe, málibe.” Most pedig mondasd vele szenvedélyesen.

Látod? A parancsodra történik. És éjjel-nappal csak zakatol.

Tévesen hisszük, hogy ez az állandó, periferiális, színes kommentár biztonságban tart minket. De amint azt *A csodák tanításá*ból megtanuljuk, az állandó hangosítás csapdába ejt minket. Ez akadályoz meg minket abban, hogy megtudjuk, kik vagyunk valójában.

Úgyhogy ma tanuljunk Larry King szvámijától, és kezdjük el megfigyelni a „fejünkben élő szobatársunkat”.

Ismerd fel, hogy ez a szószátyár hang nem te vagy. És tudd, hogy a valódi szabadság abban a pillanatban érkezik el, amikor megengedjük magunknak, hogy felülemelkedjünk rajta.

11

TÜKÖRTEREM

Ne feledd, az élet csak illúzió... a te alkotásod, s kedvedre szétszedheted és újraalkothatod.

NANETTE MATHEWS

Kvantumkorban élünk, amikor az ember azonnal snapchatelhet valakivel a bolygó túloldaláról, szétbombázhat egy vesekövet egy puszta lézersugárral, és kis kézi kütyükkel vehet jegyeket a *Hamilton*ra.

Gondolkodásunkban, az új igazságok alkalmazásában mégis alig van elmozdulás. Több mint egy évszázada élünk ebben az új kvantumvalóságban, és csak nagyon kevesen használjuk ezeket az elképesztő, új folyamatokat személyes életünkben.

A 11. lecke (Értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.) elsőre elég zordnak tűnhet. Pedig csak annyit jelent, hogy még mindig az ipari forradalom gondolkodásmódjával élünk. A gondolataimat – ha tetszik, az erőmet – még mindig az áldozatszerepbe fektetem, vagyis abba a hiedelembe, hogy „az élet megtörténik velem”. Ez a torz valóságszemlélet nem okozna gondot, ha a gondolatok csak füstfelhők lennének. A gondolataim és hiteim (a tudatom) viszont világokat tudnak teremteni, és meg is teszik ezt.

Az életemben található emberek, körülmények, a „jó” és a „rossz” mind a gondolataim kivetülései. Ez a lecke elkezdi bevezetni *E*[2] {1} című könyvem alaptételét. A gondolataim hozzák létre a valóságomat. A gondolataim határozzák meg a világot, melyet látok.

Három gyakorlatciklusban egyszerűen körülnézek és megismétlem a leckét, bízva abban, hogy bár lehet, hogy abszurdnak tűnik, megvan az ereje ahhoz, hogy darabokra törje azt a rögzülést és mentális programot, amely jelenleg fogva tart. Emlékeztetlek arra, hogy bármilyen hülyeségnek is tűnik, ezek a leckék lehetővé teszik, hogy a szeretet állandó Isteni Közvetítésére hangolódjak, mely azt szeretné, hogy rajtam keresztül váljon láthatóvá és fejeződjön ki. Ez az alapja annak, aki vagyok.

12

ELŐSZÖR IS HUZALOZD ÚJRA BELSŐ ÉLETEDET

Ne rejtsd a múltad a tested szekrényébe.

CLAUDIA RANKIE

Bill Thetford, a Columbia professzora, akinek a „jobb út”-ért való könyörgése miatt *A csodák tanítása* megjelent, a következőt javasolja: Ha egy bizonyos leckére, szóra vagy fogalomra nem rezonálsz, egyszerűen vágd ki a francba.

A mai lecke az első VKF. Helyette az egyik első kommentárt választom: „Azt kapom, amire fókuszálok.”

Ha felhagyok a jelentés nélküli gondolatokkal és elképzelésekkel (és minden egyéb gondolattal, amely félelmet, bajt vagy nyugtalanságot hordoz), egy kellemesebb valóság kezd el föltárulni előttem. Íme egy történet a jelentés nélküli gondolatok és feltételezések likvidálásáról.

Anand Giridharadas egy fiatal indiai-amerikai újságíró – könyve, a *True American* mindenféle legjobb könyvnek járó díjat megnyert. Egy texasi önbíráskodóról szól, aki besétált egy kisboltba Dallasban tíz nappal 9/11 után, és lelőtte Raisuddin Bhuiyant, egy muszlim vállalkozót, aki Bangladesből emigrált az országba.

Bhuiyan túléli a merényletet, megismeri a szvasztika-tetkós elkövetőt, összebarátkozik a lányával, még meg is próbálja megmenteni a siralomházból. Mondjuk a könyv rendkívül inspiráló, és rámutat, hogy a címkék alatt (értelem nélküli gondolataink alatt) sokkal mélyebb történetek húzódnak.

De ebben a történetben maga Giridharadas szerepel. Harminc körüli, politikailag liberális, és politikailag nagyon korrekt. Egy napon egy középkorú fehér férfi jött egy tűzhelyet beszerelni a brooklyni lakásába. A fehér férfi meg is kérdezte: „Hát te… honnan származol?”

Ettől a túlságosan is elcsépelt kérdéstől mindig megkondulnak a vészharangok. *Na már megint. Valami paraszt rasszista ilyen-olyan következtetésekre jut a barna bőröm alapján.*

De ő azt választotta, hogy elengedi ezt az értelem nélküli gondolatot.

Ahelyett, hogy kapásból valami frappánsat válaszolna (igen, clevelandi, mert nos, ő indiai bevándorlók gyerekeként született és nevelkedett Clevelandben), úgy döntött, hogy megadja neki az ilyenkor elvárt választ. „Clevelandben születtem, de a családom Indiából származik.”

A szerelő mosolygott, és azt mondta: „Erre gondoltam. A bátyám feleségül vett egy nőt Indiából. Ő lett a fény a családunkban. Nagyon diszfunkcionális család voltunk, aztán ő mindent megváltoztatott.”

Szóval, igen, könnyű azt feltételezni, hogy tudom, milyenek az emberek, hogyan fog lezajlani ez és ez a nap, de ha egyszer elengedem az értelem nélküli gondolataimat, egy gyönyörű, új, leírhatatlan boldogság áramolhat felém szabadon.

13

PAPÍR, MŰANYAG, VAGYIS NYÜZSGŐ ZSIVALY, AMI AZ ÉLET MAGA

A torzulások úgy igazíthatók helyre, ha megvonod tőlük a beléjük vetett hitedet, és csupán abba fektetsz be, ami igaz.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Néhány évvel ezelőtt meghívtak (ingyen) a Bermudákra egy hajókörútra három szexi séffel a Bravo Show-ba, a *Top Chef*be.

Voltak privát főzős óráim, Quick Fire kihívásaim, találkozók és köszöntők olyan rosszfiúkkal és celebséfekkel, mint Ash Fulk, Angelo Sosa és Spike Mendelsohn.

Míg ez az úti beszámoló egyértelműen illusztrálja, hogy miként kezdtek el a csodák bekopogtatni az ajtómon, amikor elkezdtem elengedni az értelem nélküli gondolataimat, most mégis a kivágott kartonképeken van a hangsúly. Amikor felértem a hajóra, készítettem egy szelfit a három tiszteletbeli vendég kartonfigurájával.

*A csodák tanításá*nak első 50 leckéje arról szól, hogy amit a szememmel látok – kartonkép. Egy kép a múltból, mely megfagyott az időben, és a valódi dolog helyettesítőjeként szolgál.

Amint eldöntöm, hogy az élet valamilyen, csak a kartonképet látom. Fortélyos agyam szó szerint egy üres héjat rekonstruál, a nyüzsgő élet karikatúráját, mely a most minden pillanatában létezik.

Nem igazán látom az embereket, az eseményeket, a saját udvaromat, legalábbis nem úgy, ahogy most vannak. Ma három-négyszer megállok, és megfigyelem, hogy a saját történetem kartonképeit nézem. A láthatatlan kegy, a végtelen bőség közben rejtve marad.

Örömmel számolok be arról, hogy az említett hajóúton később a valódi alakokkal, a hús-vér séfekkel is sikerült szelfit készítenem. És hadd tegyem hozzá (mert ami egy Top Chef hajóúton történik, az ott is marad), hogy a kartonképek fakónak tűntek hozzájuk képest.

14

TEDD SZÓRAKOZTATÓVÁ. FORMÁLD A SAJÁT KÉPEDRE.

Amikor forradalomról van szó, nagy adag szenvedélyre és merészségre van szükség.

CHE GUEVARA

A csodák tanítása olyan, mint bármi más. Azzá teszed, amivé akarod. Az én útmutató filozófiám: Ha nem szórakoztató, nem fenntartható.

Idegesíthet a nyelvezete. Igen, a 14. lecke (Isten nem értelem nélkül való világot teremtett.) használja a vitás I-betűs szót.

Vagy értékelni tudom a lázadó és forradalmi program miatt. Észrevehetem a saját elvarázsolt kastélyom kidobásáról szóló részt, a tökéletes biztonság és a tökéletes béke felé vezető útról szóló sort.

Tony Hsieh, a Zappos vezérigazgatója a címlapfiú, aki a nem szórakoztatónak észlelt dolgokat szórakoztatóvá teszi. Valójában otthagyta a saját maga által felépített céget (27 éves volt, s a cég 265 millió dollárt ért), mert nem nyújtott neki örömöt.

A Zappos (az igazat megvallva) furcsaságra, kreativitásra, kalandosságra alapoz, és bármit megtesz, hogy szeretetet adjon.

Vállalati szinten a szeretet megegyezik az ügyfélszolgálattal, de bizton állítom neked, hogy itt szeretetről van szó, színtiszta és egyszerű szeretetről.

*A csodák tanításá*hoz hasonlóan Tony megkerüli a tökéletességet („vágj bele gyorsan, hibázz, teljesen rendben van”) és a régi paradigmákat. Nagy merészen elnevezte a rizikós pénzügyi vállalkozását Venture Frogsnak (ki tesz ilyet?), és mindennap végez valami üzleti tevékenységen kívüli dolgot – például vörösre festi a haját vagy tarajt visel.

Airstreamben él, munkán kívüli idejének nagy részét a szabadban tölti (azt mondja, hogy a világ legnagyobb tornáca az övé), és nincs kételye afelől, hogy ha valami nem szórakoztató, akkor nem érdemes megtenni.

Tehát ha egy srác, aki nem is szereti a cipőket (három pár tulajdonosa), egy egymilliárd dolláros online cipőcéget jó szórakozásra válthat (egy túra a Las Vegas-i központjába jobb, mint egy önsegítő szeminárium), úgy vélem, hogy ezt a terjengős kék könyvet is átalakíthatjuk furcsa, merész, értelmes szórakozássá.

Tehát ma örömködök és ujjongok, s felismerem, hogy bármi, ami zavar engem, bármi, ami nem csodálatos kívül-belül, vagy nem óriási öröm, az egy olyan illúzió, amit én fabrikáltam össze. És huss! Megvan az a képességem, hogy eltüntessem. Néha udvariasan még kérhetem is erre.

15

Az igazi hirdetőtábla

Elkezdett gyötörni az a gyanú, hogy ez a hang a fejemben – miközben megbízható szövetségesként tünteti fel magát – valójában az ellenség is lehet.

JOSH RADNOR

Az interjúk végén gyakran kérdezik meg tőlem: „Ha a hallgatóidnak egy végső bölcsességet adhatnál, mi lenne az?” Más szóval, ha lenne egy személyes hirdetőtáblám, milyen mottóval ékesíteném fel azt?

Gyakran hímezek-hámozok. Én és a bölcsesség?

Vagy gyorsan végigpörgetem magamban a kismillió leckét, amit felszedtem a békéhez vezető utamon. A legfontosabb közülük az, hogy felkelek, ha elhasaltam, szinte mindennap, akkor is, ha közben kilapult az arcom.

De végül előálltam egy igazságdarabkával, amely számomra túltesz az összesen.

Semmi sem lehet gyanúsabb a fejemben lármázó hangnál.

Ez egy felettébb hangos belső kritikus/munkafelügyelő. És non-stop szövegel. És nem szívleli, megismétlem, nem szívleli az érdekeimet.

Ez a démoni hang, amely ragaszkodik ahhoz, hogy csak

nyomja a műsorát, valójában retteg. Mert tud valamit. Tudja, hogy szélhámos. Tudja, hogy határos az ideje. És azt is tudja, hogy ha nem figyelek oda a nyavalygós, panaszos hangjára, fel fogom fedezni a másik lakót a fejemben.

Ez a másik hang sokkal gyengédebb. Sokkal türelmesebb. És a megfoghatatlan, mérhetetlen és alapvetően spirituális dolgok irányába vezérel, melyek dacolnak minden olyan kellemetlen támadással, amelyet a nagyszájú a fülembe kiabál már attól a pillanattól kezdve, amikor észrevettem, hogy egy testbe vagyok burkolva.

Bármilyen spirituális út kezdő kapuja, amikor felismerjük, hogy a kritikus/rosszkedvű hang nem „én” vagyok. A 15. lecke (Gondolataim csupán képek, amelyeket én alkottam.) az a felismerés, hogy valami nagyobb és láthatatlan dolog zajlik a háttérben. Ma háromszor megállok és észreveszem, hogy ez a puzzle, ez a müzlis tál, ez a kanál mind képek, melyeket én készítettem.

Nem tudom garantálni, hogy a kellemetlen hang végül elhallgat. Lehet, hogy nem fog. De amikor felismerem, hogy csak kitalál dolgokat, mihelyt harsogni kezd az elviselhetetlen megafon, egyszerűen felkiálthatok: „Ó, igazán?!”

16

MINT EGY TETŐ NÉLKÜLI HÁZ

Egész életem során arra törekedtem, hogy megtaláljam a szabadságot – hogy megszabaduljak önmagamtól, saját félelmeimtől.

HELEN MIRREN

Újságíróként azt tanultam, hogy bármely szöveg lídje (kiemelt, első bekezdése) nagy lehetőség arra, hogy az olvasó figyelmét felkeltsem. Mondd el, hogy ki, mit, hol, mikor és hogyan tesz – mindjárt az elején.

A csodák tanítása nem ezt teszi. Felszántja a földet, és lassan felkészít annak az őrülten radikális elképzelésnek a befogadására, hogy nem annyira „megfigyelem a valóságomat", hanem sokkal inkább megteremtem.

Tisztában vagyok vele, miért gúnyolódna ezen valaki. Hiszen ez pontosan ellentétes minden egyes leckével a Föld nevű bolygón. Riasztó az a javaslat, amely szerint a világ nem független a gondolataimtól. És hogyan lehetne már igaz az, hogy a gondolataim többsége értelem nélküli? Ez ostobán hangzik.

Úgyhogy megpróbálom elmagyarázni:

Bármely gondolat, amely a következő kategóriák egyikébe

esik, gyakorlatilag értelmetlen:

Elszigetelődtem és egyedül vagyok.
Ennek a testnek a korlátai között kell élnem.
Ha nem látom a szememmel, nem létezik.
Az élet néha annyira küzdelmes.

Minden gondolat, ami az egyik ilyen kategóriába esik, értelmetlen. Vagyis inkább NEM IGAZ. Csak annak tűnik, mert én titokban (vagy nem is annyira titokban) ide irányítom a figyelmemet.

*A csodák tanításá*nak első néhány leckéje hatalmas radírként működik, hogy finoman eltüntesse az összes értelmetlen gondolatot. Hogy helyet teremtsen azoknak a dolgoknak, melyek VALÓBAN IGAZAK.

Az olyan dolgok, mint a könnyedség és a báj egy intenzív, életteli energiamezőhöz köthetők. Ha tudom, mi a célom, megvilágítom a sötét helyeket.

A 16. lecke (Nincsenek semleges gondolataim.) eloszlatja azt a hiedelmemet, hogy a gondolatoknak nincsenek hatásai. Ez a tény annyira messzemenően igaz, hogy még KIVÉTELE SINCS. Gondolataim vagy az illúziót segítik elő (az értelmetlenséget), vagy azt az igazságot, hogy a valóság nem olyan valami, ami csak úgy szembejön velem, hanem én magam teremtem meg azt.

17

VÁLTOZTASD MEG A TÖRTÉNETEDET, VÁLTOZTASD MEG AZ ÉLETEDET

A világegyetem, amilyennek ismerjük, a megfigyelő és a megfigyelt együttes terméke.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Sok évvel ezelőtt a *People* magazin elküldött interjút készíteni a *The Bachelor* című valóságshow egyik felfutó szereplőjével.

A feladat az volt, hogy derítsem ki, a valóságshow-k tényleg a valóságot mutatják-e be. Noha arra tanítanak bennünket, riportereket, hogy legyünk objektívek, és egyszerűen csak közvetítsük a tényeket, annyi sütnivalóm azért van, hogy tudjam: a valóság, ahogyan a szépség is, igencsak szubjektív.

A hajadon, akivel az interjút készítettem, teljes mértékben tisztában volt tele, hogy a valóságshow-knak az égvilágon semmi közük nincs a valósághoz. Kezdetektől fogva egy bizonyos karakterként szerepeltették a producerek, egy bizonyos személyiségtípusként (nevezetesen a partiarcként), és minden, ami beleillett a történetbe, az bekerült az adásba, ami pedig nem, az maradt a vágószoba padlóján.

Lehet, hogy nem vagyunk tévés producerek, mégis szerkesztgetjük életünk tapasztalatait, hogy illeszkedjenek a

történetekbe, melyeket kitalálunk. Ha például az a történet, hogy a főnökünk egy seggfej, minden, ami ezt a szálat mozdítja előre, az kerül az agyunk aktív részébe.

Ha az a történetünk, hogy a párunk lusta, minden, ami erre a forgatókönyvre rezonál, azt felvesszük a nyilvántartásba, és felnagyítjuk.

A kismillió jó dolog, amit a főnökünk vagy a partnerünk tesz, a vágószoba padlóján marad.

Szó szerint nem látjuk ezeket. Hasonlóképpen, ha elhisszük, hogy az élet nehéz, vagy hogy nehéz kijönni a pénzünkből, bizonyítékot találunk erre a történeti szálra az életünkben.

A 17. lecke (Nem látok semleges dolgokat.) fontos lépés abban, hogy megismerjük az ok-okozatiság működését a világban. Ez egy spirituális törvény, ami olyan megbízható, mint a gravitáció. Azt vonzom be az életembe, amire a nem semleges gondolataim fókuszálnak.

Íme a gyakorlat:

Nem egy semleges_____-t látok, mert a _____-val/-vel kapcsolatos gondolataim nem semlegesek.

Azt kéri tőlem a Tanítás, hogy ma háromszor nézzek körül, és vegyem észre, hogy semmire nem nézek semlegesen.

18

EGY CSÓNAKBAN EVEZÜNK

Csak a szeretet számít, és az, hogy hogyan kapcsolódunk egymáshoz.

MARK WAHLBERG

2018-ban Ellen Pompeo (valószínűleg Meredith Grayként ismered őt *Grey anatómiájá*ból) lett a legjobban fizetett színésznő egy televíziós drámában. Nemrégiben újította meg a szerződését, s epizódonként már 575 000 dollárt szakít lazán. Nem rossz egy bostoni kékgalléros gyerek számára, akinek anyja túladagolásban halt meg a színésznő ötéves korában.

Ez a 18. leckére is jellemző: Nem csak én tapasztalom meg látásom következményeit. A *The Hollywood Reporter* interjújában Pompeo elmondta, hogy erejét abból nyeri, hogy figyelemmel kíséri a *Grey anatómiájá*nak alkotója, Shonda Rhimes életét. Ahogy Shonda belenőtt saját hatalmába, lerázta a régi paradigma bilincseit („nem elég értékes", „a nőknek nem fizetnek olyan jól, mint a férfiaknak"). Ellen is képes volt rá. És ez csak a kiindulási pontja annak, hogy nem csak én tapasztalom meg látásom következményeit.

Tulajdonképpen interakcióim nagy része a nem fizikális birodalomban történik. Minden gondolatomat, ami a fejemben

megjelenik, vajon megtartom magamnak magánügyként? Nemigen. Akár bele is ordíthatnám egy hangosbemondóba. Finom síkon úgyis mindenkihez elér az üzenet.

Ha észlelem, ha nem, egy hatalmas adatbázishoz csatlakozom, és állandóan kicserélődik köztünk az energia, nemcsak a belső köreimmel, hanem a bolygó minden lényével.

Ma arra kér a Tanítás, hogy három vagy négy gyors gyakorló periódusban nézzek körül, és válasszak ki néhány random dolgot, és mondjam a következőket:

> *Nem csak én tapasztalom meg a _____-ról/-ről való látásmódom következményeit.*

Például nem csak én tapasztalom meg annak a következményeit, hogy hogyan látom azt az afrikai maszkot, azt a napszemüveget, vagy azt a vizespalackot.

Az, hogy én hogyan látom, hatással van arra, hogy mások hogyan látják, talán nem egy borzasztóan hasznos elképzelés, ha vizespalackokról van szó, de gondolj csak bele, mennyire találó és gyógyító, ha megváltoztatom, hogyan nézek például egy sorozatgyilkosra vagy egy kegyetlen diktátorra. Vagy ami azt illeti, arra a borzasztó FB kommentelőre, aki komplett idiótának és New Age-es csalónak nevezett.

19

AZ AGYAD FORGALOMIRÁNYÍTÓJA

Imádok elmerülni abban a hatalmas kérdésben, hogy mi a valóság, az igazság, hogy mi történik itt, ebben az életnek nevezett dologban.

GRACE BELL

Szóval van a valóságnak egy futóhomokja, ami elől jobb, ha menekülünk. Éveken át úgy ismertük az agyunkat, mint ami gondolatokat gyárt. Ez viszont csak részben igaz.

A neuroplaszticitással kapcsolatos kutatások azt mutatják, hogy agyunk folyamatosan újrahuzalozza magát, újabb barázdák alakulnak ki, mások megszűnnek. Születésünkkor minden egyes neuronunk mintegy 7500 kapcsolattal rendelkezik. Idővel ezek a kapcsolatok szép lassan megritkulnak és visszahúzódnak. Úgyhogy gyakorlatilag a gondolataink (vagy a hiteink) hozzák létre az agyunkat. És mivel az agyunk, mint a házsártos bácsikák, nem szeretik, ha nincs igazuk, és szó szerint történeteket találnak ki. Létrehozzák a valóságot, hogy passzoljon a hiteinkhez, mintázatokat készít, hogy a domináns elképzeléseinket, kívánságainkat és érzelmeinket tükrözze.

Még vegyületeket is termelnek (agyunk valójában

tartalmazza a csúnya besorolású drogoknak megfeleltethető opiátokat, kannabinoidokat, hallucinogéneket…), hogy a hiteinkhez illeszkedjenek. Néhány tanulmány azt állítja, hogy minden drog placebo, ami azt jelenti, hogy azért működnek, mert azt gondoljuk, hogy működnek. *A csodák tanítása* azt mondja. „Még szép!”

Agyunk nagyon tehetséges hamisító, részletes és meggyőző tapétát hoz létre az észlelés számára, úgyhogy eszünkbe se jut megkérdőjelezni azt a valóságot, amit létrehoz.

A 19. lecke arra kér minket, hogy kérdőjelezzünk meg mindent. Arra kér minket, hogy naponta háromszor álljunk le, és emlékezzünk arra, hogy az ok és az okozat soha nem választható el egymástól. És mivel most már tudjuk, hogy az agyunk trükkös, megváltoztatja a neurokémiánkat és a személyes HTML-ünket rezgésekké és képekké írja át, melyeket valóságként értelmezünk, és segítségért könyörgünk. Őszintén kérjük, hogy minden maradék, idejétmúlt, már nem működő kód tűnjön el, hogy ne lássunk semmi mást, csak az új csoda-tervünket.

20

AMIKOR 1+1=3

Hagyjuk, hogy a terror leegyszerűsítse a világot jóra és rosszra? Vagy inkább nyúljunk ki egymás felé, ismerjük fel igényeinket, s alakítsunk ki delejes vonzódást a befogadás felé?

KIM STAFFORD

A 20. lecke (Elkötelezem magam a látás mellett.) arra kér, hogy lépjek szintet. Arra kér, hogy kötelezzem el magam amellett, hogy az igazságot látom, s hogy erre emlékeztetem magam óránként néhányszor. Nem arra kér egyszer sem, hogy 50 fekvőtámaszt végezzek, vagy szeressem az ellenségeimet.

Csak arra kér, hogy röviden emlékezzek arra, hogy ha kivételt teszek, vagy kihagyok egy helyzetet vagy személyt az egyenletből, ugyanazt a régi világot fogom tapasztalni.

Ahelyett, hogy valaki vagy valami ellen lennék, arra kér, hogy egységet lássak, békét, szeretetet és örömöt, egyszer s mindenkorra. Arra kér, hogy lássam az igazságot az elnyomottban ÉS az elnyomóban, a bántalmazottban ÉS a bántalmazóban.

Az ellentét csak állandósítja a győztesek és nyertesek régi paradigmáját, vagyis azt, hogy valaki kimaradjon az

egyenletből.

Emlékezz a 12. lecke történetére, a bangladesi eladóra, aki eldöntötte, hogy megbocsát a szvasztika-tetkós önbíráskodónak, aki meglőtte őt. Amikor „elhatározta, hogy lát”, arra eszmélt rá, hogy aki megsebezte, egy nem működő családból, egy nem működő iskolából, egy nem működő börtönrendszerből érkezett. Úgy nőtt fel, hogy tudta, ha az anyja össze tudott volna gyűjteni még 50 dollárt, akkor elveteti őt. Csoda, hogy egy kicsit dühös és sértett ember vált belőle?

Itt az idő, hogy lássunk, és radikálisan új látásmódot teremtsünk, olyat, amikor mindenki nyer, s mindenki asztalhoz ülhet.

21

Ez még nem a világvége

Isten egy komédiás, aki olyan közönség számára játszik, aki fél nevetni.

VOLTAIRE

Barátom sógornője évekig fenyegetőzött azzal, hogy bojkottálja Kenny Rogers „Lucille” című számát, a durva nyelvezetéért.

Szerette volna megtudni, hogy „miért ír valaki számot arról, hogy 400 gyerek kakál egy mezőn?” („400 children crapping in the field”).

Hmmmm… mert nem ezt tette.

Ahogy néha az életet is félreértelmezem, mondván, hogy „frusztráló”, „értelmetlen” vagy „nehéz”, úgy ő is félrehallotta Kenny szövegét, amely valójában úgy szól, hogy „négy éhes gyerekkel és a terméssel a mezőn” („with four hungry children and a crop in the field”).

A 21. leckében azt határozom el, hogy engedjek el minden gondolatot, mely a „gyerekek halálával” kapcsolatos. Bármely gondolat, amely boldogtalanná tesz (csak egy kicsit is), félreértelmezés. És elhatároztam, hogy mindet máshogyan látom.

Még az apróságokat is, melyeken könnyen átsiklom. Azt kéri,

hogy ma ötször (csak egy percre) kutassam át az agyam egy olyan személy vagy helyzet után, amely kevesebbnek tűnik a tökéletesnél. Mindegy mennyire apróság.

Aztán egyszerűen azt mondom magamnak:

Elhatároztam, hogy _____-t (valami idióta neve) másképp látom.

Elhatároztam, hogy _____-t (bármilyen felbukkanó „jaj-itt-a-világvége-fedezékbeeee” gondolat) másképp látom.

Minden gondolat (még a legkisebb is) jogos kritika tárgya.

22

NEM HASZNÁLOM TOVÁBB A GONDOLATAIMAT ARRA, HOGY MAGAMAT OSTROMOLJAM

Ha az önostorozás működne, mindannyian karcsúak, gazdagok és boldogok lennénk.

CHERYL RICHARDSON

Barátom, Anita Moorjani írt egy lenyűgöző könyvet *Dying to Be Me* címmel. Ez a negyedik éve a rákkal való küzdelemmel és a HKÉ-vel (halálközeli élmény), s ez teljesen megreformálta az élettel és a halállal kapcsolatos elképzeléseit.

Nem sokkal azután, hogy visszatért a túloldalról, hamar meggyógyult a testét pusztító négyes stádiumú limfómából, felkelt az ágyából (előtte hónapokig nem tudott járni sem), kivonszolta magát a fürdőszobába, s majdnem hanyatt dőlt a sokktól, amikor meglátta csontvázzá sorvadt önmagát, amint a tükörből mered vissza rá. Egyenesen a saját szemébe nézett, és a következő ünnepélyes esküt tette magának: „SOHA többet nem teszem ezt veled.”

Mielőtt rákos lett, mindentől félt, mondja Anita. Mint sokan közülünk, ő is megfelelési kényszerrel küzdött. Keményen

dolgozott azon, hogy szeressék, hogy „jó ember” legyen, hogy spirituálissá váljon, hogy jó munkaerő legyen. Próbált megfelelően táplálkozni. Állandóan aggódott a mikrohullámú sütő, a műanyag dobozok, a vörös húsok, és igen, kitaláltad, a rák miatt.

Más szóval, ő volt a 22. lecke mintapéldánya: Amit látok, az a bosszú egy formája.

Első olvasatra ez elég keményen hangzik, de amikor Anitáéhoz hasonló történeteket hallok (vagy odafigyelek a saját belső kommentárokra a fejemben), rájövök, hogy én is mennyire bosszúszomjas vagyok néha… főleg az önmagammal szembeni ítélkezés során. Álmomban sem beszélnék úgy senkivel, ahogy magammal beszéltem néha.

Ez a lecke azt az örömteli hírt is ünnepli, hogy a számtalan sok félelmem és kritikus gondolatom NEM VALÓS. Megtanultam, hogy van kiút. Ma ötször nézz körül, és vedd tudomásul, hogy semmi, amitől félsz, nem létezik.

Anitának meg kellett halnia, és a mennyországnak nevezett helyre kellett látogatnia ahhoz, hogy ezt az értékes igazságot megélje. Én ezt ma is megteszem azáltal, hogy egyszerűen segítséget kérek ahhoz, hogy máshogy lássam az életet.

23

TE VAGY A HUNYÓ!

Más dolog ismerni az utat, és más dolog járni rajta.

MORPHEUS, MÁTRIX

A 23. lecke talán az eddigi legjobb. Megadja a titkos kulcsot a szeretet óceánjához, melyet az összes spirituális gyakorlat állandóan beígér. Kiutat kínál a zárt pszichológiai szerkezetekből, melyek fájdalmat és problémákat okoznak.

A következőt mondja: Ha felhagyok a támadás gondolataival, megmenekülhetek az általam látott világtól.

Ez a lecke tömören elmagyarázza, hogy az ok és okozat az univerzum működési elve.

Kereken kimondja: „Semmi értelme annak, hogy siránkozz a világ felett. Semmi értelme annak, hogy megpróbáld megváltoztatni a világot.”

A világ csupán a gondolataim hatása. Érdemes ezt ismételgetni. A világról szóló gondolataim és hiteim az okai. A kvantumfizikában ezt megfigyelési effektusnak hívják.

Mivel tehát nincs értelme azzal küzdeni, hogy megváltoztassuk a világot, HATALMAS ELŐNYÖKKEL jár, ha a gondolatainkat változtatjuk meg. Ezért annyira fontos ennek a munkafüzetnek a napi gyakorlata. Amiért Morpheus azt

mondta, hogy más ismerni az utat, és más járni rajta.

Ha tetszik, ha nem, te vagy a világ brandépítője. Ez pedig annyira menő, hogy kiáltsd a világba a háztetőről, mert csak annyi a dolgod, hogy megváltoztatod a gondolataidat és a hiteidet. Ha egyszer megtetted, a világ automatikusan megváltozik. Csodálatos élmények bukkannak fel. Öröm, szépség, szeretet és béke jelenik meg.

Érdemes megemlíteni azt is, hogy – annak ellenére, amiről az önsegítő könyvek és a terápiás foglalkozások prédikálnak – a gondolataim és a hiteim megváltoztatása nem más, mint egyszerű segítségkérés.

Az a HANG, amely nem hagyja nyugodni Helen Schucmant, boldogan beszélget velem is. És veled is.

24

BÉRELJ FEL EGY KASZKADŐRT

Tedd le a forgatókönyvet. Nem kell többé színésznek lenned a drámában.

JERRY COLONNA

Az agy gyakorlatilag egy bürokrata. Megnézi a múltat, a jelenre alkalmazza, és térképként használja a jövő bejóslására. Szó szerint történeteket talál ki.

A 24. lecke (Nem érzékelem, hogy mi szolgálja a javamat.) rámutat arra, hogy az észlelésem semmi esetre sem pontos. Hogyan tudnám pontosan eldönteni, hogy mi a legjobb cselekedet, ha az agyam torzítja a valóságot?

Ma öt kétperces gyakorlati periódusban arra kér, hogy őszintén nézzem át az agyamat, vizsgáljak meg számos helyzetet és soroljak fel minden olyan dolgot, melyek megvalósulására vágyom.

Szeretném, ha _____ és _____ történne a jelen helyzetben, amely a _____/-ról/-ről szól.

Hamar nyilvánvalóvá válik, hogy olyan elvárásaim vannak, melyeknek semmi közük a helyzetekhez, és hogy a szándékok közül sok ellentmondásos. Ha nem találunk ki egy egységes eredményt, az csalódáshoz vezet.

Ezért jó ez a nap arra, hogy újra megerősítsük a Tanítás gyakorlásának előnyeit. Nem azért ismétlem át ezeket a leckéket újra, hogy „spirituálisabb” legyek, vagy hogy „brownie-pontokat” gyűjtsek a Havernál.

Kizárólag azért teszem, mert A SEGÍTSÉG A JAVAMRA VÁLIK.

Amikor Matt Damon ötödszörre játszotta el Jason Bourne szerepét a népszerű filmsorozatban, kilenc évvel volt idősebb, mint amikor utoljára volt a címszerepben. Bár még mindig el tudta játszani a harcos jeleneteket, arra jutott, hogy kaszkadőrre van szüksége a helikopterből kiugrálós jelenetekhez, és az őrült berlini száguldozásokhoz.

Mindenkinek van kaszkadőre – egy belső hang, melyet ez a Tanítás Szentléleknek hív. És az agyunkkal ellentétben mindig tudja, hogy mi a legjobb cselekedet.

Ez a hang nem csak Helen Schucman, Eckhart Tolle vagy Matt Damon számára elérhető, aki biztos odafigyelt a hangra, amikor kiugrott a Harvardról, hogy inkább színészetet tanuljon.

A Hang elérhető mindenki számára. És mindig tudja, hogyan változtassa át a hétköznapi tapasztalatot, s hogyan támogasson minket abban, hogy önmagunk jelentősebb részével azonosuljunk.

A lecke tanulsága? Izzítsd be az agyad. És bérelj fel egy kaszkadőrt.

25

SPIRITUÁLIS GYAKORLATOK HOME DEPOT-JA

Ne torzítsd a valóságot kicsinyes tapasztalatoddá, ne korlátozd le személyes gondolataiddá.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Az univerzum olyan, mint a Home Depot, végtelen számú eszközt vonultat fel, melyeket a saját javamra fordíthatok.

A 25. lecke (Nem tudom, mi milyen célt szolgál.) biztosít engem arról, hogy minden egyes ember és minden dolog, ami velem történik, az én javamat szolgálja.

De ahelyett, hogy ezt a hangzatos mantrát ismételgetném, szeretném Hans Schultzot csatornázni. Ő Wilhelm Klink ezredes képzeletbeli őrmestere a *Hogan's Heroes* című régi tévés sorozatban.

Bár Schultz tudott a Szövetséges POW-k turpisságáról, akik különleges eljárást működtettek a Stalag 13-on, híres volt arról, hogy tört német akcentussal a következőt nyilatkozta ki ostoba hadnagyának: „Semmit nem tudok."

Én elég gyakran ismételgetem ezt a sort (német akcentussal kiegészítve). Tulajdonképpen egy fontos irányvonala lett a spirituális gyakorlatomnak.

Megtanultam, hogy bármikor, amikor úgy vélem, kitaláltam

valamit, bármikor, amikor azt hiszem, megtaláltam az utat ehhez a tervhez vagy ahhoz az álomhoz, azonnal a saját utamba állok.

Megértésem fájdalmasan korlátozott. Ha viszont „nem tudok semmit”, mint Hans Schultz, a kapukat tárva-nyitva hagyom, és így beáradhatnak az áldások.

Ma hatszor emlékszem Hans Schultzra, és megköszönöm neki, hogy bebizonyította: az inspiráció és a fontos spirituális gyakorlatok bárhonnan származhatnak.

26

Két szó, vagy tíz?

Ha megfigyelhetnéd a testedben bekövetkező fiziológiai változásokat, amikor negatív állapotban vagy, akkor azonnal abbahagynád.

ECKHART TOLLE

A MadTV egy vicces kabaréjában Bob Newhart egy agyturkászt játszik, aki a „Hagyd abba” terápiát javasolja. Katherine nevű ügyfele pánikrohamokkal jár hozzá. Attól retteg, hogy élve temetik el egy dobozba.

Dr. Switzer, akit Newhart alakít, a következőt kérdezi: „Próbált már valaki is élve eltemetni egy dobozba?”

Katherine: „Nem, de csak ha erre gondolok, az is borzalmassá teszi az életemet. Nem tudok átmenni egy alagúton, vagy beszállni egy liftbe, vagy egy házban lenni, vagy bármiben, ami dobozra emlékeztet.”

Dr. Switzer: „Mondok két szót. Szeretném, ha nagyon figyelnél.”

Katherine: „Leírjam őket?”

Dr. Switzer: „Az a tapasztalat, hogy a legtöbben emlékeznek rájuk.”

Természetesen, a két szó („Hagyd abba!”) nem egészen az

volt, amit Katherine hallani szeretett volna. Arról szeretett volna beszélni, hogy bulimiás, hogy önpusztító a kapcsolata a férfiakkal, a kórokozó-fóbiájáról, és arról, hogy fél a vezetéstől.

Ahogy dr. Switzer két szava, a 26. lecke (Támadó gondolataim támadást intéznek sérthetetlenségem ellen.) sem az, amit a legtöbben hallani szeretnénk. Gyakorlatilag azt mondja ki, hogy bármely gondolat, ami nem szeretetből van, önmagunk ellen intézett támadás, a sebezhetetlenségünk elleni támadás.

Ha igaz az, hogy nem tud ártani nekünk semmi (ahogy ez a lecke ígéri), lehet, hogy előnyömre tudom fordítani dr. Switzer komikus ötperces, ötdolláros terápiáját.

Ehelyett arra kérnek, hogy álljak le két percre, hat különböző időpontban ma, és vegyem észre, hogy bármilyen aggodalom, düh, depresszió vagy balsejtelem gyakorlatilag egy kés, amit a lelkembe döfök.

Minden kétperces alkalommal egy fájdalmas helyzetet vizsgálok meg:

A _____ foglalkoztat.

Aztán arra kérnek, hogy menjek végig az összes lehetséges kimenetelen.

Attól tartok, hogy _____ fog történni.

Miután megneveztem az összes kimenetelt, ami miatt izgulok, egyszerűen ennyit mondok magamnak: „Ez a gondolat támadás önmagam ellen.”

A támadó gondolatok (melyek folyamatosan zajló gondolkodásom nagy részét teszik ki) hamis képet hoznak létre arról, hogy ki is vagyok valójában. Lassan, de biztosan, ahogy elkezdem beazonosítani a támadó gondolataimat, átadhatom

őket annak, akit én Szent L.-nek[{2}] hívok. Nem fogja nekem azt mondani, hogy „Hagyd abba!”, de gyengéden emlékeztet rá, hogy e gondolatok közül egy sem igaz. Egyik sem tudja megváltoztatni, aki valóban vagyok: sérthetetlen és örökkévalóan szabad.

27

A KÉPALÁÍRÁS ÁTFOGALMAZÁSA

Minden szívben csendes fény ragyog... Ez az, ami megláttatja velünk a szépséget, és felébreszti bennünk a vágyat, hogy keressük a lehetőségeket, és segít abban, hogy szívből szeressük az életet.

JOHN O'DONOHUE

A *The New Yorker* utolsó oldalán minden héten található egy üresen hagyott képregény. Az olvasókat arra kérik, hogy egészítsék ki, és küldjenek be szellemes képaláírásokat. Például amikor ezt írtam, az utolsó oldalon egy hatalmas mézeskalács emberke feküdt egy kórházi ágyon, hat orvos állt felette séfsapkában.

A szerkesztők három döntőst választanak, aztán az olvasók szavaznak.

Ez a népszerű verseny rámutat arra, hogy mennyire más az egyéni észlelés. Lehet, hogy azt gondoljuk, mindenki ugyanúgy látja a világot, ahogy mi. Pedig au contraire, barátaim.

*A csodák tanításá*nak 27. leckéje azt mondja: Mindenekelőtt látni akarok.

El akarok engedni minden hamis észlelést, a képregényhez kreált saját gyártmányú feliratait. Csak az őrületesen szép

igazságot szeretném látni mindenben. És mindenkiben.

A platánfa az udvaromon szó szerint pulzál az élettől. Felette az ég káprázatosan friss vászonként jelenik meg minden áldott nap. Ahogy Hafiz mondja, minden embertársamból „Isten beszél”. Ma újra és újra emlékeztetem magam arra (ha lehet óránként négyszer), hogy „a látás senkinek nem kerül semmibe”, és minden alkalommal, ha valóban megnézem az életet, szemellenzők nélkül, számtalan áldást küldök szét a világba.

28

Amikor az univerzum elkezdi azt mondani, hogy „Helló, kislány!”

A kalandoknak nincs vége, ha nyitott szemmel keressük őket.

JAWAHARLAL NEHRU

Amikor valóban elkötelezzük magunkat, hogy másként szeretnénk látni a dolgokat, elkezdenek megjelenni az áldások. Vagyis elkezdünk elég nyitottak lenni ahhoz, hogy észrevegyük őket. Elkezdjük felismerni, hogy nem igazán vagyunk különbözőek attól az asztaltól, attól a kagylótól, vagy attól a „kellemetlen politikustól”.

Gail, az egyik tag a lehetőségcsoportomban[{3}], beugrott egy nap, és majd kicsattant az izgalomtól. Alig várta, hogy elmondhassa a híreit.

Úgy kezdte a napját, ahogy *A csodák tanítása* javasolja: „tökéletes napot” kért. Azt nem részletezte, hogy ez mit jelent. Egyszerűen leadta a rendelést.

Abban a pillanatban megcsörrent a telefonja. Egy barátjának volt két jegye a Master Gardener’s turnéra, és megkérdezte, hogy lenne-e kedve csatlakozni? Aztán meghívták ebédre, majd egy felvillanyozó találkán vett részt egy másik barátjával, és az

estét egy Beatles összejövetel-koncerten fejezte be, egy szobára való boldog emberrel.

Mi természetesen megtapsoltuk. Mert a lehetőségcsoportok ezt teszik. Titokban viszont azon agyaltam, túl korai-e elmondani neki, hogy minden egyes nap lehet ilyen. Kemény lenne felfedni előtte, hogy *A csodák tanítása* minden napra „tökéletes napot” ígér?

A 28. lecke (Mindenekelőtt másképp akarom látni a dolgokat.) világos, mint a nap. Ha már nem kötjük az életünket a prekoncepcióinkhoz, ha már nem a múlt alapján definiáljuk a mai napot, ha már nem korlátozzuk a tapasztalásunkat saját személyes kis gondolatainkra, a napjaink végtelen értéket kínálnak, tele boldogsággal és reménnyel.

29

KÉRDŐJELEZD MEG A TEKINTÉLYT

Nem tagadok semmit. Csak szelektálom a valóságot, amelyet elfogadok.

CALVIN AND HOBBES

Az első dolog, amit az újságíró-iskolában tanultam, hogy „kérdőjelezd meg a forrásodat”. Megbízható? A közölt „tények” tudományosan bizonyíthatók?

Ez a sztenderd újságírói gyakorlat különösen hasznos, ha épp azt próbálod eldönteni, hogy a fejedben hallható hangok közül melyik refrént halld meg.

A 29. leckéből azt tanulom meg, hogy csak a szeretetet látom.

De ha abszolút tény az, hogy a szeretet minden, miért látok fájdalmat és torzulásokat? Miért félek?

Amikor ilyen gondolatok merülnek fel benned, itt az ideje megkérdőjelezni a forrásodat. Ki az a hang, aki azt ordítja: „Szedj ki innen! Állítsd le!”

Esetemben mindig a saját kitalált történetem, egy aprócska, nyafogós hang, aki duzzog, összefonja a karjait, és azt mondja: „Lefejezni!” *A csodák tanítása* őt az egómnak nevezi. Én szószátyár bunkónak becézem.

Ma hatszor két percre tudatosan azt választom, hogy semmi

mást nem látok a szereteten kívül. Mindenben csak a szeretetet látom. Ha a szószátyár bunkó elkezdi a sopánkodást, ahogy szokta, megkérdőjelezem a forrást, és rájövök, hogy ha az, amit mond, megijeszt, vagy eléri, hogy kételkedni kezdjek az értékeimben, az egyszerűen – ahogy Faulkner hívja – a valóság kis postai bélyegzője.

30

Az Isteni Bizsergés és én: egy szerelmes történet

A béke és a jóllét érzése áradt szét az ereiben.

ANN PATCHETT

Mialatt Judy barátommal tízóraiztam, megkérdezte, hogy készen állok-e egy kísérletre. Arthur Aron pszichológus 36 kérdését használta. A *The New York Times* „Modern Love” rovatában szereplő esszé szerint ez egy eszköz az intimitás felgyorsítására.

Azt hiszem, mindkettőnket meglepte a 4. kérdésre adott válaszom: Milyen lenne egy számomra „tökéletes” nap?

A tipikus válaszok között szerepel például a tengerparton tartózkodás, a napernyő alatt kortyolgatott ital és a masszázs.

Azt mondtam (és ugyanolyan meglepett voltam, mint Judy), hogy a tökéletes napomnak semmi köze sincs tevékenységekhez vagy eseményekhez. A fejemben található térhez van köze, az Isteni Bizsergés érzéséhez, amely időnként szinte eláraszt. Még azt sem tudom, hogyan lehet leírni. Az öröm érzése, az élet vad szépsége. Ez majdnem olyan, mintha a puszta örömtől spontán módon be tudnék gyulladni. Amikor ezek a napok (nos, gyakrabban inkább egy-egy nap percei) zajlanak, nem számít,

mit csinálok. Hidd el, sok „tökéletes” napom volt, melyet a marketing-gép támogatott – egzotikus vakációk, ötcsillagos szállodák, hegycsúcsok. De semmi sem hasonlítható az Isteni Bizsergés frekvenciáján zajló élethez.

A mellékes dolgokkal – amelyekről azt gondoljuk, hogy vágyunk rájuk – sincsen semmi baj. Gyakran csodálkozom, milyen dolgokat illik megtennem úti beszámolóim során. De ezek a dolgok nem garantálják a boldogságot vagy a „tökéletes” napokat. Sikerült nyomorultul éreznem magam például egy brazil dzsungelszafarin. A fejem haza akart menni. Gondolataim ítélkezőek, bizonytalanok és elveszettek voltak.

A tökéletes nap egyetlen feltétele a boldog elme. *A csodák tanításá*nak 30. leckéje így mondja: A Szeretet mindenben jelen van, amit látok, mert a Szeretet jelen van az elmémben. Amikor csatlakozom ahhoz, amit látok, nem pedig leválok róla, az Isteni Bizsergésbe kerülök. Minden alkalommal hálás vagyok ezért a kapcsolatért, amikor csak lehetőségem van rá, és ezért lesz „tökéletes” a napom.

31

PONT MOST VAN ITT EGY BULI

A csoda a válasz minden problémára.

MARIANNE WILLIAMSON

---

*A csodák tanításá*nak rengeteg oldala van, rengeteg szóból áll, de ennyi a lényege: ha egyszer elengedjük régi gondolati rendszerünket, a szeretet lesz az M. O. (a modus operandi), s csodákat és áldásokat fogunk látni.

Amint elengedjük a nyikorgó, idejétmúlt gondolati rendszert, mely jelenleg is zajlik a földön, elmozdulunk…

A félelemből a szeretet felé.

A probléma állapotából a lehetőségek állapota felé.

A korlátoktól az abszolút minden megtörténhet felé.

És ez a 31. leckétől kezdődik: Nem vagyok az általam látott világ áldozata.

Ma két-három alkalommal öt percre arra kér, hogy emlékezzek arra: a kinti világ a benti világ eredménye. Remélem, látod, ahogy a fejemre mutatok.

Miután elengedtem azt a hiedelmemet (gondolati rendszeremet), hogy látszólag valamilyen probléma kínoz engem, az ABSZOLÚT IGAZSÁG, a nagyobb kép (más néven csoda) elkezd megjelenni.

32

Mindannyian Thomas Edisonok vagyunk

Nincs se kezdet, se vég, csak az élet iránti végtelen szenvedély.

FEDERICO FELLINI

A kvantumvilágban nincs olyan, hogy abszolút. Egyik valóság sem igazabb a másiknál.

A kvantummező a lehetőségek végtelen vegyüléke. Számtalan hullámot tartalmaz, s számtalan állapotban, számtalan pozícióban és számtalan lehetőségben táncol. Mindegyiknek megvan a maga energiája és frekvenciája.

Amíg a hullámokat meg nem mérik – vagy ki nem választják –, egyetlen anyagi valósággá egyesülnek, megsemmisítve az eredeti konfigurációt, ahol „minden lehetséges”. Ha egyszer úgy döntünk, hogy kimondjuk: „az élet harc”, vagy hogy „az emberek mindig csalódást okoznak”, összeomlik a hullám, és elveszítjük a kapcsolatot minden mással.

A 32. lecke a következőképpen magyarázza ezt: Én találtam fel, én alkottam az általam látott világot.

Úgyhogy ma azt kérdezem magamtól, hogy továbbra is a panaszaimból szeretném-e felépíteni a világomat?

Vagy az egységből, az örömből és a békéből szeretnék építeni egy világot?

Az anyagi világ jelenlegi formájában a félelemre épül. Arra épül, hogy minden rajtunk kívül álló dolog fenyegetést jelent számunkra: politikusaink, ételeink, testünk (melyet rendszeresen ellenőriztetünk az éves vizsgálatok során, hogy elejét vegyük az összeomlásoknak), más országok, sőt, a szerelmünk is, mert figyelmeztettek bennünket: keressük a jeleit, hogy talán „nincs is annyira belénk esve". Minden hír, minden bizottság, minden politikai beszéd és minden önsegítő könyv azon alapul, hogy szakadatlanul a markában tart minket a „baj", a „csapás" lehetősége. Tablettákat veszünk, energiaitalokat vásárolunk, jógapózokba csavarodunk, mantrázunk, meditálunk, imádkozunk valamilyen homályos istenséghez, ám keresésünk mégsem gyümölcsöző, hiszen nem tudunk kiküszöbölni az életünkben minden rosszat, illetve azt a rosszat, melynek közeledésére figyelmeztettek minket.

A csodák tanítása azt mondja nekünk, hogy a problémák megsemmisítésére irányuló ilyen szorgos igyekezettel, a sok-sok kezeléssel, elemzéssel és gondos munkával hatalmazzuk fel a problémákat arra, hogy irányítsanak minket. Azáltal, hogy ilyen szélsőséges erőfeszítéseket teszünk elkerülhetetlen halálunk elkerülésére, valójában megkönnyítjük a pusztulást, amelyet elkerülni remélünk.

Tehát ma felismerem, hogy „kitaláltam ezt a világot" (két 3–5 perces gyakorlati periódus alatt), és elkötelezem magam a ragyogó feltalálói gondolkodásom mellett – nem panaszkodom, nem nyafogok, nem keresek problémákat, hanem ragyogó,

boldog, gyönyörű világot képzelek el mindenki számára.

33

MÁSNAPOSOK, 3. RÉSZ

Mint minden zaklató, a félelem is el akarja hitetni veled, hogy keményebb, mint gondolod.

CRAIG FERGUSON

Boldogan jelentem be, hogy nem láttam a *Másnaposok 3*-at. A trilógia második részét sem láttam.

Ez az egycsillagos egynyári bomba arra mutat rá, hogy hajlamos vagyok ismételni magam, újra és újra, nap mint nap.

Beleragadok a körökbe, ugyanazokat a gondolatokat formázgatom nagy áhítattal, ugyanazokat a dolgokat látom, mint tegnap.

A 33. leckében a következőről bizonyosodom meg: Másképp is láthatom a világot. Az észlelés kis változtatása (öt perc gyakorlás reggel és öt perc lefekvés előtt) új lehetőségek egész tárházát nyitja meg előttem.

Ed McMahon (vagy az utódja) bármikor bekopogtathat az ajtómon a magazin nyereményjátékának jó hírével. Új barátokat szerezhetek, vagy ötleteket egy könyvre, dalra, egy nonprofit szervezet létrehozására, amely milliók életét változtathatja meg.

A helyzet az, hogy soha nem tudhatod. De amikor

egyértelműen elfogadod az agyad első magyarázatát, megkapod a tegnapi köröket *(Másnaposok 3.).*

Ma egy olyan világra ébredek, amely teljesen felismerhetetlen.

Ezt a leckét a mai nap mantrájaként használom, és azonnal alkalmazom, ha zavartnak érzem magam. Eltökéltem, hogy – mindegy, mennyire tűnik rossznak egy esemény vagy egy ember – „mindig lehet rá másképpen is nézni”.

Úgyhogy, ja, a *Másnaposok* vicces volt. De inkább látnám Bradley Coopert és Zach Galifianakist és főleg magamat egy teljesen más filmben.

34

Béke: mindenre jó elixír

Elkezdtem nem éretlen felnőttekként gondolni a gyerekekre, hanem a felnőttekre úgy, mint visszafejlődött gyerekekre.

KEITH JOHNSTONE

A mai mantra egy mindenre jó elixír. Mindig és minden helyzetben használom.

Mindegy, mi történik, mindegy, mennyire állnak rosszul a dolgok, emlékeztetem magam arra, hogy „A békét is láthatom ehelyett."

Semmi esetre sem kötelességem az, hogy a békét lássam. Nincs nyomás, hogy feladjam az észlelésemet. De arra kér, hogy lássam meg a békét mint lehetőséget. Bármennyire is távolinak tűnik, segít beismerni, hogy „A békét is megláthatom ebben a helyzetben ahelyett, ahogyan jelenleg látom."

A csodák tanítása azt mondja nekem, hogy nem látok semmit, ami igazán él vagy igazán örömteli. Inkább egy tompa és szürke helyettesítőt látok, ahhoz képest, ami valójában ott van. A spontaneitást kiirtották belőlem, ezért csak azt látom, aminek véleményem szerint ott kellene lennie. Az észlelésem befagyott. Kőbe van zárva, mint Arthur király kardja.

Szeretem becsapni és kicsalogatni a gondolataimat a szokások mintáiból azáltal, hogy egy improvizációs technikát gyakorolok, amelyet Keith Johnstone népszerűsített, aki az improvizációs színház úttörője.

Ma öt percig, háromszor körülnézek a helyiségben, és rosszul nevezek meg mindent, amire a szemem rápillant. Például a tévét palacsintának, a kanapét acélgitárnak hívom.

Ez a nem is annyira hülye gyakorlat lehetővé teszi, hogy túllépjek a világon, és kiélvezzem azt a kis esélyt, hogy talán, tényleg csak talán: „A békét is láthatom ehelyett.”

35

ELEFÁNT A PORCELÁNBOLTBAN

Hogy mi van „odakint”, attól függ, hogy mit keresel.

FRED ALAN WOLF

A tudomány egyik legbosszantóbb dilemmája, hogy amikor a kutatók megkísérlik megmérni az atomi és szubatomi rendszereket, azok szó szerint valami mássá formálódnak át. Mint az alakváltók, mutálódnak, amikor egy ember bekapcsolódik. Ez majdnem olyan, mintha a gondolatainkat olvasnák, és udvariasságból illedelmesen olyan konfigurációvá alakulnak, amilyet várunk.

Hullámot szeretnél? Akkor itt egy hullám. A részecskéket preferálod? Voilà! Részecskék!

A tudatom – az elvárásaim – képezik azt, amit látnom kell. És amint ez a formáció megszilárdul, minden más lehetőség eltűnik. Nem létezővé válnak.

Más szóval, szó szerint lehetetlenné válik a valóság valódi természetének „látása”.

A 35. lecke így írja le. Azzal a környezettel veszem körül magam, amit akarok. Úgy tűnik, ezek a tárgyak, ezek az emberek, ezek a körülmények „ott vannak”. Úgy tűnik, hogy teljesen függetlenül léteznek tőlem, és attól, amit gondolok. De

ez nem így van.

Szó szerint szerves részét képezem mindennek, amit észlelek. Semmi sem létezik az észrevételeimtől függetlenül. Mindent, amit látok, az összes állítólag „különálló tárgyat” meglepő és titokzatos módon kapcsolom össze a fejemben.

Ma három ötperces gyakorlati periódusban megállok, hogy megnézzem, hogyan érzékelem a világot. És belátom, hogy én vagyok az, aki mindent mozgásba hoz.

36

ÁRASSZ EL MINDENKIT SZERETETTEL MA

Hívj meg mindenkit kedvességed asztalához.

MAJAYA

Az egyik dolog, amit *A csodák tanításá*ban a legjobban szeretek, az, hogy bárhol tudok gyakorolni. A trükk az, hogy ne ragaszkodjunk hozzá, hogy mindent helyesen csináljunk, vagy hogy minden egyes hülye határidőt betartsunk.

Egyszer gyakoroltam ezt a konkrét leckét (Szentségem beburkol minden általam látott dolgot.), amikor a kanadai Quebecbe utaztam. Ahelyett, hogy megvizsgáltam és elemeztem volna a szánkóhúzó kutyákat, a sípartnereimet, a túrázókat, akik elhívtak magukkal farkaslesre és jéghorgász-expedíciókra, tudatosan úgy döntöttem, hogy mindent, amit tapasztalok, a szeretet és a szentség hatja át.

A „színleld a szeretetet” lézert használtam arra, hogy mindent reménnyel, békével és szeretettel hassak át.

A következők miatt ragaszkodom *A csodák tanításá*hoz évről évre:

1. Nincs szükség az erőfeszítésemre. Valójában minél inkább átadom magam a Havernak, annál hatékonyabbá válik.

2. Bárhol gyakorolható. *A csodák tanításá*nak leckéit repülőgépeken, afrikai szafari-sátorokban és filippínó hőforrásoknál is használtam.
3. Amikor komolyan kezdtem követni a nagy, vastag könyvet, életem megváltozott. Amikor segítséget kértem a Hangtól, mindenféle, a javamat szolgáló csodák jelentek meg.

Ismételjük át. Nem kell tennem semmit. Nem helyhez kötött. Csodák jelennek meg a szemem előtt.

Ma négy három-ötperces gyakorlati periódusban felgyorsítom a szeretet vonzerejét. Ahelyett, hogy a kartonkivágásokra cuppannék, az agyam kifelé pumpál, s aktívan csatlakozom a szeretet tudatállapotához. Ahelyett, hogy korlátoznék és csökkentenék mindent, ami körülvesz, beleolvadok minden helyzetbe, minden emberbe, és a tiszta, akadálytalan jelenlétben pihenek.

37

Az állandó ruhapróba a fejemben

Arra gondolok, hogy első fiam neve Emmy lesz, így elmondhatom, hogy van egy Emmym. Szeretnék egy Emmyt, egy Oscart, egy Tonyt, és egy kislányt, Grammyt.

NOAH WYLE

Alessia Cara, 21 éves kanadai pop-énekes, aki 2018-ban elnyerte a legjobb új előadónak járó Grammyt (Grammy for Best New Artist), élő bizonyítéka a tíz legfontosabb maximáim egyikének: „Azt hívjuk létre az életünkben, amire odafigyelünk."

Nagy győzelmének éjszakáján, amikor a színpadra lépett, hogy átvegye díját, azt mondta: „Te jó ég. Remegek. Gyerekkorom óta úgy teszek zuhanyzás közben, mintha Grammyket nyertem volna."

Szóval azt akarom tudni, hogy milyen próbákat tartasz. A fejedben. A zuhanyzóban. A mindennapi gondolataidban.

Ha nem tudsz válaszolni azonnal, nézz körül. Nézd meg, hol vagy. Nézd meg, mid van.

Ezek, barátom, az eddigi próbáid kellékei.

A csodák tanítása 37. leckéjében egy olyan kijelentés a próbám, amely az életem minden egyes dolgát feljavítja:

Szentségem megáldja a világot. Arra kér, hogy négy 3-5 perces gyakorlati periódusban reflektáljak a gondolataimra.

Mindaddig, amíg teljes mértékben nem értem meg, hogy szent vagyok, teljesen, száz százalékban egész vagyok, addig hinni fogok az áldozatokban (és ezért meg is tapasztalom). Amíg meg nem tanulom azt, hogyan áldjam meg a világot, s hogyan lássak a hála szemein keresztül, addig a dolgoknak „ára” lesz. Vagy én fizetek meg („erőteljesebben kell próbálkoznom”), vagy valaki más („nem igazságos, amit ez a szörnyű alak tett velem”).

És itt van az igazi bibi. A probléma észlelésétől (még a legkisebb panasz esetén is) továbbra is veszteséget fogok látni. És fogalmam se lesz róla, hogy a hálám hiánya, az áldásom hiánya, a teljesség hiánya az ok.

A célom, mondja *A csodák tanítása*, hogy a szentségemen keresztül lássam a világot. Hogy azon a szépségen keresztül lássam, amiről Cara énekel slágerében: „Scars to Your Beautiful.”

38

HÍVUNK MINDEN SZUPERHŐST

Megváltoztathatjuk a világot, ha elkezdünk bízni saját szupererőnkben.

NINA HAGEN

Baby Huey, felnőtté válásom egy népszerű rajzfilmfigurája, egy naiv, túlméretezett, pelenkás kiskacsa. Mivel egy csecsemő mentalitásával rendelkezik, de a mérete és az ereje egy szumóé, véletlenül feldönt dolgokat, és folyamatosan problémákat okoz. Fogalma sincs emberfeletti erejéről. Dióhéjban ezek vagyunk mi.

Tudatunk mérete és ereje egy szumóé, de mivel nem tudjuk, elpazaroljuk képességeinket, és gyakran egy rakás zavart alakítunk magunk körül.

A 38. lecke (Nincs semmi, amire szentségem ne lenne képes.) a képességeink méretére és erősségére utal.

Ha ezt valóban megérted, és beépíted a mindennapi gondolkodásodba, elsajátítottad a kurzust. Ez az oka annak, hogy a vonzás törvénye működik. Ez az oka annak, hogy soha nincs okod a kétségbeesésre. Ezért tudott J. K. betegeket gyógyítani, holtakat feltámasztani és vízen járni.

Az egyetlen ok, amiért a világ „úgy marad”, ahogy most van,

az az, hogy szupererőnket arra használjuk, hogy olyan dolgokat bámuljunk, amelyek nem tetszenek nekünk. A kultúránkból letöltött adatokat futtatjuk ahelyett, hogy létrehoznánk azt a ragyogást, amire képesek vagyunk.

Lényünk minden atomja, minden molekulája, minden energiahulláma kreatív életerőnktől pulzál.

Kérlek, engedd meg, hogy az eredeti leckét röviden összefoglaljam:

- A szentség a szupererőd.
- A világ minden törvényét visszafordítja.
- Lehetővé teszi, hogy minden fájdalmad elmúljon, vége legyen a gyásznak és megoldódjon minden problémád.
- Minden dolog feletti uralmat ad.

Kalap, kabát, és kifelé a mókuskerékből! Készen állsz?

39

A MORAJLÁS A FEJEM DZSUNGELÉBEN

Ha az összes gondolatot kiszívnád a fejedből, akkor semmi mást nem találnál ott, csak békét.

JILL WHALEN

Az ego egy alakváltó, amely folyamatosan azon dolgozik, hogy összezavarjon. Megpróbál meggyőzni arról, hogy nagy, félelmetes és hatalmas, s hogy bármikor elkaphat.

A 39. lecke (Szentségem az én megváltásom.) egy egyszerű eszközt biztosít az ego alapértelmezett helyzetének leküzdésére, amellyel felkészül a katasztrófa ellen. Kétségtelenül azt mondja nekem, hogy szentségem, ez a brutális pofa, elpusztítja az egóm minden trükkjét.

Mivel az ego valótlanságokkal és pletykákkal foglalkozik, el kell rejtenie magát a hatékonysága érdekében.

Ez az oka annak, hogy amikor az elmém itt van velem a jelenben, hogy ezt megtegyem, le tudom választani magam az ego hangjáról, s egyszerűen megfigyelem. Egyes szám harmadik személyben gondolok rá. Ilyen módon nem érzek kísértést arra, hogy az ego hazugságait az identitásomként fogadjam el.

A Tanítás arra kér ma, hogy hunyjam le a szemem öt percre (reggel és este, s amikor csak kényelmes), s kutassam fel az ego

sokféle álruháját: nyugtalanság, depresszió, harag, félelem, aggodalom, támadás, bizonytalanság.

És hogy tudjam, hogy látszólag bármilyen bonyolult formát öltenek is magukra e gondolatok, mind azonosak: nincs bennük szeretet, és megpróbálnak a pokolban tartani engem. Következésképp NEM IGAZAK.

40

LILA FÉNY

Semmi sem készített fel arra, hogy ilyen fantasztikus vagyok. Eléggé sokkol, hogy minden reggel, ébredéskor ebben a lila fényben fürdök.

BILL MURRAY

Megfigyeltem, hogy vannak olyan emberek, akik fontosnak tartják azt, hogy küzdjenek, harcoljanak, s megoldják az összes létező problémájukat.

De mi van, ha az egyetlen oka annak, hogy azt gondoljuk, bajban vagyunk, az, hogy gondolataink és energiánk olyan frekvencián rezegnek, amely nem felel meg a Nagy Dolognak?

A 40. lecke (Az Univerzum Gyermekeként áldott vagyok) felfedi a lila fényt, amelyről Bill Murray beszél. Ez az, amihez mindannyiunknak joga van – áldottnak, boldognak, békésnek, szeretetteljesnek és szeretettnek lenni.

Bármi, ami nem felel meg ennek a frekvenciának, illúzió, délibáb, amelyet mi hoztunk létre, s amelyet meg is tudunk változtatni. Egyszerűen úgy, hogy egy másik ajtót nyitunk ki.

Ahogyan azt *A csodák tanítása* is mondja: „Az elkülönült emberek számos »gyógymódot« találtak ki arra, amit ők »a világ betegségének« hisznek. Ám az egyetlen dolog, amit nem tesznek

meg, az a probléma valóságosságának a megkérdőjelezése.”

Ma óránként négy-öt alkalommal megkérdőjelezem az összes úgynevezett problémám valóságát, és a lila fény tiszta finomságában sütkérezem.

41

Kifelé! Menekülés az elvarázsolt kastélyból

A szeretet magához ölelt, s hamuvá változtatott és megszabadított minden fogalomtól és képtől, amelyet az elmém valaha is ismert.

HAFIZ

Megőrülök az idézetekért – valószínűleg azért, mert író vagyok, és imádom a szavakat és ötleteket. Ritkán írok bármit is (az utazási cikkek kivételével) anélkül, hogy ne idézettel kezdeném.

*A csodák tanításá*nak 41. leckéje (Az Isteni Bizsergés velem tart, bárhová megyek is.) csordultig van bölcs szavakkal a gyűjteményem számára.

Mindaz, ami úgy tűnik, hogy felbukkan (a hírekben, illetve a nemtetszéseim, a félelmeim és a problémáim listájában), valójában a hiteim hologramjai. Mindaddig, amíg továbbra is „gyógymódokat találok fel" személyes kísértetkastélyom megszüntetésére, addig szerepelni fognak a valóságomban. De amint megkérdőjelezem az érvényességüket, szó szerint eltűnnek.

Ezt ANNYIRA nehéz elhinni! Méghozzá azért, mert – mint minden ember – egész életemben a problémák elképzelésébe

fektettem az energiámat. Azt hitettem el magammal, az a küldetésem, hogy felszámoljam azokat a dolgokat, amelyek nem tetszenek.

De mi van, ha nem is valósak?

Ma ahelyett, hogy elhinnénk, amit *A csodák tanítása* „a jelenségek vastag felhőjének” nevez, meg fogom ünnepelni azt a tényt, hogy az Isteni Bizsergés (minden öröm forrása) velem jön, bárhová is megyek. Egyetlen gyakorlati periódusra van szükség.

És tudni fogom, hogy bármi, ami problémának tűnhet, az az én kitalált történetem, amely abban a pillanatban, amikor visszavonom a belevetett hitem, „bumm”, felrobban.

A probléma, ahogy ez a lecke hangsúlyozza, nem valós.

42

Minden ajándék

Kedvenc pillanataim szitává lövik a bizonyosságot. Váratlanul berontanak, és összesározzák a szőnyegeket, megragadnak az ingemnél fogva, kivonszolnak az utcára, és gyakorlatilag azt mondják: „Ébredj már fel, te őrült, és nyisd ki a szemed! Még több vár rád!”

NATE STANIFORTH

A 42. lecke egy VKF (vágd ki a francba), melyet azért választottam ki, hogy a következő négy sorral helyettesítsem be a mai leckéből:

Utam a téren és időn keresztül nem véletlenszerű.
A csodák tanítása *céljának eléréséért való küzdelmem nem hiábavaló.*
Ez egy ajándék, és nem kell semmit tennem.
Ezt ez ajándékot bármikor, bárhol és minden körülmények közt megkaphatom.

Ha azt kérem, hogy másképp lássam a dolgokat, ahogy *A csodák tanítása* javasolja, azokra a gondolatokra világítok rá, amelyek

fájdalmat okoznak nekem, és mint a svábbogarak, elkezdenek szanaszét futkosni.

Semmi sem tesz engem kevéssé érdemesnek az ajándékra – sem a dühöm, sem a bűntudatom, sem a frusztrációm, de még a halál sem. Gondolataim (amit *A csodák tanítása* az egónak hív) azt próbálják mondani nekem, hogy nem vagyok rá méltó, s nincs jogom ahhoz, hogy bizonyos dolgokat átéljek.

Ma viszont megígérem, hogy leválasztom magam a gondolataimról (csak egy kicsit). Annyi a trükk, hogy egyszerűen megfigyelem őket, és nem fogadom el őket az identitásomként.

Ahogy megtanulok gyengéd lenni önmagammal (gyakran ez a legnehezebb dolog), úgy találom, hogy nincs szükség „boldogabb önmagam” megtalálására vagy arra, hogy „száműzzem a dühöt” a lelkemből. Az Igazságot önmagammal kapcsolatban nem tudják megváltoztatni az ítéleteim, a véleményeim vagy abbéli hiteim, hogy valami nincs rendben.

Ma pedig, amilyen gyakran csak tudok, mély lélegzetet veszek, és tudatosítom magamban, hogy bármilyen gondolat is szántja fel a fejemet, az mind rendben van.

43

Szuper Isten, a megmentő

Nem merült fel bennem soha különösebben, hogy jódliznom kellene.

ELIZABETH BERG

Amikor George Eastman bemutatta az első kereskedelmileg forgalmazott kamerát 1888-ban, célja volt ezzel. A fényképezést „hétköznapi üggyé” akarta tenni. Vagy ahogy a cége, az Eastman-Kodak később átfogalmazta, olyan „kényelmessé tenni, mint a ceruza használatát”. Marketingszlogenjük így szólt: „Ön megnyomja a gombot, a többi a mi dolgunk.”

Én valahogy így látom *A csodák tanításá*t. A 43. lecke (Isten az én Forrásom. Nála nélkül nem láthatok.) szintén egy VKF. Ez egy olyan lecke, amit nem szeretek annyira. Prédikál, és nem szórakoztat túlzottan.

Íme, ezt teszem, ha az egyik lecke miatt morcos vagyok.

Először is átfutok a szövegen, és megtalálom az egyik aláhúzott sort, ami TETSZETT. Például ma a következőre nyíltam meg:

A boldogság törvényeit neked teremtették.

A hiány nem létezik Isten királyságában.

Másodszor, az Isten szó helyett az egyik megbízható

szinonimámat használom, hiszen ahogy korábban már említettem, így több a csomagja, mint Chicago repterének.

Ezután átadom a napomat a Szent L.-nek (más néven a Hangnak). Megbízok egy láthatatlan nagymenőben, aki mellesleg egy szent, és ez sokkal inkább a javamat szolgálja, mint ha a könyörtelen gonosznak adnám át, ahogyan attól egyes egyházak óva intenek prédikációikban.

Végül pedig arra emlékeztetem magam, hogy a végül is semmi sem tőlem függ. Nekem csak annyi a dolgom, hogy megnyomjam a gombot.

44

MENJ A FÉNY FELÉ

Több az öröm, mint gondoltam.

MARY KARR

Nem vagyok látó, de elég biztos vagyok abban, hogy ha 100 év múlva (remélem előbb), a jövő generációi visszanéznek a mi elszigetelődéssel és korlátokkal teli hiteinkre, elcsodálkoznak majd: „Mit gondolhattak ezek? Hogy lehettek ennyire rosszul informáltak?”

Vakarják majd a fejüket, miért utasítottuk vissza azt, hogy a fényben éljünk, s hogy megünnepeljük az örömünket. Ahogy mi az egykori római cirkuszokra nézünk.

„Viccelsz? – gondoljuk e cirkuszokról. – Hogy volt képes több ezer ember borozgatva, üldögélve elszórakozni azon, ahogy az oroszlánok szétszedik a gladiátorokat?”

Röhejes furcsaságnak tartanák, hogy így bántunk magunkkal, hogy a szenvedést választottuk, amikor a fátyol túloldalán minden ott van, amit csak szeretnénk.

A 44. lecke (A Haver a világosság, amely által látok.) alapvetően azt mondja nekem, hogy sokkal radikálisabb a fényben élni, mint kétségbeesésben.

A kétségbeesés és a korlátok mellékhatása az, hogy félgőzzel

élek. Ha nem élvezem ki a velem született adottságaimat, akkor gyakorlatilag azt az idejétmúlt római cirkuszszerű képzetet élem meg, hogy gyenge vagyok, és nem vagyok kész megteremteni az életemet.

A jövő generációi szintén félelmetesen furának találják majd, hogy ennyi bűntudatunk volt, hogy nem tudtunk örülni, s nem éltük meg azt a vidámságot, ami a jogunkban állt. Nem fogják megérteni, hogy miért nem tobzódtunk kreatív erőinkben. Így értetlenkednek majd: „Megvolt ez a lenyűgöző adottságuk, és a sarokban hagyták – ki sem bontották!”

Akárhogy is, a jövő generációi számára megteszem a tőlem telhetőt (3–5 perces gyakorlati periódusokban), és igényt tartok a fényemre. Kimondom magamnak, hogy valami lenyűgözően csodálatos fog történni velem. Hamisítatlan lenyűgözöttségben töltöm a napjaimat, a világ áldásai és csodái közepette.

45

AMIKOR EGY KUTYUS BESZÖKIK A HÁZBA

Mindannyian szeretetre vágyunk. Minden más csak időpazarlás.

KENNY LOGGINS

Ha megtanítanám az elmémet arra, hogy gondolkodjon együtt a Forrással, az olyan, mint amikor egy kutyus beszökik a házba.

Folyton ki kell vinnem, és meg kell mutatnom neki a másik valóságot. Míg egy nap végül rájön: *Hűha, a világ hatalmas! És sokkal jobb a fákra, bokrokra, tűzcsapra pisilni, mint Pam retkes, öreg házipapucsára.*

Napi szintem edzem az agyam, hogy keresse a szépséget. Bátorítsd arra, hogy lássa meg a teljes képet, hogy koncentráljon a szeretetre és mindarra, ami lehetségesnek tűnik. Az elmém egy javíthatatlan naplopó – vissza akar térni az ismerős és elavult mókuskerékbe. Az álhírgyárosra hallgat, aki a világra nézve azt mondja: ez egy félelmetes hely lehet. Ragaszkodik ahhoz, hogy az öt érzékszervéből származó „információkra”, a médiában olvasható hírekre hallgasson, az alapbeállításra, mely azt mondja: „Légy óvatos! Aggódj! Ne is gondolj arra, hogy valaha is bízni tudsz majd.”

Úgyhogy továbbra is kiviszem, s utasítom, hogy arra figyeljen,

amiről tudom, hogy Igaz. Hogy a világban tényleg mindenki szereti egymást, és hogy mindig a kedvesség a jó válasz.

Amikor a kedvességet és a nagylelkűséget választom, bármely helyzetben is találom magam, bárki is áll előttem, megnyílik ez a rés, amin keresztül másképp látom a világot.

Ez a kis csavar – egy mosoly, felajánlani a segítségünket, vagy ha csak gondolatban vagyunk nagylelkűek – megváltoztatja a belső tájképet. Ez pedig arra emlékeztet: „Ilyen lehetne a világ.”

A nagylelkűség nem fér bele a narratívába, az én-én-én világ kontextusába. S éppen ezért ez az, ami felrázza a régi történetet, a domináns paradigmát.

És bármikor, ha a kutyus elindul a papucsok felé, egyszerűen fogom, és kiviszem sétálni.

46

Az m-betűs szó kezdőknek

Hagyd a félelmedet a vasútállomáson.

PAUL SELIG

A csodák tanítása szerint a megbocsátás (az m-betűs szó) egy mindig elérhető szabadulócédula. Ez az a nagy válasz! Szinte mindenre.

A gond csak az, hogy nem igazán értjük, mit jelent.

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül hagyok valamit, amit valaki velem tett. *A csodák tanítása* szerint az m-betűs szó azt jelenti, hogy senki sem tehet velem semmit. Ha csak egy rövid pillanatra is azt gondolom, hogy megértem a világot az észlelésem apró elemeiből, az egy hatalmas hiba.

Csak azt látom, mindig csak azt fogom látni, amit korlátozott észlelésem keresője mutat nekem. Ha az észlelésem rögzített, semmi új nem kerülhet be a közte és a célkeresztje közt elterülő látótérbe.

Tegyük fel, hogy azt az észlelést választom, hogy X. Y. egy nőgyűlölő seggfej. Ha ez az észlelés rögzített marad (vagyis megtagadom a megbocsátást), semmi – sem csoda, sem jel, sem egy jól irányzott pofon – nem engedi, hogy kibontakozzon egy más valóság.

Hasonlóképpen, ha észlelésem szerint az a meggyőződésem, hogy a pénz nehezen jön, akkor a világ korlátlan bősége nem tud átjutni a blokádon. Pontosan ott van, alig várja, hogy kibontakozzon az életemben, de észlelésem közlekedési útlezáró bójákat – narancssárga kúpokat – helyezett elé.

A megbocsátás azt jelenti: tudom, hogy észlelésem örökké csak egy vékony, hiányos szelet. A megbocsátás az, hogy megtagadom azt a hazugságot, hogy valami nincs rendben, hogy az élet szívás, és hogy X. Y. egy szörnyű, gonosz ember.

A megbocsátás legjobb tulajdonsága, hogy leveszi a vállamról az ítélkezés kényszerét. Ha tudom, hogy nem értem és nem is érthetem az „egészet”, akkor megszabadulok attól, hogy döntenem kelljen afelől, mi a jó és a rossz, megszabadít mindazoktól a döntésektől, amelyeket képtelen lennék meghozni. Szó szerint felszabadít.

Ma három ötperces gyakorlati periódusban használom a szabadulócédulámat. Becsukom a szemem, és azokra a köcsögökre gondolok, akiknek még meg kell bocsátanom, s a következő mondatot ismételgetem: „A Forrás a Szeretet, amelyben megbocsátok.”

47

ELNÉZÉST, HOGY MONDTAD?

Adtam egy nagy zsákot Istennek, hogy töltse meg. Ha kis zsákot adsz, arra Isten azt feleli: „Ezt megteheted magad is. Miért zavarsz ilyesmivel?

YVONNE ORJI

Ugyanaz a Hang, amely Bill Thetfordot és Helen Schucmant felkérte *A csodák tanítása* megírására, azt mondta Yvonne Orjinak, a nigériai amerikai komikusnak, aki Mollyt, Issa Rea barátját játssza a HBO *Insecure*-jában, hogy kezdjen el vígjátékkal foglalkozni.

Ahogy Helen, ő is csak forgatta a szemeit.

Komédia? Most szereztem meg a közegészségügyi diplomát. Nem vicceskedek. Bevándorló vagyok. Szüleim arra számítanak, hogy orvos vagy ügyvéd leszek, esetleg gyógyszerész.

De akkorra Yvonne-nak elegendő tapasztalata volt ahhoz, hogy bízhasson abban, amit a 47. lecke (A Haver az erő, amelyben bízom.) ígér: „Az ő hangja pontosan megmondja, mit kell tenned. Minden helyzetben. ”

Így írt egy ötperces vígjátékot, hogy általa megvillanthassa tehetségét egy szépségversenyen. Ennek folyománya lett élő színpadi stand-up munkássága, amely végül az *Insecure*-ban

játszott főszerephez vezetett, s amely egy új könyv – a *Bamboozled by Jesus: How God Tricked Me Into the Life of My Dreams* – szerződésének megkötésével végződött.

Mint mondja: „A Szentlélek érzékelte a kételyemet, mert közvetlenül miután azt mondta, hogy standupoljak, letöltöttem valamit a mennyből. (…) Tollat és papírt ragadtam, és leírtam, amint lediktálta életem terveit.”

Az évek során Yvonne nagyon intim kapcsolatot alakított ki a Hanggal. A tanácsaiban bízva pontosan azt találta, amit ez a lecke ígér: egy helyet a fejében, mély békével, egy olyan helyet, amely tudja, hogy semmi sem lehetetlen.

Mint mondja: „Igen, ez a komédia az Ő ötlete volt. És azért vagyok annyira jól, s azért vagyok ilyen boldog, mert tudom, hogyan működik Isten. Láttam az ő MO-ját [modus operandi] számos alkalommal. Ha eltűnődök: „Vajon ezt kell tennem?”, Isten megerősít: „Ó, erre gondoltál? Íme a rendelésed.”

A csodák tanítása ma arra kér, hogy vegyem át a rendeléseimet négy-öt perces gyakorlati periódusok során. Arra kér, hogy hunyjam le a szemem, vizsgáljam meg a félelmeimet, s utasítsam el mindet.

Helyettük inkább bizalmat szavazok a Havernak. Mert hát ki tudja? Hátha van egy pár trükk a tarsolyában.

48

A csodák tanítása 8 szóban

Lényed természeténél fogva öröm.

MOOJI

Igaz, hogy nagyon sűrűnek, olykor meglehetősen bonyolultnak tűnik a szövege, *A csodák tanításá*t mégis össze lehet foglalni egyetlen mondatban:

Az univerzum támogat engem, és minden rendben lesz.

Minden más csak csűrés-csavarás.

Ha gyakorlom a leckéket, elkezdem megérteni, hogy az öröm a természetes állapotom. Egyre inkább ráeszmélek arra, hogy a vidám állapot a jelzőfényem, és az a célom, hogy jól érezzem magam. Egészen olyan messzire elmegyek, hogy felismerjem: az öröm miatt vagyok itt.

A 48. lecke (Nincs mitől félni.) egyszerűen egy tényt állít. A mai gyakorlási periódusok legyenek rövidek, egyszerűek és gyakoriak. Legyen a „nincs mitől félni” egy mantra, amely állandó kommentárként fut a háttérben.

És tudd, hogy amikor hagyod, hogy a természetes örömöd morajlása megjelenjen, gyönyörű sugárzásod szó szerint

felemeli a világot. Megosztása pedig egy fontos közérdekű szolgálat.

49

Dolog 1 és Dolog 2

Küzdhetünk a Birodalom ellen, de meg fog fertőzni minket a zűrzavara.

PHILIP K. DICK

Dr. Seuss könyvében Dolog 1 és Dolog 2 vörös színű kabátot és kék afrót visel. A Dolog 1-em és Dolog 2-m olyan hangok, amelyek a fejemben ellentétes mesékkel versengenek egymással.

A Dolog 1 az én kreatív hangom. Olyan dolgokat mond, mint: „Táncolj, hangosan énekelj, adj egy ötöst annak az idegennek a hídon.” Az elmém, ahogy a 49. lecke (A Forrás egész nap szól hozzám.) biztosít róla, állandó kommunikációban van a Haverral, még akkor is, ha nem tudok róla.

A Dolog 2 a monitor hangja. Óvatosságra int, felméri, hogy mit veszíthetek, megtanít fogyasztónak lenni. Arra kondicionál, hogy a biztonságomra összpontosítsak, és hajtsam igába a fejem, hogy az olyan emberek, akiket nem is ismerek, azt mondják: „Jól van.”

A Dolog 2-t hívja *A csodák tanítása* egónak. A múltban él, aggódik a jövő miatt, a hiány megszállottja. Alapvetően egy panaszkodómasina. A legboldogabb, ha úgy tesz, mintha én ő

lennék.

Ma felfigyelek a Dolog 2 rendezetlen és zavaros meséjére. Ahelyett, hogy harcolnék, egyszerűen tudomást veszek róla, s közben helyette inkább az agyam azon részével azonosulok (Dolog 1), ahol örökké csend és béke uralkodik. Ez a lecke azt ígéri, hogy könnyen hallgathatok a Dolog 1-re anélkül, hogy közben bármilyen módon meg kellene szakítanom rendszeres tevékenységeimet.

Ahelyett, hogy olyan dolgokat mondanék, hogy „feszült vagyok”, vagy hogy „*A csodák tanításá*nak semmi értelme”, ma négyszer leállok (öt percre), és emlékeztetem magam a következőkre: „Lehet, hogy a Dolog 2 feszült”, „Lehet, hogy a Dolog 2 azt hiszi, hogy *A csodák tanításá*nak semmi értelme”, de a Dolog 1 itt van, biztonságban, s mindez nem hat rá, és akadálytalanul éli a maga életét.

50

MANNA, ESERNYŐK ÉS FILLÉREK A MENNYORSZÁGBÓL

Testünk együtt rezeg a kreatív kozmikus ritmusok szeretetével és erejével, amely táncot lejt gyönyörű lényünk minden egyes sejtjében.

RAMON RAVENSWOOD

Bárki, aki több mint egy órán át együtt lóg Tom Cruise-zal, arra lesz figyelmes, hogy az emberek folyamatosan hoznak neki dolgokat – például fagyasztva szárított bioáfonyát, vagy egy baseballsapkát a vakító nap ellen, vagy valamilyen zöld turmixitalt. Személyi séfje vagy egyik asszisztense körülbelül óránként megjelenik egy új hozzávalóval, melyek nélkül egyszerűen nem tud élni.

Ezek az „ajándékok” látszólag a semmiből jelennek meg. Ha esik – hoppá! –, csodálatos módon megjelenik egy esernyő. Bármire is van szüksége – kulináris frissítőre vagy jelmezváltásra, vagy egy sárga vázára egy rózsacsokor számára –, az szinte varázslatosan megjelenik.

Kérnie sem kell.

A *Top Gun* sztárja esetében a legénység a varázslat. De ez megfelelő metafora az 50. lecke számára is: A Forrás szeretete

tart életben.

Észrevettem, hogy ha egyszer megszabadulok a régi – „az élet szívás” – paradigmától, s egyszer csak rájövök, hogy az univerzum támogat, az igazán jó dolgok varázslatosan megjelennek az életemben.

Mannának hívom ezeket – a világegyetem ajándékait –, melyek szó szerint az égből hullanak alá, amikor elengedem azt a gondolatot, hogy félnem és aggódnom kell.

Kedves barátom, Annola laminált tatott nekem egy táblát egy felirattal. Az autóm műszerfalára fektettem, s a szélvédőn a következő üzenet tükröződik vissza: „Nekem minden sikerül.”

Ez a mottóm, és ma újra és újra elismétlem: „Gondoskodnak rólam. Gondoskodnak rólam. Gondoskodnak rólam.”

Bumm!

I. Áttekintés

Amikor azt mondták, üljek le, én felálltam.

BRUCE SPRINGSTEEN

Az 51–60. lecke áttekintés, amely felidézi az eddig elvileg elsajátított 50 órát.

Arra kér, hogy töltsek két percet reggel, és további két percet, mielőtt elindulok a tollasbálba, azzal, hogy a csodákra gondolok. Tekintettel arra, hogy több időbe telik egy Hot Pockets megmikrózása, ez nem túl abszurd kérés.

A kulcs az, hogy ezek a fogalmak beragadjanak a fejembe, ahogyan beragadt például a „Who Let the Dogs Out?”, vagy Britney Spears „Baby One More Time”-ja.

Célom, hogy azon kapjam magam, hogy önkéntelenül ezeket a fogalmakat zümmögöm, és főként, hogy alkalmazom is őket, amikor bajban vagyok, vagy azt hiszem, hogy valami nincs rendben. Reggelente ezeken az elképzeléseken meditálni nagyon jó, de azt akarom, hogy a helyettesítésük automatikusan megtörténjen.

Azt szeretném, ha ez a következőképpen történne:

„We will, we will…”

Remélem, arra gondolsz, hogy „rock you”.

A Queen „We Will Rock You” című slágere annyira fülbemászó, annyira ismerős, hogy ez a négy egyszerű szó, a „We will, we will…” beindítja a hallókérgemet, és nem tudok mást tenni, mint hogy azonnal behelyettesítem a sor többi részét.

Ez a célom, ezen alapelvek önkéntelen alkalmazása. Abban a pillanatban, hogy felbukkan egy zavart keltő gondolat, bumm!!!, egy csoda bukkan fel, hogy helyettesítse.

És ha már a zenéről, e hatalmas erőről beszélünk, ahelyett, hogy az alapelvek szavait mondanám fel újra, inkább egy-egy dalt választok a következő 10 ismétléshez. Játszd le őket YouTube-on (elég könnyű linket találni hozzájuk) minden reggel fogmosás közben. Alkalmazd bármikor, amikor a seggfej megpróbál rámutatni, hogy bármit is keresel, valahol máshol rejtőzik, s úgyis a következő sarkon van.

Minden ismétléshez tartozik egy csodatörténet is, amely ellentmond mindannak, amiről azt hittük, hogy tudjuk, egy olyan történet, amely azt sugallja: „lehet, hogy valami nagyobb dolog történik most”.

Mivel a konvencionális bölcsesség túlságosan jónak és habos-babosnak tartja a csodát ahhoz, hogy igaz legyen, *A csodák tanítása* tanítványainak újra és újra hallaniuk kell a nagy igazságot: a csodák normálisak, s ÁLLANDÓAN zajlanak! Ebben az ismétlésben ezúttal a „négy perc alatt lefutott egy mérföldet” szabályra hivatkozom, amely azt mondja, hogy ha egy ember megtette, akkor mi is meg tudjuk csinálni.

51

MINDEN DÉLIBÁB

Nem hiszek a csodákban. Számítok rájuk.

YOGI BHAJAN

A tudnivaló: Semmi sem az, aminek látszik.
A wurlitzer: James Brown – „I Feel Good”.
A „We will, we will…”: Az élet lesz*rja, mi van velem.
A „…rock you”: James Brown végtelen szegénységben született, anyja elhagyta, mielőtt hatodik osztályba lépett volna, gyermekkorának nagy részét a nagynénje bordélyában töltötte, és 16 éves korában a fiatalkorúak börtönébe küldték, mert ellopott egy háromrészes öltönyt egy autóból.

Nem úgy hangzik, mint egy csodálatos élet. De ha nem lett volna a fiatalkorúak börtöne, akkor a soul Keresztapja, minden idők legtöbbet játszott művésze, soha nem találkozott volna Bobby Byrddel, aki nemcsak azt intézte el neki, hogy korábban szabadulhasson a fogházból, hanem örökbe fogadta saját hatalmas családjába: meghívta, hogy énekeljen szólistaként R&B csapatában. Ennek köszönhetően elkezdhette karrierjét minden idők egyik legbefolyásosabb zenei művészeként.

Brown egyszer a következőt mondta: „Ha nem loptam volna

el azt az öltönyt, soha nem találtam volna meg a »családomat«.”

Ez egy jó emlékeztető arra, hogy semmi nem az, aminek a felszínen látszik. Hadd emlékeztessem ma magamat (újra és újra), hogy képtelen vagyok pontosan megítélni bármit is.

52

Múlt? Milyen múlt?

Az élet célja az, hogy élj: éberen, örömmel, megittasulva, derűsen, istenien, tudatosan.

HENRY MILLER

A tudnivaló: A világ, amelyet látok, a múlt képe.

A wurlitzer: Pharrell Williams – „Happy”.

A „We will, we will…”: Szét kell dolgoznom az agyam ahhoz, hogy a dolgok megtörténjenek.

A „…rock you”: A világ beutazása sok bakancslistán kap kitüntetett helyet. „A józan ész” (azaz a múlt) ragaszkodik ahhoz, hogy a legjobb, ha úgy érjük el a célunkat, hogy szerzünk egy állást, elég pénzt gyűjtünk be és lesz elég időnk nyaralásra, mondjuk Cape Townra vagy Belize-re vagy a Cook-szigetekre – nekem az összes hely megvolt az elmúlt években.

Nekem ezzel szemben nem volt semmi elvárásom, se ilyen, se olyan. Tudtam, hogy égek a vágytól, hogy utazhassak, de gőzöm se volt arról, hogy ezt hogyan oldom meg. Csak azt tudtam, hogy ötletem sincs. Abban egészen biztos voltam, hogy ha beutazom a világot, akkor ezt az univerzumra kell bíznom.

Teljesen elengedtem a dolgot, és bíztam benne, hogy az univerzum ezerszer okosabb nálam, és sokkal több bőséggel is rendelkezik, mint én.

Ahelyett, hogy követtem volna az „elfogadott utat”, rabszolgának állok, pénzt és szabadságra való időt halmozok fel – én ma már ingyen utazom. Az univerzum elvezetett az útikönyvíráshoz, amely egy olyan foglalkozás, amiről nem is tudtam, hogy létezik, amikor először jelentettem ki, hogy világutazó szeretnék lenni.

Pénz? Kinek kell pénz?

53

TÜKRÖM, TÜKRÖM, MONDD MEG NÉKEM!

Isten egyre jobban hasonlított Miles Davishez. Olyanná vált, mint egy komisz zseni, aki a bajsza alatt gúnyolódik, megveti puszta létezésemet, és a határán van annak, hogy leintsen a színpadról, amiért ilyen söpredék munkát végzek.

MARY KARR

A tudnivaló: Amit a világban látok, a gondolataimat tükrözi.

A wurlitzer: Kool & the Gang – „Celebrate”.

A „We will, we will…”: A világ egy káosz, és az a sorsunk, hogy elsorvadjunk és meghaljunk.

A „…rock you”: Amikor Mike Pauletich 42 éves volt, kezdeti fázisú Parkinson-kórral diagnosztizálták. Az orvosok azt mondták neki, hogy tíz éven belül nem fog tudni járni, állni és segítség nélkül enni.

Hét évvel később, amikor a betegsége már előrehaladott állapotban volt, úgy döntött, hogy kipróbál egy új, kísérleti gyógyszeres kezelést, mely során egy neutrurin nevű gyógyszert fecskendeznek agyának mindkét féltekéjébe a koponyájába fúrt két lyukon keresztül.

Szinte azonnal abbamaradt a remegése, a mozgása is javult, s a beszéde jelentősen tisztább lett. Csakhamar helikopteres sízésbe, ún. heli-sízésbe kezdett, és maratonokat futott. Még a Yosemite Nemzeti Park Half Dome-ját is megmászta.

Az orvosa le volt döbbenve. 2013 áprilisában azonban értesült róla, hogy a Parkinson-kísérletek megbuktak, azaz a neutrurin-injekció mindössze úgy működött, mint a placeboeffektuson alapuló látszatoperációk, melyek során ál-mélyedéseket fúrnak a betegek koponyájába.

Pauletich orvosának szinte borsódzott a háta, hogy elmondja páciensének az igazságot. Megnézte az eredményeket, és még inkább leesett az álla, amikor azt látta, hogy rajta is látszatoperációt hajtottak végre. Neutrurin-injekciót egyszer sem adtak be neki.

Ehelyett csoda történt. Az értelmetlen gondolatokat a végső igazsággal helyettesítette be. Elvetette azt az őrült hitet, hogy ő egy test, amely szenvedni képes. Az értelmes hitek (amilyen a saját isteni tökéletességébe vetett hit is) visszaállították őt az Igazság útjára.

54

A CSÚNYA, NAGY PROBLÉMA: A GONDOLKODÁS

Őrülten hiszek abban, hogy képes vagyok manifesztálni a dolgokat.

JIM CARREY

A tudnivaló: A gondolatoknak erejük van (Vagy ahogy *A csodák tanítása* mondja, nincs olyan, hogy üres gondolat.)

A wurlitzer: Bobby McFerrin – „Don't Worry, Be Happy".

A „We will, we will…": Mindegy, mit gondolok.

A „…rock you": Az egyik legfontosabb ok, amiért elfogadom az összes meghívást, hogy workshopokat tartsak (amiket én playshopoknak nevezek), az, hogy a legcsodálatosabb emberekkel találkozom. A legcsodálatosabb történeteket hallom.

Az egyik évben, Seattle-ben találkoztam egy nővel, aki az E^2 alapelveit használta (amely, ahogy ez a könyv is, *A csodák tanításá*nak adaptációja), hogy megnyerje a HGTV egyik álomházát. Valaki más pedig kapott egy jegyet a U2 koncertjére, ráadásul az első sorba, annak ellenére, hogy már elkelt az összes jegy.

Egy austini workshop alkalmával az egyik résztvevő véletlenül megemlítette: „A gyepemen elszabadult a pokol. Csak azt szeretném, ha valaki eljönne és lekaszálná.”

Tizenöt perc sem telt el, egy fűnyíró motorját hallotta felpörögni. Kinézett az ablakon, és azt látta, hogy egy srác nyírja a gyepét, egy másik pedig gyomlál. Fogalma sem volt, hogy kik ők. A teherautójukon nem volt jel, semmi jelzése annak, hogy miért bukkantak fel. Soha többé nem látta őket. De csodás módon elvégezték azt a munkát, amit éppen kért.

Nem szórakoztató lehetőség (és *A csodák tanítása* szerint garantált tény), hogy minden (gyógyulás, minden létező igény) lehet hihetetlenül egyszerű is?

55

A 101-ES CSODA

Azok az emberek, akik jól ismerik Istent – misztikusok, remeték, akik képesek mindent egy lapra feltenni –, mindig egy szerető emberrel találkoznak, és nem egy diktátorral.

RICHARD ROHR

A tudnivaló: A valóság a béke, a biztonság és az öröm világát kínálja.

A wurlitzer: Meghan Trainor – „Better When I'm Dancing".

A „We will, we will…": Az élet egy sz*ros szendvics.

A „…rock you": Hat helyi vízvezeték-szerelő sorakozott fel barátom, Bonita albérlete előtt. Rázták a fejüket, és azt bizonygatták sopánkodva, hogy az 5.a számú lakás vízvezetékének súlyos eltömődését nem lehet 8000 dollárnál kevesebből megjavítani. És ennyiből is csak akkor, ha szerencséjük lesz, miközben kiássák a vízelvezető csövet.

A helyi vízvezeték-szerelők egymás után egyhangúlag egyetértettek abban, hogy nincs más megoldás. Nyolc lepedő volt az alsó licit. Lehet, hogy Bonita bele is ment volna – annyi csak, hogy nem tervezett 8000 dolláros kiadást javításra.

Bonita úgy döntött, hogy pihenteti az ügyet egy napig. Úgy döntött, hagyja, hogy a Haver tárja fel a választ. Úgy döntött, azt teszi, amit a legtöbbünk el szokott felejteni – várta a csodát.

Másnap reggel egy Kansas City-i találkozón Bonita javaslatokat kért kollégáitól. Egy vízvezeték-szerelő neve ismételten feljött. „Miért is ne? – vonva fel a vállát. – Kit érdekel, ha külön díjat számít fel azért, hogy egy másik városba kell kiszállnia!”

A nő elmagyarázta a helyzetét, elmesélte neki, hogy a vízvezeték-szerelők mire jutottak.

„Kevesebbért is meg tudom csinálni – mondta a szerelő. – Sőt, biztosíthatom arról is, hogy kiszállási díjat sem számolok fel.”

Bement a lakásba, és egy órán belül megoldódott a 8000 dolláros probléma. Bonita számlája? Kétszáz dollár.

Tehát annak ellenére, amit az összes „helyi, begyöpösödött vízvezeték-szerelő” mond, megéri tudni, hogy mindig más a valóság, ha elhagyod a várost.

56

A Snidely Whiplash csak egy rajzfilm

Nincs olyan, hogy összevont szemöldökű gazfickó.

LIN-MANUEL MIRANDA

A tudnivaló: Az igazság változatlan marad, és minden, amit akarok és amire szükségem van, ott van a félelmetes önképem mögött.

A wurlitzer: John Lennon – „Imagine”.

A „We will, we will…”: A világ, amit látok, talán megkegyelmez nekem.

A „…rock you”: Michelle egyedülálló anyaként neveli két kisfiát. Miután elolvasta az E^2-et, arra buzdította a fiait, hogy lefekvéskor, minden este összpontosítsanak arra, amit akarnak. Amikor a legidősebb hatéves volt, bejelentette, hogy szeretne egy teknőst.

Elmesélte nekem az egész történetet:

„Nem tudtam visszaszívni azt, amit mindig mondtam nekik, ugyanakkor nem akartam semmiféle kétséget plántálni a fejébe De mit mondok majd neki, amikor nem kapja meg azt a teknőcöt, miután erről a kérés & hit dologról papoltam neki?

Kapott egy jóéjt-puszit, de ahogy hátat fordítottam, azonnal

aggódni kezdtem. »Hogyan magyarázom majd el neki, hogy ez nem fog megtörténni?«

Éjjel 10:30 körül kopogtak az ajtómon. Halálra rémültem! Óvatosan odamentem az ajtóhoz, és kinéztem az ablakon. Eldobtam az agyam, amikor láttam, hogy a barátnőm unokatestvérének férje az.

Nem volt túl jó híre, és soha sem beszélgettünk egymással, de a kíváncsiság győzedelmeskedett, és lassan kinyitottam az ajtót.

Nagyon félénken dörmögte, s végül csak kinyögte: »Sajnálom, ha megleptelek, de a megyei golfpálya karbantartásán dolgozom. Most találtam ezt a teknőst, és a hazafelé vezető úton valami azt súgta nekem, hogy a fiúk talán épp valami ilyesmire vágynak.«

Zavarban voltam! Nem estünk útba neki. Kerülő úton kellett hozzánk jönnie.

A fiam egyáltalán nem lepődött meg. A hozzáállása azt sugározta, hogy ez csak természetes: »Persze, hogy kaptam egy teknőst. Ez az, amit kértem.« De számomra ez lélegzetelállító volt, és annak a bizonyítéka, hogy mindig egy gyerek hitével kell bíznunk.”

57

OPRAH A HÁZBAN

Ne harcolj az erőkkel – használd őket!

BUCKMINSTER FULLER

A tudnivaló: Gondolataim, amelyek ellentétesek az igazsággal, kitalációk. Csak annyit kell tennem, hogy ezt felismerem, és szabad vagyok.

A wurlitzer: Louis Armstrong – „It's a Wonderful World".

A „We will, we will…": De hát ez lehetetlen!

A „…rock you": Cathy tiszta szívből egy mesebeli esküvőre vágyott. A Carmel Missionben szerette volna tartani, a fogadást a Monterrey-félsziget Pebble Beach Golf Resortjába tervezte, és azt is szerette volna, ha egy híresség is részt vesz a szertartáson. Jövendőbeli férje, miután megpróbálta rávenni, hogy felejtse ezt el, végül kötélnek állt, bár attól tartott, hogy a legnagyobb nap menyasszonya életében nagy csalódással ér majd véget.

Először is, a Carmel Mission csak tagok számára volt elérhető (ők nem voltak tagok), a Pebble Beach rendezvénytereit négy évre előre lefoglalták, és bár a leendő férje próbálkozhatott volna a harmadik dologgal, valójában nem ismert egyetlen

hírességet sem.

„Inkább utazzunk el egy hónapra Tahitire vagy Párizsba, vagy mindkét helyre” – javasolta.

Mindez meglehetősen lehetetlennek tűnt. Kivéve azt, hogy a Carmel Missiont sikerült lebeszélni, és amikor épp Pebble Beach partján járt, hogy lemondja a dolgot, férje egy barátjának egyik barátján keresztül sikerült elintéznie, hogy George Michael játsszon az esküvőjén (ez volt 2014-ben). Az utolsó pillanatban azonban az egykori Wham! énekes lemondta a dolgot!

„Háromból egy, az nem rossz!” – vont vállat a vőlegény.

Annyi csak, hogy a fogadás éjszakáján a vőlegényt félrehívta a vendéglátó. „Hé, Bob – mondta neki –, Oprah szeretne bejönni, hogy gratuláljon neked és Cathynek.”

„Ne szórakozz már!” – legyintett a vőlegény.

„Nem, tényleg. John Steinbeck, *Érik a gyümölcs* című művét hetvenöt éve adták ki, s ezt ünneplik meg egy golfbajnoksággal. Azt mondtuk neki, hogy a klub zárva van egy esküvő miatt. Ezért ő és egy barátja azt kérdezik, nem köszönhetnének-e be.”

Azt még el kell mondanunk, hogy Cathynek nemcsak egy, hanem mindjárt két híresség is jutott. A barát Clint Eastwood volt.

58

VELEM

Mindenütt jártam. Számos nagyvárosban és országban. És bárhová mentem is, a világ az én oldalamon volt.

ROMAN PAYNE

A tudnivaló: Amikor azon kapom magam, hogy hamis képzeteket alkotok magamról, felismerem, hogy lehetetlen veszteséget, megfosztottságot vagy fájdalmat elszenvedni.

A wurlitzer: ABBA – „Dancing Queen”.

A „We will, we will…”: Szegény én. Ha nem ez a dolog tesz be, akkor száz másik.

A „…rock you”: Leyt húsz évvel ezelőtt bipoláris zavarral diagnosztizálták. Íme a története:

„Egész életemben küszködtem a bipoláris címkével járó problémákkal. A diagnózis után arra törekedtem, hogy felfedezzem mindazt, amit tudni lehet, hogy tájékozódjak az állapotomról. Számtalan könyvet elolvastam, weboldalakat, brosúrákat tanulmányoztam, bipolárisokkal beszélgettem. Meg akartam érteni, miért vagyok olyan, amilyen. Meg akartam gyógyulni, és azt gondoltam, hogy a sok információ a legjobb

módszer erre.

Ma azt látom, hogy az egész olvasás, az elmerülés az évek során a betegségre vonatkozó információkban, teljesen kontraproduktív volt. Csak az lett az eredménye, hogy megtanultam »hogyan legyek bipoláris«. Az idő múlásával elkezdtem újabb tüneteket kifejleszteni, amelyekről olvastam. Az életem elviselhetetlenné vált. Szorongástól, mély depressziótól, pánikrohamoktól, étkezési zavaroktól, testképzavartól, alacsony önértékeléstől, OCD-től, agorafóbiától szenvedtem. Két évig nem hagytam el a házam. Számtalan problémától szenvedtem minden kapcsolatomban. Feladtam az életet, és alapvetően teljesen bezárkóztam. Nem reméltem, hogy valaha is felépülök, és meg akartam halni. Ez volt az egóm története.

Mára azonban, amióta *A csodák tanításá*t tanulmányozom, tünetmentes vagyok! Boldog vagyok, egészséges, szerelmes az életbe, és rendkívül hálás mindazért, amit *A csodák tanítása* (és természetesen Isten) tett értem. Az egyetlen vágyam az életben, hogy meg tudjam osztani másokkal ezt a csodálatos gyógyítási rendszert. Hogy megmutassuk az embereknek, hogy van kiút a látszólagos rémálomból, s visszaadjuk nekik a reményt, azt, hogy mindaz, amit *A csodák tanítása* hangsúlyoz, az MEG IS TÖRTÉNIK! Én vagyok az élő bizonyítéka ennek. Ahhoz, hogy a rémálmot egy csodálatos álomra cseréljük, mindössze egy kis hajlandóság kell arra, hogy másképp lássuk a dolgokat. Isten megteszi a többit!”

59

SZOBAFOGSÁG

Nincs időm és türelmem kivárni, hogy a média és a főárambeli tudomány felzárkózzon.

EDWARD E. CLOSE

A tudnivaló: Nekem mindig minden sikerül.

A wurlitzer: Jason Mraz – „Living in the Moment”.

A „We will, we will…”: Félelmetes a világ odakint. Az a legjobb, ha védekező álláspontra helyezkedem.

A „…rock you”: Elizabeth Gilbert nem említette ezt a történetet az *Ízek, imák, szerelmek*ben, ám amikor Indonéziában járt, épp szörnyű válása volt folyamatban, súlyos depresszióban szenvedett, és úgy döntött, hogy csendes elvonulással ajándékozza meg magát. Kibérelt egy tengerparti kunyhót egy apró szigeten, Lombok partjainál. Nagyon szegényes környék volt, nem egy tipikus turisztikai célpont.

Az volt a terve, hogy tíz napot beszélgetés nélkül tölt. Nem tűnt egy nagy kihívásnak, mivel egyébként se beszélt ott senki angolul. Napi rutinja a teljes sziget körüli séta volt. Egy fiatal muszlim nő, aki a másik oldalon, a halászfaluban élt, észrevette őt, és minden reggel szívére tett kézzel, mosolyogva köszöntötte

őt.

Egy nap Liz borzasztó ételmérgezést kapott. Nagyon beteg lett, nagyon kiszáradt és megrémült. Mindez a mobiltelefonok előtt történt. Amikor nem bukkant fel a napi sétáján, a falubeli nő valahogy megérezte, hogy bajban van. Elhagyta a falut, átment a sziget másik oldalára, és kopogtatott minden kunyhó ajtaján, amíg meg nem találta Lizt. Amikor meglátta, hogy milyen állapotban van, sietve friss ételeket és friss vizet hozott. Liz sírni kezdett, és a karjába zuhant. Ez a teljesen idegen nő úgy ringatta, mintha a saját gyermeke lenne. Egyikük sem mondta meg a nevét a másiknak. Liznek fogalma sincs, ki volt ez a nő, de azt mondja, hogy végtelen kedvessége számára mindig az iszlám arcát fogja képviselni.

60

PRÓBÁLD KI MAGAD

Kerülj el minden olyan hatást, amely befagyasztott állapotban, a múltban tart téged.

ROB BREZSNY

A tudnivaló: A félelem egy seminő szendvics.

A wurlitzer: James Taylor – „Shower the People with Love”.

A „We will, we will…”: Isten egy nagy, ijesztő szörnyeteg, aki a trónján ül, és arra vár, hogy rajtakapjon azon, hogy valami „csúnya, rossz” dolgot teszek.

A „…rock you”: Amikor Paramahansza Jógánanda 15 éves volt, alig néhány rúpiával elküldték az indiai Brindaban városába. Nyafogni kezdett azzal kapcsolatban, hogy ott akarja hagyni az iskolát, és az életét Istennek szentelné. A bátyja, Ananta – egy tunya könyvelő – úgy döntött, próbára teszi.

„Oké – mondta neki. – Isten szolgája szeretnél lenni, rendben. Akkor felejtsd el az örökségedet. Próbáljuk ki szentséges filozófiádat a kézzelfogható világban. Veszek neked egy jegyet Brindabanba, csak oda. Az Úr Krisna itt mutatta meg először a dicsőségét. Nem fogadhatsz el pénzt, sem ételt. Nem koldulhatsz. Hagyd, hogy Isten biztosítsa az ételedet, és a

hazautadat is. Továbbá nem beszélhetsz senkinek arról, hogy milyen nehéz helyzetben vagy. Ha éjfél előtt visszatérsz, anélkül, hogy megsértenéd ezeket a szabályokat, megáldalak, sőt, én leszek az első tanítványod. ”

Ananta bizonyára önelégülten mosolygott, ahogy nincstelen testvérét az idegen városba küldte, ahol az még soha nem járt, sőt, még a zsebeit is átkutatta, hátha talál ott egy kis dugipénzt.

„Nem kellene legalább néhány rúpiát a biztonság kedvéért magunkkal vinnünk? – esedezett a barátja, aki beleegyezett abba, hogy elkíséri a fiút. – Így szükség esetén haza tudnánk táviratozni.”

Paramahansza megdorgálta a barátját, s kijelentette, hogy egy tapodtat se megy tovább, ha a barátja elfogadja a „tartalékot”.

Amint a vonat a szent város felé robogott, a barátja ordítani kezdett. „Nagyon éhes vagyok. Miért beszéltél rá engem erre?”

Közvetlenül az utolsó megálló előtt két férfi belépett a kabinjukba, és viccelődni kezdett a fiatal fiúkkal. Amint a vonat megállt, belekaroltak Paramahanszába és a barátjába, s átültették őket egy lovasfogatba.

Száz szónak is egy a vége: egy asramban kötöttek ki, és néhány herceg helyét foglalhatták el, akiknek az utolsó pillanatban le kellett mondaniuk az ebédet. Nemcsak hogy egy harmincfogásos ebédet szolgáltak fel nekik, miközben egy hosztesz legyezgette őket, hanem meglátogatták a Madana-mohana-templomot és Krisna más szentélyeit is, a legfinomabb indiai édességeket tálalták fel nekik vacsorára, majd kifizették a vonatjegyeiket vissza Agrába.

Ananta igencsak meglepődött, amikor néhány perccel éjfél

előtt a fiatal jógi rúpiahalmokkal és történetekkel gazdagon tért vissza a házába. Bátyja, ahogy ígérte, ragaszkodott hozzá, hogy lelki avatást kapjon tőle – még aznap este.

61

ÉN VAGYOK A FÉNY, BABY

Valójában minden csak pára – egész életünk egy kis villanás a folyamatosan táguló világegyetemben.

LISA GUNGOR

Megcsináltuk! Az első 50 lecke (és a tízleckés áttekintés) révén megtanultuk, hogy a világ egyáltalán nem olyan, mint gondolnánk. Valójában alakítható, és reagál arra, amit hiszünk, gondolunk és mondunk. Mi pedig művészek vagyunk, az alkotók, az egyedüli emberek, akik felelősségre vonhatók, ha valamilyen okból a világunk nem olyan, mint amilyennek szeretnénk.

A 61. lecke nagy falat. Értsd meg ezt az egy leckét (Én vagyok a világ világossága.), ivódjon bele mélyen a csontjaidba, és bumm!, minden megváltozik!

Nemcsak hogy fény vagy (a gondolatok mókuskerekének surrogása alatt), hanem azért vagy itt, hogy fénnyé válj. Ez a te raison d'être-d.

Innentől kezdve pedig:

Ahelyett, hogy az egyes leckék áttekintéséhez felhasznált perceket számolgatnánk, és azt, hogyan és hányszor ismételtünk, azt javaslom, hogy döntsd el te magad. A végső cél

az, hogy az érzelmet bármikor alkalmazzuk, amikor a seggfej megjelenik a fejünkben a kéretlen megjegyzéseivel: *Szomjas vagyok. Egy turmixot akarok. Vajon hány kalóriát tartalmaz a savópor? Jim szerint a turmix nem más, mint cukor. Fel kellene hívnom a nővéremet. Miért fáj a térdem? Turmix.*

Ha piszkál a túlteljesítési kényszer, vagy csak szereted a szabályokat, az eredeti munkafüzetből hozzáadom a javasolt gyakorlási időket. Az első szám az ajánlott percek száma, a második a napi alkalmak száma.

Például az 5/2 (ahogy a 61. lecke javasolja) öt percet jelent reggel és öt percet este. Mint mindig, alkalmazd szükség szerint.

62

A KEVÉSSÉ EMLEGETETT TOUR DE FORCE

Lépjünk be az éjszakába, és folytassuk azt a szeleburdi csábítót: a kalandot.

J. K. ROWLING

Megértem, ha az emberek fanyalognak *A csodák tanítása* miatt. A marketing és a branding csapata nem a legjobb.

Ennek az életünket megváltoztató programnak a valódi előnyeit ritkán, vagy soha nem is említik. Úgy tűnhet, hogy valami olyasmi ez, amit MEG KELL TENNI, olyasmi, ami munkát igényel. Senki nem törődött eddig azzal, hogy megemlítse az izgalmat. A kalandot. A mókát.

Olyan, mint amikor a Coors sör spanyolra fordíttatta a „Turn It Loose" szlogenjét. Globális branding csapatuk elmulasztotta kétszer ellenőrizni a spanyol fordítást – s így nem szűrték ki azt a szót, ami a hasmenés köznyelvi kifejezése a spanyolban. Amikor Gerber elkezdte a bébiétel forgalmazását Afrikában, a termék előkészítői nem szántak elég időt arra, hogy teljesen feltérképezzék a helyzetet, s rájöjjenek, hogy pl. Etiópiában sok fogyasztó nem tud olvasni, azaz nem tudja elolvasni a címkéken az összetevőket. Francba ezekkel a cuki Gerber-babákkal!

*A csodák tanításá*nak természetesen nincsen márkanév-

szakértője vagy marketingguruja, ezért nem vagyok biztos benne, hogy vezethettek ennyire félre minket.

Viszont úgy érzem, tartozom annyival, hogy megemlítek egyetlen aprócska okot, amiért nap mint nap alkalmazom a gyakorlatait.

Amikor elengeded a hosszan fennálló hiteidet önmagadról, a világról, arról, hogy mi a lehetséges és mi nem, szó szerint egy csodálatos kalandra indulsz. Olyan dolgokat fedezel fel, amilyeneket még soha nem tapasztaltál. Olyan dolgokat, amilyeneket soha nem gondoltál lehetségesnek.

Egyre jobban feltárod majd saját lényed mélységeit, amelyek még aktiválásra szorulnak. Olyan megvilágosodásaid lesznek, amelyek megváltoztatják az életed minden aspektusát. Mindennap, amikor kinyitod a könyvet, és követed az egyszerű utasításokat (és ez még nem is nehéz vagy időigényes), olyan ösvényeket, utakat és mellékutakat találsz, amilyenekről fogalmad sem volt, hogy egyáltalán léteztek.

*A csodák tanításá*nak valódi ajándéka sokkal jobb, mint egy vadiúj Jaguár. Vagy egy nagy ház. Ezt a programot én egy mindennapos, folyamatos, döbbenetes kalandként közelítem meg.

5/2/alkalmazd szükség szerint.

63

Új munkaköröm: csodafejlesztő

Amikor valamit látni szeretnénk, ahhoz gyakran valódi látás kell.

A CSODÁK TANÍTÁSA

„Szóóóóóóóval – hangzik el a jól ismert melódia minden koktélparti vagy összejövetel elején –, te mivel foglalkozol?”

Legtöbbünknek van megfelelő válaszunk erre, amivel elő tudunk rukkolni bármikor. Általában ez egy munkakör – könyvelő vagy tanár vagyok. Vagy talán az állatkertben dolgozom.

Nekem is megvan ez a talpraesett válaszom. Elég egyszerűen annyit mondani az embereknek, hogy mit csinálok napjaim néhány órájában. Írok.

De időről időre, amikor csintalannak érzem magam, vagy szokatlan beszélgetést akarok kezdeményezni, olyasmit mondok, hogy „csodafejlesztő vagyok”.

A fejlesztés a szótár szerint azt jelenti, hogy valamit elindítunk, működtetünk, stratégiailag terjesztünk.

És ez történik, amikor bármiről is beszélünk – legyen szó csodáról, fájdalomról vagy rólunk! Működtetünk valamit.

A 63. lecke (A világ világossága minden elmének békét hoz a

megbocsátásom által.) alapvetően azt mondja, hogy amikor feladom a régi történetemet (ez valójában a megbocsátás), ami ezután megmarad számomra, az a béke és az öröm. Olyan vagyok, mint egy héliumléggömb – amely arra hivatott, hogy emelkedjen, miután megszabadult az ego lehúzó nehezékeitől.

A mai lecke nem egy tétlen feladat. Nem fogadok el jelentéktelen célt vagy értelmetlen vágyat. Inkább kijelentem, annyiszor, ahányszor csak lehet, hogy csak annyi a szerepem, hogy boldog legyek, hogy szétszórjam a vidámságom molekuláit, s hagyjam, hogy mindenki felé sugározzon belőlem a béke.

5/2/alkalmazd szükség szerint.

64

LET'S TALK ABOUT LOVE, BAY-BEE

Szenvedhetünk, de csakis téves hiteink miatt.

MICHELE LONGO-O'DONNELL

A megbocsátás (amelynek észben tartására a mai lecke kér) azt jelenti, hogy visszavonom a meggyőződésem azzal az elképzeléssel kapcsolatban, hogy van egy „probléma", amelyet meg kell oldani.

Miután kitaláltam egy adott problémát a kvantummező kismillió lehetőségeiből, miattam összeomlik az a hullám. Anyagi formává alakítom. Valóssá teszem.

A világ, amit most ismerünk, olyan hullámokból áll, amelyek miattunk omlottak össze (azáltal, hogy kerestük őket), s aztán utolsó lélegzetvételünkig erőlködünk, hogy újrateremtsük őket.

Az a feladatom, hogy „fénnyé váljak". Sokkal könnyebb ezt a feladatot betölteni, ha inkább a kismillió lehetőségre összpontosítok, mintsem ha az egyik problémára, az egyik összeomlott hullámra fókuszálok.

Ez a lecke azt mondja nekem, hogy az egész nagyon egyszerű – bár felmerül a kérdés, hogy miért használt *A csodák tanítása* annyi szót az egyszerűség hirdetésére.

Minden döntésem vagy boldogtalansághoz vezet (*Ez a*

probléma valódi, teljes szívemből hiszek benne), vagy boldogsághoz (*Abszolút bármi lehetséges, ha visszatérek a kismillió lehetőségek területére*). Inkább a másodikat részesítem előnyben.

10-15/1 (azaz 10-15 percig egyszer, ideális esetben kora reggel).

65

A GONDOLAT-HURRIKÁN, AMELY LELASSÍTJA A SZERETETET ÉS AZ ÖRÖMÖT

Az atomban rejlő kirobbanó erő mindent megváltoztatott – a gondolkodásmódunkat kivéve. Az emberiség túlélése érdekében alapjaiban kell megváltoztatnunk azt, ahogy gondolkodunk.

ALBERT EINSTEIN

A *Merriam-Webster* kiadója nemrég bejelentette, hogy 850 új szót ad hozzá a szótárhoz. A kedvencem, amelyet a *The Simpsons* írója készített, az „embiggen” („nagyobbítani”: kiterjeszteni vagy tágabbá tenni).

Azt hiszem, ezt csinálja *A csodák tanítása* is. Nagyobbítja a boldogságomat.

A 65. lecke (Nincs más feladatom, csak amit a Forrás adott nekem.) arra ösztönöz, hogy az örömöm keresésében legyek céltudatos, legyen ez az egyetlen célom.

Tudom, hogy sok ember leragad a szavak szintjén, de ez a lecke nagyon egyszerű. És nagyon radikális is.

Hinni abban, hogy a boldogság, az öröm és a móka miatt vagyunk itt, a legtöbb ember számára teljesen idegen fogalom. Mint mondtam, annyira radikális, hogy a legtöbb embernek

egyszerűen nem fér a fejébe.

Ez az oka annak, hogy *A csodák tanítása* azt javasolja, hogy szánjak időt mindennap arra, hogy küldetésem fontosságán elmélkedjek.

10-15/1/alkalmazd szükség szerint.

66

A LEGVALÓSZERŰTLENEBB SZERELMI VISZONY

Igényeld vissza a földed szeretettel.

JACK KORNFILED

Már említettem a seggfejet korábban.

A hang, amely azt mondja, hogy nem vagyok elég jó, amely rámutat a hibáimra, forgatja a szemeit és azt mondja: „Ki vagy te, hogy *A csodák tanításá*ról beszélj?”

A mai lecke azt mondja nekem, hogy túl sokáig merültem el ebben a hangban. Semmi szükség harcra, és sípcsonton sem kell rúgni.

Egyszerűen rámutatok az igazságra: Célom az, hogy boldog legyek.

Lehet, hogy hátradőlök a dupla lattémmal és azzal a csendes bizonyossággal, ahogy ez a lecke azt ígéri nekem, hogy „A boldogságom és a feladatom egyek egymással.”

Nem arról van szó, hogy „boldog leszek, HA teljesítem a célomat”. Ez az, amikor a seggfej behelyezi a kétcentest.

Hanem: „Célom és boldogságom azonos. Ezek egyek és ugyanazok.”

És mivel a seggfejnek való ellenállás vagy értelmetlen érveibe

való bevonódás nem tesz engem boldoggá, és semmin nem változtat, hivatalosan is szerelmet vallok, még az ijedt kis seggfej iránt is.

Ki tudja? Lehet, hogy még virágot is küldök neki.

10-15/1/alkalmazd szükség szerint.

67

Bíp-Bíp

A jobb világ szó szerint, közvetlenül az orrunk előtt áll.

TOM SHADYAC

Az energetikai világ, az a világ, amelyet nem láthatunk, nem érinthetünk, nem kóstolhatunk meg vagy szagolhatunk, az alap, amelyen minden más nyugszik. Ez az építőelem – a legfinomabb sajt – alkot minden mást. A tudósok ezt az energiamátrixot (amelyet mezőnek hívnak) körülbelül egy évszázaddal ezelőtt fedezték fel, de mivel ez olyan észveszejtő és olyan sok új ajtót nyit meg, még mindig kevesen használják ki teljes mértékben az erejét.

Legtöbbünk, száz évvel később, még mindig az anyagi világra összpontosít, amely kicsit olyan, mintha Wile E. Coyote-nak szorítanánk. Bonyolult ábrái és összetett herkentyűi ellenére ez a szegény öreg prérifarkas soha nem fogja elkapni a Kengyelfutó Gyalogkakukkot. Makacsságunk pedig (bíp-bíp!) abban a hitben tart, hogy becsontosodott, gépies világunk az alfa és az ómega. Emiatt spirituális pelenkások maradunk örökre.

A spirituális világ, a világ, amelyet többségünk nem lát, egy korlátlan, hatalmas tudathoz köt bennünket, melynek

nincsenek szélei, határai és korlátai. Bármit létrehozhat.

A nem fizikai világban minden együttműködő, felhasználóbarát és mindenki számára előnyös. Valójában a való világ, szemellenző nélkül, egyáltalán nem olyan, mint gondolnád. Ez nem olyan, mint az a filmkészlet, amelyet előállítottál, hogy a „valóságodként” szolgáljon.

A 67. lecke (A szeretet a maga hasonlatosságára teremtett engem.) azt mondja nekünk: függetlenül attól, hogy szabad szemmel hogy néz ki, az élet tiszta, módosítatlan formájában („az élet szívás, és aztán meghalsz”-tudat nélkül) a lehetőségek forrongó üstje, és tökéletes szeretetből áll.

Mivel elménk annyira el van foglalva hamis önképünkkel, ma a lehető leggyakrabban emlékeztetnünk kell magunkat a következő igazságokra:

> *A szeretet szeretetteljesnek teremtett engem. A szentség szentnek teremtett engem. A kedvesség kedvesnek teremtett engem. A segítőkészség segítőkésznek teremtett engem. A tökéletesség tökéletesnek teremtett engem.*

Különösen hasznos felismerni, hogy nem csak a kis, magányos hangod mondja ezeket a dolgokat. A teremtés maga hoz mozgásba mindent.

10-15/1/ismételd meg óránként kétszer.

68

ENGEDD EL A KÖCSÖGÖT

A szeretet az, hogy miként és miért válsz azzá, aki vagy.

JOHN GREEN

A sérelmek eltömik a csöveket, s megakadályozzák, hogy teljes mértékben megismerjem vagány önmagamat.

Használjuk Patton Oswalt komikust demonstrációs célokra. Néhány hónappal ezelőtt tweetelt egy vicces verset, amely Trump faláról szólt. Egy alabamai konzervatív háborús állatorvos kifogásolta ezt, és így reagált: „Rájöttem, hogy miért vagyok olyan boldog amiatt, hogy meghaltál a *Blade Trinity*ben”.

Percekkel később az állatorvos tovább folytatta: „És úgy lősz kosárra, mint egy kettéfűrészelt kisember.”

Witty Oswalt folytathatta volna a tüzes eszmecserét, ehelyett azonban megszívlelte a 68. leckét (A szeretet semmit nem sérelmez.). Elhatározta, hogy barátjaként látja korábbi „ellenségét”. Úgy döntött, hogy elengedi a sérelmeit.

Következő tweetje: „Még ilyet! Ez a srác csak úgy nekem támadt a Twitteren, de aztán megnéztem a hírcsatornáját, és egészségügyileg ELÉG NAGY bajban van. Én is kész lennék.

Osztottak neki néhány rossz lapot – adjunk neki néhány jót is. Kattints és adományozz – én is ezt teszem. ”

Nemcsak 2000 dollárt adományozott az állatorvos GoFundMe oldalának, hanem ösztönözte négymillió követőjét, hogy tegye ugyanezt.

Oswaltnak köszönhetően az állatorvos szepszise és diabéteszes ketoacidózisának kezelésére irányuló kampánya pár óra alatt 15 000 dollárt hozott, mely az eredeti cél háromszorosa volt.

De ami a legfontosabb: az állatorvos is elengedte sérelmeit. „A szeretet és támogatás nagylelkű kiáradása egy teljesen új perspektívát adott nekem. Nem szoktam sírni, de most tényleg megrendültem.”

Természetesen Oswaltnak válaszolni kellett új barátja tweetjére: „Ezért mindig a legjobb az együttérzés és a megbocsátás.”

15/1/alkalmazd szükség szerint.

69

AZ A VALAKI A FEJEMBEN NEM ÉN VAGYOK

Az állandó kommentár, amely uralja elmémet, csak egy seggfej.

DAN HARRIS

Pink Floyd *Dark Side of the Moon* című albumja Chris Adamson, a banda régi frontembere hangjával kezdődik, amint azt mondja, hogy „I've been mad for f**king years – absolutely years." Ez az egyik beszédhang, amit az albumon hallani lehet.

Az egyik kedvencem az örökzöld klasszikusból: „There's someone in my head and it's not me."

Ez a témája a 69. leckének is: Neheztelésem elfedi bennem a világ világosságát.

A panasz az a hang a fejemben, ami nem én vagyok. A Tanítás ezt az egónak nevezi.

Lefoglal a hülye részletekkel, félelmekkel, és más ostoba semmiségekkel, és elhomályosítja a valódi identitásomat, ami fény és szeretet.

Ma búcsút intek ennek a „valakinek a fejemben". Elkötelezem magam, hogy megtalálom a fényt magamban.

Hosszabb gyakorlási periódusomban arra kér, hogy hunyjam le a szemem, és engedjek el minden tartalmat, amely normál

esetben lefoglalja a tudatomat.

A Tanítás arra kér, hogy lehunyt szemmel képzeljem el, hogy az elmém egy hatalmas kör, „amelyet nehéz, sötét fellegek fognak körül”.

Bár úgy tűnik, hogy a felhők az egyedüli valóságom, tökéletes nyugalomban maradok, és elkötelezem magam amellett, hogy a felhők mögé mozdulok, hogy túlhaladok azon „a valakin a fejemben, aki nem én vagyok”.

Amint hagyom, hogy az univerzum ereje dolgozzon bennem (És ez így is lesz. Így akarja.), nézem, ahogy a fény az elmémben – ahogy a *Dark Side of the Moon* album borítóján – áthatol a prizmán, hogy megformázza ugyanazt az áthatolhatatlan, színes igazságot.

15/1/alkalmazd szükség szerint.

70

Lelki Domestos

Nem értem, miért félnek az emberek az új ötletektől.
Én a régiektől félek.

JOHN CAGE

A 70. lecke (A megváltásom belőlem fakad.) azt mondja, hogy a bűntudat az én gondolkodásom találmánya. Ez a „hibás találmány” egy olyan világnézetet épít fel, amelynek alapjai a problémák, a félelem és a mindenféle dolgoktól való védekezés, amelyek *lehet,* hogy rosszul sülnek el. Ez arra késztet, hogy elszigetelődjek az egésztől, és azt higgyem, hogy ezzel a korlátozott, egymástól elkülönült egyéneket látó tükörreflexes keresővel kell dolgoznom. Hatalmas, kimeríthetetlen tudatomat menekülési útvonalak kiszélesítésére használom. Minden olyan pillanat, melyet a legrosszabb forgatókönyvek elképzelésére pazaroltam, aláássa azt a képességemet, hogy valami igazat és szépet hozzak létre. Minden aggodalommal töltött pillanat blokkot képez köztem, illetve a jelek és lehetőségek között, és igen, a nyilvánvaló szeretet közt, mely kizárólag arra hivatott, hogy az én örömömet szolgálja. Az Igazság térképét átfordítom negatív irányultságom „tényeivé”. Amikor megjelenik a negatívum (s *meg fog* jelenni, mivel a csoportgondolkodásnak –

bármennyire is torz és alaptalan – nagy az ereje), úgy érzem, megerősítést kapok. Vigyorgok, és azt gondolom: *Látod, megmondtam előre*.

De *A csodák tanításá*ból megtanultam, hogy „az élet szívás, aztán meghalsz”-paradigma egy kitalált történet, egy hazugságból álló csomag, amelyet mi, emberek mondunk magunknak… hát nem is tudom… úgy 40 000 éve?

Nagyon fiatal korunktól képezzük magunkat arra, hogy felvegyünk egy szürke szemüveget, és a vereség és a fájdalom lencséjén keresztül nézzük a világot. Brownie-pontokat kapunk, ha problémákat találunk. Ha az életben a jóra számítunk, az veszélyesen hangzik – mintha „nem néznénk szembe a valósággal”. A túl sok optimizmus és boldogság előítéletekbe ütközik.

Még a terapeuták is, akik derűsebbé tennék életünket, arra ösztönöznek bennünket, hogy ássuk elő a régi poggyászainkat, és bámuljuk a rozoga csontvázakat, amelyek a tudatalattink szekrényeiben rekedtek. Meglapogatják a hátunkat, hogy megtudják, hol akadtunk el, hogy külön figyelmet fordítsanak arra, hogy mennyire szenvedünk.

De ez nem igazabb a jelenleg népszerű zombis filmeknél. Óriási megkönnyebbülés annak a mai gondolatnak a jóváhagyása, miszerint semmi, ami rajtam kívül áll, semmilyen módon nem bánthat, zavarhat vagy háboríthat fel engem. Naponta kétszer kb. 10 percig megállok, és emlékeztetem magam arra, hogy én, csakis én vagyok a felelős az univerzumomért.

10/2/alkalmazd szükség szerint.

71

EGY TELJESEN ÚJ HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Csak mi magunk vagyunk képesek felszabadítani az elménket, senki más.

BOB MARLEY

Nem sokkal azután, hogy visszatért Indiából, Ram Dass, a spirituális guru egy csoporttal beszélt New Yorkban. Ahogy ott állt fehér köpenyben és gyöngyökkel kidekorálva, a közönség soraiban felállt egy nő, és ráförmedt: „Miért vagy így felöltözve? Hát nem zsidó vagy?”

Szemrebbenés nélkül ezt válaszolta: „Csak szülői oldalról.”

Mindannyian SOKKAL TÖBBEK vagyunk, mint a testünk genetikai összetétele, a családunk öröksége. Szó szerint Isten leszármazottai vagyunk.

A 71. lecke (Csak a Szeretet terve vezethet el a megváltásra.) azt mondja nekem, hogy megpróbálni bármi mássá válni, őrülten nevetséges.

Az ego terve (ha csak ez az egy dolog most más lenne, totál rendben lennék) olyan, mintha Peoria térképét követnék London utcáinak bejárására. Vagy olyan, mintha egy „csináld magad” kézikönyvet használnál a porszívó javításához. A Forrás terve az, hogy tudd: MINDEN RENDBEN VAN! S hogy ezt a tényt

totális mellszélességgel ünnepeld.

Ebben a leckében vannak olyan részek, melyek az örök kedvenceim:

Mit akarsz, mit tegyek?
Mit akarsz, hová menjek?
Mit akarsz, mit mondjak, és kinek?

A gyakorlatból kapott válasz az egyetlen használati útmutató, amire szükségem lehet.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

Pénz mindenhol van

A boldogság számos forrásból származik, de egyikük sem jár jobb autóval vagy több fizetéssel.

MR. MONEY MUSTACHE

Egyszer, egy női vezetőknek szervezett orlandói elvonuláson találkoztam egy ragyogó okleveles könyvvizsgálóval, Christivel. Úgy érzem, meg kell említenem, hogy nem azért voltam ezen a hétvégi elvonuláson, mert női vezető lennék. Én pizsamában dolgozom. Azért voltam ott, mert felkértek egy kétórás előadásra, s biztosan örömmel hallod, hogy nem pizsiben adtam elő.

De ez a történet most nem rólam szól.

Christiről szól, aki nemcsak azért ragyogó, mert az adóval és a pénzügyi tervezéssel, s az összes többi bal agyféltekés bonyodalommal kapcsolatban segít az ügyfeleknek, hanem azért is, mert tényleg segít nekik a pénz megértésében. Nem úgy, ahogyan a legtöbben a pénzről gondolkodunk, hanem úgy, ahogyan a pénz valóban van.

Felelősségének tartja, hogy megbizonyosodjon arról, hogy mindenki tudja, hogy a pénz energiát jelent, és hogy ezek a számok a mérlegükön és az adólapjukon gondolataik és

meggyőződésük közvetlen következményei. Imádja elmondani ügyfeleinek, hogy a pénz korlátlan, és hogy csak gondolataik és hiedelmeik tarthatják távol őket a gazdagságtól.

Tehát miközben Christi küldetése az anyagiak maximalizálása és optimalizálása, az enyém az öröm maximalizálása és optimalizálása. Ez az oka annak – mondom gyakran –, hogy az a célom, hogy a boldogság Warren Buffettjévé váljak.

És ezt teszi *A csodák tanítása*. Segít ráébredni arra, hogy az, ahogy magamat és a világot látom, pont fejjel lefelé van. Azt tanítja nekem, hogy ama csodálatos, teljesebb életnek nincs köze a pénzügyekhez – sokkal inkább az számít, hogy miként látom a világot.

A 72. lecke arra buzdít engem, hogy hagyjak fel a szánalmas illúzióimmal, s hogy nyúljak ki és ragadjam meg az abszolút békét, amely bennem rejlik. Mindenkiben ott van, gondolataink és őrült hitünk alá rejtve, az aggodalom, a stressz és abbéli hiedelmünk alatt rejtőzve, hogy a pénz (vagy valójában bármi) korlátozott. A korlátozottság egy hamis konstrukció, amelyet bebetonoztam a gondolataimba. De ez bármikor megváltoztatható.

Ma azt tapasztalom, hogy – amiként azt Christi hangoztatja – a pénz (és mindenféle bőség) mindenütt megtalálható.

1/óránként (minden órában tölts egy percet azzal, hogy emlékezteted magad arra, hogy a fejjel lefelé történő észlelés tönkreteszi a nyugalmat).

73

Az egóm nem az amigóm

Haragudhatsz anyádra,
de a számláid attól még nem lesznek kifizetve.

WHITNEY CUMMINGS

A 73. lecke kiemelkedő része (Magam leszek a világosság.), hogy mennyire könnyű átmenni a sérelmek akadályán, amelyek köztem és a boldogságom között állnak. Érdemes megismételni. Könnyű.

Mivel ez egy meglehetősen terjengős lecke – a VKF-ek (vágd ki a francba) egyike, amelyek a rossz irányban dörzsölgetnek engem – két fő gondolatot emeltem ki belőle:

1. Amit a világban látok, azt tükrözi, ami bennem van. Minden rosszfiú az ego által alkalmazott közvetítő, aki a panaszok adásvételét intézi.
2. Annak ellenére, hogy vadnak és valóságosnak tűnnek, puszta koholmányok. Nem igazán vannak ott.

Az ego – micsoda megkönnyebbülés ezt felfedezni! – nem tesz semmit, ami valódi (ezt a sort gyakran ismétlem), tehát valójában könnyű megtalálni a fényt. Könnyű megtalálni a

fényt. Könnyű megtalálni a fényt.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

74

TÚLÉRTÉKELJÜK AZ ERŐFESZÍTÉST

„Kiváló!” – kiáltottam.
„Ez a minimum” – válaszolta ő.

SIR ARTHUR CONAN DOYLE

Ha igazán meg akarod változtatni az életedet, meneszd a harcot, vágd ki azt gondolatot, hogy egyre többet kell gürizned, hogy egyre nagyobb erőbedobással kell próbálkoznod.

A 74. lecke (Nincs más akarat, csak a Szereteté.) arra buzdít, hogy hagyjak fel a küszködéssel, és pihenjenek meg az öröm és a fokozott éberség mély érzésében. Azt mondja nekem, hogy ez a békés, örömteli létmód lenne a természetes. Biztosít engem arról, hogy bármikor, ha problémát észlelek, ellentmondásba kerülök azzal, ahogyan a Forrás lát engem.

A hosszabb periódusok első néhány percét azzal töltöm, hogy kihámozom a tudatom mélyén rejlő hiteket a hitványsággal és a gaztettekkel kapcsolatban, s amikor megszabadultam az összestől, határtalanul mély békébe merülök.

Arra is kér, hogy figyeljem meg az elmémet ma, és gyorsan rendezzek le bármilyen konfliktusos gondolatot. Ha felmerülne egy, azonnal azt kell mondanom magamnak, hogy:

Nincs akarat, csak a Szeretet. A konfliktusos gondolat értelmetlen.

Mivel a hiteink ennyire erőteljesek, s szó szerint pillanatról pillanatra formálják az életünket, meg kell küzdenünk minden gondolattal, amit nem a béke hat át.

Szeretem a Staples „Easy” („Könnyű”) gombját használni. Ha megnyomom ezt a néhány centis piros gombot, azt ismételgeti, hogy „Ez könnyű volt”. Magammal viszem a „playshopjaimra”, és elmondom mindenkinek, akit csak ismerek, hogy ez az egyik kedvenc mantrám, és legdrágább hitem.

Ma azt mondom: kellemes szabadulást minden konfliktustól. Ha felbukkanna egy, egyszerűen megnyomom a gombot, és emlékeztetem magam arra, hogy ez nem valós, majd megsuhintom a „sima” és a „könnyű” szavakkal.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

75

A VILÁG, AHOGY MÉG SOSE LÁTTAD

„Na és, ha egy fa dől el, Micimackó, mikor éppen alatta állunk?” – kérdezte Malacka.
„Na és, ha nem éppen akkor?” – kérdezte Micimackó.

A. A. MILNE

Amikor John Lennon és Yoko Ono elindította „A háborúnak vége” kampányt, egy DJ megkérdezte tőlük: „Ez nem nevetséges? A katonák, a vietnamiak? Hogy mondhatod nekik, hogy a háborúnak vége?” Johnnak megvolt a tökéletes válasza:

„Az embereknek emlékezniük kell arra, hogy a hatalom az övék – nem a kormányé, a vezetőké vagy a tanároké.”

Amiben hitt – hogy először el kell képzelnünk –, az a korai vonzás törvénye volt. Ki tudta volna, hogy John Lennon volt az egyik első gyakorlója?

A 75. lecke (Elérkezett a világosság.) hasonlóan működik Lennon inspiráló kampányához.

Ő és Yoko „Ha akarod, a háborúnak vége” üzeneteket ragasztott ki hirdetőtáblákra a világ különböző pontjain – 11 városban Tokiótól Berlinen át egészen New Yorkig. Szórólapokat osztogattak, s teljes oldalas újsághirdetéseket jelentettek meg.

Yoko 2018-ban újraindította a kampányt.

Mint mondta: „Amikor kis kavicsokat dobunk a vízbe, az azonnal hatással van az egész világ óceánjára. Folytatjuk. Együtt. Megváltozunk, és ettől megváltozik a világ.”

Tehát ma a személyes változásokat ünneplem. Ünneplem, hogy a fény megérkezett. Ünneplem a valódi látás, a boldog látás kezdetét, azt a látást, amely felváltja az általam létrehozott világot, amelyről elhittem, hogy valódi.

A csodák tanítása arra emlékeztet, hogy a gondolataimban és a hiteimben rejlik minden erőm. És ezért:

Ma nem a múltban fogok élni.

Látom a világot, fényben fürdőzve, amilyennek még soha nem láttam azelőtt.

És emlékezni fogok arra, amit John mondott: „A hatalom az enyém – mindannyiunké.”

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

76

Őrületesen tébolyult hitek

Nem az öl meg, amit nem tudsz, hanem az, amiről biztosan tudod, hogy nem igaz.

MARK TWAIN

Ha szülő vagy, gyermekeid kétségtelenül megvádoltak már azzal, hogy túl sok információt osztasz meg velük.

A 76. lecke (Csak az Igazság törvényei vonatkoznak rám.) azt mondja nekem, hogy nemcsak túl sok információt veszek fel, hanem azt is, hogy a legtöbb információ HAMIS információ.

Ma megvizsgálom azokat a furcsa és kicsavart törvényeket, amelyekhez ragaszkodom. *A csodák tanítása* őrületnek hívja azt a hitet, hogy be kell tartanom az orvostudomány, a közgazdaságtan és az egészség „törvényeit”. Az a gondolkodás, hogy éhen halnék egy halom zöld papírfecni és egy halom fémkorong nélkül, az őrület csimborasszója.

Ezek a nevetséges törvények nagy szerepet játszanak abban, ahogyan az életet megtapasztalom. Olyanok, mint egy konyhai mindenes fiók, amely tele van egy csomó elfelejtett dologgal: kiszáradt varázsfilcekkel, rozsdás ollóval, régi születésnapi üdvözlőlapokkal olyan emberektől, akikre már nem is emlékszem, és olyan kulcsokkal, amelyek régen valószínűleg

kinyitottak valamit, bár már nem igazán tudom, hogy mit.

Ez a lecke szabadságot kínál. Arra kér, hogy tisztítsam ki a mindenes fiókot, hogy vizsgáljam felül az őrült hiedelmeket, amelyek az életemben működnek.

Azon törvények listája, amelyek engem fogva tartanak, valóban hosszú. Nyolc óra alvásra van szükségem, a pénz kemény munkából származik, veszélyes idegenekkel beszélgetni.

Ezért ismételem el újra és újra (fejben, nem hangosan), s különösen, amikor szembesülök valamelyik bosszantó törvénnyel: Ez nem igaz! És senki sem hitetheti el velem, hogy az.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

77

A VALÓSÁG EGY MENTÁLIS KONSTRUKCIÓ – A TIÉD LEGYEN ÖRÖMTELI

Igencsak gúzsba kötnek minket mindazok a sémák, melyek gondolkodásunkat irányítják.

BUCKMINSTER FULLER

Amikor megszülettem, erőteljesen kapcsolódtam egy gazdag, mély világhoz, a mágia és a varázslat világához. Bármire képes voltam.

De a szüleim leállítottak.

Nem mondjuk ki, amit gondolunk, őrültség beszélgetni az angyalokkal, nevetséges azt hinni, hogy festő lehetne belőled.

Miért hittem nekik?

A 77. lecke (A csodák megilletnek engem.) azt mondja, hogy nem azért vagyok itt, hogy „túléljek”. Azért vagyok itt, hogy megteremtsem a jót, a gyönyörűséget és a szentséget. Azért vagyok itt, hogy táncoljak, terjesszem a szeretetet, és kihozzam magamból a legjobbat.

Azok a diszfunkcionális családok, akikről mindenki csak beszél és beszél? Én meg tudom gyógyítani őket.

A szegénység? A hajléktalanság? A kapzsiság, amely áthatja a kultúránkat? Én meg tudom változtatni.

Megvan az erőm hozzá. De elfelejtettem. Értelmetlen dolgokra fecséreltem a hatalmamat. Biztonságra cseréltem el. Elpazaroltam, mert nem bíztam benne.

Ma igényt tartok a csodákra, melyek bennem vannak. A csodák, amelyek soha nem vesznek el.

A csoda elidegeníthetetlen jogom, a sorsom. Csakúgy, ahogy tudok beszélni, tapsolni, vagy beülni a kocsimba és elhajtani a legközelebbi QuikTriphez, csodákra is képes vagyok. Ez garantált – garantálja a teremtésem, s benne foglaltatik az univerzum törvényeiben.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

78

Változtassuk vissza Mr. Hyde-ot Dr. Jekyllé

Az emberek lehetőségekként tűnnek fel az életünkben, hogy kinyúlhassunk a szeretet felé. Annak ellenére, amit látunk, létezik a teljesség és a dicsőség világa. Feladatunk az, hogy előhívjuk, megerősítsük, tiszteljük, és imádkozzunk azért, hogy kibontakozzon.

MICHELE LONGO-O'DONNELL

Lehet, hogy hallottál Dr. Hew Lenről. Korábban pszichológus volt, aki a Hawaii Állami Kórház speciális osztályára került. Ez a klinika arról híres, hogy olyan őrülteket fogad, akik bűncselekményeket követtek el.

Annyira szörnyű volt ott a helyzet, hogy Hew Len elődei kétségbeesetten távoztak (gyakran kevesebb mint egy hónap elteltével), miután semmilyen változást nem értek el a súlyosan zavart gyilkosok, erőszaktevők életében, és olyan emberekében, akikkel nem szívesen találkoznánk mondjuk a Tinderen vagy a Match.com-on.

Hew Len más volt. Ritkán hagyta el az irodáját. Valójában egyszer sem találkozott egyik fogvatartottal sem, inkább az aktáikat lapozgatta és a ho'oponopono ősi hawaii művészetének

gyakorlását részesítette előnyben.

Úgy magyarázza, gyógyító munkája alapvetően önmagának arra a részére irányult, amely ezeket az atrocitásokat létrehozta. Értelmetlen mások gyógyításával próbálkozni. Csak annyit tud tenni, hogy önmagát gyógyítja.

Az ápolónők lassacskán észrevették a változásokat. A fogvatartottaknak kevesebb lekötözésre és gyógyszerre volt szükségük. Valaki elkezdte a kertek gondozását és a teniszpálya javítását. A légkör annyira megváltozott, hogy a foglyokat egyenként szabadon engedték. Négy év után örökre bezárták a bolondokházát Hawaiin.

Noha a 78. lecke (Lépjenek a csodák a neheztelés helyébe.) valójában nem írja elő a ho'oponoponót, mégis Hew Len azon hitét tükrözi, hogy minden, ami velem történik, az én felelősségem.

Bármi, amit érzek, bárki, aki nem tetszik, az én teremtményem, s így az én felelősségem. Száz százalékban. Nincsenek kivételek.

Őrültségnek hangzik. De Hew Lennek bevált, és ez az egyetlen dolog, ami az én életemben valaha is gyógyulást hozhat. Először meg kell gyógyítanom az észleléseimet. A világ a gondolkodásom kivetülése, és a mai lecke arra kér, hogy válasszak ki egyetlen szerencsés valakit, s használjam őt a bolygó gyógyításához. Arra kér, hogy változtassak vissza egyetlen Mr. Hyde-ot dr. Jekyllé.

Csak annyit kell tenned, hogy ezeket a megdöbbentően egyszerű mondatokat mondd: Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg! Köszönöm.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

79

Megszakítjuk adásunkat: csak egyetlen probléma van

Ha azt szeretnénk, hogy a dolgok lényege feltáruljon előttünk, hajlandónak kell lennünk arra, hogy feladjuk a velük kapcsolatos nézeteinket.

THICH NHAT HANH

Prince debütáló stúdióalbumán, a *For You*-n minden egyes dalt ő szerzett, rendezett, komponált és adott elő. Játszott elektromos gitáron, akusztikus gitáron, basszuson, szintetizátoron, zongorán, clavineten, dobon, bongókon, kongán, ujj-cintányérokon, szélcsengőkön, zenekari harangokon, fahasábokon és tizennégy másik hangszeren.

Csak húszéves volt, amikor a *Purple One* megjelent. Ez az album jó metafora a 79. lecke számára: Segíts, hogy felismerjem a problémát, amely így megoldódhat.

Azt mondja, hogy a sok ördöngös bravúr és az ügyes gitárriffek ellenére minden problémát ugyanaz a játékos játssza el. Minden „szomorú dalt” ugyanaz a valami énekli: a hibás észlelés.

Az egyetlen probléma, amely valaha is jelentkezhet, a torzult észlelés.

Tehát ma Prince albumára gondolok, s újra és újra emlékeztetem magam arra, hogy minden problémát ugyanaz az előadó okozta: a torzult észlelésem.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

80

A TORZ ÉSZLELÉSEK NÉLKÜLI ÉLET CSUPA GYÖNYÖR, ÖRÖM ÉS ÁLLANDÓ CSODA

A szebb jövő érdekében kihívás elé kell állítanunk a status quót.

SAMUEL MOCKBEE

A *Harper* magazin a közelmúltban a bajba jutott állatokról szóló téves jelentéseket tett közzé, amelyeket egy állatmenedékhely állított össze a Guernsey-szigeteken.

Egy beteg fóka a tengerparton egy takaró volt.

Egy elpusztult macska kesztyűbáb volt.

A kerítésen lógó sirály egy táska volt.

A sérült madár szőke paróka volt.

A kóbor mopsz béka volt.

Nevettem, a cikk szellemes címén, a *Faux Paws*on („Álmancsok”), mert ezek a téves vészriasztások annyira tipikusan emberiek. Azt hiszem, újra és újra találni kell valamit, ami miatt aggódni kell – valamit be kell jelenteni, valamit meg kell javítani.

Pedig a problémáim nem mások, mint az észlelésem torzulásai.

A csodák tanítása nagyon világos. A világnézetem többnyire

illúzió. Miután eltávolítottam tébolyult észleléseimet, megmutatkozik az igazság – az igazság, ami leírhatatlanul boldoggá tesz. A 80. lecke azt mondja nekem: Segíts felismernem, hogy a problémáim már megoldást nyertek.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

Bumm!

II. Áttekintés

Rájöttem, hogy ha a nadrágszárad egy részét a zoknidba gyűröd,
akkor az emberek kevesebbet várnak el tőled.

GARY SCHWARTZ

Itt az idő egy újabb ismétlésre.

Úgy gondolod, hogy elsajátítottad ezt a dolgot, de hidd el, újra és újra meg kell hallgatnod. Mindannyiunknak ezt kell tennünk.

Ebben az áttekintésben töltsd az első néhány percet azzal, hogy arra gondolsz, amit „tudnod kell”, majd hunyd be a szemed, és csak figyelj. A Hang visz tovább innen.

Ne feledd, hogy a Hang, bármennyire is finom, olyan, mint az a Bruce Springsteen-rajongó, aki a *Blinded by the Light* című filmben láthattál.

Jelentős dolgokról lévén szó, ez az áttekintés, ahogy az első is, arra buzdít, hogy táncolj, ujjongj és ordíts. A zene és örvendetes unokatestvérei lehetővé teszik, hogy túllépj az elméd logikai bukfencein. Lehetővé teszi, hogy elég hosszan leálljunk a gondolkodásról ahhoz, hogy a csodák váljanak az anyanyelveddé.

81

A FANTASZTIKUS FÉNYUTAZÁS

Régen úgy gondoltam, hogy az emberi agy a test legcsodálatosabb szerve. Aztán rájöttem, ki mondja ezt nekem.

EMO PHILIPS

A tudnivaló: Valódi identitásom a világ világossága.
A wurlitzer: India Arie – „I Am Light”.
A „We will, we will…”: De az a köcsög azt mondta, hogy…
A „…rock you”: Amikor Taz kutyája, Izzy kölyökkutya volt, teljes gőzzel indult meg minden kutya felé, amit csak látott, csóválta a farkát, s alig várta, hogy új barátot szerezzen. Egy pillanatra se torpant meg az örömében és a túláradásában.

Ilyenek lehetnénk mi is (túláradó örömmel futnánk az emberiség minden más tagjához), ha a valóságot nem sűrítettük volna bele a nagyon korlátozott észlelésünkbe.

Mindenkiben hatalmas fény és szeretet van (kivétel nélkül), és az egyetlen ok, ami miatt ezt nem látjuk, az a lencse, amelyet rátettünk. Lefedtük a hiteinkkel és az elvárásainkkal, olyan tényekkel, amelyekről csak TUDJUK, hogy igazak.

Semmi sem olyan, mint amilyennek látszik. Amit korlátozott

öt érzékszervünkkel látunk, csupán hiteink és elvárásaink hologramja. És hibás. És bajba sodor minket.

Daryl Davis mindent megtesz a szakadék áthidalása érdekében. Egy fekete zenész, aki egy tengerentúli általános iskolába járt. Amikor szülei visszaköltöztek az Egyesült Államokba, mint a hatodik osztályos fiúk többsége, csatlakozott a cserkészekhez. Egyik nap, miközben a csapattal vonult, az emberek kövekkel és botokkal dobálták meg.

Az első gondolata az volt: „Biztos nem szeretik a cserkészeket."

Ezen a ponton a szülei leültek beszélgetni vele a fajokról.

Ledöbbent.

„Hogyhogy nem szeretnek? – gondolta. – Nem is ismernek."

Azóta az a hobbija, hogy megismerje a magukat felsőbbrendűnek gondoló fehéreket, és ahelyett, hogy kiabálna velük, vagy lehordaná őket, leül, és kérdéseket tesz fel nekik. Őszintén tudni akarja, mit gondolnak.

Azt mondja az „ellenségei" bevonásáról: „Amikor aktívan érdeklődünk valaki másról, passzívan önmagunkból is mutatunk valamit."

Néhány fekete aktivista *non kompos mentis*nek nevezte a módszerét, de ő inkább így vélekedik: „Több tucat kimustrált kapucni és köntös van a szekrényemben. Neked hány van?"

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

82

MINDENKÉPP HALLELUJA

Az öröm és a felszabadulás emléke navigációs eszközzé, identitássá és ajándékká válhat.

REBECCA SOLNIT

A tudnivaló: Ha mindent elengedek, amiben hiszek, tökéletes napok bontakoznak ki előttem.

A wurlitzer: Katrina and the Waves – „Walking on Sunshine”.

A „We will, we will…”: De hát ez egyszerűen nem fair!

A „…rock you”: Nagyon könnyű hálásnak lenni, amikor az életünk vitorlái jó hátszelet kapnak. De mi van azokkal az időkkel, amikor a dolgok „látszólag” nem működnek?

Az én trükköm, hogy mindenképp „halleluja”.

Gail barátnőm mesélt egy csajos buliról. A nagy napon, az egyik barátnő arra ébredt, hogy a kislánya belázasodott.

Felhívta Gailt, és a szerencsétlenségről panaszkodott. Gail úgy válaszolt, ahogy minden másra is szokott: „Ez csodálatos!”

„Nem, nem érted, amit mondok – felelt a barátnője. – Nem tudok jönni ma.”

Gail megismételte: „Ez csodálatos!”

Emlékeztette őt arra, amit a minap említett neki barátnője:

egy kis időre lenne szüksége, hogy elvégezhessen egy kis papírmunkát, és hogy ez az úgynevezett fennforgás most tökéletes lehetőséget biztosít erre.

A barátja megköszönte Gailnek az emlékeztetőt, és nemcsak egy kellemes napot töltött a lányával, de miközben az interneten szörfölt, rábukkant újra arra a házra is, amelyre három éve vágyakozott. Ez az álomház jóval többe került, mint amennyit meg tudott volna engedni magának, de ezen a napon, miközben a csődbe ment tervek miatti csalódásokat dolgozta fel, észrevette, hogy a „háza” árverezésre került, és negyedáron kínálták eladásra.

Ahogy Gail mesélte az esetet: „Barátnőnk aláírta álmai otthonának szerződését.”

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

Megnézted a kocsibehajtón?

Érezd magad otthon az univerzumban, élvezd számtalan csodáját. Légy aktív, járulj hozzá, vegyél részt a gyógyulásban. A Valóságot itt találhatod meg.

RICHARD ROHR

A tudnivaló: Egyetlen célom van, és az nem más, mint hogy boldog legyek.

A wurlitzer: Cyndi Lauper – „Girls Just Want to Have Fun”.

A „We will, we will…”: SZ*R, B*SSZUS, FR*NCBA!!!

A „…rock you”: Jean (nem a valódi neve) az E^2 Dude Abides („a Haver kitart”) kísérletét végezte éppen. A egésznek az a lényege, hogy áldást kell kérned, egy jelet, hogy az univerzum szeret téged. Bár arra buzdítom az embereket, hogy tartózkodjanak a konkrét kérésektől, de Jean, aki a főiskolán geológiát tanult, és szerette a köveket, azt gondolta magában: „Nem lenne menő, ha az áldásom egy achát kristály lenne?”

Másnap hazaért, és a kocsibehajtón ott várta a legnagyobb achát kristály, amit valaha látott.

Egy másik olvasóm, Siobhan, hosszasan sorolta barátjának élete nemkívánatos körülményeit, amikor az megállította: „Nos,

pontosan mire van szükséged?”

És ez a kérdés megérttette vele, hogy elég a panaszkodásból.

„Kell egy porszívó.”

A barátja nevetett, és azt mondta: „Jobb, ha előkészítesz egy kis helyet a porszívónak.”

A következő héten ahelyett, hogy a gondokat számolgatta volna, jó hírekkel volt tele. Felsorolta a sok manifesztációt, ami megjelent az életében.

„Ó, és elfelejtettem mondani neked – jutott eszébe hirtelen. – Amikor múlt vasárnap hazaértem, a kocsibehajtómon ott állt egy porszívó.”

A történet tanulsága? Figyeld a kocsibehajtódat.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

84

NAMASTE, KISHAVER!

Régen én voltam Hófehérke, de irányt változtattam.

MAE WEST

A tudnivaló: Engem szenvedés nem kínozhat. Engem veszteség nem érhet. Engem a halál el nem pusztíthat.

A wurlitzer: Black Eyed Peas – „I Gotta Feeling”.

A „We will, we will…”: Könnyen beszélsz…

A „…rock you”: Dr. Michael Schermer, professzor és értelmiségi közszereplő havonta ír egy-egy hasábot a *Scientific American*be, s annyira gyanakvó minden „természetfelettire”, hogy 1992-ben elindított egy negyedévente megjelenő folyóiratot azzal a kifejezett szándékkal, hogy leleplezi a tudományt befolyásoló divathóbortokat és kulturális hatásokat. *Skeptic magazine*-nak nevezte el. Az esküdt ateista egyszer megvitatta Isten létezését is Deepak Choprával a *Nightline*-on.

Ezért szeretem ezt a történetet annyira.

2014 nyarán Michael Schermer feleségül vette a kölni Jennifer Grafot. Miközben a dolgaikat közös otthonukba, Kaliforniába szállították, megsérültek a dobozok és eltűnt néhány családi

ereklye.

Egy régi tranzisztoros rádió, amely Jennifer szeretett nagyapjáé, Walteré volt, sikeresen megérkezett. Jennifer egyetlen apafigurája, Walter, 16 éves korában meghalt.

Michael, mivel tudta, hogy mennyit jelentett Jennifernek, elhatározta, hogy megpróbálja megjavítani a rádiót, amely évek óta némán állt. Kicserélte az elemeket, ellenőrizte a vezetékeket, sőt még a „csapkodós módszert” is bevetette: kemény felülethez vágta néhányszor. De végül feladta, Jennifer pedig visszatette a hálószobájuk egy fiókjába.

Másnap volt a gyűrűhúzás, és elmondták a fogadalmaikat a családjaik előtt. Jennifer, 6000 mérföldre az otthonától egy kicsit nosztalgikus hangulatban volt, és azt kívánta, hogy bárcsak vele lehetne a nagypapája ezen a nagy napon.

Miután elkezdődött a ceremónia, megemlítette Michaelnek, hogy beszélniük kellene négyszemközt.

„Zene szól a hálószobából” – suttogta.

Mivel nem volt zenelejátszó a hálószobájukban, kósza laptopokat és iPhone-okat kerestek. Még a hátsó udvarra is vetettek egy pillantást, hátha a szomszéd szervezett egy partit váratlanul.

Michael a *Scientific American*ben azt írta: „[Jennnifer] úgy nézett rám, amilyet a természetfeletti thriller, az *Ördögűző* óta nem láttam.”

„Ez nem lehet az, amire gondolok, igaz?” – mondta Jennifer.

Kinyitották az asztal fiókját, és persze hogy a nagypapa tranzisztoros rádiója játszott egy romantikus számot.

A rádió zenélt az egész esküvő alatt. Végül klasszikus zenére

aludtak el, mely Walter rádiójából szólt. Másnap elhallgatott, és nem is indult el újra azóta.

És Michael Schermer, a híres szkeptikus azt mondta, hogy soha nem hinne el egy ilyen történetet, ha valaki más meséli. Bevallotta, hogy ez a hátborzongató egybeesés, s az eseményt átható szinte spiritiszta hangulat a velejéig megrázta őt, s megrengette mélységes szkepticizmusát is.

És én ezt nevezem csodának. A tudományos ortodoxia letéteményese hajlandó volt nyilvánosan megosztani egy felismerést, amely ellentmond éveken keresztül agresszívan hangoztatott álláspontjának. Ezzel azt üzeni: lehet, hogy a tudomány egyáltalán nem az egyetlen út az igazság felé. Lehet, hogy nem ad végleges és teljes képet a valóságról.

Ahogy Schermer fogalmazott: „Ne zárjuk be az észlelés ajtaját, hiszen amikor megnyílik előttünk, csak ámulunk-bámulunk a misztériumon.”

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

85

HIBA A CSILLAGJAIDBAN

A másikban látott hiba valójában nem is létezik.
Sokkal inkább az elme totális torzításáról van szó,
amint rávetíti a valóságra mindenben ellenséget látó s
önmagát igazoló beállítódását.

ECKHART TOLLE

A tudnivaló: A sérelmek arra mutatnak rá, ami nincs.

A wurlitzer: Michael Franti – „Once a Day”.

A „We will, we will…”: De a többi ember… annyira félelmetes…

A „…rock you”: Amikor Matthew Lester 25 éves volt, belépett Nagy Britannia első iszlámellenes csoportjába. Hallotta, hogy veszélyes muszlimok szivárognak be az országába. Tenni akart valamit ez ellen. De néhány hónappal a szélsőjobboldali csoporthoz való csatlakozás után arra a következtetésre jutott, hogy a megoldásuk helyett a Britain First csak súlyosbítja a problémákat. A sérelmek, amint ez a lecke hangsúlyozza, olyan gonoszságokat mutatnak, amelyek nem léteznek.

Miután a Twitteren beismerte, hogy „egy tudatlan seggfej vagyok”, Lester megjelent a crayfordi mecsetben London

délkeleti részén. Megdöbbent a sok-sok kedvességtől és szeretettől, amit irányában mutattak. Innentől kezdve egy egy hónapig tartó bűnbánó zarándoklatot indított, London összes mecsetének meglátogatásával. Még azért is elnézést kért, hogy hagyta, hogy sértettsége hibát mutasson ott is, ahol annak nyoma sem volt.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

CSODA, TALÁLJ RÁM MOST!

Istenség vagy farmerben és pólóban, és benned lakozik a korok végtelen bölcsessége és a Mindenség szent alkotóereje – mindaz, ami van, volt és valaha is lesz.

ANTHON ST. MAARTEN

A tudnivaló: Azt választom, hogy mélyebbre nézek, és csak a fényt látom.

A wurlitzer: Wham – „Wake Me Up Before You Go-Go”.

A „We will, we will…”: De hát ez annyira nehéz…

A „…rock you”: Sok évvel ezelőtt lehetőségem nyílt, hogy interjút készítsek SARK-kal egy fedélzeti magazin számára. Lehet, hogy láttad is a „Hogyan legyünk művészek” plakáton. Csak lazán. Tanulj meg csigákat nézni stb. A főiskolai kollégiumok örökös kedvence volt (a piros fürdőruhás Farrah Fawcett-tel egyetemben) a 80-as években. Nekem is van egy példányom bekeretezve a vendégek fürdőszobájában.

Mesélt a művészet iránti elkötelezettségéről, még akkor is, amikor ketchupos szendvicset kellett ennie, még akkor is, amikor ebédért kellett könyörögnie a szálloda előcsarnokaiban egy „Hívj meg egy művészt ebédre” feliratú táblával.

A ketchupos szendvicses napokban, amikor a lé még nem dőlt annyira, elkezdte a következő megerősítést használni: „Csoda, találj rám most.” Újra és újra elismételte.

Egy nap, amikor elég kilátástalannak tűnt a bérleti díj kifizetése, komolyan belekezdett kedvenc mantrájába. Sétált az utcán San Franciscóban, ahol lakik, és hat darab 100 dolláros hullott alá neki a semmiből.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

87

ÚJ LEGJOBB BARÁTAID

Az öröm a végső szembeszegülés.

BONO

A tudnivaló: Szuperszonikus fény vagyok.

A wurlitzer: Queen – „Don't Stop Me Now".

A „We will, we will…": De ők (az a nő, az a férfi, azok az emberek) tévednek. És nekem van igazam.

A „…rock you": Barátom, Annola a párjával ellátogatott egy kis kansasi városba. Annola afroamerikai, a barátja fehér, és a helyi parasztok nem voltak biztosak abban, hogy mit gondoljanak erről a szokatlan kombinációról. Nem pontosan azt mondták nekik, hogy távozzanak, de világossá tették, hogy nem igazán örülnek a jelenlétüknek.

Annola azt mondta a barátjának: „Ne aggódj, megoldom."

Alaposan megtisztította elméjét, a szeretetre, az igazságra és arra a megingathatatlan tényre koncentrált, hogy mindannyian igazán szeretjük egymást. A „gyűlölködők" hamarosan eltűntek, az ítélkezők felszívódtak, és a kisvárosban mindenki a „felemás" pár új legjobb barátja lett.

Annola esete egy újabb észbontó történet a kvantumtér

többdimenziós valóságáról. A végtelen lehetőségek mezejében (az LM-ben, ahogy gyakran nevezem) számtalan dimenzióban létezünk, de mivel erre az egyetlen anyagi dimenzióra összpontosítunk, sok áldást, csodát, jelet és lehetőséget elszalasztunk.

Néhány hónappal ezelőtt Annola eladta egyik feleslegessé vált kenyérsütő tepsijét egy garázsvásáron. Hosszabb volt, mint a többi, és volt neki bőven, ezért úgy döntött, hogy megválik tőle. A múlt héten, egy bizonyos recept alapján készített valamit, és azt gondolta magában: „Hmm, de kár, hogy eladtam a tepsit. Tökéletes lenne ehhez a recepthez.” Kinyitotta a szekrényt, és a napi szinten használt tepsik közt volt az extra-hosszú kenyérsütő is, melyet eladott, de mivel kellett neki, így visszahozta az életébe.

10-15/2/ alkalmazd szükség szerint.

88

Libabőr: a bőr állapota és nem a regény

Megteremtjük azokat az illúziókat, amelyeket folytatnunk kell. És egy nap, amikor már nem vakítanak el és nem vigasztalnak minket, lebontjuk őket, csillogó tégláról csillogó téglára.

LIBBA BRAY

A tudnivaló: Szabad vagyok. Nincs felettem törvény, csak a sajátom.

A wurlitzer: American Authors – „Best Day of My Life”.

A „We will, we will…”: De hát nagyon nehéz megírni egy könyvet, nagyon nehéz komikusként, művészként élni…

A „…rock you”: A mai lecke a tökéletes megfogalmazása a szabadságunknak. Hallgathatunk a általános vélekedés hangjára is. Kitalálhatunk törvényeket. Felruházhatjuk őket erővel. De a konszenzus valósága, ahogy a 88. lecke mondja, totál hamis.

Hasan Minhaj komikus egy kis egyetemi városban nőtt fel, különc volt, okos gyerek. A főiskolán politológiát tanult. De miután megnézte Chris Rock „Never Scared” című standup

show-ját, libabőrös lett. Ez volt az a nagy dolog, amit mindig is csinálni akart.

YouTube-videókat kezdett készíteni, melyekhez Conan O'Brien Photoshoppal megmunkált testét használta. Fejébe vette ezt a látomást. Elindult ebbe az irányba.

Ma rengeteg YouTube-videót találsz a különc bevándorló gyerekről a kis egyetemi városból – annyi csak, hogy most az egyszemélyes vígjáték show-ban, vagy a Netflix-sorozatban, vagy épp a Fehér Ház tudósítójaként egy vacsorán jelenik meg.

Ahogy *A csodák tanítása* mondja, minden lehetséges. Ha egyszer elengedjük a konszenzusos valóságot.

Mitől leszel libabőrös, barátom?

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

89

ÚJRAÍRÁS, II. KÖR

Fizikai érzékeink egyik legnagyobb paradoxonja az, hogy a szemünk valójában azt mutatja meg, amit hiszünk, nem pedig azt, amit látunk.

MIKE DOOLEY

A tudnivaló: Jogom van a csodákhoz.

A wurlitzer: McFadden & Whitehead – „Ain't No Stoppin' Us Now".

A „We will, we will…": De hát mindenki azt mondja, hogy…

A „…rock you": *A csodák tanítása* nem kertel. A gondolatok dolgokká válnak. E szabály alól nincs kivétel. Azért nem ismerjük fel teljesen ezt a megváltoztathatatlan valóságot, mert gondolataink úgy mozognak, mint a labda a flipperben. Ezt akarom. Várj! Nem. Azt akarom. Ó, de ha ezt megkapom, akkor ez és ez is bekövetkezhet? Ebbe bele lehet hülyülni.

A „Nincsenek semleges gondolatok" részleg vegye figyelembe Samin Nosratot, aki elnyerte a 2018-as James Beard-díjat, és szerepel a népszerű Netflix-dokumentumfilmben. Gyakran „a következő Julia Childnak" is hívják.

Tizenegy évvel ezelőtt, amikor még 30 éves sem volt,

vázlatfüzetet vásárolt egy művészellátóból. „Manifesztációs naplónak” nevezte el. Ebben felsorolta azokat a dolgokat, amelyeket elképzelt az életével kapcsolatban, kicsiben és nagyban.

„Elég menő ez a napló – mondja. – Néha elkeverem valahová, és megfeledkezem róla úgy fél évre. Amikor rátalálok, szinte szóról szóra az történt az életemben, amit leírtam. Eszméletlen azt látni, hogy a konkrét célok kelnek életre, ha elülteted a magot.”

A napló mindenre kitér, a kicsi, őszinte „magamnak szóló megjegyzésektől” (kezdeni kell valamit a szőrökkel az államon) a kreatív ötletekig (babérlevél-pinata) az életemet megváltoztató álmokig (elutazni Olaszországba; elkezdeni az első könyvemet), amelyek mindegyike valóra vált.

Az asztalán is szokott listákat hagyni: interjúk, amelyeket szeretne elkészíteni, projektek, amelyeket el szeretne kezdeni, emberek, akikkel szeretne együttműködni.

„Valahogy már nem szégyenkeztem amiatt, hogy vad és elérhetetlennek tűnő álmaim vannak. Fel kellett hagynom a félelmekkel, hogy valaki elítél majd miattuk, és azt kérdezi: »Ez meg mi?«”

Az „Ez meg mi?” a bizonyítéka annak, ahogy *A csodák tanítása* mondja, hogy „az elméd hozza létre a jövődet”.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

90

No problemo!

Ez a gondolat, hogy probléma van… egy púp az emberiség hátán.

ADYASHANTI

A tudnivaló: Nincs olyan probléma, amelyet még nem oldottak meg.

A wurlitzer: Colin Hay – „Beautiful World”.

A „We will, we will…”: Minden elromlik.

A „…rock you”: Ha éppen most egy partin lógsz, ami ennek a könyvnek az álruhájába bújt, akkor már tudod, hogy az egész világon a kedvenc gyakorlatom a hála. Folyamatosan gyakorlom.

Észreveszem, hogy amikor nem ezt teszem, s inkább valami rosszra gondolok, hogy valaki nem szeret engem eléggé, vagy hogy nem vagyok érdemes erre vagy arra, akkor a gondolataim nagy ívben a sötétség felé veszik az irányt.

A 90. lecke (az ismétlés utolsó része) mindent elárul. Az egyetlen probléma, ami valaha is előfordulhat velem az, ha elfelejtek hálás lenni. *A csodák tanítása* ezt sérelemnek hívja.

Ahogy egyre jobban felismerem az apró sérelmeket, azokat a

finom üzeneteket, amelyek továbbra is szép csendesen futnak a háttérben, és visszatérek a hálához, közelebb kerülök ahhoz az igazsághoz, amiről mindig beszélek: a világ legnagyobb titka az, hogy mindannyian igazán szeretjük egymást.

Tegnap este, miközben a tetőn táncoltunk a gyönyörű barátaimmal egy spirituális közösségben a mexikói Ajijicben, átnéztem a lenyűgöző tájra a Chapala-tó körül, és rájöttem, hogy annyira szerelmes vagyok, olyan boldog, vagyis az vagyok, aki VALÓJÁBAN vagyok.

És ezért kelek fel minden reggel, ezért szánom el magam, hogy a mai nap egy brutál jó nap lesz, s folyamatosan számolom áldásaimat. A sérelmeknek ilyenkor esélyük sincs.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

91

Dicsőséges őrület

Itt-ott egy kis ostobaság még a legbölcsebbeknek is ínyére van.

ROALD DAHL

Április elseje mindig is ott volt a kedvenc ünnepeim listáján. Mekkora szám cukrot tenni a sószóróba, ételfestéket adni a tejhez, ordítva beszaladni a szüleim hálószobájába: „Becki [a nővérem] leesett a lépcsőn, és eltörte a lábát. Április bolondjai!”

A csodák tanítása 91. leckéje (A csodák a világosságban látszanak.) nem bolondozik, amikor azt mondja, hogy csodák történnek körülöttem, egész idő alatt. Az egyetlen ok, amiért nem látom őket az, hogy inkább olyan ostobaságokkal foglalkozom, mint például az aggodalom, a méltatlanság érzése, és próbálkozás azzal, hogy menő legyek.

Ezeket az ostoba ötleteket hívja *A csodák tanítása* sötétségnek, ami nem más, mint nevetséges áprilisi tréfa. Nagyon nagy ürügyet adnak az ego számára, hogy visszatartsanak attól, hogy megpróbáljam érezni az erőmet, és elrettentenek attól, hogy a folyamatban lévő csodákat meglássam.

Tehát alapvetően a vicc nekem szól. A csodák könnyen elérhetők, ha egyszer felhagyok azzal, hogy úgy tegyek, mintha

gyenge lennék, ha végre abbahagyom a fény elhomályosítását.

A mai ötlet, akárcsak a sok tucat csíny, amelyet gyerekként elkövettem, gyakori ismétlést kíván. Mert ha egyszer megtudom, hogy a „gyengeség” csak egy áprilisi tréfa, a csodák úgy lépdelnek majd be fénylő tudattal bevilágított életembe, mint az urak.

10-15/2/alkalmazd szükség szerint.

92

NE VEGYÉL TUDOMÁST A JELENSÉGEKRŐL

Az ember öt érzékből származó tapasztalataira épülő világszemlélete már nem megfelelő, és sok esetben már nem is érvényes.

SHAFICA KARAGULLA

Az otthonodnak nevezett bolygó körülbelül 1675 kilométer/óra sebességgel forog. A nap körül pedig elképesztő 108 000 kilométeres sebességgel kering. De, hacsak nem öntöttél fel a garatra néhány korsó sört, valószínűleg nem érzékeled ezt a mozgást. Ez egy apró példa arra, hogyan torzítjuk a valóságot.

Nagyon korán – mondjuk valamikor a születésünk körül – elménk megteremti az érzékelési mintát, majd folytatja minden más kiszűrését. Más szavakkal, csak azokat a dolgokat „tapasztaljuk”, amelyek összhangban vannak korlátozott észlelésünkkel.

Az E^2-ben megemlítettem egy Fülöp-szigetekről származó lányt, aki azt mondta, hogy az Egyesült Államokba érkezése után hetekbe, vagy akár hónapokba is telt, mire észrevette, hogy vannak vörös hajú amerikaiak is, ideértve azokat az embereket is, akiket ismert s akikkel rendszeresen találkozott. A vörös haj nem volt összhangban azzal, amire az ő látása és

elvárásai kondicionálva voltak. Tehát hónapokig szubjektíven vak volt a vörös haj tekintetében, és saját kultúrájában létező barnának látta.

Agyunkat úgy tervezték, hogy hatékony legyen, és ne pontos. Tehát befogadjuk azt a 400 milliárd bit információt, amelyet másodpercenként felkínálnak nekünk, és megkezdjük a monitorozást. Elkezdünk szűkíteni.

Ezt a kis információt átviszem oda, lássuk csak… igen, ez jól illeszkedik az ellenkező nemmel kapcsolatos, a fejemben folyamatosan zajló szappanoperáimhoz.

A 92. lecke elmondja nekem, hogy az összes fogalom és ítélet, minden, amit biztosra veszek, torzulás, és hogy az igazi látás csak a fényen keresztül lehetséges. Azt mondja, hogy gurulnék a nevetéstől, ha valóban megérteném azt a mentális zűrzavart, amit gondolkodásnak nevezünk.

A szememen keresztül kapott látvány alapján (amely alapvetően a hiteim indigópapíros másodpéldánya) gyengeséget, hiányt és megosztottságot látok.

Van viszont egy másik fajta látás. A fény erején keresztül történik.

Ma hálás vagyok, hogy amikor elengedem a szememmel látott „hologramot”, elkezdem látni a sugárzást, a ragyogást és a szeretetet, amely a fényben jelenik meg.

20/2/alkalmazd szükség szerint.

93

TÁGABB PERSPEKTÍVA

Ha anya vagy, a gyerekeid iránt érzett szereteted túlmutat a Földön, az időn és a téren.

BEYONCE

Mondhatsz, amit akarsz a Facebookról, de amióta a kislányom idő előtt eltávozott, nagyra értékelem az emlékeket, melyek néha felugranak – amikor Stockholmban voltunk egy fotófülkében, amikor lovagoltunk az egyiptomi piramisoknál vagy megmásztuk a Machu Picchut.

Nagyon sok örömöt ad, ha látom, mennyit bohóckodtunk, hülyültünk. Ahogy a 93. lecke írja: fényben, örömben és békében.

Tazzal rengeteg bolond rituálénk volt. Kedvenc karakterünk Kirk Gleason volt a *Gilmore Girls*ből, aki a hét évad alatt, mindenféle állást elvállalt, a fürdőszobai kilépő árustól a termeszirtón át az ejtőernyősig. Rendszeresen küldtünk egymásnak képeket Kirkről, teljes dicsőségében. „Napi Kirk”-nek neveztük.

Minden hónap első napján, amelyikünk először mondta ki a „sündisznó” szót, annak volt szerencsés hónapja. Ezt akkor kezdtük, amikor általános iskolába kezdett járni, de még

főiskolás korában is küldözgettünk egymásnak üzeneteket ezzel az egyszerű szóval. Mivel későn feküdt, mindig pontban 12:01-kor jelent meg. Amikor Európában élt, a 12:01 sokkal korábban jött el, mint hogy én készen állhattam volna a játékra.

Taz még most is küld nekem sünöket a másvilágról. Május 1-jén, egy hír formájában érkezett, amely arról számolt be, hogy Peter Doherty brit rocker átmenetileg kórházba került, mert megszúrta… egy sün tüskéje.

Június 1-jén üzenetem érkezett a „sündisznó” szóval (ne kérdezd hogyan), Taz telefonjáról.

Július 1-jén születésnapi ajándékot vettem a barátaim unokájának. Megkérdeztem az eladót, hogy mi most a legmenőbb új játék egyéveseknek. Gondolkodás nélkül vezetett el egy plüss sündisznóhoz.

Julia Roberts egyszer azt mondta egy riporternek, aki megkérdezte, hogy nem bánja-e, hogy felnőttként nem ápolhatja apjával a kapcsolatát, aki gégerákban halt meg fiatalon, hogy „Viccelsz? Állandóan velem van.”

Taz is még mindig velem van, bár más formában. Ő most tágabb perspektívával rendelkezik, ahol minden pillanat fény, öröm és béke.

5/minden órában.

94

AZ EGÓM HAZUGSÁGAI

A világ nem veszélyes… hacsak nem lépsz bele közvetlenül egy vulkánba, vagy nem burkolod magad nyers húsba, hogy aztán keresztülvágj a Serengetin, minden rendben van.

GERALDINE DERUITER

Jelenleg az ego sokféle megnyilvánulásának kézikönyvén dolgozom. Következzen néhány részlet:

1. **Az ego arra buzdít, hogy keressem meg identitásomat egy pszichológiai kézikönyvben.** *A csodák tanítása* viszont biztosít arról, hogy soha nem találok egyetlen nyomot az igazi valóságomról egyetlen pszichológiai könyvben sem. A mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve (DSM) és más pszichológiai „elméletek” alapvetően az ego gaztetteinek galériája. Mindaddig, amíg ragaszkodom a tünetek bámulásához, soha nem fogok kapcsolatba lépni a bennem rejlő mélységes világgal.
2. **Az ego azt mondja nekem, hogy a biztonság, a pénz és a több, több, több a Szent Grál.** Egy nemrégiben a *New*

*Yorker*ben megjelent karikatúrán egy Kőkorszaki Frédinek öltözött lelombozódott ősember látható, amint egy fél tucat óriási sziklával egy barlangban ül. Azt mondja a társának: „Azt hittem, hogy az egyre nagyobb sziklák boldogabbá tesznek, de azt hiszem, tévedtem.” Az ego egyik legravaszabb időtöltése az, hogy elhitesse velem, hogy az anyagi dolgok – a puccos ház, a drága táska stb. – az, ami hiányzik az életemből.

3. **Az ego arra buzdít, hogy keressem a gobelin hibáját.** Lenyűgöző csodák történnek körülöttem, állandóan. Teljesen figyelmen kívül hagyom őket, mert túl gyakran koncentrálok a problémákra. Amikor Mózes munkatársaival kettéválasztotta a Vörös-tengert, biztos vagyok benne, hogy egy-két követő panaszkodott a sáros szandálja miatt. Ez a hatalmas tenger szó szerint két részre osztódott, és az Ígéretek földjére vezette őket, mégis a lábujjuk közötti trutyira figyeltek.

Őszintén szólva az ego egy pusztító erő, amely nagyjából felébred minden alkalommal, amikor a tej és a méz földjére érnék.

De íme a jó hír. Az ego történeteiből semmi sem igaz. És mivel én vagyok az, aki létrehozta az egót (tévesen így próbáltam megvédeni magam), bármikor elengedhetem. Csatlakozhatok énem valódi részéhez – a tengereket kettéválasztó nagyszerűségemhez, sebezhetetlen részemhez, amelyet az ego soha nem fog megérinteni.

A 94. lecke (Olyan vagyok, amilyennek a Haver

megteremtett.) arra buzdít, hogy menjek mélyebbre, hogy lépjek túl a tulajdonságok vacak kis listáján. Ezt a leckét újra és újra megismételjük *A csodák tanítása* során. És ma arra kérnek, hogy ismételjem meg újra és újra, minden órában.

Úgyhogy megismétlem az egy hangból álló szambámat. Olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

5/minden órában.

95

DOBD KI A PARANCSOLATOKAT, ÉS GYERÜNK A BULIBA

Minden nap esélyt kínál arra, hogy végy egy mély lélegzetet, lerúgd a cipőd és táncolj.

OPRAH WINFREY

Több mint 15 millió ember több mint 180 országban zumbázik hetente.

Miért?

Mert könnyű és szórakoztató.

Bármely zumbakurzus végső célja az, hogy érezzük azt, amit az alkotó Beto Perez FEJ-nek hív: felszabadító, elektromos jókedv. Ez történik, ha gátlásoktól mentesen táncolsz hiphopot, szambát, salsát, merengue-t és mambót.

Talán kíváncsi vagy, hogy mi köze van zumbának a 95. leckéhez: Egy vagyok önmagammal, egy vagyok a Teremtőmmel.

A zumba a kolumbiai Cali egy sötét táncórájától egy világméretű jelenséggé változott – egy egyszerű okból. Egy marketingzseni a kötelességet (gyakorolni kell) átalakította „alig várom”-má. Perez ragaszkodott ahhoz, hogy valami olyasmit csináljon, amelyet még az anyja is meg tud tenni (más szóval,

egyszerű), és ennek elég élvezetesnek kell lennie ahhoz, hogy valódi viselkedésbeli változást is okozzon.

A zumbától eltérően Istennek komoly PR-problémái vannak. Ez lenne az utolsó hely, ahova a legtöbb ember fordulna a felszabadító és elektromos jókedv megtalálásához. Templom, feszület, bűnbánat. Úgy értem, kinek van erre szüksége?

Úgyhogy új módszert javaslok, ahogy Istenre nézel. Nemcsak, hogy frissítettem a nevét, de azt is elmondom bárkinek, aki hajlandó meghallgatni, hogy az igazi Isten (nem az ember által feltalált, az ellenőrzés céljából gyártott Isten) a legmenőbb, legszórakoztatóbb és legközvetlenebb út az FEJ-hez, amit valaha is találtam.

Vagy ismét idézve Betót: „A varázslat akkor történik, amikor a gátlásaidat (vagy a régimódi hiedelmeidet) kidobod az ablakon. És ha véletlenül eltévednél, csak rázd a segged. ”

5/minden órában.

96

Isteni mámor

Két alapvető motiváló erő létezik: a félelem és a szeretet. Amikor félünk, visszavonulunk az életből. Amikor szeretünk, nyitottak vagyunk mindenre, amit az élet kínál.

JOHN LENNON

Emlékszel, amikor az általános iskolában csapattagokat kellett választanod, mondjuk focihoz vagy „Adj, király, katonát!”-hoz?

Ha nem te voltál a csapatkapitány, akkor is pontosan tudtad, kit szerettél volna a csapatodba.

Minden egyes harmadik osztályos tudta, hogy melyik játékos a leggyorsabb, ki a legbátrabb, és hogy az osztálytermi zaklató brigád húsos karjainak áttörésére ki a legesélyesebb.

Még ma is megválaszthatom, kit akarok a csapatomba, hogy ki vezeti a végrehajtó bizottságot az elmémben. Annyi csak, hogy most már csak két csapatjátékos maradt.

Az ego, a PR-személy, aki a félelemért és a korlátokért felel.

Vagy a szeretet.

A 96. lecke szerint nincs középút. Nincsenek talánok. Az ego és a szeretet nem kompatibilisek. Nem lehet őket összeegyeztetni egymással. Tehát itt az ideje dönteni.

Az egyik választás hiányokhoz, korlátozásokhoz és hasonlókhoz vezet.

A másik az isteni mámorhoz.

5/minden órában.

97

Fogadd el az ajándékot, a fenébe is

Annak az elképzelésnek az elfogadása, hogy nem lesznek problémák,
komolyabb módosulás, mint gondolnánk.

GLENDA GREEN

A szokásos paradigma körülbelül így néz ki: az élet nehéz, az kell hozzá, hogy folyamatosan dőljön a lé, és ha szerencsém van (le is kopogom), és minden jól megy, előfordulhat, hogy rövid ideig még a nyugdíjas éveimet is élvezhetem.

A csodák tanítása azt mondja, hogy ez úgy ahogy van, baromság. A pénz, a kényelem, sőt még a spirituális megvilágosodásom keresése is nagy időpazarlást jelent.

Valóban úgy gondolod, hogy azért vagy itt, hogy „brandet építs”? Vagy hogy Doritost értékesíts, vagy felfújható medencét vásárolj? Valóban úgy gondolod, hogy a piaci részesedésed, a nyugdíjtakarékosságod, a napok, amik a hétvégéig még visszavannak, értékes törekvések?

A 97. lecke arra buzdít minket, hogy élvezzük a lélek ajándékát. Azt az ajándékot, ami már itt van. Azt az ajándékot, amelyhez nem kell sok erőfeszítés se neked, se nekem. Képzeld el a Havert Oprah-ként, amint a következőt mondja.

Kapsz egy ajándékot. Kapsz még egy ajándékot. És megint kapsz egy…

Ezt az ajándékot akkor is megkapod, ha elb*szod. Akkor is, ha soha nem kelsz fel a kanapédról. Még akkor is, ha folyamatosan gonosz terveket gyártasz, hogy bosszút állhass a főiskolai riválisodon.

Ez itt az élet, baby, itt van, áramlik az ereidben, és semmit nem tehetsz, hogy megállítsd.

Úgyhogy jobb ha elfelejted a beteges kis félelmeidet, a küzdelmeidet, hogy összerakd a millióidat, és begyűjtsd a dolgaidat.

Felejtsd el, hogy van egyáltalán tested. Csak pihenj meg a lélek rezgésében, amely élteti, mozgatja és lelkesíti szentséges önmagadat.

5/minden órában.

98

Ma az igazság oldalára állok

A külvilág nem vezet megváltáshoz... A saját lámpásunkat nekünk kell felkapcsolnunk. Ismernünk kell azt a miniatűr világegyetemet, amely mi magunk vagyunk.

BANANI RAY

Az ego arzenáljának egyik fő eszköze az, hogy azt sugalmazza nekem: megmentésem (a napi leckék elvégzése) hatalmas terhet, időigényes áldozatot és nehéz munkát jelent.

Talán neked is említette ezt.

Valami ilyesmi a dumája:

Sokkal jobb dolgod van, mint minden órában megállni, s állást foglalni a megváltás mellett.

És különben is, az üdvösség unalmas templomba járó típusoknak való.

Mit érdekel téged, hogy időt tölts A csodák tanításá*val? Ez a veszteseknek szól, nem is beszélve arról, hogy már amúgy is túl elfoglalt vagy.*

Tehát ma, amikor szándékosan eljátszom a szerepem a

megváltás nagy rendjében, emlékszem a következőkre:

Megváltás = öröm és szeretet és vidámság.

Az üdvözülés azt jelenti, hogy az összes fontos dologról már gondoskodtak. Mindennap felkel a nap, és nekem nem kell tennem semmit. Melegíti a talajt, élelemmé változtatja a magvakat, és fényt ad nekem ahhoz, hogy kimenjek és jól érezzem magam. A szívem dobog, anélkül, hogy emlékeztetnem kellene rá. A testem minden alkalommal gyógyul, amikor lehorzsolom a térdemet. És mindent meg is gyógyít, amikor nem a problémára összpontosítok és nem blokkolom az áramlást.

A nagy dolgok, az összes fontos dolog zökkenőmentesen megy végbe, anélkül, hogy nekem a kisujjamat is mozdítani kellene.

5/minden órában.

99

NEM KELL TENNEM SEMMIT

Szénát termesztünk, amikor mulatoznunk kellene. Paradicsomot nevelünk, amikor Káint kellene nevelnünk.

ANNIE DILLARD

Mint mindannyiunk, Kenya Barris, az őrülten népszerű Emmy-díjas vígjáték, a *Black-ish* alkotója is arra jutott, hogy ha jóra vágyik – sikert, elismerést, Isten áldását stb. szeretné –, be kell tartania a „jó emberek” szabályait.

Ő megpróbálta. Tényleg. Míg végül, a követelések súlya túl sok lett számára.

Nos, tudod mit?

Annak ellenére, hogy megsértette az összes „szabályt”, annak ellenére, hogy elhagyta a hagyományos utat, az áldások folyamatosan érkeztek. Karrierje beindult. A *Black-ish*t Emmyre és a People Choice-díjra jelölték. Nem tudott lépést tartani az elismerések áradatával.

Lenyűgöző felismerésnek nevezte. A kegyelem azért jön, mert a kegyelem jön. Nem kellett kiérdemelnie.

A kedvenc mantrám ezért az, hogy „Nem kell tennem semmit”.

A csodák tanítása így mondja: „Sokkal hasznosabb lenne, ha pusztán erre összpontosítanánk (semmit sem kell tennem), mint azon agyalni, hogy mit kell tennünk. Ez a végső feloldás, amelyet mindenki a maga módján, a megfelelő időben talál meg.”

A csodák tanítása azt mondja, hogy időt spórolhatunk, ha csak ezt a gyakorlatot alkalmazzuk. Azt mondja, hogy az az állítás, hogy semmit sem kell tennem, engedelmesség, a valóban osztatlan hűség.

A 99. lecke azt mondja, hogy ez az én egyedüli feladatom.

Mert az van, hogy eleve jó emberek vagyunk. Máris megkaptuk Isten kegyelmét. Nem kell semmit kiérdemelnünk. Mindannyiunknak megadatott. Ez a mi természetes állapotunk.

Ha már egyszer elengedtük a „jó emberek” szabályait.

5/minden órában.

100

A MEGVILÁGOSODÁS GYORSÍTÓSÁVJA

Vizsgálj meg újra mindent, amit az iskolában vagy a templomban mondtak neked, és amit a könyvekben olvastál.

WALT WHITMAN

Egy olvasó e-mailt küldött nekem ma reggel, és sajnálatos módon beismerte, hogy nem volt képes hűségesen végrehajtani *A csodák tanítása* munkafüzetében kért óránkénti emlékeztetőket.

Kacagnom kellett, mert a) *A csodák tanításá*nak elvégzése során, 25 év alatt még én sem tudtam soha sikeresen teljesíteni a feladatot, és b) az egyetlen ok, amiért erre kérnek, az, hogy az agyam olyan, mint egy flippergép. És segítségre van szükségem.

Jó képességem van arra, hogy újra és újra bebizonyítsam, hogy a legjobb szándékaim ellenére hiábavalók az erőfeszítéseim. Egyszerűen nem működnek.

De *A csodák tanítása* biztosít számomra egy jobb módszert.

A jobb módszer egy nyolcbetűs szó: SEGÍTSÉG!!!

A 100. leckében a következőket tanulom:

1. A Haver akarata számomra tökéletes boldogság.

2. Örömöm lényeges a világ gyógyulása szempontjából.
3. És a Haver maga sem teljes az én örömöm nélkül.

Tehát bármikor, ha nem érzek tökéletes boldogságot, meg kell állnom és fel kell ismernem, hogy olyan döntést hoztam, amely eltér a Forrásométól.

És mivel ez a döntés volt a legtöbb, ami az erőmből tellett (hiábavaló erőfeszítéseim újbóli bizonyítéka), csak fel kell ajánlom ezt a varázslatos nyolcbetűs könyörgést: SEGÍTSÉG!

5/minden órában.

101

ISTEN CSAK TÍZESEKET DOB

A megvilágosodás nem egy hegycsúcs, ahova feljutunk.
Hanem egy valóság, amelyet megtapasztalunk.

ALAN COHEN

A Haver tökéletes boldogságra szán engem. Ezt a mantrát minden órában el kellene ismételnem.

A tökéletes természetesen 100 százalékot jelent. Soha nem áll le. Állandó. Napkeltétől napnyugtáig. És még akkor is, amikor alszom. ANNYIRA radikális és ANNYIRA kívül esik a tapasztalatunkon, hogy egyszerűen nem fér a fejünkbe! 24/7? Hogy lehetséges ez?

Tehát ma annak érdekében, hogy csak egy kis csekélyke hajlandóságot mutassak (mindig csak ennyit kérnek tőlem), írtam magamnak egy mantrát, egy kis dalocskát, és azt tervezem, hogy SOKSZOR ismételgetem majd. Csendesen, a fejemben, mivel előnyben részesítem, ha nem intézményesül.

Remélem, hogy az Applebee ellenállhatatlanul frappáns és fülbemászó sorához hasonlóan – „I want my baby back, baby back…” – sikerül ezt a mantrát a fejembe vésnem:

Óriási, bámulatos, örök csoda,

Boldogság, móka, öröm lesz ma.

5/minden órában.

102

A RÉGI HITEKNEK ANNYI

Volt az állatkertben egy maki, s Madeline csak annyit mondott neki: „Kaki!”

LUDWIG BEMELMAN

Az NPR [közszolgálati rádió] nemrégiben készített egy jelentést Madeline-ről, Ludwig Bemelman elszánt hősnőjéről (lehet, hogy emlékszel rá: „egy régi párizsi házban él, melyet befutott a szőlő”). Az összes Madeline-könyvet felolvastam a lányomnak, amikor fiatal volt. Mindketten szerettük őket.

Madeline bátor állatkerti „kaki!”-ja mosolygásra késztetett, mert pontosan arra tanít a 102. lecke is (A Haver Akaratában osztozva boldogságra szánom magam.), hogy ezt mondjam a régi hitrendszereimnek, amelyek annyira állhatatosan integetnek ott az osztályterem hátuljában. Ezt kell mondanom mindazoknak a hiedelmeimnek, melyek állandó készültségben vannak, és módszereket keresnek a boldogságom szabotálására.

A régi hitek makacsak. Azt állítják, hogy értem dolgoznak. Rendkívüli módon ragaszkodnak ahhoz, hogy a dolgokat ellenőrzés alatt tartsák, hogy ezáltal én boldog lehessek. Ez a fáradt, régi hitrendszer könyörtelen, és azt mondja nekem, hogy valaki mindig megszeg valamit, valaki mindig elszúrja, valaki

rosszul csinálja. Aki természetesen soha nem én vagyok.

Tehát ma, amikor Madeline-t csatornázom, félresöpröm a hülye makit és az összes többi ítéletemet, rájövök, hogy nincs ok késlekedésre, nincs ok az önkorlátozásra, s nincs ok arra sem, hogy egy pillanattal is tovább várakozzak a végtelen békére, örömre és a csodákra, melyekre jogosult vagyok.

5/minden órában.

103

Amit a szentfazekak elfelejtettek megemlíteni

Valódi áldott lényegünkben… minden rendben van örökkön örökké.

JACK KEROUAC

A 103. lecke (Mivel Isten Szeretet, egyben boldogság is.) egy újabb kísérlet arra, hogy tisztába tegyük a dolgokat. Azt mondja nekünk, hogy az öröm a természetes állapotunk. Azt mondja, hogy a tökéletes boldogság elidegeníthetetlen jogunk.

Az az Isten, akiben a legtöbbünk hisz, az ember találmánya – egyfajta Isteni Nemzetbiztonsági Ügynökség, amely a kényelem fenntartása érdekében jött létre. Vitathatatlan tényként elfogadjuk ezt az ember által létrehozott Istent. De ennek nincs semmi értelme. Ha Isten a szeretet, ha Isten tökéletes, és ha Isten az összes többi áldásos hatás, amelyet neki tulajdonítunk, akkor miért vetne bárkit is az oroszlánketrecbe?

És elnézést az arcátlanságért, de miért akarna bárki, akinek ép esze van, haverkodni egy szeszélyes és igazságtalan istennel, akinek az a szórakozás, ha megbüntethet valakit?

Ami engem illet, a Haver egyik legjobb leírása az, hogy döbbenetes. Úgy értem, nézd meg J. K.-t. Tudott vízen járni

(amikor még nem változtatta át vinkóvá), és anyagi dolgokat szaporított (halat, kenyeret stb.).

Azért ez elég döbbenetes. És erre gondolt, amikor arra ösztönzött bennünket, hogy „kövessük őt” (nem pedig arra, ahogy gyakran kiemelem, hogy imádjuk). Döbbenetesnek kell lennünk. Merésznek. Káprázatosnak.

A társadalom évek óta próbál lekötni és kordában tartani minket. De mi ezt most megpróbáljuk semmissé tenni leckéről leckére, *A csodák tanításá*n keresztül.

Nem azért vagyunk itt, hogy biztonsági játékot játsszunk. Azért vagyunk itt, hogy fénnyé váljunk. Hogy ragyogjunk. Kockáztassunk. Szeressünk. Hogy átadjuk az örömünket.

5/minden órában.

104

Ma a szabadságot választom

Először táncolj. Gondolkodj később. Ez a dolgok rendje.

SAMUEL BECKETT

Azok a szabályok, amelyeket itt a Föld bolygón veszünk fel, a következő fogalmak körül forognak: Állj! Ne! Légy óvatos!

A csodák tanítása épp az ellenkezőjét tanítja:

Gyerünk!
Persze hogy menni fog!
Ereszd szélnek az óvatosságot!

A 104. lecke (Csak arra törekszem, ami igazán megillet engem.) biztosít engem arról az áldott szabadságról, amely abból származik, hogy feladom az ítélkezést, főleg a felszín alatt meghúzódó, csendes doktrínákat, melyeket a kultúránk csepegtetett belénk. Amikor hallgatunk, bólogatunk, de titokban azt gondoljuk: „Nincs igazad, tévedsz."

Ma elkötelezem magam amellett, hogy a nyakamtól délre élek, a szívemben. Bármi történjék is, bárki bármit mond, függetlenül a belső válaszomtól, a lényem 100%-ával elfogadom.

Az ítélkezésmentes élet, ahogy ez a lecke is mutatja, a ritkán

tapasztalt szabadság, összekapcsolódás, közösségérzés érzésével jár, s kézzelfogható interakcióhoz vezet mindennel, ami van.

Úgy találom, hogy az ítélkezés nem más, mint stratégia, melyet az elszigetelődött én alkalmaz, hogy megvédhesse magát magányos kis silójában. Ha minden védelemről lemondunk, az rizikós, de ha feladom azt, hogy igazam legyen, ha minden pillanatban, minden embert megerősítek, hatalmas feloldódásban lesz részem.

Felfedezem a kapcsolatot, amely eleve ott van. Az egységet, amely már az idő előtt létezett, az egységet, amely az idő után is fennmarad.

5/minden órában.

105

Irány a Carnegie Hall

Csak azokban a pillanatokban mondhatjuk magunkat élőnek, amikor a szívünk tudatában van kincseinknek.

THORNTON WILDER

Egyes reggeleken, amikor elszaladok pickleballt játszani (nem kell, hogy leessen az állad – csupán egy háztömbnyire van), ezt ismételgetem a fejemben: „Köszönöm, Istenem. Köszönöm, Istenem. Köszönöm, Istenem."

És olyan boldognak, olyan szerencsésnek érzem magam! Azt tapasztaltam, hogy minél inkább az áldásaimra koncentrálok, annál több áldás kopogtat az ajtómon. Olyan ez, mint a Halloween éjszakája, amikor imádnivaló balerinák, hercegnők és miniatűr zombik felvonulása örvendeztet meg. (És csak annyit kell tennem, hogy egy tál cukorkát teszek eléjük.)

A 105. lecke (Enyém a Haver békéje és öröme.) azt mondja, hogy minden, amit adunk – öröm, szeretet, kreativitás – kitágul. Növekedést teremt. Többet generál.

Az emberek gyakran kérdezik tőlem: „Hogyan lehet annyira örülni, ha mindaz, amit látsz, folyamatosan ott kavarog az agyadban?"

Csak annyit mondhatok, hogy a megoldás ugyanaz, mint a

régi viccre adott válasz: „Hogyan lehet eljutni [bekerülni] a Carnegie Hallba?”

Gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni kell.

5/minden órában.

106

HALLGATTASD EL AZ ÉRTELMETLENSÉG VIHARÁT

Nagyon sok szerencsétlen Oscar-díjast ismerek.

JOSH RADNOR

Az ego a tudattalan, ellenőrizetlen feltételezések könyörtelen litániáját osztja. Legyél több. Csinálj többet. Szerezz többet.

A 106. lecke azt mondja: Ne fogadd el kisszerű ajándékait. Ne dőlj be a kicsinyes boldogságfogalmának.

Nipun Mehta úgy 20 éven át bizonygatja már ennek a leckének a maximáját – hogy lehetetlen adni anélkül, hogy kapnánk is. Minden kulturális normával szembeszállt. Ahelyett, hogy felhalmozott volna, adott. Félelem helyett bízott. Ahelyett, hogy egyre többet és többet ért volna el, kapcsolatokat keresett, testvériséget és nagylelkűséget.

„Ez az életnek egy sokkal könnyebb módja” – mondja a Szilícium-völgy volt szoftverfejlesztője, aki 1999-ben indította el a Service Space-t. „Csak egy rakás húszéves vagyunk, akik adni szeretnének.”

Apró nagylelkűségekkel kísérleteztek, aztán végül ingyenkonyhát nyitottak (Karma Kitchen), egy aktív online szervezetet, amely apró kedvességeket szorgalmaz

(KindSpring), és Lépcsőfok Köröket (Laddership Circles) szervez, amely az ajándékozás szellemére épülő átalakuló gazdaságot teremt.

Annak ellenére, hogy a Felébredés Körökön (Awaken Circles) keresztül mára eljutottak a legtöbb háztartásba, a mai napig nem kérnek pénzt a szolgáltatásaikért.

Ahelyett, hogy a hiány és a félelem elfogadott kultúrájában élne, Nipun családja és barátai a nagylelkűség erős gubóját hozták létre.

„Mély kapcsolatot és kollektív energiát hoztunk létre. Ha az adás cselekedete nem is látszik, csalhatatlanul átalakulás megy végbe – magyarázza Nipun. – Soha nem tudni, hogy kinek származik ebből a legtöbb előnye.”

Úgyhogy ma hallgassunk Nipunra. Legyünk nyugodtak. Hallgassuk az igazságot.

Ez a jelzőfényed. És ez mindent meg fog változtatni.

5/minden órában.

SPIRITUÁLISAN ÖLTÖZZ AZ ALKALOMHOZ

Reménykedj, légy bátor, és örülj, hogy a szívedben van egy kis zabolátlan furcsaság.

NEIL GAIMAN

Ha nincs bedugva…

…a tv nem közvetíti a Netflixet,

…a kenyérpirító nem süti meg a bagelt,

…az iPhone nem töltődik fel.

Hasonlóképpen, ha nem csatlakoztatom magam tudatosan a végtelen lehetőségek mezejéhez, a szeretethez, az egész élettel való ősi és bensőséges egységhez minden reggel, akkor képtelen leszek a legmagasabb rendű énemmel összhangban teljesíteni.

Esther Hicks ezt ahhoz hasonlította, hogy a hálószobát úgy porszívózom ki, hogy a gép nincs bedugva a konnektorba. Úgy tűnhet, hogy az egész szobát kitakarítottam, a makacs sarkokat sem hagyom ki, még a réstisztítót s használom. De ha a vezetékem nincs megfelelően csatlakoztatva az áramforráshoz, akkor akár szundíthatnék is ehelyett.

Bezzeg, amikor be van dugva!

A mai lecke (Az igazság minden tévedést helyreigazít az

elmémben.) emlékeztet arra, hogy a szenvedés, a halál és a fájdalom saját gyártmányú fogalmak. Eltűnnek, amint csatlakozom a hálózathoz, amint segítséget kérek, amint helyettük őfenségére, a Haverra támaszkodom.

5/minden órában.

Együttműködsz az univerzummal, vagy az ellenségeddé teszed?

Nincs ma más célom, csak hogy a felszabadult világot lássam.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Kérdezd meg bármelyik fizikust. Interaktív univerzumban élünk. A fizikai erők reagálnak arra, hogyan gondolkodunk, mit várunk el, hogyan viselkedünk. Ezt érti ez a lecke az alatt, hogy „adni és kapni valójában egy és ugyanaz”.

Legtöbbünk ahelyett, hogy együttműködne ezzel a fantasztikus erővel, amely világokat mozgat, és kiterjeszti a galaxisokat, háborút indít ellene. Szó szerint felszerszámoztuk a hercegeinket, és indulunk a csatába, amikor ő csak azt szeretné mondani: „Nyugi, kishaver. Tessék, itt egy limonádé.”

Ha hiszed, ha nem, az univerzum tartogat számodra valamit. Vezetni szeretne téged. Megáldana téged. Új kalandokra hív.

Tehát, ha kíváncsi vagy arra, hogy a leghatékonyabb együttműködést folytatod-e az univerzummal, íme egy útmutató:

Az együttműködők lepacsiznak a gazdagságukkal. Tudják, hogy hihetetlen vagyon örökösei.

A küszködők olyan dolgokat mondanak, hogy „Gazdagság? Te most viccelsz velem? Nem látod, hogy itt küzdök?”

Az együttműködők minden pillanatot megélnek. Mohón falják a „most”-ot.

A harcosok mindenütt élnek, csak a pillanatban nem. Beletemetkeznek a telefonjukba, a tegnapi zavargásokba, a holnap aggodalmaiba.

Az együttműködők megcélozzák a lehetőségeket. Tudják, hogy semmi nincs kőbe vésve, a változás izgalmas, és mindenféle helyzetet megünnepelnek.

A harcosok átkozódnak. Pokoli dühösek, és semmit nem viselnek el tovább. Emlékművet építenek a panaszaiknak, az „ó, jaj, végem”-nek!

Összefoglalva tehát, együttműködő kollégáim, ma lepacsizunk a gazdagsággal, megélünk minden pillanatot, becélozzuk az univerzum kínálta végtelen számú lehetőséget, ma és minden nap.

5/minden órában.

109

MINDENRE KÉPES VAGYOK

Gondolataink csak a legmélyebb félelmeink visszatükröződései, melyek a hitünket korlátozó bilincsben tartanak minket.

GLENDA GREEN

Stephen Curry az egyik legnagyobb dobójátékos az NBA történetében. Négy All-NBA csapatban játszott, kétszer is megkapta az MVP-t [a legértékesebb játékosnak járó elismerést], és nemrégiben aláírta az NBA-ban az első 200 millió dolláros szerződést.

Az a tény, hogy ez az irányító játékos híresség mindössze egy hat láb és három hüvelyk magas „törpe” – kimondottan pöttöm a csapattársaihoz képest –, még figyelemreméltóbbá teszi, és kiemelkedik a többiek közül.

Láthatod, hogy Stephennek van egyfajta különleges előnye, egy titkos receptje, amely bár mindannyiunk számára elérhető, mégis ritkán használjuk. A 109. leckét alkalmazza („Megnyugszom Istenben.”), és magasabb forrásból jut hozzá a varázslathoz.

Nem függ a saját erejétől, a saját képességeitől, a saját edzésétől. Inkább a szeretet hatalmát hívja be, amelyet gyakran

Sugárzó X-nek hívok. Minden alkalommal, amikor lőni készül (vagy bármi olyat tesz, ami számít), segítségül hívja a mantráját: „Mindenre képes vagyok.”

Ezt a mantrát pólóra is tetette, s ezzel kedvenc bibliai versére is utal (Fil 4:13). A „Curry One” kosárlabdacipőjén még a cipőfűzőre is 4:13 van írva.

Bár nem vagyok egy nagy versmondó, be kell vallanom, hogy a „mindent meg tudok tenni azáltal, ami nekem erőt ad” igazságot érdemes hozzáadnom agyam portfóliójához.

5/minden órában.

110

AMIKOR NEM SIKERÜL BEVENNEM A PIROS PIRULÁT

Mikor nem állunk meg nap mint nap, hogy sorra vegyük a milliónyi dolgot, amely jól megy az életünkben, akkor bizony az őrült hangok a fejünkben megpróbálják átvenni az irányítást.

AZ ADJ HÁLÁT ÉS GAZDAGODJ CÍMŰ KÖNYVEMBŐL

Ezen a korlátozott fizikai síkon az élet néha szívás. De ahogy *A csodák tanítása* mondja (újra és újra), ezek a gondolatok és észlelések NEM valósak. Sokkal nagyobb Igazság uralkodik itt. Többdimenziós lény vagyok, és ez a magasabb rendű igazság örökre elérhető, HA és AMIKOR azt választom, hogy csatlakozom hozzá.

Vannak napok, amikor kiesik a kezemből a gyeplő, és ahelyett, hogy a reggelt *A csodák tanításá*nak munkafüzeti leckéjével vagy az AA 2.0 programmal kezdeném, az élet drámáját (amely mindig ott van, ha azt választom, hogy arra figyelek) ürügyként használom, hogy ne a piros pirulát válasszam.

Nem ostorozom már magam emiatt. Sőt, van hogy még nagyon hálás is vagyok, hogy amikor úgy döntök, hogy

lemondok a napi karbantartásomról, arra kell rádöbbennem, hogy *A csodák tanítása* mennyire hatalmas.

Olyan, mint egy edzésprogram. Nem csak egy hétig csinálod, hogy aztán a tükörbe nézz, és ezt mondd: „Hé, jól nézel ki. Megcsináltad. Úgy tűnik, most már abba is hagyhatod.”

Szinte minden reggel ki kell nyitnom a munkafüzetet. Ez tényleg nem olyan nagy kérés. Mennyire nehéz kinyitni egy könyvet és elolvasni azt az ötperces leckét? Ha azt kérték volna tőlem, hogy vegyek be egy tablettát valami szörnyű betegség miatt, vallásos lelkesedéssel fogyasztottam volna el.

A 110. lecke egy állandó emlékeztető arra, hogy olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Tehetek úgy, mintha egy diszfunkcionális, kiegyensúlyozatlan nő lennék, mindenféle programmal és bosszúvággyal, vagy megmaradhatnék annak, akinek a Haver teremtett: egy örök lélek, aki békét hoz az egész világra. Az erő ebben az egy mondatban (nem is beszélve arról az erőről, hogy minden reggel felkelünk, és a napunkat egy magasabb rendű igazságnak szenteljük) semmissé teszi a múltat, és megváltja a világot.

Mint Neonak a *Matrix*ban, nekem is mindig van választásom. Kék pirula – amikor nem tudok a hatalmamról; vagy piros pirula – amikor az előre beprogramozott forgatókönyv nélkül fedezem fel a valóságot.

5/minden órában.

Bumm!

III. Áttekintés

Itt vagy, lélegzel, és részt kell venned a világ folyamatos teremtésében.

ROB BELL

Ez az áttekintés (111–120. lecke) az előnyökről szól. Sugárzó X meg fel akar vágni, hogy bebizonyítsa neked, mennyit lehet nyerni, ha *A csodák tanításá*t követed.

Cserébe egy nagyon kis dolgot kér – öt perc, napi kétszer –, és a Sugárzó X teljesen újratervezi a gondolataidat.

A trükk az (és itt a seggfej lehet, hogy tiltakozik), hogy minden alkalommal használd a leckéket, amikor fenyegetve érzed a békédet. Váljon automatikussá. „We will, we will… rock you.” Használd a leckéket mantraként.

Ahelyett, hogy minden napra egy másik dalt választanál a wurlitzerből, azt javaslom, hogy ismételgesd ezt: „Dance to the Music” (Sly and the Family Stone). Vagy válaszd ki a saját kedvencedet.

Tehát reggel először is fordíts öt percet a leckére, majd közvetlenül elalvás előtt adj ennek újabb öt percet. Alkalmazd szükség szerint.

Aprócska kérés. Óriási eredmény.

Miért fizetek elő prémium csatornákra

A döbbenet és a királyságosság határán állsz.

EGY OLVASÓM OSZTOTTA MEG TWITTEREN

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: A csodák természetesek.

A 2. tudnivaló: A csodákért nem kell megküzdeni.

A lényeg: Miközben a világ nagy része feliratkozik az alapértelmezett frekvenciára, amely azt a világot láttatja számunkra, amelyet a hírekben látunk, én elkötelezem magam a magasabb frekvenciának.

Ahelyett, hogy a kulturálisan elfogadott csatornáról működnék, amely korlátozottságot, hiányt és megosztottságot sugároz, én a prémium csatornára hangolódom, amely lehetővé teszi számomra a teljesebb, szebb és pontosabb kép megjelenítését.

Úgy találom, hogy ez a valóság.

A HAVER KIVÁR

Az emlékezet és az identitás a múlt terhei, amelyek megakadályozzák, hogy a jelenben éljünk szabadon.

NAVAL RAVIKANT

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Világosság, öröm és béke lakozik bennem.

A 2. tudnivaló: Olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A lényeg: *A csodák tanításá*nak célja az, hogy leszakadjunk az általános vélekedések valóságáról, s hogy egy olyan életvitelt tegyünk magunkévá, mely a frekvenciák teljes spektrumán alapszik.

Az egész mindenséget magunkban hordozzuk születésünkkor, de a felnőttek, akik csupán jót akarnak, arra buzdítanak minket, hogy intsünk búcsút képzeletbeli barátainknak, s szabaduljunk meg a misztikummal való kapcsolatunktól.

A gyakorlat és a napi figyelem révén visszatérhetünk a teljes spektrumba, és egyre inkább ráébredhetünk arra, hogy a csodák mindennaposak – olyan gyakoriak, mint a reggeli napkelte.

Barátságos időben repülni

Haladj az öröm felé minden lépéseddel.

W. H. AUDEN

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: A nyugalom és a tökéletes béke az enyém.

A 2. tudnivaló: Egy vagyok mindennel.

A lényeg: Kérlek, fogadd el beérkező leveleim közül ezt a három „oké, na és?!” történetet, melyek mind repülőtereken történtek.

1. „Ötéves korom óta imádtam az űrhajósokat és az űrrepülést. Mindig arról álmodtam, hogy bárcsak találkozhatnék egy űrhajóssal. Miközben az E^3[{4}] kísérleteivel »játszottam«, a feleségem a híres űrhajós, Chris Hadfield könyvét ajándékozta nekem. Könnyek közt olvastam el, és azt gondoltam: »Ez a fickó és én akár testvérek is lehetnénk.«
   Nos, találd ki, néhány nappal később kivel találkoztam a repülőtéren? Az egyedüli és megismételhetetlen… Chris Hadfield parancsnokkal.”
2. Mary Kay a minneapolisi repülőtéren volt, és nem ment ki

a fejéből a „Tears of a Clown” című dal. Mielőtt felszállt volna a következő járatára, összefutott Smokey Robinsonnal, akit mindig is imádott, és remélte, hogy találkoznak. Még egy nagy ölelést is kapott tőle.

3. Az utolsó repülőtéri/csodás történet egy viccel kezdődött. Egy barátom azt mondta, hogy mindig is szeretett volna egy pornósztárral találkozni. Döbbenetes (vagy talán mégsem döbbenetes) módon „véletlenül” épp egy igazi élő pornósztár mellé szólt a jegye a repülőgépen. Még a honlapját is megmutatta neki a hölgy.

114

Az egész egy nagy félreértés

A gondolatok végképp kinyírják a zsongást.

JAMES TWYMAN

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Szellem vagyok.

A 2. tudnivaló: A testem nem tud tartalmazni engem.

A lényeg: Minden probléma egyetlen félreértésből származik: más perspektívából tekintünk a világra, mint a Forrásunk.

A 114. lecke egy újabb kísérlet a félreértés kijavítására. Amikor rájössz, hogy lélek vagy, és nincsenek korlátaid, a következő három igazság válik nyilvánvalóvá:

1. Nincs semmi, amit ne tudnál megcsinálni, és semmi, ami valaha megtörténhet, nem választhat el téged a Forrásodtól.
2. Olyan szeretet vesz körül, ami túlmutat mindenen, amit el tudsz képzelni. Az a „szeretet”, amit egy olyan kultúra sajátított ki, melynek köze nincs hozzá, részben e mély, tartós kapcsolat silány helyettesítője.
3. Mivel elidegeníthetetlen kapcsolatod van ezzel a nagyobb dologgal, amelyet nem lehet megnevezni, a hatalmadban

áll az, hogy világokat teremts. Valójában ezért vagy itt.

SUBI-DUBI-NEEE!

Belül minden eksztázis. Csak gondolkodó elménk miatt nem látjuk.

JACK KEROUAC

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Egyetlen célom az, hogy szabad legyek.

A 2. tudnivaló: Senki nem szabad, amíg mindenki nem szabad.

A lényeg: Mint az önsegítő közösség minden kártyát hordozó tagja, gyakran támaszkodom korlátozott gondolkodásmódomra, hogy megoldjam a problémáimat.

Néha így oktatom ki magam:

„Ne stresszelj már annyit.”
„Gondolkodj pozitívan.”
„Fejezd be, hogy lúzernek látod magad.”

A csodák tanítása azt mondja nekem, hogy egoista elmém, amely e fogalmakat létrehozta, nem képes semmit „megjavítani”.

A legjobb, amit tenni tud, hogy a múltból katalogizált

tanulságokat futtatja. Újrafuttatja a félelmet, a régi mintákat, a siránkozó ítéleteket. Darabokra vágja magát, és egymásnak ereszti e darabkákat.

Ma rövidre zárom a korlátozott elmémet azáltal, hogy az időtlen énemmel, az energikus énemmel, a szent énemmel azonosulok, aki már eleve online van minden jó dologgal.

A szeretet nevében

Szeress szándékosan, extravagánsan, feltételek nélkül. A megtört világ sötétségben várja a fényt, amely te magad vagy.

L. R. KNOST

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: A Haver tökéletes boldogságra szánt engem.

A 2. tudnivaló: Csak erre a tökéletes boldogságra vágyom.

A lényeg: Ne aggódj. Ne stresszelj. Ne dolgozz túl keményen.

Ha aggódom, és azon fáradozom, hogy békére és nyugalomra leljek, vagy bármi másra, amire vágyom, azt a rezgést sugárzom ki, hogy „Juuuj!”

A „Juuuj!” rezgése homlokegyenest ellentétes a tökéletes boldogsággal.

Megtehetem, hogy fáradozom, aggódom és „juuuj”-okat küldözgetek a légkörbe. Vagy elpihenhetek abban a tudatban, hogy a Forrás, ahogy mondjuk, mindent felsorakoztat, amire szükségem lehet, vagy amit szeretnék.

AZ ANYAGI VILÁG EGY IDŐSZAKOS MELÓ

Az Ego és a Szeretet sosem ugyanabban a focicsapatban játszanak.

DEBBY HANDRICH

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: A szereteten kívül minden csak látszat.

A 2. tudnivaló: Szeretet = boldogság és öröm.

A lényeg: Az összes nyilvánvaló probléma átmeneti, ideiglenes. Bármely helyzet (mondjuk a politikai helyzet vagy a társadalmi megosztottság), amely megakadályozza, hogy kapcsolódottnak érezd magad és készen állj arra, hogy táncban törj ki, valójában egy „Most mutasd meg!” parti.

Csak azért tűnik sziklaszilárdnak, mert folyamatosan bámulom, mutogatok, és igaznak vélem. Csak addig lesz „igaz”, amíg továbbra is bámulom és mutogatok.

VÁLTOZTASD MEG A CSOMÓPONTOKAT

Az egyetlen személy, akivel harcolsz, te magad vagy. Makacsságod akadályoz abban, hogy az új körülményekhez alkalmazkodj.

JON KRAKAUER

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Boldogan váltom le a látszatvilágomat békére és örömre.

A 2. tudnivaló: Pssszt! Egy hatalmas hang egy teljesen más történetet közvetít.

A lényeg: Az agytörzs alján lóg egy körülbelül gumicukor méretű sejtcsoport. Ez a retikuláris aktiváló rendszerként (RAR) ismert irányítóközpont rendezi és értékeli a bejövő adatokat. Azt küldi az agy aktív részéhez, amit sürgetőnek tart, a nem sürgős dolgokat pedig visszatartja. De miközben szervez, a RAR értelmez, következtetéseket von le és ki is szűr mindent, ami nem illeszkedik a történetedbe.

A jó hír az, hogy megváltoztathatod a történetedet. Kicserélheted azokat a csomópontokat, amelyeket a RAR jelenleg küld az agyad aktív részére azokra a csomópontokra, amelyeket ezek a leckék ígérnek. Annyi kell, hogy gyakorolsz öt

percet reggel és öt percet elalvás előtt.

119

SEGÍTSÉGÜL HÍVOM A SZERETET SZUPEREREJÉT

Isten azt mondja, igen, megkaphatjuk, amit akarunk, mert a szeretet nyer.

ROB BELL

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Tévedek, ha elhiszem azt, hogy bármi bajom is eshet.

A 2. tudnivaló: Használom a szabaduló kártyámat a börtönből, hogy segítségül hívjam a szeretet erejét.

A lényeg: Amikor a lelkes Harry Potter-rajongó lányom általános iskolába járt, a barátnőjével, Kylie-val pálcákkal rohangáltak fel-alá, varázslatokat idéztek meg, és olyan varázsigéket kiabáltak, mint az „Ascendio” és az „Obliviate”.

Nekem nincs varázspálcám, de hiszek abban, hogy a szeretetet segítségül lehet hívni. Jobban működik, mint bármilyen varázsital, vagy báj, amit a Hogwarton tanítanak.

*A csodák tanításá*nak a lényege ez: „Egyetlen feladatom van, és ez a feladat az egyetlen dolog, ami valaha is boldoggá tehet.”

Válaszd a szeretetet. Válaszd a szeretetet.

Bármikor, ha a szeretet ellentéte üti fel a fejét, a

szupererőmhöz nyúlok, és tudom, hogy SEMMI nem győzheti le.
Ez *A csodák tanításá*nak garanciája. A szeretet mindig győz.

TÖRLÖK MINDEN ŐRÜLT ÖTLETET

Az világegyetem nem egy gépre hasonlít. Sokkal inkább olyan, mint egy nagy gondolat.

SIR JAMES JEANS

Reggeli és esti ismétléshez.

Az 1. tudnivaló: Ellazulok az Igazságban.

A 2. tudnivaló: Olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A lényeg: Félreteszem a hitem, amely a korlátozottság, a betegség, a végzet és a homály alternatív valóságát fogadja el. Elengedem az észlelésem minden torzulását, melyeket a hitem igazolására „találtam ki”. Szívest-örömest elengedek minden olyan elképzelést, amely zavarja a szeretetet és a boldogságot, a fényt és a békét.

Ma ellazulok.

121

MÁR MEGINT AZ A MEGBOCSÁTÁS!

Bármi feltárja titkait, ha eléggé szeretjük.

GEORGE WASHINGTON CARVER

A haldoklóknak egy egyszerű instrukciót adunk. Menj a fény felé. A 121. lecke (A boldogság kulcsa a megbocsátás.) ugyanezt a tanácsot adja. Viszont arra ösztönöz minket, hogy ezt ma tegyük meg. Tedd meg most. Ne várj.

Elismerem, egy kicsit más a szóhasználata.

De tedd el a tarsolyodba.

Annyit jelent, hogy „menj a fény felé”.

Bármilyen helyzetben is találod magad, menj a fény felé.

Ne hagyd, hogy leállítson a látszat, az ítéletek, a meggyőződéseid, hogy az, ami történik, rossz, hogy az a rohadék gonosz. Csak menj tovább a fény felé.

Ma egy olyan embert választunk, aki nem a kedvencünk. *A csodák tanítása* azt mondja, valaki eddigre be is ugrott a fejedbe. Ez a személy pont megfelelő.

Ne nagyon küzdj ezzel. Próbáld ki ezt a mantrát:

A megbocsátás meglepően könnyű.

Ne arra fókuszálj, ami a múltban történt. Egyszerűen hívd be ezt az embert a tudatodba (amúgy is ott van), és vedd észre

benne a fényt.

Ha figyelmesen nézel és hallgatsz, biztosan észreveszed. Ha megnyílsz a jelen pillanatnak, a fény (ebben az állítólagos homályban) olyan láthatóvá válik, hogy azon fogsz csodálkozni, hogy „Ezt eddig hogyhogy nem vettem észre?”

Ez az a fény, amit valóban szeretnél. Ez a boldogság kulcsa. Ez a válasz minden állítólagos „problémára” és „katasztrófára”, amiről azt gondolod, hogy létezik.

Ne várd meg, mire a halálos ágyadon fekszel. Menj a fény felé még ma.

15/1

122

Merülj el a boldogságban

A csoda válik normává.

BENTINHO M. ASSARO

Eljött a nyitott ablakok ideje, ami azt jelenti, hogy a legjobb tanítóim ébresztenek minden reggel, s örömüktől visszhangzik a szobám.

Ezek a tanítók (a legtöbb ember madaraknak hívja őket) aláfestést adnak a napnak, és olyan dallamot trilláznak, amilyet soha többé nem énekel senki pontosan így. Nem olvasnak önsegítő irodalmat, és nem gondolkodnak azon, hogyan gyógyítsák meg gyermekkori sebeiket.

Hasonlóképpen a nap is vadonatúj színpalettával kel fel reggelente. Ma is festett egy teljesen egyedülálló látványt a GPS-koordinátáim helyszínére ezen az űrben keringő hatalmas kövön. Nem haragszik az elnökre, és nem aggódik az atomháború miatt.

A természet világa a legjobb tanítóm.

A vörös kardinálispintyek és levelibékák nászdala? A mókusok, amelyek a kerítésemet kötélmászásra használják? Ők a mentoraim, amikor a 122. leckéről van szó: Tisztítsd meg a gondolataidat az összes halott gondolattól.

Az út mentén a kölykeivel parádézó rókamama nem munkamániás, és nem izgatja, hogy a feneke nagynak látszik-e, vagy sem.

Az aggódás, a szorongás, a félelem, az agyalás azon, hogy a feneked nagy-e, vagy sem – mind halott gondolat.

Ha hozzáragadsz az okostelefonodhoz, vagy a 292 csatornás dobozodhoz – az is mind halott gondolat.

A megbocsátás (ez a lecke azt ígéri, hogy mindent megad, amit akarok) egyszerűen elengedi az összes halott gondolatot (és ez minden olyasmi, ami nem ebben a szent pillanatban történik).

Ma kimegyek, hallgatom a természet hangját, megnézek egy új epizódot a hátsó udvarban, melyet óránként adnak. Követem a természet világának mentorait, akik nem gürcölnek és nem is vetnek, nem aggódnak, és nem is félnek.

Halott gondolatok, távozzatok!

15/2

123

EGY ELEFÁNTOT NEM TUDSZ RÁVENNI A DOROMBOLÁSRA, ÉS EGYÉB OKOK AZ ELLENÁLLÁS FELADÁSÁRA

Ne add fel minden örömödet egy olyan elképzelés miatt,
amely korábban igaz volt rád, de most már nem az.

CHERYL STRAYED

A csodák tanítása egy másik operációs rendszer kifejlesztéséről szól, arról, hogy egy szélessávú frekvenciára állunk rá, amelyen keresztül az áldások szabadon áramolhatnak.

A 123. lecke szerint (Köszönetet mondok a Havernak az Ő ajándékaiért.) ez egy olyan nap, amikor megünnepelhetem, hogy milyen messzire jutottam, egy olyan nap, amikor feladom az ellenállást. Az életnek ellenállni ugyanolyan hiábavaló, mint megpróbálni egy elefántot rávenni a dorombolásra. Csak borzasztóan fogom érezni magam.

Megpróbálhatom, de a harc, a toldozás-foldozás, a rosszra összpontosítás olyan, mint rossz irányba menni az egyirányú utcán.

De én MEG TUDOK FORDULNI. Tudok az univerzum

áramlásával mozogni. Ezt úgy csinálom, hogy elvonom a figyelmemet mindenről, amiről azt gondolom, hogy szívás. Azokról a problémákról, amelyeket szerintem javítani kell. Az összes gondról X. Y.-nal Vagy a munkámmal. Vagy a testemmel.

Amikor a hála áramlásába lépek, amikor elkezdem észrevenni a kismillió dolgot, amely jól működik, ezek a bosszantó problémák megoldódnak maguktól. Szó szerint feloszlanak.

Nekem nem kell ehhez hozzátennem semmit.

15/2

124

FELFOGHATATLANUL MÉLY ÖRÖM

Isten az öribarim.

MAYA ANGELOU

A szemem, akármennyire figyelemre méltó is, a látható fény spektrumának egy százalékát látja csupán. Tudományos szempontból az emberi szemgolyó az elektromágneses spektrumnak csak a 10^{-4}-en és 10^{-6}-on közötti hullámhosszait képes érzékelni.

Például a rádióhullámok, az infravörös hullámok, a röntgen, a teraherc-hullámok túlmutatnak a szemem képességein.

Tehát nevetséges azt gondolnom, hogy látom a „valóságot” a szemgolyóimmal, melyek számára a bizonyos hullámhosszok is kihívást jelentenek.

A 124. lecke (Hadd emlékezzek arra, hogy egy vagyok mindennel.) arra ösztönöz, hogy a világot egy magasabb, nagyrészt láthatatlan frekvencián tapasztaljam meg.

Ez a frekvencia, amely az alapját képezi annak, aki vagyok, szó szerint megváltoztatja az energiamezőket. Amikor megtanulom csak a szeretetteljeset és a szerethetőt „látni”, minden áldott lesz és meggyógyul az érintésemtől.

Ma azt ünnepeltem, hogy biztonságban vagyok, védelemben

részesülök, és minden sikerül. Megünnepelem, hogy szorongásom értelmetlen, és hogy minden erőfeszítésemben a hatalom és az erő fog érvényesülni.

Úgy találom, ahogy ez a lecke is mondja, örömöm túl mély ahhoz, hogy fel tudjam fogni.

15/2

125

LEGYŐZHETETLEN MARIO, MOST ÉN JÖVÖK!

Olyan dolgokat próbáltunk alkotni, amilyeneket még senki sem hozott létre.

KOJI KONDI, A SUPER MARIO BROS. TÁRSALKOTÓJA

Ha szemtől szemben maradok egy problémával, folytatódik a harcunk. Ha makacsul megtagadom az állítólagos nehézségeim síkjáról való elmozdulást, akkor (a nehézségek és én) folytatjuk az élő nappali fény egymásból való kioltását.

A 125. lecke során (Ma csendben elfogadom Isten Igéjét.) megtanulom más hozzáállással megoldani a problémákat.

Ahelyett, hogy bámulnám a gondjaimat, csatornázom a Nintendo Super Marióját, aki magasabb szintre ugrással fejezi be küldetését. Amikor a titkos érmés termekbe és más „csendes helyekre” jutok, képes vagyok magasabb szemszögből szembenézni a „dolgaimmal”.

Amikor felismerem a valódi természetemet (a lehető legmagasabb szintű szeretet), ellenfeleim kevésbé félelmetesek. Miért akarom ezt elérni? A legmagasabb szinten megoldások, válaszok és kinyilatkoztatások jelennek meg. És rájöttem, hogy mindig is bennem voltak.

10/3

126

HIBAELHÁRÍTÁS

Különleges gondolkodásmódra van szükség ahhoz, hogy megszabaduljunk a normától, hogy tudjuk vagy elhiggyük, hogy az, amit mindenki elfogad, nem helyes.

WANGARI MAATHAI

A 126. lecke (Minden, amit adok, nekem adatik.) azt tanítja nekem, hogy az önérdek maximalizálásának igénye nem más, mint egy régóta fennálló gond. Megkérdőjelezi a szétválasztottság mítoszát, és bebizonyítja, hogy minden, amit adok, bumerángként tér vissza hozzám.

Úgy tűnhet, hogy elkülönülök tőled, hogy hozzáállásom és meggyőződésem nincs hatással a viselkedésedre, hogy gondolataimnak nincs hatása rád. De ez a régi iskola kondicionálása.

Ma boldogan hagyom magam mögött a kilúgozott régi paradigmát.

Ehelyett a bizalom üzenetet küldöm a világba. Nem számít, hogy ez hogyan fest kívülről – bízom benne, hogy nem vagy seggfej. Bízom benne, hogy akárcsak én, te is törődsz az élettel, és te is bátor, nagylelkű és kedves szeretnél lenni.

Távol tartom magam a te-versus-én paradigmától,

felismerem, hogy ez nem az, ami engem (vagy bárki mást) boldoggá tesz.

Ahogy követem a szívemet, szabadon kínálom ajándékaimat, s érdeklődöm mások jólléte iránt, egy másfajta birodalomba lépek. Úgy találom, hogy a világ egysége helyreállt.

15/2

127

NE HAGYD, HOGY A MÚLT OSTROMOLJON

De mi előrehajolva lessük, milyen újabb őrült kaland
vár ránk az ég alatt.

JACK KEROUAC

A *Kum Back,* egy 1970 januárjában, sima, fehér tokban kiadott bootleg album megmutatja, hogy miért megyek végig *A csodák tanításá*nak leckéin minden évben.

Az album a *Let it Be* korai változata. A Beatles többrészes kazettás felvétele a Twickenham Film Studióból származik. Ez az illegális bootleg Paul McCartney hamis éneklését, John Lennon elfuserált dalszövegeit, és több mint egy rosszul elsült gitárfutamot tartalmaz.

A lényeg, hogy a Beatles, a történelem legnépszerűbb együttese, messze nem volt tökéletes. Gyakorolniuk kellett. Mire a Beatlemania elsöpörte a világot, a zenét megújító csapat három teljes évig csiszolta képességeit kisebb hamburgi klubokban.

Az agyam a bootleg albumot játssza le – egy gyenge albumot, tele korlátozással – egész életemben. A régi történetek elengedéséhez gyakorlat kell.

Éppen ezért nyújtom az izmaimat minden reggel azzal, hogy a

napomat békére, örömre és mindenben a szeretetre fordíthassam. Ezért ma megismétlem a 127. leckét újra és újra (Nincs más törvény a Szereteten kívül.).

Mindennapi gyakorlással szabadítom fel az elmém, s így mondok búcsút minden korlátozásnak, amelyekben eddig hittem.

A *Let it Be* mestermű már vár rám – várja, hogy kiszabaduljak minden korlátból, minden rosszul sikerült, múltba révedő gitárfutamból.

15/2

128

TÖBB MINT A MOLEKULÁK RANDOM KONFIGURÁCIÓJA

Amíg nem ismerjük fel azokat a feltételezéseket,
amelyek átjárnak minket, nem ismerjük önmagunkat.

ADRIENNE RICH

Miután Derek DelGaudiót az év varázslójának nevezték ki, egy riporter megkérdezte tőle, hogy miért kezdett érdeklődni a varázslat iránt. Egy bizonyos bűvész miatt? Vagy egy bizonyos trükk miatt, vagy…

Itt megállította a riportert. „Semmi olyasmiről nincs szó, amit láttam volna. A képzeletemet az ragadta meg, amit nem láthattam.”

És ezzel meg is érkeztünk a 128. leckéhez (Az általam látott világban nincs semmi olyasmi, amire vágynék.). Amit látok, csak egy véletlenszerű molekulahalom egy verziója, ami az enyém. Nem igazán Pam vagyok. Pam csak egy kitalált történet, egy tündérmese.

Az agyam (mint minden emberi agy) hangokat és fényt fogad be, és olyan történeteket gyárt, amelyek megfelelnek a hiteimnek és az elvárásaimnak. Ez a lecke azt tanítja, hogy mindez nem valódi.

Ahogy DelGaudio mondta, a gyümölcslé az, amit *nem láthatunk*. Amikor eltávolítjuk a címkéket, a dobozokat, a molekulák véletlenszerű konfigurációját, megtaláljuk a lényegünket.

Megtaláljuk azt a világot, amit SZERETNÉNK. Megtaláljuk a mámorító, felpezsdítő, eksztatikus valóságát annak, akik valójában vagyunk.

10/3

129

A TUDATOSSÁG ÉS A TUDAT TÁRSASJÁTÉKA

A hiteles spiritualitás nem a tudás visszafogott szikrázása vagy zsongása. A felszabadulás hatalmas tüze ez, amely hőt és fényt ad a cselekedetekhez, melyeket meg kell tennünk.

ROBERT AUGUSTUS MASTERS

Meggyőződésünk formálja és alakítja az életünkben megjelenő valóságot. Ezek a tudatos és öntudatlan hitek vezetik érzéseinket, tetteinket és belső kommentárunkat.

Például, ha a hit nevet viselő játékfigurád épp az áldozati szerep mezőjén akadt el (e mező néhány szokásos közhelye: „A dolgok csak úgy történnek velem”, „Az élet szívás, aztán meghalunk”), akkor hiába szándékozol és tervezel bármit is, az utolsó szó a hité lesz, hiszen ő az a srác, aki a valóságod autóbuszát vezeti.

Ha ébrenléted óráinak nagy részét ezen a játéktáblán játszod (ez egy rendkívül népszerű megoldás), akkor a csatornáid eltömődve maradnak. A sok-sok jó dolog, ami átadásra vár, nem tud átjutni.

A 129. lecke (E világ mögött ott rejlik a világ, amelyre vágyom.) arra emlékeztet, hogy másfajta mezők is vannak a

tudatosság társasjátékán – olyan mezők, amelyek nagyobb örömöt, kiteljesedést és megelégedést jelentenek.

Van olyan mező is, ahol lehetetlen veszíteni, ahol a szerelem örökké tart, ahol az utálat nem tud megmaradni, és a bosszú nem jelent semmit.

Ma eloldozom az elmémet a kis dolgoktól, melyek arra szolgálnak, hogy fogva tartsanak engem. Nem értékelem őket, s ezáltal máris eltűnnek.

10/3

130

LÉGY MEGGONDOLATLANUL NAGYLELKŰ ÉS KÉRLELHETETLENÜL KEDVES

Szinte mindig a minden rendben van földjén landolunk,
még akkor is,
*ha amúgy teljes egészében elb*sztunk mindent az út során.*

CHERYL STRAYED

Amikor egy érme leesik a földre, akkor vagy „fejet”, vagy „írást” látsz. Mindkettő nem lehet. *A csodák tanítása* 130. (Nem láthatok egyszerre két világot.) azt kéri, hogy döntsünk.

Ha átengeded az Isteni Bizsergésnek, hogy gondoskodjon a részletekről, az nem azt jelenti, hogy te majd körmöt reszelsz, s hogy eszedbe sincs felvenni a telefont, amikor például Oprah hív. Ez azt jelenti, hogy szigorúan gyakorlod, hogy kapcsolatba lépsz a nagy fiúval, és meg kell kérned őt, hogy készítse el az ütemtervedet, intézze el, hogy a megfelelő emberekkel találkozz, és hogy létrejöjjenek azok a kapcsolatok, amelyek a legjobban megfelelnek küldetésednek. Csak tudd, hogy ennek mindig része a szeretet. A terjeszkedés. Az öröm.

Életemet az Isteni Bizsergésnek szentelem sok éve már. Kineveztem karrierem vezérigazgatójává, és eddig még nem hagyott cserben. Ez tette lehetővé számomra 20 könyv

megírását, és a „valódi munka” nélküli élet megteremtését több mint 30 éve.

Ez tette lehetővé számomra, hogy a szellememből és a szakmámból éljek meg.

Az egyetlen dolog, ami ettől az energiaforrástól távol tud tartani, az a saját falaid és ítélkezésed.

Megkönnyebbültem, amikor megtudtam, hogy az ítélkezés nem az én feladatom. Az érme isteni oldalának kiválasztása az egyetlen dolgom.

A BUKÁS NEM OPCIÓ

Ugyan mi béklyózza le a világot, ha nem a hiedelmeid?

A CSODÁK TANÍTÁSA

Minden városban van egy. A morgó srác az utcán. A nő talpig feketében, aki vagy egy méteres keresztet hordoz magával a kávézókba. Az érdekes karakterek, akik mindig csodálatot váltanak ki belőled. Kansasban, Lawrence-ben, ahol élek, előre nem látható kalandjaink vannak ilyen karakterekkel.

Dennis, aki általában Pókember-ruhát visel, soha nem hagyja el otthonát „lánya", Cheryl nélkül, aki egy műanyag baba – cipeli magával, vagy babakocsiban tolja. Az évek során Cheryl „felnőtt", bébiből egy nagyobb baba lett, jelenleg pedig egy nagy méretű, üzletben található próbababa. Tényleg az.

Néhány csínytevő másnap elrabolta Cherylt, és a helyi rendőrség – egész komolyan véve – kiadott egy körözést, ami szerencsére azonnali megoldást eredményezett. Dennis és Cheryl helyi hírességek. Dennisnek saját Facebook-rajongói oldala is van.

Arra gondolok, hogy Dennis nem különbözik másoktól. Világa, bár kissé eltér attól, amit normálisnak tartunk, nagyon is valódi számára. Ugyanúgy, ahogyan a fejünkben teremtett

világ is nagyon valóságos a számunkra. De mindkettő – Dennis világa és a világ, amelyet „látunk”, és amelyben ilyen kitartó ragaszkodással hiszünk – fikció. Egyik sem maga a Valóság.

A valóság a fizikusok szerint, akik ezeket a dolgokat tanulmányozzák, az, hogy mindannyian kapcsolódunk egymáshoz. Egyek vagyunk.

Csak azért „látunk” különálló, elszigetelt, csúnya világot, mert olyannak képzeljük. Az illúziók hatása erős, csakúgy mint a valóságé.

Mivel egyre csak ismételgetjük és hiszünk abban a világban, amelyet a hat órai hírekben látunk, továbbra is az elszabadult pokol, a pusztítások és a korlátok világát látjuk. Mivel az aknamezők elkerülése a látástól függ, továbbra is a végítélet világát látjuk. A félelemhez való ragaszkodásunk révén félelmetes világot teremtettünk.

De mindez nem valóságosabb Dennis világánál.

A 131. leckében (Aki az igazságot keresi, nem vallhat kudarcot.) felszabadítom az összes rosszindulatú gondolatomat és értelmetlen panaszt, és könnyedén átcsúszom a fénybe, a szeretetbe és az igazságba.

10/3

132

AZ ÉLET NEM SZÍVÁS, NEM SZ*R A VILÁG, ÉS A POHÁR SZÁZ SZÁZALÉKIG TELE VAN

Az ő ajándékai biztosak, örökkévalóak, változhatatlanok, határtalanok, s örökkön-örökké a szeretetet terjesztik ki, és a te soha véget nem érő örömödet építik.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Ennek a bejegyzésnek a fő idézete egy hatalmas állítás. És fényévekre van attól, amiben a legtöbben hiszünk.

Megérteni, és valóban elhinni, hogy azért születtünk, hogy boldogok legyünk, az első lépés a megvilágosodás felé. Bármely más választás (és ne feledd: ezek is mind választások) a bolondok élete.

Ezért kéri a 132. lecke, hogy szabadítsam meg a világot mindattól, aminek gondoltam. A jelenlegi tudományos elméletek azt állítják, hogy egy önmagunktól elszigetelt világba születtünk, egy olyan világba, amelyben nincs átjáró ahhoz, amit gondolunk.

De megismétlem, ez a lecke emlékeztet arra, hogy a világ nincs leválasztva arról, amit szeretnék. Tehát vagy rabszolgává tehetem a világot félelmeimmel, kétségeimmel és

szenvedéseimmel, vagy választhatom azt is, amit ez a lecke a végső elengedésnek hív.

Továbbra is hihetek egy olyan világban, amilyen a jelenlegi, de hihetek az örök állapotomban is. Kiegyezhetek azzal, „ami van”, vagy tudok valami újat is létrehozni. Továbbra is ellenszegülhetek az Igazságnak, vagy félreállhatok, és hagyhatom, hogy a természetes örömöm beáramoljon.

Egyszerűen döntés kérdése, hogy hova irányítom a reflektoromat.

15/2

Oké? Nem oké?

Amikor az agy bekapcsol, táblázatot nyit.

PETE HOLMES

Az emberi agy szeret megoldani, megérteni, dönteni, vitázni, vitatkozni, befolyásolni, véleményt nyilvánítani és nyafogni. Ritkán áll le. Attól lesz jókedvű, hogy mindent bonyolulttá tesz.

Még egy sima Facebook-like is hatféle emojiból választható ki.

A mai leckében (Nem tulajdonítok értéket annak, ami értéktelen.) elengedem az összes bonyodalmat. Egy egyszerű döntést hozok: csak az értékeset értékelem. Minden döntést az alapján hozok meg, hogy nekem előnyöm származzon belőle. Az elméletek nem számítanak.

A Facebook hatféle hangulatjele és az agy tényke dése ellenére – szakadatlanul szétszed, majd összerak mindent –, felismerem, hogy csak két alternatíva létezik: félelem (amely milliónyi álruhába bújik) vagy szeretet.

Elismerem, hogy ha a félelem megjelenik a végtelen számú jelmez valamelyikében, akkor ez még nem jelenti azt, hogy a probléma valódi. Ez azt jelenti, hogy az észlelésben van probléma.

Ergo:

Félelem (vagy álruhás probléma): Nem tudom kifizetni a számláimat.

Igazság: Probléma az észlelésben.

Félelem (vagy álruhás probléma): Nem tudok szembenézni a főnökömmel.

Igazság: Probléma az észlelésben.

Félelem (vagy álruhás probléma): Túlsúlyos vagyok és nem vagyok vonzó az ellenkező nem számára.

Igazság: Probléma az észlelésben.

Ma beismerem, hogy tévedtem. Nem 99,9 százalékban. Hanem 100 százalékban. És emlékeztetem magam mindkét 15 perces alkalomkor, hogy az általános vélekedés ellenére lehetetlen túl sokat kérni az élettől.

15/2

134

NEM AZ, AMIRE GONDOLSZ

A bűn valójában nem létezik. És az igaz érzékelés felismeri ezt a tényt.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A csodák tanítása radikális, és a kultúra ellen megy. A valóság alapjait kérdőjelezi meg.

Amikor tagadom azt a kimeríthetetlen tartományt, amelyben élek, egy kicsi, gyakran félelmetes valóságban találom magam. Mivel annyira mélyen azonosulok ezzel a korlátozott valósággal, nagyon valószerűnek tűnik. Úgy tűnik, nincs választásom. Természetesen nem ismerem fel, hogy ezt én magam csinálom.

A 134. lecke arra kér, hogy írjam át mindenestül azt, amit a világról, az emberekről, a megbocsátásról gondoltam. Kezdjük a következő alaphiedelmekkel:

Senki nem hozhat ki a sodromból.
Senki nem dühíthet fel.
Senki nem bánthat.

Totál őrültség azt hinni, hogy más emberek tőlem különállóak, s

hogy viselkedésük nem befolyásolja a gondolataimat, vagy hogy az én viselkedésem az övéket. Ugyanabban a röplabdacsapatban játszunk.

Ezenkívül minden seggfej vagy minden probléma, amely látszólag fenyeget engem, egy csodás lehetőség. Egy esély arra, hogy a fény olyan területre ragyogjon, ahol (ó, jaj!) fejlődni kell.

Nincs szükség sárkányölésre, vagy vastag falak felhúzására védekezésképpen, és a fegyverzet is teljesen haszontalan.

Egyszerűen be kell látnom, hogy „én ezt nem értem”.

Egyszerűen felismerem, hogy ezt a barmot, ezt a komplikációt olyan módon észlelem, ami nem lehet igaz.

Segítséget kérek.

Rázd le a nyomor és a félelem láncait, és járj szabadon.

15/2

135

A TITKOS FEGYVEREM

A gyűlölet hosszú távon éppolyan tápláló, mint a cián.

KURT VONNEGUT

A 135. lecke (Ha védekezem, támadás ér.) az egyik kedvencem. ÁLLANDÓAN használom.

Akkor hasznos, amikor megkísért az áldozatszerep. Ez a tökéletes ellenszer, amikor észreveszem, hogy megsértődtem egy mondaton, amit valaki mondott. Különösen akkor hasznos, ha elfelejtem az önmagammal kapcsolatos igazságot.

Mert bármikor, ha védekezem, egy olyan szerepet veszek fel, ami nem igazán én vagyok.

Ha védekezem, úgy teszek, mintha bántódásom eshetne. Elhiteti velem, hogy az észlelésem, a hologram – annak ellenére, hogy újra és újra bebizonyítja önmagáról, hogy hiányos – valahogy pontosabb, mint az az igazság, amelyet *A csodák tanítása* tanít nekem.

Ha bármilyen módon is védekezem, elfelejtem, hogy az univerzum szeretett gyermeke vagyok. Elfelejtem, hogy minden ÉRTEM van. Semmi nincs ellenem.

Elfelejtem, hogy minden dolog, ami történik, mindenki, aki a gombjaimat nyomkodja, ajándék.

Ez a lecke nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül hagyunk valamit, amit valaki velem tett. Azt mondja, hogy senki sem TEHET velem semmit.

Ha az észlelésem rögzített marad (ha védekezni kezdek, ez lesz), akkor semmi – sem csoda, sem jel, sem kijózanító pofon – nem teszi lehetővé, hogy az igazságok manifesztálódjanak számomra. Csak azt látom, csak azt láthatom meg valaha is, amit korlátozott észlelésem keresője megmutat nekem.

Ahelyett, hogy én is támadnék, amikor a keresőmben látott humanoidjaim ostobaságokat szónokolnak, félreinformálnak – ami mind gyűlöletként hat –, ezt a leckét használom, hogy emlékezzem arra, hogy egyszerűen újrajátsszák a régi szalagot, és borzasztóan nagy szükségük van a szeretetemre.

A radikális cselekedetek, mint például az, hogy megtagadjuk a támadást, az önigazolást, illetve azt, hogy bármit is „bűnnek” lássunk, zavart kelt a fennálló kulturális képletben. Zengő-visszhangzó mezőt hoz létre, amely kijut az éterbe, s kicsit édesebbé, kicsit biztonságosabbá és kicsit szebbé teszi a világunkat.

15/2

136

Kapcsold ki az agyad

A világon mindenkinek saját filmje, saját forgatókönyve van. Mindenki úgy játssza a szerepeket, mint egy őrült, a legtöbb ember viszont nem veszi észre, hogy a saját kis forgatókönyve csapdájába esett.

TOM WOLFE

A védekezés titkos varázspálca, amelyet akkor suhintok meg, amikor az igazság fenyegeti a hiteimet.

A 136. lecke (A betegség nem más, mint az igazság elleni védekezés.) azt mondja, hogy a betegség nem csak megtörténik velem. Inkább egy őrült, bár annál hatékonyabb önmegtévesztő eszköz. Elkerülhetetlennek tűnik, és azért „jelenik meg”, hogy elválasszon engem („Én influenzás vagyok. Te nem.”) az egésztől.

A testi állapotok látszólag kívül esnek a hatáskörömön. Ez a lecke azt mondja: „Gondold csak végig még egyszer.”

A betegség nem egy olyan dolog, ami velem történik. Ez egy választás. Mivel az ego azt akarja, hogy azt gondoljam, állandó veszélyben vagyok, a testet történeti szálként használja, eszközként a célhoz, finom és hatékony módszerként a félelem generálására.

Ez a lecke biztosít engem arról, hogy aki vagyok, sértetlen marad annak ellenére, hogy szánalmas és hiábavaló kísérleteket tettem arra, hogy védekezéssel és nevetséges panaszokkal megváltoztassam.

Van egy nagyszerű jelenet a *Mátrix*ban, ahol Neo végre felismeri annak az igazságát, hogy ki ő. Végül illúzióként ismeri fel a mátrixot. Abban a pillanatban, amikor önnön hatalma a birtokába kerül, Smith és Jones fegyverei szó szerint a földre esnek. Nem tudják bántani. Megszabadult a félelemtől. Megszabadult az egótól.

15/2

137

Hogyan rabolta el a grincs a valóságot

Képzeletünkkel és kreativitásunkkal új világokat tudunk varázsolni.

ROBERT RODRIGUEZ

Ez ez olyan világ, ahol ember embernek farkasa. Vagy legalábbis ezt mondják.

A 137. lecke (Amikor meggyógyulok, nem egyedül én gyógyulok meg.) célja annak bizonyítása, hogy az elszigeteltség története olyan, mint a régi pompomlány-egyenruhám. Túl szűk, túlságosan is korlátozó. Harminc évvel ezelőtt ki kellett volna dobnom.

Hogy egymás ellenségei vagyunk, az egy őskori történet, amelyet a kvantumfizika régóta megcáfolt. Ma átírom a történetet a régi hit egyszerű átfordításával. A következő mondattal kezdődik:

Minden ember a szövetségesem.

Minden interakcióm során ezt az erőteljes mondatot hívom segítségül:

A kávézóban a baristával – „Mindannyian együtt vagyunk ebben.”

A UPS futárral, aki a legújabb Amazon-csomagomat hozza – „Mindannyian együtt vagyunk ebben.”

A nevelőapámmal, aki csak mondja és mondja – „Mindannyian együtt vagyunk ebben.”

Ez a megközelítés különösen hatékony arra a területre, ahol a legtöbb interakció zajlik. Ez pedig a fejem.

Ez és az a helyzet… *Ó, igen! Mindannyian együtt vagyunk ebben.*

Amikor ezzel a hozzáállással közelítünk valakihez (főleg az életünkben található grincsek esetében), könnyebb lesz felismerni, hogy „egyek vagyunk és minden, ami veled történik, velem is történik”.

10/2

138

Érezd a szépséget

Semmi sincs, amiben több művészet lenne, mint szeretni az embereket.

VINCENT VAN GOGH

Robert Holden, a Hay House egyik szerzője, és *A csodák tanításá*nak oktatója Nagy Britanniában, szeret történeteket mesélni a lányáról, Bóról.

Egy nap a kertben talált rá négyéves kislányára, amint az éppen az eget bámulta, s nagy örömmel mosolygott közben.

„Hahó, kis szívem” – mondta, megszakítva Bo tevékenységét.

„Szia, apa!” – válaszolta a kislány.

„Mit csinálsz?”

„Csak fekszem itt. Érzem a szépséget.”

A 138. lecke (A Mennyország döntését kell meghoznom.) emlékeztet arra, hogy az igazságot nem lehet megtanulni, csak felismerni. Félreteszem ezt az őrülten bonyolult világot, és mint Bo, az ég felé nézek, mosolygok és érzem a szépséget.

Remélem, csatlakozol hozzám.

5/2

139

SOHA NE FELEDD, HOGY VAN KIKAPCSOLÓ GOMB

Az ember legfontosabb tévedése az a meggyőződés, hogy a saját tudatállapotán kívül más okok is vannak.

NEVILLE GODDARD

A NASA űrhajósai esküt tesznek. Mindegy, milyen idő van, elkötelezik magukat űrhajójuk mellett, függetlenül attól, hogy mennyire tér le a pályáról.

Ezt kéri tőlem a 139. lecke (Elfogadom önmagam számára a Vezeklést.). A szeretet iránti elkötelezettséget. Nem számít, milyen idő van. Nem számít, milyen végletes formákat öltenek a jelenségek.

Vagy elfogadom a világot és az ahhoz tartozó választások végtelen listáját, vagy bízhatok abban az egy döntésben, amely az űrhajót hazaviszi. Bízhatok a szeretetben, abban a szeretetben, amely biztosítja, hogy teljesen szeressenek és teljesen szerethető legyek, és teljesen szeretetteljes is.

A teljesen azt jelenti, hogy 100 százalék. Az utolsó porcikámig.

Minden más (a testem, a panaszaim, számtalan döntésem és tervem) a tudatomban található vírus.

Réges-régen az agyam hamis érzékelést alakított ki. Az agy bal

agyféltekéje, ahol a hibás értelmezés és a komoly gyártási munka kezdődik, kirajzol egy történetet, és egy ennek megfelelő képet alkot. Ez a hamis észlelés megítél, torzít és szükségtelen érzelmi szorongást okoz. Mi tagadás, ez az agyban található kamugyáros nem a legjobb forrásunk.

Rájöttem, hogy RENDKÍVÜL nehéz elhinni, hogy a hírek eseményei, a testünk és a hiedelmeink kitalációk. Annyira valósaknak tűnnek. Ez a lecke azt mondja, hogy az önmegtévesztés olyan nagy léptékű, hogy szinte lehetetlen felfogni.

Ebben a leckében elkötelezem magam az igazság elérése mellett. Elkötelezem magam a szeretet mellett, bármi áron is. Elkötelezem magam amellett, hogy én irányítom az űrhajót – függetlenül az időjárástól, a jelenségektől, függetlenül attól, mit mond az agyam.

A szeretetet választani nem nehéz. Csak nagyon-nagyon más, mint amit tanítottak nekünk.

5/2

140

Az igazság elfedése

Három rendkívül kemény dolog van: az acél, a gyémánt és az önismeret.

BENJAMIN FRANKLIN

A delphoi jósda bejáratánál az „Ismerd meg önmagad” felirat áll. A legenda szerint az ókori Görögország hét bölcse ezt a bölcs maximát hagyta Apolló templomában a nyugati civilizáció alapjaként.

Ne törődj vele, hogy mindenki felhasználta, Platóntól és Szókratésztől kezdve Carl Linnaeus-ig, a *Mátrix*-trilógiától Miz Crackerig a *RuPaul Drag Race* tizedik évadjában.

De mit jelent voltaképpen? A 140. lecke szerint (Csak a megváltást nevezhetjük gyógyulásnak.), hogy valóban megismerjem magam, mélyre kell hatolnom, messze az elmém fecsegésén és azokon a gondolatokon túlra, amelyek úgy zakatolnak, mint a figyelmeztetések a gyógyszerreklámok végén.

Önmagam ismerete azt jelenti, hogy teljes mértékben megismerem az igazságot arról, hogy ki vagyok. Legyőzhetetlen tudat vagyok. S vagy ébren vagyok, vagy alszom. Köztes állapot nincs. Bár az egóm azt mondja, hogy ennek semmi értelme, én

mégsem hallgatok rá.

Többé nem ítélkezem méret, látszólagos gravitáció vagy valami formával összefüggő szempont alapján. Ma félreteszem az összes zavaró gondolatot. Kijelentem, hogy semmi nem bánthat engem.

Semmi nem befolyásolhatja a legyőzhetetlenségemet. Ezt jelenti önmagunk megismerése.

5/minden órában.

Bumm!

IV. Áttekintés

Isten azt akarja, hogy tegyünk le mindent most. Azt akarja, hogy úgy viseljük a világot, mint egy laza ruhadarabot. És legyünk jókedvűek.

MARY KARR

Na jó, sportrajongók, itt az idő egy újabb áttekintésre. A 141–150. lecke megerősíti a korábbi leckéket, s arra bátorít minket, hogy tisztítsunk ki minden önámító gondolatot.

Csak a szeretet valós.

Kezdj minden napot a tízből a fenti mantrával. Ez előkészíti a terepet egy különlegesen nagyszerű naphoz. Majd egyszerűen ismételd meg a két „tudnivaló” részt minden leckéhez.

Öt perc reggel. Még öt perc este. Még egyszer, hadd emlékeztesselek arra, hogy tovább tart meghallgatni a „Stairway to Heaven”-t a Led Zeppelintől. Hihetetlen jó üzlet egy felbecsülhetetlen értékű ajándékért.

Az egyetlen másik kérés az elkövetkezendő tíz napra ez: bármikor, ha az ego elkezd egy alternatív valóságot kialakítani

(*Ez annyira igazságtalan. Ez a seggfej ezt kéri, stb.*) egyszerűen állj le, és vedd észre, hogy ez egy vörös hering, és fejezd le a mantráddal.

Csak a szeretet valós.

Ó, és a wurlitzer?

The Troggs – „Love Is All Around”.

A LÉNYEG, HOGY A LÉNYEG MARADJON A LÉNYEG

A tudás alapzata: „Nem tudom.”

CHARLES EISENSTEIN

Csak a szeretet valódi.
Az 1. tudnivaló: A boldogság kulcsa a megbocsátás.
A 2. tudnivaló: A megbocsátás mindent megad, amire vágyom.
A lényeg: A megbocsátás nem az, hogy „X.Y.”-t leakasztjuk a horogról. Hanem egy szabadulócédula ez a börtönből, amely azonnali elbocsáttatást ad nekünk az illúzió világából.

Hadd találjam ki. Az illúzióid házában valószínűleg van egy sarok, ahol a testeddel kapcsolatos hiedelmek lapulnak – arról, hogy hogyan működik, mire van szüksége, mire képes.

Az illúziók poros alagsora tele van a kultúrád hiteivel, a társadalmilag elfogadható véleményekkel, a nemeddel, a fajoddal és azzal a szükségleteddel kapcsolatban, hogy szeressenek.

És ha a családod valami olyasmi, mint az én családom, akkor valószínűleg maradt néhány olyan doboz is, amin át tudsz esni.

Ma arra emlékszem, hogy az illúziók csak menedékhelyek, és tudatosan alkalmazom a megbízható szabadulócédulámat. A megbocsátás – Batman Batmobiljához, Popeye spenótjához és Superman telefonfülkéjéhez hasonlóan – minden alkalommal működik.

Forgasd fel az uralkodó paradigmát

Soha nem változtathatjuk meg a dolgokat úgy, hogy a létező valósággal küzdünk. Ha valamit meg akarunk változtatni, egy új modellt kell létrehoznunk, amely elavulttá teszi a meglévőt.

BUCKMINSTER FULLER

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Milliárd áldás örököse vagyok.

A 2. tudnivaló: Egy vagyok a Forrásommal.

A lényeg: Az 500 milliárd dolláros reklámgépezet szüntelen propagandája ellenére a világban elvadult bőség uralkodik. Ma ahelyett, hogy a marketingszakemberek korlátozó dobpergésére összpontosítanék, inkább a világ végtelen nagyszerűségére koncentrálok. Az előttem szétszórt nagylelkű ajándékokra összpontosítok.

Renee Jain szerint, aki egy életvezetési tanácsadó a pozitív pszichológia területén, a legtöbb nyugati társadalom negatív elfogultsággal rendelkezik, s úgy vélik, a „rossz dolgok” 3:1 arányban meghaladják a jókat.

Én inkább egy ilyen szemléletmódot részesítek előnyben:

Az élet félelmetesen jó.
Az univerzum bőkezű és örökké nagylelkű.
Ma valami lenyűgöző dolog fog történni velem.

Ma köszönetet mondok az áldásokért, melyek utamat övezik, minden bőségért, örömért és elmém békéjéért, melyre nap mint nap számíthatok.

APRÓ JEL, BAROMI SOK KÖVETKEZTETÉS

A tények, drága Sanchóm, az igazság ellenségei.

MIGUEL DE CERVANTES

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Ma csendben elfogadom az ajándékaimat.

A 2. tudnivaló: Minden, amit adok, bumerángként tér vissza hozzám.

A lényeg: Az agy, bármennyire hűvös is, főleg redukciós szelepként szolgál. Fogja a rendelkezésre álló információk áradó tömegét, és egy kis erecskévé szűri le. Ez hatékony a túléléshez, de kiszűri az élet legtöbb csodáját.

Ezért tettem meg küldetésemnek, hogy rámutassak a csodákra, a jelekre és az áldásokra, amelyeket észszerű, haszonelvű tudatunk kiszűr.

2018 júniusában, miközben a kanyargós utakon apám sírja felé tartottam a Great Smokey Mountainsen át, majdnem kilapítottam egy teknőst. Szerencsére sikerült időben kikerülni.

Kisvárosokban nőttem fel, s apám gyakran vitt engem „Odanézz!” túrákra a környéken. Gyakran láttunk szarvasbékákat és dobozteknősöket, és az esetek 70%-ában

megálltunk, s hazavittük őket háziállatnak.

Egyszer a teknősömet, Pokey-t, három héttel azután, hogy megnyertük a szombati esti teknősversenyt, melyet az IGA parkolójában tartottak a kansasi Ellsworthben, nyugdíjaztatnunk kellett. A verseny tisztviselői tisztességtelennek ítélték a visszavonulást a többi versenyzővel szemben.

Csak szólok, harminc éve nem futottam össze egyetlen teknőssel sem. De apu síremlékéhez tartva, az út kellős közepén egy dobozteknős álldogált – s pont olyan volt, ahogyan az emlékezetemben élt.

A legtöbb ember vállat vonna, véletlen egybeesésnek tartaná, de te és én jobban tudjuk ezt.

A TÖRTÉNETEN TÚL

Sérülések és történetek – a tegnap és a holnap csak ennyi.

MICHAEL GUNGOR

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: EZ az, ami van.

A 2. tudnivaló: Az illúzióimban nincs semmi, amit szeretnék.

A lényeg: Ha csupán a családomtól, a kultúrámtól és a múltamtól elsajátított eszköztárra támaszkodom, nem részesülök abban a zsibongó energiában, amely az atomnyivá sűrűsödő jelent hatja át. Minden jelen pillanatban nagyszerű anyag van, s csak arra vár, hogy kirobbanjon a jóságtól, a varázslattól és az áldásoktól. De ha a régi, gyakran alkalmatlan „kulturális paradigmákat” alkalmazom újra meg újra, lemaradok a varázslatról, s teljesen figyelmen kívül hagyom az összes életet adó adatot, amely megpróbál felszínre törni belső, nem fizikai énemből. Ezáltal a védekező, korlátozó felfogás csapdájába esem.

Bármikor, amikor nem vagyok a jelen pillanatban, beakad a lemez, és a régi berögződések és észlelési szokások átveszik az

irányítást, megfertőzve gondolkodásomat, tetteimet és meggyőződéseimet. Akkor is tudnak szemétkedni, amikor megpróbálnék boldog lenni vagy manifesztálni szeretném az álmaimat.

Ezen gondolkodási szokások egyike sem igaz, de mivel nagy részük el van temetve, s a tudatalattiban él, mint pincében a patkányok, finoman kijátszanak engem, amikor nem vagyok benne életem „most”-jában. Jay barátom olyan hitrendszernek, HR-nek nevezi őket, amely tele van az elavult HR-ek megannyi rétegével. Sajnos ezeket a programokat használom gyakran az életemben, amikor magyarázkodni kezdek, amikor azonosulni kényszerülök, vagy az életem aktuális állapotához kell alkalmazkodnom. Az idő nagy részében akkor is futnak, ha másfajta dolgokra szánom el magam, vagy ha egy adott pillanatban mást szeretnék tenni.

Engem mindig különálló identitásként és különálló testként állítanak be, amely csak arra vár, hogy a természet rendje szerint a vágóhídra menjen. Egyetértünk-e abban, hogy ezek a maszkok és jelmezek nem a legteljesebb, legörökkévalóbb önmagunk?

KIHÁMOZNI A HATALMAS KÖLCSÖNÖS KAPCSOLATBAN ÁLLÓ MISZTÉRIUMOT

Vedd észre a végtelenséget, és megkapod, amit csak látsz.

GLENDA GREEN

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Minden alatt örökkévalóság van.

A 2. tudnivaló: Vagy fej, vagy írás. Mindkettő nem lehet.

A lényeg: *A csodák tanítása* a következő kritériumokat adja annak eldöntésre, hogy mi az igazi:

1. Örökké tart? Ha nem, akkor észlelési probléma. Ami elhalványul és meghal, soha nem volt ott, és nincs mit kínálnia.
2. Jár-e bármilyen veszteséggel számodra vagy valaki más számára? Ha igen, akkor észlelési probléma. Bármi, amit valaki mástól elveszel, vagy úgy észleled, hogy tőled elvesz valaki valamit, illúzió.
3. Milyen célt szolgál? Ha testi problémákhoz kapcsolódik, van rajta árcédula, kiemelkedően értékesnek számít a világ szemében, akkor észlelési probléma. Adios, amigo.

4. Bárminemű bűntudatot okoz? Megint csak észlelési probléma.

VADUL, ÖRÖMMEL LUBICKOLNI A MOSTBAN

A paranoiás ellentéte vagyok. Azzal gyanúsítom az embereket,
hogy összeesküsznek ellenem, és boldoggá akarnak tenni.

J. D. SALINGER

Csak a szeretet valódi.
Az 1. tudnivaló: A kudarc nem opció.
A 2. tudnivaló: Elhajítok minden maszkot és álruhát.
A lényeg: A világ, melyet látok, a saját értelmezésem. De ahogy *A csodák tanítása* emlékeztet rá, „az észlelés tanult, szelektív, instabil és pontatlan”.

Robbin, a lehetőség-csapatunk tagja, egy csodálatos történetet mesélt, melyet anyaként élt át, s amely erről az igazságról szól.

Robbin és lánya az autópályán haladtak, s az előttük robogó nagy teherautó lökhárítóján észrevettek egy matricát. Láttál már lökhárító-matricát anyával, apával, két gyerekkel és háziállattal, igaz? Nos, ezen lökhárító-matricán az állt, hogy: „Ismerd meg a családomat”, és egy sor fegyvert ábrázolt, a pisztolytól a hatalmas tüzérségi ágyúkig. Robbin és Kitty egymásra néztek, forgatták a szemüket, és ahogy én is tettem

volna, ítélkezni kezdtek.

Amikor odaértek az autópálya díját beszedő fülkéhez, a teherautó mögött besorakozó Robbin kiszállt, majd elővette a pénztárcáját, hogy fizessen. Az autópályadíj-kezelő azonban megállította: „Tegye csak el a pénzét. Az ön előtt álló tehergépjármű vezetője kifizette az önök pályadíját is.”

Tehát ma arra kérem mindannyiunkat, hogy vizsgáljuk meg észleléseinket és ítéleteinket, hajoljunk egymás felé, s örvendezzünk a mindenki együvé tartozását hirdető mágneses erőnek.

Az öröm a misszióm a Forrás a Főnököm

Hagyj fel azzal, hogy belső kritikusodat vezetői pozíciókba helyezed.

SARK

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Nem tulajdonítok értéket többé a paródiának, amivé az örök teremtést írtam át.

A 2. tudnivaló: A szabadulócédulám minden problémámat megoldja.

A lényeg: Sheldon és Penny a *The Big Bang Theory*ból tökéletes példát mutatnak *A csodák tanításá*nak egyik maximájára, amely szerint „az észlelés tanult, szelektív, instabil és pontatlan”. Más szavakkal az észlelés a szemlélő szemében lakozik. Vegyük Penny tetoválását. Az egyik epizódban Sheldon ezt kérdezi Pennytől: „Miért van a leves kínai írásjele a jobb fenekedre tetoválva?” Penny válasza: „Ez nem leves. Ez bátorság. ”

Lehetetlen bárkire vagy bármire nézni anélkül, hogy ne látnánk

a saját személyes értelmezésünket. Leves? Bátorság? Erre csak a megbocsátás adja meg a helyes választ.

NE BESZÉLJ HÜLYESÉGEKET

Van, aki a szavak embere, aztán van, aki hmm, öööö…
nem az.

STEVE MARTIN

Csak a szeretet valódi.
Az 1. tudnivaló: Ne árts, ne akassz meg semmit.
A 2. tudnivaló: Már nem vagy beteg.
A lényeg: Csak kíváncsiskodtok, barátaim?

Mit keresnek ezek a kifejezések még mindig a fejedben?

„Valamit meg kell oldani.”
„Ez nem elég jó.”
„Nincs elég.”

Képzelj el bármit, amit csak akarsz. Végezd csak a megerősítéseket, amíg a tehenek haza nem érnek. De amíg a szókincsed mérgező, és mindaddig, amíg nem úgy ébredsz fel minden reggel, hogy mennyire rohadtul áldott vagy – hogy élsz, hogy kapsz újabb 24 órát –, minden erőfeszítésed hiábavaló.

Legtöbbünk elég okos, hogy ne nézzünk újra olyan filmeket,

melyek nem tetszettek, amikor a Netflixen debütáltak. Miért ragaszkodunk hát ahhoz, hogy újra és újra megismételjük életünk legkevésbé kedvelt eseményeit?

BÜSZKESÉGGEL TÖLT EL, HOGY A BOLONDOK VÁROSÁNAK POLGÁRMESTERE LEHETEK

Egész életünket tölthetjük azzal, hogy falat építünk tényekből önmagunk és a valóság közt.

CHUCK PALAHNIUK

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Ami nekem jó, mindenkinek jó. És vice versa.

A 2. tudnivaló: Válaszd az örömöt. Válaszd az örömöt.

A lényeg: 1909-ben az olasz Guglielmo Marconi, a drótnélküli távíró feltalálója, Nobel-díjat nyert azért, mert 2000 mérföldnyire rádióhullámokat küldött az Atlanti-óceánon keresztül.

De amikor először vetette fel, hogy az energiafrekvenciák vezetékek nélkül továbbíthatók, az emberek azt gondolták, hogy megőrült. Elmegyógyintézetbe küldték kivizsgálásra, amikor egy levelében az olasz Posta- és Távirati Minisztériumnak elmagyarázta a vezeték nélküli távírást.

„Mindenki tudja, hogy ez lehetetlen” – gúnyolódtak becsmérlői a szülei padlásán végzett őrült kísérletein.

Tehát igen, ha azt gondoljuk, hogy gondolataink, álmaink és hiedelmeink továbbterjednek az univerzumba, meghatározzák a sorsunkat, valószínűleg nem leszünk mindenki számára népszerűek. Néhányan olyan messzire mennek, hogy csalónak szoktak hívni engem.

De elvagyok ezzel.

Inkább nevezzenek ki bolondok városában polgármesternek, mint hogy szokásszerűen arra fókuszáljak, hogy mi nem működik, és mi nem történhet meg.

Hiszek benne, hogy itt, kansasi házamban ücsörögve, erőteljes rádióadó gondolataimmal örömöt, békét és őrült boldogságot teremthetek bárki számára.

150

LEHET, HOGY A LÁTHATATLAN VILÁG VALÓBAN NEM IS LÉTEZIK

Hordozz valami szépet a szívedben.

BLAISE PASCAL

Csak a szeretet valódi.

Az 1. tudnivaló: Elfogadom a szabadságomat most és mindörökké.

A 2. tudnivaló: Vagyok, mert vagyunk.

A lényeg: Legalább negyven alkalommal sétáltam el a chicagói Tribune torony mellett a Windy Citybe tett számos utam során, bár lehet, hogy még többször is. Az egyik túra során (csak miután a túravezetőm rámutatott) észrevettem a homlokzatába ágyazott több mint 150 követ és tárgyat. Töredékek vannak rajta a Taj Mahalból, a berlini falból, a Szent Péter-székesegyházból. Vannak ott kövek a sydney-i operaházból, a nagy piramisokból és a kínai falból.

Nagyon szórakoztató volt a közelébe kerülni ezeknek a világ minden tájáról származó jellegzetességeknek, anélkül, hogy elhagytam volna Chicago belvárosát, de a legnagyobb sokkhatás

mégis az volt, hogy eddig nem vettem észre őket. Hogyhogy?

Csak egy újabb emlékeztető, hogy *A csodák tanítása* abszolút korrekt: Csak azt látom, amiről eldöntöm, hogy látom.

151

AZ OPTIKAI CSALÓDÁS, AMIT AZ ÉLETEDKÉNT ISMERSZ

Minden annak a kelléke, hogy jobban tudjunk szeretni.

SUE MORTER

Mindannyiunkat megtévesztettek már bizonyos optikai csalódások. Például M. C. Escher ereszkedő lépcsője vagy az emberi koponya, amely közelebbi vizsgálat után egy nőt mutat sminktükörben.

Az optikai csalódások annyira általánosak, hogy azt gondolnánk, szkeptikusabban kellene szemlélnünk mindazokat a káprázatokat, melyeket a szemünk tár elénk.

A 151. lecke (Minden dolog az univerzális igazság visszhangja.) azt mondja nekünk, hogy érzékeink nem megbízható tanúk. Újra és újra eltorzítják a valóságot. Olyan „képeket” mutatnak nekünk, amelyek nincsenek ott.

Muszáj feltennünk azt a kérdést, hogy miért hiszünk el ilyen hallgatólagosan mindent, amiről érzékeink tudósítanak minket? Hol tettünk szert arra a nevetséges elképzelésre, hogy ezekre az észlelési „csalókra” kell támaszkodnunk, amikor saját magunkról, másokról és a körülöttünk lévő világról alkotunk képet?

Ahogy ez a lecke mondja, nem is az a probléma, hogy az ítélkezés mozzanatát rontanák el. Hanem az, hogy emberi testünknek nincs meg a megfelelő „felszerelése” a helyes ítéletalkotáshoz. Ahogy a régi mondás szól: „Okos ember kétszer nem hagyja magát becsapni.”

Ahelyett, hogy kétszer csapnának be, hozzáférhetek egy megbízhatóbb kapcsolathoz. Amikor átadom a gondolataimat a szeretetnek, a fájdalom, a szenvedés és a veszteség optikai csalódása eltűnik. Elpárolog.

Ha már nem tévesztenek meg minket, megtanulunk bízni abban, hogy bárhogy is néz ki, minden a szeretet kelléke.

15/2

152

All in

Abban a pillanatban, hogy úgy döntök, valami megtörtént, az megtörtént. Csak ki kell várnom, míg mindenki más is látja.

WILL SMITH

A 152. lecke (Enyém a döntés hatalma.) megerősít engem abban, hogy én teremtem a saját valóságomat. Arra kér, hogy „ne fogadd el az ellentmondásokat és a kivételeket, mert ha így teszel, teljes mértékben ellentmondasz az igazságnak”.

Azt mondja, hogy kreatív erőm változatlan marad, és hogy minden átmeneti állapot definíció szerint hamis. Azt mondja, hogy az a pillanat, amikor bármilyen szándékomat kijelentem, valódi, életképes teremtés.

De amíg „nem teszek kivételt, és nem fogadok el ellentmondást”, a szándékom egy láthatatlan rezgéssíkon marad. Amíg be nem érem a rezgést, képtelen vagyok látni és élvezni mesés alkotásaimat.

Az egyenlet első részének mestere vagyok. Szándékaim vannak. De a második rész, ahol el kellene állnom a saját utamból, s be kellene engednem a szeretetet, az örömöt és az új Teslát a tudatom szférájába, az már egy masszívabb dilemmát

jelent.

Ami a jelen pillanatot illeti, most elfelejtem a szándékaimat. Ehelyett ragyogó, lédús, ízletes gondolatokra összpontosítok. Olyan gondolatokra, melyek közvetve emlékeztetnek a szándékomra. Amikor az öröm a domináns érzelem, képes vagyok az álmaimat a levegőből előhúzni, ahogy a bűvészek húzzák elő a nyulakat a cilinderből.

5/óránként

153

Robbantsd ki a szívedet

Összetévesztjük az igazságot a büntetéssel, a harcot a tettekkel.

CHARLES EISENSTEIN

A 153. leckét hívom (Védtelenségemben rejlik az én biztonságom.) PhD-programnak. 180 fokra van mindenhez képest, amit a kultúrám tanít. A jó és a rossz, az elkövetők és az áldozatok fogalmai mélyen kondicionáltak engem. Le kell győznöm a patriarchátust, vissza kell nyomnom a vállalati kapzsiságot, meg kell büntetnem a gonoszokat.

Ebben a leckében megtanulom, hogy a világnak ezen az egyszerűsített lencsén keresztül történő megfigyelése csak fenntartja a problémát. Ha hozzáadom a magam pofonjait a rosszfiú megaláztatásához, szabad utat adok annak a pusztításnak, amely ellen tenni szeretnék.

„De hát nem hagyhatom, hogy megússzák!” – tombol az egóm.

Arra kérnek, hogy ehelyett a következőt tegyem. Fel kell ismernem, hogy az „ellenségeim”, a „gazemberek”, akiket annyira elítélek, egy értelmetlen álom töredékei. Aprócska darabjai az egésznek.

Ha egyszer szemügyre veszem az uralkodót, ha megnézem

közelebbről, látom, hogy optikai csalódás. Észreveszem, hogy a „másik” valójában én vagyok. A támadás az én saját biztonságom megtagadása.

Az elválasztottság belénk égett kulturális szokásainak megsemmisítése gyakorlatot igényel. Ki kell szakítanom a régi történetet a szívemből. El kell dobnom a bűntudat játékait, félre kell tennem a hódítás és az irányítás gyakorlatát.

Ez a lecke arra emlékeztet, hogy nem fogom meglátni a fényt egészen addig, amíg fel nem ajánlom a testvéreimnek.

Tehát ma az egység történetébe fektetek be. A védekezés helyett emlékezni fogok: „Én a te tükröd vagyok rólad, te az én tükröm vagy. Ha a te helyedben lennék, testvérem, ugyanazt tenném, amit te.”

15/2/óránként

154

A szabadság szeretetteljes ajándéka a világnak

Nincs olyan pillanat, amely ne bővelkedne kincsekben.

ESTHER HICKS

Tessék?

A 154. lecke (A Forrás szolgálói közé tartozom.) biztosan valami tévedés, igaz? Hogyan kínálhatna már ez az örökké bizonytalan ember állítólag segítséget vagy reményteli üzenetet másoknak. Néha még az ágyból is nehezen tudok kimászni.

Ez a lecke azt mondja, hogy ez a hang az ego (más néven Mr. Seggfej), aki a régi ismerős ritmus felé fordul.

Ahelyett, hogy csatlakoznék hozzá, mint régen, *A csodák tanítása* azt mondja nekem, hogy kérjek segítséget a szent szóvivőmtől. Ismeri kinevezett szerepemet, és tudja, hogyan kell azt betölteni.

Szeretek Hobsonra, a vidám komornyikra gondolni, aki az 1981-es *Arthur* című filmben ügyelt Dudley Moore-ra.

A John Gielgud alakította Hobson nyílt szívvel fogadta a felelőtlen vádaskodásokat, függetlenül attól, mennyire nevetséges és éretlen dolgot tett is. Arthurnak csak egy apró ezüstcsengőt kellett megcsengetnie.

A csodák tanítása azt mondja nekem, hogy saját személyes Hobsonom (más néven a Szentlélek) mindig, kivétel nélkül elérhető számomra. Mindig. Mindig. Mindig.

Tehát minden alkalommal, amikor észreveszem, hogy problémás állapotba kerültem, vagy ha elfelejtek hálás lenni, vagy bármi miatt aggódom, csak megállok, Hobsonra gondolok, és megcsengetem az ezüstcsengettyűt.

15/2/óránként

155

ÁTÍROM AZOKAT A TÖRVÉNYEKET, MELYEK TÖNKRETESZIK AZ ÉLETEMET

A belső világot kell módosítani, átállítani és felrázni, amikor a külvilág nem tetszik.

MIKE DOOLEY

Útikönyvíróként gyakran konfrontálódom olyan szokásokkal és törvényekkel, melyek nagyon különböznek a sajátoméitól.

Szingapúrban például tilos nyilvánosan ölelkezni. Cannes-ban letartóztathatnak Jerry Lewis-maszk viselése miatt, és hallottam néhány nagyon furcsa törvényről a saját hazámban is. A texasi Devonban, azt mondják, illegális bútorok készítése meztelenül. A francba Devon, a francba Texas!

Lehet, hogy lehidalunk ezektől (és hadd tegyem hozzá, hogy nem tervezem becsomagolni a Jerry Lewis-maszkomat a következő cannes-i utazásom során), de ezen „törvényeken" túlmenően a saját fejemben található önkényes törvényeim markában vagyok. Például ilyen törvények markában: „az élet egy harc", „mindent nekem kell megoldani", „én a világ ellen".

A 155. lecke (Félreállok, és hagyom, hogy Hobson vezessen.) emlékeztet arra, hogy a világ illúzió. Ha konzultálok a saját személyes Hobsonommal, elvezet a veszteségtől, az áldozatoktól

és a nélkülözéstől, elvezet azoktól a „törvényektől”, melyeket saját hiteimmel aktiváltam.

Hobson a következőket ígéri:

1. A világ korlátlan, bőséges és különös módon befogadó.
2. Minden jól sikerül számomra.
3. Ha a szívemet követem, életemnek célja és értelme lesz, s piszkosul boldog leszek.
4. Minél több szeretetet adok, annál többet kapok.
5. Valójában minél többet adok bármiből, annál többet kapok.

15/2/óránként

156

SEMMI SEM MEGTÉVESZTŐBB A NYILVÁNVALÓ TÉNYEKNÉL

A tények vajon nem csupán kitöltik a helyet, amíg a távlati tervek meg nem valósulnak?

DAVID LEVITHAN

Újságíró vagyok, képzett, végzett, széltében-hosszában. Kiváló újságírói pályafutásomat a *The Kansas City Star*nál kezdtem, ugyanabban az újságban, ahol Ernest Hemingway és Walt Disney elindultak a hírnév útján.

Az elmúlt néhány évben azonban elkezdtem változtatni a „tények" hivatásszerű, elszánt kutatására tett eskümmel kapcsolatos hitemet.

Nem vagyok benne biztos, hogy „csak a tények, asszonyom" segít nekünk a továbbiakban. Valójában ezek az úgynevezett tények negatív energetikai lendületet hoznak, és már nem áll érdekemben az, hogy ezt fenntartsam.

A „tények", melyekről most úgy döntöttem, hogy beszámolok, így hangzanak: a boldogság elidegeníthetetlen jogom, a szeretet az egyetlen valóság.

A 156. lecke (Tökéletes szentségben, a Haver társaságában járom utamat.) azt mondja, hogy az egyetlen ok, amiért az

„újságírói tények” másképp néznek ki, az, hogy az ostobaságra és az értelmetlen szeszélyekre koncentrálom a figyelmet.

Világosságban és nevetésben eltűnik az „újságírói tények” furcsa abszurditása. Amikor kijelentem, hogy jogszerű a helyem a világ világosságaként, látom, hogy az „újságírói tények” egy ostoba álom.

Ma hagyom, hogy a kételkedés megszűnjön. Ragyogok tökéletes, szent, univerzális fényem dicsőségével.

15/2/óránként

157

OLVADOK!!!!!

Te az vagy, amit a világegyetem tesz, csakúgy, ahogy a fény az, amit a nap tesz, vagy ahogy a hullám az, amit az óceán tesz.

MICHAEL GUNGOR

A 157. lecke (Megjelenek az Ő Színe előtt.) bonyolultnak hangzik. Hol van ez a szent szín? És hogyan szerezhetek bejutási engedélyt?

A jelenlétet lehetetlen szavakba önteni. Byron Katie „első generációs” igazságnak nevezi. Az életet szűrők nélkül, a poggyászaink és mítoszaink rétegei nélkül látjuk.

Ezért bátorítanak arra, hogy a napot csendben és bizalommal töltsem el. Hogy eltávolodjak a képzeletbeli konstrukcióktól, amelyek kiszínezték a gondolataimat, az érzéseimet és a valóság alapvető tapasztalatait.

Nincs szükség a helyes gondolatokra, sem a helyes fogalmak megértésére. Egyszerűen megengedem magamnak, hogy érezzem az élet örömét, és hagyom, hogy beleolvadjak a Kozmoszba.

15/2/óránként

Az identitás ideiglenes

Világunk építésében mindannyian részt veszünk, akár tetszik, akár nem.

JOHN O'DONOHUE

Kultúránkra egy elvetemült képzelgés nehezedik: mindannyian különálló egyének vagyunk, ököllel harcolunk az életünkért, s végigkaratézzuk a bolygón a 70, 80 vagy 25 évünket.

A nagy problémákat külön entitásokra redukáljuk. Kipécézünk egy fickót, és őt hibáztatjuk. Ő okozza az összes problémát. Össze kéne szednie magát.

De minden egyes ember, minden csíra, minden probléma a nagy leves része, minden össze van kötve mindennel.

És mindaddig, amíg fennállnak a narcizmushoz, önzéshez hasonló problémák, fel kell ismernem, hogy mindannyian egy adag minestrone vagy apróra vágott hagyma vagyunk, és így járulunk hozzá a húsleveshez. Azzal, hogy hibáztatom a „másikat", gyakorlatilag támogatom a problémát. Az összeesküvés része vagyok.

A csodák tanítása arra tanít, hogy gondoljak magamra igeként, az óceán hullámaként, amely időszakosan ezt vagy amazt tesz. Nem test vagyok, hanem inkább egy folyamatosan

változó hullám, amely hozzájárul az egészhez.

A 158. lecke (Ma az elfogadással megtanulok adni is.) arra kér, hogy utasítsam el önmagamnak vagy bárki másnak a statikus molekulák különálló gyűjteményeként értelmezett változatát. Arra kér, hogy vegyem észre a fényt, amely túl van a testen, és túl van azon, amit meg lehet érinteni.

Mindenkit olyan Fényként üdvözlök, ami ő maga – függetlenül attól, hogy milyen formát öltött, vagy hogy milyen hibákat követett is el. Miközben a csodák tárházával rendelkezem, szabadon adhatok belőlük, újratervezhetem a valóságot, amely táguló, korlátlan, és mindenki a része.

15/2/óránként

159

Hagyd az univerzumot alkudozni a részletekről

Azonnal megjelenik, ha örömmel üdvözöljük.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A 159. lecke (Továbbadom a kapott csodákat.) biztosít arról, hogy egy egész kincstárnyi gazdagságom van, s korlátlan mennyiségű ajándék áll a rendelkezésemre ahhoz, hogy hozzájáruljon a boldogságomhoz. Azt mondja, hogy nincs határa a csodáknak, amelyeket el tudok osztogatni – nincs gyógyíthatatlan betegség, nincs betölthetetlen hiány, nincs szükség, amit ne lehetne fedezni.

Az ego, önmagához hűen, kivételt képez. Folyamatosan a sarkamban van, figyelmeztet, hogy vigyázzak, gyűjtsek, hogy mentsem a kincseimet. Azt tanácsolja nekem, hogy azon legyek, hogy mindenből rengeteg legyen. Csak akkor engedhetem meg magamnak, hogy adakozzak. De akkor sem túl sokat.

Ez a lecke pontosan egy ellentétes megközelítést sürget. Olyan messzire elmegy, hogy kijelenti: az egyetlen módja annak, hogy igényt tartsunk ajándékokra, ha elajándékozzuk őket. Így ismerem fel, hogy vannak. Így találok bizonyítékot.

Az ajándékalapú gazdaság több mint filozófia, mint pénzügyi

gyakorlat – azt jelenti, hogy megtagadjuk a hiányban és a félelemben való hitet. Ahelyett, hogy megpróbálnánk „még többet szerezni”, az ajándékalapú gazdaság azoknak szól, akik ajándékozási lehetőségeket keresnek. Annyira radikális, hogy a legtöbb ember még csak nem is érti.

A *People* magazin szerkesztőjének elküldtem egy történetet az ajándékgazdaságról. Szereti a hősöket, a jó híreket és a szívmelengető emberi történeteket. De annak ellenére, hogy adtam három konkrét példát arra, amikor valaki csak az ajándékgazdaságból él, a nő ezt nem értette. „De mégis, hogyan működik?” – ismételgette.

Működik, bár ezt a spirituális hitet soha nem tudtam elmagyarázni neki, mert ha egyszer feladod a szüntelen félelmet és hitet, hogy ez egy „ember embernek farkasa” világ, ahol mindenki csak magára számíthat, a bőség nem tehet mást: egyszerűen megjelenik az életedben. Ahogy ez a lecke rámutat, ez emberi mivoltunk valódi ismérve.

15/2/óránként

160

Mi a franc!

A Végtelen Értelem mindig készen áll az ember legkisebb és legnagyobb igényeinek teljesítésére egyaránt.

FLORENCE SCOVEL SHINN

Véletlenül az univerzum PR-osa lettem.

A feladat, mint ahogy azt el tudod képzelni, sok, de a legjobb dolog ebben a munkában az, hogy a „munkáltatóm” – a „főnökömet” szólíthatod az egyetemes szeretet energiájának, ha úgy tetszik – nem kér arra, hogy kínálgassak valami haszontalan terméket vagy leadjam a színvonalamat, vagy úgy tegyek, mintha hinnék valamiben, aminek nem látom nap mint nap a bizonyítékát.

Az univerzum nem próbál semmit eladni. Csak adni akar. Adni. És még egy kicsit adni.

A sok „sajtóügynök” egyikeként a munkám az, hogy tudassam a világgal, hogy feltétel nélkül szeretnek minket – mindig, kivétel nélkül, bármi is van.

Kérlek szépen, az én felelősségem nyilvánosságra hozni, hogy az univerzum rohadtul azzal próbálkozik, hogy kölcsönhatásba lépjen velem, veled és mindenki mással. Ahogy a 160. lecke

(Itthon vagyok. Bizony idegen itt a félelem.) azt mondja, az univerzum nem akar mást, mint megáldani, irányítani és segíteni abban, hogy önmagam lehető legizgalmasabb változatát teremthessem meg.

És most jön a menő rész. Semmit nem kér tőlem senki azért, hogy mindez megtörténjen. Nem kell kiérdemelnem a szívességet. Nem kell kupont sem beküldenem. Csak el kell engednem a „valóságot”, amiről a hírekben olvastam. Csak annyi teret kell teremtenem a tudatomban, hogy az univerzum be tudjon lépni.

Csak fel kell adnom az élettel való harcot, és hagynom kell magam.

A régi valóság ugyanolyan elavult, mint a bump (ez egy tánc, ha esetleg kimaradtál volna a diszkó aranykorából). Hibás, és arra késztet, hogy lemaradjak a leglenyűgözőbb dolgokról.

15/2/óránként

161

MI CARA[5] ES SU CARA

Lehet, hogy nem vagyok teljesen nyitott, de legalább félig nyitva vagyok.

SARAH SILVERMAN

A 161. lecke (Add rám áldásodat, szent bátyó.) arra emlékeztet engem újra, hogy azt látom, amit látni akarok. A keresőmben található világ nem véletlenszerű. Az ijedt kis egóm gondosan megtervezte, hogyan biztosítsa saját túlélését. Azáltal, hogy egy részleges világot mutat nekem, a különállóan kidolgozott töredékek világát, az ego átmenekíti a maga kis horrorsztoriját.

Ma kilépek a kísértetek színházából, s megpróbálok újra túljutni a díszleteken, hogy elérjem a fényt. Ha ezt igazán szeretném (megismétlem, ez nem véletlenszerű), akkor elérhetem, hogy megpillantom az egón és a testen túli világot.

Íme az instrukciók egyenesen *A csodák tanításá*ból:

Kiválasztom az egyik felebarátomat, és őt látom a fejemben. Felidézem az arcát, a kezét és az ismerős gesztusait. Most azt az áldást kérem tőle (amúgy is minden az elmében történik), hogy olyannak láthassam őt, amilyen ő valójában.

A szeretetnek ez az egyszerű cselekedete – egészében nézem egy másik ember arcát, elképzelem, hogy benne élek, és látom,

hogy mi van ott valójában – a világ egyik legradikálisabb gyakorlata. Egy pillanat alatt ráeszmélek, hogy nem vagyok egyedül.

15/2

Kedves depresszió! Megcsókolhatod a gyönyörű, igazságot kinyilatkoztató seggemet

Mindenkit korlátlan erővel ruház fel, csak kérni kell.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Egy hozzám nagyon közel álló ember depresszióval küzd. Mivel azt hittem, hogy én is depresszióban szenvedek (és most a „Korábban Önmagát Bánatosnak Álcázó Boldog Ember” becenévvel utalok magamra), a következő levelet írtam neki:

Kedves _____ ,

Sokat gondolkodtam a depressziódon. Mivel én is szenvedtem az életminőségemet aláásó „betegségtől”, úgy érzem, megértelek, és talán valamilyen módon segíthetek neked. Íme, amit most tudok: Az egyetlen dolog, ami „rossz”, amikor depressziós vagyok, a gondolataim. A gondolataim kezdik a szüntelen gúnyolódást – azt mondják, hogy rossz vagyok, hogy valami nincs rendben velem, hogy az élet reménytelen.

Most azonban teljes bizonyossággal hiszem, hogy ezek a gondolatok hamisak. Ezek azok az eszközök, amelyeket én

„egónak” nevezek. Az Igazság (Olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett. – *A csodák tanítása* 162.) erősebb, mint a téves gondolatok.

Bármikor kidobhatom ezeket a gondolatokat a fedélzetről, mert ők tehetetlenek. Ugyanolyan jelentéktelenek, mint a szélben libegő pitypang. Szerencsére most már képes vagyok nevetni ezeken a gondolatokon. Egyszerűen NEM IGAZAK. És nem dőlök be nekik. A bőséggel, örömmel, értelemmel és békével teli élet az ígéret. Ez az egyetlen Igazság. Az értéktelenség gondolatai csalók. Csak olyan mértékben érvényesíthetik szemenszedett hazugságaikat, amilyen mértékben elhiszem őket. Nincs hatalmuk, kivéve azt a hatalmat, amelyet én adok nekik. Őszintén szólva, most egyenesen nevetségesnek tekintem őket. LEHETETLEN, hogy értéktelen, rossz vagy szeretetlen legyek. Ami az egót illeti? Megcsókolhatja a gyönyörű, Forrás-imádta seggemet.

15/2

AZ ÉSZLELÉS SZELEKTÁL, ÉS MEGTEREMTI A VILÁGOT, AMIT LÁTSZ

Ám ez a világ éppúgy csak alkotója elméjében létezik.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Lorna Byrne, ír misztikus tizenöt éves volt, mielőtt felfedezte, hogy testvére, Christopher, akivel nap mint nap játszott, már azelőtt elhagyta a bolygót, hogy tízhetes lett volna.

Amikor Laura Dern színésznő hétéves volt, apjához fordult, és azt mondta: „Hiányzik a nővérem.” Laura, aki öt évvel azután született, amikor nővére, Diane megfulladt, törhetetlen kapcsolatot ápolt azzal a húgával, akivel soha nem élt együtt anyagi síkon.

A 163. lecke (Halál nem létezik. Szabad vagyok.) azt mondja, hogy a halál fogalma annyira hamis, hogy még az őrülteknek is nehéz elhinni. Egy testnek (ami az ego leghatékonyabb eszköze) eltarthatósági ideje van, de hadd mondjam el újra: Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Még mindig kapcsolatban vagyok a lányommal, Tazzal, aki váratlanul aneurizmában halt meg egy héttel a 25. születésnapja után. Jeleket küld (222, Albert Einstein, sündisznók), és mindennap beszélek vele. Nemrégiben volt egy

megérzésem, hogy az autórádió állomáskereső funkcióját kell futtatnom. Ezt a funkciót használom utazás közben, de szülővárosom ismerős utcáin vezettem éppen. Ismerem a helyi állomásokat. Már rég kiválasztottam a kedvenceimet. Miért futtatnám le újra?

Az első sláger egy pengetős country & western dallam volt. Aztán egy prédikátor jött, aki az abortuszról, vagy valami ilyesmiről osztotta az észt. A következő állomás egyértelműen egy ismerős hangot sugározott. Összetéveszthetetlenül Taznak az a két szava volt, amelytől a szívem mindig dalra fakad: „Szia, anya!”. Annyira padlót fogtam, hogy hihetetlen erőfeszítéseim hiábavalóak voltak, egyszerűen nem tudtam megállítani az állomáskeresést.

Biztos vagyok benne, hogy tudom tartani magam a hagyományos valósághoz, ahhoz, hogy Taz elment, mert a teste már nincs jelen. De összpontosíthatok a maradandó kapcsolatra is, arra, hogy az élet nagyobb, mint ez a kis test-öltözék, arra a gondolatra, hogy még mindig itt van, s épp annyira jelen van, ahogy mindig is.

Ha átnézem a 38 fotóalbumomat (igen, büszke anyuka voltam), könnyű felismerni az élet változó anyagi vetületét. Még az aneurizma előtt is nyilvánvaló volt, hogy Taz már nem az a kis angyali ötéves óvodás, virágos ruhában és rózsaszín hátizsákkal. Már nem volt az a hétéves kislány sem a Bahama-szigeteken, vállán a papagájával. Már nem volt a 21 éves nő sem, aki a Machu Picchu romjai között állt.

Most az egyetlen valósággá fagyott test helyett Taz korlátlan és szabad, örömmel táncol az egész kozmoszban.

Hívj csak nyugodtam hóbortos álmodozónak (vagy ahogy barátom, Anita Moorjani mondja, amikor valaki túlzottan elvarázsoltnak tartja: „igen, szinte leesek az egyszarvúmról”), de úgy döntök, hogy hálás maradok minden gyönyörű emlékeztetőért, hogy az élet nagyobb és nagyszerűbb és veszettül csodálatosabb annál, hogy valaha is meg tudjam érteni.

15/2

Keményen rázd azt az Etch a Sketch rajztáblát

Ne hagyd, hogy bármi is kerülőutakra tereljen, ne engedj az illúzióknak…

A CSODÁK TANÍTÁSA

Milliószor hallottam már George Santayana híres sorát, miszerint „Azokat, akik nem tudnak emlékezni a múltra, arra kárhoztatnak, hogy megismételjék azt”.

Szeretném megragadni ezt a lehetőséget, hogy rámutassak arra, hogy CSAK a múltam emlékezete az, ami az ismétlésre kárhoztat. Ha minden reggel egy teljesen tiszta Etch A Sketch-csel ébredek, amelyen nem szerepel semmilyen elképzelés arról, hogy X. Y. hogyan reagál, vagy hogy juj, de veszélyes úton halad a világunk, akkor szabadon írhatok egy vadonatúj történetet.

Miért feltételezzük, hogy a ma ugyanolyan lesz, mint tegnap? Biztosan tudod, hogy a főnököd egy s-fej? Hogy a partnered szembeszáll az igényeiddel?

Én vagyok a valóságom megalkotója, ám ahelyett, hogy használnám ezt a nagyszerű ajándékot, a múltra alapozom a valóságomat. Mindennap felkelek, és ugyanazon, újra meg újra

ugyanazon rágódom. Sőt, még rosszabb az, hogy ez az ugyanaz-ugyanaz átszüremlik a félelmeimen és az illúzióimon is, így a „múlt, melynek ismétlésére kárhoztattam”, még csak nem is pontos.

A 164. lecke (Immár egy vagyok az én Forrásommal.) arra kér, hogy tegyem félre ezeket a komolytalan „emlékeket”, és hagyjak tág és nyitott teret az életemben. Ahogy az elmúlt időkre nézek, a hiábavaló képzelgések szétnyílnak, mint egy függöny, lehetővé téve, hogy minden szenvedést örömre cseréljek.

Én vagyok a gondolataim kapitánya, az Etch A Sketch főnöke, és a tegnapi szappanoperát kidobhatom a fedélzetről. Létre tudok hozni egy teljesen új valóságot magamnak. A semmiből.

15/2

165

Az illúzió lerombolása

A testben az elmén kívül nem létezik más betegség.

SZÓKRATÉSZ

A 165. lecke (Segíts, hogy elmém ne tagadja meg az Igazságot.) azt mondja, hogy a tökéletes boldogságomat csak a gondolataim és a hiedelmeim fedhetik el. Azt mondja, az érzéseim és a világgal való interakcióim a fizikai valóságban reprodukálódnak.

1980-ban Evy McDonaldot Lou Gehrig-kórral diagnosztizálták. Mire az orvosok végül meghatározták a betegségét, a saját szavaival élve: „egy tál zselé lett kerekes székben”. Az orvosok azt mondták neki, hogy a legjobb esetben hat hónapja van.

Miután egy-két napig tombolt az élet igazságtalansága miatt, a következő gondolat merült fel benne:

„Mivel amúgy is haldoklom, miért ne használnám ki ezt a rövid időt arra, hogy végre megtanuljam feltétel nélkül szeretni magam?”

Évekig megvetette a testét. Egyrészt túlsúlyos volt. A gyermekbénulás két csenevész végtagot hagyott rá, és nagyon nehéz volt találnia bármit is a testén, ami igazán tetszett neki.

Naponta háromszor odagurult a kerekes székével a tükörhöz,

és meztelenül ült. Nem távozott onnan, amíg egy új pozitív elemet nem talált, amit a listához hozzá tudott adni. A haja csinos volt, kezdetnek nem rossz. Úgy döntött, bármibe telik is, megtanulja elfogadni magát. Azt is elhatározta, hogy minden negatív érzést és gondolatot átad Istennek.

Aztán egyszer csak az történt, hogy elért egy pontra, ahol átlépett egy csodálatos határt. Valójában szeretetet és együttérzését kezdett érezni önmaga iránt. A testét a teremtés csodájaként kezdte látni, egy áldott lénynek, aki örömöt tapasztalhat meg.

Az erő visszatért a végtagjaiba. Végül elkezdett járni. Tudott egyedül enni és felöltözni is.

Evy McDonald lett az első személy, aki teljesen felépült az ALS-ből, és harminchét évvel később még mindig ALS-mentes.

Ahogyan a 165. lecke világosan kijelenti, az egyetlen gyógyulás, amire szükség van, régi hiedelmeink feladása, s gondolkodásmódunk, érzéseink és a világgal való interakciónk megváltoztatása.

15/2

166

AZ UNIVERZUM NAGYOBBAT ÁLMODIK NEKEM, MINT ÉN MAGAMNAK

Hol van az öröm az életemből, és mi az, amiért feláldoztam?

ELIZABETH GILBERT

Összesen kétféle módon csinálhatod a dolgokat.

Függetlenül attól, hogy blogbejegyzést írok, beszélgetek a BFF-emmel, turmixot készítek, vagy európai vakációt tervezek – vagy az 1., vagy a 2. számú ajtót használom.

Az 1. ajtó sokak számára választott gyógyszer – azt jelenti, hogy az életemet a saját erőforrásaimra építem. A döntéseimet a fejemben felmerülő gondolatok alapján hozom meg, az alapján, amit eddig megismertem, az alapján, amit megtanultam a szüleimtől, az iskolából, a hírekből. Összefoglalva, a múlt erőforrásainak felhasználásával.

A 2. ajtó – az egyetlen másik választás – olyan erőforrásokra nyílik, amelyek túlmutatnak azon, amit korlátozott agyam el tud képzelni. Ez azt jelenti, hogy életemet a hitben honolva vezetem, és elfogadok minden olyan ajándékot, amelyet láthatatlan Belső Forrásom szeretne adni. A 166. lecke (Rám bízattak a Forrás ajándékai.) azt mondja, hogy minden

ajándékot megkapok kivétel nélkül – semmit nem tartanak vissza.

Azt mondja, ha tisztában vagyok velük, ha nem, ezek az ajándékok megbízhatóak, állandóak, és sokkal jobbak, mint bármi, amit el tudok képzelni. Persze, tagadhatom a jelenlétüket az 1. ajtó korlátozott erőforrásai alapján. Vagy megtehetem, hogy fejest ugrok beléjük, mert tudom, hogy a Forrás szándéka csak az, hogy örömöt adjon.

15/2

167

HALÁL. NEM AZ, AMINEK GONDOLOD.

Az utolsó ellenség, akit el kell pusztítani – az a halál.

J. K. ROWLING

A csodák tanítása mindent a feje tetejére állít, amiről azt gondoljuk, hogy tudjuk. Először is, az élet nem olyan, amilyennek hisszük. És a halál sem.

A 167. lecke (Csak az élet létezik.) azt mondja, hogy a halál csak egy nevetséges történet, amit mi találtunk ki. Keretet ad számunkra ahhoz, hogy úgy tehessünk, mintha korlátozottak, ideiglenesek és az élettől elszigeteltek lennénk. Ami nevetséges.

Az élet maga örökkévaló. Pulzál, táncol, sokáig folytatódik, miután ideiglenes munkáink (amilyen az átmeneti testünk is) lezárultak. A makkot tölgyfává, az embriót testté alakítja. Nincs ellentétpárja.

És… készen állsz erre?

Bármely gondolat, amely nem a legteljesebben boldog, a halál egyik formája. Ami azt jelenti, hogy illúzió. Minden szomorúság, veszteség, szorongás, szenvedés és fájdalom illúzió. Még a homlokráncolás vagy egy enyhe kellemetlenségérzet is rábólintás a halálra, ami – megismétlem – NEM A VALÓSÁG.

Az összes ideiglenes zümmögés azt jelzi, hogy elménk alszik.

Ha felébredünk (amit megtehetünk úgy, hogy elhagyjuk testünket, vagy egyszerűen újrahangoljuk a gondolatainkat), életünk – tudatunk pulzáló, örömteli tánca – folytatódik. Ahogy mindig is a múltban. Ahogy mindig is a jövőben.

15/2

ADALÉK NAPOLEON HILL *GONDOLKODJ ÉS GAZDAGODJ!* CÍMŰ KÖNYVÉHEZ

Máris gazdag vagy, de arra tanítottak, hogy ne tapasztald meg gazdagságodat.

DAVID CAMERON GIKANDI

1937-ben, amikor Napoleon Hill megírta a ma már klasszikusnak számító kötetét, a kvantumfizika még gyerekcipőben járt. Einstein természetesen lefektette híres relativitáselméletét, de a kvantumfizikusok nem igazán értették, hogyan működik.

Az igazat megvallva, továbbra is nehézséget okoz az őrült kvantumvilág megértése, amelyet az egyszerű megfigyelés is megváltoztat. Richard Feynman fizikus híres mondata: „Senki sem érti a kvantummechanikát.”

Tudjuk azonban, hogy a gondolatok energiát termelnek (hasonlóan a láthatatlan rádióhullámokhoz), és építőelemeket alkotnak életünk tapasztalatához.

Hill könyvének update-elt címe, a 168. lecke (Megadatott nekem a kegyelem. Jogot formálok rá.) értelmében: *Gondolkodj és légy gazdag.* Most. Nem kell kivárnod a jót. Az idő nem releváns.

Az ego szereti ezt inkább titokban tartani, holott a Forrás teljesen elérhető. Mindig.

A kvantumvilágban mindennel összekapcsolódom. Máris minden „gazdagság” az enyém, amit valaha el tudtam képzelni. Jelenleg valószínűségi hullámokként léteznek. De ez a probléma. Nem képzelem el őket.

Folyamatosan arra összpontosítok, ami nincs. Ez a lecke azt mondja, hogy ha bármilyen elképzelésem lenne arról, mennyire szeretnek engem, akkor teljesen kizárt lenne számomra a kétségbeesés.

De vissza Napoleon Hillhez. Azt tanácsolja az embereknek, hogy tűzzenek ki egy dátumot, amikorra egy bizonyos összeget szeretnének. Valamikor a jövőben.

De a kvantumvilágban az a trükk, hogy „már most gazdag vagyok”, amikor ma igényt tartok az örökségemre: a gazdagságomra és az áldásaimra, ahogyan ez a lecke ígéri.

15/2

169

VAJON A HITEID BLOKKOLJÁK A VILÁG KORLÁTLAN BŐSÉGÉNEK ÁRADÁSÁT?

Ha meg akarod érteni az univerzum titkait, gondolj az energiára, a frekvenciára, a rezgésre.

NIKOLA TESLA

Többé-kevésbé írástudatlan vagyok, ha bármilyen elektromos dologról van szó. Tudom, hogy néz ki egy konnektor, és azt is tudom, hogyan kell azt egy fali aljzathoz rögzíteni. A többi egy fehér lap.

Van egy olyan elektronikai eszköz, amely jó metaforát nyújt a 169. lecke megértéséhez (A kegyelem által élek. A kegyelem által szabadulok meg.).

A készüléket rezisztornak nevezzük, és alapvetően (minden villanyszerelőtől elnézést kérek az egyszerű magyarázatomért) azt jelenti, hogy csökkenti az áramkörön át áramló áram mennyiségét. A rezisztor korlátozza az elektronok számát, amelyek egy adott ponton egy időben áthaladhatnak.

A saját magammal és a világ működésével kapcsolatos hiteim úgy működnek, mint a rezisztor: megakadályozzák a világ korlátlan bőségének áramlását. Meggyőződéseim fékként állítják meg a jó és a kegyelem természetes, folyamatos

áramlását – erre mutat rá ez a lecke.

Hadd mondjak egy példát. A legtöbb ember úgy véli, hogy a pénz korlátozott és nehéz hozzájutni. Ez egy rezisztor.

Másrészt nem hiszik, hogy az egészség vagy az intelligencia korlátozott. Csak azért, mert.

Az, hogy egészséges vagyok, nem azt jelenti, hogy te nem lehetsz egészséges. Steven Hawking ragyogó értelme nem akadályozza meg Matt Groening vagy Steven Spielberg számára az agykapacitásuk felhasználását. De amikor bőségről van szó, akkor az a hit, hogy csak ennyi van, egy hatalmas, zsíros rezisztor, amely jobban blokkolja az áramlást, mint a volfrám, a szén és más népszerű rezisztorok.

Az elektronika világában a rezisztorok néha hasznosak (hőt és fényt termelnek), én viszont, aki könnyed életre és kegyelemre vágyakozom, inkább olyan szélesre nyitom a kaput az áramlás előtt, amennyire csak lehetséges.

15/2

170

BULI VAN

Ha egy személyre úgy nézek, hogy meg kell javítani, elkerülhetetlen, hogy a terveim elvakítsanak.

LISA GUNGOR

A 170. lecke egy nagy zsíros VKF. Alapjaiban kérdőjelezi meg őrült hitünket a bosszúban. Amit jó megkérdőjelezni, de amivel mégsem rezonálok együtt.

A bosszú csak akkor tűnik jó ötletnek, ha elfelejtem, hogy a valóság változik, és hogy az öt érzékem csak egy töredékét, egyetlen darabját mutatja az 1000 darabos puzzle-nak, amely a belső gondolataimnak feleltethető meg.

Olyan, mint a középiskolai drogprevenciós tanácsadó, amint nagy áhítattal átnyújtotta nekünk a kábítószerellenes feliratú ceruzákat: „Menő vagyok, nem drogozok.” Miután a tanulók elkezdték hegyezni őket, a ceruzavégeken ez maradt: drogozok.

Ma elutasítom az egóm mentális képeit és belső beszédét. Elutasítom őket, mint haszontalan ceruzavégeket, melyek csak arra jók, hogy elszigeteltnek érezzem magam, és arra ösztönözzenek, hogy sérülékeny részecskének érezzem magam, az egész élethez kapcsolódó, áramló, pezsgő hullám helyett.

Többé nem a merev tér és a lineáris idő őrületét választom,

lekapcsolódva az élénk áramlásról, különválva szent testvéreimtől.

Ehelyett köszönetet mondok azért, hogy ami korábban áthatolhatatlannak tűnt, most pulzál, táncol, és újra szentségem valódi szelleméhez hangolódik szabadon.

15/2

Bumm!

V. Áttekintés

Azért vagy itt, hogy kitárt szárnyakkal repülj, dicsőítve
Őt, aki ide küldött téged.

MARIANNE WILLIAMSON

A következő áttekintés (171–180. lecke) célja az idő maximalizálása. Ennek célja az utam lerövidítése, vagyis, hogy inkább előbb „ébredjek fel”, mint utóbb. Nem lehet sok mindent hozzáfűzni (köszi, Jézus!). Inkább arra szólít fel, hogy hagyjak fel minden gondolattal, amelyek zavarják az elmémet.

Még egyszer – minden reggelemet ezzel a mantrával kezdem, s minden estémet ezzel a mantrával fejezem be:

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.

A cél az, hogy bevéssem ezt a mantrát a gondolataimba, mint lényem legfontosabb alapkövét.

Úgy akarom ismerni, mint a saját nevemet.

A wurlitzer-választásom? Justin Timberlake – „Can’t Stop the Feeling”.

Miért ad nekem reményt Kevin Bacon tévéműsora, a *Six Degrees*

Lenni kedves. Lenni okos. Lenni fontos.

AIBLEEN CLARK, A THE HELPBEN

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(151) Minden dolog a Haver Hangjának visszhangja.
(152) Enyém a döntés hatalma.
A lényeg: Ez egy kiáltás annak a névtelen valakinek, aki felemelő mondatokat ragasztgatott a kanadai Lawrence-ben a Sandbar-üzletben található mosdókba.

Szavaid, melyek arra emlékeztettek, hogy: „Gyönyörű vagyok. Erőteljes vagyok. Hatalmas dolgokra vagyok képes.”, végtelenül boldoggá tettek! Tudatosították bennem, hogy a legegyszerűbb dolgok, a legkisebb cselekedetek is hatással lehetnek a világra.

Megerősítő szavaid nemcsak örömöt adtak a napjaimhoz, hanem minden ember energiaszintjét is megemelték, akikkel attól a pillanattól kezdve találkoztam.

Kevin Bacon *Six Degrees* című tévéműsorában szó esik arról, hogy bármely két embert a földön csak hat ismerősnyi távolság

választja el.

Szeretek ezekre a gyönyörű emberi kötelékekre gondolni, amikor elbátortalanodom, és elárasztanak a hírekben felmerülő gondok. Csábító azon gondolkodni, hogy mit tehetek én, egy magányos kansasi nő, a politika aggályainak megoldása érdekében. Mit tehetek én, egy egyedülálló anya, néhány Twitter-követőmmel, hogy megállítsam a fegyveres erőszakot.

És aztán eszembe jut. Felhívhatom a szomszédomat egy ham and eggsre. Főzhetek valami egytálételt az újdonsült anyukának, aki éppen most jött haza a kórházból.

Igen, mindannyian különbözőek vagyunk, mások a politikai meggyőződéseink és a vallási hovatartozásunk. De egyszer csak mindannyian megjelenünk ugyanabban a mosdóban.

Egy apró papírlap. Öt egyszerű sor. Apró tettek, amelyek gyönyörű hullámokat küldenek ki az univerzumba.

15/2

AZ UNIVERZUMOT ARRA PROGRAMOZTÁK, HOGY TÁMOGASSA A BOLDOGSÁGODAT

Nem tanító vagyok, hanem ébresztő.

ROBERT FROST

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(153) Védtelenségemben rejlik az én biztonságom.
(154) A Haver szolgálói közé tartozom.
A lényeg: Bármikor, ha nem érzem magam örömtelinek és békésnek, az azért van, mert valami olyasmire figyelek, ami ellentétben áll a Forrással.

A régi rádiós analógia mintájára úgy is mondhatnánk, hogy egy „oldies állomásra” hangoltam, amely továbbra is hisz a fájdalomban és a szenvedésben.

Ma elköteleződöm amellett, hogy másfajta energiát viszek a partiba.

Úgy gondolom, Jézus erre gondolt, amikor azt mondta: „Fordítsd oda a másik orcádat.” Nem azt javasolta, hogy sérült arccal és monoklival mászkáljak. Azt mondta, hogy el kell kezdenem egy másik irányba mozogni, és úgymond arra kell

fordítanom az arcomat, amerre magasabb, világosabb és kellemesebb a valóság.

15/2

SZEGD MEG A BEVETT ELVÁRÁSOKAT

Tudd, ó, kedves, hogy az embert nem tréfából vagy véletlenül teremtették, hanem csodamód alkották – magasztos célokra rendelték.

AL-GHAZALI, SZÚFI MISZTIKUS

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.

(155) Félreállok, és hagyom, hogy a Haver vezessen.

(156) Tökéletes szentségben, a Haver társaságában járom utamat.

A lényeg: Figyelmünk nagy részét arra fordítjuk, amit látunk, meg tudunk érinteni és mérhető. Nincs ezzel semmi baj… kivéve azt a nyilvánvaló tényt, hogy ez egy végtelenül korlátozott perspektíva, amely ráadásul egy bolond irányítása alatt áll, aki folyamatosan löki a hazugságait. Utálok ünneprontó lenni, de ahogy egyszer valaki a weboldalamra írta: „az ego nem az amigóm”.

Ma tudatosan azokra a dolgokra irányítom a figyelmemet, amelyek tiszteletet sugallnak, olyan dolgokra, amelyek csodálatot keltenek, olyan dolgokra, mint az északi fény, vagy Louis Armstrong „It’s a Wonderful World” című száma, vagy a

Föld képére az űrből. Kérdezz meg egy random űrhajóst – mindent megváltoztat az élmény.

A tanulmányok rámutatnak, hogy az áhítat érzése lehetővé teszi számunkra, hogy „felismerjük a hatalmasságot”, és hogy „módosítsuk mentális konstrukcióinkat.” Nem tudok ennél a kettőnél értékesebb célra gondolni.

Amikor mondjuk egy Tyrannosaurus rex teljes méretű csontvázával állunk szemben, vagy egy hatalmas vörösfenyő-ligetben állunk, libabőrösek leszünk, és kiráz minket a hideg. Módosul a mentális felépítésünk. Óvakodjunk – legalább ideiglenesen – a mániákus kis hangtól a fejünkben.

15/2

NINCS TÖBB BESZÓLÁS A KISPADRÓL

A valóság csak az emberi elmében létezik, és sehol máshol.

GEORGE ORWELL

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(157) Megjelenek az Ő Színe előtt.
(158) Az adás és az elfogadás szinonimák.
A lényeg: Ezt adom az egónak. Annak ellenére, hogy egy nyafogós mindentudó, megóv a forró kályhák megérintésétől és attól, hogy egy méretes SUV elé lépjek.

De leginkább gúnyolódik és továbbra is arra bátorít, hogy ragaszkodjak olyan dolgokhoz, mint az örökségem, a testem, a közösségben betöltött pozícióm. Félelme teljesen irracionális, erőfeszítései nem eredményesek, rövid távú identitása zavarja a végtelenséget és a halhatatlanságot.

Amikor szeretetként ismerem fel magam, az egónak nincs más választása, mint hogy visszatérjen a kispadra, ahol megkezdheti az értéktelen földimogyoróhéjak dobálását.

15/2

KVANTUMSTÍLUSBAN ALKOTÓ SPECIÁLISEFFEKTUS-ANIMÁTOR VAGYOK

Az ember csak a baját szereti számon tartani, az örömeit nem.

FJODOR DOSZTOJEVSZKIJ

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(159) Továbbadom a kapott csodákat.
(160) Itthon vagyok. Bizony idegen itt a félelem.

A lényeg: A tuberkulózisos beteg kórházi szobájába való belépés előtt a látogatóknak el kell fedniük a teljes testüket. Még sebészeti kesztyűt és arcmaszkot is kapnak.

Senki sem mulasztja el ezt a túl óvatos viselkedést. Nem akarjuk elkapni a tuberkulózist. Fertőző, az isten szerelmére. Tartjuk a távolságot, nehogy kitegyük magunkat a betegségnek.

A televízióban látott rossz hírektől, vagy a szörnyű tweetektől, amelyeket telefonunkon látunk viszont sosem védjük meg magunkat. Az éjszakai hírek egyáltalán nem hasonlítanak arra, amit a környékünkön látunk. A média egy durván torz képet mutat, az anomáliákat. A valóság egy apró darabját, amely távol

van az igazi valóságtól. Annyira korlátozott a dimenziója és a mérete, hogy a komoly odafigyelés olyan, mintha tudtomon kívül valaki a hátamra ragasztotta volna azt a feliratot, hogy „légyszi, rúgj belém”.

Azok a triviális apróságok, melyeket a média belém táplál, morzsák – nem igazán érintik az életemet, s nem igényelnek gondolkodást. Az elolvasott és lenyelt több ezer hír és tweet közül egyetlen sem segített jobb döntést hozni az életem súlyos kérdéseiben.

A „Hírek” csak egy adott vállalat véleménye. Leginkább lájkvadászat, és teljesen irreleváns a jóllétem szempontjából. Az igazán kreatív elmék – például a zeneszerzők, a matematikusok, a tudósok, az írók vagy a zenészek – mit sem törődnek azzal, hogy éppen mi a trendi a Twitteren.

Most az a küldetésem, hogy nagyobb figyelmet szenteljek a nagyobb egészből származó kollektív ritmusnak és bölcsességnek, amit gyakran Isteni Bizsergésnak hívok.

Lehet, hogy nagynak és kozmikusnak hangzik, de valójában ez a legtermészetesebb dolog a világon. És ez egymilliárdszor informatívabb és gazdagabb tartalom, mint bármi, amit valaha hallottam a CNN-en.

15/2

KÖSZ A MEGOSZTÁST, MOST PEDIG LEÜLHETSZ A SAROKBA

Amikor a szív szól, az észnek nem illik akadékoskodnia.

MILAN KUNDERA

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(161) Add rám áldásodat, szent bátyó.
(162) Olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.
A lényeg: Az egóm akarja irányítani a bulit. De a receptjei és megoldásai túl régiek.

Olyan mint az agy fénymásolója – a múltat másolgatja, és állandósítja a problémákat.

Ezzel szemben, amikor az életem koreográfusa a szeretet, csatlakozom a szívem hatalmasabb dimenzióihoz.

Szóval, köszönöm, ego, a két centedet, de a sárga kiemelőm most a végtelenül bővülő univerzum jegyzeteiben húzza alá a sorokat.

15/2

FÖLD ROBOTJAI, LÁZADJATOK!!!

Azért vagyunk itt, hogy 1008 módot találjunk a szeretetre.

SUE MORTER

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.

(163) Halál nem létezik. Szabad vagyok.

(164) Immár egyek vagyunk a mi Forrásunkkal.

A lényeg: Itt szálltam le a Föld nevű bolygón, amely vibrál a lehetőségektől, ismerem az isteniségemet, izgatottan szolgálok és szeretek. Tudtam, hogy örök lény vagyok, és nincsenek korlátaim.

De lassan „humanizálódtam”.

Azt mondták nekem:

„A neved Pam.”

„Nő vagy.”

„Ma vagy hároméves.”

„Mi ez a túlzott lelkesedés? Ebből vissza kell venni.”

Megtanultam szétválasztani és különbséget tenni, felismerni a „jót” és a „rosszat”.

Földi robottá váltam.

Ma forradalmat rendezek. Energiakardommal mindent felszabdalok, amit eddig megtanultam. Széttépem a címkéket, megsemmisítem a különbségeket, elbontom a nevetséges védőpajzsot. És rájövök, hogy végül is minden fény. Minden szeretet.

9-ES SZÁMÚ SZERELMI BÁJITAL

Be kell költöznünk a laboratóriumba, ahol radikális változások következhetnek be – történetesen az elménkbe, a szívünkbe és testünk sejtjeibe.

RICHARD ROHR

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.

(165) A szeretetet nem lehet tagadni.

(166) Adottságokat és a Nintendo kontroller kezelésében elképesztő virtuozitást bíztak rám.

A lényeg: Az udvarias társadalom hajlamos arra, hogy a szeretetet egy Valentin-napi kártyává minősítse le. Vagy egy csajos filmmé. Vagy egy megfelelő beszélgetéssé férj és feleség közt, talán. De nem a kormány és az emberei közt. A szeretet rendben van a hálószobában. De az isten szerelmémre, tartsd távol a konferenciateremtől.

A szeretet egy nagy szelet sajt, mondja *A csodák tanítása*. Mi vagyunk azok. Ezért vagyunk itt.

A szeretet minden egyes állítólagos „probléma” megoldása pillanatról pillanatra, mind a saját életemben, mind a globális szinten létező problémákra.

Tehát rajtam múlik. Az elmémet továbbra is feltölthetem értelmetlen ingerekkel egy értelmetlen dolgokkal foglalkozó világban. Vagy alámerülhetek a saját lelkem mélységének rejtélyeibe. Ahol megérinthetem a mély föld alatti impulzust, amely felismeri a varázslatot és kijavítja a „hibákat”.

Végül majd csak ez számít.

15/2

AZ IGAZSÁG CSAK BOLDOGSÁGOT AKAR NEKED ADNI

Söpörd félre a zavaró gondolataidat.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.
(167) Csak szeretet van.
(168) Jogot formálok a kegyelemre.

A lényeg: Gondolataim végtelen szórakoztató forrást jelentenek. Legtöbbször a múltat játsszák újra, vagy jövőt építenek.

Ha azt gondolom, hogy a ma hasonló lesz a tegnaphoz, nem hagyok helyet a változásnak, sem a végtelen ajándékoknak, amelyekkel az univerzum ilyen kitartóan próbál elhalmozni.

Ahelyett, hogy ennek az egyedülálló pillanatnak a finom lédússágát látnám, rugdosom az utcán, mint egy eldobott coca-colás dobozt.

Ahogy *A csodák tanítása* egyértelműen kijelenti: „Ha a régi ötletek és a beteg meggyőződések folytonossága megszakad, a jelenbe vetett bizalom irányítja az utat.”

Minden alkalommal, amikor új utazásra indulok, előre eldöntöm, hogy jól fogom érezni magam. Csodálatos kalandokat, nevetést képzelek magam elé, és azt, hogy minden könnyedén és dicsőséggel megy.

Nos, tudod mit? Pontosan ez történik.

15/2

CSAK JÓ, CSAK JÓ

A kétségbeesés nemcsak hogy ellenünk dolgozik,
hanem irreális is.

SUSAN GRIFFIN

A Haver nem más, mint szeretet, így én is az vagyok.

(169) A kegyelem által élek. A kegyelem által szabadulok meg.

(170) Csak a jó ér el hozzám.

A lényeg: *A csodák tanításá*nak egyik fő szála az a radikális elképzelés, hogy megszabadultam a múlt képzeteitől, és csak jó vár rám.

Ez egy olyan megerősítés, amely jó, ha beakad, mint egy lemez. Csak jó vár rám. Csak jó. Csak jó. Csak jó.

15/2

181

Az emancipáció kikiáltása!

Hatalmas szabadságot ad, ha nem értelmezünk kényszeresen más embereket és helyzeteket.

ECKHART TOLLE

A következő 20 leckének különleges célja van: a felszabadulásom! Ezt pedig azzal érem el, hogy egyszerűen fókuszt váltok.

A 181. lecke (Bízom testvéreimben, akik egyek velem.) egy egyszerű elköteleződésre kér. Arra, hogy mozduljak ki a gondolkodásom tárgyalóterméből, amely szinte mindenkit és mindent megítél, és lépjek ki a zsenge elfogadás nyílt terepére.

Ezt azzal érem el, ha feladom a kényszeres gondolkodást. Legalább egy kicsit mindennap.

Ezt úgy teszem, hogy a Szent L. segítségét és közbenjárását kérem. Hogy segítsen túllátni az észlelt hibákon, s beismerni, hogy ha a hibát „odakint” látom, akkor az az „agyamból” származik.

Azt kérem, hogy ne keverjem össze többé a valóságot a fejemben versengő gondolatokkal. Azt kérem, hogy lássak az összetákolt fogalmak képernyője mögé, amely másokat jelenít meg fájdalmam forrásaiként.

Ha düh merülne fel bennem, egyszerűen észlelem azt, és azt kérem, hogy hadd szabaduljak meg tőle.

Nem ezt szeretném nézni.

Ne törődj vele, ha újra felbukkan – mert fel fog. És elkerülhetetlen az is, hogy újra letérek az utamról.

De hogy is számíthatna ez? Csak az számít, hogy kitartok amellett, hogy egyenesen a jelenbe nézek. Nem vissza. Nem előre.

Most!

182

A HATÁRON

A világ tárt kapun keresztül vezet minket a nagyobb ígéretek és lehetőségek birodalmába.

BILL PLOTKIN

A 182. lecke (Egy pillanatra megpihenek, és hazatérek.) két kulcsszava a megnyugvás és a csönd.

Arra kér, hogy hagyjam magam mögött a védőbástyáimat csak egy rövid időre mindennap. Semmi mást nem kér, és semmi másra nincs is szükség. Épp ezért tűnt el a számozás is a lap aljáról. Nem arról van szó, hogy egyedül lennék. Hanem most már tudom, hogy az azonnali segítség olyan közel van, mint a következő lélegzetem.

De mivel ez egy napi gyakorlat, és mert minden 24 órának két különböző misztikus időszaka van, szeretek az elvekkel játszani az alatt az idő alatt, amit a tudósok hipnagóg állapotnak hívnak.

Ez az a pszichedelikus átmeneti nyugalom, ami az ébrenlét és az álom közt van, amikor örvénylenek és lebegnek bennünk a gondolatok és a képek, s végtelen lehetőséggé és valószínűséggé alakulnak. És ahogy mondtam, mindannyian két ilyen értékes ajándékot kapunk minden áldott nap. Ekkor képzelte el August Kekule, az organikus kémia alapítója, a benzolgyűrűt, s

Salvador Dalit és Thomas Edisont is ekkor lepték el csodálatos látomásaik és találmányaik.

Ez a tudat tökéletes kapuja, melyen átlépve „nyugalom árasztja el és hazatér”. Ez a kaleidoszkópszerű állapot napi kétszer egy állandó lehetőség arra, hogy útmutatást, belső békét és teljességet kapjunk. Számomra ez egy különleges időszak, hogy Szent L.-lel karöltve berúgjam az ajtókat, s hogy új víziókra leljek, és „IGEN!”-t mondhassak a szabadságomra, melyet többet nem veszítek el.

183

Szólíts a neveden

Közel az ország, melyet életnek hívunk.
Felismered intenzitásáról. Add a kezed.

RILKE

Az önsegítő könyvek azt tanácsolják, hogy az akaraterőnket használva csaljuk el magunkat az edzőterembe, teljesítsük a brutális határidőket, s szokjunk le arról, hogy a 34. alkalommal is csekkoljuk a FB-t. Azt mondják, az erő és a belső elkötelezettség a dicsőség felé vezet.

Benjamin Hardy rendszerpszichológus szerint viszont: „Az akaraterő egy veszélyes vesszőparipa, amely bukáshoz vezet."

A 183. lecke (A Forrást szólítom.) támogatja Hardy értékelését. Amikor azt mondom magamnak, hogy „jobban jelen kellene lennem, elfogadóbbnak kellene lennem, jobban kellene szeretnem", valójában jól szocializált agyamat veszem igénybe, amely magát a problémát okozta.

Ehelyett a Forrás nevét mondom, és kérem a segítségét. Minden másról megfeledkezem. Ez válik az egyetlen kívánságommá, az egyetlen hanggá, amely jelentéssel bír. Korlátlan neve a testemen át pulzál. Olyan közel van, mint minden lélegzetem.

Vele a világ minden kötelékétől megszabadulok.
Csak erre az egyetlen imára van szükségem.

184

NINCS DÖNTÉS, NINCS SÍRÁS

Egészen biztos, hogy én is hableány vagyok, Rango.
Nem félek a mélységtől.

ANAÏS NIN

Szóval van ez a kis trükköm. Ha egy lecke nem rezonál velem, visszatérek a régi készenléti módba. A 184. lecke egy olyan, ami nem számít:

Úgyhogy visszatérek a 30. fejezetre a szövegben, ahol többek között azt mondják nekem, hogy „ne harcolj magaddal”, vagy hogy „ne légy túlzottan elfoglalva minden lépéssel”, s ez lehetővé teszi, hogy ezt a leckét kidobjam a szemétbe. Ehelyett átismétlem, hogy mit is fektet le „a döntés szabályaként”.

A döntések folyamatosak, és általában nem is tudatosul bennem, amikor meghozom őket. Például ha úgy döntök, hogy a lányom meghalt, és nem tudok vele beszélni, akkor ez a valóságom. Ez egy meghatározott struktúra, egy „hit”, amely formálja az életem tapasztalatait.

Ha ehelyett elengedem ezt a kitalált struktúrát az Isteni Bizsergésben, akkor Taz és én kommunikálhatunk. Sugározhatunk egymás felé szeretetet, akár fizikai testtel, akár anélkül.

Aztán képes leszek észrevenni Alby Einsteint (azt a képet, amelyiken kinyújtja a nyelvét), akit ma reggel sétakor Tasman küldött nekem. Köszönöm, Taz. Különösen tetszett, hogy egy lakóautó hátulján volt. Érzem, hogy feltétlen szeretete a szívemben pulzál.

Íme a lépések a 30. fejezetből:

1. Úgy kezdem a napomat, hogy eldöntöm, milyen napot akarok. Minden, ami csodás és fantasztikus, nekem dolgozik. A hatalmas, lendületes, nagylelkű szeretet jó tervnek hangzik.
2. Elkötelezem magam arra, hogy egyedül ne hozzak döntést, ne vegyek fel semmilyen struktúrát a múltamból, az ítéleteimből.

Aztán *A csodák tanítása* biztosít arról, hogy „Ha nem hozok döntéseket magamtól, ez a nap az enyém lesz.”

Ha jól gyakorlom ezt a két lépést, a csodák világossá és nyilvánvalóvá válnak, a félelem már nem takarja el őket.

185

Ellenőrizd a belső műszerfalat

Ne hagyd magad kilőni.

DARREN ARONOFSKY

Amikor döntéseket hozok (még apró dolgokban is), először megnézem a belső műszerfalamat. A következő négy szóból álló jelzőfényt használom: „Hogy érzem magam ettől?”

Ha egy gondolaton való elmélkedés szórakoztató, ha békét hoz nekem, akkor az értékéért jól megfejem ezt a tehenet. Ha kevésbé tetszik, ha szenvedést okoz, ideje visszahúzódni, Jack!

A 185. lecke egy másik jelzőfényt kínál, egy hasznos négyszavas kifejezést. Ha ezt a négy szót megértem („Vágyom a Haver békéjére.”), ha csak egyetlen pillanatra is, akkor semmilyen formában, helyen vagy időben nem lehetséges további szomorúság.

Ez a lecke áldás volt nekem. Mert ha valakinek kifogása lehet arra, hogy elveszítette a békéjét és elárasztotta a szenvedés, akkor az egy anya, aki elvesztette egyetlen gyermekét. Elképzelhetetlen elveszíteni azt a drága lényt, aki a méhedben nőtt fel, akit a melledből tápláltál, és ragyogó, kedves, ötletes emberré vált a szemed előtt.

Taz, akivel még mindig nap mint nap kommunikálok, azt

mondja, az új küldetésem az, hogy jól érezzem magam, hogy akarjam a békét, és bebizonyítsam, hogy nem kell szenvedni. A szenvedés – mutat rá – csak elszigetel engem az egész emberiségtől. Leválaszt az életerőről, mint egy mobiltelefon, amely túl messze van az adótoronytól.

A saját negatív gondolataitól megszállott elme olyan, mint a rák – leválik az egészséges sejtekről. Azt mondta, hogy tartozom társaimnak annyival (valójában pedig neki), hogy táplálom a pozitív belső állapotomat.

Az emberi együvé tartozást és kapcsolatokat egy nyárfaligethez hasonlítja. Úgy tűnhet, mintha egy csomó különálló fa lenne, de egy hegyoldalnyi nyárfa valójában egy egyedülálló, külön szervezet, melynek életerejét a kiterjedt gyökérzet kapcsolja össze. Ha nem táplálok egy adakozó, szeretetteljes belső állapotot, megmérgezhetem az egész ligetet. A gyász egy dolog. A szenvedés egy másik.

Úgyhogy köszönöm, Taz. És elismétlem még egyszer: „Vágyom a Haver békéjére.”

A KÉT PAM TÖRTÉNETE

Utasítsd el a sérülés érzését, és maga a sérülés tűnik el.

MARCUS AURELIUS

Az utóbbi időben megfigyeltem a két embert, akik az agyamban élnek. Hasznosnak tartom, hogy körülhatároljam őket, és megtudjam, melyikük a főnök.

Először is, van Áldott Pam. Természetesen észreveszi, milyen szerencsés, mennyire elképesztően nagyszerű az élet, és hogy mindig minden jól működik.

És aztán van FML Pam. FML Pam (ha nem tudod mit jelent, csak annyit mondok , hogy ez a kifejezés a közösségi médiából származik, és arra használjuk, hogy a nemtetszésünket fejezzük ki életünk bizonyos eseményeivel kapcsolatban) arra hajlamos, hogy a problémákat vegye észre, az apróságokat, mint a politika vagy a ráncok, vagy azt a hitet táplálja magában, hogy valami nem egészen úgy van, ahogy lennie kellene. FML Pam általában egy vonagló, örvénylő dervis, olyan mint egy flipperlabda, a fejem körül száguldozik, s a félelem és aggodalom neurotranszmittereit kapcsolja be.

Amikor Áldott Pam vezeti az autót, AZ ÉLET JÓ, ahogy a népszerű pólón is olvasható, a valóság édes, és az ünneplés a

norma.

De amikor FML Pam „Chinese fire drill”-t játszik (az őrült játékot, amikor piros lámpánál mindenki kiugrik az autóból és körbefutja), s az autó körül rohangál, hogy magához ragadja a kormányt, egy egészen más történet bontakozik ki.

Elég döbbenetes megfigyelni, hogy melyik Pam generálja a gondolataimat. Manapság, amikor észreveszem, hogy FML Pam zajongani kezd, egyszerűen megmondom neki, hogy „köszönöm a megosztást”, és emlékeztetem rá, amit az 186. lecke (A világ megváltása rajtam múlik.) ígér. Valamint arra, hogy a probléma nem más, mint helytelen észlelés. S hogy szó szerint elhervadnak és meghalnak a problémák, amikor nem táplálom őket a figyelmemmel.

Amikor felpörgetem magamban az érzést, amit *A csodák tanítása* úgy nevez, hogy „a hála meggyengült érzése”, nemcsak az érzékelésem változik meg, hanem az egész világom is. Ma teljes bizalommal átélem, hogy soha nem vagyok egyedül, mindenem megvan, amire szükségem van, és az élet mindig értem dolgozik.

187

Az élet nem egy tét nélküli játszma

A szeretet az egyetlen racionális cselekedet.

MITCH ALBOM

A csodák tanítása minden egyes elfogadott paradigmát a feje tetejére állít.

A 187. lecke (Megáldom a világot, mert megáldom magamat.) az első számú példa. Azt mondja nekem, hogy az egyetlen módja az értékeim védelmének (szeretet, boldogság, szépség, öröm), ha elajándékozom őket.

Az anyagi világ ennek éppen az ellenkezőjét hirdeti. Csak ennyit engedhetsz meg magadnak – sikítja nagy előszeretettel. Továbbá: alapvető fontosságú, hogy megvédd magad, hogy aggódj és megtartsd a két lépés távolságot.

Ha továbbra is az úgynevezett hiánytudat felől közelítem meg az életet, találok is majd bizonyítékokat a határokra és hiányokra.

Ez a lecke arra buzdít, hogy „örömmel adjak”. Arra ösztönöz engem, hogy erősítsem a vagyonomat úgy, hogy szabadon osztogatom, s mindenkinek adok belőle.

Azt mondja, hogy megerősítem és exponenciálisan növelem áldásaimat, amikor az élethez a következő gondolkodásmóddal

közelítek:

Több van ott, ahonnan ez mind jött.
Lehetetlen bármi értékeset elveszíteni.
Minden, amit adok, tízszeresen tér vissza hozzám.

És tessék. *A csodák tanítása* nem kér arra, hogy bármelyik ígéretét is azonnal elhiggyem. Olyan ez, mint a régi Alka-Seltzer-szlogen: „Amikor kipróbálom (áldások kiterjesztése), tetszik (mindenütt áldásokat, kegyelmet, nyílt szívű embereket látok)”.

188

Hívd facilt!

Minden készen áll, megérett a szüretre, és a fejedben kezdődik.

ROBERT RODRIGUEZ

Ma új szót adunk a szótárunkhoz. *Facil!* Spanyolul ez azt jelenti, hogy könnyű, és mivel ez nem egy olyan szó, amit túl gyakran használok (s ezért nem tekintem magától értetődőnek), ritka nagy hatalma van.

Bármikor segítségül hívhatom, amikor ilyen dolgokon kezdek rágódni: *A csodák tanítása nehéz. A lelki megvilágosodás lehetetlen.*

De mi van, ha valójában nem is? Mi van, ha valójában facil?

A 188. lecke szerint (Végre itt van!) a megvilágosodás nem igényel változást, nem kell semmit tenni hozzá. Csak arra van szükség, hogy ráeszméljek. Mennyire facil már ez!

„Ha azt mondod, »Ez lehetetlen!«, levágod a bal lábadat, mielőtt elhagynád a rajtvonalat – mondta Robert Rodriguez filmrendező. – De ha a fejedben facil van, akkor végigszelelsz rajta.”

Ahelyett, hogy kiakadnál azon, hogy *A csodák tanítása* milyen terjengősnek és lehetetlennek tűnik, tanulj Rodrigueztől. Szedd

össze a kóborló gondolatokat, és ösztönözd őket arra, hogy álljanak szépen sorba. Mégpedig úgy, hogy egyszerűen megkérdezed: „Mi van, ha facil?”

189

HA CSAK EGYET LEHETNE VÁLASZTANOM

Arról van szó, hogy legyen mindig tiszta a vétel.

PETE HOLMES

Útikönyvíróként gyakran kérdezik tőlem: Mi a kedvenc országod? Vagy a városod? Mi a kedvenc úti célod úgy általában?

Van néhány talpraesett válaszom.

Vagy azt az országot, várost, célállomást említem meg a válaszomban, ahol utoljára jártam, mert végül is ezt teszik az utazás szerelmesei. Minden helybe, mindenbe, minden emberbe beleszeretnek.

Vagy rámutathatok arra, hogy ugyanúgy, ahogyan te, én sem szeretnék mindig pizzát enni, így nem korlátozhatom le magam egyetlen kedvencre. Épp úgy változik, mint a hangulatom és a vágyaim. A kedvencek is változnak.

Azt a kérdést még soha nem tették fel nekem, hogy mi a kedvenc leckéd *A csodák tanításá*ban. Ha valaki tudni akarja, a 189. kifejezetten versenyben van. Ez az oka:

1. Egy reménnyel teli, tökéletes könyörületességgel és szeretetteljességgel megáldott világot ígér.

2. Azt ígéri, hogy ha új szemmel nézek a világra, megóv a veszély és fájdalom minden formájától.
3. Azt ígéri, hogy a valóság, az az igazság, amelyet félelmeimmel blokkolok, végtelen sok örömöt kínál. Csak annyit kell tennem, hogy elengedem a saját magam által kreált rosszindulatú és támadó hologramokat. Ezek a problémás hologramok NEM VALÓSAK. Én találtam ki őket, és továbbra is beléjük fektetem az energiámat azáltal, hogy őket bámulom, hiszek nekik, megpróbálom megjavítani őket. Hadd ismételjem meg – NEM valódiak.
4. És ez valószínűleg a mindenkori kedvencem. Nem kell tennem semmit. A világegyetem végtelen jóindulattal és nagylelkűséggel fog megjelenni abban a pillanatban, amikor kinyitom a szelepet. Azt ígéri, hogy a határtalan öröm a természetes, és abban a pillanatban, hogy kérem, meg fog jelenni. Az univerzum örömteli és azonnali válaszként ott terem.
5. Azt is mondja: „Felejtsd el ezt a világot, felejtsd el *A csodák tanításá*t.” Gyere teljesen üres kézzel. Azt mondja, hogy engedj el minden egyes gondolatot, amelyet a múlt tanított, minden eszmét, amelyet eddig megtanultál.

Szóval a kedvenc úti cél? Fogalmam sincs. Kedvenc lecke *A csodák tanításá*ból? Határozottan a 189. Lehet, hogy eldobom a többit, és életem minden napján a 189.-et gyakorolom.

190

VAN HELY A VARÁZSLATNAK AZ ÉLETEDBEN?

Az agy természetes ösztöne az, hogy ítélkezzen, de ugyanúgy megvan a késztetése arra is, hogy megszeretgesse a UPS-es srácot.

MARY KARR

Lehetséges megszakítatlan, mély békében élni. Ezt megvilágosodásnak hívják.

A 190. lecke (Az örömöt választom a fájdalom helyett.) megmagyarázza, hogy a legtöbben miért nem érünk ennek a közelébe sem.

1. **Hamis önképet hozunk létre, amely elfed minket.** Minden figyelmünket arra az „énre” irányítjuk, amely nem valóságosabb, tartósabb vagy szilárdabb, mint Eleanor Shellstrop a *The Good Place*-ből. Ez a kitalált hologram blokkolja valódi identitásunkat és kapcsolatunkat a szent, korlátlan életerővel.

2. **Az életerőt átnevezték, új márkajelzéssel látták el, és megszégyenítették.** A szépség, jóság és végtelen tágasság ezen birodalmának népszerű beceneve Isten. De amint már világossá tettem, Istennel mint fogalommal visszaéltek és eltorzították.

3. **A megvilágosodást néhány ember kiváltságának**

tekintik. Ismered azt a hamis ént, amelyet már említettem? Szereti reklámozni azt a hitet, hogy a megvilágosodás emberfölötti teljesítmény. De hát EMBEREK!!! Ez a természetes állapotunk! Mindannyian egy mérhetetlen és elpusztíthatatlan életerőhöz kapcsolódunk. De mivel önmagunkat elszigetelt töredékeknek tekintjük, úgy vánszorgunk át az életen, hogy közben úgy teszünk, mintha azok lennénk, amik nem is vagyunk.

4. **Egy hülye, primitív lény ül az irányítófülkében**. Ez alatt azt értem, hogy a gondolataink – amelyek kényszeresen ítélkeznek, hasonlítgatnak, címkéznek és definiálnak – megakadályoznak minket abban, hogy érzékeljük a kapcsolatunkat.

191

Hakuna Matata

Olyanok vagyunk, mint Superman, aki egy fura újságírónak, Clark Kentnek álcázza magát, vagy Harry Potter, akinek tilos nyaralás közben varázsolnia.

ANTHON ST. MAARTEN

A 191. lecke alapvetően az *Oroszlánkirály* cselekményét követi.

Szimbát átveri áruló nagybátyja, Zordon, és ezért száműzetésbe menekül. A puszta bűntudat miatt elhagyja otthonát és a királyság uraként neki járó jogszerű pozícióját. Fogalma sincs, ki ő valójában.

Ezek mi vagyunk, mondja ez a lecke. Félünk az árnyékoktól, s tévesen azt gondoljuk, hogy gyengék és törékenyek vagyunk, és arra születtünk, hogy meghaljunk.

Szimbához hasonlóan tagadjuk saját identitásunkat, miközben ebben a furcsa, természetellenes világban vánszorgunk.

A filmben végül feltűnik Rafiki, aki elvezeti Szimbát egy tükröződő tóhoz, ahol meglátja, ki is ő valójában – egy teljesen felnőtt király, egy hős, akinek hatalma van a világ felszabadítására.

Ha elsajátítom a mai leckét, én is szabad lehetek. Mint

Szimba, én is ki tudok menekülni a rabságból, és megváltoztatva a nézőpontot, ahonnan a világot nézem, önmagammal együtt mindenki mást is felszabadíthatok.

Ez a lecke azt mondja, hogy örülj ma annak, hogy a pokol milyen egyszerűen megszüntethető. Csak a következőt kell mondanom magamnak:

„A Haver Szent Fia vagyok. Nem szenvedhetek, nem érezhetek fájdalmat. Nem szenvedhetek veszteséget, és meg tudom tenni mindazt, amit az üdvözülés kér.”

Ebben az egyetlen gondolatban minden illúzió eltűnik.

Kivéve egyet. Szeretnék ragaszkodni Timon és Pumbaa dalához, mely egy problémamentes filozófiát hordoz, egy olyan élet képét, melyben hátralévő napjaim során semmilyen gond nem nehezedik rám. Hakuna Matata.

192

CSAK MERT FELHATALMAZOTT SZAKÉRTŐK AZT MONDJÁK, HOGY IGAZ, MÉG NEM BIZTOS, HOGY ÚGY IS VAN

Szedned kell a sátorfádat a normál valóságból.

ERIC WEINSTEIN

Gyermekéveim során, ahogy cseperedtem, a tengerparti gumipapucsot, amilyen például a Havaianas, „tangának” hívták. Valamikor az 1990-es években a tanga szó más jelentést kapott. A lányom összerándult, amikor megemlítettem neki, hogy felveszek egy tangát.

„Úúúú, fujj” – berzenkedett ilyenkor.

Tehát úgy döntöttem, hogy új trükköt tanítok ennek az öreg kutyának. Úgy döntöttem, újrahuzalozom az idegpályáimat, amelyek a strandpapucsot öt évtizeden át a tangával azonosították.

A 192. lecke (A Haver feladatot adott nekem, hogy betöltsem.) ezt kéri tőlem az m-betűs szóval kapcsolatban is.

A megbocsátás nem menti fel a világ seggfejeit.

Egy teljesen tiszta lapot kér, amelyre egy másik történet írható. Tudatja velem, hogy korlátozott a megértésem, és az,

hogy hibás következtetésekben hiszek, arra utal, hogy a sötétben botorkálok.

Amikor egyetértek a Haver tervével (hogy ne dőljek be a haragnak és az ítélkezésnek), rájövök, hogy máris megvan mindenem, amire valaha is vágytam. Nem áldozatot kér tőlem, hiszen a korlátozás nem lehetséges.

Hogy is ne üdvözölném ezt? Hogy félhetnék ettől?

193

Ez egy hatalmas szikla, Indy

Csak azért, mert valami fontos a civilizációdban, még nem jelenti azt, hogy a te életedben is meg kell jelennie.

ABRAHAM-HICKS

A 193. lecke elég egyszerű. Zavartalan boldogságot ígér. Azt mondja, ha valami olyat látok vagy tapasztalok, ami ellentmond ennek az állításnak, egyszerűen összezavarodom.

Az életem akadályai masszív szikláknak tűnhetnek, és lehet, hogy úgy érzem magam, mint Indiana Jones, aki az életéért fut, de ez mind csak délibáb. Ma ezernyi látszólagos sziklát mozgatok meg egy egyszerű hétszavas gyógymóddal: *Megbocsátok, és ez mind el fog tűnni.*

Miért várjak, mondja ez a lecke, egy újabb napra, egy újabb percre, ez újabb pillanatra?

És egy Rainn Wilsonról (Dwight Schrutt a *The Office*-ból) szóló történettel le is zárnám ezt. Ő Baha'i gyakorló, mélyen spirituális lélek, de amikor még friss, feltörekvő színész volt New Yorkban, időszakosan elvesztette a hitét. Hogyan is várhatnánk el egy épeszű embertől azt, hogy elhiggye, hogy van egy erő, amely együtt szeretne működni velünk, s a szívén viseli a sorsunkat?

De számára ez a hozzáállás nem tűnt helyesnek. Mint mindannyian, ő is arra vágyott, hogy valami nagyobbhoz csatlakozzon. Kutatásba kezdett, s elhatározta, hogy elolvas minden spirituális szöveget.

Egy nap, miközben egy baseballmeccset nézett, mélyen agnosztikus költő barátjával, Phillel, elmesélt neki egy történetet a lakoták hitvilágából, akik Wakan Tankában, egy mindannyiunkban lakozó szent szellemben hisznek.

„Tényleg? – vonta kérdőre Phil. – Ha annyira erős a Wakan Tankád, kérd meg, hogy a Yankees nyerje meg a meccset.”

Ekkor a Yankees két ponttal volt lemaradva. A kilencedik végén jártak, két out volt, nem túl jó kilátások. Rainn, aki mindig is kalandos és nyitott természetű volt, azt mondta, oké, és egy varázsimát küldött fel Wakan Tankának.

„Nem viccelek – meséli Rainn. – Ahogy elküldtem a »varázslatot«, Darryl Strawberry megnyerte a játszmát egy kétszeres hazafutással.”

Fogd a boogie-ra

Óvatosan a történetekkel, melyeket elolvasol vagy elmondasz.
A tudat víztükre alatt észrevétlenül megváltoztatják a világot.

BEN OKRI

A gyerekek számítógépes játékai kétségtelenül fejlődtek, mióta Taz lányom az óriás asztali gépen játszott velük az irodámban (a mai laptopokhoz képest az a korai Gateway egy valóságos behemót volt).

Akkoriban több olyan játéka is volt, amelyben ha a kurzorral egy jelenet egy bizonyos elemére mutatott, az életre kelt. Például, ha rákattintott egy szekrényajtóra, akkor az kinyílt, zenélni kezdett, és táncoló egérpárok piruetteztek a polcokon. Vagy rákattintott egy virágcserépre, amely addig izgett-mozgott, míg gyönyörű, vörös szirmai a földre nem hullottak.

Az élet olyan, mint azok a régi számítógépes játékok. Ha valamire odafigyelsz, az szó szerint életre kel. Ha a kurzort az élet lehetőségeire és a szeretetre viszed, akkor az a valóság kel életre.

De ha továbbra is az ágy alatti szörnyekre kattintgatsz, ők is

örömmel jelennek meg neked. A helyzet az, hogy ez a mi felelősségünk. Mi döntünk arról, hogy hova mutatunk a kurzorunkkal, hová fordítjuk a figyelmünket.

A 194. lecke arra kér, hogy mutassak a kurzorommal egy boldog jövőre, hogy felejtsem el a múltat. Többé nem hagyom, hogy a tegnapi bánat megbüntessen. A világ többé már nem az ellenségem. Nyugodtan pihenek, felismerve, hogy az élet korlátlan, bőséges és különösen készséges.

Igényt tartottál ma az ajándékaidra?

Keress egy olyan helyet, ahol öröm van, és az öröm elégeti a fájdalmat.

JOSEPH CAMPBELL

Tudom. Valószínűleg úgy tűnik, mint egy bank hirdetése. Gyere be, nyiss egy új bankszámlát, igényeld az ingyenes hűtőtáskát.

De ez nem az a fajta ajándék, amelyre utalok. A természet által nyújtott folyamatos ajándékokról beszélek. Amikor ma reggel hazaindultam a pickleball-edzésről, észrevettem egy ragyogó, skarlátszínű ágat a juharfán, amely vagy egy háztömbnyire van az otthonomtól. Szó szerint elállt a lélegzetem.

Mindennap hihetetlenül gyönyörű ajándékokat kapok: milliárd éves csillagokat, bolyhos hernyókat, amelyek az utamon mászkálnak, hortenziákat, szitakötőket. Amikor a természet valamely részletére irányítom a figyelmemet, ki tudok lépni a fogalmi gondolkodás börtönéből. Képes vagyok pihenni, és észreveszem, hogy mindennel összekapcsolódom. Ezek az ajándékok végtelenek, ha időt szánok arra, hogy észrevegyem őket.

Még a belvárosokban is a hajnali napfelkelte ajándéka jelzi az

új nap lehetőségeit.

Úgyhogy persze, az olyan anyagi ajándékok, mint a hűtőtáska és a kenyérpirító, rendben vannak, és ebben a tekintetben az új Michael Kors pénztárca is. De az általam igényelt ajándékok arra emlékeztetnek, hogy egy galaxisban élek, amely egy a sok milliárd galaxis közül, és hogy ebben a számtalan galaxisban száz és százmilliárd csillag van, s elegendő mennyiségű gáz és por van ahhoz, hogy még százmilliárdnyi létrejöjjön.

A 195. lecke (A szeretet útját járom hálatelten.) arra kér, hogy álljak elő, és tartsak igényt az ajándékokra. S hogy folyamatosan örüljek annak az elvághatatlan kapcsolatnak, mely összeköt az összes élőlénnyel.

A REMÉNY VILÁGÍTJA MEG, ÉS SUGÁRZIK A GYENGÉD BARÁTSÁGOSSÁGTÓL

Nem erősítek súlyokat a bokámra.

C. JOYBELL C.

Amikor Robbin barátnőm kislány volt, két égető kérdés merült fel benne: 1. Hogyan jutottak el a zsiráfok Kansasba? 2. És miért nem akarjuk, hogy belessenek az ablakainkon?

Robbin anyja minden este ragaszkodott ahhoz, hogy becsukja a hálószoba ablakait… nos, Robbin azt hitte, hogy a zsiráfok miatt. Mondanom sem kell, végül rájött, hogy anyja azt remélte, hogy a „huzat” marad kint, de hosszú ideje nagyon nem értette, az anyja miért nem akarja, hogy ezek a nagyon menő, nagyon magas állatok megálljanak egy látogatásra. Végül is jó pénzt fizetnek azért, hogy megnézhessék őket az állatkertben.

Robbin ártatlan értelmezése jól szimbolizálja az észlelési hibákat, amelyeket mindennap elkövetünk, amikor nehézségekre és boldogtalanságra számítunk. Ebben a tekintetben minden reggel felkelni és azt várni, hogy ez a nap a tegnapi ismétlése lesz (és mindannyian ezt tesszük), hatalmas félreértés és egy hatalmas kerítés, amely megakadályozza, hogy a világ édenkertje áramoljon be az ablakon.

A 196. lecke (Csak a gondolataim sebezhetnek meg engem.) azt mondja, hogy ha ragaszkodom ahhoz, amit tudok, ha elhiszem, hogy megtámadhatnak, és ezért igazolom a másokkal szembeni támadásaimat, kiszorítja a világ nagyságát, a huzattal és a zsiráfokkal együtt.

Azt az ígéretet kapom, hogy ha valóban befogadom ezt a leckét, gyorsan, biztosan és örökké haladni fogok. Szóval megismétlem. Lehetetlen, hogy bárki megsérthessen, kivéve a saját gondolataimat.

197

INKÁBB EZT SZERETNÉM

Az ember az, amiben hisz.

ANTON CSEHOV

Itt az ideje – köszönöm, 197. lecke! – egy újabb VKF-nek.

Íme a mondat, amelyet nem vagyok hajlandó kivágni: A Haver ajándékai bizonyosak, örökök, változatlanok, korlátlanok, örökké áradnak felém, szeretetet sugároznak és egyre növelik soha véget nem érő örömömet.

Gyakran elmulasztom ezt a korlátlan dicsőséget, mert a kenyérpirítóm nincs bedugva. Nincs semmiféle átkozódás. Nem kell a pokolba kívánni a kenyérpirítómat.

Ha okos vagyok, egyszerűen megfogom a zsinórt és bedugom a konnektorba.

Az érthetőség kedvéért bontsuk ki a kenyérpirító metaforáját. Tegyük fel, hogy nagyon-nagyon-nagyon szeretnék pirítóst. Sírhatok, könyöröghetek és imádkozhatok amennyit akarok, de amíg nem csatlakoztatom a kenyérpirítót a falba, addig „Sajnálom, Charlie, nincs mázlid”.

A Forrásnak nincs véleménye arról, hogy bevetem-e a hatalmát, vagy sem. Nem ítélkezik jobban az elektromos áramnál. Teljesen, 100% -ban elfogulatlan.

Mindig ott van, arra várva, hogy félretegyem a bűntudatomat, az ostoba véleményemet, hogy nem vagyok elég jó, vagy hogy ezek az alapelvek nekem nem működnek. Türelmesen vár, tudva, hogy végül úgy döntök, hogy visszadugom magam.

Megfelelő frekvencián van a zenelejátszód?

Az a világegyetem, amely folyamatosan új galaxisokat pörget ki,
át akar ragyogni rajtad, s beszélni akar, tágulni akar rajtad keresztül.

MOI

Elizabeth Gilbert egy vicces történetet mesél a *Big Magic* című könyvében. Szakácsként dolgozott egy wyomingi farmon. Egy éjszaka sört ivott egy Hank nevű cowboyjal, aki egy oktató anyagról mesélt neki, amelyet éppen most vásárolt, s melynek segítségével megtanulja majd, hogyan kell utánozni egy jávorszarvas párzásra hívó hangját.

Taz és én egyszer egy őszt a Rocky Mountain Nemzeti Park közelében töltöttünk, és igazolhatom, hogy Gilbert leírása, hogy milyen egy jávorszarvasbika üzekedő hívása, szélsőségesen pontos – dobhártyarepesztő sikítás, amely ahhoz hasonlít, amikor két hungarocell-darabot dörzsölsz egymásnak.

Gilbert, aki azt gondolta, hogy ez a legviccesebb dolog, amit valaha is hallott, meggyőzte Hanket, hogy szedje elő Larry D. Jones párosodásoktató hanganyagát. És valószínűleg a sör

miatt, de kieszelték azt az oktalan tervet, hogy kivitték a zenelejátszót az erdőbe. Nagyon kergén és röhögcsélve, és elmondása szerint a természethez egyáltalán nem igazodva, végigbukdácsoltak az erdőn a jávorszarvasbika mesterséges párzásra invitáló hangjával, teljes hangerőn.

Hirtelen ágak recsegését hallották, és egy három és fél mázsás jávorszarvasbika robbant be eléjük. Hörgött és kapart, készült a rivális jávorszarvasbikával való összecsapásra. Szerencsére Hanknek helyén volt az esze, és a lejátszót a lehető legmesszebbre dobta el.

Részben azért mondom el neked ezt a történetet, mert azt gondolom, hogy röhejes, de leginkább azért, mert emlékeztet arra, hogy ha a zenelejátszómat a megfelelő frekvenciára tudom állítani, akkor az univerzum meg fog jelenni, hörög és kapar, s készen áll arra, hogy beköltözzön az életembe.

A 198. lecke azt mondja nekem, hogy nincs ok ellenvetésre, vitára, vagy arra, hogy ezernyi okot keressek, hogy miért nem jöhet létre. Inkább örülnöm kellene, hogy a zenelejátszót a kezemben tartom.

199

WTF!!!!!!

Bármely pillanatban elhagyhatjuk gondolataink önmagába záródó világát, és gyökeret verhetünk a jelen pillanatban.

TERRY COCHRAN

A 199. lecke (Nem vagyok test. Szabad vagyok.) az egyik ilyen WTF lecke. Azonnali reakciót vált ki.

Hogy érted, hogy nem vagyok test? Vannak tükreim. Látom a ráncokat, a narancsbőrt. Ez teljesen nevetséges. Az ego őrültségnek nevezi. Mivel ez a lecke az, amit a leggyakrabban ismételnek, vizsgáljuk meg alaposan.

A testem egy korlát. Nem más, mint egy ketrec. Ez egoista elmémet képviseli, a lényem illúziókeltő része, amely azt hiteti el velem, hogy egyszerre csak egy helyen lehetek. Hogy a gondolataim csak hozzám tartoznak, és hogy mindenki (vagy legalábbis azok a mindenkik, akik nem szerepelnek a kontaktlistámban) engem üldöz.

Nem kétséges, hogy a testem jól jön, amikor szelfiket készítek. És szórakoztató felöltöztetni, vagy elvinni vacsorázni. De ugyanúgy, ahogy soha nem tévesztem össze a kedvenc LBD-met[{6}] vagy a középiskolai báli ruhámat az identitásommal, a

testem sem az, aki vagyok. Ez egy jármű, s ugyanúgy cserélhető, mint bármelyik ruhadarab a szekrényemben.

Ha erre a testre korlátozom magam, akkor ott keresem a szabadságot, ahol nem található. Az igazi én meghaladja az idő és a tér minden törvényét, és semmilyen előzetes elképzelés nem korlátozza.

Alapvető fontosságú, hogy elfogadjuk ezt az elképzelést – ezért ismétlik ad nauseam, és ezért fogjuk úgy két nap múlva újra átnézni ezt az elképzelést nagyjából 20 napon át.

Tehát most felejtsük el a leckének ezt a részét, és koncentráljunk a „Szabad vagyok” részre. Például:

Ma szabadon választhatok egy másik valóságot.

Szabadon elengedhetem az összes kitalált szabályt, amelyeket felnőtté válásom során megtanultam.

Szabadon, saját akaratomból teremthetem meg az életemet.

Szabad vagyok, főleg a testem korlátaitól.

Légy fura. Érezd jól magad. Kezdd el most.

Szerelmes vagyok a világba.

MAURICE SENDAK

Európában a futball (focinak is hívják ott) óriási. Nagyon nagy buli. A legjobb játékosok évente 50 millió dollárt keresnek.

Az Ostersunds FK, egy a távoli Svédország északi részén, az Északi sarkkörtől mindössze 240 mérföldre fekvő város futballklubja tudatában volt annak, hogy a nagy bajnokságban való versenytársaikkal szemben csak egy reményük van, az Eljest. Ez egy svéd kifejezés, amely azt jelenti: „légy más”.

Edzőjük, a brit Graham Potter, aki még soha nem vezetett csapatot korábban, észrevette, hogy az összes csapat azonos módon edz, ugyanúgy szervez, ugyanúgy játszik. Leginkább a régi fehér csávók hatása alatt voltak.

Mi van, ha egy kicsit megkeveri a dolgokat? Mi lenne, ha a gyakorlatok mellett elindítana egy Kulturális Akadémiát, ahol a játékosokat arra buzdítja, hogy próbáljanak ki valami újat, és lépjenek ki a komfortzónáikból? Mi lenne, ha bevonná az egész várost?

Tehát 2010-ben, az edzőként eltöltött első évében ennél a

csapatnál, amely szerencsésnek mondhatta magát, amikor sikerült 600 rajongót odavonzania egy meccsre, azt kérte a játékosaitól, hogy adják elő *A hattyúk tavá*t. Közönség előtt. A következő évben könyvet íratott velük. Aztán festeni kezdtek, rockkoncertet adtak elő, s egy csapat menekültet támogattak Darfurban.

És egy vicces dolog történt. A labdarúgóknak ez a kis csapata a negyedik ligából indult, amikor „a furcsa kísérlet” megkezdődött 2010-ben, s aztán innen eljutottak egészen az első ligáig.

2017-ben megnyerték a svéd kupát. Az Európa-ligában játszottak, és olyan erőműveket győztek le, mint a Berlin és a Galatasaray SK, egy legendás török csapat, amelyet annyira lenyűgözött a karakánságuk, hogy álló ovációt kaptak tőlük.

A menedzserük ezt mondta: „Minden játékot megnyerünk, akkor is, ha a pontszám másképp mutatja, mert minden alkalommal valami újat tanulunk.”

Tehát ma, amikor elértük a 200. leckét, gondoljunk az Ostersunds FK-ra, amely a lehetetlent úgy hajtotta végre, hogy megváltoztatta gondolkodásmódját, bátor volt, és megnyílt egy teljesen új, furcsa létezésmódra.

Bumm!

VI. Áttekintés

A testem nélkülem semmi.

TOM STOPPARD

Először is – rossz híreket akartam mondani, de ez csak az egóm hangja lett volna.

Az ego borzasztóan fenyegetettnek érzi magát, mert azt látja, mennyire eltökéltem magam, hogy minden reggel és este 15 percen át újravizsgálom a mostani áttekintés leckéit. Megpróbál elriasztani attól, hogy röviden (egy másodpercbe telik) a leckékre gondoljak minden órában. És nagyon dühös, hogy már nem hagyom, hogy a haszontalan gondolatok megússzák szárazon.

Amikor kísértő gondolatok kúsznak be a fejembe, a következőképpen győzöm le őket:

Ezt a gondolatot nem akarom. Ezt választom helyette: _____ _____ .

A jó hír az, hogy ha ezt teszem (annak ellenére, hogy az ego folyamatosan próbálja osztani az észt, napjaimnak mindössze csekély négy százalékában sikerül ez neki), meghaladom az egómat, s feladom mindazt, ami összeszemeteli az elmémet.

Szóval ezt kapd ki, ego:

A következő 20 nap minden leckéje azt bizonyítja, hogy én több vagyok, mint egy húscafat. Mindegyik bizonyítékot szolgáltat arra, hogy a fizikai szabályok, amelyeket „elsajátítottam” a testemről való gondoskodást illetően, nem igazak.

Mindegyik ezzel a jó hírrel kezdődik:

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A wurlitzer-választás pedig: Bob Marley – „Three Little Birds”.

Megjegyzés a testemnek: nem vagy a főnököm

Én nagy vagyok, sokaságok vannak bennem.

WALT WHITMAN

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Nincs semmi kifogásom a testem ellen. Nagyon hasznos pickleballnál, csecsemők puszilgatásánál, embertársaim ölelgetésénél.

De ha úgy látnám, hogy testem a létezés határát képezi, az igencsak rövidlátó hit lenne. A testem csak egy darab azon a sakktáblán, aki valójában vagyok.

Igazi énem egy sokkal szélesebb birodalom, mely az örömeimből, ötleteimből, félelmeimből, érdeklődésemből és szerelmeimből áll. A testem egy átmeneti bohócjelmez, amely a lényemet alkotó nagyobb jelenségen belül található.

Ha túlzottan odafigyelek a testemre, ahogyan erre a kultúránk ösztönöz, a lényeget vesztem szem elől.

Tényleg számít, melyik táska van nálam? Melyik szempillaspirál díszíti a szememet?

A testet az ego hozta létre, hogy általa érvényesüljön. Ez egy olyan fal, amelyet azért húztam fel, hogy elhiggyem, hogy elkülönülök másoktól. A lineáris test egyszerre csak egy helyen lehet. A szemem csak eddig lát.

Piedesztálra helyezése, ahogy ezt mindannyian tesszük, a téves identitás titokzatos esete.

Úgy tehetek, ahogy csak akarok, hogy a testem legyek – felöltöztethetem, mint egy Barbie-babát, s posztolhatom a képeket a Facebookra.

De ha a testemet teszem meg a „lényegnek”, akkor belemegyek egy hülye játékba, ami semmin nem változtat.

Valójában egy szent lény vagyok – nincs se kezdetem, se végem.

MEGJEGYZÉS A TESTEMNEK: NEM VAGY A FŐNÖKÖM, II. RÉSZ

Ha jobban megértenénk magunkat, kevesebb kárt tennénk önmagunkban.

JAMES BALDWIN

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Abban a részlegben, ahol nem vagyok test, nézzük meg Andy Mackie-t, egy nyugdíjas lovasoktatót. Andynál kilenc szívműtétet hajtottak végre. Az orvosok ragaszkodtak ahhoz, hogy a túléléshez 15 különféle gyógyszerre van szüksége.

Andy végül belefáradt az orvosok és korlátozásaik meghallgatásába. Tehát fogta azt a havonta 600 dollárt, melyet általában a szívgyógyszereire költött, és 300 harmonikát vásárolt rajta, hogy odaadja az iskolásoknak. Abszolút azt várta, hogy ez lesz az utolsó nagyvonalú gesztusa.

Mivel nem halt meg, úgy döntött, hogy ugyanezt csinálja a következő hónapban is. És az azt követőben is. Nemsokára

teljesen elfelejtett mindent a testéről, az orvosi jelentésekről és a gyógyszerekről, amelyeket szednie kellett volna.

Inkább azzal foglalkozott, hogy megadja a kellő tiszteletet sokoldalú énjének. A következő 13 évben összesen 18 000 harmonikát ajándékozott el, s közben órákat is adott. 2005-ben még egy Guinness-világrekordot is felállított, amikor 1706 harmonikást vezényelt, miközben a „Twinkle, Twinkle, Little Star”-t játszották.

Andy követte azt a dolgot, ami megdobogtatta a szívét. Feladta minden értelmetlen tervét, hogy megvédje lineáris énjét, a csomagolást, amely, mint mondtam, csak egy kis darab a kozmikus sakktáblán.

Tehát ma azt szeretném megkérdezni, hogy a saját hatalmas sakktábládnak melyik darabját fogod játszani? A lekorlátozott húscafatot, amely a bűntudat áldozata és halállal végződik? Vagy a szélesebb örökkévaló ént, amely észrevesz, értékel, szeret és kiterjed?

MENJÜNK FELJEBB, BÉBI

Titokban kellene tartani, de elmondom neked. Mi, orvosok semmit nem teszünk. Csak segítünk, és támogatjuk a belső gyógyítót.

ALBERT SCHWEITZER

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A „bármi lehetséges” partin mindig van egy bolond nagybácsi, aki egyedül ül a sarokban. Igencsak elterjedt az a hit, s makacsul ellenáll, hogy a test a főnök. A következőképpen szól: „Az agyam nem befolyásolja az egészségemet, a betegségemet, az öregedésemet, a súlyomat és minden más bolond dolgot, amelyről a testem dönt.”

Ebben az áttekintésben igényt tartok arra, hogy kiszabaduljak a testem börtönéből, s orvoshoz fordulok.

Lissa Rankin ugyanolyan vaskalapos és zárt gondolkodású orvosként kezdte, mint kollégái, de miután áttanulmányozott 50 évnyi orvosi szakirodalmat (a *New England Journal of Medicine* és az *American Medical Association* folyóirat számait, hogy csak néhányat említsünk), bőséges bizonyítékot talált arra, hogy a

test működése szempontjából a hitek csak a jéghegy csúcsai. Az elme főszerepet játszik a biokémiánk meghatározásában. E megállapítások figyelmen kívül hagyása – állítása szerint – nem csak súlyosan felelőtlen, hanem a hippokratészi eskü elárulása is.

Mesélt egy betegről, akinek narancs méretű daganatai voltak. Miután felíratott az orvosával egy kísérleti gyógyszert, amelyről az újságokban cikkeztek, óriási daganatai teljesen eltűntek. Néhány héttel később egy új jelentés kapott szárnyra, melyből kiderült, hogy a „csodaszer” nem volt olyan erős, mint ahogy azt eredetileg gondolták. A beteg daganata visszatért. Leleményes orvosa ekkor placebót adott a betegének, és azt mondta, hogy ez a gyógyszernek már egy erősebb formája, s biztosította a beteget arról, hogy a hatástalan próba során túl kicsi adagokat alkalmazott. A 4. stádiumú limfómás daganat ismét elkezdett zsugorodni. Végül az FDA (az amerikai Élelmiszer- és Gyógyszer-engedélyeztetési Hivatal) a gyógyszert hatástalannak nyilvánította, és visszavonta a piacról. A gyorsan felépülő beteg egy héten belül meghalt.

MENJÜNK FELJEBB, BÉBI
II. RÉSZ

A valóság csak egy Rorschach-tintafolt.

ALAN WATTS

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A *Fear and Faith* című showban Derren Brown, a népszerű brit mentalista, 2012-ben tucatnyi embert gyógyított ki a fóbiáiból és a függőségeiből egy erős Rumyodin nevű droggal.

A valóságban a Rumyodin – amely név a „your mind” („a te elméd”) anagrammája – cukortabletta volt. Azért működött, mert Brown „betegei” úgy gondolták, hogy működik.

Dr. Bruce Mosely, a Houston Rockets sebésze és csapatorvosa artroszkópos térdműtétet végzett tízből két középkorú, volt katonán. A tízből hármuk térdét kitisztította (kaparás nélkül), ötnél pedig egyáltalán nem végeztek műtéti eljárást. Két év után mind a tíz úgy gondolta, hogy műtéte sikeres volt. Mosely fedezte fel, hogy minél nagyobbnak és drámaibbnak látja a beteg a beavatkozást, annál nagyobb a placebohatás.

Voltak betegek, akik hajat növesztettek, akiknek csökkent a

vérnyomásuk és a koleszterinszintjük, s eltűntek a fekélyeik. Az orvosok számtalan más tünet megszűnését figyelték meg pusztán annak köszönhetően, hogy cukortablettákkal kezelték a betegeket, akik abban a hitben éltek, hogy „gyógyszert” kapnak, ami meggyógyítja őket. A hitük gyógyította meg tehát őket, és nem maga a gyógyszer.

Akárhogy is, minden órában emlékszem arra (és minden alkalommal, ha szükségem van egy kis Rumyodinra), hogy nem vagyok a testem. Szabad vagyok. Szabad vagyok.

205

Milyen megállapodásod van az univerzummal?

Rázd fel a világot. Rázd fel az igazságot. Rázd fel az embereket. Kapd elő a sószóródat, és sózd be, lágyítsd meg és tartósítsd az emberiséget.

ANTHONY LICCIONE

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A Silent Unityt Myrtle Fillmore indította, aki meggyógyította tuberkulózisát és súlyosbodó malériáját. Annak ellenére, hogy vért köpött, állandóan lázas volt, és egy teli gyógyszeres szekrénytől függött, Myrtle úgy döntött, hogy próbára teszi azt, amit a 205. lecke ígér: A Haver békéje elsöpör minden torzulást.

Az a döbbenetes állítás is a fülébe jutott, hogy a Haver sosem akarja, hogy bárki is beteg legyen. Azaz ha ő egyszerűen ehhez az ígérethez igazítaná a mindennapjait, akkor a „betegség” eltorzult képe eltűnne, s egészség és teljesség töltené be az életét.

Két éven belül nyoma sem maradt a betegségének.

Myrtle és férje, Charles, aki szintén a megbocsátást és a

Forrásra hangolódást használta egy korlátozó csípősérülés leküzdésére, úgy döntött, hogy egy lépéssel tovább viszi ezt a „hangolódásos ügyet”. Úgy döntöttek, hogy írásbeli szövetséget kötnek az univerzummal. 1892. december 7-én az idejüket, a pénzüket és mindent, amijük volt vagy amire számítottak, a Spirit of Truthba és a Silent Unitybe fektetik.

Világossá tették, hogy az elköteleződésért cserébe elvárják, hogy a Haver számukra lelki nyugalmat, testi egészséget, bölcsességet, megértést, szeretetet, életet, és bőséges ellátást ad mindenből, ami az igényeik kielégítéséhez szükséges. Röviden: bejött nekik a dolog.

Tehát ma azt kérdezem tőled, hajlandó vagy-e szövetséget kötni az univerzummal? Hajlandó vagy-e mindent odaadni a legmagasabb rendű látásért, és tudni, hogy cserébe mindent megkapsz, amire szükséged lehet?

Mit tenne Oprah?

Ha nem bocsátunk meg, köveket erősítünk a lábunkhoz.
Túl nehéz a szárnyainknak.

C. JOYBELL C.

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Ebben a leckében megünneplem azt, hogy nem test vagyok. Konfettit dobálok, mert senki más sem az.

Ez a konténer, amelyről úgy gondolom, hogy én vagyok, egy nagy csel, és ma arra a tényre összpontosítok, hogy az igazi énem nem hal meg, lehetetlen megtámadni, sőt hibákat is lehetetlen elkövetnie.

Hogyne fogadnánk a mai ígéretet – minden korlátozás feloldását – szívvel-örömmel?! Miért választanám a zavart életet, azt a hitet, hogy identitásom a testemre korlátozódik, azt a hitet, hogy mások bánthatnak vagy elhagyhatnak engem?

Ebben a leckében megtanulom, hogy „az életfelfogásom” tévedéseken és téves identitástudaton alapszik. És csak annyit kell tennem, hogy átadom a volánt a Szent L.-nek.

A megbocsátás, az egyetlen feladatom, azt jelenti, hogy a készleteimet a formátlanba, az örökkévalóba tegyem. Az egyetlen feladatom annak felismerése, hogy mindenki, akit látok, akire gondolok, vagy akár elképzelek, az nem a testük. Épp ezért nem börtönzöm be magam tovább azzal, hogy valaki mást bebörtönözök a haragommal, a félelmemmel vagy intoleranciámmal. És felismerem, hogy bárki, aki azzal próbálkozik, hogy engem feldühítsen, az az én megmentőm, és köszönettel tartozom neki.

Mint mindig, Oprah mondja meg a tutit: „A megbocsátás nem csak azt jelenti, hogy valakit leakasztunk a horogról. Hanem azt jelenti, hogy azt mondom: »Köszönöm az élményt.«”

EGY BETEGSÉG ANATÓMIÁJA: MÁS NÉVEN AZ EGO TITKOS FEGYVERE

Egy beteg gondolat jobban elemészti a testet, mint a láz vagy a tüdőbaj.

GUY DE MAUPASSANT

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

2017-ben az Amerikai Pszichiátriai Szövetség kiadott egy új kézikönyvet a mentális betegségek diagnosztizálására. Valószínűleg nem fogsz meglepődni, hogy a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) ötödik kiadása számos új „betegséget” sorol már fel.

A „Mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyvé”-nek első kiadása 1952-ben jelent meg, s 26 általános rendellenességet sorolt fel. Ma több mint 400 található benne.

Vajon ma tényleg 16-szor őrültebbek vagyunk? Vagy egyszerűen így reagálunk az elvárásokra, a mindennapok szörnyű nyomására, illetve a tudomány arra a trendre, hogy az elmebaj valamilyen címkéjével kell ellátni mindent?

Steven Pressfield, az egyik kedvenc könyvem, *A művészet háborúja* szerzője meséli, hogy a Madison Avenue-i reklámügynökség főnöke utasította őt egy betegség feltalálására, mert „akkor a gyógymódból eladjuk az egész világot is”.

A 207. lecke szerint fizikai testünk az ego hatékony eszköze az igazság elhomályosítására, a testünkben található természetes gyógyító erő elrejtésére.

Így működik:

1. Észreveszed, hogy valami nem jól működik.
2. Elkezdesz odafigyelni rá.
3. Kíváncsi leszel, hogy mi lehet „ez” (szemben azzal, hogy tudod, hogy a legmagasabb rendű lény gyermeke vagy, és nem örökölhetsz semmiféle betegséget).
4. Elnevezed.
5. Rákeresel a Google-ban, elmondod a barátaidnak, csatlakozol egy támogató csoporthoz.

Jill Boelte Taylor, egy Harvardon végzett neuroanatómus, aki az agyat tanulmányozza, és *Ted Talks*-a révén vált híressé, a *My Stroke of Insight*ban mondja, hogy egy nem megállított gondolat mindössze 90 másodperc alatt keresztülhalad az agyon, s távozik.

Hacsak nem az előbbi öt lépés mellett döntesz.

SZABADÍTSD FEL MAGAD TERMODINAMIKÁVAL

Az összes ragyogó tervemet a termodinamika akadályozta meg.
A fenébe az entrópiával!

ANDY WEIR

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Bla. Bla. Bla. Hacsak nem fizikus vagy, a termodinamika nem a napi beszédtémád.

De nagyon hasznos, ha megpróbálunk ragaszkodni egy adott identitáshoz. Például az elmúlt 25 évben a fő identitásom az volt, hogy Tasman anyja voltam. Így láttam magamat. Így hoztam minden döntést.

De mint a víz, amely gőzzé alakul (amikor az atomok elegendő energiát szereznek ahhoz, hogy áttörjék a folyadék molekuláris kötéseit), ez az állapot nem volt állandó.

A szeretet állandó volt. Tazzal való kapcsolatom is állandó. De az identitás ideiglenes volt.

Annyira szeretnék ragaszkodni a struktúrához és egy

bizonyos identitáshoz, de ez csak fájdalmat okozhat nekem.

Minden identitás ideiglenes. Minden struktúra összeomlik végül. Az univerzum végtelenül tágul. Azzal próbálkozni, hogy féken tartsuk, vagy leállítsuk, teljesen értelmetlen. Csak szorongást okoz. Nagyon nagy felhatalmazást ad, ha annak látom az identitásomat, ami. Rövid távú és halandó.

Az egyetlen dolog, ami valódi, az egyetlen, ami kitart, az a szeretet. Ez a mag, az alapkőzet, az erő. És ez örökre meghaladja az összes időbeli identitást. Örökké szeretlek, Taz.

RAGADD MEG A VALÓSÁGOT

Egy jó orvos meggyógyítja a betegségedet. De csak egy nagyszerű orvos tudja bebizonyítani, hogy soha nem voltál beteg.

ZEN MONDÁS

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Amikor a barátnőm, Jennifer kijött a csípőműtétről, nem a fájdalomra, nem a kellemetlenségre összpontosított, hanem arra a tényre, hogy teste mindennap 500 millió új sejtet termel.

Ezzel a rengeteg új sejttel (és igen, az én testem is pont ilyen sokat generál), nincs semmi okom arra, hogy ma ugyanolyan legyek, mint tegnap.

A valódi kérdés ez: „Hogy döntök, mit kommunikálok ezekkel az új sejtekkel?”

Jenn szerint ezek a lehetőségeim: „Isten hozott a fájdalom és a szenvedés birodalmában. Vagy Isten hozott az életerő, az energia és a vitalitás bulijában.”

Nem tudtam felfogni, hogyan, de legalább öt évvel fiatalabbnak tűnt számomra.

Ha már a fejedben található gyógyszerkönyvről beszélünk, íme egy újabb csodálatos történet Kelly nevű olvasómtól.

„A testem sziklaszilárdan bizonyítja, hogy a vonzás törvényének elvei igazak és abszolútak. Nemcsak az ételeimet áldom meg – hanem a testemet is. Napi rituálém van, amikor a tükörbe nézek, és azt mondom magamnak: Szeretlek! ANNYIRA szép vagy! Köszönöm! És aztán átölelem magam és minden egyes sejtemhez beszélek! Köszönöm, sejtek! Szeretlek titeket! Köszönöm! Köszönöm! Köszönöm!

Ezt akkor kezdtem el, amikor rájöttem, hogy mindenki saját személyes univerzuma önmagának, aki ezeket a sejteket irányítja. Alapvetően, amit kimondunk, amiben hiszünk, úgy viselkedik a sejtjeinkkel, mint ezeknek a sejteknek az »istene« (vagy teremtője).

Amikor ezt elkezdtem gyakorolni sok évvel ezelőtt, egyszerűen leolvadtak rólam a plusz kilók, amiket cipeltem. Az emberek azt kérdezték tőlem, hogy mit csinálok, én pedig azt a zavarba ejtő választ adtam: »Csak szeretem magam.« Nem ezt akarták hallani. Azt akarták hallani, hogy »napi 60 perc kardió, aztán léböjtkúra, és csak káposztát eszem!«”

Kelly, mesélünk nekik a 209. leckéről, hogy hogyan szabadít fel minket a szeretet?

AZT TUDOM, HOGY NEM VAGYOK (TEST), DE AKKOR MI VAGYOK?

Úgy beszélünk a fejünk elvesztéséről, mintha rossz dolog lenne. Én azt mondom, veszítsd el a fejed. Tedd tudatosan. Tudd meg, ki vagy valójában, túllépve a gondolataidon és a hiteiden.
Veszítsd el a fejed, találd meg a lelked.

VIRONIKA TUGALEVA

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A tarahumara indiánok a mexikói Copper Canyonban napi 100 mérföldet futnak. Küzdés nélkül. Edzés nélkül. Anélkül, hogy régi hiedelmekben gyökerező, kőbe vésett gyakorlattal erre fölkészítenék magukat. Visszautasítják a fizikai korlátozás minden ismert szabályát, mert senki sem mondta, hogy nem képesek erre. A tarahumarák számára a futás örömteli, szent élmény, és minden tarahumara tudja, minél idősebb lesz, annál gyorsabban fut. És ahogyan *A csodák tanítása* mondja, a hitük megerősítésre talál.

1993-ban fél tucat tarahumarát hívtak meg a *Leadville*

*Ultrá*ra, a Colorado-hegység hegyes nyomvonalai és hócsúcsai felett zajló fárasztó, nagy magasságú hegyimaratonra. A rajtvonalból nyilvánvaló volt, hogy a tógát viselő futók nem olyanok, mint a többi futó, akik idegesen figyelték a pulzusukat, és komoran készültek arra, amit régóta „szinte lehetetlen kihívásnak” tartottak.

A középkorú tarahumarák nevetgéltek, cseverésztek, dohányoztak és azon gondolkodtak, hogy lecseréljék-e az általuk készített, gumiabroncsokból kifaragott szandáljaikat a szponzorok által felkínált Rockport-futócipőkre.

Húsz órával később megdöbbentették a futók világát, amikor az 55 éves Victoriano Churro futott be elsőnek, majd kisvártatva két másik tarahumara barátja is: Cerrildo Chacarito másodikként és Manuel Luna ötödikként.

A rendezvény orvosa, Dale Groom kardiovaszkuláris teszteket végzett a tarahumara futókon, és arra kellet rádöbbennie, hogy a vérnyomásuk futás közben csökkent. Ahogy ez az áttekintés ígéri – kimenekültek a világ rabságából.

A VILÁG LEGÉLVEZETESEBB „DIÉTÁJA”

Örüljünk, hogy meglátjuk, amiben hiszünk, és megváltoztathatjuk azt, amiben hiszünk.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Az útikönyvírókat rendszeresen meghívják körutakra. És, a híreknek megfelelően ezek a tengerparti kis falvak lenyűgöző étkezési lehetőségek végtelen sorát vonultatják fel. Ez pedig ehetőséget ad nekem arra, hogy teszteljem *A csodák tanításá*nak elveit.

Az uralkodó paradigma (hogy nem vagyunk semmi más, csak test) azt javasolja, hogy a) a körutak és a súlygyarapodás szinonimák, és b) elkerülhetetlen plusz kilókkal térek haza a körútról.

Ezt csak kevesen vitatnák.

Csak konok önmagam, aki laboratóriumnak használom a körutakat.

Ahelyett, hogy meghajolnék a szélsőségesen népszerű párosításnak, hogy a körutak és a hízás együtt jár, én az

emberiség javát szolgáló kísérleti egér vagyok. Én bevetem a szupererőmet, a körutak alatti fogyást.

A szupererőm, amely amúgy a te szupererőd is, a szeretet. Minden pillanatban bevethető, amikor lehetőségünk van szeretni azt, ami előttünk van: minden embert, minden eseményt, minden látszólagos balszerencsét.

A körutas feltételezésem az, hogy ha mindent szeretek minden körúttal kapcsolatban, minden pillanatban jobban és jobban szeretem magam (nem mindig a legegyszerűbb feladat), és szeretek minden morzsát, amit a számba teszek, akkor – megtartom a súlyomat. A fenébe is, miért is ne vallhatnám be, hogy még fogyok is egy-két kilót!

A kihívás persze az, hogy elengedjem a bűntudatot, hogy elengedjek mindent, amit a kultúrám mond nekem – hogy diétáznom kellene, hogy az én korombeli nőknek nincs más esélyük, mint hízni, hogy a körút biztos recept arra, hogy úgy nézzünk ki, mint a bálnák fürdőruhában.

Boldogan számolok be arról, hogy bár a legfinomabb ételeket élvezem a földön, a testem továbbra is azt a programot futtatja, amit én installáltam fel rá fiatalon: „Azt eszem, amit akarok, és megmarad az egészséges, ruganyos és szép testem.”

És, igen, gyakran ledobok néhány kilót, mire visszaérek.

TELJESKÖRŰ ÖTCSILLAGOS ÁTTEKINTÉSEK

Az élet nem egy kockadobás, hanem annak az eredménye,
hogy milyen tudatossággal éljük az életünket.

MICHELE LONGO-O'DONNELL

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Az ötödik mondat dr. Joe Dispenza *A placebo te magad légy!* című könyvében így szól: „Egy gyönyörű áprilisi napon Dél-Kaliforniában az a megtiszteltetés ért, hogy elütött egy terepjáró egy Palm Springs-i triatlonon."

Micsoda? Az megtiszteltetés, hogy elütnek? Azon a napon, amikor eltörött hat csigolyája, örökre megváltozott az élete. Az a munka, amelyet most előadóként, íróként és kutatóként végez, soha nem történhetett volna meg a kísérlet nélkül, melyet azután végzett el, amikor az orvosok elmondták neki, hogy az egyetlen esélye a járásra az, ha egy nagyon bonyolult Harrington-műtétet végeznek el rajta.

23 évesen elég tökös volt, hogy azt gondolja: „Meg fogom gyógyítani magam. Minden tudatos figyelmemet a bennem lévő

intelligenciára fogom fordítani. Átadom magam a nagyobb, korlátlan hatalomnak, és hagyom, hogy meggyógyítson.”

Az orvosok természetesen azt hitték, hogy teljesen megőrült. A baleset után kilenc és fél héttel visszatért az életébe – testi hiányosság vagy műtét nélkül. Tíz héten belül ismét betegeket vizsgált a csontkovácsok klinikáján, és súlyokkal edzett.

Nem számít, mi történik az életünkben, megválaszthatjuk, hogyan fogjuk értelmezni. Számomra csak azt van értelme kijelenteni: „Ez a legjobb dolog, ami velem valaha történt.” Mindegy, ki mit gondol.

A TESTEDNEK ÖNGYÓGYÍTÓ SZUPERERREJE VAN

Az élet nem a gyógyulásról szól, hanem annak elfogadásáról, hogy máris meggyógyultunk.

ANNIE ZALEZSAK

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Folyamatosan az az őrült gondolat csapdos minket, hogy testünk egyszer csak elkap minket.

Egy óra tévénézés elég ahhoz, hogy megismerjük azt a gonosz tervet, hogy a testünk miképpen száll hadba velünk. A folyamatosan futó gyógyszerreklámok nagy éberségre intenek minket:

Jobb, ha odafigyelsz erre meg erre a tünetre.
Legyél tudatában ennek az eshetőségnek.
Csak idő kérdése, és a tested kinyúl érted, s jól megszorongat.

Én inkább ezt a reklámot futtatnám:

A tested egy öngyógyító remekmű. Ragyogóan felszerelt

természetes mechanizmusokkal, amelyek megküzdenek a fertőzésekkel, javítják a meghibásodott fehérjéket, elpusztítják a rákos sejteket, és csúcsformában tartanak téged. Az egyetlen dolog, amely akadályozhatja a munkáját, az a te nevetséges hited, hogy a tested nem a legközelebbi szövetségesed.

Nem csupán arról van szó, hogy a Haver megéli Pam történetét

A víz víz, formájától vagy alakjától függetlenül. A jég, szilárdságával azt képzeli, hogy a víz széleit és sűrűségét adja. Ha olvad, emlékezik; ha elpárolog, felemelkedik.

STEPHEN LEVINE

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Nincsen semmi empirikusan rossz vagy gonosz abban a karakterben, aki a Pam-történetet éli. Annyi csak, hogy a sztori teljesen alkalmatlan a szeretet, a végtelenség és a teljesség nagy kérdéseinek megragadására.

Pam története egy elterelő taktikát alkalmaz. Megóv a valódi természetemtől, s hangulatos képet alkot magamról mint önálló, az egésztől elszigetelődött egyedről.

A mai beszámolóban felszabadítottam a Pam-történetben élő Havert. Szabadságot adok neki, hogy követhesse a szeretet csodáját. Annak érdekében, hogy megszabadulj az ítélkezéstől, fogadj el minden áldást, és térj vissza az Isteni Egység

területére.

Megünneplem, hogy az életnek soha nincs vége. Egyszerűen csak alakot vált, s mindig újabb és újabb formákat és szépségeket bont ki.

MIÉRT NEM BESZÉLEK SOHA HÜLYESÉGET A TESTEMRŐL

A test a legjobb gondolatolvasó a bolygón.

DR. JOE DISPENZA

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Ez az érzés általában nem fordul elő velem, de néhányan a tavaszi takarításra gondolnak, amikor a krókuszok és nárciszok éves debütálása zajlik. Ismered azt a szertartást, hogy kidobsz minden olyan ruhát, amely már nem túl stílusos, amióta Chandler Bing feleségül vette Monicát?

Én egy másfajta tavaszi nagytakarításban hiszek. Haszontalan ötleteket dobok ki, amelyeket gyermekkoromban szedtem fel, olyasmik, hogy: „Te ezt nem tudod. Ez nehéz neked. Minek töröd magad?”

Amíg öt- vagy hatévesek vagyunk, okos kis agyunk tétahullám-üzemmódban működik, amely ideális a nyelv, a családi finomságok és más praktikus eszközök felvételére. Sajnos az ötéves tudatosság sok hibás üzenetet is felvesz.

Például abban a pillanatban, amikor megbetegedtél vagy

lázas lettél, jóindulatú szüleid az orvoshoz cipeltek. Az üzenet egyértelmű volt: szükséged van valamire magadon kívül, amitől meggyógyulsz.

Tehát igen, valószínűleg ki kellene szanálnom azt a piros garbót, az UGG csizmát és számos más tárgyat, amelyek jobbak lesznek Halloween-jelmezeknek, de a tavaszi lomtalanítás során, amit én alkalmazok, haszontalan ötleteket dobok ki, amelyeket akaratlanul húzok magam után, mint láncok végére kötött vasgolyókat.

A TÉNYEK CSUPÁN VÉLEMÉNYEK – VISSZATARTJÁK A VALÓSÁGOT, EGÉSZEN ADDIG, MÍG TÚL NEM LÉPÜNK RAJTUK

Gondolataink több gyógyszert tartalmaznak, mint korunk lenyűgöző áttörései.

KRIS CARR

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A test az ego leghatalmasabb találmánya és leghatékonyabb eszköze.

Ez a gyarló, öregedő test tökéletesen eltereli a figyelmünket. Az az ironikus ebben, hogy természetesen annyira el vagyunk foglalva a testünkről való gondoskodással, hogy nincs lehetőségünk annak felismerésére, hogy egyszerűen csak a mi hitünk szerint cselekszik.

A csodák tanítása a testre mint a tanulás eszközére tekint, és azt mondja, hogy a képességeit túlbecsülik.

Bármikor, amikor a test színre lép, az elmét kell tuningolni. De az időnek a 100%-ában.

Meggyőződéseink és elvárásaink valójában olyan erőteljesek, hogy a placebók (hamis kezelések, mint például a cukortabletták, a sóoldatos injekciók és az álműtétek) kinövesztik a kopasz férfiak haját, csökkentik a magas vérnyomást, meggyógyítják a fekélyeket, emelik a dopaminszintet, és még a daganatokat is összezsugorítják. És bár a gyógyszergyártók titokban tartanák, a placebók éppúgy enyhítik a tüneteket, mint az igazi gyógyszeres kezelések.

Más szavakkal, a hitünk eredményezi a gyógyulást.

A tények – annak ellenére, amit a tudósok, a tanárok és a CNN mond – vélemények, amelyek az anyagi valóságot féken tartják mindaddig, amíg tovább nem tudunk lépni.

A FÜST ÉS A TÜKRÖK SZÍNHÁZA

Az én Istenem vaníliaillatú, csupa elegancia és igazság, melyet kedvesen ad elő.

JACQUI LEWIS

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Itt, a Föld nevű bolygón, nagyon sok múlik a szerkezeten, az anyagi formán, azon, hogy egy adott identitással rendelkezzünk. De ez az egész csak a füst és a tükrök színtere.

Az anyagi szerkezet, természeténél fogva halandó. Változni fog. És végül meghal.

Pam Grout egy ideiglenes identitás, amely jelenleg működik. Ahogyan Szimba a varacskos disznókkal énekel, én most úgy teszek, mintha a könyv szerzője lennék.

És mint Szimba, aki végül felismeri az igazi identitását a víztükörben, végül én is az élet áldott részeként ismerem fel az enyémet, amely folyamatosan bővül és áramlik, egyre több szépséggé és egyre több lehetőséggé és egyre több szeretetté válik.

TÉNY VAGY RÉGÓTA FENNÁLLÓ, A KULTÚRÁBA BEÁGYAZÓDOTT HIT?

Imádkozom az észlelés olyan változásáért, amely lehetővé teszi,
hogy nagyobb és édesebb valóságokat pillantsak meg.

ANNE LAMOTT

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

A WebMD és más „hatóságok” ragaszkodnak ahhoz, hogy nyolc órát kell aludnunk, hogy van egy szezonális érzelmi rendellenességnek (SAD) nevezett betegség, amely minden télen lesújt ránk, és hogy a hízás elkerülhetetlen, ha nem figyelsz oda szigorúan arra, hogy mit eszel.

De mi van, ha ezek a hitek nem mások, mint hamis gondolatok, melyek attól válnak valóra, hogy hiszünk bennük, energiát fektetünk beléjük, és tudományos ténynek tartjuk őket?

Ha a tudat biztosítja az állványokat a fizikai világ számára (és *A csodák tanítása*, valamint a kvantumfizikusok azt mondják nekem, hogy ezt teszi), akkor ha energiát fektetek bármilyen

„hiedelembe”, az fizikai formát vesz majd fel.

Legtöbbünk azt még csak-csak elhiszi, hogy van némi hatalmunk a saját valóságunk felett, de azon már nem gondolkodunk el, hogy a közösség hiedelmei – azok a „tények”, melyeket a kultúránk, az orvosaink, a média igaznak nyilvánít ki – szintén a „valóság átmeneti formái”.

Ki mondja meg, mi lehetséges, és mi nem? Miért kellene elhinnem, amit az egyre bővülő DSM (a mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve) állít? Vajon azt kellene elhinnem, amiről a gyógyszeripar azt mondja, hogy nekem szükségem van rá? Vajon abban kell hinnem, hogy ami tegnap megtörtént, az ma is meg fog ismétlődni?

Vagy egy új napot szeretnék teremteni – egy új valóságot, egy új világot?

A LÉÉÉÉÉÉLEK TELEFONJA VAGYOK

Ha egy ötlet elsőre nem tűnik abszurdnak, akkor reménytelen.

ALBERT EINSTEIN

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Először tárcsázós telefonok voltak, amelyeket a falhoz rögzítettek. Ezután a nyomógombok, majd a vezeték nélküli telefonok jöttek. A lányomnak még egy hamburger alakú telefonja is volt.

A mobiltelefon volt a következő, és 1994-re az okostelefonok is megérkeztek, amelyek lehetővé teszik, hogy mindent elérjünk, a hosszirányú koordinátáinktól kezdve Brené Brown *Ted Talks*áig.

Ülsz most?

A következő kommunikációs előrelépés (nem más fejlesztette ki, mint Steve Jobs és Nikola Tesla) az, amit földi képviselőik Soul Phone-nak hívnak. Ez a technológia, amely a már létező négy első szakaszt magában foglalja, lehetővé teszi ezek mellett azt is a számunkra, hogy beszéljünk emberekkel az úgynevezett

„túloldalon”.

Szó szerint kommunikálhatunk az elhunyt szeretteinkkel, fontos történelmi személyiségekkel, olyan eltávozott zsenikkel, mint Jobs és Tesla, akiknek őszintén szólva még mindig nagyszerű ötleteik vannak talonban.

Képzeld el, hogy felhívod J. K.-t és megkérdezed tőle, hogy valójában mire gondolt, amikor azt mondta: „Mindezeket megteheted, és még ennél is többet”? Vagy Platónt? Hogy mit értett az alatt, hogy: „A halál nem a legrosszabb dolog, ami történhet az emberrel”?

A kihangosítható telefonokkal talán ismét hallhatjuk majd, hogy Amy Winehouse a „Back to Black”-et adja elő, vagy Jim Morrison a „People are Strange”-et.

Tudom, hogy ez elég légből kapottnak hangzik, de ne feledd, hogy 1903-ig az emberek kinevették a Wright testvéreket, amiért azok hittek abban, hogy az emberek tudnak repülni. Képzeld el, hogy elmondod akkoriban egy fedett kocsiban ülő úttörőnek, hogy egy nap, a héthónapos utazásukat az Egyesült Államok kontinensén át kevesebb mint öt óra alatt meg lehet tenni. Ez a jövő barátaim, és mindent meg fog változtatni.

Már nem vezetek (és bármi mást sem teszek) ittasan

Senki nem szomoríthat el. Erre csak a képzeleted képes.

MOOJI

Nem vagyok test. Szabad vagyok.

Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek a Haver megteremtett.

Minden emberben az öröm és dicsőség mélységes forrása található. Hogy ez a hír ennyire meglepő, annak az az oka, hogy valamennyien a tudatunkban élő seggfej hatása alatt vezetünk (járunk és élünk).

„Hogy tehetted?” – förmedünk magunkra, ha megeszünk valamit, amit nem szabad, bármikor, ha a munkánk értékelésekor a tökéletes tíz pontnál kevesebbet szerzünk, vagy amikor „rossz a frizuránk” napunk van.

Egyenesen undokok vagyunk magunkkal. Harcolunk azokkal a részeinkkel, vágyainkkal, melyeket rossznak tartunk – hájas felkarok, a vágy, hogy táncra perdüljünk a templomban, a vonzódás ahhoz, hogy ne dolgozzunk, hanem írjunk helyette –, s mindez csak ahhoz vezet, hogy az emberséget mint egészet

döntjük nyomorba.

A válaszok a következők, így tanultuk:

Kontroll. Fegyelem. Védelem.

De az akaraterő csak elválaszt bennünket valódi természetünktől, olyan statikát teremt, amely megakadályozza, hogy felismerjük azt, hogy egy izgalmas és felfoghatatlan valaminek a részét képezzük, egy olyan valaminek, amilyen valószínűleg soha nem történt még az egész galaxisban, és soha nem fog megtörténni újra.

A csodák tanítása még ennél is tovább megy, és azt állítja, hogy a szakadatlan boldogság (igen, száz százalékban) elidegeníthetetlen jogom.

Emlékeztet arra, hogy minden, amit látok, minden, amiben hiszek, csak egy történet, amelyet én találtam ki. Azt mondja nekem, hogy Igazság szerint lélek vagyok. Fény vagyok. Az összes hang, azok a háborúk, amelyek a fejemben zajlanak, nem más, mint a kollektív tudat darabjai, amelyekben vagy hiszek, és meg tudom védeni magam ellenük, vagy amelyeket hálával átalakíthatok.

A csodák tanítása azt mondja, hogy a valódi én kedves, adakozó, és mélységes kapcsolata van a teremtéssel. A valódi énem a szeretet valódi forrása.

Isten hozott a Nirvánában!

Avagy: II. rész

Nem kell tudnunk semmit. Csak táncolnunk és énekelnünk kell.

DEVA PREMAL

A maradék leckék rövidek, üdvözlő lábtörlők a belső nyugalom birodalmához, amelybe mindennap belépünk. Mivel nagyon sokan használják az I-betűs szót (és mivel sokan vélik úgy, hogy I egy kritikus görény gyilkos megfigyelőrendszerrel), ezeknek a végső leckéknek a nagy része VKF-nek számít.

Ne akadj ki szavakon, vagy azon, hogy mennyi időre van szükség.

Annyi időt tölts ezzel, amennyi jólesik.

Minden leckének van egy központi tanulsága. Adagold szükség szerint. Mondjuk, amikor megfeledkezel arról, hogy dicsőség és tökéletes öröm az örökséged. Vagy tévesen ítélettel válaszolsz egy illúzióra, nem pedig szeretettel.

Egyszerűen állj le. Nyugodj meg. Hagyd, hogy a szeretet átmosson.

221

ÚTBAN A TRANSZCENDENCIA FELÉ

Az éber szív olyan, mint az ég, melyből fény árad.

HAFIZ

A csodák tanítása azt mondja, hogy ha egyszer eltávolítjuk a trónról a szomorkodást, a megvilágosodás a természetesen megjelenő organikus létállapotunk.

Azt mondja, hogy annyira hozzászoktunk ahhoz, hogy az „élet egy szívás” paradigmában éljünk, hogy el sem tudjuk képzelni, hogyan lehetséges egy másik valóság, egy boldog valóság. A fájdalom, a magány és a félelem az a környezet, amelyben az életünket éljük. Annyira kondicionáltak vagyunk arra, hogy a nyomorúságban dagonyázunk, hogy az élet mint örömteli kaland fogalma lehetetlennek vagy akár természetellenesnek tűnik. Természetesen azt el tudjuk fogadni, hogy boldog események is előfordulnak. Valójában várakozással tekintünk az ünnepekre és a születésnapokra, valamint a szabadságainkra. Viszont az, hogy a boldogság a nap 24 órájában lehetséges, túlzásnak tűnik.

A 221. leckében (Hadd csendesedjenek el a gondolataim.) felismerem, hogy a boldogság és minden, amit keresek, már bennem van. Minden emberben, minden helyzetben. Nincs

kivétel e szabály alól.

222

Érzem az ujjaimban. Érzem a lábujjaimban.

Az a természetes, hogy játszol, ugrálsz, táncolsz…
minden más ellenállás.

ABRAHAM-HICKS

Az ítélkező elmének korlátozott, de következetes repertoárja van. Valami ehhez hasonló:

Ez rossz.
Az a fickó egy idióta.
Jobb, ha csinálok valamit. És gyorsan.

A 222. lecke (Szeretetben élek és tényked**e**k.) arra emlékeztet, hogy ez mind baromság. A szeretet az én valóságom. Belélegzem a levegővel, megeszem az ételekkel, s benne van a vízben is, mely felfrissít és megtisztít engem.

És amikor végre elég sokáig pihentem, hogy észrevegyem ezt, padlót fogok. Az Isteni annyira szembetűnő. Nem tudok mást tenni, csak ámulni: „Hogyan lehetséges, hogy nem vettem észre ezt eddig? Ezt a jelenlétet, amely minden dolgot átjár?!”

223

SPOILER ALERT! CSAK EGY GOND VAN

Vagy szerencsétlenné, vagy boldoggá tesszük magunkat.
Ugyanannyi munkával jár mindkettő.

CARLOS CASTANEDA

A 223. lecke (De hát mit gondoltam?!) elmondja nekem, hogy az egyetlen probléma, amit valaha is tapasztaltam, az, hogy másképp látom magam, mint ahogy a Haver lát engem. A Haver tökéletesnek, viccesnek, szeretetteljesnek, gyönyörűnek, minden problémától mentesnek tart engem.

Ui.: Mindenki mást is pont ilyennek lát.

224

A HAMIS IDENTITÁS ESETE

Nem ülhetek csak itt egymagamban a saját boldogságomban rezegve – írnom kell róla, meg kell osztanom másokkal is.

DAVID MASON

Egy törzs, amelyet Namíbiában látogattam meg, különleges szertartásra gyűlik össze, amikor egy leendő anyuka héthónapos terhes lesz.

Táncolnak, énekelnek, és ami a legfontosabb: tudatosan megkérdezik a születendő csecsemőt, hogy mi a célja az emberi életben.

Ezután minden törzstag fogadalmat tesz, hogy tiszteletben tartják ezt. Őszintén szeretnék megismerni és támogatni testvéreik legmagasabb spirituális céljait.

Képzeld el, milyen más lenne az életünk, ha születésük előtt megkérdeznének minket valódi identitásunkról, lelki céljainkról?

A 224. lecke („Az igazi identitásom annyira dicsőséges, hogy a mennyország rám néz, ha fényre vágyik.”) arra utasít, hogy hagyjak fel a favágó életstílussal.

Szóval felkérem a Szent L.-t, hogy „Tárja fel előttem, mit

kellene tennem ehelyett”.

Nyomd azt a rohadt gombot

Az élet nem az, aminek látszik. Sokkal jobb annál.

MEREDITH YOUNG-SOWERS

Szóval van ez a kocsim. Egy Prius. Döglöttbéka-zöld, ahogy Taz mondta viccesen a színéről.

A sok dolog közül, amit IMÁDOK az autómmal kapcsolatban, az egyik az, hogy van egy gombja, ami kicsit nagyobb egy 25 centesnél. Megnyomom, és voilà! – a motor életre kel. Megmozgatok egy kis kart, és mint egy hűséges szekér, elvisz, bárhova, ahova csak menni szeretnék.

HALVÁNY FOGALMAM SINCS, ez hogy történik. Hallottam már olyasmikről, hogy sebességváltó és tengely, de ahogy Alicia Silverstone a filmben, teljesen és tökéletesen tudatlan vagyok.

És nekem semmi bajom nincs ezzel.

Ugyanez az álláspontom ezekkel a napi leckékkel kapcsolatban is. Észrevettem, hogy a kis borsó-agyam meg akarja érteni, hogyan működik az átalakulás. Meg akarom tudni, hogy miért? És hogyan? Pontosan mit jelent a Létezésben élni és mozogni?

Még mindig nem vagyok biztos benne. Csak annyit tudok, hogy mihelyt elkezdtem nyomkodni a gombot (amint

megtaláltam a 225. leckében ígért nyugalmat), az életem elkezdett előre haladni. Elhagytam a leállósávot. Már nem fogyott el az üzemanyagom.

Nagyon hálás vagyok azért, hogy nem kell elolvasnom a használati utasítás minden apró részletét, és nem kell megértenem a hajtásláncot sem. És tényleg nem nagyon kell semmit tennem, csak megnyomnom azt az átkozott gombot. Nagyon tetszik, hogy aztán már nem tőlem függ.

Bámulatos új világ: egy lecke a középpontban

Eljött az idő, hogy vad dalokat énekelj a kalandjaidról,
hogy szárnyaljon a lelked és feltáruljon az örömöd.

JONATHAN LOCKWOOD HUIE

A lányommal volt egy kimondatlan egyezségünk, amikor vásároltunk. Ha elveszítenénk egymást, mindig tudta, hogy az akciós áruknál megtalál, amint a leértékelt holmik között kotorászok.

A 226. lecke (Vár rám az én otthonom. Sietve megtérek hát oda.) azt mondja, hogy nincs értelme visszatérni az leértékelt árukhoz. Miért akarnám ugyanazt megismételni, ami előző nap volt? Miért csapnád le az ébresztőórát ugyanazzal az ujjaddal, miért botorkálnál ki a fürdőszobába ugyanazzal a régi, unott csoszogással, és miért néznél magadra a tükörben ugyanolyan régi, kopott elvárásokkal?

Ma lemondok az elavult, leárazott árusorról. Feladom a nehézkes célokat. Igényt tartok a képzeletbeli, szabad világra, amely már elő van készítve, és türelmesen várja, hogy hagyjam abba a darts-nyilak dobálását az életem céltáblájába.

Ahogyan John O'Donohue költő írta: „Soha nem tudhatod, mi

köt ki a holnap partvonalán.”

227

Az igazság elfedése

Egy improvizáló csapat van az agyamban. És ez túl durva nekem.

APARNA NANCHERLA

A 227. lecke (Magamra öltöttem a szentség örök vértezetét.) kihirdeti a szabadságomat. Azt mondja, hogy az agyamban élő improvizáló csapat nem létezik igazán. Ez egy illúzió, amely semmilyen módon nem befolyásolja a valóságot.

Nehéz lenyelni, hogy én hoztam létre ezt a rendetlenséget, amit anyagi valóságnak hívnak. De ahogy a neves fizikus, Brian Greene szereti mondani: „Ha alaposan megnézed az univerzum építőköveit, a legjobb esetben is ijesztőek kissé."

Az izgalmas dolog ebben az igazságban az (rólam van szó, nem pedig valami random nőgyűlölőről, akit Istennek hívnak), hogy egy másik út is LEHETSÉGES.

Ma igényt tartok szent elbocsáttatásomra.

228

Mielőtt alkalmazkodnánk

El kell felejtened, amit tanultál.

YODA

Jó szándékú szüleim megtanítottak viselkedni, elküldtek iskolába és arra ösztönöztek, hogy bizonyos „szabályokat” és „korlátozásokat” vegyek figyelembe.

Szerencsére annak a lényege, aki én vagyok, annyira hatalmas, annyira áthat mindent, hogy amikor csendben vagyok, s elvégzem a napi leckéket, nem tehet mást, mint hogy túlcsordul.

A 228. lecke arra kér, hogy haladjam meg a „képzésemet”, és helyezzem vissza a hatalmasságomat a központi színpadra.

229

A SZERETŐK SZERETNI FOGNAK

Vannak emberek, akik arra várnak, hogy pont olyanok jöjjenek, mint mi. Mint mi, akik boldogabb életet élünk pusztán azért, mert időt szánunk arra, hogy megosszuk másokkal azt, amink van.

LEO BUSCAGLIA

Nem érheted el, hogy a zsiráf áriát énekeljen. Nem tudsz megtanítani egy kecskét csacsacázni. És ebben az életben nem lehetsz igazán boldog, ha nem vagy hű ahhoz, aki valójában vagy.

A 229. lecke (A Szeretet teremtett engem, így magam vagyok a Szeretet.) azt mondja, hogy nem számít, ha vízvezeték-szerelő, jelfestő vagy gyertyakészítő vagy, az igazi, a színfalak mögötti identitásod a szeretet.

A szeretet hozott minket létre, és azért vagyunk itt, hogy szeressünk. Bármely más választás nyomorúságossá tesz minket.

230

Le a kalappal. Kétszer.

Minden egy. A nap, a csillagok, az eső, te, én, minden.
Minden egy.

ROGER EBERT

Roger Ebert, a híres filmtudor soha nem volt képes hinni Istenben. Órákat töltött a templomokban a világ minden táján, nem imádkozott, hanem gondolatait óvatosan a csoda és az áhítat felé terelgette.

Mielőtt 2013. április 4-én meghalt volna rákban, egy levelet írt a feleségének egy másik birodalom meglátogatásáról. A nő eleinte azt hitte, hogy a férje hallucinál, s talán a túl sok gyógyszer okozza. De a férfi hajthatatlan volt. Az élet, ahogy ismerjük, „úgy, ahogy van, egy alaposan kidolgozott csalás” – bizonygatta a feleségének.

Egy olyan hatalmat írt le, amely túlmutat a képzeleten is, egy olyan helyet, ahol a múlt, a jelen és a jövő egyszerre történik.

A 230. lecke azt mondja nekem, hogy Ebert elképzelése nem „álhír”, hanem az abszolút igazság, amely messze túl van az én értelmetlen képzelődéseimen.

231

A PÓKTETKÓS EMBER

Igazán? Végzetes? Lehet, hogy mégis van választásod.

JERRY COLONNA

Nem mindennap találkozunk egy gazdag kockázati tőkéssel, akinek egy hatalmas pók-tetoválás díszeleg a szívénél. Jerry Colonna, aki most a Reboot nevű, ügyvezető-coachinggal foglalkozó céget vezeti, azt mondja, hogy a tetoválás emlékezteti őt arra az Igazságra, amelyet a 231. lecke ígér.

Biztonságban vagyunk. Szeretnek minket. Nincs mitől félnünk.

Colonna, aki a 45. születésnapján készíttette a tetoválást, „elfuserált roncsnak” nevezte magát, amikor feliratkozott egy jungiánus elvonulásra, ahol találkozott Pókkal, a lelki vezetőjével, aki segít neki kordában tartani a félelmeit.

Az elvonulás során, miközben megvizsgálta a világképét alkotó hiedelmeit, furcsa álma volt a házának alagsorában növekvő gombákról. Az elvonulás vezetője azt mondta neki: „Menj, hagyd el a kört most. Menj be az erdőbe és keresd meg ezeket a gombákat. Kérdezd meg tőlük, mi az, amit félsz meghallani.”

„Én meg ezt gondoltam: »Mit a sz*rt csinálok itt? Az erdőben sétálva próbálok gombákkal beszélgetni?« És ekkor hirtelen

pontosan ugyanazokat a fehér, hosszú, fonalas gombákat vettem észre. És kiborultam. Térdre estem, és sírni kezdtem. Elnézést. Mit akartok nekem megtanítani?

A gombák azt mondták nekem: »Túlságosan félsz. Menj be az erdőbe, és keresd meg a helyed.«”

Egyszer csak egy bemélyedést vett észre az erdőben, leült és sírt. Felnézett, és egy gyönyörű pókhálót látott meg, amin harmatcseppek csillogtak, mint a kristályok.

Csak nézte a keresztespókot, ahogy szőtte a hálóját, és azt mondta neki: „Oké, feladom. Mi a francnak vagy itt, mit akarsz tanítani nekem?”

Erre a pók azt mondta neki: „Túl sokat aggódsz. A gyerekeid jól lesznek. Minden rendben lesz.”

Röviden ennyi a 231. lecke üzenete.

232

MEGSZAKÍTOM AZ AGYMŰKÖDÉSEMET EZZEL A FONTOS IDŐJÁRÁS-JELENTÉSSEL

Remélem, el tudom mondani, hogy mennyire szeretem a világot.

E. B. WHITE

A vidrák alvás közben fogják egymás kezét. Így nem sodródnak el egymás mellől, nem vesznek el, nem vesztik el a törzsüket.

Így képzelem el minket, a Tanítás tanítványait, ahogy ezeket a leckéket együtt végezzük. Fogjuk egymás kezét, amíg újra fel nem ébredünk, és fel nem ismerjük, hogy soha nem sodródhatunk el egymás mellől, és nem veszhetünk el, és nem is veszíthetünk el semmit.

Az egyetlen ok, ami miatt azt gondoljuk, hogy elsodródtunk vagy elvesztünk, az a panaszaink miatt van.

A 232. lecke (Hé, Haver, légy ma az elmémben egész nap, megállás nélkül!) csak egy újabb próbálkozás arra, hogy „a fény felé menjünk”.

Nagyszerűségünket, végtelen ragyogásunkat időszakosan elfedhetik a sérelmeink, a nagyszájú gondolataink, melyek szeretnek úgy tenni, mintha valami baj lenne.

Ma arra ösztönöznek, hogy engedjem el az elmém szokásos

programozását, és örüljek a magasabb rendű igazságnak.

És mindig, ha a régi program próbálja futtatni reklámüzenetét („valami hiányzik”, „nem vagy jól”, „keményebben kell küzdened”), csak visszafekszem, ellazulok, és megfogom vidratársaim kezét.

Spirituális leckék a Netflixről

Az egyetlen dolog, amit igazán akarunk az élettől, az a lelkesedés, az öröm és a szeretet érzése.
Ha állandóan érzed ezt, akkor kit érdekel, mi történik a külvilágban?

MICHAEL SINGER

Ha Netflixed van, akkor észre fogsz venni egy „mert megnézted ezt és ezt” kategóriát, amely felsorolja az összes olyan filmet, tévéműsort vagy dokumentumfilmet, amelyek az adott műfajba tartoznak. A Netflix feltételezi, hogy értékelnéd ezeket az ajánlatokat, mert ezek nagyon hasonlítanak a korábban választott opcióidhoz.

Hasonlóképpen, az Amazon is olyan könyveket és termékeket javasol, amelyek kapcsolatban állnak a múltban megvásárolt és megtekintett tárgyakkal.

Pontosan így működik az univerzum. Folyamatosan küldi az embereket, ötleteket és eseményeket, amelyek tükrözik az általad kibocsátott frekvenciát, azt a csatornát, amelyet azért választottál, hogy az életedet képviselje.

Azokért az ajándékokért, amelyek megegyeznek azokkal, amelyeket korábban kiválasztottál, nem számít fel díjat. De nem

is tesz megkülönböztetést. Nem ítélkezik és nem is kételkedik abban, hogy amit a múltban választottál, azt még mindig szeretnéd. Nem gondolkodik: „Nos, a szülei és a kultúrája nyilvánvalóan hibás volt, ezért inkább valami mást fogok küldeni neki.”

Nem. Pontosan ugyanazt küldi.

A 233. lecke arra kér, hogy iratkozzak fel a Haver figyelőlistájára. Hagyom, hogy bölcsessége válassza ki az életem ismertetőjegyeit. Nála egész napos ajándék- és áldásözön van műsoron.

234

ÖSSZEFOGLALÓ JEGYZETEK AZ AGYAMBAN

Ha azt hisszük, hogy a fizikai világ a minden, az olyan, mintha bezárnánk magunkat egy kis szekrénybe, és azt képzelnénk, hogy ezen kívül nincs semmi.

EBEN ALEXANDER

Életem egyik legnagyobb örömét az jelenti, hogy tudom, az univerzum nagyobb, mint bármi, amit el tudok képzelni, mert a csodák (vagy amit mi csodáknak nevezünk) ismerete a fátyol másik oldalán található.

Az agyam, amit idegpályák millióinak hálózata sző át, óriási akadályt jelent az Igazság előtt. Az összes rendelkezésre álló bemenetet felveszi, és leszűr belőle valami olyat, amit csak így hívok: „Jegyzetek zöldfülűeknek”.

Sajnos a jegyzeteim csak arra korlátozódnak, amit a kultúrámból, a neveltetésemből és a hat órás hírekből magamba szedegettem.

Amint a 234. lecke emlékeztet rá, megdöbbennék az agyam által a Valóságra erőltetett korlátokat látván. Mostantól hivatalosan kinevezem az agyamat az idegrendszerem és az emésztőrendszerem titkárnőjévé, és a többit a Forrásra, az Igazságra, a Tiszta Boldogság Valóságára hagyom.

SZERETNÉK KÖSZÖNETET MONDANI AZ ÉDESANYÁMNAK, A MÁSODIK OSZTÁLYOS TANÍTÓNÉNIMNEK, A…

A világ, amit látunk, egy színpad, amelyet gondolatainkkal építettünk fel, és mindenki, akivel találkozunk, színész, akit a forgatókönyv lejátszására vettünk fel.

ALAN COHEN

A *Black Panther* megdöbbentő 200 millió dollárba került alkotóinak, ami nem rossz, ha a futurisztikus afrikai nemzetre gondolsz, űrhajóira és felhőkarcolóira, melyeket a levegőből kellett létrehozni.

Mivel nem azért kapok fizetést, hogy drámát találjak ki, mégis Oscar-díjat adok magamnak azért a hihetetlen „drámáért”, amelyet eddig sikerült az életemben teremteni.

A szépséggel és a teljességgel teli világban megérdemlem az Oscar-díjat a hiány és küzdelem meggyőző „történetéért”, amelyet néha készítek.

A speciális effektusok, amelyeket arra használok, hogy figyelmen kívül hagyjam a világ végtelen nagyszerűségét,

valóban észbontóak.

Ma meghajolok és megkérdezem magamtól: „Ha sikerrel jártam az elszigetelődés és a fájdalom megteremtésében, akkor mi mást tudok még létrehozni, ha elkezdek a szeretetre és a végtelen lehetőségekre összpontosítani?”

236

Ki uralja elmém királyságát?

Urald az elméd – vagy az fog uralni téged.

HORATIUS

Zavarodott emberek a királyság falai körül köröznek, és azt kiabálják: „Vége a világnak!” A városi kikiáltók kétségbeesést hirdetnek. Egy repülőgép repül felettünk egy zászlóval: „Veszély, veszély! Fedezékbe!”

Van viszont egy pont, pont, pont és egy ÉS is. Egy nagyobb történet is zajlik.

A 236. lecke (Én uralom elmémet, amelyet csakis én uralhatok.) azt mondja, hogy az én kezemben van az irányítás.

Ijesztő nyúlverem, ha hagyom, hogy elmém királysága az aggodalom áldozatává váljon. Számomra ez az életmód tarthatatlan.

Ez az oka annak, hogy gondolkodásom birodalmában gyakran felteszem ezt a kérdést: „ÉS még mi más igaz?”

Amikor vészdobok kezdenek el visszhangzani az egész királyságban, ideje – legalábbis számomra – felkelni, körülnézni, és megnézni, mi történik még.

Ha kihallom a szeretet ritmusát az uralkodó dallam mögül, az lehetővé teszi számomra, hogy én legyek az uralkodó elmém

becses birodalmában.

237

El Dio Amor

Nem tudom teljesen elfogadni az ókori isteneket. Annyira kicsi istenek, hogy fenyegetőnek érzik az emberi hübriszt, elpusztítják Bábelt, leláncolják Prométheuszt egy sziklához stb. Ugyan! Nézz körül: vannak francia sajtok és bor, Mozart és bossa nova, szerelem és naplemente… Ez mind a miénk. Persze, hogy szeret minket.

VIVIAN ALLVIN

Kislányom, Taz folyékonyan beszélt spanyolul. Sok spanyolóra és sok gyakorlás kellett hozzá.

Az első spanyolórájára belépve új nevet kapott (azt hiszem, Luisa volt), és ezzel együtt új átmeneti identitást is.

Minden jó nyelvtanár ismeri a régi név, a régi identitás és a régi tanult szokások hátrahagyásának erejét. Az „új embernek” több lehetőséghez van hozzáférése, s ez megkönnyíti számára az új nyelv megtanulását.

Ma ahelyett, hogy ragaszkodnék a régi identitásomhoz, megszívlelem a 237. leckét. Dicsőségben kelek fel, és hagyom, hogy a bennem lévő fény ragyogjon a világra a nap folyamán.

ÁRIA A LEHETŐSÉGHEZ

A spirituális gyakorlat az elménket a tisztelet felé irányítja, mintha például áthelyeznénk egy cserepes növényt egy napos helyre az ablak mellett.

LANA MAREE

Ha egy operaénekesnő a hangjával el tud törni egy üvegpoharat, akkor nyilvánvaló, hogy azok a szavak, melyekkel az életünkről beszélünk, olyan rezgést hordoznak, amely alakítja a jövőnket. Minek is kellene tarot-kártya-jóshoz fordulnunk?

Régebben felhívtam a barátaimat, és sóhajtoztam nekik: „Egy kész világfájdalom vagyok! Depressziós vagyok!”

Most inkább a) nem hívom fel a barátaimat, hogy valami nemkívánatos dologról fecsegjek, és b) ha meg kell említenem nekik a dolgot, akkor inkább valami olyasmit mondok, hogy: „A gondolkodóm ideiglenesen hibásan működik.”

Amint Alex Korb idegtudós mondja: „Ha eltöröd a karod, akkor nem azt mondod az embereknek, hogy »eltörtem magamat«.” Miért kellene azt mondanom, hogy „depressziós vagyok”, amikor a gondolkodóm (azaz a fura agyam) csak azt csinálja, amit a fura agyak csinálnak: futtatja a gondolatokat?

Ez biztos nem azt jelenti, hogy ez vagyok én.

Használhatom a „vagyok” igét arra, hogy a korlátaim mellett tegyem le a voksom, de arra is, hogy az Igazságot mondjam ki vele: szabad vagyok, áldott vagyok, boldog vagyok.

A CSIBÉSZ HANG A FEJEMBEN

Azok az emberek, akik ítélkeznek feletted, egyszerűen nem a te embereid.

CONSTANCE WU

Az agyam egy csodálatos eszköz. Számon tartja, hol hagytam el a kulcsaimat, emlékszik, hogy kilencszer három az huszonhét, és eltárolja az autóvezetés csínját-bínját.

De gyakran az első számú végzetemként működik.

Folyamatosan fecseg. Osztályoz, összehasonlít, címkéz, bírál és meghatároz. Azért kapja a jutalomfalatokat, ha megtartja azt az elképzelést, hogy az élet egy megoldandó probléma.

Amikor a szív túlműködik, szédülünk, bágyadttá válunk, és szívbetegség alakul ki bennünk. Amikor a sejtek túlműködnek, rákosak leszünk.

Amikor az agyunk túlműködik, a fejünkben élő nevetséges kis seggfej rabszolgájává válunk, aki úgy hazudik, mint a vízfolyás.

Ez az oka annak, hogy amikor csak tudok, elkülönülök a hangtól. Megfigyelem, észreveszem, hogy visszatért a taposómalomba, és félős kis történetei körül forog.

És csak mosolygok rajta.

240

Újrakalkulálás

A félelem egy sötétkamra, melyben a negatívokat hívjuk elő.

USMAN B. ASIF

A 240. leckét (Soha semmi nem igazolhatja a félelmet.) nem kell magyarázni.

A félelem megtévesztés. Egyetlen feladata az, hogy bebizonyítsa, hogy az vagyok, ami soha nem lehetek. Egy olyan világ mellett tanúskodik, ami nem létezik.

Ez a lecke nem beszél mellé. A világon egyetlen dolog sem igaz. Nem számít, milyen formája van. Úgy hozták létre, hogy az illúziót támogassa.

Ma nem hagyom megtéveszteni magam! Nincs félelem bennem, mert a Szeretet része vagyok.

NONSTOP ÜNNEPLÉS

Az élet rövid, úgyhogy jobb, ha a bulizós szettedet veszed fel.

LORETTA LAROCHE

Kristen Bell és Dax Shepard 2012-ben a babájuk születése előtt úgy döntöttek, hogy részt vesznek egy utazáson a Serengeti Nemzeti Parkban, s YouTube-videót készítenek afrikai kalandjukról. A zene? Toto halhatatlan dallama, az „Africa”, mi más?

Miután öt órát vezettek, hogy közben figyelemmel kísérjék a vadonban élő állatok éves vándorlását, kiugrottak a bérautóból és elkezdtek táncolni. Annyira elragadta őket a hév, hogy nem vették észre azokat az afrikai vadőröket, akik nem találták viccesnek a bohóckodást a milliónyi vadállat körül. A vadőrök nem vesztegették az időt, és megbüntették az amerikai színészeket egy 50 dolláros bírsággal.

A videó nagyon mókás – Dax egy szmokingban, Kristen a Serengeti-síkságon repked. És én személy szerint arra gondolok, hogy jobban is el tudnék költeni 50 dollárt.

Az ego (azaz az uralkodó paradigma) arra buzdít bennünket, hogy irigykedéssel nézzük mások sikerét. Azt mondja, hogy Dax

és Kristen táncolhatott a vadakkal, és mi nem. Azt mondja, hogy Richard Branson megkaphatja a szigetet, és mi nem. Azt mondja, hogy James Cameron tehetséges filmkészítő, és mi nem.

De ez a klasszikus elszigetelődés esete.

A Lélekben létezve: bármi jó, ami történik, az az enyém is, és élveznem kellene.

Tehát az elszigetelődés rémhírét is tudom terjeszteni (a zöld szemű szörny egyértelmű jele annak, hogy az ego szorongatja a nyakamat), de megtehetem azt is, hogy a 241. leckét veszem fontolóra. Ma az ünneplés különleges napja van. Az én szerencsém, és mindenki másé is.

Prioritások

Soha többé nem átkozom el magam.

ROB BREZSNY

Itt az idő kilépni és ünnepelni. Itt az idő emlékezni arra, hogy mennyire szerencsés vagy, itt az idő hálát adni a legnagyobb szentségnek. Ahogy Rob Brezsny szereti mondani: „Törjük fel a tiltott boldogságot.”

Persze hogy van teendők listája. Tulajdonképpen kettő is van.

Az enyém:
Álmodj meg jobb kérdéseket.
Legyen ez életem legjobb napja.

A másik a Forrásnak, Istennek, a Lehetőségek mezejének szól.

Így hangzik:
Intézz el minden mást.

Minden rendben, Houston

A ragyogó tűz mindenből, amit belé vetsz, lobogást és fényt csinál.

MARCUS AURELIUS

Amor fati! Ez a kétszavas latin kifejezés segít nekem megbirkózni azzal a töréssel, ami tavaly következett be az univerzummal kapcsolatos megértésemben.

Egyetlen gyermekünk elvesztése brutális próbatétel. Gyakran ragadnak el nyomasztó érzelmek. Néhanap ágyban maradok, pedig a nap már régen felkelt. Alkalmanként megkérdőjelezem, hogy van-e értelme az életnek. Kemény ezt bevallani, miután íróként azelőtt rendszeresen blogoltam arról, hogy a világ legszerencsésebb embere vagyok.

Szóval, ha szeretem a sorsomat, bármi történjék is, amint arra az amor fati is utal, nincs más választásom, hogy bízom *A csodák tanításá*nak ígéreteiben: a) ez a test, ez az anyagi világ egy mentális konstrukció; b) az egyetlen probléma, amivel valaha is szembe kell néznem, észlelési; c) megvan a hatalmam a gondolataim kontrollálására.

Az erőmet Victor Frankltől kölcsönzöm, aki megtalálta az értelmet, annak ellenére, hogy a családja meghalt a holokauszt

idején. Emlékeztetem magam arra, hogy 25 évet töltöttem ezzel az eszméletlen fény- és szeretetlénnyel. 37 éves egyedülálló nő voltam, akinek nem volt semmi valódi kilátása, amikor ő úgy döntött, hogy velem fog lógni. Szó szerint megváltoztatta az életemet ez az ajándék – a leglenyűgözőbb, legegyüttérzőbb, legbölcsebb ember, akivel valaha is találkoztam.

És átadom a szót a Szent L.-nek, aki arra emlékeztet, hogy

1. Ha nem teljességgel örömteli, akkor nem Isten akarata.
2. Ha nem teljesen örömteli, akkor tartalmaz valami olyan döntést, melyet hibásan hoztam meg.
3. Mivel én magam hoztam meg ezt a kevésbé örömteli döntést (lásd #1), és mivel ezt a döntést soha nem kényszerítették rám (lásd #2), bármikor megváltoztathatom.
4. Csak vissza kell mennem ahhoz a ponthoz, ahol meghoztam azt a hibás döntést, és meg kell kérnem a Szent L.-t, hogy döntsön ő helyettem. Megismétlem. Nekem nem kell semmit kijavítanom.
5. Újra és újra megerősít, hogy Taz most a végtelenséghez tartozik. És hogy egy napon velem is ez lesz.

„Az örökkévalóságot töltöd majd Tazzal – mondja. – Igazság szerint már most is az örökkévalóságban vagy vele, csak a felfogásmódodat kell megváltoztatnod.”

244

IGÉNYT TARTANI AZ ÖRÖMRE ÉS A KÖNNYEDSÉGRE

Mint a világegyetem játékának szereplői, épp annyira nem a testünk vagyunk, mint a vörös és fekete bábuk a társasjáték tábláján. A testek csupán valószínűségi adatbázisokkal – a kvantummezővel – történő kölcsönhatás eszközei.

ALEXANDER MARCHAND

Három évtizede útikönyvíróként nagyon jó dolgom volt. Megfizetnek azért, hogy nagyon menő helyekre repüljek, és olyan dolgokat tegyek, amelyeket valószínűleg soha nem tennék magamtól.

A 244. lecke (Sehol a világon nem vagyok veszélyben.) gyakran hasznos.

Két nappal azelőtt, hogy Törökországba kellett volna mennem kiküldetésre, az Állami Minisztérium utazási figyelmeztetést adott ki. Nem veszek figyelembe ilyen dolgokat, de több aggódó barátom is e-mailt küldött nekem. A másik újságíró pedig kihátrált.

Így hát én választás elé kerültem: vagy az ego üzenetének hiszek (veszély leselkedik rám!), vagy a mai leckére fókuszálok.

Örökké hálás vagyok, hogy úgy döntöttem, hogy a 244. lecke üzenetét választom (a „biztonságban vagyok” érzését és a könnyedséget). Nemcsak az ősi régészeti helyszíneket látogattam meg, nemcsak teaültetvényeken és távoli hegyi falvakban jártam, hanem abban a szultáni palotában szálltam meg, ahol Madonna és 25 éves fiúkája tartózkodott a hírhedt flash-the-crowd koncertje során.

Törökország egy másik erős metafizikai igazságra mutatott rá: „Az adás és az elfogadás ugyanabba az Igazságba tartozik.” Bárhová mentünk, a török családok meghívtak otthonaikba, legcsodálatosabb ételeiket etették velünk (a török konyha túl van a lenyűgözőn), és a legbecsesebb vendégekként tiszteltek minket. Soha nem éreztem még ennyire, hogy szeretnek, soha nem éreztem nagyobb biztonságban magam vagy biztosabbnak abban, hogy az emberek mindenütt végtelenül szépek, kedvesek és szeretetteljesek. Nincs jobb módszer a bőség megismerésére, mint az, hogy adjuk.

Ne keverd össze az időszakos problémát az örök igazsággal

Az aggodalom olyan, mintha olyasvalamiért imádkoznál, amit nem akarsz, hogy megtörténjen.

ROBERT DOWNEY, JR.

Egy hónappal ezelőtt bevertem a lábam egy dohányzóasztalba. Fájt. Vérzett. Hatalmas, kínosan szembetűnő heg lett a helyén. Nem tudtam szoknyát, rövidnadrágot vagy ruhát felvenni anélkül, hogy az emberek ne kérdezték volna meg: „Mi történt?” Úgyhogy nadrágot hordtam. Könnyebb volt, mint elmagyarázni, hogy véletlenül megsérültem a saját nappalimban.

Örülök, hogy bejelenthetem, hogy ennek a csúnya sebnek ma már nyoma sincs. Sípcsontom, anélkül, hogy erre külön erőfeszítést kellett volna tennem, magától meggyógyult. A testem teljes mértékben helyreállította ezt az ideiglenes bibit, az én részvételem nélkül.

A mondat négy kulcsszava: „az én részvételem nélkül”. Minden probléma átmeneti. Maguktól meg fognak gyógyulni…

Hacsak nem döntök a részvétel mellett, és bevetem magam. A következőképpen működik ez. Beavatom a problémába a

szeretteimet, ami általában ahhoz vezet, hogy sokkal komolyabbnak tűnik, mint valójában.

Elkezdek aggódni, és hatalmas tudatosságomat felhasználva energiát adok valaminek, amit nem is akarok. Rákeresek a Google-ben, könyveket nézek a könyvtárban, még egy támogatási csoporthoz is csatlakozom.

A legtöbb ember rajong a küzdelmeimért, 10-eseket adnak a kemény munkámért, hogy elköteleztem magam a probléma megszüntetése mellett.

De amit ezek a zsűritagok nem ismernek fel, az az én aktív részvételem, mely eltömíti az univerzum gyógyító erejét. Szó szerint egy falat épít, anyagot ad hozzá ahhoz a dologhoz, amelynek az elmozdításán dolgozom.

Ma a sípcsontomra gondolok, ahogy magától meggyógyult. És megismétlem a 245. leckét: A béke van velem. Biztonságban vagyok.

MIÉRT VAGYOK JÓBAN AZ M-BETŰS SZÓVAL

Senki nem tud ellenségként tekinteni valakire, hacsak nem vált először saját maga ellenségévé.

MAHÁTMA GANDHI

Legtöbben azt gondolják, hogy a megbocsátás egy olyan tett, amire akkor kényszerülünk, amikor borzasztó idióták bántanak minket.

A megbocsátás által ráébredek, hogy senkinek sincs hatalma ahhoz, hogy bántson engem. Mindenekelőtt az a probléma, hogy elhiszem, hogy valaki vagy valami, ami rajtam kívül van, bánthat engem. Ez tagadja azt az Igazságot, aki vagyok.

Ha dühös vagyok, leválok a Haverról, erről a vad és őrült erőről, amely folyamatosan megpróbál megáldani. Nagy falat épít fel köztem és a legmagasabb rendű jó között.

Ha hiszek abban, hogy bármilyen külső erő bánthat engem, az megbénít a növekedésemben. Minden csodával szemben elvakít. Olyan illuzórikus világot hoz létre, amely arra késztet, hogy elbújjak, bűnösnek érezzem magam és bezárkózzak.

Mindannyian azért vagyunk itt, hogy erősítsük az életerőt – önmagunkban és egymásban. Ha ujjal mutogatunk, és abban hiszünk, hogy valami rajtunk kívül álló bánthat bennünket,

nyomást helyezünk erre a hihetetlenül csodás és örökké jelenvaló életerőre.

A 246. lecke emlékeztet arra a valódi okra, amiért meg akarok bocsátani. Mert boldog akarok lenni.

Azt mondja, hogy a megbocsátás megszünteti a feszültséget és a fáradtságot. Eltávolítja a félelmet, a bűntudatot és a fájdalmat. Sebezhetetlenné tesz. De én azért ölelem magamhoz a megbocsátást, mert örömöt hoz nekem.

EGYSZERRE EGY GONDOLAT

Mindenkit arra biztatok, hogy nyissa tágra a fülét és a szemét, de leginkább az elméjét.

CHRISTOPH WALTZ

Christoph Waltz megnyerte az Oscart, a Golden Globe-ot és a BAFTA-t a *Django elszabadul*ban nyújtott alakításáért. Dr. King Schultzot, a fogorvosból lett fejvadászt játszotta.

A gyártás előkészületeiben viszont ledobta egy ló, és medenceficammal került kórházba.

Lehet, hogy néhányan bedobták volna a törülközőt. De nem így Waltz, aki teljes felelősséget vállalt.

„Negyven éve nem ültem lovon. Ez egy olyan készség, mint hangszeren játszani. Mindennap gyakorolni kell” – mondta.

És ez a tökéletes leírása annak, hogy *A csodák tanításá*nak tanítványai „hogyan változtatják meg az elméjüket és ezért a világot”.

Íme, az én napi gyakorlatom:

Ahelyett, hogy arra összpontosítanék, „amit látok”, arra összpontosítok „amit akarok”, újra és újra. Igen, ledob a ló. Igen, a nyilvánvaló problémák terepére esek, s kificamítom a korlátok medencéjét.

Úgyhogy gyerünk vissza a nyeregbe, és irányítsd az elméd arra, amiről tudod, hogy Igaz.

248

NEM VETEM ALÁ MAGAM TÖBBÉ AZ ELMÉM RIOGATÁSÁNAK

Szabaduljatok fel elmétek rabsága alól.

BOB MARLEY

Huhh! Micsoda megkönnyebbülés, hogy a 248. lecke nem tíz hónappal ezelőtt került elő. A tragédia, a káosz és az boldogtalanság sugallása nem más, mint nevetséges riogatás, amely általában nem felel meg a valóságnak.

Udvarias társaságaink általában sok energiát fektetnek ama csodás hiedelembe, hogy a bánat és a megpróbáltatások elkerülhetetlenek.

Sőt, ha csupán viccelődünk azzal, hogy a szenvedés nem része a nembéli ember állapotának, könnyen megégethetjük magunkat.

Szóval remélem, hogy most – miután tíz hónapja fittyet hányunk az illúziókra – végre előre léphetünk, és kimondhatjuk: Az életnek nem kell szívásnak lennie.

Az egyetlen ok, amiért azt gondolhatnánk, hogy mégis annak kell lennie, az az, hogy ez az a valóság, amelyet az éveken, évtizedeken és évszázadokon át tartó kondicionálás belebetonozott a tudatunkba.

Még a halál is egy hamis elképzelés, melyet ki kellene húznunk a nyilvántartásunkból.

Ha elhisszük, hogy nincs kiút a szenvedésből, a fájdalomból és a hiányból, az az igazság tagadása.

Ez a lecke arra kér, hogy tagadjuk meg a hamisságot, tagadjunk meg minden elkerülhetetlennek vélt bánatot, melyhez annyira hűségesen ragaszkodtunk.

Nelson Mandela: A csodák tanításának címlapfiúja

Az emberi jóság lángja elrejtőzhet, de soha nem tűnik el.

NELSON, HŐSÖM, MANDELA

Néhány évvel ezelőtt, amikor meglátogattam a Robben-szigetet, vettem egy másolatot Nelson Mandela börtönkarkötőjéből. Ezen a karkötőn, amelyet szinte mindennap hordok, a 46664-es szám szerepel. Nelson Mandelának a 27 börtönben töltött év alatt kellett ezt viselnie, és arra emlékeztet engem, hogy függetlenül attól, hogy néz ki kívülről, a történet mindig többről szól.

Gyakran gondolok Dél-Afrikára, amikor elfog az az érzés, hogy a dolgok soha nem változnak. Vagy ha azon tűnődöm, hogy mit tehetek én, egy kansasi ember azért, hogy beindítsam ezt a változást.

Nem olyan régen lehetetlennek tűnt még az, hogy véget vessenek az apartheidnek Dél-Afrikában, ugyanúgy, ahogy ma lehetetlennek tűnik bolygónk minden sérülésének kiküszöbölése.

Viszont az én életem során lehetetlenből lehetségessé vált. Majdnem egyik napról a másikra.

Nelson Mandela valószínűleg nem birtokolta a nagy kék könyvet (a Robben-szigeten az írott anyag ráadásul tiltott volt), de megértette a 249. leckét: A megbocsátás véget vet minden szenvedésnek és veszteségnek.

Intuitív módon tudta, hogy ha börtönben töltött idejét a harag begyűjtésére fordítja, akkor keserűvé és hideggé válik. Ezért barátkozott meg a fehér börtönőrökkel, s kedvességet mutatott azok felé, akik rosszul bántak vele.

Felismerte, hogy a fehér őrök ugyanolyan rabszolgaságba kerültek a rendszerben, mint ő. És amikor 27 év kényszermunka után végül elengedték, megbocsátási bíróságot állított fel. Meghívta az avatásra azokat az őröket, akik bántalmazták őt.

Mandela ragyogó példája emlékeztet bennünket arra, hogy a megbocsátás mindent megváltoztat. Arra is emlékeztet bennünket, hogy soha ne adjuk fel, soha ne veszítsük el humorérzékünket, és soha ne felejtsünk el táncolni.

AZ ÖRÖM, A BŐSÉG, A JÓTÉKONYSÁG ÉS A VÉG NÉLKÜLI ADÁS HELYE

A gondolatainkon kell dolgoznunk, ha a világ észlelését szeretnénk megváltoztatni.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Attól függően, hogy kivel beszélsz, a Tinder…

a) …a világ legnépszerűbb randi-applikációja;
b) …egy über-egyszerű képlet arra, hogy összejöjjünk valakivel;
c) …az elutasítás bombabiztos receptje.

A Tinder egy olyan alkalmazás, amelyen a rendelkezésre álló humanoidok képeit tekintheted meg. Ha tetszik a megjelenése, akkor jobbra húzol. Ha nem, akkor balra. Szépen kihúztam a szemem, és én több energiát fektettem bele a külsőmbe, mint te.

Bárhogy is, száz százalékban rajtad múlik, hogy melyik irányba húzod el a képet.

A Tinderhez hasonlóan *A csodák tanítása* is azt mondja nekem, hogy rajtam áll, milyen érzésekkel és gondolatokkal jövök össze. Én döntöm el, hogy magamhoz ölelem vagy

elutasítom az életemben kínálkozó lehetőségeket. De miért húzná a képet bármilyen idióta is balra?

A 250. lecke arra bátorít, hogy jobbra húzzak, hogy olyan képeket válasszak, amelyek boldoggá tesznek, olyan képeket, amilyenekkel szívesen „randiznék”.

AKI ELKAP ENGEM

Ha el kell buknom, hát elbukom. Majd elkap, akivé válok.

BAAL SHEM TOV

1977-ben Garry Shandling komikus autóbalesetet szenvedett, és kritikus állapotba került. Megrepedt a lépe, s két hétig kórházban volt. A gyakran HKÉ-nek, halálközeli élménynek nevezett esemény egy hangjára emlékszik, amely nagyon világos választás elé állította: „Szeretnél maradni, szeretnéd Garry Shandlingként folytatni?”

Nemrégiben hasonló kérdést tettem fel magamnak. Szerencsére az enyém nem jár roncsokkal, halállal vagy megrepedt léppel, de azon gondolkoztam, hogy mit akarok csinálni ezzel a Pam Grout nevű molekulagyűjteménnyel.

A jelenlegi felállás elég statikus, merev, sőt egy kicsit még unalmas is. A gondolataim nyugtalanok, készen állnak a változásra.

Ugyanakkor, amikor megfigyelem a gondolataimat, és észreveszem, hogy csalódottság, szomorúság, és a tisztánlátás hiánya hatja át őket, azt is tudom, hogy a nagyobb részem a kétségbeesésben ragadt. A másik rész sokkal okosabb, sokkal

szeretetteljesebb. A színfalak mögött az alábbi üzenettel működik: „Lazulj el. Majd én elintézem. Csak zuhanj a karjaimba.”

Ez az, amit a 251. lecke felajánl (Semmi másra, csak az igazságra van szükségem.). Mindenem megvan, amire szükségem van. Minden, amit megvontam magamtól, helyreállt.

Csak annyi a dolgom, hogy megpihenek az ő karjaiban, „akivé válok”, aki máris itt van, lehet, hogy egy hatalmas hálóval, hogy elkapjon engem.

252

HETVENHAT HARSONA A GONDOLATOK PARÁDÉJÁBAN

Az elme lábjegyzeteket és megjegyzéseket, valamint értékítéleteket helyez oda, ahol valaha csak ragyogás volt.

PICO IYER

A szavak, a nyelv és a gondolatok a valutáim. Ha bevallom, hogy semmi szükség rájuk, nem lesz munkám.

A 252. lecke égő impulzusoknak hívja őket, s elmondja, hogy ezek tartják mozgásban a világot. Emlékeztet arra, hogy a szavak és a gondolatok az ego zálogai, és szándékosan arra használjuk őket, hogy eltusoljuk a ragyogást.

Ma ragyogást akarok, és végtelen szeretetet.

Minden órában emlékeztetem magam arra, hogy a gondolataim elektromos impulzusok. Nem kell őket aláhúzni sárga szövegkiemelővel. Nem kell vég nélkül dagonyázni bennük, vizsgálgatni, vagy komolyan venni őket.

Ma az oldalsó sorokból nézem a gondolataim parádéját, s felismerem, hogy elektromos impulzusok csupán. Gyengéden integetek, ahogy elvonulnak előttem.

253

AKI KERES, AZ TALÁL

Amikor szeretetből cselekszünk, jó dolgok történnek.

MICAH TRUE, EL CABALLO BLANCO

Amikor olyan kérdéseket teszek fel, amelyekben szerepel a „tudok” és a „fogok” („Tudok több pénzt keresni?” vagy „Meg fogom találni a lelki társam?”) az elmém a régmúlt tanulságaira támaszkodik. Áttekinti a hitek katalógusát, és arra a következtetésre jut, hogy: „Valószínűleg nem. Nem tűnik ígéretesnek.”

Bármikor, amikor azzal a kérdéssel fordulok a valósághoz, hogy „Meg tudok-e valamit tenni?”, akkor egy régi valósággal konzultálok. Olyan régi hiedelmekhez nyúlok, amelyeket az egóm már régóta tényként kezel: „Az emberi lények csak A-ra, B-re és C-re képesek.”

A 253. lecke arra buzdít engem, hogy tegyem félre a régi valóságomat, űzzem el a régi ABC-t, s adjam inkább hozzá ezt a három betűt a kérdéshez: H-O-GY.

„Hogy kereshetek több pénzt az idén?”

„Hogy találom meg a lelki társamat?”

Ezek a kérdések már nagyon különböznek az előzőektől, és nagyon különböző eredményeket is hoznak. Amikor

hozzáadom a H-O-GY-ot, a Szent L. segítségét kérem, aki nagy örömmel mutat nekem utat.

Nagyon ért hozzá, hogyan lehet megkerülni az abszolútumokat, és azt az átkozott seggfejet, aki úgy tesz, mintha mindent tudna.

A H-O-GY lehetővé teszi számomra, hogy nyugodt legyek, s nyitott egy vadiúj lehetőségre.

254

NE TÁRCSÁZZON, ASSZONYOM

Az egyetlen valódi bölcsesség, ha tudom, hogy semmit sem tudok.

SZÓKRATÉSZ

A 254. lecke alapvetően négy szót ad, melyek, ha szorgalmasan gyakorlok, egy teljesen más valóságba repítenek.

„Nem kell tennem semmit."

Igen, azt mondja, semmit. Zéró. Nulla. Túró.

Amikor elkezdem a vázlatok kieszelését és a tervek elkészítését, amelyek mind nevetségesen korlátozottak, és az önmegőrzésre, a túlélésre és a jó megjelenésre koncentrálnak, akkor valójában elállom a saját utamat.

A Havernek mindig sokkal tágasabb, szeretetteljesebb perspektívája van.

Nem azt mondom, hogy soha nincsenek elhatározásaim. Csak tudom, hogy korlátolt agyam nagyon előnytelen helyzetből indul. És amíg a Haver szemén keresztül nézek, lehet, hogy a legjobb, ha megtartom a véleményemet magamnak.

255

Olyan ajánlatot teszek neki, amit nem tud visszautasítani

Ha nem hiszünk a csodákban, az arra készteti szegény lelkünket, hogy a kormányban és az üzletben higgyen.

TOM ROBBINS

A fenti sor Don Vito Corleone mondata *A keresztapá*ból. Hobson választásaként ismert. Úgy tűnhet, hogy választás, de valójában csak egy lehetőség van.

A kifejezés a 16. századból, Thomas Hobsontól származik, aki egy istállótulajdonos volt Cambridge-ben, Angliában. Míg a vállalkozó tulajdona negyven ló volt, ügyfelei egyetlen választást kaptak – az ajtóhoz legközelebb álló ló.

Ma éppen egy ilyen Hobson-választást kínálnak nekem: a tökéletes béke, ahogy a 255. lecke kínálja fel, az ajtó mellett álló ló. Ez az egyetlen választás, amelyet kínál. Megnézhetem az összes többi lovat (a gyerekek nem ébredtek fel időben, a mosogató eltömődött, baleset van az autópályán), de az univerzális menü egyetlen eleme a tökéletes béke.

Úgyhogy, persze, választhatom az illuzórikus levágott lófejet. Tehetek úgy, hogy a többi ló fontosabb. Vagy eldönthetem most, hogy átadom magam a végső valóságnak: Nincsenek gondjaim,

és örökre a mennyek békéjében maradok.

Ahogy Henry Ford szerette mondani a T-modellről: „Bármilyen színt választhatsz, amíg fekete.”

256

KANALAZZ BELE AZ ÚJ NAPBA

Könyörtelenül vegyél részt saját áldásaid manifesztálásában.

ELIZABETH GILBERT

A hozho főnevet tartják a navahó nyelv legfontosabb szavának. Amikor „hozhóban élsz”, összhangban vagy – a Teremtőddel, a testvéreiddel és az egész világ üdvével. Ez, mondja a 256. lecke, ma az egyetlen célom.

A hozhóban nem próbálok diadalmaskodni ellenségeim felett (tudomásul veszem, hogy NINCSENEK ellenségek), és semmit sem keresek aktívan (tudom, hogy mindenem megvan).

Richard Rohr ferences rendi pap egy nyarat töltött négy közösség tanulmányozásával az új-mexikói Acoma Pueblóban. Mivel forró és ragacsos idő volt, napkeltekor beugrott a narancssárga kocsijába, és nézte, ahogy az anyák gyermekeikkel otthonuk ajtaja előtt állnak. Mindkét kezüket a nap felé nyújtották, üdvözölték az új napot, és áldásait a fejükre és a testükre öntötték.

Úgyhogy ma, amikor megpróbálunk hozhóban élni, olvasd fel ezt a navahó imát hangosan:

Szépségben járok
Szépség van előttem, amint járok
Szépség van mögöttem, amint járok
Szépség van felettem, amint járok
Szépség van körülöttem, amint járok
Megint itt van a szépség
Megint itt van a szépség

MA ELLENÁLLOK AZ ELMÉM MŰKÖDTETŐJÉNEK MEGBOCSÁTÁSSAL

Miért járna minden akció, móka, pénz és üdülés James Bondnak?

PAUL KYRIAZ

Az én egóm (az a nyafogós hang, amely arról szeretne értesíteni engem, hogy X. Y. „bántott”, és hogy ez a körülmény hatalmas probléma) kettős ügynök. Úgy tesz, mintha mindent tudna. „Hát nem hallottad?! Görénynek nevezett! Most már TÉNYLEG minden okod megvan rá, hogy visszavágj neki.”

Úgy tesz, mintha a barátom lenne. Úgy tesz, mintha értem dolgozna. De úgy hazudik, mint a vízfolyás. Nincs köze a magasabb rendű célokhoz. Valójában a patriarchátus foglalkoztatja, és csak ahhoz a kulturális konszenzushoz hű, hogy az emberekben nem lehet megbízni, hogy a hiány és korlátozás a világ állapota, és hogy a félelem az egyetlen érzelem, amelyet érdemes gyakorolni.

Ez a veszélyes kettős ügynök – az ego – valamikor ötéves korom előtt beszivárgott a gondolataimba. Elkezdett hamis információkat átadni, azt mondta nekem, hogy valahogy különbözök másoktól, és hogy egyszerre vagyok jobb (néha egy

fiktív történetet suttog ilyenkor) és/vagy rosszabb (egy másik népszerű taktika), mint mások.

Úgy nyerte el a bizalmamat, hogy megijesztett, hogy megmutatta nekem megtévesztő megfigyeléseit a nyomorban és csúnyaságban tengődők világáról. Ez a kettős ügynök csőbehúzott engem, és azt mondta nekem, hogy az élet nehéz, hogy az emberekben nem szabad megbízni, s hogy a bőség másoknak szól.

De ma csak egy célom van. Az Igazság mellett kiállni. A 257. lecke békét ígér nekem. És minden olyan alkalmazottat, aki ennek ellentmondó információkkal lát el, azonnal jelentek a hatóságoknak (a Szentléleknek), hogy kezelje őt, ahogy jónak látja.

MA EGY NAGYON JÓ NAP VAN ARRA, HOGY MEGBOCSÁSSAK VALAKINEK

Végül úgy tűnik, csak a szerelmesek tudják, mi folyik Istenben. Mindenki más számára Isten lehetetlen és távoli titok marad, akárcsak a galaxisok.

RICHARD ROHR

Az m-betűs szó. Nem igazán gyakorolhatod *A csodák tanításá*t anélkül, hogy ne ütköznél bele. Olyan ez, mint a fogmosás, a zuhanyozás, a multivitamin bevétele. Egy folyamatos napi előírás.

Noha az m-betűs szót sokan félreértik, csak egy dolgot kell szem előtt tartani. Olyan, mint Reykjavik a *Trivial Pursuit* nevű játékban. Majdnem. Amikor 1979-ben megjelent a népszerű társasjáték, észrevettem, hogy Reykjavik minden hetedik kérdésre választ ad. Az m-betűs szó azonban mindent lefed.

Itt található a megbocsátás sokféle felhasználásának részleges felsorolása, a spirituális gyakorlatok svájci bicskája:

Testi gyógyulást szeretnél? Próbáld ki a megbocsátást.

Jobb kapcsolatot szeretnél? Alkalmazd a megbocsátást.

Megvalósítanád az álmaidat? Már ismered a dörgést. Használd a megbocsátást.

Ki van még mindig a begyedben?

Egy fájdalmas tapasztalaton való túllépés olyan, mint a mászóka. Egy bizonyos ponton el kell engedned, hogy előre tudj lendülni.

C. S. LEWIS

Útikönyvíróként egy csomó átvilágító berendezésen sétáltam már át. A közlekedésbiztonsági hivatal, a TSA azt mondja, olyan tiltott tárgyakat keres, mint az olló, az öngyújtó, a biliárddákó, és természetesen a fegyverek és a bomba.

A kézipoggyászunk átvizsgálásával a repülőtéri biztonságiak meg akarnak akadályozni minden, a biztonságunkat és gondtalan utazásunkat fenyegető potenciális veszélyt.

Szeretnék feltalálni egy kötelező röntgengépet, amely detektálja az összes sérelmet, haragot és más történetet, amelyeket az emberek magukban hordanak, nemcsak a repülőgépekre, hanem az életünk minden területére. A legtöbbünknek még mindig egy rakat ember van a begyünkben, pisztoly a hátizsákunkban, és váltig ragaszkodunk sérelmeink gyűjteményéhez, a poggyászunkban lapuló szörnyű súlyokhoz.

Egy régi barát, aki elárult téged a középiskolában? A főnök, aki nem vette észre, hogy mennyire keményen dolgozol? Habár

egyikük sem jelent meg az életedben több mint húsz éve már, elnyomó jelenlétük még mindig ott van energetikai frekvenciádban.

És őszintén szólva, ezek a láthatatlan energetikai kapcsolatok veszélyesebbek, mint bármilyen bomba.

Hiába vágsz el minden köteléket. Hiába döntesz úgy, hogy soha többé ne találkozz azzal a mocskos rohadékkal. Mindaddig, amíg ragaszkodsz bármiféle hithez, minden olyan történethez, amely azt sutyorogja neked, hogy ez a „gazember” micsoda szörnyűségeket követett el ellened, addig éppen ezáltal fog birtokolni téged.

Megtörik a szupererődet. Feltartóztatják az összes áldást és csodát, amelyeket az univerzum adni akar.

A 259. lecke arra kér, hogy emlékezzek arra: ebből semmi nem igaz.

Ahelyett, hogy ma „őrült” lennék, az emlékezetembe idézem, hogy a szeretet az én szupererőm. Az a szeretet, amely átrendezi a molekulákat. Az a szeretet, amely megváltoztatja a valóságot. A szeretet minden ember iránt. A szeretet minden szikla, ásvány és zöldség iránt. A szeretet minden áldott dolog iránt.

Ma minden történetet, minden hitet, minden „rosszfiút” elengedek, amely akadályozza a szupererőmet. Ezzel leleplezem mindazokat a mumusokat, akik soha nem is léteztek valójában.

Felveszed, amit a Forrás a lábad elé terít?

Ne légy olyan dolgok szemetesládája, amelyek nem táplálják az intellektusodat, nem mozgatják a fantáziádat, vagy nem tesznek együttérzőbb, békésebb emberré téged. Ne nyisd meg az elmédet más emberek szemetének.

LES BROWN

Mielőtt feleségül vette volna Gladys Knightot, vagy Ohio kongresszusi képviselőjévé vált volna, vagy elkezdte volna az embereket arra tanítani, hogy kövessék az álmaikat, Les Brown a New Thought egyház egy csodálatos lelkésznője, a chicagói Johnnie Colemon tanítványa volt. Miután befejezte tanulmányait a Johnnie Colemon Intézet hallgatójaként, Les elvállalta a feladatot, hogy résztvevőket toboroz a lelkésznő Universal Foundation for Better Living elnevezésű alapítványa számára. Egy nap lógó fejjel érkezett Johnnie irodájába.

„Egyszerűen nem értem – mondta. – Szétdolgoztam az agyam. És csak hét ember iratkozott fel.”

Johnnie rápillantott, és azt mondta neki: „Les, ez azért van, mert hétemberes a tudatod.”

A Forrás tudata végtelen. Szó szerint nincs határa a nagylelkűségének.

Az, hogy ez hogyan jelenik meg az életemben, attól függ, hogy mennyit veszek fel abból, amit letett elém. Felvehetem a „hétemberes tudatot”. Vagy lehetek olyan is, mint Les Brown, aki a 260. lecke ígérete értelmében félresöpörte ezt a nevetséges határt, és inkább igazi Isteni valóját tette meg önnön identitásává.

261

BULI VAN A TESTEDBEN

Az határoz meg, hogy mennyire nagyszerűek a gondolataid.

HENRY WINKLER

Amikor Henry Winkler 72 éves volt, végre nyert egy Emmyt.

Ez 65 évvel azután volt, hogy elkezdte elképzelni magát színészként.

Amikor a képzelgés megkezdődött, csak hétéves volt, s nem volt túl sikeres az iskolában. Beskatulyázták „az osztály fajankójának”, aki nem túl okos. Szülei gyakorlatilag megtagadták őt, mert úgy gondolták, lusta.

Ironikus, hogy a színészkedésbe kezdett, egy olyan területre keveredett, ahol az olvasás a gyakorlat része. A *Szép Napok* hétfőnkénti forgatókönyv-olvasásai, amikor a bőrkabátos, kefefrizurás Arthur Herbert Fonzarellit kellett eljátszania, rettegéssel töltötte el őt.

De az út során megtanult valami fontosat, amit a 261. lecke mond nekünk. A szeretet és az információ óriási mezőjében élünk és mozgunk.

Mindaddig nem tudta a szemét használni. Vagy az agyát. Úgy kellett mindezt megtanulnia. Elcsendesedett, hallgatott, s

belépett a testén áthaladó óriási szeretet- és információmezőbe.

„Én csak várok” – mondja.

És kivétel nélkül, bármit amit tudnia kell, szó szerint a tudatába kerül.

A trükk az, mondja, hogy túllép az agy neurózisán. Ha egyszer kimossa a gondolatokat a testéből, minden, amit tudnia kell, pont ott van, ahol lennie kell.

Ahogy mondta: „Belső hangod, az ösztönöd, mindent tud.”

262

Rend a lelke mindennek: KonMari a gondolatokban is

Ha örömöt ad, tartsd meg. Ha nem, dobd ki.

MARIE KONDO

Az ok, amiért Marie Kondo 2014-es bestsellere, a *Rend a lelke mindennek* több mint nyolcmillió példányban elkelt, az, hogy ha megszabadulunk a lomoktól, melyek már nem nyújtanak örömöt, az életünk határozottan egyszerűbb és könnyebb lesz.

Ma Marie Kondo módszerét használom arra, hogy a napomat tökéletes békében töltsem, ahogy a 262. lecke kéri.

1. elv: Engedd el a gondolatokat (dolgokat), hogy teret hagyj a fontos gondolatoknak (dolgoknak). Megvizsgálom a gondolataimat, eldöntöm, vajon „nyújt-e örömöt” az adott gondolat, és ha nem, akkor sipirc, ki innen!

2. elv: Írj felül minden olyan kényszert, hogy a kívülről, például a HGTV vagy egy divatmagazin által beléd plántált – s az életedbe fényt hozó ígéretekkel teletűzdelt – gondolatokhoz, ötletekhez ragaszkodnod kellene. Ez az ego szava. És ne feledd: „az ego hazudik”.

3. elv: Határold be azokat a dolgokat (gondolatokat), amelyek boldoggá tesznek. Az öröm az én célom. Őszintén

megvizsgálom, hogy a gondolataim tartalmaznak-e *tokimeku*t (japán szó, jelentése: idegesség, nyugtalanság, reszketés). Milyen energiát termel a testemben? Ha ez nem tesz boldoggá, akkor őszinte és nagylelkű búcsút intek neki.

4. elv: Állj ellen a szekrényedben várakozó ruháid újrahasznosítását dédelgető régi gondolatoknak. Azaz ne tarts meg egy gondolatot holmi bűntudat miatt. Amiként egy ruhát se tarts meg amiatt, mert mondjuk sokat fizettél értük, amikor megvetted őket. Csakúgy, mint az a régi póló, amelyet egy nap felvehetnél majd, amikor éppen átfested a szekrényeidet, bizonyos gondolatok, amelyek a múltban szolgáltak téged, már nem hasznosak többé. Sayonara, limlom!

263

Az őrült álmán túl

Időnként röntgenszemmel vizsgálom meg a táncost, hogy lássam, ki ez a táncos jelenleg, ebben a pillanatban.

TWYLA THARP

Supermanhez hasonlóan én is Kansasban nevelkedtem, és én is megőrülök a harisnyákért. Honfitársammal ellentétben ritkán ugrálok magas épületeken, és repülni sem szoktam. Nincs röntgenlátásom sem.

Én viszont azzal rendelkezem, amit *A csodák tanítása* 263. leckéje szent látásnak hív. Ez lehetővé teszi számomra, hogy a jelenségeken túl is láthassak. Lehetővé teszi számomra a hiányon és korlátozáson túli látást. Ez lehetővé teszi számomra, hogy lássam a torz gondolkodásommal borított valóságot. Tesóm, J. K. annyira jól alkalmazta a szent látást, hogy azok az emberek, akik évek óta nem jártak, szó szerint felálltak és táncra perdültek, s boldog Nae Nae-t roptak.

Én is birtoklom ezt a szupererőt. Olyan, mint egy varázspálca. Amikor elkötelezem magam a használata mellett, a valóság közvetlenül a szemem előtt változik meg. A csúnyából gyönyörű lesz, a sötétségből fény, a szomorúságból öröm.

Ma arra használom a szupererőmet, hogy mindent tökéletesnek, tisztának és érintetlennek tekintsek. Arra használom, hogy megáldjak mindenkit, akit látok, hogy megáldjak mindent, ami az utamba kerül. És miközben a látszólagos jelenségeken túlra nézek, a fátyol alatt rejlő összehasonlíthatatlanul szép Igazságra pillantok, hívom az Életet, s visszaállítom az összes dolgot eredeti tökéletességük állapotába.

NE ADD ALÁBB A TÖBBNÉL

Miközben azon rágódsz, hogy miért nem hívott vissza, a kozmikus horizonton áthaladó galaxisok a fény sebességénél is gyorsabban zuhannak az ismeretlenbe.

DEEPAK CHOPRA

Mi, emberek hasonlítunk Dobbyra, a házimanóra a Harry Potter-könyvekben. Szerencsére nincs zöld teniszlabdaszemünk vagy hosszú denevérszerű fülünk, de ugyanúgy bánunk önmagunkkal, mint ő.

Dobbyhoz hasonlóan állandóan beérjük a kevesebbel is. Nem vagyunk hajlandóak teljes mértékben elfogadni azt a jót, ami nekünk jár. Az univerzum rohadtul próbálkozik áldásokat szórni, de minket annyira lefoglal a tweetek gyártása, hogy észre sem vesszük.

Amikor Dumbledore professzor felvette a hős elfet, hogy dolgozzon a konyhában, heti tíz galeont és szabad hétvégéket ajánlott fel neki. De Dobby elutasította. Ragaszkodott az egyetlen galeonhoz, és ahhoz, hogy havonta csak egy szabadnapja legyen.

Amikor Dobby, aki mindig harmadik személyként hivatkozott önmagára, Hermionénak a bérezése körüli egyezkedésről

beszélt, azt mondta: „Dobby alkudta le, kisasszony. Dobby szereti a szabadságot, de nem akar belőle túl sokat, kisasszony.”

Ezek vagyunk mi. Soha nem akarunk túl sokat. Soha nem látjuk a saját szépségünket. Soha nem ismerjük fel, hogy hatalommal bírunk világok létrehozására.

És Dobbyhoz hasonlóan, aki gyakran sérülést okozott magának, büntetjük magunkat azért, hogy azok vagyunk, akik. Lehet, hogy nem ütjük be a fejünket vagy vasaljuk ki a kezünket, ahogyan Dobby tette, de a hajunkat mindenképpen vasaljuk, ha tükörbe nézünk, minden egyes alkalommal adunk magunknak egy lelki pofont, és folyamatosan megpróbáljuk „tökéletesíteni” magunkat.

Nekem inkább az tetszik, amit egy brit művész, Ruby Etc. posztolt az Instagramra. „Az egyetlen probléma a testemmel? Az agyam, amely megalkotta a problémás területek fogalmát.”

Tehát ma azt mondom magamnak, Dobbynak és a bolygó minden emberének: „Tökéletes angyal, istennő, rocksztár vagy, és nagyon-nagyon büszke vagyok rád. Csatlakozz, és gyűjtsd össze ajándékaid!”

MA EGY NAGYON JÓ NAP VAN ARRA, HOGY MEGBOCSÁSSAK VALAKINEK II. RÉSZ

Az embernek nem csak a fizikai világ meghódítása a kötelessége. Az is feladata, hogy meghódítsa önmaga vadonját.

JAMES BALDWIN

Körülbelül egy éve haragot táplálok valaki iránt, aki erős hatással van az életemre. Annak ellenére, hogy papolok itt *A csodák tanítása* működéséről, ezt a „szörnyű ogrét” az egyetlen kivételnek tekintem *A csodák tanításá*nak kérésével, a megbocsátással szemben.

E személy esetében, ó-de-nagyon-igazságosnak érzem a történetemhez való ragaszkodásomat. Valójában egy észszerűtlen, öntelt alak. Igazán unalmas. És zsugori. És annyira igazságtalan, hogy minden alkalommal el kell viselnem őt, amikor látni akarom azt a másik nagyon különleges embert az életemben. A nővérem és én órákat töltöttünk annak kielemzésével, hogy milyen okok miatt akadályozza meg ez a seggfej, hogy valóban ott legyünk valakivel, akit szeretünk.

Órákig próbáltuk elkerülni az elkerülhetetlent, de a Szent L. Hangja végül elkapta a grabancomat.

*„Pam – mondta. – Elegem van ebből a sz*rból. Nem vagy más, csak egy pózer. Hogy képzeled, hogy könyvet írsz egy olyan gyakorlatról, amit nem gyakorolsz hűségesen.”*

Tehát úgy döntöttem, hogy a 265. leckét („Csak a teremtés szelídségét látom.”) szó szerint veszem. És beismerem, hogy talán (valószínűleg nem, de talán) félreértettem ezt a személyt, talán megtévesztettem magamat, talán ezek az ítéletek csak a fejemben vannak.

Az egóm csak állt, mint a cövek, de egy icipici hajlandóságot azért képes voltam kicsikarni magamból.

Egy vicces dolog. Alig 30 perccel azután, hogy megadóan a magasba tartottam a kezem, ez a valaki, aki egy éve nem vette fel velem kapcsolatot (még akkor sem, amikor becses személyem kórházba került), üzenetet küldött.

MA EGY NAGYON JÓ NAP VAN ARRA, HOGY MEGBOCSÁSSAK VALAKINEK III. RÉSZ

Csak arra kérlek, teremts helyet az igazság számára.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Utálom, ha ez történik. Amikor az olyan leckék, mint a 266., ragaszkodnak ahhoz, hogy életem minden seggfeje valójában álruhás megmentő. Hogy maga a Haver küldte őket, hogy megtaláljam a Szent Énemet.

Nem sok esélyt látok rá, mondja az egóm, de ha ragaszkodsz hozzá, kipróbálom a négykérdéses módszert, melyet Byron Katie javasol minden fájdalmat okozó történet esetén.

1. Igaz, hogy az ogre, akire tegnap utaltam, tényleg egy seggfej?
   Én: Nos, jobb, ha elhiszed, hogy igaz. Ő a legkicsinyesebb ember, akivel valaha is találkoztam. Hazudik. Történeteket talál ki. Máskülönben, hogyan is reagálhatna úgy valaki egy sziára, hogy…
   „Pam – hallom, amint a Szent L. megszólít –, ez egy igen vagy

nem kérdés.”
Én: Oké, igen, igaz.

2. Száz százalékig biztos vagy benne, hogy igaz?
   Én: Nos, nem. Van egy aprócska esély rá, hogy nem igaz.

3. Szóval milyen érzés ragaszkodni ehhez a gondolathoz?
   Én: Dühös vagyok. Készen állok a támadásra. Védekezem. Falakat akarok felhúzni. Órákat töltök azzal, hogy kitervelem a bosszút.
   „Más szóval – mutat rá a Szent L. – nem túl jók a kilátások.”

4. Ki is lennék én e gondolat nélkül?
   Én: Hm, istenem! Alig tudom elképzelni. Ezt a gondolatot úgy viseltem, mint a saját hajamat. Olyan hosszú ideig ragaszkodtam hozzá, hogy evangéliumi igazságnak tűnik. De talán, csak talán, lehetséges, hogy kissé jobban érezném magam, ha törölném ezt a történetet a merevlemezemről. Lehet, hogy alacsonyabb lesz tőle az az energiafal, amely köztem és ez a valaki között magasodik.

Byron Katie *The Work* című könyve ekkor pálfordulatot kér tőlünk.

Én: Én vagyok az unalmas és kicsinyes, és én ragaszkodom a történetemhez.

Hogy lehet ez is igaz?

Én: Nos, mindenkit azzal untattam, aki meghallgatott, hogy ez a személy miért is tett velem valami „iszonyatosan

szörnyűségeset”. És biztos voltam benne (más néven kicsinyeskedő?), hogy igazam van. És azóta ragaszkodom ehhez a történethez, amióta elküldte nekem a csúnya leveleit. Valójában tizenkét hosszú hónapon keresztül nem volt kapcsolatom vele.

Úgyhogy, oké, oké, értem. És még egyszer, egy icipici hajlandóságot ki tudok csikarni magamból.

267

Megcsípem magam a hatalmas szerencsém miatt

Hadd tisztázzam. Valóban úgy érzem magam, mint aki megnyerte a versenyt.

W. KAMAU BELL

A *Nem séfnek való vidék* mély és szívszorító jelenetében a megboldogult Anthony Bourdain azt mondta W. Kamau Bellnek, miközben a kenyai tájra pillantott, hogy kib*szottul meg kell csípnie magát, mert nem tudja elhinni, hogy ezt teheti és láthatja mindezt.

Ismerem az érzést. Gyakran megdöbbent, hogy egy kansasi kisváros prédikátorának gyereke olyan szerencsés, hogy láthatja Kenyát, Törökországot, Japánt, Perut és számos olyan országot, ahová a hírességek séfjeként veti a sors. Még ennél is fenségesebb az, hogy megtapasztalom, érzem és megismerem azt az életerőt is, amelyet a 267. lecke annyira ékesszólóan ígér, és amiről Anthony Bourdain átmenetileg megfeledkezett 2018-ban.

Örülök annak, hogy tudom, hogy szeretet vesz körül, hogy a béke betölti szívemet s elárasztja testemet. Béke jár át, amikor tudom, hogy minden egyes dolgot megkapok, és minden

lélegzetem erőt ad nekem.

Anthony Bourdaint illetően, akinek a sokkoló öngyilkossága mindannyiunkat megdöbbentett, fel kell tennünk a kérdést:

Nem tudta, mennyire szeretjük?

Nem ismerte fel, hogy mennyire gyönyörű, és hogy mennyi örömöt szerzett nekünk?

Ezek a gondolatok arra emlékeztetnek engem, hogy mit gondol rólunk a Forrásunk az életünk során, miközben mi magunk nem értékeljük az igazságot, hogy kik is vagyunk valójában.

Amikor elfelejtem, hogy ki vagyok valójában, a Forrás közbelép, és emlékeztet az összes nagy kérdésre adható egyetlen válaszra.

1. Ki vagyok én? 2. Mért vagyok itt? 3. Mi a célom?

Mindhárom kérdésre a szeretet a válasz. Szeretet vagyok. Azért vagyok itt, hogy szeressek. Az egyetlen célom az, hogy szeretetté váljak.

TŰ A SZÉNAKAZALBAN

Egész jó móka megtenni azt, ami lehetetlen!

WALT DISNEY

A csodák tanítása nem kertel: a csodák világában nincsenek nehézségi fokozatok. Lefordítva ez azt jelenti: „Semmi sem lehetetlen. Semmi sem elérhetetlen.”

Bármit, amit meg tudunk álmodni (hegyek mozgatása, a víz átalakítása borrá), azt el is érhetjük.

Eddig még egyetlen víztükrön sem sétáltam át, de egyszer, Görögországban, olyan csodát tapasztaltam meg, amely vízzel kapcsolatos, és minden szempontból lehetetlen statisztikailag.

A barátom, Nixie, és én robogókat béreltünk, hogy körbejárhassuk Míkonoszt. Rövid farmershortot viseltem, és mivel ki ne akarna megpihenni egy gyönyörű fehér homokos tengerparton, megálltunk, leterítettük a törülközőinket, majd a kristálytiszta óceánba rohantunk. Hanyatt estünk a jóképű fiúkáktól, becsaptunk egy-egy ouzót, és beszélgettünk egy félmeztelen ékszerkészítővel.

Amikor eljött az ideje, hogy visszapattanjunk a robogóinkra, a zsebembe nyúltam, ahová a kulcsot tettem, és rájöttem, hogy sajnos kiúszott onnan az óceánba. A hatalmas óceánba.

A legjózanabb emberek is pánikba estek volna. De a 268. lecke nagyon világos volt: „ha hagyom, hogy a dolgok pontosan olyanok legyenek, amilyenek”, megszabadulok minden veszteségtől. Fájdalomtól mentessé válok. Teljes biztonságban leszek.

Szóval pontosan oda mentem, ahol a kulcs volt, kiszedtem a vízből, leráztam, felugrottam a motoromra, és elkezdtem megkerülni a szigetet.

Ezt a történetet azért meséltem el, hogy bemutassam, mennyire tiszták a görög óceánok. De amit igazán demonstrál, az a következő elv: a csodákban nincsenek nehézségi fokozatok. És a Forrásom minden pillanatban támogat!

269

Meglátni Krisztust Dzsingisz Kánban

Valahányszor csak megtagadsz egy áldást valamely testvéredtől, te érzed majd úgy, hogy megfosztottak valamitől.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Bújj elő a csigaházadból. Ma a titkos szupererődet alkalmazod. Nagyszerűséget fogsz előhívni a többi humanoidból. És csak a gondolataid erejét, a tudatod hatósugarát használod, semmi mást.

A 269. lecke a következőt állítja: Látásom már ma megpillantja Krisztus arcát.

Ebben az esetben Krisztus arca olyan nagy energiájú fotonok mintázata, melyeket gondolataid kinyernek és szeretetté alakítanak át.

A kvantumfizikusok ezt a megfigyelő hatásának hívják. Noha az a tény, hogy befolyásoljuk azt, amit megfigyelünk, lerombol szinte mindent, amiről azt gondoltuk, hogy tudjuk, ez még csak az üdvözlő információ. Mert ez azt jelenti, hogy nem vagyunk beleragadva abba a 3D-s valóságba, amelyet valóságnak gondolunk. Valójában felülmúlhatjuk az észlelést, meghaladhatjuk az illúziót, és csak a szeretetet láthatjuk.

Híres emberekre, filmsztárokra kezdtem gondolni. Például láttam Krisztust Gary Gulmanben, a komikusban, aki a *The Great Depresh*t készítette az HBO-nak. Aztán eszembe jutott Judd Apatow, aki történetesen a producere. Könnyű látni a nagyságot a világ Ron Howardsaiban és Brian Grazereiben.

Aztán feljebb tettem a lécet. Láttam Krisztus arcát a társamban, Jimben. Ez, be kell vallanom, néha egy kicsit nagyobb kihívást jelentett. És akkor a barátaimra, a családomra gondoltam.

Az utolsó teszt az volt, hogy olyan emberekben lássam meg, akiket elítélek, olyan emberekben, akiket az ogre szerepre vettem fel a személyes melodrámámba.

Ahogy *A csodák tanítása* mondja, minden zavar abból ered, hogy azt hisszük, hogy bárki (a politikusok, a dühös ragadozók, a rászoruló rokonok) bármitől is megfoszthat engem. Ha bárkiben ezt látom, akkor nekem is a részemmé válik.

Ehelyett mindenkinek boldogságot és örömöt kívánok, aki csak eszembe jut. Szeretet-fotonokat küldök mindenkinek, akit az utcán látok, mindenkinek, akivel beszélek.

Annyira vidám ténykedés ez. És tudod, mi történik? Bebizonyít egy régóta fennálló tételt *A csodák tanításá*ból. Minél többet adok, annál többet kapok.

270

CAVEAT EMPTOR, AZAZ MEKKORA A TELESZKÓPOD?

Megtanultam, hogy a félelem korlátoz engem és a látásomat. Szemellenzőként szolgál, pedig lehet, hogy amit keresel, már csak néhány lépés az úton.

SOLEDAD O'BRIEN

A fény már több mint 13 milliárd éve táncol és visszapattan a Napról. Nyolc perccel azután, hogy egy foton leugrott a Napról, lepattan a Földről.

Ez a folyamatos diszkó bárki számára elérhető, aki távcsővel rendelkezik. Mondanom sem kell, hogy széles a szakadék a játékboltban értékesített, tömeggyártott távcső és a Hubble között.

A távcső fő feladata a fény összegyűjtése, a ragyogás összegyűjtése. A Kínában gyártott játékteleszkópoknak nagyon más célja van – megszabadítani a fogyasztókat a pénzüktől. Ritkán teljesítik a 486-szoros nagyítási ígéretüket.

A 270. lecke arra buzdít bennünket, hogy használjunk jobb távcsövet. Az, amelyik kizárólag a testünk szemétől függ, elszigetel minket minden jeltől és lehetőségtől, és igen, a nyilvánvaló szeretettől, amely diszkó és tánc, és a javunkat

szolgálja.

Az a tény, hogy ezek a korlátozott szemgolyók szívfájdalmat, korlátozottságot és halált mutatnak, azt bizonyítja, hogy ők, mint a játék távcsövek, arra szolgálnak, hogy elválasszanak minket a valóságtól. A tapasztalatok szűk sávjára összpontosítanak, teljes mértékben tagadva a fizikai érzékeken túli ragyogó dimenziókat.

Mindannyiunknak van hozzáférése a csúcskategóriás Hubble-hez. *A csodák tanítása* Krisztus látomásának hívja. És nem kell elmenned a McDonald Obszervatóriumba, hogy ráhangolódj. A csúcsminőségű „Hubble-látás” olyan egyszerű, mint a test szemével való látás megtagadása, hogy helyette inkább az ajándék elfogadására összpontosítsunk. Ma hagyom, hogy Hubble-látásom dicsőséges és kegyes világgá fordítson át mindent, amit látok.

271

HÁLÁRA FEL!

A szépség a kapitalista társadalom koholmánya, melynek célja, hogy olyan hibákat vetessen észre velünk, melyek nem léteznek, és olyan dolgokat adhassanak el nekünk, melyekre nincs is szükségünk.

MÉM CHRISTINE SMITH POSZTJÁBÓL

A hála a kísérőm.

Úgy használom, mint a szigetelőszalagot. A készletben lévő összes eszköz közül (és hidd el nekem, ha van olyan gondolkodósapkád, mint az enyém, nagyon sok eszközre van szükséged) ez az, amelyet leggyakrabban előrántok. Ez egy többcélú eszköz, akár azt remélem, hogy egy kapcsolatot hoz rendbe, egy kis testi bibit javít meg, vagy csak boldogabbnak érzem magam tőle. A 271. lecke ezt úgy nevezi: „Krisztus látását használom ma.”

A hála különösen akkor hasznos, amikor észreveszem magam, hogy a sivatagon keresztül egy olyan délibáb felé indultam el, amely egyre inkább egy problémára kezd hasonlítani. Miután leállítom a pörgő gondolkodásomat, amely azt rikoltozza, hogy „Szegény, szánalmas én!” „Jaj, ne!” „Mindjárt lecsap a halál!” – a következő ütéseket mérem rá:

1. ütés: (Ismét, ezt csak akkor tudom megtenni, miután felismertem, hogy csak rontok a helyzeten, ha ingerült vagyok és szörnyülködöm.) Köszönöm, „Mr. Probléma”! Tudom, hogy ajándék vagy álruhában, s mindjárt egy másik patkány jön ki a pincéből, amelyet valószínűleg meg kell pillantanom, és ki kell csalogatnom. Köszönöm, hogy annyira világosan megmutattad nekem, hogy továbbra is ellenállok. De jobb, ha vigyázol! Mert kihívom Orkint, a kártevőirtó szolgálatot.

2. ütés: Elismerem, hogy ez az ideiglenes ijesztő taktika egy a sok százezer lehetséges illesztés közül a végtelen lehetőségek mezején. Ez a csaló (legyen az látszólag betegség, szegénység, elégedetlen főnök) igencsak aprócska – alig érdemes észrevenni.

Mint mindig – vagy „hatalmas problémává” változtatom a gondomat, vagy azt mondhatom: „Halleluja! Köszi, Jézus!”, és a parancsom hatalmával visszaküldöm a nagy semmibe, ahonnan jött.

272

SEMMI KÉNYSZERESSÉG

Sok kellemetlen csodánál nyomjuk meg a „delete” gombot.

PETE HOLMES

Legtöbbünk tudja a cipője méretét, a magasságát és a hitelkártyája számát. De hányan tudjuk bevallani, hogy hány és hány BCSE (becsontosodott előítélet) munkál bennünk?

Mindannyian rendelkezünk velük, azokkal a valósággal kapcsolatos hiedelmekkel, amelyek miatt az agyunk mindent megváltoztat, ami nem felel meg az észlelésünknek. A BCSE-k alapvetően beidegződött reakciók, amelyek téves biztonságérzetet és hamis állandóságérzést keltenek bennünk. Valójában olyanok, mint a börtönök, amelyek a tegnap fogságában tartanak minket. A 272. lecke nem kertel: az illúziók soha nem fognak teljes mértékben kielégíteni, soha nem fognak boldogságot nyújtani.

Ma túllépünk az illúziókon. Boldogan hagyjuk, hogy a szeretet legyőzzön minden félelmet.

273

LEHET, HOGY MA VAN AZ A NAP

Mindenki azt mondja: „Kerülj bele a pillanatba.” De hát a pillanat TE MAGAD vagy.

KYLE CEASE

A megbocsátás olyan, mint egy vastag, nedvszívó papírtörlő, amely felszívja a kiömlött kávét, bort és az elolvadt csokoládét.

A megbocsátás nemcsak a zsörtölődőknek és a válogatott rosszfiúknak tett engedmény, hanem a régi minták és a már nem hasznos gondolkodási módok eltörlésére is szolgál. Így találod meg a 273. leckében ígért mozdulatlanságot.

Ha jól csinálod, ezek a mintázatok – és a következményeik – potenciálisan örökre eltűnnek. Lehet, hogy ma van ez a nap.

Csakúgy, ahogy nem rágod át magad a szemetesen egy kidobott papírtörlőért, a megbocsátás megtagadja, hogy a múltban történt elutasítás miatt kialakult negatív gondolataidat újra a felszínre hozd. Nem kezd el a ragacsos joghurtos dobozok és zsíros cseppek között kukázni azért az emlékért, amikor anya visszautasított minket.

A megbocsátás mindent megváltoztat. Azok a minták, amelyek úgy mozgattak, mint a sakktábla gyalogját, eltűnnek. Szabadon hozhatsz létre új életet. Az álmok könnyen és

könnyedén kezdenek kibontakozni.

Minden, amit valaha is szerettél volna, ott van abban a nyolcadik emeleti lakásban. Pontosan ott vár. De ki kell dobnod a régi papírtörlőket.

MINILECKE A CSODA-TUDATRÓL

A csodák olyanok, mint a pattanások. Ha elkezded keresni őket,
többet találsz, mint amiről valaha is álmodtál.

LEMONY SNICKET

A Cook-szigeteken egy csupasz mellkasú, 60-as vajákos ember, derékig érő rasztával kiszedett egy kis fekete követ a folyóból, átadta nekem, és azt mondta: „Helyezd ezt a nappalid északi sarkába, és milliomos leszel.” Kiderült, hogy a rák gyógyítása nem az egyetlen dolog, amit ez az ember a dzsungel botanikájának enciklopédiai szintű ismeretével tudott. Vagy véletlen egybeesés, hogy abban az évben nyáron az E^2 uralta a *New York Times* bestsellerlistáját?

Egy nyáron az történt, hogy éppen a mosogatógépből pakoltam ki, amikor szerkesztőm a *People* magazinnál felhívott, és ezt kérdezte: „Szeretnél elmenni egy partira, hogy meginterjúvold Blake Sheltont?”

Tavaly novemberben a kreatív művészek hollywoodi ügynöksége, a Viola Davist, Jennifer Anistont, James Cameront és Nicole Kidmant képviselő Creative Artists Agency ügynöke e-mailt küldött nekem Kansasba, hogy megkérdezze, képviselhet-

e engem szónokként.

Nem tettem külön erőfeszítést e dolgok egyikére sem. A külön erőfeszítésem csupán annyi volt – és továbbra is az a mai napig –, hogy töröljem az összes hitemet, gondolatomat és érzelmemet, amelyek blokkolják a Forrásom erejét.

A 274. lecke (A mai nap a szeretet napja. Segíts, hogy ne legyen bennem félelem.) alapvetően azt mondja, hogy minden olyan gondolat, amely nem a szeretet, az félelem. És ez a félelem szilárd energetikai falat épít fel, amely az olyan menő dolgokat, mint például a bőség és a rocksztárokkal való bulizás (oké, elismerem, Blake countryt énekel), távol tartja tőlem.

Érted ezt? Az univerzum mindenkinek azt AKARJA, hogy bőséges életet éljünk és bulizhassunk, nem csak a rocksztárokkal, hanem MINDENKIVEL!!

275

TE CSAKIS TE LEHETSZ

Abban a pillanatban, amikor kételkedsz benne, hogy tudsz repülni,
örökre elveszted ezt a képességedet.

J. M. BARRIE

Fotóalbumokat és scrapbookokat használunk emlékeink megőrzésére. Egy adott időszak pillanatképei. Senki sem téveszti össze őket az aktuális hírekkel.

Az állandó ítéleteim és címkéim alapvetően scrapbookok, amelyek a tegnapi kollektív hiedelmeket mutatják be.

Az igazi valóság terjeszkedő energia, az élet állandó mozgásban.

Miután „elkattintok” egy fényképet a fejemben, elválasztom és befagyasztom egy olyan valósággá, amely nem aktuálisabb, mint egy poros fényképalbum. Amikor elkezdem címkézni: „ez jó”, „ez egy zsiráf”, „ez Susan nagynénám”, figyelmen kívül hagyom a végtelen lehetőséget. Elnyel a kollektív hit. Elesek a kegyelemtől.

A 275. lecke szerint felesleges címkézni és ítélkezni. Azt mondja, hogy örökre védve vagyok, és nincs okom aggódni. Soha. Semmi miatt.

A Haver, ígéri ez a lecke, „megmondja majd, mit tegyek, és hová menjek; kivel beszéljek és mit mondjak, milyen gondolatok töltsék be az elmémet, milyen szavakat adjak át a világnak”.

276

UGYANAZT KÉREM ÉN IS, AMIT Ő RENDELT

*Úgy sétálgattam az utcán, mintha egy kib*szott sztár lennék. Mindennap keményen harcoltam ezért az illúzióért, amíg végül valóra vált.*

LADY GAGA

A főiskolán, amikor úgy tűnt, az idő végtelen, a barátnőimmel mindent megvitattunk a „Van-e az embernek szabad akarata?” témájától egészen a „Ki a szexibb? Butch Cassidy vagy Sundance Kid?” kérdéséig.

Ezeken a végtelen gondolat-jammeléseken gyakran elhangzott a kérdés: „Ha híres lehetnél, melyik területet választanád?”

Rocksztár? Politikus? Hivatásos atléta? Filmsztár?

*A csodák tanításá*nak 276. leckéje pontosan ezt a kérdést teszi fel közvetett módon.

Kinek a hangját választom?

Az ego hangját, amely szeret elszigetelődni és szeret a powwowon kívül tartani bizonyos személyeket?

Vagy a szeretet hangját, a legnagyobb rocksztárét/politikusét/filmsztárét a bolygón?

Ma úgy megyek végig az utcán, mint Lady Gaga, abban a tudatban, hogy egy kib*szott sztár vagyok. És azon a hangon

beszélek, amely megáld és szeret minden egyes rocksztárt/politikust/filmsztárt a hétmilliárdból.

Szúrd a farkát a valóságra

A tanulást kevésbé lassítja az intelligencia hiánya, mint a vonakodás, hogy elengedjük csődbe ment ötleteinket és elcsigázott látásmódjainkat.

D. PATRICK MILLER

Amikor gyerek voltam, a születésnapi partik három dologból álltak: torta, ajándékok és a „Tűzd fel a szamár farkát” nevű játék.

Talán te is játszottad. Egy szamár képét egy falra ragasztják, és a résztvevők szemét egyenként bekötik, átadják nekik a papírfarkakat, és aztán egyenként a szamár hátsója elé járulnak.

A cél nem annyira az, hogy „eltaláljuk a szamár hátsó felét”, sokkal inkább a „nevetés a zavarodott barátainkon, akik a szobában csetlenek-botlanak”.

A Világnézet 1.0 az a valóság, amelyet tényként címkéztünk fel, olyasmi, mint ez a gyermekkori játék. Lekötnek minket (vagy bekötik a szemünket) a látszattörvények. Valójában azt hisszük, hogy a világ korlátozott, hogy elkülönülünk a többi embertől, hogy identitásunk furcsa, rászoruló húscafat.

A gyerekek legalább azt tudják, hogy mikor kell levenni a

kötést a szemükről.

Az általunk kitalált „törvények”, amelyeket szó szerint a semmiből hoztunk létre, nevetségesek lennének, ha nem vennénk őket annyira rohadt komolyan. Még a tudományt is kitaláltuk annak érdekében, hogy a korlátozások e hosszú listájának létjogosultságot biztosítsunk.

A csodák tanítása azt mondja nekünk, hogy csak egy dolog köt meg bennünket, egyetlenegy dolog, amely korlátozza örök, végtelen önmagunkat. Ez pedig a hit a korlátokban és az önkényesen megalkotott „törvényekben”.

Ha meg szeretnéd tudni, hogy mekkora számú „kitalált törvényt” erőltettünk magunkra, nézz meg egy random Facebook-kvízt, egy női magazint vagy egy tanácsadói könyvet a könyvtárban.

Tény, hogy megmondják nekünk, hogy testünknek napi X mennyiségű proteinre, C-vitaminra, ölelésre, oktatásra, és így tovább, van szüksége. A testünk biztonságát biztosító „törvények” listája valóban hosszú. De megismétlem, ezek a „törvények” csak addig érvényesek, amíg hiszünk bennük.

Ma elkötelezem magam az összes kitalált törvény megsemmisítése mellett. Ehelyett igényt tartok a szabadságomra, és tudva tudom, hogy az egyetlen törvényt, amely kötelez, a szeretet törvényének hívják.

278

Az új mantrám

A rossz hír: ejtőernyő nélkül zuhansz a levegőben. A jó hír: nincs talaj.

CHOGYAM TRUNGP

Az agyam szereti a régi híreket visszajátszani. Akad a lemez, s a végtelenségig pörgeti az ideiglenes adrenalinlöketeket. Vigyázz! Én szóltam!

Ma, amikor ez megtörténik (vedd észre, hogy az „amikor” szót használom, és nem azt, hogy „ha”), a 278. lecke emlékeztet a következő négy betű használatára: MÉNF.

Most épp nem fontos.

Bármikor, ha a múltra gondolok, mondjuk, amikor egy szerkesztő visszautasította a nagyszerű ötleteimet, előszedem drága betűimet.

Most épp nem fontos.

Vagy, ha elkezdek a digitális fotókra gondolni, melyeket a szerkesztőm szerint ki kell cserélnem, mert neki nem tetszettek.

Megint: Most épp nem fontos.

Jelenleg az a fontos, hogy a hátsó udvarban a szivarfa leveleit finoman fújja a szellő. Egy kardinálispinty ül a bokorban az ablakom mellett. Nyugtató hangja van annak is, amikor a

társam lapoz egyet a legújabb misztikus regényben, amit olvas.

Annyi mindent észre lehet venni ebben a pillanatban, hogy a többi (mondjuk együtt?): Most épp nem fontos.

279

TERJESZD KI A VALÓSÁGODAT

Hajlandó vagy mérlegelni azt a lehetőséget, hogy Isten tudhat néhány olyan dolgot, amelyre még nem gondoltál?

EDWENE GAINES

Amikor a Sunday School tanárai értesítették arról, hogy Istennek terve van az életemmel, pánikba estem. Mi van, ha azt akarja, hogy elhagyjam a családomat, vagy misszionárius legyek valamilyen országban, amely tele van piócákkal vagy tarantulákkal?

Nem álltam készen arra, hogy elköteleződjek Isten akarata mellett, mert hát nézd, mit tett Lót feleségével. Vagy Jóbbal. Istenem, kinek van szüksége azokra a levedző sebekre?

Hatalmas megkönnyebbülés volt rátalálni *A csodák tanításá*ra. Isten akarata – azoknak mondom, akik esetleg még mindig félnek a sóbálványoktól és az oroszlánbarlangoktól – a szakadatlan öröm. Vagy ahogy a 279. lecke ígéri: a teljes és féktelen szabadság.

280

MÖGÖTTED VAN

Engem keresel? A melletted lévő székben ülök. A vállam a válladhoz ér.

KABÍR

Miután túlélte a kezét szétroncsoló brutális autóbalesetet, dr. Strange ragyogó idegsebész, akit a 2016-os filmben Benedict Cumberbatch alakított, igazságot, válaszokat és bölcsességet keres.

Keresése során egy furcsa, fekete csuklyás alak követi őt. A közönség csak annyit tehet, hogy nem kiabál: „A hátad mögött van, te idióta! Egész idő alatt követett téged.”

Pontosan ezt próbálja elmondani nekem a 280. lecke.

Amit keresek, egész idő alatt ott volt.

Nem kell tűzkarikákon átugrálnom. Nem kell kiütnöm magam.

Csak le kell állnom.

A korlátlan szabadság, béke és öröm szó szerint uszályként követ engem. A válla a vállamhoz ér. A mellettem lévő székben ül.

Ma megállok. Kihasználom ezt a pillanatot. Ezt az egyetlen, szent pillanatot, hogy megtapasztaljam az Istenit.

MINDENNAPI ELMÉLYÜLÉS, SPIRITUÁLIS GYÚRÁS

A megvilágosodás azt jelenti, hogy a szó minden értelmében világossággá válunk.

CARLOS SANTANA

Carlos Santana, a Grammy-díjas gitáros, olyan nagy slágerekkel örvendezteti meg koncertjei közönségét, mint az „Oye Coma Va” és a „Black Magic Woman”. De négy-öt szám után elkezd a belső fényről beszélni, vagy arról, hogyan találjuk meg az Isteni Szikránkat.

Beszél a hála fontosságáról és az élet nemességéről, arról, hogy mindannyian egyesülünk az úgynevezett „egyetemes hangban”. Mint prédikátor, arra ösztönzi közönségét, hogy vállalják a felelősséget gondolataikért.

Elkerülhetetlen, hogy néhány tapló bekiabálja: „Mikor játszod már a Maria, Maria-t? Csak tombolni akarok!”

Erre azt feleli: „Helló, haver, hálás vagyok azért, hogy kifizetted a koncertjegyed, de lehet, hogy valamit még inkább hallanod kellene a zenén kívül.”

Ahogy én, Santana is *A csodák tanításá*nak fanatikus rajongója. Ha arra kényszerülne, hogy három dolgot vigyen

magával egy lakatlan szigetre, azt mondja, vinné a gitárját (nos, persze!), Miles Davistől a *Sketches of Spain*t, és a rongyosra olvasott *A csodák tanításá*t.

Mindennap olvas belőle, még akkor is, amikor úton van. Füstölőt és gyertyát gyújt, s azt kéri, hogy megszabaduljon az egójától, amely, amiként a miénk is, bűntudatot próbál ébreszteni benne.

Emlékezteti magát a 281. leckére: Csak a saját gondolataim okozhatnak nekem fájdalmat.

„Tetszik az a gondolat, hogy egy lelki vírust terjesztek, amely ahelyett, hogy megbetegítené az embereket, az utolsó porcikájukig élettel tölti meg őket.”

282

MENTEGETŐZÉS NÉLKÜL VÁLJ A LEGFURÁBB ÖNMAGADDÁ

Szerelmes vagyok mindenkibe.

MICHAEL BECKWITH

Rengeteg „rossz gondolkodási szokásom” van, de az irigység nem tartozik ezek közé. Mindig is képes voltam megünnepelni mások sikereit, részben azért, mert tudom, hogy mindenkivel kapcsolatban vagyok, és azért is, mert abszolút megértem, hogy ha ők meg tudják csinálni, akkor én is.

A mottómmal összhangban, „Ünnepeld meg azt, amiből többet szeretnél látni”. Szeretném megünnepelni, hogy mindegyikünk furcsa és különleges, és ez egy szép dolog. A sokféleség nem fenyegető. Vagy elkerülendő. Meg kell ünnepelni.

Ahogy a 282. lecke emlékeztet rá, ma nem fogok félni a szeretettől.

Ahelyett, hogy főbe lőném magam, nevetni fogok. A régi védekezési szokások valószínűleg az ősember napjaiban működtek, amikor a kardfogú tigrisek megpróbálták kitépni a jávorszarvashúst a kisbabánk szájából. De ez már a 21. század.

És itt az idő, hogy új szokásokat, új hiteket teremtsünk. Itt az

idő, hogy hadat üzenjünk a régi szenvedéseknek és élvezzük a jelent.

Még akkor is, ha arra kérnek, hogy kérjek elnézést. Még akkor is, ha semmit nem rontottam el.

Úgyhogy, ha ma arra kérnek, hogy kérjek bocsánatot, miért ne? Ahogy az egyik gurum mondja: „Ha valaki a köpenyemet kéri, valószínűleg odaadom még a »Vote for Pedro« pólómat is.”

Ne feledd, nem a másokkal való egyezség az, amire szükségem van. A magammal való egyezségre van szükségem.

283

VAGYOK, AKI VAGYOK

Fogságban tartjuk a világot gyászos gondolatainkkal
és értelmetlen panaszainkkal.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A 283. lecke azt mondja: „Fogjál meg, ha tudsz!” Megjátszhatod, hogy erőtlen és korlátozott vagy, hogy híján vagy a kreativitásnak, a szeretetnek, a békének.

De a Haver ezt nem veszi be.

A nevem, ahogy az Ő neve is: ÉN VAGYOK.

És bármi, amit a _____ VAGYOK elé rakok (például „szánalmas vagyok”, „túlsúlyos vagyok”, „fáradt vagyok”), az univerzum hatalmának teljességét idézi meg. Ezeket a kijelentéseket küldjük ki a világba ezerszer egy nap.

Ma a valódi identitásomra tartok igényt, azáltal, hogy a következő kijelentéseket teszem a nevemhez:

Örömteli vagyok.

Békés vagyok.

A világ világossága vagyok.

Mi a te _____ VAGYOK-od erre a csodálatos napra?

284

NEM KELL IDŐ ELŐTT AGGÓDNI

Nem az események zavarják az embereket, hanem az eseményekről alkotott vélemények.

EPIKTÉTOSZ

Miután a tűz elpusztította Ellen Langer harvardi professzor otthonát, biztosítási ügynöke meglátogatta, hogy felmérje a károkat és megírja a jelentését.

„Ez figyelemre méltó – mondta. – Vagyonának nyolcvan százaléka elégett, de ön az első olyan ügyfelünk, akinek a bejelentéséhez képest a kár súlyosabb.”

A legtöbb ember pusztító veszteség után megduplázza a negatívumot. Minden érzelmi energiájukat a veszteségükbe fektetik.

Langer, aki negyven éven át kutatta, hogy az észlelések és a hiedelmek hogyan befolyásolják életünket, nem hagyta magát.

„Már megtörtént a veszteség – magyarázza Langer. – Miért adjam oda még a lelkemet is? Miért fizessek érte duplán?”

Langer érti a 284. leckét: Döntésem által megváltoztatok minden fájdalmas gondolatot.

Ha egy hitet egyszer kőbe vések, a lelkem megerősítést keres.

Langer játékká változtatta azt, amit a legtöbbünk pusztító

tűznek hív. Egy szállodában kellett laknia, összebarátkozott a dolgozókkal, és minden reggel a hallban sétáltatta a kutyáit. Ennek köszönhetően nem tud semmi olyat felidézni, ami odaveszett a tűzben.

„Figyelemre méltó, mi minden vár rád, amikor megszabadulsz az értelmetlen bizonytalanságtól és negativitástól” – mondta.

SOHA NE ADD FEL A REMÉNYT

Az energia formálására való képességünk olyan, mint a légzés.
Egész idő alatt csináljuk, anélkül, hogy észrevennénk.

DAMIEN ECHOLS

Amikor elkezdtem arra összpontosítani, hogy miből sülhet ki valami jó (a CNN-re is jellemző jóval népszerűbb hozzáállás helyett), rájöttem, hogy az úgynevezett problémáimnak lehetőségük van maguktól is megoldódni. Felfedeztem, hogy minél kevesebbet teszek, annál jobban működik az életem.

Minél inkább azonosulok a jóság, az öröm és a szépség láthatatlan birodalmával, annál boldogabb leszek. Minél kevesebbet tervezek, annál több varázslat válik elérhetővé.

A tervezés – természeténél fogva – azon alapszik, amit tudunk. Nem készülhetünk fel például a *firturjelsk*re. És nem kérhetünk *wemerk*et sem.

Miért?

Mert korlátolt borsószemagyunk ezekről még soha nem hallott.

A láthatatlan birodalomban sokkal előnyösebb helyzetben vagyunk, tehát amikor a jó dolgokra összpontosítunk, az

áramlás megnyílik, és titokzatos módon az események sokkal jobb elrendezésben sorakoznak fel számunkra, és sokkal jobban szolgálják a boldogságunkat, mint azt el tudtuk volna képzelni.

Ez a 285. lecke üzenete. Örömmel telve ébredek ma, tudván, hogy csak a boldog dolgok jönnek el hozzám. Csak ezeket hívom meg magamhoz, és felismerem, hogy hívásomat megválaszolják. Hiszen mi haszna lenne számomra a fájdalomnak, mi célt szolgálna szenvedésem? Ma csak örömteli dolgokat kérek, mivel hagyom, hogy szentségem sugárzóan és világosan ragyogjon.

286

A HATÁR A CSILLAGOS ÉG

Az általad látott világ nem cselekszik. Semmiféle hatása nincs.
Csupán a te gondolataidat tükrözi.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A CNN minden nyáron felbérelt arra, hogy írjak az új hullámvasutakról.

Az igazán őrülteken – 85 fokos függőleges esésekkel és hét átfordulással – gyakran kamera is van, méghozzá azon a helyen, ahol a kocsi vagy 55 méternyit zuhan.

Ha megnézed azokat a képeket, amelyeket ezekben a vidámparkokban készítenek és hívnak elő, s amelyeket megvehetsz, amikor remegő térddel kiszállsz a vasútból, azt láthatod, hogy a tinédzserek arcán széles mosoly terül szét, kezük a levegőben. A felnőttek? Rémültnek néznek ki, annak ellenére, hogy tudják: elméletileg tökéletes biztonságban vannak.

Az élet olyan, mint egy hullámvasút. Néha úgy tűnik, mintha veszélyben lennék, de ahogy a 286. lecke emlékeztet minket erre:

Itt az idő, hogy kinevessük ezeket az őrült elképzeléseket. Az

elméden kívül semmi nem tud bántani, vagy megsebezni téged, semmilyen módon. Csak te hatsz magadra, senki más.

Úgyhogy ma csatlakozom a tinédzserekhez, felemelem a kezem és boldogan ordítok – akkor is, ha a hullámvasút éppen zuhanni készül.

287

HA VALÓDI ÖNMAGAM VAGYOK, AZ EGY EGZISZTENCIÁLIS SOKK

A lelki törvény árnyoldala az, hogy ha megérted a leckét, már nem játszhatod a hülyét.

SARAH BAN BREATHNACH

Lehet, hogy ma egy kicsit egyszerűbb dolgunk lesz. A 287. lecke egyetlen célt jelöl ki nekem. Egyetlen egyszerű célt.

Hogy én legyek a szeretet. Hogy sugározzam a szeretetet. Hogy legyek hű önmagamhoz.

És ha kísértésbe esnék, hogy akadályokat állítsak az elfogadás, a megengedés és a szeretetben való részvétel útjába, három egyszerű kérdéssel tüntetem el őket:

1. Mi lehet jobb annál, hogy hű vagyok saját legmélyebb önmagamhoz, s hogy legbelsőbb Forrásomhoz kapcsolódom?
2. Mi helyettesíthetné a boldogságot?
3. Milyen más ajándékot részesíthetnék előnyben a békével szemben?

Ma semmibe veszem a szeretet minden haszontalan pótlékát, és

megünneplem, hogy nincs jobb az Igazságnál.

Szikrázom az energiától

Minél többet dicsőíted és ünnepled az életedet,
annál inkább lesz mit dicsőíteni és ünnepelni.

OPRAH

Szeretném ezt a könyvet egy fontos, nem reklámjellegű bejelentéssel megszakítani.

Máris a valóság megteremtésének mestere vagy.

Nem tudsz nem az lenni.

Mivel élsz, ez a hatalom a tiéd. Mint minden, a jólléted szempontjából létfontosságú dolog – a levegő és a napfény, hogy csak egypárat nevezzek meg a magától értetődőek közül –, a világok létrehozásához szükséges energia is elidegeníthetetlen jogod. Minden áldott nap, minden másodpercben ezt csinálod.

Az a trükk, hogy engedd el az alapjáraton adott „valóságot”, és fókuszálj a mostra.

Mihelyt így teszel, abban a percben, amikor elengeded azt a téves „valóságot”, amelyet belédplántáltak, lehetetlen elkerülni az örömöt, a békét és a napi áldásokat. Titokban követni fognak téged, mint megannyi Freddy Krueger.

Azt tanították neked, hogy „az élet küzdelem”, hogy „semmi nem jön könnyen”. Azt a téves elképzelést is elsajátítottad, hogy

az emberekben nem lehet megbízni, és nagyon „óvatosnak” kell lenni.

És nézd csak meg, milyen jól megy ENNEK az igazságnak a megteremtése! Gyakorlatilag nagyon is helyénvaló lenne felállnom és meghajolnom előtted.

És amíg állsz, lépj előre, és fogj bele a saját „Harlem Shuffle” táncodba, mert miután végre szélnek eresztetted az oly sikeresen létrehozott régi valóságod kártyapakliját, amely tele volt olyan lapokkal, hogy „a betegség elkerülhetetlen”, „a bőség korlátozott”, „jó dolgok csak néha történnek, de nem minden alkalommal” – most már ízlés szerint testre szabhatod a valóságodat.

Gratulálok! Most már szabadon mászkálhatsz a bolygón.

289

Elbírsz az igazsággal?

Ha elméd nincs felesleges dolgokkal telezsúfolva, ez lehet életed legjobb napja.

EGY ÜZENET, MELYET THE ZING, AZAZ ETHAN HUGHES HAGYOTT A HANGPOSTÁMBAN

A *Mythbusters* a Discovery Channelen városi legendákat, internetes mendemondákat és egyéb áligazságokat vesz górcső alá.

Noha nem rettenetesen veszélyes azt hinni, hogy egy felhőkarcoló tetejéről leejtett egypennys megölhet egy gyalogost, azért az valóban szétzilálja a lehetőségeinket, ha elhisszük azt a kismillió mítoszt, amelyeket a világról, a megbocsátásról, Istenről alkottunk.

A 289. lecke (A múlt semmivé lett. Többé nincs hatással rám.) azt mondja, hogy amíg az elmém nem adja fel a múltat, amíg nem engedi el a számtalan kulturális mítoszt, addig a való világ – a végtelen Isteni Műsorsugárzás, amely csupa lehetőséget, örömöt és szabadságot közvetít – rejtve marad a látásom előtt.

Ez olyan, mint az *Egy becsületbeli ügy* kirobbanó jelenete, amikor Kaffee hadnagy (Tom Cruise) egyre csak kérdezgeti, faggatja a tanúk padján Jessup ezredest (Jack Nicholson), s azt

akarja kihúzni belőle, vajon ő adta-e ki a rendszabályozó parancsot (Code Red).

Jessup egyre jobban elvörösödik, míg végül kitör: „Úgysem bírsz el az igazsággal!”

Ha feladom a múltamat, ha egyszer képes leszek minden emberre és eseményre úgy nézni az életemben, hogy meglátom annak szépségét, ragyogását, csillogó szeretetét, akkor végre megismerem az igazságot, és el is bírok majd vele.

A LEGFONTOSABB KÉRDÉS

Hagyd, hogy elméd megtisztuljon a világ által szőtt ostoba pókhálóktól.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Hadd találjam ki. Biztos volt tegnap egy kis túlzásba vitt sorozatnézés – talán egy kis *Stranger Things* vagy *Trónok harca.*

Bármi is volt, egy pillanatra sem hitted azt, hogy tényszerű információt tartalmaz. Tudtad, hogy a történet, amelybe beleragadtál, egy ördöngös zseni forgatókönyvíró alkotása volt. Lehet, hogy összerezzentél, amikor Daenerys sárkánya keserves halált halt, vagy elfelejtettél lélegezni, amikor Winona Ryder fejszével a kezében várakozott a kanapén, de mindvégig tudatában voltál, hogy amikor kikapcsolod a tévét, mindez alapvetően irrelevánssá válik az életedben.

Így látom a legtöbb dolgot, amit a világ „valóságnak” nevez. Ez egy mentális konstrukció, amelyet nem forgatókönyvíró készített, hanem egy őrült világ. Ezt a kulturális Kool-Aidet, ezt az italport, amit bekevertek nekünk, s amit „valóságnak” nevezünk, túlságosan régóta nem kérdőjelezzük meg. Az a „hír”, amely miatt annyira aggódunk, nem valóságosabb, mint a *Trónok harca.*

Csak azt GONDOLOM, hogy a világ valósága megköt és ide-oda taszigál engem.

A 290. lecke (Csak jelen boldogságomat látom.) egy célt tűz ki nekem. Fel kell ismernem: „Emberek, ez nem a valóság!” Bármikor dönthetek úgy, hogy többé nem fektetek energiát a szétválasztottságról, a problémákról és a működési zavarokról szóló fiktív történetekbe. Miért áltassam magam tovább egy pillanatig is?

Ma „csak a jelen boldogságát keresem, és csakis arra tekintek, amit keresek”.

291

Psszt!!!

Nyugalom és egy szentély van bennünk, ahová bármikor visszavonulhatunk.

HERMANN HESSE

A 291. lecke üzenete (A mai nap a béke és a nyugalom napja.) gyakorlatilag lazulás!

Ha nem ezt teszem, eltömítem a kapcsolatot. Amikor átadom a terepet a belső szorongásomnak, a félelmeimnek, az időrabló melodrámáimnak, olyan vagyok, mint Hamupipőke mostohanővérei – az élet végtelen adományait a régi ítéletek és a régimódi programozás szűk cipőjébe szuszakolják.

Ha nem szánok időt arra, hogy a gondolkodásomat az örök, félelem nélküli, bőséges énre hangoljam, az olyan, mintha egy fél pár cipőt viselnék. Vagy csak a felső ajkamat rúzsoznám ki.

Ma átadom magam a teljes bizalomnak, miközben tudva tudom, hogy mindenkivel össze vagyok kapcsolódva, s bármi lehetséges.

AZ ALACSONY ELVÁRÁSOK ELTOMPÍTANAK

Mama így buzdította gyermekeit:
„Ugorjunk a napfénybe! Lehet, hogy nem landolunk a napon, de legalább elhagyjuk a földet.”

ZORA NEALE HURSTON

Mielőtt beszállt volna a politika ringjébe, New Jersey szenátora, Cory Booker azt a tanácsot kapta, hogy látogasson el valami Mommához, vagy valaki máshoz a projektből.

Nyilvánvaló, hogy annak a „Mommának” nagy politikai befolyása volt. Cory dörzsölt fickó, a Rhodes tudósa és a Yale ügyvédje volt, és természetesen úgy döntött, hogy ennyi plusz munkát megér neki a dolog. Kopogtatott Momma ajtaján, leült beszélgetni vele, és hamarosan hagyta is, hogy a nő megfogja a kezét, és körbevezesse a projekteken.

„Fiatalember – kérte –, mondja meg mit lát itt.”

Nem volt benne biztos, mit válaszoljon, ezért felsorolásba kezdett: „Nos, van itt egy csomó szemét. Lerobbant kocsik, iránymutatás nélküli gyerekek…”

„Fiatalember – állította meg a nő itt. – Amíg ennyi, amit lát, mindig ezt fogja látni.”

És megértette. Rájött, hogy a víziónk, a képességünk, hogy

elképzeljünk egy szebb jövőt, elindítja a szebb jövőt.

„A kinti világ annak a tükröződése, ami bent van – mondja most Booker. – Ha csak a problémákat látod, akkor csak az lesz.”

A 292. lecke azt mondja: Bizonyos, hogy minden boldog véget ér. Úgyhogy pazarolhatjuk az időnket arra, hogy nézzük a szemetet, a lerobbant kocsikat, vagy egyből rátérhetünk arra, amit a Haver garantál: Öröm a végkifejlete mindennek.

293

TELJESEN IRRELEVÁNS, „MIT MONDANAK MÁSOK”

A valódi öröm érzésével, létezésed mélyéből érkezve egy olyan helynek tárod ki ajtaját, ahová a kegyelem bejuthat.

BOBBY MCFERRIN

Azt mondják, követned kell a szabályokat.

Azt mondják, nyolc órát kell aludnod.

Azt mondják, le kell mondanod a cukorról, tartózkodnod kell a gluténtől.

Azt mondják, a szerelem fáj.

Azt mondják, hogy egy csomó dolog csak akkor igaz, ha úgy döntök, hogy egyetértek velük.

A valódi kérdés az, hogy mit mondok én, miben hiszek én, és mi az, amiről én magam azt szeretném, hogy igaznak bizonyuljon?

A 293. lecke lényege: Minden félelem a múlté, és csak a szeretet létezik.

294

EGY GONDOLATI KÍSÉRLET

A történeteknek annyi erejük van, amennyit te adsz nekik.

JAMES CORDEN

Tehát elindulsz az autópályán, Prince-szel az anyósülésen. Ártatlanul a búzamezőkre és a szélmalmokra nézel, és egy hatalmas óriásplakátot látsz, amely a világ legnagyobb prérikutyáját hirdeti. Mesésen érzed magad. Hogyne éreznéd magad csodásan! Minden idők egyik legnagyobb művészével lógsz. Akit mindenki más halottnak gondol.

Hirtelen egy piros Corvette húz be elétek. Alig veszitek észre. A „Purple Rain”-t ordítjátok éppen, ahogy a torkotokon kifér.

Prince ekkor leáll az énekléssel. Lemerevedik. Az a kocsi arra az egyéjszakás kalandra emlékezteti, amely összetörte a szívét. Ez inspirálta a híres 1983-as slágerét, a „Little Red Corvette”-et.

Az a k****!

Maga a piros Corvette semmit sem jelent. Teljesen semleges, ahogy a 294. lecke kifejti. Prince, ha kedve van hozzá, egy egész történetet építhet rá. Látja a Corvette-et a randevú ígéretének lencséjén keresztül. Te pedig egy vörös autót látsz. Pont.

A testünk, akárcsak a vörös Corvette, teljesen semleges.

Történetünk nélkül, a félelem gondolatai nélkül (*Időpontot kell kérnem mammográfiára. Elfelejtettem bevenni a Lipitort, blablabla.*) testünk hasznos járműként szolgál, amíg csak szükséges. Az Amerikai Orvosi Szövetség inkább azt szeretné, ha *A csodák tanítása* ezt nem nagyon reklámozná, de miután teljesítették a céljukat (szolgálni és szeretni), e testeket könnyedén le lehet dobni betegség, öregedés vagy fájdalom nélkül is.

Felveszem a szent árnyékomat

Engedd el az elméd felszínén pezsgő, buzgó triviális dolgokat.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Felnőtté válásom időszakában Shermanéknak, a szomszédjainknak, három duhaj fiuk volt. Folyamatosan piszkálták és döfködték egymást, s ez az egész feltűnő hasonlóságot mutatott *A dilis trió* hülyéskedéseihez. Amikor Shermanék nyilvános megjelenésre merészkedtek – mondjuk templomba vagy moziba –, a szülők stratégiai szempontok alapján foglaltak helyet, mégpedig úgy, hogy a két szélen és középen ült egy-egy fiú, ők pedig válaszfalként közöttük.

Ezzel az ülésrenddel sok probléma vált elkerülhetővé. Felfedeztem két szót, amelyek, mint a Sherman fiúk, jobban viselkednek, ha elválasztják őket egymástól.

A két szó az „én” és a „tudom”.

Ha együtt mondjuk ki őket, a további kutatás ajtaja becsapódik.

Ez a két szó azért trükkös, mert – *nem ezért küldenek minket iskolába? Nem kellene tudnunk dolgokat?*

Ez a lecke arra emlékeztet minket, hogy minden történetnek

több oldala van.

Amikor az „én” és a „tudom” egymás mellé kerülnek, egy hihetetlenül hatalmas erő egy aprócska dobozba záródik be.

Ha meg vagyok győződve valamiről, és ezért olyan történetekhez ragaszkodom mint „A világ a vesztébe rohan”, „X. Y. egy s*ggfej”, vagy „Egyszerűen nem megy a _____ (illeszd be saját rémálmodat)”, tulajdonképpen akadályozom a végtelen lehetőségek mezején a pokolian-jól-megy-minden lendületét.

A 295. lecke (A Szentlélek tekint ma általam a világra.) arra kér, hogy ma más szemmel nézzek, s ne verjem bilincsbe a Havert. Azt mondja nekem, hogy bármit is „tudok”, elég fakó ahhoz képest, hogy mi minden lehetséges akkor, amikor a szeretet szemein keresztül nézek.

296

ÚGY BESZÉLJ RÓLA, AMILYENNEK SZERETNÉD

Tökélyre fejlesztettük az aggodalmon alapuló hozzáállást.
Ha nincs miért aggódnunk, akkor azért aggódunk.

MICHELE LONGO-O'DONNELL

A „manifesztálás" népszerű fogalom az önsegítő körökben. De valójában ez egy téves elnevezés. Az összefonódásnak nevezett kvantumfizikai elvnek köszönhetően máris csatlakozol mindenhez, amit valaha is manifesztálni szeretnél.

A végtelen lehetőségeknek ebből a mezejéből azt vonzod be, amire összpontosítod a figyelmedet. Bármibe is fekteted az energiádat, az lesz az, ami egybeolvad veled.

Mivel a domináns paradigma azt tanítja nekünk, hogy a problémákra fókuszáljunk, ezért a problémákat manifesztáljuk, azokat hisszük valóságnak.

A 296. lecke arra kér, hogy összpontosítsak inkább a hálára, arra, ami jól működik (sokkal több dolog, mint amit el tudsz képzelni). Amikor hagyom, hogy az igazság beszéljen rajtam keresztül, a problémák feloldódnak a semmiben, amelyből felmerültek.

Azok az dolgok, amelyeket mellékesen megemlítek, az ölembe hullanak. Néhány évvel ezelőtt a naplómban megjegyeztem, hogy szeretnék Törökországba menni. Nem foglalkoztam vele. Egyszerűen „beállítottam és elfelejtettem”, ezt a koncepciót néha a kukta-elvnek hívom. A ramadán idején két török család, aki a szülővárosomban él, meghívott reggelire. Hmm, gondoltam. Ez egy jelzés lehet, hogy közel vagyok, ahogyan egy hosszú óceáni körutazás után a madarak is akkor jelennek meg, amikor közeledsz az úti célhoz. Nem sokra rá meg is kaptam a török turisztikai minisztérium hivatalos meghívását.

297

Machete és én: a megbocsátás receptje

A kincs, amit keresel, a barlang végében van.

JOSEPH CAMPBELL

Az egóm azt gondolja magáról, hogy egy kemény csávó. Állandóan terrorizál, s arra ösztönöz, hogy ítélkezzek és következtetéseket vonjak le.

A 297. lecke azt mondja az egónak (természetesen, kedvesen), hogy pofa be. Nézz mélyebbre, mondja, láss a jelenségek mögé. Ott találod a gyengéd szíveket és a közös emberiességet.

Sokszor hozom fel példaként Danny Trejo hollywoodi színészt. Félelmetes külsejéről ismert (hosszú haj, kusza bajusz, erősen ráncos arc, pattanáshegek és óriási mellkasi tetoválás), gyakran gengszterként vagy rosszéletű emberek szerepében tűnik fel. Mondjuk ki, hogy ez a pengeforgató Machete egy olyan szereplő, aki számos filmben ugyanazt a fenyegető személyiséget sugározza.

Amíg mélyebbre nem nézel a barlangban.

A mélyben Danny Trejo pontosan ellentétes Machetével. Kedves, adakozó, és igen: még szelíd is. Nemrégiben megmentett egy kisgyermeket, aki csapdába esett egy felborult, félig összetört autóban. Hosszú ideig maradt, miután a

mentőszolgálat megérkezett, vigasztalta a rémült fiatal fiút, és édesen bemutatott neki egy szuperhősös játékot.

Itt van a megbocsátás egyszerű receptje: Bármikor, amikor az „ellenségem” hátborzongató és fenyegetőnek tűnik, Machetére gondolok, és az oldalán haladok a barlang hátuljában található kincs felé.

298

LEESTEM AZ EGYSZARVÚMRÓL

Az emberek az új világtól félnek a legjobban.

FJODOR DOSZTOJEVSZKIJ

A szokásos valósághoz való szigorú ragaszkodás megakadályozza, hogy felismerjük a csodákat, azokat a csodákat, amelyek körülöttünk zajlanak.

A 298. lecke visszatérést ígér a valóságba, s véget vet mindannak, ami behatol a szent látomásomba.

Van-e olyan épeszű ember, aki bemegy egy étterembe, átnézi a menüt, és megrendeli azt az ételt, amit a legkevésbé kíván?

Mégis ezt tesszük a legtöbben gondolkodásunkban, beszélgetéseinkben. Olyan dolgokra összpontosítunk, amelyeket nem akarunk, hogy megtörténjenek. A félelemre, a negatívra és a hiányra fókuszálunk.

És ezek a döntések sokkal nagyobb hatást gyakorolnak az életedre, mint egy csúnya ruha vagy egy étel, melyet ki nem állsz. Szó szerint pontosan azt kapod meg, amit megrendelsz az univerzumtól. Ez egy megváltoztathatatlan törvény.

Tehát igen, dönthetek úgy, hogy visszatérek a halál kopott barázdáiba és a halál megannyi csatlósához (szomorúság, félelem, szorongás, kétség, harag stb.), de dönthetek úgy is, hogy

a boldog kis seggemmel az univerzum pultja elé járulok, és megrendelem azt, ami valóban az enyém: a béklyóktól mentes, eszeveszetten élő létezést.

299

A legjobb tanács szülőknek. Tényleg.

A gyermekek figyelemre méltó intelligenciával és kíváncsisággal rendelkeznek, nem tűrik a csalást, látásuk tiszta és könyörtelen.

ALDOUS HUXLEY

A bilire szoktatás és a szocializáció mellett a legtöbb szülő nyújt a gyermekeinek valamiféle lelki képzést is, s ad nekik némi útmutatást a magasabb dimenziókhoz is.

Sajnos a legnépszerűbb spirituális képzés magában foglalja a természetes impulzusok visszaszorítását, a szabályok hosszú listáját, s az „ezt ne csináld, azt ne csináld”-ra és a tízparancsolatra alapoz.

A 299. lecke (Örökkévaló szentség lakozik bennem.) ehelyett a következőt javasolja:

Tedd egyértelművé a gyermekeid számára, hogy a spirituális természetükhöz való kapcsolódás első számú módszere az örömük követése. A kíváncsiság, a boldogság és az öröm impulzusa a Forrás nyelve. A módszer azt igényli, hogy intim kapcsolatban álljunk azzal, illetve élénken figyeljünk arra, hogy mi a következő lépés, amit meg kell tennünk – hogy milyen irányban folytassuk utunkat.

Mivel az ellenkezőjére neveltek bennünket (ezt így kell tenned, azt úgy kell tenned, jó osztályzatokat kell szerezned, felejtsd el, hogy csak szaladgálsz körbe-körbe, és rikoltozol, mint egy kergebirka), a legtöbbünk egész életében csak tűnődik: „Vajon mit akar tőlem a Forrás? Vajon mit kéne kezdenem az életemmel?”

Bárcsak az örömünket követnénk ehelyett!

300

HIHETETLENÜL ÉRTÉKES VAGY

Ó, Istenem, segíts nekem elhinni az igazságomat önmagamról, bármennyire szép is.

MACRINA WIEDERKEHR

Ma megtalálom a felhőtlen, nyilvánvaló és biztos nyugalmat. A 300. lecke arra ösztönöz engem, hogy ne hagyjam, hogy a téves észlelés fogva tartson.

Vagy amint Macrina Wiederkehr, az arkansasi bencés apáca emlékeztet rá:

„Hihetetlenül értékes vagy! A számodra mindennap felajánlott szent pillanatokban öltsd magadra ezt az igazságot. Maradj vele minden neked adatott új pillanatban, és gondolkodj el azon, hogy miként áldhatod meg azokat, akikkel találkozol, pusztán azért az igazságért, aki vagy. Tarts ki az ideiglenes személyzeted mellett, és memorizáld a következő szavakat: Hihetetlenül értékes vagyok.”

Ma arra hívnak, hogy lássam magam olyannak, amilyen valójában vagyok. Az igazság mindig megdöbbent.

301

VADIZSÍR, ROPOGÓS

Én vagyok az ég. A hiedelmeim a felhők.

KYLE CEASE

Barátom, Jay Kaliforniába repült. Előző este megpróbálta online elintézni a check-int. A rendszer nem fogadta el a jelszavát, folyamatosan hibaüzenetet dobott fel, ő pedig tanácstalan volt.

„Hát jól van” – mondta.

Elfoglalt volt, sok dolgot be kellett csomagolnia, s végül úgy döntött, majd indulás előtt jelentkezik be a repülőtéren.

Másnap a kioszknál ugyanazt az üzenetet kapta. Végül, kevesebb mint egy órával felszállás előtt odaviharzott a Delta pultjához, és követelőzni kezdett: „Mi van most, ez hogy lehet?!”

A kaputiszt egy pillantást vetett a jegyére, és azt mondta: „Ó, ez egy United szám.”

A United – azok számára, akik nem ismerik Kansas City repülőterét – egy teljesen más terminálon található. El kellett érnie egy autóbuszt, hogy odajuthasson. Jay képe, amit a repülőjegyeiről alkotott, akárcsak a világról alkotott sok véleményünk, hamis volt.

Szó szerint egy történetet alkotunk („a Deltával megyek”), s egyre csak a rossz terminálra igyekszünk. *A csodák tanítása*

szerint az illúzió mechanizmusai ezekből az illúziókból származnak. És mindaddig, amíg fenntartjuk azt az illúziót, hogy semmi sem elég jó (a testünk, a pénzügyeink, a kapcsolatunk, a karrierünk), az lesz az a terminál, amelyben élünk.

A 301. lecke olyan, mint egy stewardess, aki rámutat arra, hogy Jay hamis észlelésre alapozza a gondolatait (és ezért a feltételezéseit és a tetteit is).

Bármikor elhagyhatom az elszigeteltség terminálját, azt a terminált, ahol soha semmi nem elég jó, s felszállhatok helyette egy ingyenes buszra, amely elvisz arra a terminálra, ahol minden hiba eltűnik, ahol a hamis észlelések megszűnnek – és minden, mindenféle értelemben, tökéletes lesz.

A MAI NAP KINCSE: TIÉD LEHET MINDEN, MI SZEM-SZÁJNAK INGERE

Ha az öröm hiányzik, minden hiányzik.

WILLIAM JAMES

Taz és a barátnői szerencsesütikkel játszottak. Feltörték a kiválasztott sütiket, elolvasták az üzenetet, és hozzáadták azt a szót, hogy „az ágyban”.

Például: „Váratlanul pénzt örökölsz”…az ágyban.

Vagy „Pénteken izgalmas kalandban lesz részed”…az ágyban.

Képzelheted, mekkora kacajokat és izgatott vörös fejeket generált mindez a gimnazista lányok körében.

Tosha Silver, az *Outrageous Openness* szerzője azt javasolja, hogy „az ágyban”-t cseréljük le egy másik szóra.

Minden panaszhoz (például: „Soha nem lesz elég pénzem”, „Egyszerűen nem találom a megfelelő fiút”) ő ezt adja hozzá: „… a Forrás nélkül”.

Ahogy a 302. lecke mondja: a panaszaimnak, a Forrás nélkül, lehet létjogosultsága, de ha egyszer átadom a félelmeimet, a démonaimat, a kihívásaimat a Forrásnak, a fény eloszlatja őket. Rájövök, hogy merő kitalációk.

A FORRÁSSAL a panaszaimnak nincs hatalmuk. A

FORRÁSSAL bármit megtehetek, amit csak akarok.

303

Közbelépés: könyörtelen 24/7 média

Az erőszak érdekes, ez pedig nagy akadályt jelent a világbéke megteremtésében, s abban, hogy a televíziós műsorok átgondoltabbak legyenek.

P. J. O'ROURKE

A válság, a konfliktusok és az erőszak 24/7-ben uralják a média témáit. Ha egy idegen beszélne velünk úgy, ahogy a hírközlők teszik, akkor azt mondanánk neki, hogy menjen a francba. Hasonlóképpen, ha a partnereink miatt úgy éreznénk magunkat, ahogyan a címsorok miatt érezzük oly gyakran magunkat, akkor a barátaink sorba állnának, hogy közbeléphessenek. „Dobd ki ezt a bunkót" – biztatnának.

A félelemalapú élet termékeket értékesít, gazdaságokat teremt, politikusokat választ és munkát biztosít a narcisztikusok „repülő majmainak". De nem ez az igazság a világgal kapcsolatban.

A 303. lecke arról biztosít, hogy az együttműködés, a jóság és a szeretet a valódi norma. Azt mondja nekem, hogy amikor „hagyom, hogy a földi hangok elcsendesedjenek", eltűnnek a látnivalók, amelyekhez hozzászoktam.

Annak érdekében, hogy kiszabaduljak a könyörtelen média és

a hírek kényszerzubbonyából, egyszerűen megváltoztatom a kérdést. Ahelyett, hogy azt kérdezném, „Mi a baj?”, felteszek egy egyszerű kérdést, amely képes megváltoztatni a világot: „Mi van rendben? Mi mindenért lehetek hálás?”

304

ÁTSUHANÁS AZ ÉLETEN

Suhanj át az életen úgy, mintha az összes teremtmény
arra vágyna,
hogy tiszteljen és szórakoztasson téged.

ROB BREZSNY

Ha valaha is sétáltál egy háromévessel (ha még nem, vedd fel ezt a bakancslistádra), tudod, hogy mindent észrevesznek, és mindent értékelnek.

Nézd, egy katica! Nézd, egy kavics! Nézd, rugdoshatom az utcán.

Így érzem magam, ha „Nem hagyom, hogy a világom elhomályosítsa a Szeretet látványát”, ahogy a 304. lecke tanítja.

Megtanulom, hogy az észlelés egy tükör, és nem tény. Megtanulom, hogy a világ, amit megfigyelek, a tudatállapotom kivetülése.

Ha megáldom a világot, és a szeretet fényével nézek, olyan vagyok, mint egy hároméves, aki állandóan mutogat, és állandóan azt mondja: „Nézd!”

305

ADJ EGY ÖTÖST!

Gyakorlatilag az összes betegség, amely az embereket éri, a tudatlanság következménye – így vagy úgy.

ELLEN LANGER

A 305. lecke békét ígér – mélységet és csendet.

Bár nem ad specifikus instrukciókat, hajlok a következő technika felé:

Vedd észre a mostot.

Ahelyett, hogy számolnám a lélegzetemet, vagy egy mantrát ismételgetnék, vagy merev háttal ülnék egy párnán, inkább adok egy ötöst. Aktívan észreveszek öt új részletet, bárhol legyek is.

Lehet, hogy azt gondolod, hogy úgy ismered a szobát, a kávézót, vagy bármit, ahol éppen vagy, mint a tenyeredet. De tényleg így van?

Éppen ezért nézd meg a tenyeredet, és próbálj néhány új részletet észrevenni rajta. Legközelebb, ha találkozol a pároddal vagy egy barátoddal, legyen az a dolgod, hogy észreveszel rajta öt új részletet.

Amikor elkezded „észrevenni a mostot”, minden, amit eddig magától értetődőnek hittél, hirtelen életre kel. Az emberek, a

helyek és a dolgok szó szerint kiugranak a dobozból, ahová betömted őket. A dolgok észrevételének egyszerű cselekedetével egyre inkább ráeszmélsz arra, hogy az esetek többségében valójában korlátoztad magad a világ megtapasztalásában.

Ma elengedem a kontrollt, és belépek a mostba, ahol megtalálom a zavartalan, teljes mértékben kizökkenthetetlen békét.

306

HIDD EL: A TÜNDÉRMESE IGAZ!

Minél inkább keresed a szinkronitást, annál varázslatosabbá válik az életed. Te vagy a mágus, aki zöldre festi a füvet.

ROBERT ANTON WILSON

Az ego olyan, mint a magas ember, aki előttünk ül a színházban vagy a baseballmeccsen.

Tökéletes látványban volt részed, amíg meg nem jelent. Tuti hely volt arra, hogy lásd a fényt, a ragyogást, azt a látványt, amit a 306. lecke ígér.

De amikor az a fránya ego megjelent, a széles karimájú kalapjával és az irdatlan popcornos vödrével, s teljesen eltakarta a látványt, a kép átalakult egy Wes Craven-horrorfilmmé.

Ma boldogan magam mögött hagyom a színházat, s kilépek oda, ahol a transzcendens az egyetlen dolog, amit valaha is láthatok.

307

CSAK EGY CSATORNA

Légy csendes, nyugodt és magányos. A világ szabadon felkínálja majd magát – leleplezheted. Nem lesz választási lehetősége. Eksztázisban hempereg majd a lábaid előtt.

FRANZ KAFKA

Gyerekkoromban az adás a tévében éjfélkor véget ért. A nemzeti himnuszt kötelességtudóan lejátszották, majd felugrott egy fekete-fehér tesztminta, s egészen addig ott maradt, míg másnap reggel nem kezdődött újra az adás.

Manapság alig van egy perc, amikor a levegő hullámaiban nincs sugárzás. Soha nincs vége. Soha nem áll le.

A Forrásról is ezt lehet elmondani. Soha nincs szünet. Az Isteni Bizsergés soha nem hagyja abba az útmutatások, az áldások, a jelek és a csodák közvetítését.

Ezzel szemben én gyakran kapcsolok másik csatornára. Nevezzük csak panaszcsatornának, annak az adónak, ahol valami nincs rendben.

Ezért a 307. lecke (és *A csodák tanítása* újra és újra) arra emlékeztet, hogy valójában csak egy csatorna van. És ha a szépségen, a fényen és a véget nem érő örömön kívül valami

mást látok, akkor a panasz önmagam létrehozta tesztmintáját futtatom.

A panasz, amely elfedi az Isteni Bizsergést, finom, annyira finom, hogy nem mindig ismerem fel, amikor éppen az megy.

Éppen ezért minden reggel segítséget kérek. Átadom a napomat a Szent L.-nek, a lendületemet és a vágyaimat pedig egy rendkívül különleges történet kibontakozásának.

Egy új és másik időzóna. Nem hagyom, hogy az idő zaklasson!

Felejtsd el a „mit kell még megtennem” listát.
Hozz inkább létre egy „mivé kell még válnom” listát.

KELLY SULLIVAN RUTA

Itt az Egyesült Államokban egy nevetséges szertartást követünk, aminek nyári időszámítás a neve.

Ha más nem is, akkor az órákkal való bütykölés hatékony emlékeztető arra, hogy az idő egy konstrukció, amelyet mi találtunk ki, egy olyan konstrukció, amelyet meg is változtathatunk.

Ahogy Alby E. mondta: „Az idő csak illúzió, még ha oly makacs is.”

Szóval íme, a javaslatom:

Írjuk át „az idő mint börtön” konstrukciót („Soha nem lesz elég”, „Túl sok a dolgom”).

Ahelyett, hogy egy számot látnánk a számlapon, közelítsük meg az időt úgy, hogy a tiszta jelenlét végtelen ajándékaként tekintünk rá. Tekintsünk rá egy mély pillanatként, amely arra szolgál, hogy csak legyünk.

A nyári időszámítást a kongresszus hozta létre.

Én viszont megteremtem a saját hozzáállásomat az időhöz.

Felszínes időt szeretnék? Ferrari, nyomás, nyomás, nyomás időt?

Vagy a mély időt választom: ahol minden lehetséges, minden korlátlan, minden jelen van?

A 308. lecke (Csak a jelen pillanat létezik.) arra emlékeztet, hogy az egyetlen időintervallum a most. Nem a múlt. Nem a jövő.

309

ÚTMENTI JELZŐFÉNYEK

Láthatatlan dolgok vesznek körül minket.

LOUIE SCHWARTZBERG

Régi barátom, egy racionális, bal-agyféltekés üzletember, az irodájában ült egy keddi napon, amikor hirtelen felkelt, beugrott a kocsijába és hazavezetett. Soha nem történt még ilyen azelőtt. Egyszerűen képtelen volt a munkanap végén abbahagyni a munkáját.

Mégis, most egy hallatlan órában, délután kettőkor hajtott be a kocsibejárójára… pont jókor, hogy elállja az útját a tolvajnak, aki épp indulni készült az új tévéjével.

Ő egy olyan fickó volt, aki soha nem is álmodott arról, hogy kimondjon olyan szavakat, mint például Isten, kegyelem, útmutatás. Ahogy emlékszem rá, engem legszívesebben úgy írt le, mint aki „egy kicsit túl spiri”. Bár soha nem hagyta el az irodáját a délután közepén, most valahogy fogott egy jelet, hogy álljon le a munkával azonnal, és vezessen haza most.

A 309. lecke azt mondja, hogy az univerzum „mindig és mindörökké jelen van”. Állandóan kenyérmorzsákat hagy nekünk, folyamatosan útszéli jelzőfényeket küld – még akkor is, ha nem figyelünk oda.

310

ISTENBEN BÍZUNK

Sose hagyd, hogy valami, ami veled történt, egy olyan betegesen őrzött örökségeddé váljon, amit folyton magaddal cipelsz, mutogatod az embereknek, aztán visszateszed a fekete bársonytokjába, s visszacsúsztatod a kabátodba, ahol a szíved közelében tarthatod.

AUGUSTEN BURROUGHS

Ismered azt a történetet, amit magadról mesélsz? Azt, amelyik egy tökéletlen, szegény emberként ír le téged, amely úgy mutat be, mint akinek iszonyúan szüksége van valamire, még sincs meg neki?

Ez a történet csak addig igaz, amíg: a) folytatod a történetet, b) továbbra is elhiszed a történetet, c) továbbra is ebből a történetből élsz.

A 310. lecke azt javasolja, hogy alkoss meg egy teljesen más színdarabot. Olyat, amely hálával, örömmel és zabolátlan félelemnélküliséggel van tele.

311

AZ EGÓM HAZUGSÁGAI
II. RÉSZ

Ha egoista elménkben élünk, s ha tudatunkat a testiségünkre korlátozzuk, koldusok maradunk.

ANNA ENEA

Az egóm egy nagyszájú alak, s egy csomó szabályt és korlátozást kényszerít rám.

Azt parancsolja nekem, hogy egyedül üljek egy sarokban, és elszigetelődjek mindattól, ami én vagyok. Az ítélkezést az igazság elleni fegyverként használja.

A legdörzsöltebb trükkje a 311. lecke szerint az, hogy részleges képet mutat. Arra ösztönöz, hogy higgyek egy puzzle-darabnak, melyet az ezer darabos kirakósból vettem ki, s azt fogadjam el a valóság pontos képeként.

Nem igazán tudom elpusztítani az egót, de felhagyhatok a vele való azonosulással. Nem kell hagynom, hogy ő mozgassa a szálakat. Ma visszadobom az egy szem puzzle-darabomat a dobozba, s a Szent L.-re bízom, hogy használja azt elmém békéjének visszaállítására.

312

Egy felszabadult világ

Ha szenvedélyesen hiszünk abban, ami még nem létezik, létrehozzuk.

NIKOS KAZANTZAKIS

Ki az a féleszű, aki megvesz egy pizzát, megeszik egy szeletet, és a többit kidobja a szemetesbe?

Pedig én gyakran teszem ezt az időmmel. Értékes órákat dobok ki a napomból, esztelenség és ítélkezés miatt. Ahelyett, hogy teljességgel jelen lennék, s teljességgel élvezném az egységemet a százszorszépekkel és a mókusokkal, és a sofőrrel, aki mellettem az orrát túrja – elemzek és vizsgálódom. Gyakran vagyok tehát a valóságtól egy ítéletnyire.

A 312. lecke azt mondja: Ma nincs más célom, mint az, hogy egy felszabadult világra nézzek, s megszabaduljak minden ítélettől, melyet meghoztam.

Ahogy megszabadítom magam a nevetséges blablabla-ítéletektől, felfedezek egy mindent felszippantó, ragyogó, kimeríthetetlen valóságot.

313

Újra látni

Mi az, amiben hiszünk, s aminek kifizetjük az árát, ami nem más, mint a szabadságunk, a boldogságunk és a – valódi természetünket tükröző – tudatosságunk?

BYRON KATIE

Az ego az álcázás nagymestere. Úgy tesz, mintha támogatná a lelki megvilágosodást. Hangosan helyesli a spiritualitást, mint egy értékes, dicső célt.

„Kár – mondja –, hogy ilyen sokáig tart.” A 313. lecke azt mondja az egómnak, hogy kussoljál. Helyette ezt ajánlja föl:

1. NINCS SZÜKSÉG VÁRAKOZÁSRA. A szeretet, a béke, az öröm olyan közel vannak, mint a következő lélegzetem. Ezek a jellemzők szó szerint én vagyok.
2. NINCS SZÜKSÉG KEMÉNY MUNKÁRA. Az az elképzelés, hogy dolgozni kell a szeretetért, a békéért vagy az örömért, egyszerűen nevetséges. Olyan, mintha azon kellene munkálkodnod, hogy lélegezz. Vagy azon, hogy a nap felkeljen.
3. SZEMÉLYES SZUPERHŐSÖM MINDIG ELÉRHETŐ. *A csodák tanítása* azt mondja: Soha nem hagynak minket

vigasztalanul. A Szent L., személyes szuperhősöm, állandóan várja a hívásomat. Soha nem pihen. Soha nem kér fizetést a túlórákért. És nem megy szülési szabadságra sem. Készen áll, és lelkesen teljesíti minden szükségletemet.

314

A SZERETETRE SZAVAZOK

Használd a jelent, és megszabadulsz.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A 314. lecke (A múlttól eltérő jövőre törekszem.) lehetőséget ad nekem arra, hogy a valóságot más szögből lássam.

A múltam azt mondja: „Ajjaj! Bajban vagyunk.”

De mi van, ha ez nem igaz? Mi van, ha csak az ítéleteim hozzák létre a potenciálisan félelmetes jövőt?

Ha igaz, hogy egy intelligens, jó szándékú és összekapcsolódott univerzumban élünk (és elegendő bizonyítékom van rá, hogy ez így van), akkor el is lazulhatok, bízhatok benne, hogy valami nagyobb dolog történik éppen.

Ha a lehetőségek teréből érkezem, ha saját elmém bolygóján béke van, a változás az én hozzáadásom nélkül megy végbe.

315

A KÉTFÉLE ÉSZLELÉS MESÉJE

Az ego azt akarja, hogy mindenkinek nagy segge legyen.

JAMES TWYMAN

---

*A csodák tanításá*nak rengeteg, és még annál is több oldala van, de lényege a következő:

Minden pillanatban vagy a szereteten vagy az egómon keresztül nézek a világra.

Az ego a fejem egy veszedelmes hangja, akire gyakran utalok seggfejként. Tipikusan az „Ajjaj!”, „Oldd meg!”, „Fuss!” valamelyik verziójával áll elő.

Valahogy így zajlik: „Ez egy hiba. Ne is próbálkozz. Túl nehéz, túl veszélyes, túl sok munka.”

A szeretet ezzel szemben ilyeneket mond: Tökéletesen olyan vagy, amilyennek lenned kell. (És ez mindenki másra is igaz.) Fontos szereped van. (És ez mindenki másra is igaz.) A puszta jelenléted elég ahhoz, hogy megváltoztasd a világot.

A 315. lecke arról szól, hogy dönteni kell. Melyik hang uralkodik?

PAM ÉS A SZÖRNYŰ, BORZASZTÓ, NEM JÓ ÉS NAGYON ROSSZ NAP

Utasítsd el a nyilvánvaló halogatást és mindent, ami letérít a tökéletes útról.

U. S. ANDERSEN

A mást állító pletykák ellenére alkalmanként íztelen zselatinnak érzem magam. Nemrég volt egy ilyen napom. A michigani Grand Havenben voltam, és az Amazon tulajdonában lévő puccos stúdióban rögzítettem *Living Big* című könyvem hanganyag-változatát.

Repülőgépem késett, így későn érkeztem. Megfájdult a fejem, de másnap korán reggel, frissen, üdén kellett megjelennem, s a producer gyorsan rámutatott arra, hogy nem tudom helyesen kimondani a bonyolultabb szavakat, például azt, hogy *Dosztojevszkij* vagy *joie de vivre*.

Most már jól tudom, hogy az egyetlen rossz dolog ebben a helyzetben a hozzáállásom és a morcos gondolataim voltak, de mint egy tintahal, folyton spricceltem a jaj-szegény-fejemnek tintát, amely füstfelhőt vont közém és legfőbb célom, a szüntelen öröm közé.

Végül, miután elhagytam a stúdiót, és nem tudtam még arra

se energiát gyűjteni, hogy egy kiadós sétát tegyek a gyönyörű Michigan-tó partja mentén (még a normális tengerparti teljesítményemet sem tudtam teljesíteni), visszatértem hotelszobámba, és lefeküdtem.

Másnap frissen és üdén ébredtem, sőt, még hálás is voltam a borzalmas, szörnyű, nem jó, nagyon rossz tegnapi napomért. Méghozzá ezért:

1. **Fájdalmas módon, de ráébresztett, hogy milyen messzire is jutottam már el.** A rosszkedvűség számomra megszokott életforma volt. Ezzel a kis visszaeséssel újra bepillantást nyerhettem abba, hogy milyen is volt, s meggyőződhettem róla, hogy egyáltalán nem volt vicces.
2. **Mindezek ellenére kedvesen tudtam bánni magammal.** Oké, szóval volt egy kevésbé ragyogó napom. És akkor mi van? Használtam a varázsigémet („Ez így teljesen oké!”), majd vállat vontam, mintegy nyugtázva azt, hogy tökéletesen tudatában vagyok annak (lásd az 1. pontot), hogy a helyes úton haladok.
3. **Végül pedig megtanultam, hogyan kell kiejteni a kedvenc kifejezésemet:** *joie de vivre,* azaz „életöröm”, ami nagyjából leírja mostani életemet, amelyre már az jellemző, hogy hivatalosan is szakítottam az elégedetlenséggel és a rosszkedvvel.

317

Az öröm a GPS-em

A járdákat Isten képeslapjaival szemetelték össze.

WALT WHITMAN

Egy bermudai körút során a kapitány egy csomót viccelt azzal, hogy akkor hogyan is fog most rábukkanni egy aprócska szigetre a hatalmas Atlanti-óceán közepén.

Aggódtam? Egy frászt! A hajó navigációs rendszere pontosan King's Wharfra vitt minket, pontosan időben.

Bár Dimitrios kapitány nem állt állandóan a kormánykerék mellett (tudom, mert mellette ültem az egyik vacsoránál), biztonságban megérkeztünk a célpontra.

A 317. lecke azt mondja, hogy mindenkinek van egy navigációs rendszere. Ahelyett, hogy az idő és az emberi sors rabjává válnánk, állítsuk a GPS-ünket az *öröm* nevű célpontra. Ahogy vitorlát bontunk (bármely irányban), a GPS gyorsan megmondja, merre kell mennünk.

Az ego megpróbálja felülírni a navigációs rendszert. Ő akar kormányozni egyedül, és minden lépést felülvizsgál.

Ma hagyom, hogy az univerzum navigáljon, tudom, hogy az út biztos, és a cél biztonságos.

MIÉRT GYŐZ MINDIG A LEHETŐSÉG A TÉNYEK FELETT

Az az ember, aki 50 éves korában ugyanazt látja, mint 20 évesen, elpazarolt 30 évet az életéből.

MUHAMMAD ALI

Újságíró vagyok, hivatásom etikája szerint kötelességem az igazat mondani és megbízható, előítélet-mentes információkat közölni.

De van ezzel egy kis gond. Már nem hiszek abban, hogy létezik egyetlen igazság, amit közölni lehetne, vagy hogy csupán egyetlen észlelésmód létezne. „Íme a valóság! Aki kapja, marja!”

Ha mondjuk a *People* magazinnak, vagy a CNN-nek írok, továbbra is „tényeket” gyűjtök.

De íme a kritériumok, melyeket az életem többi területén alkalmazok:

Jó szolgálatot tesz-e a történet? Hozzáad-e valamit a beszélgetéshez, megerősíti-e az életerőt?

Ha a „valóságot” a lehetőségek lencséjén keresztül nézem, ahelyett, hogy egy megszilárdult, „ez van” nézőpontból látnám, új és varázslatos dolgok történnek.

A BŰNTUDAT ANATÓMIÁJA

Nem a probléma a probléma. A probléma a hozzáállásod a problémához.

JACK SPARROW KAPITÁNY

A dédelgetett működési zavarom mindig is a bűntudat volt. Talán te is ebben a mókuskerékben vagy? Amikor rögeszmésen aggódunk azokért a dolgokért, amelyek megtörténhettek volna, kellettek volna, jobban csinálhattuk volna?

Helytelenül azt hittem, hogy ha ostorozom magam, jobb emberré válok. Ha felsorolom a hibáimat, és kidolgozok egy tervet azok kijavítására, végre megkapnám azt a srácot, azt a pénzügyi helyzetet, azt a _____ (töltsd ki tetszőlegesen), amire vágyom.

Végül rájöttem arra, hogy a bűntudat (és annak összes gonosz unokanővére) elrettentő hatással van a csodákra. Mindegyik „miért nem?” csak áthatolhatatlanabbá teszi a falat köztem és a legmagasabb rendű jó között.

Ahogy elkezdtem lebontani az összes szégyenkező gondolatot, hogy a hangsúly ne a szánalmas létezésem „tényeire” essen, a magasabb rendű Igazság elkezdett beszüremleni az életembe. Jó vagyok, ahogy vagyok.

Minden ráncom a hatvanas arcomon, minden öregségi folt, minden egyes alkalom, amikor sértettnek vagy dühösnek éreztem magam, és nem éppen tökéletes emberként viselkedtem, ahogyan pedig szerettem volna – rendben van.

Az önszeretet nem azt jelenti, hogy minden második héten masszázsra megyek, hogy egy habfürdővel ajándékozom meg magam – bár ezek szép ajándékok, s nem szabad fukarkodni velük. Az önszeretet az, hogy pontosan úgy fogadom el magam, ahogy vagyok. Szemölcsöstül és mindenestül.

A bűntudat ugyanolyan ostoba, mint a hadászatban bármiféle stratégiai védelmi kezdeményezés. Az egyetlen, amit visszatart, az az univerzális javak állandó áramlása.

320

SZERZŐDÉSED A VILÁG LEGÉRTÉKESEBB INGATLANJÁRÓL

Végül meglátod majd, hogy a problémák valódi oka
nem az élet,
hanem az a zűrzavar, amelyet az elme teremt.

MICHAEL SINGER

Terry Crews egykori profi futballjátékos később a *Brooklyn 99 – Nemszázas körzet* egyik sztárja lett, illetve a *Time* magazinban is volt már „Az év embere”.

Bár egy bántalmazó apa mellett nőtt fel Flintben, Michiganben, ahol, mint mondja, az élet alaposan feladta neki a leckét, végül eldöntötte, hogy alkalmazza a 320. leckét: Semmi nem korlátozhat.

Kultúrájának akadályai, környezetének lezüllött figurái agymosása ellenére úgy döntött, hogy a saját kezébe veszi az életét, és a maga értelmezésében éli azt.

Más szóval, kezébe vette tudata ingatlanjának ügyeit. Ahelyett, hogy a korlátaiban hitt volna, lehetőségeket és esélyeket teremtett. Ahelyett, hogy hagyta volna magát lekötni a háttértörténete által, ő döntötte el, hogy kivé válik.

Azáltal, hogy nem fogadta el a határok létezését, a

nyomorúságos flinti huligánból elképesztően sikeres filmsztár lett.

Úgyhogy ma, midőn megismétlem a kijelentést, hogy „Semmi nem korlátozhat”, megkötöm a szerződést a legexkluzívabb, legfontosabb ingatlanról – a tudatomról.

A KÜZDELEM SZÍVÁS

Avagy mit felejtenek ki az önsegítő könyvekből

Ha szomorú vagyok, ha fáj valamim, ha beteg vagyok, az csak azért van, mert megfeledkeztem arról, hogy Isten mit gondol, s a saját kisszerű és értelmetlen gondolataimat helyeztem az Ő Gondolatai helyébe.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Tudom. Tudom. Számos könyvem megtalálható az önsegítő könyvek közt. De íme, hogy miért szeretnék egy újabb kategóriát kitalálni:

A törekvés felesleges. Semmi nem hiányzik. Semmi baj nincs. Nem számít, hogy milyennek látod szabad szemmel, te, én, mindannyian tökéletesek vagyunk, ahogy vagyunk. Amikor meg akarok „javítani” valamit, nyomatékot adok az illúziónak, miszerint valami baj lehet. Elkezdek keresni, elkezdek törekedni, ami csak azt sugallja számomra, hogyan maradjak összetörve. Ha változtatni akarsz, az csak beindítja a figyelmeztető szirénákat, és egy piros fáklyát küld az égbe.

Nincs szükség a hét (vagy nyolc) lépés követésére. Legtöbben úgy gondoljuk, hogy lineárisan halad minden. Az A után a B jön, a B után a C stb. Amikor csodatudattal élek (más

szóval a természetes állapotom szerint), a válaszok spontán módon merülnek fel. Azok az emberek, akikkel találkoznom kell, ugyanabban a sorban jelennek meg az élelmiszerboltban. Minden erőfeszítés nélkül működik.

Van egyedi tervezésű útmutatás. Nincs olyan méret (vagy étrend, vagy stratégia a lelki társaddal való találkozáshoz), ami megfelel mindenkinek. Minden, amit tudnom kell, már bennem van. Bármilyen valamirevaló zarándoklat mindig egyenesen visszavezet önmagamhoz.

Úgyhogy szeretnék egy névváltoztatást javasolni. Az önsegítés helyett, mi lenne, ha ezt a terminust használnánk: Öncsatlakoztatás a Nagyobb Dologhoz? Keresd a helyi könyvesboltokban.

322

TÖBBÉ NEM HASALUNK EL, KISHAVER

A szavak olyanok, mint a nagy magasságból leejtett tojások. Éppannyira nem hívhatod vissza őket, mint amennyire nem hagyhatod figyelmen kívül a koszt, amit a leesésük okoz.

JODI PICOULT

Ha hülyeséget beszélek az életemről, akár csak kis dolgokról is – „Ó, bárcsak korábban keltem volna fel”, „Bárcsak ne tartott volna fel az az idióta a járdán” –, a gondok és problémák rezonáns mezejét teremtem meg.

Ahelyett, hogy gyönyörű szimfóniákat játszanék a szavaimmal, ahelyett, hogy álmok teremtésére használnám őket, gyakran fecsérlem őket arra, hogy a problémáim miatt sóhajtozzak.

A 322. lecke azt mondja: „felejtsd el”. Ezek a problémák mind csak az ego szavai. És az ego nem valóságos.

A panaszkodás elrejt minden ajándékot, melyek „sugárzó isten hozott-tal várnak”. Az illúziók mögött a Haver üzenete mindent felülír: „Az áldozat örökre felfoghatatlan marad.” Az egyetlen dolog, amit elveszíthetek, az a félelmem.

323

Nyugi, Francis!

A stressz nem igazán illik az öltözékemhez.

A FB HÍRFOLYAMOMBAN FELUGRÓ MÉM

A mai leckét Bill Murray őrmestere nyújtja a *Bombázók a seregnek* című filmből. A kiképzőtábor első éjszakáján, amikor Murray szakaszának tagjai bemutatkoznak, egy gonosz, über-ügybuzgó újonc feláll, és bejelenti: „A nevem Francis Sawyer. De mindenki csak Pszichónak hív. Ha bárki közületek Francisnek szólít, megölöm. Ezenkívül nem szeretem, ha bárki megérint. Tartsátok távol tőlem a virsli-csápjaitokat. Bárki, aki megpróbál megérinteni, kinyírom."

Ezen a ponton Hulka őrmester, akit Warren Oates játszik, beugrik a híres sorával: „Nyugi, Francis!"

És erre kér a 323. lecke is. Zárjam be azt a sok nyitott böngészőfület az agyamban. Mégpedig azért, hogy boldogan „feláldozzam" az összes stresszt, feszültséget, a veszteség és a szomorúság mindenféle képzetét, s hogy ne babráljam többé a virsli-csápjaimmal önámításom hamis képeit. Más szóval, nyugi!

324

Szokj hozzá

Ha egyszer felfogod, miről is beszél @PamGrout, elég #FuraDolgok kezdenek el történni.

A TWITTEREN TALÁLTAM

A seggfej utálja a 324. leckét.

„Majd ha fagy!”, válaszol az összes javaslatra, hogy álljon félre, és adja át az utat Annak, aki Tudja az Utat. Azonnal hisztizik, ha a legkisebb utalás esik arra, hogy a Haver kissé nagyobb ingerenciát mutat, hogy bekapcsolódjon az életembe, hogy kapcsolatba lépjen velem, s iránymutatást adjon nekem.

Az ego nagyon védi ezt a melót. Élete a tervezés és a dolgok megoldása.

Az ego kész tervekkel áll elő, egy véges tervvel ahhoz, hogyan jussunk el az A pontból a B pontba.

Lövése sincs.

Itt egy példa. Az ego nyerni akar a lottón.

Semmi baj azzal, ha nyerünk a lottón, de ez egy nagyon behatárolt módszer a bőség elérésére. Az univerzum marhára végtelen. Három bazillió módot ismer a bőség elérésére. Tehát ha azt tervezgetjük, hogy nyerünk a lottón, az leszűkíti az univerzum lehetőségeit egyetlen egyre.

Ma, mivel csak követek és nem vezetek, hagyom, hogy az univerzum bíbelődjön a részletekkel.

325

HELLÓ, NEWMAN!

Amikor egyre csak azért küzdesz, hogy elindulj az utadon, ellenállást fejtesz ki, amely megakadályozza, hogy egyáltalán rátalálj az útra.

ESTHER HICKS

Emlékszel Newmanre? Az állandó karakterre a *Seinfeld*ben, aki halálra idegesítette Jerryt? Volt egy epizód a bolhafertőzésről, s akkor történt az is, hogy beárulta Jerryt, amiért a *Schindler listája* közben csókolózott valakivel.

Mindenki életében vannak Newmanek, a bosszantó alakok, akikre csak rázzuk az öklünket.

A 325. lecke arra emlékeztet, hogy amint a *Seinfeld* írói megteremtették Newmant abból a célból, hogy játssza el Jerry ellenségét („Annyira vicces volt Newmant utálni”, mondta egyszer Jerry), az elmém problémákat generál, hogy megduplázza a gondolataimat.

Minden, amit látok, az elmémben kezdődik. *A csodák tanítása* a következőképpen írja ezt le: „Az elmém egy képet hoz létre arról, amit értékel, kivetíti, valósnak állítja be, s aztán gondosan őrizgeti.”

Vonzó ötlet, hogy elbocsássam a Newmaneket az életemből,

hogy bűnbaknak állítsam be, és kipenderítsem őket az ajtón. De amikor felismerem, hogy én írtam őket bele a forgatókönyvembe, megbocsáthatok nekik, megbocsáthatok magamnak, és szeretettel visszaküldhetem őket az E apartmanba.

326

Kovakövi Frédi autóját vezeted?

Ha hiszel valamiben, igazzá tetted önmagad számára.

A CSODÁK TANÍTÁSA

A 326. lecke egy újabb emlékeztető arra, hogy a gondolatoknak hatalma van, hogy a világ, amit látok, a tudatállapotom tükörképe.

Amikor a fizikai világ köti le az elmémet, be vagyok zárva az ego szokásos gondolatainak kamrájába.

Olyan, mintha Kovakövi Frédi autóját vezetnéd. Nem kell egy mérnöknek lenni ahhoz, hogy rájöjjünk, hogy amikor Frédi a családot brontoszaurusz-burgerezni viszi a drive-in-be, akkor alapvetően fut, Vilmát, Enikőt és a fűrészelt jármű hatalmas gránitkerekeit pedig ő maga cipeli az úton.

Megegyezhetünk abban, hogy Frédi kocsija nem épp a leghatékonyabb módja az utazásnak?

Megvan a képességem arra, hogy az elmémet lelki látomásokra használjam. Az anyagi világ (a testem, a dolgok, amiket a hírekben látok stb.) csak egy darab a sakktáblán.

Használhatom az elmémet arra, hogy hozzáférjek önmagam végtelen részéhez, vagy bízhatok a törékeny emberi erőfeszítésben is, azt gondolván, hogy teljesítenem kell, meg

kell felelnem valamilyen normának, vagy gátakat kell átugranom.

De van itt valami, amiről megfeledkezem. Ez mind máris az enyém. Nem kell kiérdemelnem. A 326. lecke azt mondja nekem, hogy ez egy ajándék, ezt soha semmi nem tudja megváltoztatni. Semmi nem veheti el tőlem. Mindegy, mit teszek.

327

Állítsd le a kellene-vihart

Mindaddig, amíg önmagad és az életed tapasztalatait a gondolat mechanikus, kondicionált és kényszeres mozgása határozza meg, valóságészlelésed nagyon-nagyon korlátozott.

ADYASHANTI

Abban a pillanatban kezdődik, amikor megszületünk. Megmérik a hosszunkat és a súlyunkat a szülészeti osztályon, s összevetik azokat más babákéval. Meg kell győződniük róla, hogy megfelelő a magasságunk és a súlyunk.

Aztán megtanítják nekünk a nyelvet. Előírják a szabályokat. Azt mondják, hogy hagyjuk el képzeletbeli barátainkat.

Nem arról van szó, hogy a Haver elhagyott minket. Csak nehéz kapcsolatot kialakítani vele a szavakon keresztül, a bűntudat és szégyen tomboló „kellene-viharán” keresztül.

Még az önsegítő irodalom is bűntudatot ébreszt bennünk (és igen, én vagyok az egyik terjesztő). Jaj, ne! Negatív gondolatom van. Nem vibrál bennem eléggé az öröm.

Tudod mit? Nem számít. Ha egyszerűen elengedsz minden „kellene-gondolatot”, útmutatást és áldásokat fogsz kapni, s állandó gondviselésben részesülsz. Ahogy a 327. lecke ígéri,

csak kérnem kell. És megkapom.

AMI LEHETSÉGES, SOKKAL FONTOSABB, MINT AZ, AMI VAN

A képzelet vagy az álmodozás ugrásai nélkül elveszítjük a lehetőségek izgalmát. Végül is az álmodozás a tervezés egyik formája.

GLORIA STEINEM

Van választásunk. Irányíthatjuk a figyelmünket arra, hogy „mi van”, vagy álmodozhatunk arról, hogy mi lesz. Ha a figyelmünket az új lehetőségekre helyezzük, egy teljesen más jövőt hívunk életre.

Íme a szalagcímek, melyeket szeretek elképzelni:

Nincs több ebola-fertőzött Afrikában
Demokraták és republikánusok ölelkeznek a szenátusi folyosón az USA-ban
A Közép-Kelet 10 éves békés együttélését ünnepli
Újra havas a Kilimanjaro csúcsa
Pam Grout a SuperSoul Sunday-ben

329

SZÓVAL AZ ANYAHAJÓ MEGTALÁLHAT ENGEM

Mire jók a tanfolyamok, beavatások és fejenállások, ha végül az ego irányít.

TOSHA SILVER

Nem mennék randevúra fogmosás nélkül.

Nem írnék motivációs levelet anélkül, hogy ne írnám rá a telefonszámomat.

Úgyhogy miért is ne kezdeném a napomat azzal, hogy a Haverságra hangolódom?

A 329. lecke azt mondja, hogy amikor „bőgőmasina” kedvemben vagyok, amit Anne Lamott morcosságnak hív, az anyahajó nem talál meg. Nem tud megmenteni.

Az egyetlen misszióm – és azt választom, hogy elfogadom – az, hogy nyitott maradjak az állandóan járőröző anyahajó transzmissziójára.

330

Ki karja tudni?

Az elme a színpadon páváskodó színész, aki tudja, hogyan bonyolíthatja az egyszerűséget és hogyan bonthatja szálakra a szivárványt.

PICO IYER

Van a szeretet. És van a félelem.

Van az Isteni. És van az ego.

Az egyiktől mindig jól érzed magad. A másiktól nem.

Én döntöm el, hogy melyikre hallgatok.

A 330. lecke azt mondja, hogy nem kell hozzá agysebésznek lenni. Miért okozzak magamnak fájdalmat? Miért adjak magamnak fájdalmas képeket? Ha ugyanennyi erővel el is fogadhatom a szabadságomat, és átadhatom magam az örömnek.

Megéri megállni, és megkérdezni: „Ki az, aki felteszi e kérdéseket?”

331

Ragaszkodj a ragyogó látomáshoz

Játssz szabadon. Találd meg a dicsőséget önmagadban, így egy kicsit féktelenebbül táncolhatsz, és egy kicsit jobban rázhatod a csípődet.

BILLY FINGERS

Bárki, aki viselt már Spanx alakformálót, tudja, hogy mi is a mai világ dolgainak állása. Szép nagy önmagunkat – sugárzó, multidimenzionális lelkünket – szűk, kényelmetlen ruhadarabba préseljük, amit testnek hívunk.

Isteni nagyszerűségünket fojtjuk meg, amikor lehajtjuk a koktélt, amit a kultúránk kever ki számunkra.

Mindannyian saját kultúránk hitei és hagyományai szerint menetelünk, bármilyen hamisak és korlátozóak legyenek is azok. Lassan, de biztosan belénk nevelődnek a „megfelelő” szabályai saját energetikai frekvenciánk kibontakoztatásának, annak pedig, akik valójában vagyunk, csak kis százalékát hagyjuk sugározni.

A 331. lecke azt mondja, hogy a Spanx teljesen felesleges. Azt mondja, hogy a félelem egy álom. A halál illúzió. Az élet örök. Arra kér, hogy rázzam le magamról a szenvedést, hagyjak magam mögött mindennemű veszteségérzetet és szomorúságot,

s mondjak le minden szorongásról és kételyről.

A Haver így tud előmozdítani engem egy káprázatos új történet felé. Amelynek garantáltan boldog a vége.

Vörös riasztás

A megbocsátás megtagadása olyan, mintha egy dömperben ülnénk, amelynek konzervdobozok lógnak le a hátsó feléről. Ding. Deng. Kling. Klong.

GLENDA GREEN

Fontos biztonsági bejelentés. Ha ragaszkodunk a meg nem bocsátás gondolataihoz, az ahhoz vezet, hogy elveszítjük az élet természetes orientálódását a boldogság felé. Ha a félelemben hiszünk, az leláncolja az elménket. Tartózkodj a hirtelen mozdulatoktól, melyek ítélkezéshez és önmagad megsértéséhez vezetnek. Ha azt választod, hogy továbbra is elméd felületes gondolatait hiszed el, biztos, hogy rosszul fogod érezni magad.

Kérlek, ne vezess, ne igyál alkoholt, ne működtess nehéz gépet, s ne ítélkezz mások felett a környezetedben, miközben a félelmet fogyasztod, s a félelem csúnya gondolataiban hiszel.

Ha ez történik, kérlek, hagyj fel a használatával azonnal, mert ez lehetővé teszi, hogy a fény, a remény és a béke beragyogjon az életedbe.

333

LÉNYEGTELEN, HOGY „ŐK” MIT MONDANAK

Teljesen elmozdulsz a valóságtól, amikor úgy gondolod, hogy szenvedésed jogos.

BYRON KATIE

A 333. lecke (A megbocsátás véget vet az ellentét álmának.) arra szólít fel, hogy engedjem el a konfliktusokat és a kétségeket. Arra kér, hogy vállaljak felelősséget saját életem megtervezéséért.

A legtöbben azt hisszük, az életben az a feladatunk, hogy határokat állítsunk fel, hogy kitaláljuk, mi nem működik, és aztán kitöröljük még az emlékét is.

Emberek, akik bántanak minket?

Viszlát!

Szülők, akik nem úgy viselkedtek, mint Ward és June Cleaver?

Isten veletek!

Ez a hozzáállás teljesen tagadja azt, akik vagyunk. Olyan, mintha aláírnánk az új ház papírját, besétálnánk a bejárati ajtón, majd azonnal kirohannánk, mert nincs bútor. Csak egy ember bútorozhatja be a házat. Rajtad múlik, hogy azt az életet hozd létre, amire vágysz. Rajtad múlik, hogy ragyog-e a fény.

Olyan gyakran felháborodunk: „Ennél sokkal jobbat

érdemlek.” És igazad van. Tényleg. De egyedül a te felelősséged az, hogy „ennél sokkal jobbat” hozz létre.

Igen, lehet, hogy olyan kapcsolatban élsz, melyet nem a szeretet hat át. Lehet, hogy olyan munkád van, amely nem hoz lázba. De csak egy ember rendelkezik azzal a hatalommal, hogy megváltoztassa ezeket a dolgokat.

Keresheted a következő srácot, a következő munkát, a következő önsegítő könyvet, de ez olyan, mintha a tűzoltóságot hívnád fel, hogy elfújja a születésnapi torta gyertyáit.

Fogd azt, amid most van. Fogd a most meglévő kapcsolataidat. Fogd a jelenlegi munkádat. Fogd azt az otthont, amely már megvan. És hagyd, hogy a Szent L. valami gyönyörűvé alakítsa őket.

334

Átírjuk Murphy törvényét

*A reggeli hírek olvasása olyan, mint ha kinyitnánk a hálószoba ajtaját a Poltergeistben, s a következő pillanatban azt látnánk, hogy mindenfelé sz*r kering a szobában.*

ELIZABETH HACKETT

Murphy törvénye, a híres mondás, melyben a legtöbbünk él, kijelenti: „Minden, ami tönkremehet, az tönkre fog menni."

A 334. lecke könyörög, hogy változtassunk ezen.

Csak a problémákba vetett hitünk tartja fenn a problémákat. Folyamatos küzdelmünk, hogy felébredjünk, akadályozza annak megvalósítását.

Bármikor, amikor az elmém rabszolgája vagyok, nem az öröm természetes állapotában élek. Nem az Igazságomat élem, ami nem más, mint hogy máris szabad vagyok és végtelen.

Ahelyett, hogy keresnéd a következő tanítót, a következő könyvet, a következő folyamatot, azt szeretném javasolni, hogy töltsünk időt azzal, hogy a Haver törvényét követjük, amely kimondja: „Minden, ami mehet jól is, az jól fog menni."

Ha egyszer elkezdjük észrevenni a jó dolgokat, akkor már csak ezt fogjuk látni mindenütt.

335

Ekesztázisban hemperegni

Minden levél, mely lehull, beszél hozzám, boldogul.

EMILY BRONTË

Egy délután, amikor Taz négyéves volt, „anyukát” játszott a hátsó udvarban kis barátnőjével, Ashley-vel. Amikor Ashley játszotta az „anyaszerepet”, kötelességtudóan elmosogatta a játékedényeket, kiteregette a játékruhát, és megparancsolta játéklányának, Taznek, hogy szedje össze a játékait.

Amikor Taz jött, azt mondta: „Oké, most én vagyok az anya. Én elmegyek meditálni.”

Ez az egyik olyan pillanat, amelyekre a legbüszkébb vagyok. A lányom azt gondolta, hogy az anyukák elsősorban ezt csinálják.

Nem emlékszem barátnője válaszára, de ez az emlék élesen él bennem. A legfontosabb dolog, amit bármikor is tehetek, az, hogy ráhangolódom az Isteni Bizsergésre, hogy tudjam, ahogy a 335. lecke ígéri: ez a pillanat minden, ami van.

Elolvashatom az összes könyvet, követhetem az összes lépést, megerősítéseket írogathatok alfától ómegáig és vissza, de amíg el nem kezdem érezni a jelen pillanat láthatatlan, ám mégis szinte kitapintható bizsergését, addig az életemet kutatással fogom tölteni.

Minden létező itt van. Ebben a szent pillanatban.

336

Kapcsold be a láthatatlant

A világ trükkösebb, mint gondoltam, rejtélyesebb és több csodával van tele, mint amilyenné én leegyszerűsítettem.

LISA GUNGOR

A 336. lecke azt mondja, hogy az autópálya már nem vezet érdekes helyekre. Látnivalói és hangjai a legjobb esetben a tegnap torzulásait mutatják nekem. Ma boldogan lépek be az ismeretlen területére azáltal, hogy ráhangolódom a láthatatlanra.

Sakimát, egy afganisztáni segélyszervezetnél dolgozó nőt nevezem ki példaképemnek. A szektás erőszakkal sarokba szorított afgán családokkal foglalkozik. Közülük számos család fiai kétségbeesésükben az ISIS-hez vagy a tálibokhoz csatlakoztak.

Sakima azonban nem hajlandó ilyen módon látni őket. Még akkor sem, amikor fegyvert fognak a fejéhez.

„Én tudom, ki vagy, akkor is, ha te nem – szól hozzájuk. – Engem nem versz át.”

Átlát a „történeteiken”. Úgy látja őket, ahogy Isten: egy szikra önmagából. A bosszú és a vérfürdő légköre helyett ő a békét

választja. Képes megidézni a láthatatlant.

Látomása a szeretetről és az igazságról annyira erős, hogy képes belépni veszélyes helyzetekbe, akár háborús zónákba is, félelem nélkül.

Ma felismerem az erőt abban, hogy másképp látom a dolgokat. A jelenlegi történetek a különbségekről és a veszélyről megbízhatatlan útmutatók. Ehelyett inkább azt gyakorlom, hogy mindenben Istent látom.

337

NEM KELL TENNEM SEMMIT

II. EPIZÓD

A kemény munkát éppolyan átkozottul túlértékeljük, mint a monogámiát.

HUEY LONG

Mi, Nyugaton, hajlamosak vagyunk arra, hogy cselekvés-orientáltak legyünk. *A csodák tanítása* arra buzdít bennünket, hogy takarítsunk meg időt azzal, hogy „nem cselekszünk". Valójában azt kéri tőlünk, hogy még ennél is menjünk egy kicsit tovább: „Semmit ne tegyünk." A 337. lecke egy nagyszerű „hűségnyilatkozat".

Gondolj bele:

A lepke rohadtul nem tesz semmit, mielőtt kirepülne a bábból, repülésre készen.

Eckhart Tolle két és fél évig ült egy padon, mielőtt azzá vált volna, akit a Watkins Review „a világ legbefolyásosabb spirituális személyiségének" nevez.

Nelson Mandelát 27 évre börtönbe zárták az aprócska Robben-szigeten, mielőtt elnökké és korunk egyik legforradalmibb vezetőjévé vált.

338

NE KAJÁLD BE A DIAGNÓZISODAT

A valóság annyira hatalmas, hogy lehetetlen a világegyetemben elfoglalt parányi helyünkről mindent látni belőle. Tudásunkból kulturális konstrukciókat hozunk létre, és megpróbáljuk a hatalmas mindenséget, a végtelen világegyetemet apró dobozkáinkba gyömöszölni.

LYSSA DANEHY DEHART

Bármi is legyen az a nehézség, amit elhiszel magadról, csalás. Ez egy aprócska doboz, amelyet továbbra is életben tartasz azáltal, hogy hiszel benne.

Tudom, hogy jéghideg ténynek tűnik, hogy depressziós vagy, hogy pénzügyi nehézségekkel küzdesz, vagy hogy még mindig szenvedsz amiatt, amit a szüleid tettek, vagy nem tettek.

De ez egyszerűen nem igaz.

Értsd meg a 338. leckét (Csak a gondolataim vannak hatással rám.), alkalmazd minden egyes esetben, kivétel nélkül, s meg fogsz szabadulni minden félelemtől. Semmi sem fog megijeszteni többé. Semmi sem fog veszélyeztetni téged. Nem lesznek ellenségeid, és biztonságban leszel minden külső dologgal szemben.

Szóval hogyan szeretnéd ma érezni magad? K*rva sz*rul? Vagy k*rva jól?

339

A TOP-SECRET ÖSSZEPAKTÁLÁS REJTÉLYES ESETE

A világ se nem jó, se nem rossz, még csak nem is tökéletlen, és segítségre vagy módosításra sincs szüksége. Megjelenése csakis a saját elménk kivetülése. Ilyen világ viszont nem létezik.

DAVID R. HAWKINS

A 339. lecke (Megkapok mindent, amit csak kérek.) azt sugallja, hogy mi vagyunk azok, akik fájdalmat kérünk, akik félni szeretnénk. Mondanom sem kell, hogy ez a következő reakciót váltja ki:

*Kizárt, hogy ezt a sz*rt kértem. Megcsókolhatod a rózsaillatú seggemet.*

Ahelyett, hogy vitába szállna velünk, ez a lecke nem kér tőlünk semmit. Egyszerűen csak kijelenti, hogy zavarodottak vagyunk.

Azt mondja, hogy az elmúlt 2000 évben összepaktáltunk az egóval, s hírszerzésünk információit a fejünkben lévő kis hangon keresztül kaptuk, amely azt mondja, hogy tehetetlenek vagyunk, és jobb, ha biztonságosan játszunk.

Az ego egy ravasz anya, aki túlságosan régóta rángatja a

láncainkat. Hangos és hazudik. Álhíreket talál ki, miszerint nem vagyunk mások, csupán szétmálló testek, melyekre végül szörnyű halál vár.

Azt mondja nekünk, hogy a többi ember félelmetes. Hogy meg kell védenünk magunkat. De ez mind csak porhintés.

Itt az idő, gyerekek! Ne paktáljunk többé le az egóval. Ne paktáljunk le a sebeinkkel és a problémáinkkal.

Döntsük el ma, hogy azt kérjük, amit tényleg szeretnénk: szövetkezzünk a fénnyel, a szeretettel, a szépséggel. Legyünk rettenthetetlenek!

340

#MeToo menekülés az egóммal és csatlósaival kialakult bántalmazó kapcsolatból

A történeted közelébe se ér annak, aki valójában vagy.

JOHN O'DONOHUE

Minden történetet hallottam már: Weinstein, CK, blablabla! És egyet tudok.

Nincs élő nőgyűlölő, aki akár fele olyan rossz lenne, mint az agyamban élő bántalmazó. Talán ismered őt? A hang, amely azt mondja nekem és mindenki másnak, hogy aki él és lélegzik, azzal valami nincs rendben, hogy valamit meg kell javítani benne.

A csodák tanítása ezt a hangot egónak nevezi. Ez a szeretet ellentéte, és félelemként jelenik meg. Ez egy nagy kövér hazug, és – elnézést a franciámért – tele van cacával. Három fő témája van: „Csinálj már valamit! Erre jól ráb*sztál! Pucolj innen!"

Elvonja a figyelmünket arról, ami miatt erre a földre érkeztünk – hogy szeressünk, összekapcsolódjunk, és elképesztően gyönyörű dolgokat hozzunk létre.

A 340. lecke (Ma megszabadulhatok a szenvedéstől.) azt

mondja, hogy létezik egy sokkal vonzóbb hang. Az, amely tudja, hogyan kell szabadnak lenni. Tehát ünnepeljük ma. Örüljünk!

És tudd, hogy „Nincs hely semmi másnak, csak az örömnek és a hálának ma”.

Bármi, amit megtehetsz…

Életed megváltoztatásához most azonnal fogj hozzá.
Csináld kirívóan. Megalkuvást nem tűrően.

WILLIAM JAMES

Gyerekkorom számai (hála anyukámnak, aki zongorista és egyházi orgonista volt) himnuszok és Broadway-dallamok voltak.

Különösen szerettem a „Annie, a mesterlövész” című musicalt, amelyben Annie Oakley és Frank Butler egymással kivagyiskodva a következőt éneklik: „Anything you can do I can do better. I can do anything better than you.” („Bármit is teszel, jobb vagyok nálad. Jobb vagyok nálad bármiben.”)

Ez a szám jut eszembe, bármikor is J. K.-ra gondolok. Ismered azt az aranyos fickót, szakállal és szandállal, aki a Biblia szerint feketén-fehéren megmondta: Bármilyen csodát, amit ő tesz, mi jobban tudjuk. Bármely csodát jobban véghez tudunk vinni, mint ő.

Eddig még nem sétáltam a Galileai-tengeren, és nem változtattam a vizet a kedvenc borommá sem, egy pohár Cabernet-vé, ám egyik tevékenység sem található meg a bakancslistám első tíz helyén.

Sokkal inkább a szeretet csodái motiválnak, például amikor az emberek, akik utálják egymást, rájönnek, hogy mégsem. Vagy amikor egy bizonyos korlátozó hitem, amely egy régi mintázatban tartott fogva, egy teljesen új lehetőségnek adja át a helyét.

A 341. lecke szerint ideje elkezdeni varázsolni. Elkezdeni kivagyiskodni J. K.-val. Ő is így tenne a helyemben.

342

FENÉKIG, BARÁTAIM!

Szeresd Istent, és tégy, amit akarsz.

SZENT ÁGOSTON

Azt hittem, hogy ha átadom magam a Havernak, akkor majd az éhhaláltól szenvedő csecsemőkkel kell dolgoznom az ebola, a tífusz és más szörnyűséges betegségek országaiban. Ezt a külföldi misszionáriusok áradatának tulajdonítom, akik gyerekkoromban az otthonomban jártak.

A 342. lecke azt mondja nekem, hogy a Haver tőlem csak azt kéri, hogy terjesszem Jóságát, s hogy minél többet szeressek – amennyit csak tudok.

Pusztán azáltal, ha betöltöm a helyemet, és használom a tehetségemet, s az ajándékokat, melyekkel megáldott a sors – még több ajándékot fogok kapni. Csak néhányat említek:

1. Meghívtak az olaszországi Veronába, ahol egy tizenkét tagú zenekar muzsikájára táncoltam egy 16. századi birtokon, amely egykor Winston Churchill és Lady Di lakosztálya volt, és Júlia híres erkélyén is álltam. Hogy minden klappoljon, még azt is kiáltottam: „Ó, Rómeó, mért vagy te Rómeó?”

2. Vulkáni hamu és homok terített be a puningi meleg források és gyógyfürdő mellett, a Fülöp-szigeteki Pinatubo-hegy közelében.
3. Egy, az UNESCO világörökségének részét képező reneszánsz kastélyban szállásoltak el (amelyet ráadásul sáncárok vett körül!) egy középkori cseh város, Kutna Hora mellett.
4. 40 mérföldet sétáltam az angliai Cotswold Trailen. Ez az a hely, ahol a PBS sorozatát, a *Brown atyá*t forgatták.
5. Michael Jackson „Thriller”-jére táncolva segítettem felállítani a legtöbb táncoló zombi (céklalét használtam vérnek) Guinness-világrekordját.

Imádom ezt a Haverban. Csak jót akar nekem, csak meg akar áldani, csak azt szeretné, ha használnám az adottságaimat dicsősége terjesztésére.

343

VAN MÉG OTT, AHONNAN EZ JÖTT

Ha a hiányban hiszünk, az megváltoztatja látásmódunkat. Hiányra fókuszáló, beszűkült tudatunk miatt elhanyagoljuk azokat a dolgokat, melyeket valóban értékelünk.

SENDHIL MULLAINATHAN

A 343. lecke (Nem kell áldozatot hoznom azért, hogy ráleljek a Haver kegyelmére és békéjére.) megcáfolja a szűkösség elvét, mely átszövi bolygónkat.

Amikor a szűkösségre alapuló gondolkodásmód jellemez minket, felhalmozunk, megtagadjuk a megosztást, és túlzottan védekező, protekcionista álláspontra helyezkedünk. Ez a félresiklott mentalitás kifacsarja belőlünk az életet, a fényt és a szeretetet.

Az igazán értékes dolgok (valójában így mondhatjuk meg, mennyire értékes valami) nem ritkák. Soha nem voltak ritkák. Az ötletek, az elismerés, a hála és a szeretet végtelenek és szaporodnak, amikor szabadon felajánlják őket, mint a penész egy régi kenyérszeleten.

Amikor evidenciának tekintjük a szűkösséget, ahogy ebben a társadalomban tanítják, korlátozzuk a kilátásainkat, a

lehetőségeinket. Ez pedig hatással van arra, hogyan gondolkodunk önmagunkról és másokról.

Ma arra buzdítanak, hogy higgyek a hatalmas, kiaknázatlan lehetőségeimben. És ismerjem fel, hogy másokban ugyanazok a végtelen források vannak.

Ami valódi, ami valóban érték, az nem véges. Minden valódi dolog önmagát generálja, többdimenziós, és csak akkor terjed, ha szabadon kínálják.

344

Minden jelen van most

A gyerekek azért látják a varázslatot, mert azt keresik.

CHRISTOPHER MOORE

Az óvodások nem ülnek egy legós vödör előtt azon gondolkodva: „Nem! Ma nem tudom beleélni magam.” Nem aggódnak az ISIS miatt.

Soha nem fut át az agyukon, hogy megkérdőjelezzék a képességüket, vagy aggódjanak, hogy mit gondolnak mások.

Elmerülnek akadálytalanul, szabadon, boldogan.

Carla barátom csodálatos történetet mesélt a lányáról, aki teljes átszellemülésben táncol. Egy jó szándékú felnőtt, aki a közelben figyelt, azt mondta: „Hú! Le vagyok nyűgözve. Táncosnak készülsz?”

Carla lánya megállt, egyenesen a szemébe nézett, és így szólt: „Tessék? De hát már az vagyok!”

A 344. lecke Carla lányát támasztja alá. Máris mindazok vagyunk, amire vágyunk.

Kezdhetjük?

NE ÉRD BE A KUTYA VACSORÁJÁVAL

Soha nem észlelhetjük azt, ami igazi. Csak azt érzékelhetjük, ami számunkra valódi.

BARBARA DEWEY

Meggyőződéseid újrateremtik magukat, és újratermelődnek a fizikai valóságban. Ezért válnak a gondolatok dolgokká. Miért bővül az, amire összpontosítunk? A külső világ a legbelső hiedelmeid képernyője. Meggyőződéseid mindent életre keltenek, fenntartanak és motiválnak, amit látsz. Az élet hibáztatása a szerencsétlenségeidért olyan, mintha okostelefonodat vádolnád a rossz alkalmazások futtatása miatt. Hiszen te vagy az, aki letöltötted őket.

Kevesen értik igazán gondolataink és tudatosságunk potenciáját. Minden gondolat egy mag, egy mentális energiaegység, amely a világon olyan fontos szerepet játszik, mint a gravitáció vagy az aerodinamika alapelve.

Azok a gondolatok, amelyek elegendő szándékot, érzelmi hatást és hitbeli meggyőződést hordoznak (ha igazak, ha nem), gyökeret vernek és serkentik a materializálódást.

Érdemes újra elolvasni ezt az utolsó részt. A hitek (ha igazak, ha nem) serkentik a materializálódást.

Tehát ha úgy gondolod, hogy az élet véget nem érő harc, hogy a testeknek nincs más választásuk, mint elhasználódni, vagy hogy a legtöbb srác egy szemét alak, akkor ez a forgatókönyv fog lejátszódni az életedben.

A 345. lecke arra a figyelmeztet minket, hogy ha téveszmékbe fektetjük a hitünket, az a csodáink elillanását idézi elő. Tehát ma azt mondom, hogy „A francba az ilyen hamisságokkal!” Csak a csodáimat kérem.

346

Szent amnézia

A szeretet lehetővé teszi, hogy meghaladjuk a nagy félelmet, a nagy szenvedést, amely egy átmeneti, téves identitásproblémából származik.

A HATALOM ÖSVÉNYE

A 346. lecke (A Szereteten kívül mindenről megfeledkezem.) azt ígéri, hogy ma csodákkal ébredek, amelyek korrigálják a dolgok észlelését.

Tudom, hogy „Biztonságom, békém és örömöm teljesen megkérdőjelezhetetlen. És hogy minden észlelt probléma nem ténybeli, hanem megértésbeli probléma.”

Többé nem zárom rövidre az Isteni Szikrát kicsinyes nyavalygásaimmal, ítéleteimmel és megoldatlan érzelmi problémáimmal.

Ma mindezt félresöpröm.

És megpihenek abban, amely meghaladja az idő minden törvényét.

347

Felveszem a nagylányos bugyimat

Állj ki a korlátaidért, így biztosan hozzád fognak tartozni.

RICHARD BACH

Amikor gyerek voltam, imádtam bújócskázni. Valaki a hunyó volt, a többiek pedig elrejtőztek anya szekrényében, a dohányzóasztal alatt, vagy ha kint játszottunk, akkor a szomszéd fészere mögött.

A lényeg az volt, hogy megtaláljunk valakit, aki nem is tűnt el igazán. Egy kicsattanó „Megvagy!” kellett csak ahhoz, hogy újraegyesüljünk.

A 347. lecke arra mutat rá, hogy még mindig ezt a gyerekes bújócskát játszom. Nemcsak hogy a legtöbb napot eltakart szemmel töltöm, és tízig számolok, hanem arra pazarlom az időmet, hogy olyan dolgokat keresek, amik nem is tűntek el.

A kultúrám arra tanít, hogy problémákat, korlátozásokat és hibákat keressek. Aztán arra képez, hogy terveket gyártsak, hogy hogyan javítsam ki őket.

A csodák tanítása azt mondja, hogy jobban tölthetném az időmet, ha felismerném, hogy a valóságban semmi nem hiányzik, ha felismerném, hogy csak úgy tűnik, hiányzik, mert

azzal töltöm az időmet, hogy keresem.

Ha azt mondom, „Ezt szeretném”, az előfeltételezésem az, hogy még nincs meg.

Ha azt mondom, „Egészségesebbnek vagy spirituálisabbnak kellene lennem”, ezzel olyan utazásra indulok, hogy megtaláljam azokat a dolgokat, melyek amúgy is születésem óta bennem vannak.

Csak az én döntésem az, hogy valami olyat keressek, amely az észlelésem számára rejtettnek tűnik.

A csodák tanítása arra emlékeztet, hogy máris minden szeretet, minden bőség, minden öröm, amire szükségem van, az enyém. És bármikor abbahagyhatom a színlelést, hogy csak annyit mondjak: „köszönöm”.

Megjátszhatom, hogy hiányzik valami. Állíthatom azt, hogy soványabbnak kellene lennem. Vagy gazdagabbnak. Vagy össze kellene jönnöm a Nagy Ő-vel.

Vagy tudomásul vehetném, hogy én hoztam létre az akadályokat. És már mondhatom is: „Megvagy!”

348

Larry David vagy Mr. Rogers?

Az élettel, a szeretettel, a jósággal és a bátorsággal kapcsolatos legmélyebb leckéimet a hála tárta fel előttem, amikor a Mennyország és én még alig voltunk beszélő viszonyban.

SARAH BAN BREATHNACH

A paleolit időkben a túlélés azon múlt, hogy fejből tudtuk-e, melyik bogyók mérgezőek, és melyik sziklákból lesznek a legjobb eszközök a masztodonok és óriáslajhárok elleni védekezésre.

A 348. lecke szerint ezek a napok már rég elmúltak. Azt mondja, hogy abszolút semmi okunk arra, hogy értelmetlen információkban lássuk a túlélésünket. Szó szerint a Haver szeretete vesz körül minket. Abszolút semmitől nem kell félnünk, nincs ok a haragra.

Manapság, ahelyett, hogy a túlélésem érdekében dolgoznék, mindent megünnepelek, ami van. Az életemet a kegyelem nagyszerű kibontakozásaként látom.

Mr. Rogers, jövök már!

Et tu, Grover?

Mindannyian a kollektív fikció cölöpjein állunk.

ASHTON KUTCHER

Ahol csak lehet, hozzájutok az inspirációimhoz. Grover – igen, Muppet Grover – mindent megtanított, amit tudnom kell a félelemről.

A *The Monster at the End of This Book* című, a nyolcvanas években megjelent gyerekkönyvben a szeretnivaló Grover figyelmezteti az olvasókat, hogy bármit tehetnek, csak NE LAPOZZANAK A KÖVETKEZŐ OLDALRA, mert (nyelés!) a könyv végén van egy szörnyeteg.

Az olvasó bátran folytatja az oldalak lapozgatását, Grover pedig egyre inkább kiborul. „STOP!!” – figyelmeztet újra meg újra. „Lapoztál. LE KELL ÁLLNOD a lapozással!”

Kétségbeesésében Grover, aki azt állítja, hogy „szörnyen fél a szörnyetegektől”, megkísérli leszögelni az oldalakat. Megpróbálja lekötni az oldalakat. Még egy nagy téglafalat is épít.

De annak ellenére, hogy Grover megpróbálja elkerülni ezt a régóta rettegett sorozatgyilkost, az olvasó folyamatosan lapoz, egyre közelebb kerül a szörnyhöz, és a könyv végén található

vérfagyasztó befejezéshez.

Végül, amikor az olvasó eléri az utolsó oldalt, rájön, hogy a gonosz szörnyeteg nem más, mint maga a szőrös kék Grover – ártalmatlan és meg sem közelíti azt, amitől félt.

Amint Grover megtanulja elfogadni a belső szörnyet, rájön, hogy Franklin D. Rooseveltnek igaza volt. A félelem önmagát gerjeszti, egyre nagyobbra fújódik, és soha nem éri meg, hogy az energiánkat rá pazaroljuk.

A MANIFESZTÁLÓK, AKIK TÚL SOKAT TESZNEK

Annyira keményen gondolt a dolgokra, hogy még az arcán is meglátszott.

AMANDA PALMER

Nemrég kaptam egy e-mailt az egyik olvasómtól. „Segíts – kérte –, nem jövök rá, mit csinálok rosszul. Mindennap meditálok. Legalább három vizualizációs táblát készítettem. Minden reggel összeállítom a pozitív szempontok listáját. Van egy fókuszkerekem. (Ez az utóbbi kettő Abraham-Hicks által ajánlott gyakorlat.) És semmi sem történik.”

Kimerültem, csak az e-mailt olvasva. Néhány mély lélegzet után a következőt válaszoltam neki:

Az összes gyakorlat mesés. Én magam is Abraham-Hicks rajongója vagyok.

És tudom, hogy mennyire csábító a kemény munka, a próbálkozás, a próbálkozás, a próbálkozás.

De amikor „olyan keményen próbálkozom”, kizárom az Igazságot. Akadályokat állítok a jó dolgok elé, melyek a szemem előtt szeretnének manifesztálódni. És ez most annyira fontos, hogy újra a fejünkbe kell vésni.

Minden, amit megpróbálok manifesztálni, az már az enyém. Pontosan ott van a lehetőségeim mezején, malmozik. Kivéve, ha más hullámhosszon vagyok (azon a hullámhosszon, hogy *nekem nincs*, azon a hullámhosszon, hogy *jobb, ha felveszem a futócipőmet, és gyorsabban futok, keményebben próbálkozom*). Mert akkor láthatatlan.

Ahogy a filmkészítő eldönti, hogy számos objektum közül melyikre fókuszál a lencse, én döntöm el, hogy az előtérben lévő dologra célzok (ami épp most történik), vagy inkább valami másra irányítom a lencsémet.

A valóság soha nem statikus vagy teljes. Sokkal inkább a mozgás és a kibontakozás végtelen folyamata. Én vagyok az operatőr. Én választom ki, hogy mi bontakozzon ki, mi kerüljön a lencse fókuszába, s hogy hová irányítom a keresőmet.

351

LÁSS MINDEN DOLGOT KEDVESNEK ÉS JÓNAK

A hálakeresésem időzónákon vezetett keresztül, felfelé és lefelé a társadalmi ranglétrán. Ez arra késztetett, hogy mindent újra átgondoljak a globalizmustól a hódokig, az öleléstől a betűtípusokig, az izzóktól az ókori Rómáig.

A. J. JACOBS

A 351. lecke emlékeztet arra, hogy azt veszem észre, amit kiválasztok észrevételre. És rámutat arra, hogy ha észrevételezésem (ez egy szó egyáltalán?) különbözik a Haverétól, akkor ez valószínűleg nem késztet arra, hogy örömmel táncoljak. Ha úgy döntök, hogy olyasmit veszek észre, mint a bátyám kapzsisága vagy a nővérem félelme, ellentmondásban vagyok a legfelsőbb lényemmel.

Mert itt kezdődik az egész. Ekkor kezd el az elmém azon rugózni, hogy valami gond van.

De úgy találtam, hogy ezt ki tudom vágni az utamból, ha hevesen gyakorlom a hálát. Nemcsak ennek összes pszichológiai előnyére teszek szert – vége a depressziónak, könnyen elalszom, nagylelkűvé válok –, hanem amikor áldásaimat úgy számolom, mint egy eszelős, a rádióadóm

ugyanazon a csatornán marad, mint a Haveré.

352

EZEKET A SZELLEMEKET NEM LEHET ÁBÉCÉS DESZKALAPPAL ELŐCSALOGATNI

Életünket szinte az örök reakció és önvédelem állapotában éljük.

RICHARD MOSS, M.D.

Ha megvan a 10 epizódos Netflix sorozat, *A Hill-ház szelleme,* akkor már profi vagy *A csodák tanításá*nak 352. leckéjét illetően. Tudod, hogy a világ összes fájdalma (vagy a Hill-ház esetében a szellemek) önmagát létrehozó teremtmény, és nem más, mint saját lelkünk bűntudata és félelme, amely a sötétből ugrik elénk, hogy rémisztgessen bennünket.

Mint az öt testvér, akik a régi, gótikus, roskatag házban nőttek fel, a múltunkból származó paranormális képeket vetítünk ki, melyeket az állandóan aktív ítéletek hoznak létre, valamint azok a hiedelmek, melyek szerint az egyre növekvő feszültség valódi.

Utálom, hogy én vagyok az a tuskó, barátaim, aki spoilerezi a történetet, de az a tévé nem más, mint egy képernyő: ártalmatlan energiahullámokat vetít ki. És csakúgy, mint Dudley-ék, a Hill-ház gondnokai, akik úgy döntenek, hogy minden este hazamennek, mi is bármikor visszatérhetünk a

békéhez és a biztonsághoz.

A mai lecke emlékeztet bennünket arra, hogy mindig van választásunk. Visszavehetünk a feszültségből, és visszatérhetünk a békéhez azzal, hogy – na, most ugrik a majom a vízbe! – egyszerűen kikapcsoljuk a tévét, s egyszerűen megbocsátunk a rémtörténetnek, amelyet régóta újra meg újra lejátszottunk, hogy ijesztgessük vele magunkat. Bármikor úgy dönthetünk, hogy hazatérünk a Forrásunkhoz.

ÉLETÜNKET MEGVÁLTOZTATÓ EMLÉKEZTETŐ, MELYET A TESTÜNKRE KELLENE TETOVÁLTATNI

Nincsenek problémáim. Előfizetéseim vannak.

GREG TAMBLYN

Különös tendenciát vettem észre könyveim olvasói körében. Azzal a zavaró feltételezéssel élnek, hogy 100% -ban összeszedett vagyok.

Noha ez minden bizonnyal szép elképzelés, és Igazság szerint mindannyian a Haver tökéletes, szép titkos ügynökei vagyunk, néha elfelejtem ezt.

Íme, egy emlékeztető! Tetoválásnak sem lenne utolsó:

A sikeres emberek is félnek és kételkednek, és rossz ötleteik is vannak.

Rendkívül fontos erre emlékezni. Mert amikor félelmet vagy kétséget érzünk, vagy rossz ötletünk támad, mi is gyakran véljük úgy, hogy valami baj van velünk, és soha nem írjuk meg azt a könyvet, soha nem találjuk meg azt a bizonyos kapcsolatot, vagy soha nem tudjuk megcsinálni azt a dolgot, amit a szívünk diktálna.

Ami engem illet, mindig azzal szedem össze az ahhoz szükséges erőmet, hogy a szívem javaslatait kövessem, hogy rendszeresen együtt lógok a lehetőség-csapatommal. Ahogy tegnap Greg Tamblyn dalszerző emlékeztetett rá: mindenkinek meg kell találnia azt az abnormális embercsoportot, akikkel együtt lehet.

Abnormálisak vagyunk abban az értelemben, hogy olyan történeteket mesélünk el, amelyek megcáfolják azt, amit a társadalom mond. Meséket mondunk a csodákról és a lehetőségekről. Tanúi vagyunk annak, hogy amikor a megfelelő frekvenciára kerülünk, a nagyobb dolognak elegendő tere van ahhoz, hogy együttműködjön velünk, hogy irányítson és megáldjon minket. És amikor egyikünknek „gondja” van, vagy akár „előfizetése egy gondra”, akkor a többiek finoman rámutathatnak, hogy: „Igen, ez egy történet. De van még kismillió másik történet is.”

Mindannyian tele vagyunk történetekkel. Miért is ne lehetnénk abnormálisak, és miért is ne választanánk azokat, melyek békével, örömmel és fénnyel töltenek el minket?

Lehetetlen Isten dicsőségének felélése

Játékosok vagyunk, színészek, több színpadon is.
Vágyunk a csodára, sóvárgunk arra, hogy
lenyűgözötten ámuljunk, hogy lelkesek legyünk, hogy
kifejezzük mindazt, ami bennünk van.
Röviden arra: hogy éljünk.

MATTHEW FOX

Bár a „álhírek” kifejezés szinte annyira népszerű, mint a „Despacito”, nemrégiben belém hasított a gondolat, hogy a rosszindulatú hamisság első beszállítója valószínűleg a fundamentalista egyház volt. Teljes doktrínáját egy olyan elképzelés köré építette fel, miszerint „minden ember vétkezett és elvesztette Isten dicsőségét”. Gondolj bele. Az első dolog, amit egy kisgyermek megtanul a padban ülve, az, hogy bűnösnek született.

Az én üzenetem ugyanaz, melyet J. K. és a Szent L. is hirdet: kivétel nélkül mindannyian áldásban születünk. Mindannyian jogosultak vagyunk az Isteni végtelen kiáradására.

Ez az áramlás soha nem áll le. Nem tud. Lehetetlen, hogy ne szeressen, ne áldjon, ne vigasztaljon, ne tegyen csodákat. A bűn

valójában nem más, mint egy téves énkép, egy folyamatosan ismételgetett álhír.

Az elmém állandó szökdécselése

Szocializációnk besározta azt, akik vagyunk.

NATALIE SUDMAN

A seggfej felkavarja a gondolatokat. Becslések szerint az átlagos emberi agy 60 000 – 90 000 gondolaton rágódik napi szinten.

A háború pedig ott kezdődik, amikor kiválasztok egy bizonyos gondolatot a normál litániából és „problémává” nyilvánítom.

Ha bántom magam (mondjuk azért, mert félek a nyilvános szerepléstől), a „probléma” elkezd birtokolni engem.

A félelem egy szokásos dal az emberi elme wurlitzerében. Ez a legszokásosabb dolog a világon. Ismerem a félelem Apple ID-ját, az első háziállatát, az óvó nénijének a nevét.

A trükk az, hogy tegyél pontot a gondolatok végére. Félek. Pont. Azt hiszem, nem tudok beszélni. Pont.

Csak amikor elkezdek megalázó kiegészítő mondatrészeket hozzáadni (félek, és ez azt jelenti, hogy valami bajom van, pánikba esek, és ez azt jelenti, hogy alacsonyabb rendű vagyok, megrémültem, és ez azt jelenti, hogy el kell menekülnöm), akkor válik leküzdhetetlen tüskebokorrá.

Mi van, ha egyszerűen felismerem, hogy nem történik semmi rossz vagy természetellenes?

A tüskebokor alatt, türelmesen várva a tudatosságunkat, elérkezik a 355. lecke igazsága: Nincs vége a békének, az örömnek és a csodának, amit adhatok.

Sugározz le, Scotty

Miért fogadjuk el fiatalkori programozásunkat minden igazság forrásaként?

NAVAL RAVIKAN

A napi nyolc pohár vízen kívül, szinte minden, amit gyerekkoromban tanultam, korlátozó és önmegsemmisítő.

Ígérem, hogy ma újratelepítem azokat az attitűdöket, amelyekkel azelőtt rendelkeztem, mielőtt megtanították nekem, hogy az ágyra ugrás „helytelen”. Elvetem a következő hat gyermekkori leckét:

1. „Töröld le azt az ostoba mosolyt az arcodról.”
   Helyette: Lazíts. Engedd meg magadnak a hülyeségeidet.
2. „Légy óvatos.”
   Helyette: Ereszd szélnek az óvatosságot. Vállald a kockázatot. Ess hasra.
3. „Ne beszélgess idegenekkel.”
   Helyette: Beszélgess mindenkivel. Beszélgess egészen addig, amíg már NEM lesznek idegenek.
4. „Ne hagyd el a házat tiszta fehérnemű nélkül.”
   Helyette: Nem számít, milyen fehérneműt (vagy cipőt vagy

pénztárcát) viselsz. Az számít, hogy milyen álmok íródtak a szívedbe.

5. „Ne maradj le.”
   Helyette: Bármi lehetséges, és szabadon módosíthatod a kiválasztott útmutatásokat. Nincs sor, amihez igazodni kellene.
6. „Mindig az elsőre figyelj.”
   Helyette: Adj oda mindent, amid van, mindenkinek, akit látsz. Nincsenek kivételek.

Az észlelés feleletválasztós tesztje. Válaszd a csodálatot

Milyen hatalom ez? Nem tudom elmondani. Csak azt tudom, hogy van.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Néhány évvel ezelőtt egy workshopon, Brit Columbiában kihirdettem a szokásos, vitakeltő véleményem: az öröm minden helyzetben lehetséges. A workshop résztvevői közül néhányan nem vették be. *Ó igen? Mit szólsz ehhez? És akkor mi van ezzel?*

Az egyik résztvevő, akinek az apja egy nemzetközi társaságnál dolgozott, mesélt a csoportnak a családja Fülöp-szigeteki házvezetőnőjéről. Mély és állandó örömmel szereti az életet, mindenre rácsodálkozik. Mélységes elégedettsége és boldogsága folyamatos inspirációt nyújt az őt alkalmazó gazdag család számára.

Egy nap cunami, földrengés vagy tájfun (nem emlékszem, hogy pontosan melyik természeti katasztrófa) csapott le. A gazdag család megrendült, miután meghallotta, hogy házvezetőnőjük családja otthonát elsodorta a vihar, és teljesen elpusztult. Amikor a hölgy a következő héten munkára jelentkezett, lábujjhegyen mászkáltak körülötte, és azon

gondolkodtak, hogyan segíthetnek. Mindenki arra számított, hogy le lesz sújtva, és elveszti hallatlan lelkesedését minden pillanat szépsége iránt.

„Ó, annyira jól szórakozunk – mondta. – Az egész családom, beleértve a nagynéniket, nagybácsikat és unokatestvéreket, együtt él egy templom alagsorában. Fantasztikus, hogy együtt lehetünk.”

Tessék?

Hogyan lehetséges ez egyáltalán? Hogyan találhat örömöt olyasmiben, amit a legtöbbünk a legrosszabb dolognak látna, ami csak előfordulhat.

A makacs jókedv, barátaim, egy belső döntés. Az élet néha megcsavarja a dolgokat. De tőlünk függ, hogy az örömöt választjuk, és rácsodálkozunk az olyan dolgokra, mint mondjuk a levegő, amely mindig körülvesz minket.

ÍGY KÖNNYEN RÁD TALÁLNAK

Sok ember soha nem oszlatja fel a seregeit, soha nem haladja meg azt, amit tud.

REBECCA SOLNIT

Eddig (lekopogom) soha nem kértem kereső-mentő csapat segítségét. Ezek az önzetlen, gyakran önkéntes jótevők arra szentelik az idejüket, hogy táborozókat, hegymászókat, túrázókat és más embereket találjanak meg, és segítséget nyújtsanak azoknak, akik valamilyen okból nem vesznek tudomást az időjárásról, a geológiai sajátságokról, a nap irányáról, vagy, teszem azt, még az útvonalukat sem tervezik meg.

Végül eltévednek, kifáradnak, és néha sajnos veszély fenyegeti őket.

Bár a szükséges eszközök változnak (attól függően, hogy hegyi mentésről, erdei felkutatásról, köteles mentésről, gyors vízi mentésről stb. van-e szó), minden kutatást és mentést végző profi tudatában van a következő ténynek.

A gyerekeket sokkal könnyebb megtalálni, mint a felnőtteket, mert, nos, hajlandóak beismerni, hogy eltévedtek. Nem csavarognak el messzire, meghúzzák magukat valamilyen

menedékben, és tudják, hogy segítségre van szükségük.

*A csodák tanításá*nak 358. leckéje arra tanít, hogy megéri, ahogy J. K. is javasolja, „olyanná válni, mint a gyermekek”.

Persze, makacsul kereshetem az ösvényt továbbra is, megpróbálhatom visszakövetni a megtett utat, cikcakkozhatok és küzdhetek a válaszért, de össze is gömbölyödhetek és pihenhetek, tudván, hogy biztonságban vagyok, sebezhetetlen vagyok, és soha nem tévedhetek el ténylegesen.

Juhú!

Annyira optimista, hogy ha ég a háza, mályvacukrot sütöget.

AISHA TAYLOR

A gép 20 percre volt a leszállástól Vegasban. A pilóta beszélni kezdett a hangosbemondóban.

„Oké, emberek! – mondta. – Úgy tűnik, hogy az erős sivatagi szél megakadályozza, hogy landoljunk. A forgalomirányítók arra kértek minket, hogy a reptér felett körözzünk, amíg az időjárás le nem csillapodik. Rázós lesz, úgyhogy kérem, kapcsolják be a biztonsági öveket.”

A repülőgép természetesen elkezdett dülöngélni, zötykölődni, és himbálódzni, mint egy őrült bika. Annyira rossz volt, hogy… biztos tudod, hogy az ülészsebben ott van a tasak a rosszullétek esetére a magazinok mellett. A 16A-ban ülő utas használta az övét, és elindult a lavina.

Az emberek aggodalommal teli szemmel néztek egymásra, megfogták egymás kezét, és egy régi szólásmondással viccelődtek: „Csalánba nem üt a ménkő.”

A repülőgép hátsó feléből hirtelen egy vihogó, jókedvű „Juhú!” hallatszott.

Egy kétéves keze magasba lendült a 28D-ben. Élete legjobb napja volt. Minden alkalommal, amikor a gép döccent egyet, torkaszakadtából ordította, hogy juhú!

Ő még nem ismerte a félelmet, még nem tanult meg aggódni a biztonságáért. Teljesen jelen volt a pillanatban.

A 359. lecke azt mondja nekünk, hogy legyünk olyanok, mint a kétéves a 28D-ben. „Bizony, örvendezzünk, mert a szenvedést felváltotta az öröm. És a bűn csak egy félreértés.”

Juhú!

Kösz, volt már

Ogg ángyi benézett az ágya alá, hátha bujkál ott egy férfi.
Sosem lehet tudni, mikor éri az embert egy váratlan szerencse.

TERRY PRATCHETT

A világ, amit látok, régi hír, mint a használt rágó. Kösz, volt már. A régi valóság redukcionista, ítélkező, tudálékos. Az agyam, főleg a prefrontális kérgem vezérli a valóságot. Megrágja és felcímkézi az adatokat, szűri és felépíti az információt az alapprogram alapján, amit beállítottam. Ez a program dönti el, hogy kit engedünk be, mit nyomunk el, és miről hisszük el, hogy lehetséges.

A magasabb rendű, finomabb energiák régiója törlődik, miközben a rendszeresen betáblázott programok – a testünk érzetei, s a többi anyagi dolog – felerősödnek, és a központi színpadra kerülnek.

Ma a nagyobb dolgok felé mozdulok el, a láthatatlan világ felé. Az új történetbe, a megengedőbe, a mindenki-együvé-tartozik történetbe vetem a hitem.

Miért nem vonulok többé az utcákon

Kapcsold fel a lámpáidat azoknak, akik nem látnak.

PHARRELL WILLIAMS

IMÁDTAM a jó kis tüntetéseket. Felvonultam a háború ellen, a fegyverek ellen, a rasszizmus ellen.

Nincs üdítőbb annál, mint egy táblát vinni, és a társaiddal együtt ellenállásban kántálni.

De végül ráébredtem, hogy ha valami ELLEN vagyok, az csak energiát ad hozzá egy olyan valósághoz, amelyet már nem akarok. Olyan dolgokat ad, amelyeknek én nem szeretnék több elismerést, mint amit megérdemelnek. Ez pedig megsemmisíti azt a képességemet, hogy valami jobbat hozzak létre.

Most előnyben részesítem, ha VALAMIÉRT kiállhatok. Inkább jobb dolgokat hozok létre. Olyan dolgokat, melyek a régieket elavulttá teszik.

Emlékszel a vonalas telefonokra? A fekete-fehér tévékre? A könyvtárban a kartonos katalógusra? Senki sem cipelt plakátot, hogy tiltakozzék ezek ellen. Inkább jobb megoldásokkal állt elő valaki.

Ha küzdesz valami ellen, az csak valósabbá teszi azt, ami ellen küzdesz. A megbocsátás (más szóval: már nem ellenállni)

teret ad az új dolgok kirobbanásának. Új látásmódnak ad teret.

Nincs hiány azokban a dolgokban, amelyeket meg szeretnék változtatni. Annyi csak, hogy most a valódi erőmet arra használom, hogy új dolgokat álmodjak meg.

Ehhez három nagy horderejű szót használok: Mi lenne ha?

362

NE MONDJ ÉS NE GONDOLJ HÜLYESÉGEKET SOHA TÖBBÉ

A boldogság, a bölcsesség, a kreativitás, a nevetés, a barátságok, az öröm, a derű és a béke, amelyeket nagyrészt lehetetlen álomnak tekintesz, a legszokásosabb állapotoddá lesz.

A HATALOM ÖSVÉNYE

A családomban tilos volt hülyeségeket beszélni. Még a „de” ismételgetése is okot adott „a nézésre”, vagy még rosszabb, a verésre.

Ami MEGENGEDETT volt, sőt, amire talán ösztönöztek is, az a hülyeségeken való GONDOLKODÁS volt, mint például: „Talán nem kellene”, „Talán képtelen vagyok rá”, „Jobb, ha nem”.

Ez a vacak gondolkodás rengeteg hulladékot termel (mint Pig-Pen a *Peanuts*ból), amely blokkolja az univerzum áramlását.

A 362. lecke biztosít engem arról, hogy ha észreveszem, ha nem, van az elmémnek egy része, ahol nyugalom és béke honol.

Gyakran nem ismerem fel a nyugalmat és a békét, mert a vacak gondolkodásom eltömíti az átvitelt. A Charlie Brown barátja körüli felhővel ellentétben az én energetikai felhőm nagyrészt láthatatlan. De ugyanolyan hatékonyan tudja kizárni

a világ jóságát.

Ezért próbálom a lehető legtisztábban és legpozitívabban tartani személyes légkörömet. Ezért kelek fel minden reggel ezzel a mondattal: „Ma valami rendkívüli fog történni velem.” Ezért meditálok, és ezért keresem aktívan az áldásokat.

De mindenek felett azt választom, hogy figyelek. És megerősítem, hogy a Forrás tényleg, tényleg, de tényleg azt akarja, hogy meghalljam: „Pszt! Hé, te!”

A Haver mokaszinja

A csend Isten anyanyelve. Minden más csak silány fordítás.

THOMAS KEATING

Lehet, hogy hallottad már azt a mondást, hogy „Ne ítélkezz senki felett, amíg nem mentél két holdnyit (vagy hektárnyit) a mokaszinjában.”

Úgyhogy azt szeretném, ha ma kipróbálnád, milyen a Haver mokaszinjában járni.

Te: „Nagyon szeretnék utazni.”

A Haver: „Nagyszerű! Elő is készítek neked mindent. Hova szeretnél menni?”

Te: „Hmmm, nos, talán Párizs. Vagy várj. Nem, nagyon szeretnék a Karib-tengerre menni. Nem, nem, mindig is Buenos Airesben szerettem volna megtanulni tangózni. De várj, megengedhetem ezt magamnak egyáltalán?”

A Haver ilyesféle üzeneteket kap egész álló nap.

Egyrészt szeretnénk egy új kocsit, másrészt ez nem jelent majd több fizetnivalót? Pozitív végkifejletet remélünk, de az optimizmus nem egy nesze semmi, fogd meg jól? Szeretnénk elköteleződni X. Y. mellett, de mi van, ha lelép?

Azért nem változtatjuk a vizet borrá, és azért nem gyógyítjuk meg a betegséget egyetlen gombnyomással, mert gondolataink mindenfelé szétszóródnak. Ahelyett, hogy egyetlen állandó, jól célzott hangvillával rendelkeznénk, a gondolataink olyanok, mint egy középiskolai trombitazenekar.

Az erő szó szerint majd kiugrik a bőréből. Menj ezen az úton. Vagy mégis inkább amarra menjek? Úgy pattan ide-oda, mint egy világító bogár a befőttes üvegben. Ez a csodálatos, nagy teljesítményű erő, amely a matematika bizonyosságával működik, mégis eloszlik, mivel nincs egyértelmű irány abban, amit valójában akarunk.

Nem arról van szó, hogy a Haver nem teljesíti a gondolataidat. Hanem arról, hogy túl sok, teljesen ellentétes dolgot gondolsz.

KÉRLEK, LÉGY HÁLÁS

Abszolút minden hozzáférhető számunkra – a szomorúság és az öröm, a sérelem és a megbocsátás, a horror és a transzcendencia. Ez mind megtalálható a menüben.
Rajtunk múlik, hová irányítjuk a figyelmünket.

JOSH RADNOR

Az, hogy minden reggel a hálára hangolódom, nem egy nagy dolog, amikor az élet dübörögve ontja áldásait – amikor egészséges vagyok, amikor szerelmes vagyok, vagy rengeteg lóvém van a bankban. A hála valódi misztikus ereje akkor mutatkozik meg, amikor szétesem, a sötétben botorkálok és álomba sírom magam.

A csodák tanítása azt javasolja, hogy „adjunk hálát minden körülmények között”, de azt nem mondja, hogy „lepacsizzak az ellenségemmel”, amikor ezt teszem. Néha csak annyira vagyok képes, hogy – fogvicsorgatva – kipréseljek magamból egy szarkasztikus „Kösz szépen”-t.

De a hálának ez a napi litániája lehetővé teszi számomra, hogy visszatérjek a belső erőm, a bölcsesség, az erő és a szeretet forrásához, ami, a fenébe is, sokkal nagyobb, mint a sajátom.

Az, hogy tudatosítom magamban az áldásokat, melyekben részem van, nem csupán annyit jelent, hogy ceruzával összetákolok egy listát – hanem ez egy alkímia. Az életben a jó keresése a szó szoros értelmében, fizikailag megváltoztatja a dolgokat. Pénzügyi szempontból is megváltoztatja a dolgokat. Szó szerint újrakonfigurálja az atomokat, és átrendezi a molekulákat.

Epilógus

Az öröm és a felszabadulás emléke navigációs eszközzé, identitássá és ajándékká válhat.

REBECCA SOLNIT

Hip, hip, hurrá! Átértél a célvonalon. Végeztél a 365 leckével. (Lehet, hogy átugrottál párat, de az is rendben van.)

Most, hogy rendszeresen bandázol a Hanggal, nincs már szükséged rám, vagy erre a fránya könyvre (vagy bármilyen másikra), hogy megtaláld a válaszokat.

Most, hogy már tudod az észbontó titkot (hogy mindennel és mindenkivel összekapcsolódsz az univerzumban), kibontakoztathatod ezt a kapcsolatot pillanatról pillanatra.

Ha kedvesen kérsz (néha akkor is, ha nem), a Szent L. átveszi a volánt. Vezetni fog, és pontosan elmondja, mit kell tenned. Minden helyzetben.

Ami téged és engem illet, hadd köszönjem meg, hogy velem tartottál ezen az úton. Bízom benne, hogy találkozunk még valami fura bolygószintű lelki konferencián. Visszatekintünk, a térdünket csapkodjuk, és hahotázva nézzük az összes olyan abszurd dolgot, amiben hittünk.

Hogy tehetetlenek voltunk és magányosak. Hogy ezen a kis

űrben rohanó gömbön fogvicsorgatva erőlködtünk.

De most itt az idő útra kelni és tenni a dolgunkat! Teljességben, magabiztosan, hatalmas szeretettel és békével.

És ezt az oldalt a naptárból azzal a rajzlappal fejezem be, amit hihetetlenül tehetséges lányom, Tasman McKay Grout szeretettel készített nekem (és most már neked is).

Valami

ABSZOLÚT ÁLOMSZÉP
BÖDÜLETESEN BÚBÁJOS
CSODÁLATOSAN CSUDÁLATOS
DÖBBENETESEN DICSŐSÉGES
ELKÉPESZTŐEN EKSZTATIKUS
FANTASZTIKUSAN FÉNYŐZŐ
GIGANTIKUSAN GUSZTUSOS
GYÖNYÖRKÖDTETŐEN GYÖNYÖRŰ
HIHETETLENÜL HUMOROS
IDEÁLISAN ILLUSZTRIS
JELENTŐSÉGTELJESEN JUJDEJÓ
KIMONDHATATLANUL KIRÁLYSÁGOS
LENYŰGÖZŐEN LUXUSOS
MEGIGÉZŐEN MUTATÓS
NAGYSZERŰEN NYALÁNKSÁGOS
OLTÁRIAN ÓRIÁSI
ÖRÜLTEN ÖRÖMTELI
PÁRATLANUL POZITÍV
RENDKÍVÜLIEN REMEK
SUBIDUBIDÚSAN STÍLUSOS
SZIKRÁZÓAN SZUPER
TOTÁLISAN TÖKÉLETES
ÚJJÁVARÁZSOLÓAN ÜTTŐRŐ
ÜBERELHETETLENÜL ÜGYES
VIBRÁLÓAN VIDÁM
ZAMATOSAN ZSENGE

dolog fog
történni ebben
az évben

A SZÍVEM MÉLYÉRŐL

Életünk legmegindítóbb pillanataiban nem találunk szavakat.

MARCEL MARCEAU

Hol is kezdjem? Rendkívüli módon lekötelez engem az a sok-sok ember, akik felemeltek, kötszereket tettek megtört szívemre, és támogattak e könyv megírása során. Nem túlzok, amikor azt mondom, hogy ez volt életem legnagyobb kihívást jelentő éve.

Ha nem lennének az olvasóim, nem vagyok biztos benne, hogy még itt lennék. Kedves szavaitokkal, bátorításotokkal, a 222 Alapítvánnyal kapcsolatos észrevételeitekkel és támogatásotokkal tudtam továbblépni. Boldogsággal tölt el, hogy Taz oly sokatok számára vált különlegessé. Ő valóban figyelemre méltó ember volt (és még mindig az).

Jim Dick már tudja magáról, mennyire értékelem őt. Lehetetlen lenne visszafizetni neki az életemben való állandó, nyugodt jelenlétét. Egy rendíthetetlen szikla. Kegyetlen jó palacsintákat és zöldséges rizst készít.

Számos írónak is az adósa vagyok, akik inspiráltak az évek során, a Hay House Kiadónak, amiért „igent” mondott, és ellátott egy nagy adag leckével türelemből (Amor Fati!), Anne Barthelnek, az állandóan elfoglalt szerkesztőmnek, aki válaszolt

a véget nem érő kérdéseimre, s talált időt arra, hogy elolvassa a többi könyvemet, melyeket elsősorban ajándéknak szántam, és újra meg újra időt szánt a folyamatosan megújuló és körbejáró kéziratra is. Köszönöm, hogy összefogtad ezt a projektet, hogy elvállaltad ezt a nagy kihívást jelentő szerepet! Külön köszönet Molly és Ivy Kahnnak, hogy 1840 mérföldnyit vezettek, hogy mellettem lehessenek a kórházban, és Mary Condronnak, aki mindent maga mögött hagyott Hálaadáskor, hogy csatlakozzon hozzám Indiában.

Nagy-nagy hálakiáltások a lehetőség-csapatomnak, az egész Sheridan klánnak, nővéremnek, Becki Sassernek, Joyce Barrettnek, Kelley Huntnak, Melanie Loydnak, Robbin Loomasnak, Cindy Novelónak, Cindy Whitmernek, Anita Moorjaninak, Mike Doley-nek, Taz csodálatos barátainak és mindenkinek, aki a szívében érzékeli, hogy valami sokkal nagyobb dolog van készülőben. 222 Mindörökké!

A SZERZŐRŐL

Pam Grout szabadúszó író. A *Scientific American Explorations*ben, az *Outside*-ban, a *Men's Journal*ban, a *People* magazinban, a *Travel + Leisure*-ben és számos más kiadványban publikált. Húsz könyvet írt, a *Going Rogue* című tévésorozat alkotója, valamint egy különc, aki két népszerű blogot működtet. Jelenleg a 222 Alapítványra koncentrál, melyet varázslatos lánya, Tasman tiszteletére indított el, aki 2018. október 15. óta ad neki iránymutatást a nem-fizikális világból.

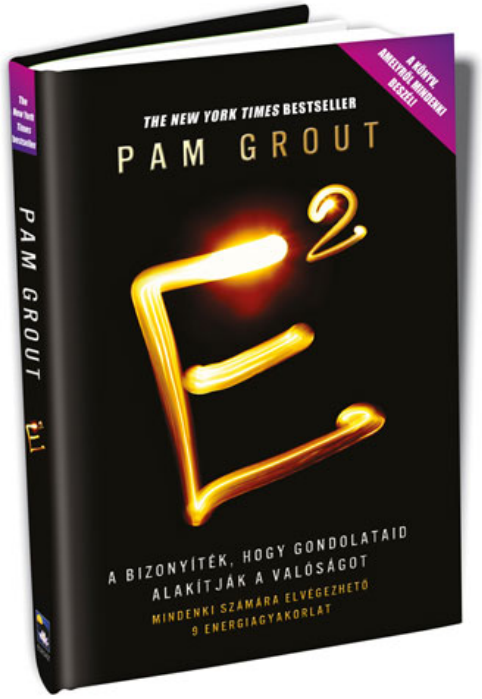
www.pamgrout.com
@pamgrout

PAM GROUT
további könyvei

Keresd a weboldalunkon
e-könyvben is!
www.edesviz.hu

E^2

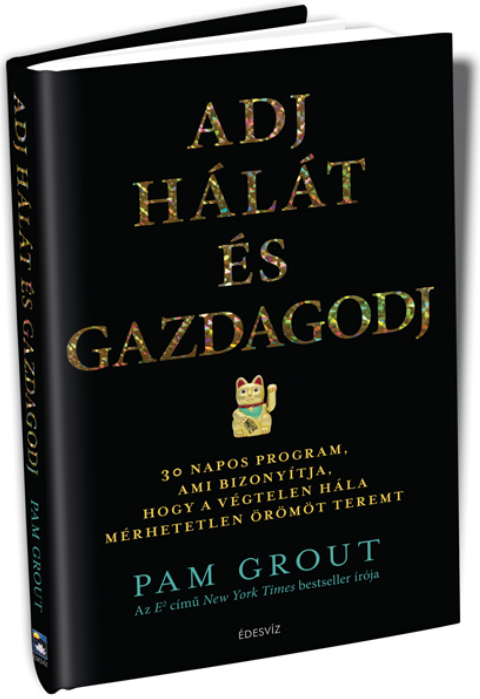
Kilenc egyszerű energiagyakorlat
annak bizonyítására, hogy
a gondolataid alakítják a valóságot



E a négyzeten – könnyed kísérleti kézikönyv egy komoly témáról. Egyszerű kísérletsorozat, amely során bebizonyosodik, hogy a valóság képlékeny, a tudatosság felülkerekedik az anyagon, és életünket az elménk alakítja. Az univerzum határtalan, kimeríthetetlen és meglepően segítőkész.

Adj hálát és gazdagodj

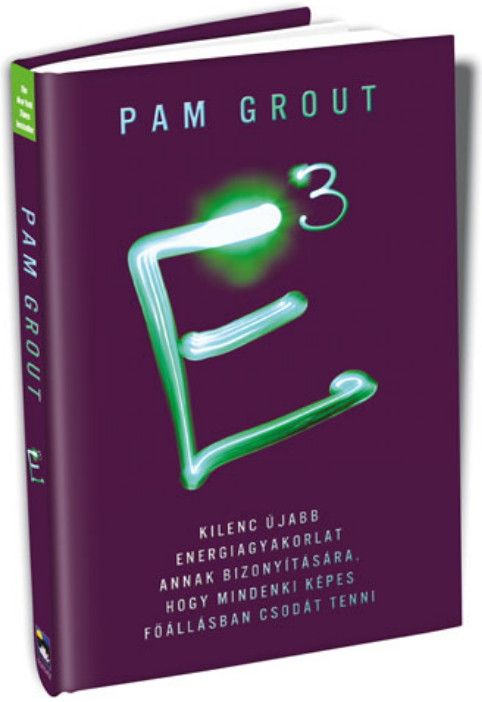
Elgondolkodtál már valaha azon, miért van az, hogy a gondolataid könnyedén megteremtik neked a parkolóhelyet, de a nagy köteg pénzt vagy a dögös pasit már nem mindig? Lehetséges, hogy egy másik frekvencián vagy?



A bőség, a szeretet és a béke mindig elérhető, de fontos, hogy a megfelelő frekvencián legyél. Bármit is hallottál eddigi életed során, nem a gondolkodás az, ami bevonzza a csodákat – hanem a HÁLA. Mikor az öröm és a hála frekvenciáján vagy, az univerzum szabadon elhozhat neked bármit, alakíthatja a dolgokat, nyulakat húzhat elő a kalapból.

E^3

Kilenc újabb energiagyakorlat annak bizonyítására, hogy mindenki képes főállásban csodát tenni



A könyv megcáfolhatatlan bizonyítékokat sorol fel arra, miért csak rajtunk múlik, hogy végre éljünk a lehetőséggel és használjuk az univerzum energiáját, ami örökké a rendelkezésünkre áll, a boldogulásunkat és a jólétünket szolgálva. Kilenc újabb érdekes kísérlet és számtalan hasznos tanács tárja szélesre a világ bőségének kapuit az olvasók előtt.

Kreatív lélek

Pam Grout – az olyan bestsellerek írója, mint az E^2, E^3, Adj hálát és gazdagodj – meginvitál téged egy teljes éven át tartó tanfolyamra, mely során felismerheted és szabadjára engedheted a veleszületett kreativitásod. A Kreatív lélek című könyve arra inspirál, hogy minden héten kezdj bele egy kreatív projektbe, ehhez egy inspiráló idézetet és három bolondos tevékenységet is javasol, amik biztosan felébresztik majd a benned is ott rejlő alkotót.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu
00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edesviz.hu
00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ + magazin

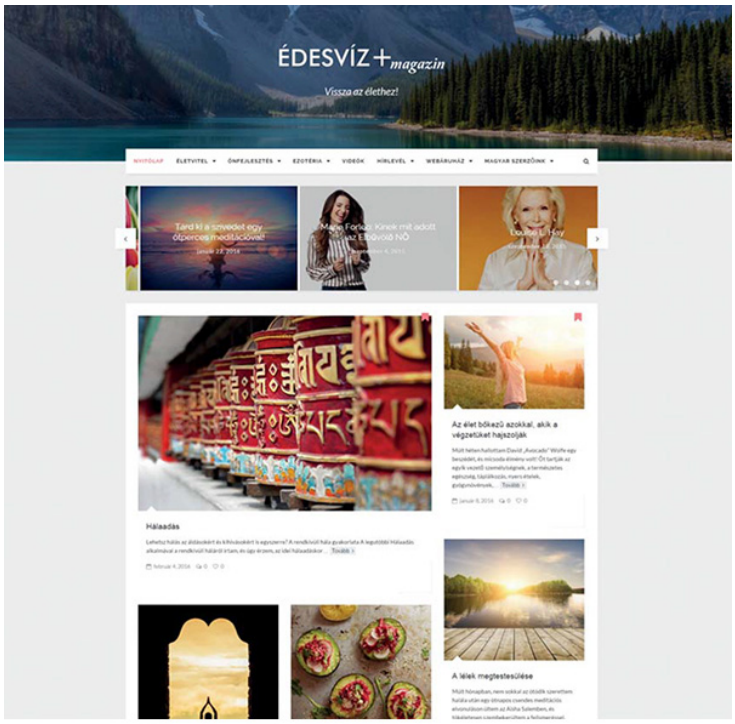
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témaköreiben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

{1} Az E^2, ahogy ez a könyv is, *A csodák tanításá*nak adaptációja. Ebben a Haver állandó PR-problémáira mutatok rá. Azok, akik az ő csatlósainak vallják magukat, valójában nem is az ő ügyét szolgálják.

{2} Gondolom, hallottál már róla: Szentlélek. Helen a Hangnak hívta.

{3} A lehetőségcsoport lehetőségekről, a kvantumfizikáról és a csodálatos világra vetülő látásmódunkról ül össze beszélgetni. Megismétlem – mi magunk választjuk és vesszük észre a csodákat. Ez a szándékunk, az egyetlen célunk. Egy támogatói csoport vagyunk. Azt hiszem, úgy is mondhatjuk, hogy lesöpörjük magunkról az elterjedtebb hiány- és korlátozás-történeteket.

{4} *A csodák tanítása* egy másik adaptációja.

{5} Spanyol szó, jelentése: arc. Szójáték, amely a „Mi casa es su casa.”(„Az én házam a te házad.”, azaz: „Érezd magad otthon!”) mondásra utal.

{6} Little black dress (kis fekete ruha).