GABRIELLE BERNSTEIN

SZUPERVONZÁS

TEREMTSD MEG AZ ÉLETET, AMIRE MINDIG IS VÁGYTÁL!

ÉDESVÍZ

GABRIELLE BERNSTEIN

SZUPERVONZÁS

TEREMTSD MEG AZ ÉLETET,
AMIRE MINDIG IS VÁGYTÁL!

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Fiamnak, Olivernek.

BEVEZETŐ

A szupervonzás hatalma benned van

Mindig is tudtam, hogy van egy nem fizikai jelenlét a látható világ mögött. Intuitív módon egész életemben erre hangolódtam és a jóság forrásaként használtam. Azért léptem be a végtelen erő jelenlétébe, hogy meggyógyítsam a testem, támogassam a kapcsolataimat, mások szolgálatába állítsam a karrieremet, és hogy bevonzzam a legnagyobb vágyaimat.

Ennek a fajta spirituális jelenlétnek nagyon sok neve van. Felváltva utalok rá univerzumként, Istenként, szellemként, belső iránytűként, szeretetként és más kifejezésekkel is. Lehet, hogy neked van rá saját szavad, ami illik hozzád. Az is lehet, hogy új vagy a spiritualitás terepén, és nincs még kiforrott szókincsed. Nem számít. Mindegy, minek nevezzük. A kapcsolat a fontos. Az a tény, hogy most ezt a könyvet olvasod, bizonyíték arra, hogy tudatosan vagy tudattalanul hallgattál az isteni útmutatásra, mely ide irányított, és igényt tartasz erre a kapcsolatra.

Tisztelem a hajlandóságodat. Nekem is megvolt az igényem, hogy összekapcsolódjak az erővel, és ez irányította életem

alakulását. Ez az egyszerű választás, hogy ráhangolódom a szeretet forrására, segített felépülni a függőségből, kigyógyulnom a posztttraumás stressz szindrómából, leépíteni a félelemmel teli hiteimet, és célt találni az életemnek. A szeretet jelenlétével való kapcsolatom volt a vezetőm, a védelmezőm, és a partnerem az életem megteremtésében. Életem ennek a nem fizikai erőforrásnak a mindennapos imádatával telt, és ennek köszönhetem, hogy felismertem magamban a szupervonzás képességét.

A szupervonzás azt jelenti, hogy azt kapod, amiben hiszel. Az univerzummal együtt megteremthetem azt a világot, amit látni szeretnék azáltal, hogy ráhangolódom a jó érzést keltő érzelmekre, és a vágyaim felé irányítom őket. A kreatív energia végtelen forrásába lépek, hogy inspirált ötletekhez jussak, bölcsességre tegyek szert, bőséget kapjak és szabadnak érezhessem magam. És a legjobb, hogy ezt az erőt arra használhatom, hogy a jóság forrása legyen ebben a világban.

A szupervonzás nem azt jelenti, hogy nem kell kihívásokkal szembenéznem. De világosan látom, hogy a küzdelmeim egy nagyobb terv részét képezik, és segít megerősíteni a hitemet a szupervonzással kialakult kapcsolatommal. Az élet kemény tapasztalatait spirituális feladatként választottam a fejlődés és a gyógyulás miatt. Elfogadtam, hogy semmi nem történik véletlenül. És azt is tudom, hogy amíg emlékszem arra, hogy a szupervonzás hatalma bennem van, képes leszek lehetőségként elfogadni a nehéz tapasztalatokat arra, hogy finomra hangoljam a belső erőmet, és közelebb kerüljek a tudatossághoz. A durva dolgok lehetőséget adnak nekem, hogy ragyogjak, mint egy

kristály, amely valójában vagyok. A szupervonzás nem azt jelenti, hogy minden tökéletes – hanem azt jelenti, hogy az életben hittel jelenek meg, bármi történjék is. Igényt tartottam a szupervonzás hatalmára, és ez segített abban, hogy több dicsőséggel, őszintén és együttérzéssel menjek keresztül a nehéz időszakokon.

Az, hogy így élek, elhozta nekem, amire a legjobban vágyom: a szabadságot. Szabadnak érzem magam, mert tudom, hogy van bennem és körülöttem egy állandóan jelen lévő szeretetenergia. Szabad vagyok, tudom, hogy mindig útmutatásban részesülök, és hogy megvan az erőm az univerzummal együtt megteremteni azt a világot, amit látni szeretnék. A szabadság a legnagyobb ajándék. Semmi nem tart vissza. Nem játszom kicsiben. Több mint egy évtizede élek, szeretek és tanítok ezzel a szabadsággal. A szabadság megadta nekem azt a tapasztalatot, hogy a fény korlátlan forrása legyek ebben a világban.

Ha összhangba kerülsz a szupervonzás energiával, már nem érzed azt, hogy blokkol a félelem. Ne feledd, hogy lélek vagy, aki emberi tapasztalatot szerez. A benned lakozó szellem az inspiráció, az öröm és annak az igazságnak a jelenléte, aki valójában vagy. Ha ezeket a lépéseket gyakorlod, emlékszel arra, hogy bölcs, erőteljes, egészséges és szent szellem vagy. Ha ezt elfogadod, szabad lehetsz. A szabadság érzése elkerülhetetlen, ha ráhangolódsz az igazságod jelenlétének energiájára. Lehet, hogy nem mindig kapcsolódsz erre az igazságra, de minél többször fordulsz hozzá, annál könnyebb lesz szabadnak érezned magad.

Spirituális tanítóként figyelemmel kísértem, amint emberek

százezrei ébrednek rá belső szabadságuk jelenlétére világszerte. Naponta látom ezeket az átalakulásokat. A felébredés csodálatos, de nem elég. Gyakran úgy kezeljük, mintha végpont lenne, pedig valójában ez csak a kezdet. Lehet, hogy tudjuk, hogy jobban is érezhetjük magunkat, és ezért többet is bevonzhatunk, de ennél tovább kell mennünk, és teljesen meg kell testesítenünk ezt az igazságot, hogy szabadok legyünk. Ennek az igazságnak a megtestesítése azzal kezdődik, hogy lebontjuk a félelem hitrendszerét, mely megakadályoz minket a szupervonzás hatalmának alkalmazásában. Hajlandónak kell lennünk a gondolkodásunk, a tetteink és az életmódunk megváltoztatására, sőt el kell köteleznünk magunkat emellett.

Nem kellett kimennem és megkeresnem ezt a kapcsolatot, nekem csak le kellett lassulnom, és emlékeznem kellett rá. Arra tettem fel az életemet, hogy lelassulok, és összhangba kerülök a belső erőm jelenlétével. Minden egyes meditációval magasabb frekvenciára rezonálok, minden egyes imával, átadom magam egy nálam hatalmasabb erőnek. Elköteleződésem a spirituális birodalom mellett megadta nekem azt a szabadságot, amire vágyom. Nem vagyok kivételes. Neked is megvan ez a kapcsolatod, és ha erre igényt tartasz, az vidám és könnyű lesz. Ebben a könyvben szeretném megosztani veled, hogy hogyan lehet erre az erőre rácsatlakozni.

Szeretném, ha tudnád a következőt: a szupervonzás hatalma benned van

Nem baj, ha ez most egy kicsit furcsán hangzik. De tudom, hogy mire a könyv végére érsz, igényt fogsz tartani erre az erőre, teljes magabiztossággal és könnyedén. A kételynek esélye

sem lesz, és tudni fogod, hogy a szupervonzás benned van.

2016-ban jelent meg *Az univerzum mindenben támogat* című könyvem. Olvasók a világ minden tájáról követték a könyv leckéit, hogy megerősítsék az univerzumba vetett hitüket. Visszakövetelték a magasabb rendű erővel való kapcsolatukat, és helyreállították a szeretetbe vetett hitüket. Amikor arra készültem, hogy új könyvet írjak, ösztönösen tudtam, hogy ezeket a tanításokat új szintre kell emelnem. Ez a könyv a következő szint. A következő fejezetekben kiemelem a gyakorlatokat, és a határokat feszegetem majd, hogy finomra hangold a spiritualitással való kapcsolatodat, és könnyedén bevonzd az életedbe azt, amit szeretnél. Ha nem olvastad *Az univerzum mindenben támogat* című könyvet, ne aggódj. Ez nem előfeltétel. Bízz abban, hogy okkal vezettek ehhez a könyvhöz.

Lehet, hogy máris spirituális úton jársz. Az is lehet, hogy gyakorlod a manifesztációt, és a vonzás törvénye szerint élsz. De az is előfordulhat, hogy ezek a fogalmak teljesen újak számodra. Bárhogy van is, ez a könyv segít abban, hogy mindez természetessé váljon. A könyv során megosztom saját személyes módszereimet ahhoz, hogy a szupervonzás jelenlétére hangolódhass. Néhány gyakorlatot nagyban befolyásolták tanítóim, Abraham-Hicks, dr. Wayne W. Dyer és *A csodák tanítása* című metafizikus szöveg. A legnagyobb tanítóm mégis a saját élettapasztalatom. Minden nap új lehetőséget kínál arra, hogy közelebb kerülj az univerzumhoz, és megerősödjön benned a szupervonzás hatalma. Minden egyes kihívás az életben új csodákat és leckéket tartogat. A könyvben saját személyes példáimra hivatkozok majd, hogy milyen

összhangban élni az univerzummal, és használni a szupervonzás hatalmát.

TARTS IGÉNYT A SZUPERVONZÁS EREJÉRE

Ahhoz, hogy visszaszerezd a szupervonzás erejét, azzal kell kezdened, hogy megérted, hogyan váltál le róla. Közel 15 éve vagyok spirituális tanító, és nagyon világosan megértettem, hogy az emberek általában milyen módon használják rosszul, vagy blokkolják ezt az erőt. Arra számítok, hogy magadra ismersz néhány típusban (ha nem az összesben).

MEGFELEDKEZTÉL AZ ERŐDRŐL?

Még egy spirituális úton járó ember is megfeledkezhet arról, hogy a szupervonzás hatalma létezik. Nem túl nehéz belekerülni a világ félelemalapú történeteibe, és elveszíteni a hitünket. Ha a félelem átveszi az irányítást, kómaszerű állapotba kerülünk. Szó szerint elfelejtjük, kik is vagyunk. Az elszigetelődés, a hiány, az ítélkezés és a negativitás hitrendszereit építjük fel. Ez a hibás észlelés megtagadja a belső erődet, és akadályozza a szupervonzás hatalmát. Ez a könyv egy ébresztő: emlékeztet arra, hogy ki is vagy valójában. Csak azzal, hogy elolvasod ezt a bevezetőt, máris ébredezel és emlékezni kezdesz.

MÁNIÁDDÁ VÁLT A TEREMTÉS?

Nagyon sok ember olvas önfejlesztő könyveket, jár szemináriumokra, meditál, imádkozik… mégis elakadást él meg. Gyakran hallom: „Gabby, mindent jól csinálok, mégsem érzem jól magam. Imádkozom, meditálok, pozitív megerősítéseket használok, mégsem vonzom be, amit szeretnék. Mi a baj?!”

Az a baj, hogy azt teszik, amit „mániás teremtésnek” hívunk. Ezek az emberek hisznek az univerzumban, rengeteg spirituális eszközt használnak, de energetikailag blokkolják a kapcsolatot. Csak szórakoznak az univerzummal, ahelyett hogy összhangba kerülnének valódi erejükkel. A mániás teremtés akkor történik, ha valakinek megvan minden spirituális eszköze és szókincse, de megfeledkezik a vonzás legfontosabb részéről: ráhangolódni az univerzumra. Mondhatsz megerősítéseket, imádkozhatsz, meditálhatsz mindennap, mégsem vonzol be semmi jót, mert az energiád nincs összhangban az univerzummal. Ahelyett, hogy megengednéd magadnak az elfogadást, „kapni” akarsz. Ez a könyv megtanítja neked, hogy az univerzummal való manifesztáció legfontosabb eleme, hogy a szeretet energiáját testesítsük meg. Ha felismered magadban a mániás teremtőt, akkor jó helyen jársz! Ebben a könyvben összehozlak egy teljesen új létmóddal.

NYOMULSZ?

A nyomulók azok az emberek, akik nyomulnak és kontrollálni akarják az életcéljuk elérését és azt, hogy biztonságban érezzék magunkat. Úgy hiszik, hogy minél többet tesznek, annál többet érnek el. Próbálják „kiváltani a dolgok megtörténtét” ahelyett,

hogy hagynák, hogy a vonzás természetesen megtörténjen. Megfeledkeztek arról, hogy támogatás van a saját tetteik és akaratuk mögött. A nyomulók azt hiszik, hogy nekik kell kiváltaniuk a dolgok megtörténtét, az univerzummal való összhang és az útmutatás elfogadása nem kerül be az egyenletbe tényezőként. Megfeledkeztek arról, hogy hol van a valódi erejük. Ez egy általános jellemző, és úgy tűnik, ezt számos kultúra jutalmazza. A nyomulók hite félelemalapú: ha nem szuperproduktívak, akkor semmi nem fog történni velük. Nem is sejtik, hogy a nyomulós energiájuk blokkolja a vonzás képességét. Az univerzum nem reagál túl jól a dühöngő energiákra. Az univerzum sokkal inkább pozitív frekvencián rezeg, és ahhoz, hogy vele együtt teremthess, az energiádnak ezzel a frekvenciával kell összhangba kerülnie.

E könyv gyakorlatai segítenek majd lelassulni, nyugodtnak lenni és megengedni. Megtanítom neked a megengedés művészetét, hogy felhagyhass a nyomulással, biztonságban érezd magad, és elkezdj természetesen elfogadni.

BEBÖRTÖNÖZ A FÉLELEM?

Minden nap új lehetőségeket hoz, és vagy a félelem felé hajlasz, vagy a szeretet felé. Mindig van választásunk, de gyakran (meglehetősen öntudatlanul) a félelem az alapbeállításunk. A félelem számtalan formáját választjuk, ahogy nézzük a tévét, ahogy beszélgetünk, amilyen gondolatokban tobzódunk. A félelem jelenléte biztos jele annak, hogy leváltunk az univerzum szeretetteljes energiájáról.

A könyvben végig olyan gyakorlati eszközökkel és spirituális elvekkel látlak el, melyekkel lebonthatod a félelmet, és visszatérhetsz a szeretethez. A félelem leépítésének nem kell nehéznek lennie. Sokkal egyszerűbb is lehet, mint gondolnád. Készülj fel a radikális és gyors váltásokra.

ÍTÉLKEZEL?

Az ítélkezés, az összehasonlítás, a támadó hozzáállás, és ha önmagunkat a többiektől elszigetelve látjuk, az leválaszt minket az univerzumról. Ha ítélkezőnek tartod magad (ha elítélsz másokat vagy önmagad), szánj egy percet annak vizsgálatára, hogy hogy is érzed magad ettől. Légy őszinte és gyengéd magadhoz, ha ezt megteszed. Lehet, hogy azt érzed, hogy van létjogosultsága az ítélkezésednek vagy megpróbálod racionalizálni, hiszen tagadhatatlan, hogy mennyire negatívan érzed magad tőle. A szupervonzás viszont arról szól, hogy jól érzed magad, és ebben a könyvben rengeteg lenyűgöző eszközt és spirituális gyakorlatot adok neked, mely fokozza az örömöt, és vidámmá tesz. Amint hajlandó leszel arra, hogy elengedd az ítélkezést, és az együttérzést és a békét választod helyette, újracsatlakozol az erődre.

Ez csak néhány módja annak, ahogy akadályozzuk a szupervonzás erejét magunkban. A jó hír az, hogy az erőd soha nem hagyott el. Egyszerűen megfeledkeztél róla. Ez a könyv útmutatást ad ahhoz, hogy felismerd, igényt tarts rá, használd és bevonzz bármit, amit csak szeretnél, és a jóság forrása légy ebben a világban.

A következő fejezetekben lépésről lépésre útmutatást adok neked arra, hogy hogyan használd a szupervonzást. Ezek a fejezetek spirituális módszereket és leckéket tartalmaznak, melyek egymásra épülnek, úgyhogy a végére teljesen visszanyered az erődet. A könyv minden egyes módszere alkalmazható önállóan is, mégis sorrendben helyeztem el őket, hogy a hatásuk összeadódjon. Gyakorolj minden módszert úgy, hogy a legtöbbet hozhasd ki az átváltozás folyamatából. Lehet, hogy úgy érzed, néhány leckére jobban rezonálsz, mint másokra. Ez teljesen rendben van. Ha egyszer végigértél minden fejezeten, a saját ritmusodban használhatod az eszközöket, akár felváltva is. A legfontosabb, hogy élvezd a folyamatot! Minél jobban élvezed, annál jobban megerősödik benned a szupervonzás ereje. Az öröm változtat át csodamágnessé.

És íme, egy ígéret: Ha elfogadod, hogy a szupervonzás ereje benned van, az élet nagyszerű lesz! Derűs, inspirált, céltudatos, és erőteljes leszel. Már nem érzed azt, hogy bármit is kontrollálnod kellene, vagy nyomulásra lenne szükséged, egyszerűen elfogadod a nyugalmat. A legjobb, hogy erőteljes példaképpé válsz mások számára – olyan magas, szeretetteljes frekvencián vibrálsz, hogy az energiádat messziről megérzik.

A könyv a következőképpen épül fel:

1. FEJEZET: AZ UNIVERZUM MINDENT MEGAD NEKED

Minden gondolatod egy üzenet, melyet az univerzumba küldesz ki. Az univerzum pedig mindig IGEN-t mond a gondolataidra, az

energiádra és az érzelmeidre. Ezért amit kiadsz magadból, azt kapod vissza – ha akarod, ha nem. Az 1. fejezetben útmutatást adok neked ahhoz, hogy tudatosítsd magadban, hogy mi az, amit kérsz. Segítek abban is, hogy meglásd, milyen gyakran kéred azt, amit *nem* szeretnél, és azt is megmutatom, hogyan lehet tudatosan tisztázni a kéréseidet az univerzum felé. Ez egy szükséges lépés a szupervonzás erejének kifejlesztése felé, mert világos párbeszédet alapoz meg az univerzummal. Ebben a fejezetben megtanítom neked, hogy léphetsz be a szupervonzás erejébe, ahelyett hogy a félelem hangját követnéd, és megmutatom, hogy lehet ebből könnyen fenntartható szokás.

2. FEJEZET: JÓ ÉRZÉS, HA JÓL VAGYUNK

A szupervonzás hatalmának egyik legnagyobb akadálya az, hogy ellenállunk annak, hogy jól érezzük magunkat. Sokkal kényelmesebben érezzük magunkat félelemben, mint örömben és hitben. Megtanultunk bízni a félelemben, így védjük magunkat a csalódásoktól, a fájdalomtól vagy attól, hogy kiváltson belőlünk valamit. Annyira megszoktuk már a félelemmel teli világképeket, hogy nem bízunk abban, hogy a dolgok jók is lehetnek. Tudat alatt azt érezzük, hogy ha a jóra fókuszálunk, az kontrollvesztéssel és bizonytalansággal jár. A 2. fejezetben megtanulod, hogy változtasd meg a félelmekkel kapcsolatos gondolatokat, és hogyan lehet prioritás az, hogy jól érzed magad. Ez a lépés felkészít téged a manifesztációra, hiszen ahhoz, hogy a jót vonzd be, hinned kell abban, hogy meg is érdemled. A 2. fejezet gyakorlatai segítenek abban, hogy

üdvözöld az értékességedet és a boldogságodat, mely felkészít téged arra, hogy igényt tarts mindarra, amit bevonzol majd.

3. FEJEZET: MINDENBŐL JUT BŐVEN MINDENKINEK

A szupervonzáserőd egyik fő akadálya az attól való félelem, hogy nincs elég. A hiány energiája miatt alacsony frekvencián rezgünk, elriasztjuk azt, amit szeretnénk, és ezáltal még több hiányt teremtünk.

Ezért a 3. fejezetben tanítok egy olyan módszert, mely átalakítja a hiányt és az összehasonlítást pozitív szándékká. Ez a gyakorlat ahhoz ad útmutatást, hogy mások is részesüljenek abban, amit te szeretnél magadnak. Hamar meglátod, hogy a bőség energiájába helyez, ha másoknak is többet kívánsz. Jó érzéssel tölt el, ha azt szeretnéd, hogy mások is jól érezzék magukat. Az az egyszerű gyakorlat, hogy másoknak is jót kívánunk, az elfogadás energiájába visz, és a bőség érzése gyorsan még többet vonz be abból, amit szeretnél az életedbe. Ha szívből szeretnéd azt, hogy mások is bőségben éljenek, a szerencséd megsokszorozódik.

4. FEJEZET: ÉLVEZD AZ UTAT!

A 4. fejezetben ráébresztelek a vidámság bámulatos erejére. Az öröm a végső teremtő, és a legerősebb rezgés, melyet megtestesíthetünk. Ha az öröm tapasztalatára kalibrálod az energiádat, bármire gondolsz is, annak mágnesévé válsz. Ebben a fejezetben tanítok egy módszert, mely segít abban, hogy az

alacsony szintű, negatív gondolatoktól és energiától a pozitívabb állapot felé mozdulj. Útmutatást adok ahhoz, hogy megbízz a gondolataid erejében, és ez majd segít elnavigálni az élet kihívásai közt, és hogy az életben az öröm állapotában tudj jelen lenni. A 4. fejezet gyakorlatai által meglátod, hogy ha az öröm felé hajlasz, vezetésben részesülsz.

5. FEJEZET: LIBBENTSD FEL A FÁTYLAT!

Az 5. fejezetben útmutatást adok a valódi erőd megértéséhez és elfogadásához. Ez nem meghatalmazás, nem státusz, és nem is érdem. Megmutatom, hogy a valódi erőd abban a képességedben rejlik, hogy ráhangolódsz a szeretet energiájára és a fény belső víziójára. *A csodák tanítása* azt mondja: „A csodák a világosságban látszanak.”[1] Ebben a fejezetben megtanulod, mit jelent fényben látni és fényt hozni mindenhova, ahova csak mész. Tanítok egy meditációt is a dolgok mögé látásról, melyben átalakítod ennek a világnak az energiáját, és belépsz a szeretetbe.

6. FEJEZET: LÁTHATATLAN ÚTMUTATÁSBAN RÉSZESÜLSZ

A 6. fejezetben a metafizika határait feszegetem, és arra invitállak, hogy megnyílj a vezetés új formáira. Ahhoz, hogy segítsek megalapozni *a saját megértésed* spirituális kapcsolatát, megosztom veled a saját hiteimet a spirituális útmutatásról. Ezek az útmutatások bölcsek, szeretetteljesek és együttérzők, és

életed minden területén hasznodra válhatnak. Bemutatom neked a különféle spirituális útmutatókat, beleértve az angyalokat és arkangyalokat, a magasabb rendű énedet, az univerzumot, az eltávozott családtagok és barátok szeretetét. Megtanítom, hogyan kapcsolódhatsz ezekhez a spirituális vezetőkhöz, és miképpen kaphatsz tőlük útmutatást és segítséget.

7. FEJEZET: KEVESEBB CSELEKVÉS, TÖBB VONZÁS

Ahogy korábban megjegyeztem, a nyomulás az egyik legnagyobb akadálya a szupervonzás kialakulásának. A szupervonzás a hit megerősítéséről szól, ráhangolódunk a szeretet energiájára, és hagyjuk, hogy az univerzum utolérje az álmainkat. A megengedés gyakorlatának elkezdéséhez el kell állnunk az útból, és hagynunk kell az életet áramlani ahhoz, hogy a szupervonzás erejével valóban ki tudjunk teljesedni.

A 7. fejezetben megtanítom, hogyan bízd a vágyaidat az univerzum gondjaira, vagy egy olyan erőre, mely hatalmasabb a saját megértésednél. Ha mindennap gyakorlod, hogy átadd a terveidet egy hatalmasabb erőnek, az segít majd kifejleszteni azt a képességet, hogy nyugodt maradj, és elfogadd a jelen pillanatot. A nyugalomban kapunk. Hatalmas megkönnyebbülést tapasztalsz, csökken a feszültséged, átjár az energia, ahogy felhagysz a mentális, emocionális, sőt, akár fizikai törekvésekkel, a nyomulással, a kontrollálással, és hogy azt próbálod elérni, hogy a dolgok megtörténjenek. Segítek megbízni abban, hogy az univerzummal való összhangod elég

ahhoz, hogy együtt megteremtsétek azt a világot, amit látni szeretnél.

8. FEJEZET: TETTEK ÖSSZHANGBAN A SPIRITUALITÁSSAL

Mire a 8. fejezethez érsz, mély változásokon mész keresztül. Ezen a ponton már a szupervonzás frekvenciáján rezegsz majd, és készen állsz arra, hogy megtanuld erőteljes energiádat a vágyaid felé irányítani. Felkészült leszel arra is, hogy együtt teremts az univerzummal vidám, kreatív és szemfelnyitó gyakorlatok segítségével. Megtanítom, hogyan tisztítsd meg a vágyaidat a szándék erejével. Szabadon áramló energiáddal párosuló pozitív, izgatott szándékaid felkészítenek majd arra, hogy a spiritualitásoddal összhangban cselekedj. Elkezded meglátni, hogy a vágyaid tiszta, konkrét és néha gyönyörű, megindító módokon formálódnak majd meg. Ebben a fejezetben a csodák pillanatait és a manifesztációt ünnepeljük meg menő gyakorlatok segítségével.

9. FEJEZET: MÉLTÁNYOLD, ÉS MÉLTÁNYOLD MÉG JOBBAN!

Ha egyszer elkezdted azt, hogy örömteli állapotban állsz az élethez, és a tetteid összhangban vannak a spiritualitásoddal, készen állsz arra, hogy abszolút méltányolj mindent az életedben. A méltányolás minden akadályt eltöröl erőnk jelenlétéből. Ha az elfogadás állapotában vagyunk, aktívan

teremtjük meg azt, amit szeretnénk. Az elfogadás és a nem-ellenállás energiájában is vagyunk. Ha nincs bennünk ellenállás, a szupervonzás működésbe lép.

Ebben a fejezetben a méltányolás gyakorlataiba vezetlek be, melyek feltöltik a szívedet az élettel kapcsolatos izgalommal és lelkesedéssel. Ha a méltányolás állapotába kerültél, elvezetlek oda, hogy még több felé kinyújthasd a kezed. Ha belekerülsz a méltányolás áramába, még több lendületet akarsz majd adni neki. Megtanulod, hogyan váljon a méltányolás szokásoddá, hogy könnyedén fenntarthasd az erőteljes és pozitív vonzás célpontját.

10. FEJEZET: HAGYD, HOGY AZ UNIVERZUM UTOLÉRJE AZ ÁLMAIDAT!

A vonzás titka az, hogy átadod a vágyadat a legnagyobb jónak! A 10. fejezet segít lazítani a görcsön, és hagyni, hogy a magasabb rendű erő megmutassa neked a következő megfelelő tettet. Ebben a fejezetben megtanulod, hogyan lazulj el, és élvezd a manifesztációs folyamatot. A legjobb rész a szupervonzásban az, hogy neked nem kell semmit kitalálnod. Irányíthatod a fókuszodat, a vidámság energiájában élhetsz, és átadhatod a vágyaidat az univerzumnak. Útmutatást adok neked ahhoz, hogy odafigyelj a belső bölcsességedre és az univerzum jeleire. Ez a fejezet arról szól, hogy az akaratodat a magasabb rendű erő gondjára bízd, és így hagyd, hogy a csoda természetesen bontakozzon ki.

11. FEJEZET: AZ UNIVERZUMBA VETETT RENDÜLETLEN HIT

Ebben a fejezetben megtanítom neked, hogyan engedd meg, hogy az univerzum bőséges szeretete áradjon feléd. Megtanulod a félelmet a szeretethez visszavezető ösvényként látni, és tanítok olyan technikákat, melyek segítenek a jóllét áramában maradni, és megvédeni a jó érzést keltő érzelmeket. Megszerzel egy bizonyos hittel telt tudást, és meglátod, hogy a pozitív várakozással teli élet miképpen tisztítja meg a megoldás ösvényét minden helyzetben, még a bonyolultakban is. Ha spirituális hittel hozzuk összhangba a gondolatainkat és az energiánkat, csodákra számíthatunk. A hit nem azt reméli, hogy Isten majd megsegít; a hit *tudja*, hogy a segítség már útban van.

SPIRITUÁLIS ÉLETET ÉLNI

Ez a szöveg segít majd megérteni, hogy mennyire fontos az univerzummal összhangban élni – és nem csak a gyakorlás felszínén mozogni, amikor kényelmes számunkra. Nem szeretném, ha a spirituális életed számára fenntartanál egy külön dobozt, és az leválna a napi tapasztalataidról. Szeretném, ha állandóan spirituális életet élnél. Szeretném, ha mindennap átjárna az áhítat, miközben csodák bontakoznak ki az életedben. Szeretném, ha azt éreznéd, hogy rákapcsolódsz egy spirituális erőre, melyben megbízhatsz. Azt szeretném, ha azt vonzanád be, amire vágysz, és ha olyan életet teremtenél magadnak, ami tele van célokkal, boldogsággal, bőséggel és

békével. Szeretném, ha szabadnak éreznéd magad.

Ha elfogadod, hogy a szupervonzás hatalma benned van, minden megváltozik. Bízni fogsz abban, hogy elengedheted a múltat, és nem fogsz félni többé a jövőtől. Belépsz a bőség, az energia, az öröm és a jóllét végtelen forrásába. Ez a jóllét aztán normává válik számodra, és eljutsz majd odáig, hogy elfogadod ezt mint elidegeníthetetlen jogod. A legfontosabb, hogy intuitív módon tudod majd, hogyan jelenj meg az élet számára, és hogyan vigyél több fényt a körülötted található világba.

Ez a könyv egy utazás, mely arra emlékeztet, hogy hol van a valódi erőd. Megtanulod, hogyan teremtsd meg az univerzummal közösen azt az életet, amire vágysz. Elfogadod majd, hogy az élet áradhat, hogy a vonzás vidám dolog, és hogy nem kell annyira keményen dolgoznod, hogy megkapd, amit szeretnél. A legjobb pedig az, hogy jól fogod érezni magad.

A SZERETET EREJÉVÉ VÁLNI A VILÁGBAN

Ha igényt tartasz a szupervonzás erejére, a kérdés az lesz, hogy *Mihez kezdesz vele*? Ha jól érzed magad, örömöt sugárzol, és így emeled a téged körülvevők hangulatát. Ha igényt tartasz a valódi erődre, segítesz másoknak abban, hogy ugyanígy tegyenek. Az itt található gyakorlatok felhatalmaznak téged arra, hogy megéld, amire születtél, és ez bőséget, boldogságot, egészséget és békét hoz mindenkinek, akivel összehoz a sors, és még ezen túl is. Mire a könyv végére érsz, jobban megérted majd életed magasabb rendű célját. Tudni fogod, hogyan töltsd be a funkciódat: hogy a szeretet erejévé válj a világban.

Itt az idő, hogy szert tegyél az erődre. Lapozz az 1. fejezethez, és kezdjünk is hozzá.

1. fejezet

AZ UNIVERZUM MINDENT MEGAD NEKED

Annyira boldog vagyok, hogy az asztalomnál ülhetek, és írhatom ezt a könyvet. Felébredek az éjszaka kellős közepén, és azon agyalok, hogy mi mindent oszthatnék meg veled. Vágyom arra, hogy ezeket a szavakat papírra vessem. Izgatott vagyok, hogy itt vagy, és magam miatt is izgatott vagyok. Látod, nekem jobban szükségem van erre a könyvre, mint neked. Tartottam egy beszédet nemrég, és a közönségből valaki a következőt mondta: „Gabby, életvezetési tanácsadó vagyok, és csalónak érzem magam. Rengeteg félelmem van, megrögzötten ragaszkodom apróságokhoz, és még mindig rengeteg személyes problémán kell dolgoznom. Hogyan segíthetnék másoknak az álmaik manifesztációjában, ha én magam is nehéz időszakot élek meg?” Nevettem, és a következőt feleltem: „Szívem, a hetedik spirituális könyvet írom, és még mindig nem vagyok könnyű eset.” Ebben a pillanatban bevallottam magamnak és a nyilvánosság előtt a közönségemnek, hogy nem vagyok összhangban a szupervonzás erejével. Bevallottam, hogy bár a

nevem és az arcom könyveken szerepel, mikrofon van a kezemben, mégis eszméletlenül szükségem van egy spirituális seggbe rúgásra. Ezért vagyok ennyire izgatott a könyvírással kapcsolatban. Már attól jobban érzem magam, ha csak itt ülök az irodámban. Erőt adnak a szavak, melyekről tudom, hogy jönnek, energiát adnak az oldalak, melyek teleírására elköteleztem magam, és már az megnyugtat, hogy tudom, hogy a válaszok bennem vannak.

Nagy izgalommal tölt el a könyv és ez az Univerzum felé tett komoly nyilatkozat. Én így fejezem ki azt, hogy igent mondok a jó érzésre, igent mondok a hamis percepcióm gyógyítására, és arra is, hogy valóban szabadon és örömmel élek. Az univerzum mindig felveszi azt, amit mi kiadunk magunkból. És ma az öröm energiáját sugárzom mindaz számára, ami az írás csodálatos utazásából származik.

Most, hogy ezt a könyvet írom, a bennem élő spirituális pompomlány meg is jelent, és nagyon hálás vagyok ezért. Az elmúlt hónapok messze nem voltak örömteliek. Tényleg kiestem az öröm energiájával való összehangoltságból, és teljesen leváltam a szupervonzás erejéről. *Ítélkezés nélkül* című könyvem megjelentetésének kellős közepén voltam. A könyv írása csodálatos élmény volt, de amikor eljött az idő a kiadásra, hagytam, hogy tényleg stresszes állapotba kerüljek. Elborítottak a félelem gondolatai, mert kontrollvesztést, a támogatás hiányát és teljesítménykényszert éreztem. A mániás teremtés a hatalmába kerített, és arra próbáltam kényszeríteni az univerzumot, hogy adja meg a kívánt eredményeket. Munkám és személyes kapcsolataim az összhang hiányától szenvedtek.

És nagyon sok negatív történetem ismétlődött meg. A negatív történetek erős lendületet kaptak, olyannyira, hogy fizikailag beteg és depressziós lettem. Ami a legrosszabb, óriási bűntudatot éreztem, mert annyira távol voltam a valódi erőforrástól, amelyre támaszkodtam. Minden negatív gondolat, az ellenőrző cselekvés és a félelemalapú válaszok továbbra is azt üzenték az univerzumnak, hogy igent mondok a káoszra.

Kiesünk az összhangból, ha beleragadunk a félelemalapú, alacsony energiájú gondolatokba. *A csodák tanítása* című metafizikus szöveg a következőt tanítja: „Tunya gondolatok *nem léteznek*. Bizonyos szinten minden gondolat formákat szül.” Minden gondolatunk energiát bocsát ki. Ez az energia vagy közelebb hoz minket az univerzum támogató áramlásához, vagy ellenáll annak. A gondolataink mögötti energia közvetlenül befolyásolja a tapasztalatainkat. Amikor egy félelemalapú, alacsony rezgésszámú gondolatunk ismétlődik, ez olyan energikus lendületet teremt, amely végül megmutatkozik az életünkben. Például az *Ítélkezés nélkül* című könyvem megjelenésekor a következő gondolatot ismételgettem: „Ha én nem teszem meg, senki más nem fogja.” Ez egy régi történet számomra. Ezt a gondolatot újra és újra megismételtem, és végül a valóságommá vált. Eljutottam odáig, hogy minden részletet magam ellenőriztem, nem éreztem a támogatást, mert én magam nem hagytam, hogy bárki is támogasson. Az a gondolat, hogy nem kapok támogatást, konkrét tapasztalattá vált.

Meg tudom mondani, mikor nem vagyok összhangban: külső célokra és a célkitűzésekre koncentrálok, szemben az

életörömmel. Ha nincs meg a megfelelő összhang, kontrollálni próbálom a körülményeimet. Bosszús vagyok, kevés az energiám és fizikailag beteg vagyok. Küzdök azért, hogy a dolgok meglegyenek, és megszakítom az inspiráció áramlását.

Ezzel szemben amikor összhangban vagyok az univerzummal, boldognak és izgatottnak érzem magam, függetlenül attól, hogy milyenek a körülményeim. Bizakodó vagyok és pozitív, akkor is, ha kihívásokkal szembesülök. Nem aggódok, nem stresszelek, nem a problémákra koncentrálok. Jó dolgok áradnak felém, és úgy érzem, hogy a kreativitás árad szét bennem. Az emberek támogatni akarnak engem, és minden akadály ellenére megtalálom a helyes utat.

Két héttel azelőtt, hogy véget ért volna az *Ítélkezés nélkül* könyvbemutató turném, egyértelművé vált számomra, hogy komolyan megszűnt az összhangom az univerzummal. Elértem a mélypontot negatív gondolataim és mintáim tekintetében. Olyan volt, mintha energiával megfojtottam volna a könyvet. Megpróbáltam irányítani a folyamatot, az eredmény megszállottjává váltam, és hagytam, hogy a stressz legyen a mozgatórugója minden megtett intézkedésemnek. Szomorú voltam, már nem tudtam tovább fenntartani ezt a viselkedést, és nem volt más választásom, mint a váltás. Egy éjjel azt mondtam a férjemnek: „Vége a drámának. Megváltoztatom a történetet. Több segítséget kérek, és teret szabadítok fel, hogy a tehetségemre tudjak összpontosítani. Többet szeretnék írni, többet beszélni, és jobban ki szeretném élni a kreatív erőmet. Örülök, hogy az univerzum támogatja ezt a váltást most. ”

A szavak, amelyeket kimondtam, nem csupán szavak voltak.

Amit megtapasztaltam, az energiaváltás volt. Elismertem, hogy egy pillanat alatt választhatok újra, és átirányíthatom az életem. Elfogadtam az igazságot: ha újra ráhangolódom a szeretetre, az univerzum erőteljesen reagál. Bármely pillanatban megváltoztathatjuk a történetünket, és igent mondhatunk arra, amit valóban akarunk. Ahogy teszünk valamit, az univerzum megadja nekünk, amit kérünk.

Az ima elmondása után néhány másodpercen belül jobban éreztem magam. És hagytam, hogy ez a jó érzés lendületet adjon. Elkezdtem álmodozni azokról az emberekről, akiket felveszek majd, hogy eljuttassanak egy olyan helyre, ahol a kreatív munkára tudok összpontosítani. Elköteleztem magam a pihenés és a felépülés mellett. Néhány nappal később Kaliforniába indultam, hogy befejezzem a turnét, és életem legjobb időszakát éltem meg. Az esemény megtervezése tökéletesen ment, a média segített a terjesztésben, és a közönség tombolt. A színpadon átadtam magam a művészetemnek, és hagytam, hogy az univerzum kreatív ereje szétáradjon bennem. A férjem észrevette a váltást, és azt mondta: „Oké, mi történt? Most sokkal jobb helyen vagy.” A következőt feleltem: „Azt mondtam az univerzumnak, hogy készen állok arra, hogy újra összhangba kerüljünk.”

Az összhanghoz való visszatérés kulcsa az, hogy akarjuk. Egy pillanat alatt megbocsáthatjuk a félelmünket, és újra választhatunk. Elkezdhetünk egy új történetet, megváltoztathatjuk a percepciónkat, és hagyhatjuk, hogy a csodák kibontakozhassanak. Az alacsony rezgésszámú gondolatok addiktívvá válnak, és mint minden függőség esetén,

meg kell szakítanunk a mintát, hogy ezt meggyógyíthassuk. Ez a könyv erőteljes eszközöket kínál arra, hogy megszakíthassuk a negatív energiát és az alacsony rezgésszámú gondolatokat, hogy az életünket afelé irányítsuk, amire vágyakozik – és ami a legfontosabb, hogy jól érezzük magunkat, elengedjük az irányítást, és bízhassunk az univerzumban.

Az egész könyvben az egyik kedvenc spirituális tanítóimra, Abraham-Hicksre hivatkozom, akit gyakran csak Abrahamként hívnak. Abraham egy Esther Hicks nevű nő teremtménye, aki médiumként működik a vonzás törvényével kapcsolatos leckékhez és tanításokhoz. Ő a terület egyik legerősebb gyakorlója. Az „Abraham”-ot többes számú főnévnek tekintik, mivel a név olyan kollektív szellemi energiát képvisel, amely magát úgy írja le, mint „egy kollektív tudatosság, amely a nem fizikai dimenzióból fakad”. Abraham a saját tanításaimra és személyes életemre is nagy hatással volt, és büszkén osztom meg tanításait az egész könyvben. Abraham-Hicks azt mondja: „A Jólét Árama csak áramlik. Rajtad áll, hogy elfogadod vagy elutasítod azt, de minden esetben áramlik.”[{2}] A jóllét áramlása egy állandóan jelen lévő szeretet-, kreativitás-, inspiráció- és békefolyam. Amikor energiánk a szeretetre rezonál, akkor az univerzum kreatív erejére hangolódunk. Amikor ebben a folyamatban vagy, tudod, hogy a körülményektől függetlenül létezik egy spirituális megoldás. A szabadság és a hit érzése jár át, és tudod, hogy az, amire vágysz, feléd tart, akkor is, ha még nem látod. Jobban szórakozol, és jobban érzed magad. Láthatatlan ajtók nyílnak számodra, és a kreatív lehetőségek erőfeszítés nélkül jelennek meg. Kevesebbet kell tenned, mégis

többet kaphatsz. Ha igazodsz az univerzum áramlásához, akkor használod a szupervonzás erejét, létrehozod a kívánt életet, és többet vonzol, mint amit valaha is képzeltél, egyszerűen azzal, hogy jól érzed magad. Az élet sokkal könnyebb, ha újra az univerzumra hangolódsz.

Tehát ma felteszem neked a következő fontos kérdést: Készen állsz arra, hogy az univerzumra hangolódj?

Tudom, hogy a válaszod igen. De tovább szeretnék menni. Az a válaszod, hogy: „Igen, Gabby, teljesen készen állok”?

Vagy az, hogy: „Igen, de…”?

Ez egy fontos különbség, mivel még az enyhe ellenállás is blokkolja az áramlást.

Ha ellenállónak érzed magad, vagy habozva válaszolsz erre a kérdésre, akkor a következő a megoldás: hívd elő az ellenállásodat. Nagy a valószínűsége annak, hogy valamilyen módon nem vagy összhangban az öröm érzésével, de emiatt nem kell kiakadnod! Csak bocsáss meg magadnak. Mondd el a következő imát magadban vagy hangosan: *Megbocsátom a múltamat, elengedem a jövőt, és tiszteletben tartom azt, ahogy a jelenben érzem magam.* Abban a pillanatban, amikor megbocsátod a múltadat, átengeded a helyet a jelennek, és energiaeltolódás következik be. És itt van az igazán izgalmas dolog: ebben a pillanatban tökéletesen sínen vagy. Az univerzum mindig IGEN-t mond, még akkor is, ha nem feltétlenül érzed ezt. A könyv egyszerű elolvasása azt jelenti, hogy igent mondasz az örömre, a bőségre, a jóllétre, a romantikára és minden másra is. Ha kinyitod ezt a könyvet, azzal azt állítod az univerzum számára, hogy hajlandó vagy

összhangba kerülni egy magasabb rendű hatalommal, és használni a szupervonzás erejét. Tehát ha most nagyon sok probléma van az életedben, kezdd el megköszönni őket. Az életünk problémái választási lehetőséget kínálnak nekünk: hagyhatjuk, hogy átvegyék a hatalmat, vagy hagyhatjuk, hogy segítsenek minket abban, hogy a kegyelem felé forduljunk. A könyvben szereplő módszerek segítenek a váltásban.

Amint megtörténik a váltás, elkezdődik az új életed! A világ, önmagad, a kapcsolataid és a fizikai tested észlelésének új módja. Csak azt a vágyadat kell átváltanod, hogy jobban érezd magad. Tehát, barátom, állj neki a váltásnak.

Még a legnehezebb élmények is nagyszerű bölcsességet és iránymutatást kínálnak. Légy hálás azért, ami kellemetlenséget okozott, mert felfedi számodra azt, amit még gyógyítanod kell. Szánj egy percet arra, hogy megköszönd az élet olyan helyzeteit, amelyek nem okoznak túl jó érzéseket. Áldd meg ezeket a problémákat, hogy felszabadíthasd őket. Szánj egy percet arra, hogy a munkahelyed elvesztését lehetőségként lásd, hogy karriered olyan irányt vehessen, amely örömöt jelent számodra. Tekintsd a szakítást egy esélynek arra, hogy jobban szeresd önmagad. Légy nyitott a fizikai betegség észlelésére úgy, mint esélyt arra, hogy közelebb kerülj Istenhez. Abban a pillanatban, amikor úgy döntünk, hogy fájdalmunkat a nagy gyógyulás és fejlődés katalizátoraként érzékeljük, újra összhangba kerülünk az univerzum hatalmával. Ez a hála segít kikerülni az áldozatszerepből, és pozitív állapotába kerülni.

Lehet, hogy arra gondolsz, hogy: „Ha hálás vagyok ezekért a dolgokért, nem azt az üzenetet küldöm, hogy ez számomra

rendben van?” Valójában ennek épp az ellenkezője igaz. Ha hagyod, hogy a nehéz helyzetek uralják az életed, hatalmat és lendületet adsz nekik. Amint úgy döntesz, hogy látod a fényt a sötét sarkokban, átirányítod az erődet a kívánt irányba. A nehéz vagy kellemetlen helyzetek világossá teszik azt, amit nem akarsz, ezáltal segítenek felfedezni, amit akarsz. Ez az első lépés, hogy visszatérj az összhanghoz.

Egész életemben ezek az egyszerű váltások segítettek nekem a sötétséget világossá alakítani. Az egyik legerőteljesebb példa számomra 2005. október 2-án történt. Ez volt az a nap, amikor úgy döntöttem, hogy elhagyom az alkoholt és a kábítószereket, és kijózanodom. Ez a váltás nemcsak megmentette az életemet, hanem végtére is sok-sok ember életét is megmentheti. A *Spirit Junkie* című könyvben írtam a gyógyulásomról, és ez a munka inspirálta az olvasókat az egész világon arra, hogy megtalálják saját felépülésüket. Hajlandó voltam arra, hogy tanítóként tekintsek a függőségemre, megbocsássak magamnak, és a szeretetet válasszam.

Ha bármilyen függőséggel küzdesz, valamilyen szer, viselkedés, vagy akár félelmetes gondolatok miatt, akkor tudd, hogy ebben a pillanatban újra választhatsz. Ha azt választod, hogy a szeretetet látod, az segít neked abban, hogy átirányítsd az életed. Légy hajlandó most megbocsátani magadnak mindazért, ami volt, és ünnepeld meg mindazt, amivé válni fogsz.

Érzem a hatalmamat, amikor hálás vagyok a kemény dolgokért. Még a traumatikus eseményeket és a függőségeket is tanulási eszközként látom, nem pedig szégyenteljes sötét

időszakokként. Életem minden nehéz helyzete, függetlenül attól, hogy az akkoriban milyen nehéznek tűnt, kegyelmet kínált nekem a másik oldalon. Úgy döntöttem, hogy átmegyek a fájdalmon, és tiszteletet adok mindennek, amin keresztülmentem. Amikor úgy döntöttem, hogy kegyelemmel nézek a nehéz időszakokra, akkor nem érzem magam tovább áldozatnak, és büszke vagyok magamra, hogy hajlandó vagyok fejlődni.

Természetesen a cél nem az, hogy szétess ahhoz, hogy újra létrejöhessen az összhang. A cél az, hogy az összhang megteremtése napi prioritás legyen. Mivel az utazás elején vagyunk, előfordulhat, hogy a leváltság tűnik az alapértelmezett beállításnak. Nem kell küzdeni. Abban a pillanatban, amikor kiderül, hogy nincs meg az összhang, hálás lehetsz a leckéért, és gyorsan megbocsáthatsz magadnak.

Nem kell az egész életedet megjavítanod ahhoz, hogy most jobban érezd magad! Valójában egyáltalán nem kell sokat tenned. Kezdd el az összhang megteremtését egy olyan módszerrel, amelyet Válassz újra módszernek hívok.

A VÁLASSZ ÚJRA MÓDSZER 3 LÉPÉSBEN

Ha elkezded ezt a gyakorlatot, azt javaslom, hogy minden lépést jegyezz fel a szupervonzás-naplódba (látogass el a könyvhöz tartozó forrásokhoz a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalon). Minél többet gyakorlod ezt a módszert, annál természetesebbé válik. Idővel készen állsz majd gyorsan követni a módszert fejben, ha szükséged van rá.

1. lépés: Vedd észre a gondolatot!

Ha úgy találod, hogy beragadtál a negativitásba vagy a félelembe, tudatosan lépj vissza egyet. Elvégezheted ezt úgy is, hogy felfigyelsz arra, hogy a gondolataid és az energiád nincs összhangban az örömmel. Kérdezd meg magadtól: „Hogy érzem magam pont most?” Írd le a válaszodat a naplódba.

2. lépés: Bocsásd meg a gondolatot!

Bocsásd meg magadnak, amiért kiestél az összhangból, és ünnepeld a változás vágyát magadban. Köszönd meg a negatív érzéseket és gondolatokat, hogy megmutatták, mit nem akarsz, és felfedték, mit szeretnél helyettük. Minden negatív gondolat mellé, amit rögzítesz, írd a következő szavakat: *Köszönöm, hogy felfedted, mit nem akarok, hogy világosan lássam, mit szeretnék.*

3. lépés: Válassz újra!

Válaszold meg a következő kérdést a naplódban: „Mi az a gondolat, ami a legjobb érzést váltja ki belőlem ebben a pillanatban?” Majd kérd az univerzumot, hogy vezessen e gondolat felé. A naplódba írd le ezt az imát, vagy mondd el magadban: *Köszönöm, univerzum, hogy vezeted a gondolataimat a jó érzést kiváltó érzelmek felé.*

Mialatt ezt a lépést gyakorlod, emlékezz, hogy a következő legjobb érzést keresed. Nem az a kérés, hogy a végső megoldásra repülj rá. Ha például az anyagiakkal küzdesz, az a gondolat, hogy „Ezen a héten kimászok a hitelekből!”,

valószínűleg *még több* disszonanciát teremt majd, mert ezt valószínűleg nem fogod elhinni. Ehelyett válassz olyan gondolatot, ami reális és lehetséges. Hogy ez a lépés működjön, válassz következő gondolatnak olyat, amiben hiszel. Ha bármennyi kétely felmerül benned, az energiád nem támogatja meg az imádat. (Tartsd észben, hogy az univerzum mindig meghallja az imáidat, de az energiádnak támogatnia kell őket, hogy meghalld az univerzum kínálta útmutatást.)

Nézzük meg együtt, hogyan alkalmazhatjuk a Válassz újra módszer három lépését. Ahogy korábban, most is képzeljünk el valakit, aki pénzügyi gondok és bizonytalanság miatt szenved. Érthető, hogy ennek a személynek a domináns gondolatai az adósság és a bénító félelem körül forognak, mivel nem tudja kifizetni a számláit. Rögeszméjévé váltak ezek a félelmetes gondolatok, mert a félelem belső hangja (más néven ego) meggyőzte őt arról, hogy minél többet gondolkodik ezen, annál jobban tudja ellenőrizni a körülményeket. Ebben a szakaszban kezdjük el alkalmazni a negatív gondolatok felismerésének kezdeti lépését. Természetesen normális azt gondolni, hogy ha valamely problémára megrögzötten ráfókuszálunk, az segít a megoldást megtalálni. Viszont valójában a hatás épp ellentétes. Minél hajlamosabb vagy a félelemre és a hiányra koncentrálni, annál messzebb vagy attól, hogy megengedd, hogy a megoldások tudatossá váljanak. Az energia fókuszunk tárgyára irányul.

Ez az energia befolyásolja érzelmi állapotunkat, és érzelmi állapotunk képezi vonzerőnk fókuszpontját. A félelmekkel teli gondolkodás leválaszt minket a pozitív energiával való

összhangról. Ha nem vagyunk összhangban a pozitív energiával, akkor leválunk az univerzum támogatásától. Az univerzum képes olyan kreatív megoldásokat adni a pénzkereséshez, a pénzkezelés új módszereihez és más ötleteket is, amelyekkel a félelemalapú logikus elme képtelen. De befogadó állapotban kell lennünk, hogy meghalljuk a válaszokat.

A negatív örvényből a 2. lépés segítségével lehet kijutni, megbocsátva a tévesen hangolt gondolatokat. A megbocsátás révén felszabadíthatjuk a múltat, és elfogadhatjuk, hogy a jelen pillanat lehetőséget kínál a kegyelemre. A jelenlétnek még egy rövid pillanata is elegendő az energia átirányításához és pozitív lendület eléréséhez, hogy elősegítsük egy jobb gondolat kiválasztását. Folytatva a 3. lépést, arra gondolunk: „Mi a legjobb érzést keltő gondolat, amelyet most találok?” Egy kellemes módja annak, hogy bekerüljünk ebbe a pillanatba az, hogy azt mondjuk, „nyitott vagyok a bőséges kreatív lehetőségekre”. Ez az állítás imává válik. Ha ezt a fajta állítást magunkban vagy hangosan kimondjuk, hatalmas bejelentést teszünk az univerzumnak, hogy készen állunk az újraválasztásra. Abban a pillanatban, hogy szeretetteljes gondolatot választunk, érzelmi váltás áll be, és az energiánk is megváltozik. Ez az összehangolódás az univerzummal.

A Válassz újra módszer eleinte túl egyszerűnek tűnhet. Lehet, hogy azon gondolkodsz, hogy hogyan tudsz kimozdulni a negatív gondolatokból, amelyek évek óta sújtanak téged. Biztosíthatlak arról, hogy a gondolatok megváltoztatásának választása nem kell, hogy nehéz legyen. Nem számít, hogy ezek

a negatív gondolatok már két hete vagy húsz éve vannak veled. Az az egyszerű választás, hogy jobban érezzük magunkat, elegendő ahhoz, hogy arra az ösvényre tegyen, ami elvezet a vágyaid felé. Tehát használd ezt a három lépést az energia átirányításához és a negatív áramlás lelassításához.

Ennek a módszernek az egyszerűsége arra késztethet, hogy becsméreld az értékét. Hadd fogalmazzam meg nagyon világosan: nincs időnk a drámában ragadni. A spirituális út iránti elkötelezettség azt jelenti, hogy készen állunk a gyors felébredésre. A legfontosabb prioritásunk az legyen, hogy jól érezzük magunkat, és mindent meg kell tennünk, hogy a szupervonzás ereje működésbe lépjen. Elkötelezettségünk az összhang iránt segít abban, hogy észszerűek maradjunk egy ilyen időszakban. Nem számít, épp hol vagy a világban, nem rejtőzhetsz el a napi hírek, a politikai atmoszféra és a megosztottság érzéseinek negatív energiáitól. Még ha figyelmen kívül tudod is hagyni a világot, akkor is a legjobb történések rovására tennéd. Megfosztanád a világot a pozitív energiádtól, amely nemcsak téged, hanem mindenki mást is érint, akivel kapcsolatba kerülsz.

Egy vagyok egy vidéki város néhány száz lakosa közül. Még itt, a vidék békés és nyugodt területén sem vagyok teljesen mentes a világ negatív energiáitól. Csak annyit kell tennem, hogy bekapcsolom a híreket, vagy átnézem a közösségi médiát, és máris alacsony rezgések támadnak meg. De ahelyett, hogy ezek lehúznának, lehetőséget kínálnak nekem a Válassz újra módszer gyakorlására és az univerzummal való kapcsolatom megerősítésére. Amikor megtudjuk, hogy a külső negatív

rezgések hogyan hatnak ránk, követhetjük a három lépést, és gyorsan válthatunk. Az egyetlen módja annak, hogy visszatérjünk a szeretetteljes hozzáálláshoz az, hogy tudatosítjuk magunkban a leválást. A könyvben végig arra buzdítalak, hogy térj vissza a Válassz újra módszerhez, légy tanúja az összhangról való leválásodnak, és találj vissza gyorsan a szeretethez.

Fontos megérteni, hogy ezt a módszert nem arra tervezték, hogy megkerüljük a problémákat. Arra tervezték, hogy segítsen neked a megoldások bevonzásában. Ne felejtsd el, hogy a legjobb érzést keltő gondolat, amely elérhető számodra, nem a legjobb megoldás, ám elvezet téged oda, hogy jobban érezd magad. Minden jobb érzést keltő érzelem útmutatást kínál a keresett megoldások és az örömteli igazság felé, aki te magad vagy. Használd ezt a gyakorlatot arra, hogy óvatosan visszavezesd az energiádat az univerzummal való összhangba, hogy energetikailag társa lehess a gyógyulásnak és az útmutatásnak. Minél inkább szokásoddá teszed ezt a módszert, annál jobban fogod érezni magad. És minél jobban érzed magad, annál könnyebben vonzod az életedbe a kívánt érzéseket és élményeket.

A könyv minden fejezete új módszereket kínál neked, amelyek segítségével erősítheted a kapcsolatodat az univerzummal, irányíthatod a vágyaidat, és kifejlesztheted magadban a szupervonzás hatalmát. Mielőtt nekilátsz a további leckéknek, hasznos, ha mindig újra választasz. A Válassz újra módszer minden egyes lépése elengedhetetlen az összhanghoz, és ígéreteket tesz. Nézzük át ezeket újra:

Az 1. lépésben felismered az összhangról való leválást. Nem változtathatsz meg egy rossz szokást anélkül, hogy ne ismernéd be, hogy van. Minden egyes spirituális gyakorlatnak tudatossággal kell kezdődnie, tehát tudatában kell lenned az összhang hiányának, és köszönetet kell mondanod a gondolataidnak és az érzelmeidnek. Hálát adsz ezeknek a gondolatoknak és érzelmeknek, mert feltárják, amit nem akarsz, és afelé irányítanak, amire valóban vágysz.

A 2. lépés az, hogy bocsáss meg magadnak, mert leváltál az összhangról. Ha ezt nem teszed meg, akkor ragaszkodni fogsz a múlthoz, és beleragadsz a negatív mintázatba, függetlenül attól, hogy milyen keményen próbálsz váltani. Bocsáss meg magadnak, a gondolataidnak és bármi másnak, ami erre a pontra vezetett. Fogadd el, hogy még az élet legnehezebb tapasztalatai is fejlődési lehetőséget kínálnak neked, ha úgy döntesz. Lehetsz áldozata a körülvevő világnak, vagy dönthetsz úgy, hogy a változások katalizátoraként érzékeled a nehéz múltbeli tapasztalatokat.

És végül lehetőséged van újra választani. Ha elérkezel a legjobb érzést keltő gondolat felé, amelyhez hozzá tudsz férni, azonnal új rezgési állapotba kerülsz. Ez az új gondolat egy ima. Ezzel üzenetet küldesz az univerzumnak, hogy jobban szeretnéd érezni magad. Ebben az új rezgésben az univerzum úgy reagál, hogy a következő helyes cselekedethez vezet. A következő helyes cselekedet jobb érzést keltő gondolatként, új ötletként, vagy a káros mintának véget vető vágyként érkezhet el hozzád. 2005 októberében, abban a pillanatban, amikor úgy döntöttem, hogy elengedem a függőségem, és kijózanodom, az

univerzum azonnal arra utasított, hogy hívjam fel egy barátomat, hogy segítsen bekerülni egy felépülni vágyóknak szervezett találkozóra. Amint segítséget kértem, az univerzum meg is adta azt.

Ne feledd, hogy csak akkor hallhatjuk meg az univerzum intuitív útmutatását, ha hajlandók vagyunk segítséget kérni. A szellemi útmutatás megszerzése megköveteli, hogy összhangba kerüljünk az univerzum energiájával. Képzeld el, hogy folyamatosan panaszkodsz egy közeli barátodnak a munkád miatt. Ő megpróbál segítséget nyújtani neked, ám szüntelen negativitásod és félelmed megakadályoz abban, hogy meghalld a szavait. Ellenállsz az útmutatásnak, mert annyira arra koncentrálsz, ami nem működik. Aztán végül, amikor a dolgok már túl nehézzé válnak, és már nem tudsz megbirkózni velük, összeomlasz. Felhívod a barátodat, és segítséget kérsz. Mélységesen világos iránymutatást, együttérzést és útmutatást kínál. Te pedig azt mondod: „Pontosan ezt kellett hallanom.” Erre ő: „De hát folyton ezt mondtam neked.” Az útmutatás ugyanaz volt. Az egyetlen különbség az, hogy azt választottad, hogy meghallod.

Ugyanez áll fenn az univerzumhoz fűződő viszonyod esetében is. Az univerzum mindig arra törekszik, hogy támogasson téged, irányt mutasson, és könyörületesen vezessen téged a lehető legjobb dolgok felé. Amikor a káoszra és a félelemre összpontosítasz, vagy ha mindent megpróbálsz ellenőrizni, nem veszel tudomást erről a támogatásról és útmutatásról. De abban a pillanatban, amikor átadod magad, az univerzum jelen van, felsegít a padlóról, és mutatja az utat.

Persze nem kell megvárnod, amíg kétségbeesve adod át magad. Nem kell leérni az örvény aljára, nem kell padlót fogni. Megteheted az újraválasztást (választhatod a szeretetet) szokásodnak. Az átadásnak az *elsőnek* kell lennie, ne ez legyen az utolsó lépés a küzdelemben. A Válassz újra módszer az út az univerzummal való világosabb kommunikáció felé.

Az a szándékom, hogy segítsek abban, hogy állandó kapcsolatba kerülj az univerzummal. Megállapítottam, hogy életem bizonyos területein könnyű volt megkapni az univerzum útmutatását, míg másokban ellenálltam. Azokon a területeken, ahol ellenállás mutatkozott, a domináns gondolataim még mindig a félelemre hangoltak. Nagyon sok terápiát, kijózanító gyakorlatot, traumagyógyítást és egyéb gyakorlatot végeztem, hogy átszervezzem ezeket a domináns hiteket. De semmi nem segít nekem jobban, mint az, hogy átadom az univerzumnak gondviselésre. Amint hagyom, hogy az univerzum lecserélje a félelmeken alapuló hiedelmeimet új felfogásokra, csoda érkezik hozzám. Analitikus elménk ellen akar állni ennek az egyszerűségnek. Azt akarjuk gondolni, hogy meggyőződéseink megváltoztatásához évtizedekig tartó helyreállítás szükséges. Abraham-Hicks azonban azt mondja: „A hit csak egy gyakran gondolt gondolat.” Amikor új gondolatot választasz, beáll a változás.

Szeretném, ha újra választanál – és ezt gyorsan megtennéd –, és követnéd az univerzum útmutatását, mely számodra mindig elérhető. Amikor újra választasz, a megoldás elérhető számodra. Ez nem azt jelenti, hogy nincs szükség további gyógyulásra. A megoldás talán még néhány lépésnyire van.

Tehát ha a probléma jelenleg nem tűnik is teljesen megoldottnak, bízhatsz abban, hogy a helyes irányba mutat. Bízhatsz benne, hogy ha hagyod, hogy az univerzum vezessen, jó irányba fogsz menni. Intuitív ötleteket kapsz, hogy hova kell menned, és mit kell mondanod. És könnyebben átjuthatsz minden akadályon.

Amikor újra választunk, olyan imát küldünk az univerzum felé, amely azt üzeni, hogy készen állunk arra, hogy jól érezzük magunkat. Kijózanodásom idején a gyógyulást segítő mentorom azt mondta, hogy térdeljek le, és kérjem Istent, hogy segítsen józannak maradni. Azt mondta, hogy amikor a visszaesés vágyát éreztem, soha nem szabad a kezembe venni az ügyeket. Ezt a viselkedést „ráfeszülésnek” nevezte. Ehelyett azt javasolta, hogy bízzam a függőségemet egy magasabb hatalomra, hogy segítsen visszatérni a helyes útra. Abban az időben nem volt sok kapcsolatom Istennel vagy az univerzummal. Spirituális embernek tartottam magam, de még nem tudtam megállapítani, mit jelent nekem a magasabb rendű hatalom fogalma. Ennek ellenére követtem az iránymutatást. Azt mondta: „Úgy viselkedj, mintha vezetnének.” Tehát letérdeltem, és naponta imádkozni kezdtem. Abban az időben az imám tiszta és józan volt. Amikor kísértést éreztem arra, hogy igyak, vagy kábítószert fogyasszak, térdre rogytam, és imádkoztam. Ha épp egy vacsorán vagy randin voltam, és kísértést éreztem, elnézést kértem, és kimentem a fürdőszobába imádkozni és visszatérni a középpontomba. Az ima azonnali válasz lett minden belső zavarra vagy addiktív vonzódásra. Az ima szokássá vált. A mai napig, amikor úgy találom, hogy nem vagyok összhangban a

békével, az annak a jele, hogy a magasabb rendű hatalom helyett saját erőmre támaszkodom. Ezekben a pillanatokban követem a Válassz újra módszert: észreveszem a gondolatot, megbocsátom, és újra választok.

Az imádkozásnak nem azt kell jelentenie, hogy térdelsz az ágyad mellett, és beszélgetsz Istennel. Az ima lehet egy egyszerűen átadott gondolat is, amikor úgy döntesz, hogy az akaratod már nem működik, és magasabb hatalmat hívsz be, hogy átvegye a vezetést. Amint úgy döntesz, hogy egy jobb gondolatra gondolsz, azt kéred, hogy létrejöjjön az összhang egy magasabb rendű erővel. Nevezhetjük univerzumnak, angyaloknak, szellemnek, belső útmutatónknak, Istennek. Nem érdekel; csak hívd be. A könyv módszereit imádság támogatja. Úgy terveztem, hogy segítsen átadni a panaszaidat és félelmeidet egy magasabb rendű hatalomnak. Add át magad a könyv minden gyakorlatának, és erősítsd meg hitedet a szeretet egyetemes energiájában. A hited biztonságban tart, és biztos leszel mindenben, bármi történik is. Kövesd ezeket a módszereket, hogy ráhangolódj az univerzumra, és feloldd az elkülönülés és a kétség érzéseit. Kedves mentorom és barátom, dr. Wayne Dyer azt mondta: „Amikor az elszigetelődés fogalmát száműzöd a gondolataidból és a viselkedésedből, elkezded érezni a kapcsolatot mindennel és mindenkivel.”

Ez a kapcsolat a szupervonzásod ereje.

Csak el kell törölnöd az akadályokat a jelenléte elől. A könyvben szereplő minden gyakorlat fokozatosan megnyitja az energiát, amely mindig rendelkezésedre áll. A fokozatos a fontos szó itt. Nem várom el, hogy azonnal átállj a hiányról a

bőségre vagy a betegségről az egészségre. Remélem, hogy követed ezeket a lépéseket, és fokozatosan, pillanatról pillanatra eltolod az észlelésedet, a gondolataidat és az energiádat. Ez a fokozatos hatás tartós változást kínál neked. Ha meggondolod magad a tapasztalatod kapcsán, a tapasztalat megváltozik. Ez egy finom, de nagyon erős váltás, amely akkor fordul elő, amikor a sötétségből a fény felé fordulsz.

Egyszerűen csak kövesd az útmutatásaimat, és hagyd, hogy a jó érzést keltő érzelmek finoman visszairányítsanak a valódi természetedhez.

A könyv minden egyes módszere segít visszatérni az összhangba. Remélem, hogy ha egyszer megtanulod őket, váltogatva használod majd őket, és a napi rutinod részévé válnak. Minél jobban alkalmazod ezeket a módszereket az életedben, annál gyorsabban válnak természetessé. Gyakorlatokra van szükség a jó érzés kialakulása érdekében, és hogy a jó érzés szokássá váljon. Több hitet és energiát adtunk a fejünkben lévő negatívumnak, és itt az ideje, hogy átirányítsuk a figyelmünket. Ezeknek a módszereknek a gyakorlásával gyorsan átválthatsz a félelemről örömre, és összhangba kerülhetsz a szupervonzás természetével. Szórakozz jól ezekkel az eszközökkel, és használd őket a lehető leggyakrabban!

A módszerek alkalmazásának nincs jó vagy rossz módja. Csak érezd jól magad! Ne hagyd, hogy a spirituális gyakorlás házimunkává váljon. Legyen ez visszavonulás a világ drámájától és a belső zavartságodtól. Leegyszerűsítettem ezeket a módszereket, hogy könnyen el tudd végezni őket az adott pillanatban, függetlenül attól, hogy mi folyik az életedben. Ezek

az eszközök visszatérítenek valódi, örömteli természetedhez. Az univerzummal való összhang legyen tudatos választás, amely egész nap elkísér minket.

KEZDD A NAPODAT ÖSSZHANGBAN

Ha reggel kinyitjuk a szemünket, két irány közül választhatunk: az univerzummal kerülünk összhangba spirituális gyakorlatok, meditáció, ima, megerősítések vagy edzés által… vagy felvehetjük a telefonunkat, a hírek felé fordulunk, ledöntünk egy kávét, és kezdjük a rohanást.

Ha a második lehetőséget választjuk, gyakran kezdjük a napot negatív rezgéssel és megsemmisülve. Ezért nagyon fontos, hogy változtassunk a reggeli szokásainkon. A reggel szent időszak, és becsben kell tartani. Ekkor választjuk ki, hogy a napunk hogyan alakul a továbbiakban. Egyetlen viselkedéses váltás az egész napodra kihathat.

Készülj a sikerre, és kezdd a napod egy olyan gyakorlattal, ami már ébredéskor összhangba hoz az univerzummal. Úgy találom, hogy ez az optimális időszak arra, hogy a szeretettel hozd összhangba az energiádat. Az éjszakát ellenállásmentes állapotban aludtad át. Abraham-Hicks azt tanítja, hogy amikor alszunk, a negatív gondolatoknak való ellenállást is elengedjük. Ez azt jelenti, hogy amikor felébredünk, tiszta lap van előttünk – egy lehetőség arra, hogy elengedjük az előző nap negatívumait, és újrakezdjünk. Ezért annyira értékesek a reggel pillanatai. Előnyünkre fordíthatjuk az ellenállás-mentesség állapotát, és friss hozzáállással kezdhetjük a napot. Kövess egy olyan reggeli

gyakorlatot, amellyel összhangban kezdheted a napodat, és egész nap meg tudod tartani a jó érzéssel járó érzelmeket.

Sok spirituális gyakorlatot építettem fel, melyhez ébredés után fordulhatok. Létrehoztam egy Spirit Junkie applikációt, mely egy adag pozitív megerősítést mutat nekem elsőként. (Az appot megtalálod a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalon). Repülő üzemmódba teszem a telefonomat, és meditálok. De van egy reggeli gyakorlat, amely különösképp fontos változást hozott: ha felkeltem és megmostam a fogam, pozitív mantrákat mondok. A mantrák irányítanak, hogy visszatérjek az univerzum szeretetéhez, hogy elfogadjam magam, és megbocsássak magamnak, amiért előző nap kicsúsztam az összhangból. Megerősítem, hogy hogy akarom érezni magam, és hogyan szeretnék megjelenni a világban. Megerősítem az önszeretetet és az együttérzést. Megerősítem a hajlandóságomat arra, hogy jól érezzem magam. Ez a gyakorlat nagyon sok előnnyel jár. Azonnal spirituális, fizikai és érzelmi összhangba hoz. A pozitivitás megerősítése segít az univerzummal való kapcsolat előnyeihez jutni és egész nap meglovagolni a pozitív lendületet.

Ébredésed pillanatában mondhatod a következő mantrákat magadban vagy hangosan. Vagy letöltheted a mantrákat és inspirációs háttérzenét tartalmazó hanganyagomat a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalról. Használhatod reggel elsőként, de akár egész nap is hallgathatod. Függetlenül attól, hogy hogy érzed magad reggel, amikor felébredsz, ezek a megerősítések segítenek összhangba kerülni. Ezek a szavak nagyban támogatnak akkor is, ha nem hiszel bennük. Csak

mondd ki őket hangosan, és hagyd, hogy a szándékaid ereje visszarepítsen az összhangba. Ezt a gyakorlatot napi rutinommá tettem meg, és remélem, neked is annyi örömöt hoz, mint nekem.

REGGELI MANTRÁID

A testem kipihent, a tudatom tiszta.
A napomat pozitív gondolatokkal és energiával kezdem.
Ellazult vagyok, nem állok ellen semminek, a tudatom tiszta.
A napom könnyedén és dicsőséggel bontakozik ki.
Egész nap az emberek támogatásában részesülök.
Az univerzum ma támogatja a vágyaimat.
Nyitott vagyok a nagyszerű dolgok elfogadására.
Energikus és inspirált vagyok.
A kreatív lehetőségek elérhetők számomra.
Semmi nem tart vissza.
Hittel és tiszta tudattal cselekszem.
Egészséges vagyok, jól vagyok, és sugárzom.
Ma nagyszerű nap van.
Ma jól szórakozom.
Örömet hozok mások életébe.
Fényt viszek, bárhova megyek is.
Pozitív változást viszek a világba.
Minden rendben van.

Ha ezeket a mantrákat ismételgeted egyedül vagy a hanganyaggal, az azonnal átváltja az energiádat erőteljes és

pozitív rezgéssé. Arra invitállak, hogy legyen ez a módszer a napi rutinod része. Segít feloldani a mentális blokkokat, elengedni az ellenállást, és felkészít egy csodálatos napra. Ha csak öt percet töltesz megerősítéssel, az elég ahhoz, hogy megváltozzon a napod menete.

Ha vannak gyerekeid, tanítsd meg nekik is ezt a gyakorlatot! Képzeld el, hogy mennyire erősnek érezné magát egy gyerek, ha pozitívan indítaná a napját. Nincs jobb gyakorlat ahhoz, hogy a gyerekedet felkészítsd arra, hogy jól érezze magát.

Ha az újraválasztásos módszert és a mantrákat alkalmazod, elkezded majd jobban érezni magad. De abban a pillanatban, amikor jobban kezded érezni magad, lehet, hogy valami trükkös fog történni. Az egód (a félelem belső hangja) ellenáll a jó érzésnek. Az ego hangja annyira régóta uralja a belső dialógusodat, hogy valószínűleg már rátelepedett a tudatalattidra is. Ne aggódj, a következő fejezetben ezzel foglalkozunk majd. A 2. fejezetben segítek majd tudatosítani, hogy az ego milyen módokon áll ellen a jó érzésnek. Segítek majd elfogadni, hogy jó érzés jól érezni magad. A jó érzést keltő érzelmek jogodban állnak, és a következő fejezetben már nem fogsz mentegetőzni azzal kapcsolatban, hogy hogy akarod érezni magad. Ne félj az egótól, mert a szeretet mellett való elkötelezettséged erősebb a félelemnél. És én az út minden lépésénél támogatlak.

2. fejezet

JÓ ÉRZÉS, HA JÓL VAGYUNK

A szupervonzás hatalmának minden akadálya közül a legnagyobb a jó érzésnek való ellenállás. Nem hiszel nekem? Kérdezd meg magadtól: Megesett már, hogy azt hitted, a félelem megvéd a csalódástól vagy a fájdalomtól? Olyan egyszerű erre a gondolkodásmódra váltani, hogy talán nem is veszed észre. Talán úgy érzed, hogy a félelem természetes módja annak, hogy megvédd magad, és az irányításod alatt maradjanak a dolgok. Mindnyájan sokkal kényelmesebbek vagyunk a félelem állapotában, mint az öröm és a hit helyén. Lehet, hogy azt gondolod: „Várj, de hát nem úgy járok-kelek egész idő alatt, hogy félek. Hogyhogy a félelemre támaszkodom?” A válasz az, hogy a félelem sokféle formát ölthet, és érzelemként jelenik meg, melyet valószínűleg felismersz – például a szorongást, a túlzott óvatosságot, az ítélkezést és a kontrollkényszert –, de ezek valójában a félelem érzéséből erednek. Gondolj a félelemre mint a szeretet ellentéte. Amikor a félelemre támaszkodsz, ahogyan a legtöbben tesszük, akkor leválunk az univerzum szabadon áradó szeretetéről.

Sajnos az igazság az, hogy sokan függenek a félelemtől.

Annyira megszoktuk a világ félelmetes előrejelzéseit, hogy nem bízunk abban, hogy a dolgok jók lehetnek. Tudat alatt úgy gondoljuk, hogy ha a jó dolgokra összpontosítunk, elveszítjük az irányítást, nem leszünk biztonságban, vagy csalódni fogunk. Az ego meggyőzött bennünket arról, hogy a „jó” korlátozott, és végül a szerencsénk elfogy. Azt gyanítjuk, hogy bármi, ami nagyon jó, valószínűleg túl jó ahhoz, hogy igaz legyen. A társadalom meggyőzött bennünket arról, hogy ha valamit érdemes megtenni, harcra, hősi kitartásra és áldozatra van szükség. Ezért szenvednünk kell, és ez a gondolkodásmód tulajdonképpen növeli a küzdelmet. Amikor azt hisszük, hogy szenvednünk kell, azt közöljük az univerzummal, hogy ez az, amit akarunk. Emlékezz az 1. fejezet üzenetére: az univerzum mindig azt adja, amit megrendelünk. Ha hiszünk a szenvedésben, szenvedni fogunk.

Amit most mondani fogok, megrémíthet. Szeretném, ha ezt a következő mondatot annyiszor elolvasnád, amennyire csak szükséged van ahhoz, hogy elmerülj benne:

Annak érdekében, hogy valóban használni tudjuk a szupervonzás erejét, el kell fogadnunk, hogy a jó dolgok könnyen jönnek.

Ez valószínűleg az ellenkezője annak, amit tanítottak neked! Ez azért van, mert a legtöbbünk visszafelé működik. Egész életünkben a félelemalapú hitrendszerek mellett tartottunk ki, hogy biztonságban érezzük magunkat. Olyan gondolatokban hiszünk, hogy „Hihetetlenül keményen kell dolgoznom, hogy sikerüljön”, „Túl öreg vagyok ahhoz, hogy gyermekem legyen”,

és „Rettenetes vagyok a párkapcsolatok terén”. Látod, hogy ezeket a gondolatokat hogyan támogatja az ellenállás energiája? A jó érzéssel szembeni ellenállás az, ami megakadályozza annak a jónak a bevonzását, amit szeretnénk. Abban a pillanatban, amikor felszabadítjuk ezt az ellenállást, és csak jól érezzük magunkat, akkor minden, amire igazán vágyunk, természetesen érkezik el hozzánk. Amikor jól érezzük magunkat, inkább megoldásokat vonzunk, mint problémákat. Amikor jól érezzük magunkat, az élet természetesen áramlik.

Tudom, hogy nehéz ezt felfogni. A spirituális gyakorlatok sok tanulója (beleértve engem is) úgy véli, hogy ezt az elképzelést nehéz alkalmazni. A félelem erősen kézben tart minket. Annyira ellenállunk a jó érzésnek, hogy arra számítunk, hogy az élet nehéz lesz.

Például itt van, hogy a félelem hogyan jelent meg már a karrierem elején. A vállalkozásom építésének első évtizedében sok örömöt és hitet tapasztaltam. De az öröm és a hit alatt állandósult a félelem jelenléte. Attól féltem, hogy ha nem dolgozom szét az agyam, akkor a karrierem szétesik. Ez a hitrendszer gyermekkorból ered. Amikor fiatal voltam, magamra vettem azt a történetet, hogy „Ha én nem csinálom meg, senki más nem fogja.” Abban a hitben éltem az életemet, hogy keményen kell dolgoznom és túlóráznom, hogy megkapjam, amit akarok. A karrierem azért fejlődött, mert az öröm és a hit erősebb volt a félelemnél. Bár jól éreztem magam és sikeres voltam, mindig úgy éreztem, hogy nehéznek kell lennie, vagy nem lesz jó vége. Nem számított, mennyire éreztem magam ihletettnek, mindig úgy éreztem, mintha

harcolnék, és hogy mindig több a teendő. A „Ha én nem csinálom meg, akkor senki más nem fogja” elképzelése blokkolta bennem a szupervonzás erejét. És bár az univerzum sok lehetőséget és sikert adott nekem, a küzdelem nem maradt el. Mélyen belül tudtam, hogy kell lennie egy jobb módszernek is, de hosszú ideig nem voltam készen arra, hogy valóban hozzáférhessek ehhez.

2016-ban értem el a munkamániámban a végpontot. A küzdelem és a stressz végül ledöntött. Meggyőződésem volt, hogy mindent nekem kell megtennem, és ez olyan világot teremtett, ahol azt éreztem, hogy nincs támogatóm, minden félelmetes, és egyedül érzem magam. A testem szétesett, alig tudtam egyben tartani az üzletemet, és a kapcsolataim is megsínylették ezt. Aztán elértem a mélypontot. Gyakran előfordul, hogy a mélypont az átadás pillanata, és ebben az esetben számomra az volt. Az átadás állapotában hangosan mondtam ki a következő szavakat: „Kell, hogy legyen egy jobb út.” Nem tudtam többé ellenállni mások segítségének, és leginkább nem tudtam továbbra is ellenállni az univerzum támogatásának. Amint elértem a mélypontot, ajándékot kaptam. Végre megláttam, hogy mennyire rettegtem attól, hogy jól érezzem magam. Rájöttem, hogy a jó érzést egyenlőnek tartom a kontrollvesztéssel. A legrosszabb pedig az, hogy tartottam attól, hogy átadjam magam az univerzum magasabb rendű hatalmának. Azt hittem, hogy magamra kell támaszkodnom, és kénytelen vagyok szenvedni. Bár ez a hitrendszer mélyen behatolt a pszichémbe, az univerzum elkezdett spirituális megoldást mutatni.

Abban a pillanatban, amikor térdre rogytam, és átadtam magam az univerzumnak, egyértelmű irányt mutatott nekem. Amint elkezdtem megváltoztatni a meggyőződésemet, hogy nem kapok támogatást, a támogatás meg is érkezett! Először intuícióként jelentkezett. Amikor az univerzumhoz igazodunk, szeretetteljes iránymutatást kaphatunk, ami olyan, mint a belső tudás. Előfordulhat, hogy inspirációként érkezik, vagy letölthető információként. Ezúttal nagyon világos intuitív iránymutatást kaptam. Egyik reggel írtam a naplómba, és a kezem a szokásosnál gyorsabban mozgott. A kézírásom eltolódott, és az oldalra írt szavak a szokásostól eltérő hangnemet ütöttek meg. Tudtam, hogy iránymutatást kapok egy univerzális jelenléttől. Ezek a szavak kerültek az oldalra: *Figyelj oda azokra a helyekre, ahonnan a támogatást érzed. Érezd a támogatás érzéseit, és érezd őket továbbra is, még erősebben.*

Ez a spirituális útmutatás annyira megindított, hogy azonnal elkezdtem átvinni a gyakorlatba. Megkérdeztem magamtól: „Honnan érzem a támogatást?” Azonnal eszembe jutott a rendezvényszervezőm, Anette. Karrierem egyetlen területe, ahol valaha is engedhettem volna, hogy bárki támogasson, az az események összeállítása volt. Több éve működtem együtt Anette-tel, aki megtervezte a könyvbemutatóimat és a nagyszabású eseményeimet. Anette egy erőmű, aki minden munkát elvégez! Annyira magabiztos és felelősségteljes, és az energiája oly módon veszi át a dolgokat, hogy nincs más választásod, mint elfogadni a támogatását. Nem számít, mennyire keményen próbáltam ellenőrzés alatt tartani a dolgokat, Anette mindig emlékeztetett arra, hogy elállhatok az

útból, és bízhatok benne. Amikor Anette-tel dolgoztam, mindig is hittem abban, hogy mindenről gondoskodik. Erősen éreztem a támogatását, és nyugodt tudtam maradni. Tudtam, hogy Anette támogat.

Elkezdtem ezt a támogatottságérzést tettekre váltani. A naplózás és az intuitív élmény után néhány percet álmodoztam arról, hogy mennyire szeretem Anette-et, és mennyire érzem a támogatását. Aztán a következőt írtam a naplómba: „Amikor Anette-tel dolgozom, úgy érzem, hogy minden körülöttem történik, és valódi gondoskodásban részesülök.” Elmondhatom, hogy *nagyszerű érzés volt* ezeket a szavakat leírni. Ez a kijelentésem megerősítette, hogy milyen jól szeretném érezni magam. Az univerzum iránymutatása, amit a naplómban kaptam, pontosan az volt, amire szükségem volt ahhoz, hogy átirányítsam az energiámat, és visszatérjen az összhangom az univerzum támogatásával.

Ezt hónapokon keresztül ismételgettem: „Minden körülöttem történik, és valódi gondoskodásban részesülök.” Ezt mondogattam vezetés közben, főzés közben, mielőtt lefeküdtem, és amikor reggel felébredtem. Ez lett a mantrám. Azokban a pillanatokban, amikor éreztem a késztetést, hogy bármit átvegyek, egy nagy projekten át egy kis feladatig, és hogy mindent én végezzek el, ehhez a mantrához fordultam.

Nemcsak hogy egész nap ismételgettem ezt a mantrát, hanem a csendes meditációs gyakorlatomat is azzal az érzéssel töltöttem, hogy milyen érzés Anette-tel dolgozni. Láttam magam a színfalak mögött, teljesen nyugodtan, tudva, hogy mindent kézben tart. Elképzeltem magam, hogy felsétálok a színpadra,

látom, hogy mindenki boldogan letelepedett a helyére, és szabadnak érzi magát, tudva, hogy minden fontos elemről és számtalan apró részletről már gondoskodtak. Az elkövetkező néhány hónapban órákat töltöttem meditációban, éreztem ezt az érzést, újra és újra létrehoztam az Anette általi támogatottság élményét. Energiát, látomásokat és lelkesedést tettem ebbe az érzésbe. Tobzódtam benne. Átadtam magam a jó érzésnek.

A gyakorlat megkezdését követő néhány hónapon belül elkezdtem észrevenni, hogy drámaian megváltoztak a dolgok az üzletemben. Észre se vettem, de két új embert is bevonzottam, akik segíteni tudtak nekem.

Végül hagytam, hogy a férjem betöltse a saját szerepét, és a feladataimat balra és jobbra delegáltam. Néhány rövid hónap múlva elkezdtem elállni az útból, és másokat is beengedtem. Ez csoda volt! A jó érzés vezetett ahhoz, amit igazán akartam. Végre tudtam fókuszálni arra, hogy erőteljes spirituális tanító vagyok – és ami még fontosabb, elengedhettem azt a félelmet, hogy nem részesülök támogatásban, és azt a hitet, hogy mindent nekem kell megtennem.

A JÓ ÉRZÉS KULCSA, HOGY ELDÖNTJÜK, NEM ÉREZZÜK TOVÁBB ROSSZUL MAGUNKAT

Annak érdekében, hogy jól érezd magad, el kell döntened, hogy felhagysz azzal, hogy rosszul vagy. Ennyire egyszerű és ennyire alapvető. Nincs másik út. Túl régóta állunk ellen ennek a döntésnek, mert vártuk, hogy az életkörülményeink majd *okot* adnak arra, hogy jól érezzük magunkat. Sokan nem is veszik

észre, hogy az, hogy rosszul érezzük magunkat, a saját döntésünk. Olyanokat gondolunk, hogy „Majd jól érzem magam, ha teljesen egészséges leszek”, vagy „Majd jól érzem magam, ha lesz pénzem a bankban”. Ha ezt tesszük, az eredménytől tesszük függővé, hogy hogyan érezzük magunkat. Pedig pont fordítva kellene csinálni! Azt hisszük, hogy félelemben kell élnünk ahhoz, hogy megkapjuk, amit szeretnénk, ami aztán lehetővé teszi, hogy jól érezzük magunkat. Az igazság viszont az, hogy ha már egyszer jól érzed magad, elkezded könnyen bevonzani azt, amire vágysz! Ha a jó érzés lesz a prioritásunk, minden más áradhat.

Rengetegen akadnak el a korlátozó hit miatt, hogy nem érdemlik meg, hogy jól érezzék magukat, és hogy megkapják, amit szeretnének. A küzdelem szokássá válik, és az öröm egy elkésett gondolat lesz. Arra kérlek, hogy lásd a dolgokat teljesen másképp! Ha azt gondolod, hogy nem érdemled meg, hogy jól érezd magad, akkor nem vagy összhangban azzal az igazsággal, aki valójában vagy. Az univerzum szeretetteljes energiája, Isten nagyszerűsége, a szellem derűje mind bennünk van. Nincs forrás rajtunk kívül, mely meg tudna menteni minket az értéktelenség érzésétől. Ha valóban elfogadjuk, hogy a szeretet erejének megtestesülései vagyunk, akkor elkezdhetünk összhangba kerülni azzal a hittel, hogy megérdemeljük, hogy jól érezzük magunkat. A jó érzés azt jelenti, hogy Istent érezzük. Ezalatt azt értem, hogy ha jól érezzük magunkat, akkor emlékszünk a bennünk lévő Istenre. A nagyszerűségünk elfogadása annak kulcsa, hogy a szupervonzás ereje működni kezdjen bennünk. Hagyd, hogy ezek a módszerek

meggyőzzenek arról, hogy jó vagy, és ha ezt az igazságot testesíted meg, a jó dolgok természetesen áradnak majd.

A jó érzés önmagáért jó! Ezt Deepak Choprától tanultam egy esemény során, melyen vele és Eckhart Tolléval vettem részt 2016-ban. Házigazdaként a feladataim szüneteiben a színfalak mögött álltam, és Deepak és Eckhart szavait hallgattam, amint spirituális hitükről beszéltek. Egy ponton Deepak azt mondta, hogy ha egy bizonyos *ok* miatt vagy boldog, akkor még mindig szenvedsz – mert ezt az okot holnap elvehetik tőled. Szavai arra emlékeztettek, hogy ha arra fókuszálunk, amiről azt gondoljuk, hogy szükségünk van, gyengítjük az univerzumba vetett hitünket.

Azt eldönteni, hogy jól érezzük magunkat, egyszerűbb, mint gondolnád! Az univerzum türelmesen várja a döntésedet, hogy jól érzed magad, és ez a döntés különösképpen a legsötétebb pillanataidban szükséges. Az univerzum akkor is vezet minket, ha ellenállunk neki. Abban a pillanatban, ha elengedjük az ellenállást, a támogatás és a szeretet áramlani kezd. Fontos, hogy ezt elfogadjuk. Ez nem egy „játszd meg, amíg valósággá nem válik” gyakorlat. *Az univerzum azt szeretné, ha jól éreznéd magad, és vezetni szeretne pontosan afelé, amit szeretnél és amire szükséged van.* Ne feledd, egy vagy az univerzum szeretetenergiájával, és elidegeníthetetlen jogod, hogy jól érezd magad.

Ne legyen elég, hogy én erre esküszöm! Engedd meg, hogy segítsek neked abban, hogy meglásd az univerzumot akcióban. Vedd az életed bármely küzdelmes területét, ahol jobban szeretnéd érezni magad. Töltsd ki a következő mondatban a

hiányzó részt:

Feltűnt, hogy nem vagyok összhangban a (nevezz meg egy személyt, egy helyzetet, egy hitrendszert stb.). Azt választom, hogy elengedem az eredményt. És most jól érzem magam. Köszönöm neked, univerzum, hogy útmutatást adsz.

Ez az állítás egy ima. Alázatosan felajánlod a félelmeidet az univerzumnak, és igényt tartasz arra a vágyadra, hogy jól érezd magad! Alig várjuk, hogy megváltozzanak a körülményeink, hogy jól érezzük magunkat. Minél több jó érzést keltő érzelmet hozunk be a jelen körülményeinkbe, annál gyorsabban kezdenek a dolgok úgy alakulni, ahogy szeretnénk, és annál gyorsabban érezzük majd jól magunkat.

GONDOLJ RÁ, HOGY ÚGY ÉREZD MÓDSZER

A Gondolj rá, hogy úgy érezd módszer egy boldog pillanatot kölcsönöz neked, mellyel azonosulni tudsz, és amelyet alkalmazhatsz egy olyan helyzetre, mellyel amúgy megküzdenél. A kezdethez jelöld ki az életednek egy olyan területét, ahol a kívánt érzelem már megjelent. Lehet egy múltbeli helyzet vagy akár egy jövőbeli kép rólad. Gondolhatsz is valakire, aki azt a tulajdonságot testesíti meg, amit te is szeretnél magadnak.

Mondok egy példát, mely jól illusztrálja ezt a módszert. Az én egyik legnagyobb vágyam az, hogy nyugodtabb legyek akkor is, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogy terveztem. Nincs túl sok tapasztalatom a saját életemből, amikor nyugodt tudtam maradni olyan helyzet kellős közepén, amikor valami nem jól

alakult, úgyhogy nehéz egy esetre is emlékezni, és visszahívni azt az érzést a saját emlékem alapján. Ha arra gondolok, hogy hogy szeretném magam érezni, azonnal a barátnőm, Elisa jut eszembe. A hozzáállása laza és nyugodt, még a legkaotikusabb körülmények között is. Látom magam előtt, ahogy azt mondja, hogy „Oké, minden jól alakul”. Mindig tud ehhez a biztonságos helyhez fordulni, mindegy, mi történik körülötte. Imádom ezt benne, és én is ezt szeretném megtestesíteni. Bár én még nem találom magamban ezt a tulajdonságot, tudom, hogy néz ki, és milyen érzés olyasvalaki körül lenni, aki ezt birtokolja. Elisa azt a hozzáállást reprezentálja, amit én kreatívan a saját vágyott érzésemként tudok behívni.

Ennek a módszernek a legfontosabb része az, hogy a körülmények, melyeket kiválasztasz arra, hogy rájuk fókuszálj, *jó érzést keltsenek benned!* Ha az kelti fel benned a szerelem érzéseit, ha az első barátodra gondolsz, akkor gondolj rá, hogy úgy érezd! Ha egy olyan időszakra gondolsz, amikor imádtad a munkádat, és ettől magabiztos vagy és boldog, akkor gondolj rá, hogy úgy érezd. Biztonságos jó emlékekre vagy tapasztalatokra visszaemlékezni. Biztonságos másokat megfigyelni, hogy ránk vetítsék azt, amit mi szeretnénk magunknak. Nem összehasonlítunk, hanem ehelyett egy jó érzést keltő érzelmet találunk egy helyzetben, ahol nehézséget okoz számunkra, hogy jól érezzük magunkat. Gyakran gondolunk arra, hogy ha valami már megtörtént velünk a múltban, az már soha többet nem lesz. Lehet, hogy félünk a jó érzéseket átélni, mert attól félünk, hogy arra vágyunk majd, ami egyszer volt. Hasonlóképpen kerüljük azt is, hogy túl sokat gondoljunk

mások gazdagságára és boldogságára. Azt gondoljuk, hogy nincs elég, és mások sikerei valamilyen formában a mi kudarcunkat jelzik. Ennek pont az ellentéte az igaz. Minden ilyen tapasztalat egy olyan részt tükröz vissza belőlünk, akik mi magunk vagyunk. Annak az érzésnek a vágyát tükrözik vissza. És minden manifesztáció vággyal kezdődik.

ERŐSÍTSD MEG, HOGY HOGY AKAROD ÉREZNI MAGAD

Most, hogy világosabb elképzelésed van arról, hogyan szeretnéd érezni magad, készen állsz arra, hogy a mindennapi életedben cselekedj.

Erősítsd meg a naplódban, hogyan szeretnéd érezni magad. Emlékezz az én megerősítésemre: „Minden körülöttem történik, és gondviselésben részesülök.” Ezektől a szavaktól annyira jól érzem magam. Neked is ennyire jól kellene érezned maga a megerősítésedtől. Ne mentegetőzz amiatt, hogy mit akarsz érezni, hanem erősítsd meg most! Ragaszkodj ahhoz, ahogy érezni akarod magad, és erősítsd meg most!

Írd le a megerősítésedet a naplódba!

Most nézzük meg, hogyan érzed magad a megerősítésedtől. Egy nullától tízig terjedő skálán (ahol a tízes a legjobb érzés) hová esik ez a megerősítés? Ha hét alatt vagy, akkor azt javaslom, írd át a megerősítést egyszerűbbre.

Hinni kell a megerősítésben, hogy hatályba lépjen. Ha például a testképeddel küzdesz, és a megerősítésed a következő: „Szeretem a testem úgy, ahogy van”, lehet, hogy ebben van egy kis bökkenő. Most az energiád annyira arra összpontosít, hogy

nem tetszik neked a tested (vagy akár gyűlölsz valamit rajta), hogy onnan nehéz lesz a tested szeretetét elérni. Ehelyett megerősíthetnél valamit, ami közelebb van ahhoz, amiben hinni tudsz. Valami olyat, hogy „Tisztelem a testem”, vagy hogy „hajlandó vagyok elkezdeni szeretni a testemet”. A legfontosabb az, hogy higgyünk a megerősítésben akkor is, ha még nem öltött testet. Én már akkor hittem az állításomban, amikor csak Anette volt, aki ezt visszatükrözte számomra. A szavak jó érzést keltettek bennem, és tudtam, hogy hasznát veszem a megerősítésnek abban, hogy segítsen nekem proaktívan együtt létrehozni egy új valóságot.

Ha az előbbi skálán hét alatt voltál, írd újra az állításodat a naplóba, hogy hinni tudj benne, és nagyszerűen érezd magad tőle.

Miután megfogalmaztad a megerősítést, ideje elkezdeni használni. Állítsd be ébresztőnek a telefonon, vagy legyen ez a telefon zárképernyője. Írd fel egy Post-itre, és tedd a számítógépedre, a hűtőszekrényre, egy tükörre vagy az autód műszerfalára. Ismételgesd reggel, délben és este. Amikor észreveszed, hogy visszaesel a negatív gondolatokba, ismételd meg a megerősítést néhányszor egymás után, hogy felülírja az alacsony rezgésszámú lendületet. Ez egy erőteljes cselekedet! A megerősítés lelassíthatja a negatív lendületet az elmédben, és lehetővé teszi, hogy gyorsan illeszkedjen ahhoz, ahogy valóban szeretnéd érezni magad.

A Gondolj rá, hogy érezd módszert, mint minden más módszert ebben a könyvben, úgy terveztem, hogy növelje a rezgésszámodat. Kötelezd el magad a megerősítésed mellett, és

vedd komolyan. Rendszeresen fordulj hozzá. Ha hajlamos vagy elfelejteni, vagy könnyen visszaesel a régi mintákba, akkor győződj meg róla, hogy kövesd a leírt tippeket, és támogasd a megerősítéseket telefonos riasztásokkal, Post-itekkel, és más látható emlékeztetőkkel. Váljon szokásoddá, és hamarosan látni fogod, mennyire erős is.

ÉREZD AZ ÉRZÉSEKET

A következő lépés abban, hogy megelőlegezzük azt az energiát, ahogyan érezni akarjuk magunkat, hogy élvezzük a jó érzést! Szánj tíz percet a meditálásra, és hagyd, hogy érezd a megerősítésed érzéseit. Ha újdonság számodra a meditáció, legyél izgatott! Ez egy olyan gyakorlat, amit teljesen kezdők is egyszerűen elvégezhetnek. Csak egy csendes, kényelmes helyre van szükséged, ahol ülni tudsz. Csak győződj meg róla, hogy ellazulsz, és egyenes gerinccel, de természetes pozícióban ülsz. Ez a meditációs gyakorlat egy naplózási gyakorlattal kezdődik, úgyhogy legyen a naplód a közeledben. Miután kényelmesen elhelyezkedtél, nyisd ki a naplódat, és írd az új „jó érzés” megerősítést az oldal tetejére. Majd néhány percig írj arról, hogy hogyan érzed magad ettől a vágytól. Csak a vágy pozitív aspektusairól írj. Irányítsd az írásodat olyan ötletekre és víziókra, amelyektől jól érzed magad. Ha bármilyen más gondolat vagy ötlet jut eszedbe, gyorsan válts át egy jobb érzést keltőre, és írd le. Proaktívan irányítsd magad a vágyad egy pozitív víziója felé. Ha elkészültél az írással, szánj egy pillanatot arra, hogy elolvasd, amit papírra vetettél. Hagyd, hogy a szavaid

inspiráljanak, és beizzítsák a jó érzést keltő érzelmeket.

Most itt az ideje, hogy meditáljunk ezeken a pozitív érzéseken. Óvatosan hunyd be a szemed, és lélegezd bele magad a magas rezgésszámú érzésekbe, amelyeket az írás során gyakoroltál. Lélegezz be hosszan és mélyen. Minden egyes lélegzetvétellel érezd bele magad jobban a pozitív érzésbe.

Ülj, ameddig csak akarsz, és hagyd, hogy a jó érzést keltő érzelmek átvegyék a hatalmat a pszichéd felett. Ha negatív gondolatod van, csak gyengéden cseréld ki a megerősítésre.

Ha úgy tűnik, hogy a kívánt érzések vizualizációja nehézkesnek tűnik, ülhetsz helyette tíz percig, és ismételgetheted a megerősítésedet. Hagyd, hogy a pozitív megerősítés helyettesítse a negatív gondolatokat. Ha szükséged van a támogatásomra ehhez a kontemplatív gyakorlathoz, látogass el a GabbyBernstein.com/ SuperAttractor oldalra, és töltsd le az irányított meditációt és a javasolt zenét.

Ez a meditáció olyan gyakorlat, amely magára veszi, amilyen energiát érezni szeretnél. Ne feledd, az univerzum reagál az energiádra. A szupervonzás megköveteli, hogy illeszkedjünk ahhoz az energiához, amit szeretnénk bevonzani. Ez a lépés elengedhetetlen az összehangolás folyamatában. Ha nincs is igazán okod a boldogságra, akkor a vágyaid mágnesévé válsz. Amikor lazábbra veszed eredményt és a jó érzésre összpontosítasz, a jó dolgok természetesen érkeznek hozzánk. Már nem függsz attól, hogy valamit megszerezz, vagy eljuss valahová, hogy jól érezd magad. Csak jól érzed magad, és mindent megengedsz. Határozottan javaslom, hogy ezt tekintsd napi gyakorlatnak, hogy megtartsd a magas rezgésszámú

lendületet ahhoz, hogy abba az irányba haladhass, amit készen állsz elfogadni.

HAGYD ÁRADNI AZ UNIVERZUM ÚTMUTATÁSÁT

Amint elkezded ismételni a megerősítést és a jó érzésre fókuszálsz, elkezdesz majd felfigyelni az univerzum támogatására. Az univerzum egy pillanat alatt közbelép, és átrendezi a nézőpontodat. Abban a pillanatban, hogy a félelmedet az univerzum gondjára bízod, a szeretet dolgozni kezd. Az az egyetlen feladatod, hogy hagyd a szeretetet átjutni. Üdvözöld, és bízz a támogatás minden egyes érzetében és az egybeesések minden egyes pillanatában. Minél inkább elfogadod az univerzum útmutatásának csodáját, az annál inkább jelen lesz az életedben. Amiben hiszel, azt tapasztalod. Válaszd azt, hogy az útmutatásra, az intuíciódra és az iránymutatásra fókuszálsz, ami átjön. Ha bármikor megerősítem a jó érzést keltő gondolatokat és érzéseket, az univerzum pozitívan rendezi át a napomat. Lehetőségeket kapok kreatívan megoldani a problémákat, melyeket máskor meg sem próbálnék megoldani. Intuícióban részesülök, hogy hogyan kezeljek olyan helyzeteket, melyek egykor túlterheltek. A béke és a hit érzése jár át. A jó érzés összhangba hoz az univerzummal. Ez az összhang egészséget, tudati tisztaságot, magabiztosságot és a stressz és a feszültség mérséklődését kínálja számunkra. Ha jól érezzük magunkat, az ellenállás ellentétei vagyunk. Befogadók vagyunk.

TEDD A JÓ ÉRZÉST GYAKORLATTÁ

Ahhoz, hogy következetesen jól érezzük magunkat, gyakorlattá kell ezt tennünk. Lehet, hogy ahhoz szoktál, hogy a külső körülményektől várod, hogy az érzéseidet diktálják. Ez az egész könyv arról szól, hogy ezt a szokást végre elfelejtsük. Szeretném, ha megtanulnád, hogyan férhetsz hozzá a jó érzést keltő érzetekhez akkor is, ha a dolgok nem úgy sültek el, ahogy tervezted. Mindennap szánj egy kis időt arra, hogy jól érezd magad, hogy idővel ez legyen az alapállapotod.

A megerősítések ismételgetése és a jó érzéseken való meditáció mellett azt ajánlom, végezz több olyan dolgot, ami boldoggá tesz. Így van – engedélyt adok neked arra, hogy az első számú prioritásod az élvezet legyen! Ez nem azt jelenti, hogy ott kell hagynod az állásodat és a tengerpartra kell költöznöd. Ehelyett gondolj inkább azokra a tevékenységekre a mindennapi életben, melyek boldoggá tesznek. Azonosítsd be a dolgokat, melyek örömet adnak neked, és végezd őket gyakrabban.

Legyen a jó érzés ugyanolyan prioritás, mint ahogy az edzés vagy a család az. Ha ez teljesen új számodra, vagy ha azt gyanítod, hogy néhány nap múlva visszatérsz a régi szokásodhoz, azt javaslom, vedd fel ezeket a tevékenységeket a naptáradba, ahogy egy találkozót! Nem arról van szó, hogy az öröm egy újabb kötelezettség, arról van szó, hogy tedd prioritássá. Ha úgy érzed, hogy rendszerre van szükséged ahhoz, hogy tiszteletben tartasd ezt a prioritást, az teljesen rendben van. Ne felejts el megfontoltnak lenni, és tudatosítsd magadban a jó érzést.

Hogy őszinte legyek, tipikus, hogy minden mást a jó érzés elé helyezünk. A legtöbben nem is feltétlenül gondolunk erre. Sőt, lehet, hogy erényesnek gondoljuk, ha nem törődünk az élvezettel. (Ha valaha is megcsapott az az öntelt elégedettség, hogy elfoglaltabb és stresszesebb vagy a barátaidnál és a kollégáidnál, ismered ezt az érzést!) De íme, az igazság: ha mindent a jó érzés elé helyezünk, akkor ezeket a dolgokat a szupervonzás ereje elé helyezzük. Minden, amit a spirituális kapcsolódásunk elé helyezünk, az szenvedni fog. Lehet, hogy elérjük, amit szeretnénk, de *küzdeni fogunk,* és borzasztóan fogjuk érezni magunkat az egész úton. Ez itt most egy egészen új létmód. A jó érzés legyen az első. Minden más pedig utána jön.

Most már számos módszered van arra, hogy összhangba kerülj a jó érzést keltő érzelmekkel:

- Behívhatod a megerősítést, mellyel változtathatsz a gondolataidon.
- Ülhetsz meditációban, hogy megváltozzon az energiád.
- Végezhetsz valami olyat, ami örömet okoz neked, és újra összhangba kerülsz az univerzummal.

Használd ezeket a módszereket, hogy a jó érzés az első számú prioritásod legyen.

Szeretnék kihangsúlyozni egy fontos dolgot: nem kell félned attól, hogy jól érezd magad, akkor sem, ha a dolgok nem mennek túl jól. Ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy szeretnénk, az azonnali reakciónk az, hogy negativitásba süllyedünk. Elképzelni sem tudjuk, hogy jól érezzük magunkat

valami rossz közepén. De ha jól érezzük magunkat, az a leggyorsabb kifelé vezető út a rosszból. Próbáld ki magad, ha legközelebb nem úgy mennek a dolgok. Csinálj valami olyat, amitől gyorsan jól érzed magad. Hallgasd meg a kedvenc vezetett meditációdat. Hívj fel egy barátot, aki mindig megnevettet. Sétálj egyet. Engedj magadnak hozzáférést a boldogsághoz nehézségek közepette is. Ez az öröm lesz az útmutatód a negatív tapasztalat során. Teljesen rendben van, ha átérzed a kellemetlenségeket, de ne felejts el kiegyensúlyozni örömmel. A jó érzést keltő érzelmek újra összhangba hoznak az univerzummal, és az univerzum lesz a vezetőd. Legyen a jó érzés a prioritásod, és útmutatást kapsz.

ADJ MAGADNAK ENGEDÉLYT ARRA, HOGY JÓL ÉREZD MAGAD

Könnyű megtagadni magadtól a jó érzést keltő érzelmeket. Lehet, hogy rezonálsz az én agyonhajszoltságomra, és te is biztos vagy benne, hogy a sikerhez erőfeszítésre van szükség. Lehet, hogy azt gondolod, hogy a biztonság egyetlen módja az, ha mindent az ellenőrzésed alatt tartasz. Lehet, hogy legyőzött a párválasztási hercehurca. De az is lehet, hogy egyszerűen úgy érzed, hogy nem érdemled meg azt, hogy jól érezd magad. Nagyon együttérzek veled, ha ezen a ponton vagy. A világ, melyben megtanultunk bízni, azt tanította, hogy küzdeni kell. Mindennap elárasztanak minket a rossz hírek, folyamatosan másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, és mindent áthat a negatív fókuszáltság. Sokunknak vannak belső forrásai is a küzdelemre,

például betegségek és múltbeli traumák, melyek a jó érzés útját állják.

Most viszont itt az idő megváltoztatni ezt a mintázatot. Vedd egy kicsit lazábbra az életet, szabadulj fel a gyakorlatokkal, és ne ítéld el magad, amiért elengedted a kontrollt. Azzal, hogy engedélyt adsz magadnak arra, hogy jól érezd magad, egy perceptuális váltáson mész keresztül. Lehet, hogy szükség lesz gyakorlásra és ismétlésre, de ha elkötelezed magad a jó érzés mellett, az életed csodálatos módon megváltozik. Lehet, hogy rendszeresen emlékeztetned kell magad arra, hogy rendben van, ha jól érzed magad. Még most is, hogy ezt a könyvet írom, annak a folyamatában vagyok, hogy engedélyt adok magamnak a lelassulásra, és arra, hogy jobban vigyázzak magamra, akkor is, ha ez azt jelenti, hogy nemet mondok a személyes vagy üzleti lehetőségekre. Az a szándékom, hogy jól érzem magam, még mielőtt bármit is tennék. És ha ez azt jelenti, hogy nemet kell mondanom, akkor az lesz. Ez az új mintázat kényelmetlen számomra, mert évtizedeket töltöttem azzal, hogy túlhajszoltam magam, és túlteljesítettem mindent. De nap nap után egyre kényelmesebben érzem magam az új szabállyal. Kezdem elfogadni, hogy minél kevesebbet teszek, annál sikeresebb leszek – mert minél kevesebbet teszek, annál jobban érzem magam, és átviszem ezt az érzést azokra a projektekre, melyeket bevállaltam. Néha azt veszem észre, hogy visszatérnék a régi mintázathoz, de nem hagyom magam kiesni az áramlásból. Ezekben a pillanatokban visszatérek a megerősítésemhez. A jó érzés mellett való elkötelezettségem erősebb, mint a régi mintázat vonzása. Minél több időt

szentelek a jó érzésre, annál egyszerűbb lesz az életem. Mindennap engedélyt adok magamnak arra, hogy mindenekfelett jól érezzem magam, és az eredmény csodálatos! Érzem a támogatást, van időm és mentális terem arra, hogy kreatív legyek, és a családom és az üzleti életem is virágzik.

FIGYELJ A SZAVAIDRA ÉS MÁSOK SZAVAIRA IS

Nagyon fontos felismerni a szavak erejét. Az egyszerű szavak a helyes ösvényre vezethetnek, de félelemalapú spirálba is kerülhetsz miattuk, amely az összhangvesztettség állapotába taszít. Például abban az időszakban, amikor ezt a könyvet írtam, elég hektikussá vált az üzleti életem. Nagyon gyorsan fejlődtünk, és kétségbeesetten kerestük az új kollégáinkat. A csapatom szuper volt, de ki voltak merülve. Nem vettük észre, de a cég mantrája az lett, hogy „Olyan sok minden történik, és nem tudunk lépést tartani ezzel!” Ez a mantra belőlem indult ki. Minden hívásnál aggódtam, hogy túl elfoglalt vagyok, vagy hogy arról beszélünk majd, hogy mennyi mindent kell megoldani. A szavaim áttevődtek a csapatra. Heteken belül mindenki arról beszélt, hogy „Egyszerűen nincs időm végezni. Annyira el vagyok havazva.” Aztán azt vettem észre, hogy az ő ellenállásuk miatt én is kikerültem a jó rezgések összhangjából, melyet korábban magam választottam ki. Ez az alacsony energiaszint, a negatív mantra, és a silány morál eredménye volt. Majd egy délután, miközben ezen a fejezeten dolgoztam, volt egy hatalmas ahaélményem. A fejezetnek pontosan azon a részén jártam, ahol a szavak rezgéséről írtam, és felkiáltottam: „Na jó,

ezt így nem folytatom tovább!” Perceken belül indítottam egy hívást, és mindenkit behívtam a videókonferenciába. Elmagyaráztam nekik, hogy a sürgetésem és a szavaim elkeserítette őket, és gyengéden rámutattam arra, hogy amit én nem bírtam el, azt ők cipelték. Arra kértem mindenkit, hogy változtassuk meg a párbeszédet azzal kapcsolatban, ami történik. A Válassz újra módszert gyakoroltam valós időben, és elkezdtem kinyúlni a jó érzést keltő gondolatok felé. Olyan dolgokat mondtam, hogy: „Áldottak vagyunk. Olyan üzenetünk van, ami gyorsan terjed, és gyorsan fejlődünk. Ez egy nagyszerű helyzet. Biztos vagyok abban, hogy megvan a képességünk arra, hogy plusz támogatáshoz jussunk. Szenvedélyesen dolgozunk, és mindennap teljesebbé válunk. Az univerzum kitágítja az időt számunkra, ha az úton a derűt választjuk.” Az átirányítás után azonnal megváltozott a csapat energiája. Csillogott a szemük, mosolyogtak, és éreztem rajtuk a magkönnyebbülést. Nem a megfelelő szavakat használtuk arra, hogy leírjuk a körülményeinket, és mindnyájan készen álltunk arra, hogy újra válasszunk. Új szóhasználatunkkal elkezdtünk erővel, lelkesedéssel és a szupervonzás energiájával előrehaladni.

Ahogy ez a történet is mutatja, fontos, hogy tudatosítsuk magunkban, hogy a szavaink hogyan hatnak másokra. Ha pletykálkodsz, panaszkodsz, ítélkezel vagy elkeserítesz másokat, gyengíted az univerzummal való rezgéses összhangot. Válaszd meg tudatosan a szavaidat. Már az is segít, ha csak átgondolod, mit mondasz, mert az általad használt nyelv lehet nagyon kártékony is.

Ha finomra hangolod a kapcsolatodat a szupervonzás

erejével, fontos, hogy védelmezd a saját energiádat mások szavaival szemben. Például én nagyon nyitottan kezeltem a fogantatással való próbálkozásaim személyes tapasztalatait az úton. *Az univerzum mindenben támogat* című könyvemben írtam arról, hogy a termékenységutazásom volt az elengedésben a legnagyobb mesterem. Tudtam, hogy a nyíltságom segít azoknak a nőknek, akik ugyanazon mennek keresztül, mint én. Erőt adott, hogy nyíltan írtam és beszéltem a tapasztalatomról. A megosztás megnyitotta a zsilipeket rengeteg nőben, akik elmondták nekem a történeteiket. E-maileket, leveleket, közösségimédia-üzeneteket kaptam a világ minden tájáról olyan nőktől, akik meg akarták osztani velem a csodáikat és a küzdelmeiket. Nagyon hálás voltam azért, hogy kinyújtották a kezüket felém, de azt is észrevettem, hogy elkeseredtem. Rengeteg nő osztotta meg velem nehézségének és szívfájdalmának történetét. Évek óta vagyok spirituális tanító, és minden ember történetét együttérzőn fogadtam. De most túl mélyen érintettek a történetek. Azt éreztem, hogy a hitem meginog, és a pozitív lendületem lelassul. Elkezdtem aggódni néhány történet miatt, amit hallottam, és magamra vetítettem őket. Nagyon erősen tudatosítottam magamban, hogy mások szavai milyen hatással vannak rám. Abban a pillanatban, hogy észrevettem, hogy nem vagyok jól, úgy döntöttem, hogy fordulatot veszek. Elkezdtem megváltoztatni, ahogy értelmezem ezt az információt. Ha valaki megosztott velem egy negatív termékenységi történetet, azonnal egy jobb helyre vezettem el. Vagy ha egy olyan e-mailt kaptam, amely a termékenység körüli ellenállást taglalta, elmondtam egy imát a

levél írójáért, és gyengéden emlékeztettem magam arra, hogy ez nem az én történetem. Mindent megtettem, hogy megvédjem a jó érzést keltő lendületemet.

Miután több hónapon keresztül finoman eltérítettem a negatív történeteket, és azt választottam, hogy elkötelezem magam amellett, hogy jól érzem magam, valami érdekes történt. Azt vettem észre, hogy már egyáltalán nem kapok negatív üzeneteket vagy kommenteket. Mintha teljesen immunissá váltam volna rájuk. Az elkötelezettségem a jó érzés mellett azt az üzenetet küldte ki az univerzumnak, hogy már nem vagyok összhangban a negatív termékenységi történetekkel. Nemcsak hogy nem hallottam meg a negatív történeteket, de rengeteg pozitív történetet vonzottam be. Minden nő, aki eljött hozzám, pozitív és csodálatos történeteket mondott a termékenységgel kapcsolatban. Lenyűgöző volt látni, hogy a szupervonzás ereje a jó érzés mellett való elkötelezettségem miatt a szándékomat támogató történeteket hívta be.

Ha elkezded a jó érzés gyakorlatát, rengeteg ellenállást veszel majd észre a külvilágban. Ne okolj senkit az ellenállása miatt. Csak visszatükrözik a saját maradék ellenállásodat. Nem kontrollálhatod, hogy mások mit mondanak vagy tesznek, azt viszont igen, hogy hogyan észleled. Gyakorold a jó érzés keltő érzelmek védelmét mindenáron. A sötétség nem tud együtt létezni a fénnyel, úgyhogy ragyogj tovább! Lesznek bizonyos esetek, amikor át kell venned a beszélgetés felett az irányítást, ki kell követned néhány embert a közösségi média oldalain, vagy egyszerűen ki kell menned a szobából. Légy kedves és

szeretetteljes mindenkivel, de teremts világos határokat, melyek védelmezik a jó érzést keltő érzelmeidet. Te választod meg, hogy hogyan észleled a világot. Te álmodod az álmod.

NE SZABOTÁLD A JÓ ÉRZÉS ÁRADÁSÁT

Karrierem során ezernyi olyan emberrel találkoztam, akik spirituális gyakorlatok alkalmazásával alakították át az életüket. Elmondják a történetét, hogy hogyan, és amint megváltoztatták a gondolataikat és az energiájukat, elkezdték bevonzani az életükbe azt, amit szeretnének. Ahogy megváltoztatták a vonzás pontját, a szupervonzás meghozta nekik azt, amire vágytak. Közülük sokan mondták, hogy amint jobban kezdték érezni magukat, elkezdték bevonzani azt, amire vágytak, aztán a semmiből egy félős kis hang elkezdte megkérdőjelezni, hogy „Nem túl szép mindez, hogy igaz legyen?” A félelem hangja elkezdte szabotálni a jó érzést keltő érzelmeket. A félelembe vetett hitük átvette az uralmat, és visszaestek a negatív gondolatok és a félelemalapú vonzás régi mintázatába.

Szeretném most kijelenteni, hogy folyamatosan ellenőrizned kell magad. Ha a könyvben található összes módszert alkalmazod, csodálatos változásokat és észbontó eredményeket tapasztalsz majd. Ez nem túlzás. Abban a pillanatban, ahogy ráhangolódsz a jó érzést okozó érzelmekre, a szupervonzás ereje működésbe lép benned. Abban a pillanatban, hogy az erőd bekapcsol, megjelenhet a félelmed is, amely blokkolja. Úgyhogy mondjuk ki most. A félelmed minden tőle telhetőt meg fog tenni, hogy szabotálja benned a szupervonzás erejét. De ne félj

a félelmedtől! Csak vegyél tudomást róla. Ha a félelem ki akar billenteni az összhangodból, térj vissza az 1. fejezetbeli Válassz újra módszerhez, hogy a jó érzés áramlásában maradj.

Így használhatod a Válassz újra módszert, ha azt érzed, hogy a félelem szabotálja az áramlásodat:

1. Vedd észre a félelmet!
   Vedd észre, ha a félős gondolataid szabotálni kezdik a pozitív áramlásodat, és kérdezd meg magadtól, hogy hogy érzed magad most. Bármi jelenik is meg, csak hagyd.
2. Bocsásd meg a gondolatot!
   Bocsásd meg magadnak a jó érzésektől való félelmet. Mondd ki hangosan vagy magadban: „Megbocsátom ezt a gondolatot, és azt választom, hogy inkább a szeretetben hiszek.” Majd ünnepeld meg azt a vágyat, hogy visszaváltanál a jó érzésre!
3. Válassz újra!
   Kérdezd meg a következő kérdést: „Mi a legjobb érzés, amire most gondolni tudsz?” Aztán köszönd meg az univerzumnak, hogy e gondolat felé irányít.

Használd a Válassz újra módszert, hogy gyorsan visszatérj, és mondj nemet az önszabotázsra. A szupervonzás erejének használatához arra lesz szükség, hogy rendszeresen ismételd az új pozitív viselkedést. Most itt az idő, hogy a jó érzést szokásoddá tedd! (Még több vár rád ebből. A következő fejezetekben egy valóban erőteljes módszert adok ahhoz, hogy a gondolataid segítségével egyre jobban érezd magad.)

LÉGY ELÉGEDETT AZZAL, AMI VAN

Lehet, hogy nagy megkönnyebbülést hoznak ezek a módszerek, és egyből észreveszed az azonnali változásokat. Lehetnek viszont olyan területek az életedben, melyeknek egy kicsit hosszabb időre van szükségük a változáshoz. Ez teljesen rendben van. A cél nem az, hogy mindent egy nap alatt megoldjunk. A cél az, hogy élvezzük az utat, amíg el nem érjük az álmainkat. Abraham-Hicks a következőt mondja:

> *Minden egyes dolog akarása mögött az az ok van, hogy azt gondoljuk, hogy nagyon jól érezzük majd magunkat, ha egyszer elérünk oda. Ha viszont nem érezzük magunkat igazán jól útközben, akkor nem tudunk eljutni oda. Amíg el nem érünk többet, elégedettnek kell lennünk azzal, amink van*.

Az adott helyzettel való elégedettséged lehetővé teszi, hogy boldog és békés légy, attól függetlenül, hogy pontosan azt birtoklod-e, amire azt gondolod, hogy szükséged van. Úgyhogy egyszerűen felejtsd el, hogy pontosan miről gondolod azt, hogy szükséged van rá. Ha jól érzed magad, az sokkal többet hoz majd neked annál, mint amiről azt gondoltad, hogy szükséged van rá. Elengeded azt a szükségleted, hogy megszerezz valamit, eljuss valahová, vagy hogy bizonyos körülményeid legyenek ahhoz, hogy boldog légy. A boldogság lesz az az eredmény, amire leginkább vágysz.

Tarts ki a fejezet gyakorlatai mellett. Ezek felkészítenek az

eljövendő manifesztációra, mert ahhoz, hogy bevonzz minden jót, először is hinned kell abban, hogy megérdemled, hogy jól érezd magad. Az eddig megtanult módszerek segítenek üdvözölni az értékességedet és a boldogságodat, és felkészítenek arra, hogy *igényt tarts* mindenre, amit be fogsz vonzani.

Élvezd a jó érzés gyakorlatát. Amint mondtam, ez az egész ötlet lehet, hogy még új neked, és lehetséges, hogy az egód ellenáll. Ezt fedezzük majd fel a 3. fejezetben. Rengeteg időt és energiát töltöttél el azzal, hogy *nem* érezted jól magad, és blokkoltad a szupervonzás erejét azzal, hogy másokkal hasonlítgattad össze magad, és a hiány illúzióiba fektetted az energiádat. Ezekkel a blokkokkal foglalkozunk a következő fejezetben. Adok majd módszereket arra, hogy elvesd az összehasonlítást, a versenyt, az irigykedést és a teljesítménykényszert. Megmutatom, hogyan hívd be a bőséget tudatállapot-váltásokkal, villámgyorsan.

3. fejezet

MINDENBŐL JUT BŐVEN MINDENKINEK

Sok éven át vezettem a Spirit Junkie mesterkurzus nevű képzést. Ez a képzés segíti a spirituális embereket abban, hogy megszerezzék a magabiztosságot és az üzletépítő eszközöket arra, hogy másokat ösztönözzenek azzal, hogy azt tegyék, ami őket inspirálja. Ez mindenféle szakmai hátterű embert vonzott. Találkoztam ügyvédekkel, jógikkal, életvezetési tanácsadókkal, terapeutákkal, ápolókkal, sminkművészekkel és így tovább. A világ különböző pontjairól származnak, és karrierjük és életük különböző pontjain tartottak. De mindnyájan egy közös vággyal kezdték el a képzést: hatással akartak lenni a világra, és bőségben szerettek volna élni. Több ezer embert képeztem a módszereimmel, és radikális átalakulásokat láttam.

Tanítványaim felpörögve, izgatottan kezdték meg a Spirit Junkie mesterkurzust, készen arra, hogy beleálljanak saját hatalmukba. Viszont a képzés elején feltűnt számos közös félelem és ellenállásforma. Sok diák nem érzi magát eléggé jónak, vagy nem érzi azt, hogy elegendő erőforrással

rendelkezne ahhoz, hogy elvégezze ezt a nagy munkát.

Sokan azt mondják, hogy nem elég képzettek, vagy nincs idejük, vagy megfelelő támogatásuk. Van, aki attól tart, hogy az ötleteiket mások már megvalósították. Olyan dolgokat mondanak, mint például: „Ő már pont ezt csinálja, hogy jövök én ahhoz?” Sok tanuló érkezik a következő mantrával: „Ki vagyok én, hogy ezt csináljam?” Azok a mesterkurzus-tanítványok, akik ezt a könyvet olvassák, valószínűleg bólogatva ismernek magukra! Az álmainkért való kiálláshoz kell egy kis kurázsi, és rengeteg félelmet hozhat fel.

Ez a félelemmentalitás mindnyájunkban megmutatkozik, különösen, ha valami nagyszerű előtt állunk. A félelem, hogy nincs elég, és a félelem, hogy én nem vagyok elég, a szupervonzás erejének egyik fő akadálya. Sokan szenvednek a gyermekkor során beléjük sulykolt hiány érzéseitől. Vagy folyamatosan összehasonlítják magukat másokkal, és mindenben versenyhelyzetet látnak. Ezeknek a gondolatoknak és viselkedéseknek az áldozatává váltam, és biztos vagyok benne, hogy te is. Az ilyen típusú félelmeknek könnyen bedőlünk.

Az összehasonlítás különösen bonyolult érzelem, mellyel el kell bánnunk. Legtöbben tudják, hogy nem hasznos összehasonlítani magunkat másokkal. De amit sokan nem tudnak, hogy az összehasonlítás valójában az ítélkezés egy formája, és az ítélkezés gyengíti a vonzerőnket. Nem számít, hogy valakit amiatt ítélünk el, mert negatív fényben látjuk, vagy azért, mert valamit akarunk, ami nekik már megvan. Nem számít, hogy piedesztálra állítjuk-e őt, és megcsodáljuk azt, amit

az ő fölényének vélünk. A puszta tény, hogy elítéljük, öntudatlanul azt üzeni az univerzumnak, hogy *nem* akarjuk, ami neki van.

Ez teljesen ellentmond a józan észnek. De ha irigykedsz, arra, ami valaki másnak van, vagy ha valakit jobbnak látsz, mint saját magadat, amiatt, mert birtokol valamit, akkor csökkented a saját energetikai rezgésed. Az összehasonlítás és az ítélet érzései alacsony frekvenciájú rezgéseket okoznak nekünk, és taszítják, amit akarunk.

A Spirit Junkie mesterkurzus tanulóiban látott félelmekre, hiányra fókuszálást és az összehasonlítást nagyon komolyan vettem. Felismertem, hogy ezekkel a blokkokkal én magam is küzdöttem, és megnéztem, hogyan tisztítottam ki őket a saját életemben. Ezután átalakítottam egy kicsit a képzést, hogy nagyobb hangsúlyt fektessek a magabiztosságra és az univerzumra való ráhangolódásra. Annak érdekében, hogy tanítványaim az általuk kívánt nagyszabású, értelmes módon tudjanak szolgálni, el kellett engedniük azokat a hiedelmeket, amelyek visszatartották őket, és alacsonyan tartották a rezgéseiket. Elkezdtem segíteni őket abban, hogy megértsék, hogy a hiány és a hasonlítgatás megakadályozza a szupervonzás erejének kiteljesedését.

Íme, az a hét blokk, amelyeket azonosítottam a tanítványaimban. Mindnyájunkban megvannak ezek az akadályok, és lappangva mutatkoznak meg. Előfordulhat, hogy valamelyikkel azonnal azonosulsz, és másokat figyelmen kívül hagysz. Ez egy lehetőség, hogy őszinte legyél magaddal. Addig nem tudjuk hasznosítani a vonzerőnket, amíg nem tudjuk,

hogyan akadályozzuk. A szupervonzás erejét megakadályozó módok valódi tárházának felismerése tudatosságot hoz a visszatéréshez. Ne félj ezektől az akadályoktól, mivel ezek gyakoriak, és a legtöbbünk nem is vesz tudomást róluk. Tudatosságunk meggyógyítja azokat a mintákat, amelyek visszatartanak minket a szupervonzástól.

1. AKADÁLY: HINNI A HIÁNYBAN

Ha olyan érzéseket dédelgetsz, hogy nem vagy elég, vagy neked nincs elég valamiből, akkor sok erőfeszítést teszel, hogy megpróbáld bizonyítani a világnak, hogy igenis elég az, ami *vagy*. Minden ilyen erőfeszítés akadályozza az univerzum áramlását. Amikor az energiánkat abba fektetjük, hogy megpróbáljuk bizonygatni a létjogosultságunkat a világnak, elveszítjük a jó érzést, mert annyira igyekszünk, hogy *elég jónak* érezzük magunkat. Az állandó próbálkozás, hogy *elég jónak* érezzük magunkat, rászoruló energiaként nyilvánul meg. Ez az alacsony szintű energia taszítja a kívánt dolgokat. Taszítja mások támogatását, taszítja a saját kreatív energiádat, és taszítja az univerzum inspirációját is. Az az idő és energia, mellyel megpróbálod bizonyítani az értékességedet, annak az oknak a részévé válik, amiért nem kapod meg azt, amit akarsz. Az összes erőfeszítésed, amivel ki szeretnéd vívni a láthatóságodat, az árnyékban tart, és megtagadja azt, aki valójában te magad vagy. A nagyszerű hír az, hogy van kiút ebből a mentalitásból. Van kiút az alacsony szintű energiából. Van kiút az árnyékból.

2. AKADÁLY: AZT GONDOLNI, HOGY NINCS ELÉG

Az a gondolat, hogy nincs elég, egy mindent átható félelem. Ebben a félelem állapotban küzdünk azzal, hogy megkapjuk azt, amit akarunk, és büszkék vagyunk túlteljesítő viselkedésünkre. Hisszük, hogy annyit kell kapnunk, amennyit csak tudunk, mielőtt valaki más elviszi. Elképzelünk egy nulla összegű helyzetet, ahol csak ennyi áll rendelkezésünkre. Ez a mentalitás, miközben cselekvésre késztethet minket, ugyanolyan valószínűséggel le is béníthat. Sokan elkerülik a vágyaikkal kapcsolatos cselekvést, mert félnek a csalódás lehetőségétől. Ha úgy gondolod, hogy a bőségnek és az örömnek határa van, lehet, hogy inkább elkerülöd a próbálkozást is. De amikor elmozdulunk a hiány világából a bőség világába, emlékezhetünk arra, hogy *több mint elég* áll rendelkezésünkre. Amikor a világhoz rezgéses valóságként közelítesz, nem pedig fizikai térként, akkor a vágyaid valósággá válnak. Amikor hozzáférésed van a bőség energiájához, és hiszel abban, hogy az univerzum mindig gondoskodik rólad, elkezdheted érezni, hogy a kívánságod formát ölt, mielőtt megjelenik a fizikai világban. Nem állhatunk fél lábbal a hiány és fél lábbal a bőség világában. Munkánk az összehangolásról szól. Amikor az univerzumhoz igazodsz, tudod, hogy bármi lehetséges, és a hiány elhalványul. Ebben a könyvben minden gyakorlat segít abban, hogy ráhangolódj erre a frekvenciára, amely lehetővé teszi, hogy felismerd az összes körülötted lévő bőséget. Amikor a bőség energiájára csatlakozol, bőségben fogsz élni.

3. AKADÁLY: MÁSOKHOZ HASONLÍTGATNI MAGUNKAT

A szupervonzás erejét nagyban blokkolja az, amikor összehasonlítjuk magunkat másokkal. Bizonyos ponton mindnyájan elkövetjük ezt a viselkedést, és ez érthető is. Mindössze annyit kell tennünk, hogy megnyitunk egy közösségimédia-alkalmazást, és az összehasonlítható folyamatok állandósult áramlása már be is indul. A félelem belső hangja szereti az összehasonlítást alkalmazni, hogy megakadályozza, hogy igényt tarts a vágyaidra. Ez a félelemalapú hang „biztonságban" akar tartani téged, kicsiben játszik, és minimalizálja az észlelt kockázatot. Az összehasonlítás által viszont elveszted a vonzás hatalmát. A szupervonzás ereje abból származik, hogy hogy érzed magad, és a szeretetedbe vetett hited és az örömed határozza meg. Ha összehasonlítgatsz, nem arra fókuszálsz, hogy hogyan érzed magad, és nem is a szeretetedbe vagy a boldogságodba vetett hitedre, melyet sugárzol. Ehelyett arra összpontosítasz, hogy mi van vagy nincs, mindarra, ami hiányzik, és mindarra, amire neked szükséged van ahhoz, hogy elérd. Ha a fókuszod rajtad kívül esik, akkor folyamatosan összeveted magad azokkal, akikről úgy tűnik, hogy birtokolják azt, amit te szeretnél.

Minden alkalommal, amikor összehasonlítod a körülményeidet egy másik személyével, megerősíted az elégtelenség érzéseit. Ezek az érzések olyan erősek, hogy hasonló dolgokat vonzanak be. Íme, egy példa: képzeld el, hogy az utolsó vagy a barátaid közül, akit még nem jegyeztek el. Ha elkötelezett kapcsolatra vágysz, akkor az eljegyzett barátaiddal való összehasonlítás szörnyű érzéssel jár. Ez az érzés nem fogja

támogatni a vonzerődet. Inkább a félelem lendületét erősíti majd fel. Az energia oda megy, amerre a szándékod tart, így amikor azokra a barátaidra összpontosítasz, akiknek már megvan, amit te szeretnél, akkor a végén még többet teremtesz abból, amit nem akarsz. Ne feledd, hogy a szupervonzás ereje abból származik, ahogy érzed magad, a szeretetedbe és az örömödbe vetett hitből, amit sugárzol.

4. AKADÁLY: NYERNI A VERSENYBEN AZ ÖRÖM KÁRÁRA

Az univerzum mindent magába foglaló bőséges áramlat, és mindenkinek jut elég mindenből. Amikor versengővé válunk, elvágjuk a bőség áramlását. A veszteség félelme vagy a győzelem szükségessége valójában a hiány egy másik formája, amely szűkösséget jelez. Sokan büszkék a versenyképességükre, de ezzel ellenállást hozhatnak létre. A boldogságot és a sikerérzetet a „győzelem” függvényévé teszik. Az észlelés változása nagyon értékes lehet még az „egészséges verseny” esetében is. Míg néhány ember a sportban vagy az üzleti életben is sikeres lehet versenyképes természete miatt, téged mégis arra kérlek, hogy fontolj meg egy új elképzelést. Mi lenne, ha a hangsúlyt áthelyeznéd a győzelem szükségességéről és a veszteség félelméről arra, hogy mennyire szórakoztató tevékenység is ez? Ez az egyszerű eltolódás az öröm állapotába repít téged, ami elkerülhetetlenül sokkal nagyobb sikert hoz majd.

Az elmúlt hat évben részt vettem egy éves versenyben. Az elmúlt két évben könnyedén és kegyelemmel találtam magam

az élvonalban. Tavaly, röviddel az eredmények beérkezését követően a második helyezést elért nővel beszélgettem telefonon. Kétségbeesetten ezt mondta: „Gabby, szeretlek, de egyszerűen nem tudok túllépni azon, hogy a második helyen vagyok! Nagyon erős bennem a versenyszellem.” A következőt mondtam neki: „A sikerem oka itt az, hogy nem versenyeztem.” Bár az elképesztő, ha az ember első helyen végez, és komoly díjat nyer, mégsem ez volt az elsődleges célom. Őszintén mondhatom, hogy a győzelmem oka az volt, hogy átadtam az energiámat, arra összpontosítottam, hogy jól érezzem magam, és nem törődtem az eredménnyel. Nem voltam valami stratégiai nagymester. Egyszerűen csak élveztem a folyamatot. Ezt azért osztom meg, mert szeretném hangsúlyozni, hogy nyugodtan álmodhatunk nagyot, és nem kell, hogy érdekeljenek az eredmények! Valójában amikor elengedjük az eredményeket, hagyjuk, hogy az univerzum támogasson minket. Elengedünk és megengedünk.

De a szórakozás kárára való versengés az elengedés ellentéte. Ha meg kell nyerned a versenyt, hogy jól érezd magad, boldog vagy sikeres légy, akkor a verseny csak elszigetelődést, ítéletet, támadást, belső zűrzavart és a hit hiányát eredményezi. Ha a boldogság a pontszámtól függ, akkor azt az üzenetet küldöd az univerzumnak, hogy „jobbnak kell lenned”, mint valaki másnak, hogy elég jól érezd magad. Ez az energia soha nem támogatott. Nem mondom, hogy elhagyom az összes versenyszellemet igénylő tevékenységet. Sokan rengeteg élvezetet, örömöt, elégedettséget, személyes fejlődést és interperszonális kötődést hoznak létre a versenyzős

tevékenységekből. A válaszod a fontos a következő kérdésre: Hogyan érzed magad a versenyhelyzettől? Ha a félelem állandóan ott motoszkál a háttérben, és csak akkor érzel örömet, ha nyersz – és az öröm elhalványul, amikor a következő versenyre készülsz –, akkor a verseny a szupervonzás hatalmának akadálya. Nem lenne jó, ha dicsőséggel és könnyedén tudnád elérni a sikert? Ha át tudod irányítani a versenyszellemed energiáját, akkor az eredménytől függetlenül jól érezheted magad.

5. AKADÁLY: AZ ELUTASÍTÁSTÓL VALÓ FÉLELEM

Tanúja voltam, amint sokan megtagadják az álmaikat az elutasítás félelme miatt. Az elutasítás elképzelése bénító lehet. Sokan látunk megaláztatást vagy vereséget az elutasításban. Van azonban egy másik látásmód is. Megtanultam, hogy a visszautasításban a védelem egy formáját lássam. Bízom benne, hogy amikor valami nem úgy sül el, ahogy terveztem, az azért van, mert valami sokkal nagyobb vár rám.

Íme, egy példa a szakmai életemből. Kaptam egy fantasztikusnak tűnő lehetőséget. Nagyon izgatott voltam, amikor egy izgalmas terven gondolkoztunk. Az ügyvédeknek viszont sok időre volt szükségük a szerződés minden részletének megbeszélésére. Folyamatosan állították össze az új verziókat, de úgy tűnt, egyik sem foglalja magába az ötleteinket vagy igényeinket. Hat hónapja tartottak a tárgyalások, és sok szempontból úgy éreztem, hogy visszafelé haladunk! Frusztrált a helyzet, ezért úgy döntöttem, hogy megnyílok, és másképp

nézek a dolgokra. Ahelyett, hogy megpróbáltam volna valami olyat csinálni, ami rossz munkának tűnik, úgy döntöttem, hogy a helyzetre az univerzum iránymutatásaként nézek. Amikor egyet visszaléptem, nyilvánvalóvá vált, hogy nem az üzlet apró-cseprő ügyei a kérdésesek; alapvetően hiányzott a megértés, hogy mit szeretne mindkét fél. Az ellenállás, amibe ütköztünk az út során, nem elutasítás volt, hanem iránymutatás. Azt az irányítást kaptuk, hogy ne foglalkozzunk ezzel az üzlettel. Két évvel később visszatekintettünk erre az ajánlatra, és megünnepeltük, hogy nem lett belőle semmi! Hálás vagyok, hogy az ügyvédek az utunkba álltak, és tudjuk, hogy az univerzum csak a helyes irányba terelt minket.

Arra buzdítalak, hogy nyílj meg arra az elképzelésre, hogy az elutasítás védelem. Ennek a perspektívának a kiválasztása segít megszüntetni az elutasítás félelmét. Ha úgy döntesz, hogy a visszautasítást védelemnek látod, akkor mitől kell félned? Ha valakitől randevút kértél, és visszautasított, az azért van, mert valaki jobb van úton feléd. Ha adsz egy ajánlatot egy házra, és nem fogadják el, az azért van, mert ez a ház nem a tied. Ha az álomállásod interjújának utolsó fordulójában valaki más kapja meg a pozíciót, tudod mit? Ez nem az álmaid munkája.

A visszautasítás iránymutatásként való elfogadása újabb lehetőséget kínál arra, hogy kövesd az univerzum áramlását, és jobban megerősítse a hitedet egy olyan tervben, mely nagyobb szabású, mint a sajátod. A legfontosabb, hogy már nem félsz az elutasítástól. A félelem elengedése megadja neked a szabadságot, hogy nagyot álmodj, félelem nélkül cselekedj, és hagyd, hogy az élet vezessen. Kövesd a kapott útmutatást, még

akkor is, ha úgy érzed, mintha elutasítanának. Meg fogsz lepődni. A visszautasítás lehet a legnagyobb iránymutatás.

6. AKADÁLY: A „MINDIG TÖBB KELL” MENTALITÁS

Érezted valaha is azt, hogy ha egyszer elérsz egy célt, azonnal haladnod kell a következőre? Amikor nem érzed magad teljesnek abban a pillanatban, amikor célhoz érsz, máris a következő cél felé haladsz? A „mindig több kell” mentalitás a hiány egy másik formája. Azt sugallja, hogy saját magadon kívül keresel valamit, hogy teljesnek érezd magad ahelyett, hogy bíznál a teljességben most. A siker, a beteljesülés és a jóváhagyás külső kutatása függést okozó mintázat, amely megakadályoz minket abban, hogy az univerzummal összhangba kerüljünk.

Mi blokkoljuk az univerzum támogatását, amikor a jövőbeni teljesítményre összpontosítunk. A többre való törekvés hullámvasútja valóban nyomást gyakorolhat ránk. Magasra juthatsz, amikor valamit elérsz, de a teljesítmény kellemes érzése rövid életű, és gyorsan a helyére kerülhet az a félelem, hogy nem sikerül elérni a következő célodat.

Évtizedekig éltem a „mindig több kell” mentalitással. Ha elértem egy célt, azonnal a következő cél megszállottjává váltam. A férjem amiatt aggódott, hogy soha nem volt időm megünnepelni a sikert, vagy hogy valóban jelen vagyok-e a pillanatban. Mindent elértem, mert hittem magamban, de nem élveztem az utazást. Hadd álljak meg egy pillanatra, mert fontos ezt kiemelni. Ha hiszel abban, hogy képes vagy elérni vágyaidat,

akkor formát fognak ölteni. Fontos hinned a képességeidben, de ez messze nem az egyetlen fontos dolog. Ha nem élvezed az utazást, akkor mi értelme az egésznek? Végső soron a „mindig több kell” mentalitás megakadályozza, hogy elérd a teljes potenciálodat. Marianne Williamson gyakran osztja meg ezt az üzenetet, melyet *A csodák tanítása* ihletett:

> *Azok az emberek, akik a legtöbbet érték el a földön, csak egy töredékét érték el annak, amire mindnyájan képesek vagyunk. Bármit tettél is, akár nagyszabású, akár kicsi, APRÓSÁG a benned rejlő lehetőségekhez képest.*

Az igazi eredményeket blokkoljuk, amikor nem élvezzük az utazást. Amikor abbahagytam az elért eredmények miatti teljesítést, és elkezdtem az örömre összpontosítani, az életem nagyszerűvé vált! Elkezdtem jobban összekapcsolódni a barátaimmal, a férjemmel és a munkámmal. Jobban jelen voltam, és az élet elkezdett áramlani. Lenyugodtam, és megengedtem magamnak a csodálatos pillanatok megünneplését. Amikor elhagytam a „mindig több kell” mentalitást, SOKKAL TÖBBET értem el, mint amennyire képes voltam! Amikor élvezzük a pillanatot, és hagyjuk, hogy az univerzum rajtunk keresztül áramoljon, ahhoz kapunk útmutatást, hogy megteremtsük Isten szándékát, nem pedig azt, amiről mi azt gondoljunk, hogy szükségünk van.

7. AKADÁLY: AZ ELŐÍTÉLETEKTŐL VALÓ FÉLELEM

A szupervonzás erejének egy másik nagy blokkja az, ha túl nagy hangsúlyt fektetsz arra, amit mások gondolnak. Láttam, hogy ez az akadály sok barátomban és tanítványomban megmutatkozik. A tanítványaimnak nagy álmaik vannak, spirituális munkájukat szeretnék megosztani a világgal. Látják magukat könyvet írni, beszélni a színpadon, és saját, egyedülálló módon terjesztik megerősítő üzeneteiket. De a mások ítélkezésétől való félelem visszatartja őket. Azt mondják, hogy a családjuk és a barátaik nem hisznek a pályafutásukban vagy az álmaikban. A válaszom erre a következő: „Az egyetlen ok, amiért nem hisznek benne, az, hogy te nem hiszel benne még mindig." Segítem őket abban, hogy megértsék, hogy a hiánymentalitásukat és hitetlenségüket mások tükrözik vissza. Rezgésünk bevonzza a bandánkat. A hiány és az önbecsülés energiájának megtestesítése üzenetet küld másoknak, hogy nem vagyunk elég jók vagy méltók arra, amit akarunk. Ezt az energiát kilométerekre lehet érezni. Az életünkben élő emberek (különösen azok, akik a legközelebb állnak hozzánk) nagy lelki tanítók lehetnek, mert visszatükrözik ránk az energiát, amit sugárzunk. Ítélkezésük a tükörképe annak, amit mi érzünk önmagunkkal kapcsolatban, akár tudatosan, akár öntudatlanul.

De amikor visszatérünk a hithez, és hiszünk a vágyunkban, akkor a világ is hisz bennünk. És még ha nem is mindenki asszisztál teljes mértékben a vágyaidhoz, a hited akkor is elég lesz ahhoz, hogy megfékezze az ítéletüket és az energiájukat. Talán abbahagyják a vízióidnak való ellenállást, vagy kevésbé ítélnek el. Amikor elengeded az ellenállásodat, azt érzed majd,

hogy mások is felszabadítanak téged. Ismerd fel, hogy mások ítélete megmutatja azokat a helyeket, ahol nincs hited. Minden tapasztalat és találkozás útmutatást nyújt az elhúzódó ellenállás gyógyítására, amely visszatart téged a szupervonzás erejének kiteljesítésében. Tehát ahelyett, hogy másokat hibáztatnál azért, mert ellenállnak az álmaidnak, köszönd meg nekik, hogy megmutatták neked a lehetőséget a nagymértékű fejlődésre és gyógyulásra.

A hiány, a kétségek, az összehasonlítás és a bizonytalanság áll a vágyunk bevonzásának útjában. De ezeken a blokkokon keresztül vezet egy út. Most, hogy jobban megérted az egyes akadályokat, részekre osztom a változás módszereit. Ez a szórakoztató rész, és izgatott vagyok, hogy megoszthatom veled ezeket a módszereket. Számtalan emberen tapasztaltam radikális változásokat, nyomon követve útjukat. Próbáld ki ezeket a módszereket, és látni fogod, hogy milyen gyorsan el tudsz elmozdulni a hiány energiája felől a hit energiája felé. Nincs okod arra, hogy kicsiben játssz. Az univerzumnak nagy tervei vannak veled, és itt az ideje igényt tartanod rájuk.

AZ UNIVERZUM BŐSÉGE MÓDSZER

VÉDD A VÁGYAIDAT, HOGY ÖSSZHANGBAN MARADJ

Fontos, hogy ne hasonlítsuk össze a vágyainkat vagy az érzelmeinket másokéival. A vágyak bevonzása az univerzumra való ráhangolódásról és az érezni kívánt energia előfeltételezéséről szól. Helyezd az érzéseidet mindenek elé, és

tartsd tiszteletben és közel őket, miközben a hitedet erősíted.

Az egyik módja annak, hogy megvédd a vágyaidat, hogy tiszta, szeretetteljes határokat hozol létre mindenkivel szemben, aki ellenzi őket. Nem ritkaság, hogy az életedben az embereknek előre kitervelt elképzeléseik vannak arról, hogy kinek kellene lenned, vagy arról, hogy régebben ki voltál. Ezek a másoktól származó projekciók eltávolíthatnak téged az univerzummal kialakult összhangodtól. Amikor a vágyaid kihívást élnek meg mások miatt, a reakciód lehet az, hogy együttérzőn határokat jelölsz ki. A körülötted lévő embereknek nem is kell tudniuk arról, hogy ezeket a határokat teremted meg, ha szeretettel csinálod. Ha például arra kér valaki, hogy beszélj egy vágyról, még mielőtt készen állna a megosztásra, akkor mondhatod a következőt: „Jelenleg új ötleteket és projekteket fejlesztek ki. Nagyon sokat jelentenek számomra, ezért nem fogok megosztani róluk semmit, amíg teljesen ki nem fejlődtek.” Azt is kérheted, hogy bizonyos témákat ne is érintsetek. Például amikor a fogantatással küzdöttem, szeretettel kellett kérnem az anyámat, hogy ne zavarjon. Kedvesen elmondtam neki, hogy cselekedetei (szándékolatlanul) a csalódás érzését váltják ki bennem. Azt kértem tőle, hogy ehelyett más témákról beszéljünk. Mivel ezt a határt szeretettel hoztam létre, meg tudott hallgatni, és tiszteletben tudta tartani a vágyaimat. Én meg tudtam védeni az álmomat, és kapcsolatban tudtam maradni a jó érzéssel.

Bizonyos esetekben nem célszerű szeretetteljes határokat létrehozni. Vannak helyzetek, amikor tudatosan leválhatsz azokról az emberekről, akik energetikailag leszívnak. Ha

például gyógyulásra van szükséged, ne nagyon netezz, ne olvasd a fórumokat, melyek tele vannak a betegségeddel kapcsolatos történetekkel, más betegektől. Ha több pénzt szeretnél vonzani, tölts kevesebb időt azokkal a barátaiddal, akik folyamatosan a pénzügyi problémáikról beszélnek. Ha új partnert szeretnél, ne találkozz azokkal, akik mindig a kapcsolati drámáikról panaszkodnak. Ha készen állsz egy új szenvedélyprojektre, ne oszd meg senkivel, akiről tudod, hogy pesszimista. Elsődleges célommá vált, hogy olyan barátokat, csapattagokat és partnereket válasszak, akik hisznek az elképzeléseimben. Nincs hely az életemben olyanok számára, aki megakasztják az áramlásomat. Védd meg álmaidat, bármi áron.

Az érzések és érzelmek megóvásának másik módja az, hogy megtartjuk a vízióinkat magunknak, amíg teljesen ki nem fejlődnek. Tegyük fel, hogy készen állsz arra, hogy megváltoztasd a karrieredet, vagy szakítás után ismét nyitott vagy egy kapcsolatra. Tele vagy reménnyel és erősnek érzed magad, izgalmat keltenek benned ezek a vágyak, míg mások lehet, hogy még mindig hiányenergiával vagy félelmekkel teli múltbeli tapasztalatokkal nyomnak le. A félelem hangja hangosabb lehet, mint a belső iránymutató rendszered szeretetteljes hangja. Ezért javaslom, hogy tápláld a vágyaidat azáltal, hogy megtartod őket magadnak, amíg elég erős lesz a hited, és összhangba nem kerülsz az univerzummal. Ha a vágyaidat nem az összhang helyéről osztod meg, akkor ellenállással találkozhatsz. Ne feledd, az univerzum azzal az energiával dolgozik, amit te kisugárzol. Tehát amikor

megosztod a vágyaidat a félelem energiájával, az emberek több félelemmel fognak válaszolni. A vágyak megosztása a félelem vagy a bizonytalanság helyéről gyengíteni fogja a vonzerődet. Ehelyett tartsd meg a vágyaidat, miközben erősíted a hitedet.

Honnan tudod, mikor állsz készen arra, hogy megoszd meglátásaidat a világgal? Erős kapcsolódottságérzet és bizonyosság fog kifejlődni a vágyaid körül, és ez az, amikor tudni fogod, hogy ideje megosztani. És amikor meggyőződéssel és hittel bemutatod az elképzeléseidet, a körülötted lévő emberek támogatják az ötleteidet (még azok is, akik a múltban nem ezt tették). Az univerzum mindig visszatükrözi az energiát, amit kifelé sugárzol. Abraham-Hicks a következőt mondja:

> *Ez a sokféleség világegyeteme, és a sokféleség azt jelenti, hogy rengeteg van mindenből, és a forrásenergia mindenkinek válaszol. Csak a hiánytudat engedi, hogy azt gondold, hogy az erőforrás véges, amiért meg kell verekednünk. Az erőforrások, melyekért kinyúlunk, végtelenek, és az a képességed, hogy elérd a vágyaidat, azt jelenti, hogy az univerzum képes arra, hogy teljesítse őket, kivétel nélkül.*

Nincsenek kivételek. Tartsd meg a szeretetre hangoltságodat, és kapni fogsz.

Inkább az adásra fókuszálj, mint az elfogadásra

Van egy csodálatos tanítványom, Stephanie. Stephanie elvégezte a mesterkurzusomat, és készen állt a megérkezésre.

Első rendezvényeként workshopot akart szervezni a helyi könyvtárban egy általam kifejlesztett képzés alapján. Stephanie szorgalmasan létrehozott egy tananyagot, és megtervezte a tanfolyamot. Az emberek elérésére szóróanyagokat gyártott, e-maileket küldött, és beszélt a workshopról a Facebookon.

A workshop napján megjelent a könyvtárban, és az elképzelt nagy embercsoport helyett csak egy nő volt a szobában. Stephanie úgy érezte, hogy összeomlik, és zavarban is volt, de a megjelent egy ember miatt nem tudott csak úgy lelépni.

Stephanie odament hozzá, és megkérdezte tőle:

– Szia, a workshopomra jöttél?

A nő ezt felelte:

– Nem… milyen workshop?

Stephanie könnyekkel küzdve azt mondta:

– Ez egy hat részből álló workshop, melyet a tanárom, Gabby Bernstein *Történhetnek csodák* című könyve alapján állítottam össze. Ez egy csodálatos workshop, és senki sem jött el, én mégis nagyon szeretném megosztani valakivel.

A nő pedig ezt mondta:

– Épp jól jönne egy csoda! Lássunk hozzá!

Stephanie ebben a pillanatban kénytelen volt elengedni, hogy egy nagy csoportnak tanítson azon a napon, és ehelyett a valódi vágyára összpontosított, ami a szolgálat, ez pedig a szobában található egyetlen nő tanításában nyilvánult meg. És itt van a lényeg: abban a pillanatban, hogy Stephanie az egója helyett a szolgálatra fókuszált, minden a helyére került. A „kapás” mentalitásról „adás” mentalitásra váltott, és a workshop csodálatosra sikerült. Csodás pillanat volt ez az életében.

Stephanie érthető, de kevésbé egészséges megközelítést is választhatott volna erre a helyzetre. De összeszedte a bátorságot arra, hogy a tapasztalat *kerete* helyett inkább a *tartalomra* fókuszáljon. Abban a pillanatban csak az érdekelte, hogy megossza tanításának ajándékát. Később Stephanie felhívott, hogy elmondja a történetét. Annyira izgatott volt, hogy elmondja nekem életcéljának kiélését, hogy a szolgálat fényében és örömében meg is feledkezett a közönség méretéről. Azon a napon Stephanie jelentősen elmozdította az energiáját azáltal, hogy elfogadta a magabiztosság és a büszkeség érzését. Ez az energia továbbra is sikeres coachként viszi előre, inspiráló hang az interneten, és hatalmas példa lehet számodra ma is!

Ha ragaszkodsz ahhoz a „kerethez", hogy mit gondolsz arról, hogy a dolgoknak hogyan kell kinézniük, szívleld meg Stephanie történetét. Vidd át a fókuszodat arra, amit adni tudsz. Abban a pillanatban, amikor ez a váltás bekövetkezik, csodát idéz elő számodra. Az univerzum nagyban támogatja a szolgálatod energiáját, és mindig nyitva tartja az ajtót ehhez. A szolgálatra való összpontosítás miatt távol maradsz a bírálatoktól és összehasonlításoktól. Büszke leszel az elkötelezettségedre! Ez a leggyorsabb módja annak, hogy megszabadulj a hiány energiájától.

Mindennap kérdezd meg magadtól: „Hogyan szolgálhatok?" Ha felteszed ezt a kérdést összhangba kerülsz az univerzummal. Emlékszem, hogy dr. Wayne Dyer a következőt mondta: „Amikor azt kérdezed magadtól, hogyan szolgálhatok?, az univerzum ezt válaszolja: Hogyan szolgálhatlak én téged?" Bízz abban, hogy ha felkínálod a szolgálat energiáját, az univerzum a

tízszeresét küldi vissza neked. Erősnek érzed majd magad a szolgálatod jelenlétében, és ez az erő az, ami vonzásra képes.

Kívánj többet másoknak

Ha többet akarunk másoknak, akkor a bőség energiájába kerülünk. Miért? Mert jó érzés, ha azt szeretnénk, hogy mások is kapjanak, és az ezzel járó bőségérzés segít majd többet vonzani abból, amit szeretnél az életedben. Amikor valóban azt akarod, hogy mások bőségben éljenek, az univerzum kedvesen fog reagálni.

Karrierem elején fiatal nőknek adtam életvezetési tanácsokat. Sokan közülük kétségbeesetten keresték igaz szerelmüket, és azt akarták, hogy eljegyezze őket valaki. Facebookon hasonlítgatták össze magukat a barátaikkal, akik eljegyzési gyűrűkről posztolgattak fotókat. Tudtam kapcsolódni ehhez – ebben én is bűnös voltam.

Tudtam, hogy nem tudok nekik olyan spirituális elveket adni, melyeket én magam nem alkalmaztam a saját életemben. Megoldást kellett találnom magamnak, mielőtt magabiztosan át tudom adni nekik. Úgyhogy úgy döntöttem, hogy megfordítom a történetet. Minden alkalommal, amikor megláttam egy barátom eljegyzéses posztját, megengedtem magamnak, hogy vele örüljek. Végtére is semmilyen mértékű irigység nem vihet közelebb a vőlegényemhez. Ehelyett hagyom, hogy a barátom örömének elképzelése inspiráljon, és átjárjon az izgalom a saját eljegyzésem miatt. Elkezdtem ünnepelni a körülöttem lévő kapcsolatokat. Amikor kézen fogva sétáló párokat láttam az utcán, hagytam, hogy a szeretet inspiráljon. Tudatosan úgy

döntöttem, hogy a szeretetteljes kapcsolatokat a teremtésem útjának részeként észlelem. Ahelyett, hogy úgy döntöttem volna, hogy szeretetük arra emlékeztet, ami *nekem nincs*, úgy döntöttem, hogy annak emlékeztetőjeként nézek rá, amit épp teremtek. Amikor azt látod, hogy másoknak megvan az, amit te szeretnél, ünnepeld meg! Hadd tükrözzék rád a sikerüket, hiszen te már készen állsz az elfogadásra.

Ha többet akarunk mások számára, akkor elengedjük az összehasonlítás blokkját. Amikor összehasonlítjuk magunkat másokkal, a hiánymentalitásra és arra az érzésre támaszkodunk, hogy nincs elég szeretet az univerzumban mindnyájunk támogatására. Évekkel azután, hogy megtisztítottam ezt a blokkot a kapcsolatokat illetően, egy hasonló akadályhoz érkeztem el a fogantatás terén. Ha valaki a fogantatáshoz vezető úton jár, azzal védheti a vonzerejét, ha nem hasonlítja össze a termékenységhez vezető útját másokéval, és nem ítéli el azokat a barátait, akiknek úgy tűnik, nincs problémájuk a teherbe eséssel. Tudom, hogy ez lehetetlennek tűnik, amikor a küzdelem legmélyén vagy. De ígérem, az út felfelé vezet.

Három évig próbálkoztam a teherbe eséssel. És az első két évben, amikor küzdöttem az érzelmeimmel, bosszantott, amikor a barátaim a kisbabájukról, a gondozás élményeiről, és mindarról beszéltek nekem, ami az anyasággal jár. Úgy éreztem magam, mint egy kívülálló, ez pedig a hangsúlyt az észlelt hiányra irányította. A folyamatos összehasonlítás nyomást gyakorolt rám. Mélyen legbelül tudtam, hogy egy kisbaba nem fog a hiány energiájából megfoganni, és meg kellett

változtatnom az utamat.

Szóval úgy döntöttem, hogy hangsúlyt váltok, nem arra figyelek, amit nem kaptam meg, hanem együtt ünneplek a barátaimmal. Hasonlítgatás és ítélkezés helyett hagyom, hogy más nők anyai energiái töltsék fel a szívemet. Kérdezgettem őket, és időt töltöttem a gyerekeikkel. Felhagytam azzal, hogy összehasonlítsam magam a barátaimmal, akiknek gyerekeik voltak, és elkezdtem ünnepelni az anyaságukat. Időt szántam arra, hogy a várandósságukról kérdezgessek, a karjaimban tartottam a csecsemőiket, és megismerkedtem szülői tanácsokkal és stratégiákkal. A barátaimmal együtt ünnepeltem az anyaságot, és valóságukat kezdtem a sajátomként megélni. Annak ellenére, hogy a kisbabámnak még meg kellett érkeznie, megengedtem magamnak, hogy pozitív szemléletben várjam, ami jön. Minél inkább feltételeztem az anyaság pozitív energiáját, annál közelebb éreztem a baba érkezését.

Irigységünk forrása egy olyan részünk, amit még nem fejlesztettünk ki. Ha valaki rendelkezik azzal, amit te szeretnél, az nem arra utal, hogy ez számodra nem elérhető. Valójában ennek az ellentéte igaz. Az irigységed a mélységes vágyad tükröződése. Még ha az egód meg is van győződve arról, hogy nincs elég, a magasabb rendű éned ismeri az igazságot. Alakítsd át az irigységedet világossággá. Változtasd át lehetőséggé, hogy tisztázd az univerzummal, mit szeretnél igazán. Úgy gondolom, minél többet látsz olyanokat, akik rendelkeznek azzal, amit te szeretnél, annál közelebb vagy ahhoz, hogy megszerezd. Válaszd azt, hogy azokat az embereket, akiknek megvan, amit szeretnél, az elkövetkezendő események tükröződéseként

látod. Lásd őket mint az univerzum finom kis kacsintásait, amelyek felfedik a jövődet. Figyelj oda azokra az emberekre, akik olyan területeken virágoznak, ahol te is szeretnél. Fogadd el, hogy az ő csodáik a te csodáid is. Minél inkább megengeded magadnak, hogy jól érezd magad az ő nagyszerűségükben, annál gyorsabban ölt formát számodra is.

Tegyél valamit, bármit, ami örömet okoz

Igen, megint ez! Ne feledd, hogy a teremtés kulcsa a jó érzés. Ezt számtalanszor megismétlem majd a könyvben. A hiányból kivezető leggyorsabb út, hogy a jó érzés felé fordulsz. Fókuszálj az elsődleges vágyadra, ami az, hogy az öröm felé fordulj. Fókuszálj az elsődleges vágyadra, ami az, hogy összhangba kerülj annak az örömével, aki te magad vagy. Ha a hiány vagy az összehasonlítás történeteibe ragadsz, egyszerűsíts. Csak válaszd azt, hogy valami olyanra összpontosítasz, ami örömöt hoz. Amikor beleragadok egy hiánytörténetbe, főzök, sétálok, edzek – valami olyat teszek, ami elvonja a hangsúlyt arról, ami nem működik, és visszairányítja arra, amitől jól érzem magam. A hiányba és az összehasonlításokba vetett hit nagyon erős lehet. Úgy érezheted, hogy lehetetlen megváltoztatni. De a valóság az, hogy abban a pillanatban, amikor valami olyat csinálsz, amitől jobban érzed magad, abban a pillanatban katapultálsz a hiány állapotából. A cél nem az, hogy csodálatosan megváltoztassuk az érzékelésedet (bár ezt a fajta csodát is üdvözöljük). A cél az, hogy a gondolatok és az érzések segítségével kilábaljunk a hiány állapotaiból.

Nyisd meg a csapot

Kezdj el nyomon követni minden alkalmat, amikor sikeresen átálltál a félelemről a szeretetre. Ahogy a csodálatos pillanatok összeadódnak, felépíted a lendületet a gyakorlatod mögé. Irányítsd a gondolataidat arra, ami működik és virágzik, és távol van a félelemtől, a hiányosságtól és az ellenállástól. Bármelyik pillanatban gyakorolhatod a Válassz újra módszert, és máris jobban érzed majd magad. Ha arra irányítod a fókuszodat, hogy mi a virágzó, többet teremtesz abból, amit akarsz, és erősíted a hited az univerzumban.

Az univerzum bősége módszer gyakorlatainak alkalmazása növeli a vonzerődet. Túllépsz a hiány energiáján, és megtestesíted a fejlődés energiáját. A hiánymentalitás meggyógyítása összhangba hoz az örömmel, és segít abban, hogy elfogadd az univerzum bőségét. Ha úgy döntesz, hogy jól érzed magad, elengedsz mindent, ledobod a ballasztjaidat, és az univerzum áramlásával kerülsz összhangba. Ha igent mondasz az univerzumnak, az olyan, mintha megnyitnád a csapot – mindaz, amire szükséged van, elér téged. A folyamatra összpontosít az eredmény helyett. Minden eredmény, amit akarunk, akkor jelenik meg, amikor áramlásban vagyunk. Az összehasonlításról az egységre való áttérés, a versenytől a kompromisszumig való eljutás és a hiányból a szeretetre váltás gyorsan áramlásba kerít.

Hagyd, hogy az univerzum támogasson. Légy magabiztos, tudd, hogy amit mások birtokolnak, az annak a tükröződése, ami számodra máris úton van. Ünnepeld meg mások sikereit nagylelkűen és őszintén!

A hiány gyógyításának ígérete

A hiánymentalitás gyógyítása számos előnyt ígér. Amikor a gondolataid és az energiád már nem ragadnak a hiányban, az univerzum adni tud. Az élet már nem egy verseny az egyik eredménytől a másikig. Ehelyett az élet a jó érzés tapasztalatává válik pillanatról pillanatra. Dr. Wayne Dyer híres kijelentése: „Nem azt vonzod, amire vágysz; hanem azt, ami te magad vagy.” Ne válj a hiánnyá, amit annyira el akarsz kerülni. Ehelyett vedd fel az öröm, a bőség és a jóllét érzéseit, hogy szupervonzásra válthass.

Az ebben a fejezetben leírt módszerek sok segítséget nyújtanak. Gondolj ezekre minden alkalommal, amikor féltékenységet érzel, szorongva hasonlítod magad másokhoz, és a jövőbe utazol gondolatban. Ez már mind mögötted van! Előre haladva megünnepelheted mások sikereit, elfogadhatod a nagyszerűséget, ami jön, és élvezd a jelenlegi pillanatot, tudva, hogy az, amit akarsz, útban van. Amikor kirúgtad a hiány és az elszigetelődés szokását, szabadnak érezheted magad.

Erőt ad és izgalmas tudni, hogy a gondolataidnak és érzéseidnek hatalmuk van arra, hogy bevonzzák, amire vágysz! Ezt az érzést hangsúlyozza a 4. fejezet. Megtanítok neked egy olyan módszert, amely segít abban, hogy gyorsan eltávolodj az alacsony szintű gondolatoktól és energiától egy pozitívabb állapotba. Elvezetlek oda, hogy megbízz a gondolataid és energiád hatalmában, hogy segítsen navigálni az élet nehéz pillanataiban. Kövesd az útmutatásomat, és meglepődsz majd az eredményeken.

4. fejezet

ÉLVEZD AZ UTAT!

Júniusban egy szombat reggel egy barátomhoz mentem reggelizni. Napos, szép hétvége volt, és ízletes ételeket készítettünk együtt. Nyugodt voltam és jól éreztem magam, egyértelmű volt számomra, hogy a barátom ideges, és valami nyugtalanítja. Ahogy ültünk az asztalnál és kávéztunk, megkérdeztem tőle, mi a baj. Elmondta nekem, hogy később a kilencéves fiát, Jacket, egy baseballkiválasztásra viszi. Azon a napon derül majd ki, hogy szintet léphet-e a „nagyok” felé, vagy marad a „kicsikkel”. A szemem sarkából megpillantottam Jacket. A nappaliban állt, és hallotta a beszélgetést. Láttam a félelmet a szemében, és éreztem, hogy kellemetlenül érzi magát. A barátom ránézett, és ezt mondta:

– Jack, az egyetlen dolog, amit ma tenned kell az, hogy jól szórakozol. Ne aggódj azon, hogy mi lesz. Csak élvezd az időtöltést!

Tudtam, hogy Jack el akarja hinni ezt. De ideges arckifejezése arról árulkodott, hogy félelme, hogy nem választják ki, erősebb, mint a vágya, hogy jól szórakozzon.

Jack elindult a kiválasztásra, és amikor néhány órával később

visszatért, a testbeszédéből nyilvánvaló volt, hogy nem választották ki. Tapintható volt a szomorúság energiája. Ahelyett, hogy hagytam volna magától elsimulni, átmentem Jackhez. A következőt mondtam: „Tudom, hogy csalódott vagy. Mondd el, hogy érzed magad.” Hagytam, hogy kiöntse a lelkét. Elmondta, hogy mennyire tisztességtelen volt a kiválasztás. Hogy kiválasztottak egy fiút, aki kisebb volt, fiatalabb, és nem annyira jó, mint ő. Jack hatalmas energetikai lendületet hozott létre a negatív történet köré. Spirituális tanítóként mindent el akartam követni azért, hogy enyhíthessem a fájdalmát, és visszahozzam a jókedvét. De Jack nagyon mélyre süllyedt. Tudtam, hogy nem lesz egyszerű ezt a kilencéves fiút a kétségbeeséstől a gondtalan boldogságig felhozni.

Az ilyen helyzetekben szinte soha nem ugrunk át azonnal a nyomorúságból az örömbe. De kicsit fel tudjuk hozni magunkat az alacsony rezgésű energiából. Szeretnék Abraham-Hicks érzelmi létrájára hivatkozni (lásd később). Az érzelmi létra mögött az az elképzelés áll, hogy általában nem tudunk az alacsony rezgéstől a magas rezgésig azonnal eljutni, viszont kis lépésekkel feljebb juthatunk a létrán. Elérhető, jobb érzést keltő gondolatok és energia segít a lépcsőn egy örömteli helyre felkapaszkodni.

Érzelmeink közvetlenül jelzik, hogy mennyire állunk ellen vagy hagyjuk a dolgokat. Amikor az öröm energiájában vagyunk, akkor engedélyt adunk magunknak arra, hogy használjuk a szupervonzás erejét. Minél közelebb vagy az öröm érzéséhez, annál könnyebben vonzod a kívánt dolgot. De mit tehetünk akkor, ha valóban távol vagyunk az öröm érzésétől?

Ezekben a helyzetekben nem túl bölcs dolog megpróbálni a lehető leggyorsabban feljebb ugrani a skálán. Ha valaha is próbáltad kényszeríteni magad erre, akkor tudod, milyen nehéz. Tulajdonképpen egy nagyon alacsony rezgésről egy nagyon magas rezgésbe való gyors ugrás próbája után rosszabbul is érezheted magad, mint előtte. Ha negatív állapotban vagy, a magas rezgésszámú gondolatok nem rezonálnak majd – hamisnak éled meg őket. Tehát ahelyett, hogy megpróbálnánk ugrálni, szeretettel kell irányítanunk magunkat az öröm felé. Az örömhöz való visszatérés legyen egy szelíd folyamat, kis lépésekben haladjunk az érzelmi létrán.

ÉRZELMI VEZÉRLŐRENDSZERED FOKOZATAI

1. Boldogság, tudás, magabiztosság, szabadság, szeretet, nagyrabecsülés
2. Szenvedély
3. Lelkesedés, elragadtatás, öröm
4. Örömteli várakozás, hit
5. Derűlátás
6. Remény
7. Belenyugvás
8. Unalom
9. Borúlátás
10. Kielégületlenség, bosszankodás, türelmetlenség
11. „Legyőzöttség”
12. Csalódottság
13. Kétség

14. Aggodalom
15. Mások hibáztatása
16. Elbizonytalanodás
17. Harag
18. Bosszúvágy
19. Gyűlölet, düh
20. Irigység
21. Fenyegetettségérzés, bűntudat, az önbecsülés hiánya
22. Szorongás, fájdalom, elkeseredettség, kétségbeesés, tehetetlenség

Íme, hogyan használtam az érzelmi létrát a kis baseballjátékosunk, Jack esetében. Amikor az ajtó előtt sétált, egyértelműen a félelem, a bánat, a kétségbeesés, a reményvesztettség és az erőtlenség állapotában volt. Tudtam, hogy akár egész napra beleragadhat ebbe az állapotba, sőt talán hosszabb ideig is, ha nem kap útmutatást a kijutáshoz. Úgyhogy leültem vele, együttérzőn tiszteletben tartottam az érzelmeit, és hagytam, hogy kiöntse a lelkét. Majd óvatosan olyan gondolatok felé irányítottam, melyek egy kicsit felfelé vitték a létrán. Megkérdeztem tőle a következőt: „Hogy érzed magad ettől?” Azt mondta: „Rosszul érzem magam, mert most én vagyok a legidősebb a kicsik csapatában.”

Ebben a pillanatban Jack kényelmetlensége azzal kapcsolatban, hogy ő a csapat legidősebb tagja, a bűntudat, az önbecsülés hiánya és a fenyegetettség érzetének szintjére emelkedett. Ezt mondtam neki: „Megértem, hogy rosszul érzed magad. El tudom képzelni, hogy tombolsz.” Erre a következőt válaszolta: „Igen, tényleg tombolok, mert nem volt tisztességes!

Az a gyerek, akit felvettek, fiatalabb és kisebb, mint én. Az edzők nem követték a szabályokat!”

Jack továbblépett az irigységbe, majd a gyűlölet és a düh felé közeledett, ezután a bosszúvágy következett. Láttam rajta egy kis megkönnyebbülést, amikor a kétségbeesésből a dühbe váltott. Vicces azt gondolni, hogy a düh már javulást jelent, de pozitívabb energiája van, mint a tehetetlenség, elkeseredettség, fájdalom, kétségbeesés és szorongás szintjének. Amikor ezt megértjük, észrevesszük, hogy ha a kétségbeesésből eljutunk a dühbe, az valóban haladás!

Amit mondott arról, hogy az edzők nem követték a szabályokat, arról tanúskodott, hogy szintet lépett a bosszúvágy felé, úgyhogy ezt még megpiszkáltam egy kicsit. Megkérdeztem: „Mi más idegesít még?” Ezzel a bosszúvágy stabilizálódott, panaszkodott az edzőkre, akik nem őt választották. Aztán egyedül, mindenféle útmutatás nélkül az aggodalomba lépett. Azt mondta: „Aggódom, hogy nem fogok sok időt tölteni a pályán, mert a fiatalabb gyerekeknek adnak majd esélyt a játékra.” Aztán vállat vont, és sóhajtott egyet.

Ebben a pillanatban Jack úgy döntött, hogy belenyugszik a csalódásába, és nem akart tovább beszélni a helyzetről. Viszont most már egy kicsit jobban érezte magát, hogy kilépett a kétségbeesésből.

Később azon a napon mindnyájan kimentünk a focipályára, hogy megnézzük Jack fiatalabb testvérének meccsét. Jack édesanyjával beszélgettem a pályán, amikor észrevettem, hogy Jack céltalanul jár körbe-körbe. Feljött hozzánk, és azt mondta: „Unatkozom.”

Izgatottan hallottam ezt! Tudtam, hogy az unalom hatalmas ugrás az érzelmek létráján. A pályát elhagyva Jack a férjemmel, Zach-kel és velem utazott haza. Az út alatt Zach autókról beszélt – ez Jack szenvedélyes témája volt. Sokat beszéltek, és mindent megvitattak az álomautóktól a különböző versenypályákig. Jack hangjában izgalmat és lelkesedést hallottam. A baseballpálya megpróbáltatásainak gondolatai már fényévekre voltak tőlünk. Jack most már a szenvedély energiájához ért anélkül, hogy észrevette volna. Abraham-Hicks azt mondja: „A kizökkenés a leggyorsabb visszaút az összhangba.” Természetesen mozgunk felfelé az érzelmek létráján, ha valami olyan zavar meg minket, ami jobb érzést kelt, mint a korábbi negatív érzéseink. Ha tényleg beleragadtunk valamibe és bosszankodunk, nehéznek tűnik elérni, hogy bármi másra oda tudjunk figyelni. De egy egyszerű figyelemelterelés csodákra képes. Abban a pillanatban, amikor (csak egy kicsit) átirányítod a fókuszodat másra, máris jobban érzed magad.

A 12 lépéses közösségben gyakran javasoljuk a legjobb módját annak, hogy kijussunk a saját drámánkból, hogy segítsünk valakin. Én évek óta alkalmazom ezt a gyakorlatot. Amikor észreveszem, hogy rögeszmémmé válik egy problémám, ami bosszant, gyorsan fókuszt váltok, és megkérdezem a barátaimtól, hogy hogy vannak. Felkapom a telefont, felhívok egy barátot, és azt kérdezem: „Hogy vagy? Tudok neked segíteni valamiben?” Abban a pillanatban, hogy a szolgálat energiájába jutok, és valaki másra összpontosítok, az egy csoda. A csoda az, hogy változás állt be az észlelésemben, és már nem a saját drámaimra figyelek. A legjobb pedig az, hogy segítettem valaki

máson!

A kizökkentés tényleg bevált Jack esetében. Mire hazaértünk, a ház körül táncolt, játszott a számítógépen, és vicceket mesélt. Visszatért az örömbe! Annak ellenére, hogy egy korábbi csalódás valóban ledöntötte, képes volt érzelmileg irányítani magát a létrán, és visszatérni az örömbe. Ez a kis ember egy igazi csodamunkás.

Engedd, hogy Jack története inspiráljon! Legközelebb, amikor észreveszed, hogy az érzelmi létra alján vagy, gyengéden próbáld elmozdítani magad a jobb érzést keltő gondolatok és érzelmek felé. Tudd, hogy lépésről lépésre tudsz majd haladni felfelé. És ahogy ezt a példa is mutatja, gyakran jutsz majd előrébb, ha valami másra fókuszálsz ahelyett, ami bosszant téged. Ez nem jelenti azt, hogy figyelmen kívül hagyod a nehéz érzelmeket, vagy kiszállsz a nehéz helyzetekből. Valójában épp az ellenkezőjéről van szó. Ha felfelé haladsz az érzelmi létrán, könnyebben vonzhatod be a problémákat megoldó támogatást, megoldásokat, ötleteket és perspektívaváltást, és produktív módon haladhatsz át az érzéseiden.

Nézzünk meg egy másik példát. Lehet, hogy az Instagramon pazarlod az időt, és nemsokára elégedetlenséggel tölt el a hiány érzete. A csodaszép fotók mások nyaralásáról, a dizájnerruhák szép képei egyrészt irigységgel töltenek el, másrészt szégyenkezhetsz is az irigységed miatt.

Végül leteszed a telefonodat, mert túlságosan dühös vagy ahhoz, hogy tovább nézd. Ne félj ettől a haragtól! Inkább ünnepeld meg a váltást. A harag magasabb rezgésszámú érzelem, mint az irigység. Az irigységtől a harag felé való

elmozdulás egyértelmű jele annak, hogy felfelé haladsz az érzelmi létrán. Most az a feladatod, hogy tovább mássz.

Néha egyszerűen hagyhatod kifutni az érzelmeidet, és természetesen megindulsz felfelé a létrán. Más esetekben előfordulhat, hogy proaktívabbnak kell lenned az új gondolatok és energia kiválasztásában. Ha úgy látod, hogy lefelé indulsz a létrán, vagy alacsonyabb rezgésszámú energiába ragadtál, a megoldás egyszerű. Térj vissza az 1. fejezetben megismert Válassz újra módszerhez, és add hozzá az Érzelmi vezérlőrendszered fokozatai módszert ebből a fejezetből.

Ismételjük át gyorsan a Válassz újra módszert:

1. lépés: Vedd észre a gondolatot!

Vedd észre, hogy a gondolataid és az energiád nincs összhangban az örömmel, és kérdezd meg magadtól, hogy „Hogy érzem magam pont most?” Vess egy pillantást az Érzelmi vezérlőrendszered fokozataira, és figyeld meg, hogy hol állsz.

2. lépés: Bocsásd meg a gondolatot!

Bocsásd meg magadnak, amiért kiestél az összhangból, és ünnepeld a változás vágyát magadban. Köszönd meg a negatív érzéseket és gondolatokat, hogy megmutatták, mit nem akarsz, és felfedték, mit szeretnél helyettük.

3. lépés: Válassz újra, és vezesd magad felfelé az érzelmek létráján!

Válaszold meg a következő kérdést: „Mi az a gondolat, ami a legjobb érzést váltja ki belőlem ebben a pillanatban?” Ha valóban mélyen vagy a létrán, és nem tudsz másra gondolni, kérd meg az univerzumot, hogy vezessen egy jobb érzést keltő gondolat felé. Ne feledd, hogy a gondolat teljesen független lehet az érzelmi állapot okaitól. Amikor ettől a gondolattól jobban érzed magad, gondolj egy másikra. Óvatosan vezesd magad felfelé az érzelmek létráján. Gondolj valami jobbra, mint ahol voltál, és elérsz majd oda, ahol lenni szeretnél. Emlékezz arra, hogy mennyire pozitív egy másik érzelemre mozdulni, még akkor is, ha az érzelem még nem tűnik örömnek. Ne gondold túl ezt a folyamatot. Abraham-Hicks a következőképpen egyszerűsíti ezt le: „Csak annyit kell tenned, hogy kitalálod, mit szeretnél, és bebeszéled magadnak.” Egyszerűen csak érd el a legjobb gondolatot, amely afelé vezet, amit szeretnél.

A jobb érzésre való gondolás folyamata nagyon idegen lehet számodra. Lehet, hozzám hasonlóan éveket töltöttél azzal, hogy kiásd a múltból a régebbi félelmeket és emlékeket. De az is lehet, hogy az a típus vagy, aki megpróbálta úgy megoldani a problémákat, hogy beleérezted magad a kényelmetlen érzelmekbe. Habár erősen hiszek a hagyományos terápiás gyógyításban, azt is tudom, hogy ha egy magasabb rezgésből indul ki a gyógyulásom, nem fogok beleragadni különféle történetekbe. Egyszer hallottam Eckhart Tollét egy interjúban arról beszélni, hogy ha negatív múltbeli tapasztalatra koncentrálsz, akkor eldöntheted, hogy felismered, ez a tapasztalat jelenleg már nem áll fenn. Abban a pillanatban,

amikor a jelenlegi pillanat biztonságára koncentrálsz, a múlt feloldódhat. Ezzel a folyamattal tiszteletben tartod a negatív érzéseidet, de már nem élsz bennük. Ez egy fontos különbség! Legtöbben vagy figyelmen kívül hagyják, vagy elhomályosítják az érzelmeiket, esetleg dagonyáznak bennük. Ezzel a folyamattal tiszteletben tarthatod a negatív érzéseidet, de azt választod, hogy gyorsabban jól érzed magad.

Sokunknak az emocionális skálán való elmozdulás alapvető perspektivikus eltolódást igényel. Még mindig vizsgálom a hatásait, pedig már évek óta benne vagyok ebben a folyamatban. Rendben van, ha problémát okoz, hogy felfogd az érzelmi létrán való felkapaszkodási folyamatot. Mindenesetre légy hajlandó arra, hogy megpróbáld. Nagy valószínűséggel megkönnyebbülsz majd.

A folyamat nagyon erőteljes része, hogy nem kell erőszakkal arra kényszerítened magad, hogy újra boldog légy annak érdekében, hogy visszaszerezd a pozitív lendületedet. Csak őszintének kell lenned azzal kapcsolatban, hogy hogyan érzed magad, és ki kell választanod a következő legjobb gondolatot. A hajlandóságod, hogy jobban érezd magad, kivezet majd a kétségbeesésből az örömbe. Az érzések átérzése elengedhetetlen ahhoz, hogy a létrán feljebb lépkedj. Gyakran, amikor beleragadunk egy érzelembe, azért nem tudunk kijutni belőle, mert nem akarjuk felismerni, mi történik valójában. Abban a pillanatban, amikor tiszteletben tartod valós érzéseidet, megkönnyebbülsz, és változás áll be a rezgéseid szintjén.

Gyakorold ezt rendszeresen. Ha észreveszed, hogy negatív gondolatokba és energiába ragadtál, térj vissza az érzelmi

létrához, válassz újra, és vezesd vissza magad. Minden alkalommal, amikor újra választasz, és keresed a legjobb érzést okozó gondolatot az adott pillanatban, óvatosan haladsz felfelé a skálán, és igazodsz az univerzum örömteli rezgéseihez.

TALÁLJ ÖRÖMET BÁRMELY HELYZETBEN

Az örömmel szembeni ellenállásunk megakadályozza, hogy bevonzzuk mindazt, amire vágyunk. Amikor megtestesítjük az öröm energiáját, felszabadítjuk az ellenállást. Elismerem, hogy elsőre nehéznek tűnik örömöt találni látszólag örömtelen helyzetekben, ám sokkal fájdalmasabb az örömtelen létezés. Olyan sokan élnek akaratlanul így, vagy arra koncentrálnak, hogy mi nem működik, vagy gyakran panaszkodnak a körülményeik miatt. Azt reméljük, hogy a panaszkodástól jobban érezzük magunkat, vagy legalább együttérző hallgatóságra találunk. De amikor arra koncentrálunk, hogy mi nem működik, akkor csak még többet kapunk ezekből.

Az érzelmek létrájához való visszatérés egyik leggyorsabb módja az, hogy valami olyat csinálsz, amitől jól érzed magad. Ha rossz napom volt, keresek valami zenét, felteszem a fejhallgatómat, és sétálok a ház körül, vagy elmegyek az edzőterembe. A tapasztalatok alapján megtanultam, hogy ha a dolgok nem mennek úgy, ahogy terveztem, attól még jól szórakozhatok. Valójában minél több a derű, annál közelebb kerülök ahhoz, hogy bevonzzam azt, amit szeretnék. Néha fel kell hagynunk azzal, hogy annyira koncentrálunk a vágyainkra, annak érdekében, hogy bevonzzuk őket az életünkbe. Nem

arról van szó, hogy emiatt elveszítenénk a vágyainkat. A vágy mindig velünk van. Csak ha a hiányra összpontosítunk, az gyakorlatilag eltéríti a vonzást, míg a szórakozás közelebb visz minket a vágyunk tárgyának elfogadásához. Ha elvonjuk a figyelmünket a vágyról, és az energiát az öröm irányába tereljük, ez egy pozitívabb vonzásponthoz vezet. Gondolj arra, amikor utoljára megszállottja voltál valaminek, amit akartál. Lehet, hogy nem éreztél örömet. Minden fókuszod és figyelmed, ami a hiányra irányul, ellenállást vált ki. Lazíts az ellenállás fogásán, és irányítsd a fókuszt valamilyen szórakoztatóra, ami elvonja a figyelmedet. Az öröm a legegyszerűbb cselekedetekből is származhat. Menj el edzésre, hívd fel egy barátodat, akit szeretsz, fejts keresztrejtvényt, vagy tölts minőségi időt a gyerekeddel. Ha egy tevékenység elégedettséggel, megelégedéssel, melegséggel, izgalommal vagy a boldogság érzésével tölt el, akkor szórakoztató. Amint egy szórakoztató és örömteli élmény felé hajlasz, magasabbra kerülsz az érzelmek létráján.

Még több mókát vihetsz a napodba egészen egyszerűen azzal, ha mosolyogsz az emberekre, és véletlenszerű beszélgetésekbe kezdesz. Én szó szerint bárkivel beszélek. Sétálok az utcán, és elmondom egy anyának, hogy milyen szép a gyermeke. Vagy elkezdek egy beszélgetést egy idegennel arról, hogy milyen volt a napja. A kapcsolatoknak ilyen spontán pillanatai mindenki számára sok örömet hozhatnak. Lehet, hogy nem olyan vagy, mint én, és nem kezdeményezel beszélgetéseket random emberekkel, de rámosolyoghatsz valakire munkába menet, vagy felajánlhatod a munkatársadnak, hogy hozol neki is egy

kávét. Ezek a látszólag jelentéktelen kapcsolati pillanatok visszakatapultálnak bennünket valódi természetünkbe, mely maga a szeretet. A szupervonzás lényege, hogy az öröm és a szeretet megtestesülése vagy. Szeretném hangsúlyozni, hogy nem nehéz visszaszerezni a szupervonzás-kapcsolatodat. Elegendő hozzá egy boldog pillanat.

Ahelyett, hogy annak a lehetőségeit keresnénk, hogy jól érezzük magunkat, gyakran elnyomjuk az öröm teljes kifejezését azzal, hogy erősen az eredményre összpontosítunk. Egy adott eredményre való fixálódás, amelyről azt gondoljuk, hogy szeretnénk, küzdelmet és szenvedést okoz, ha megpróbáljuk erőltetni. Addig nem hagyjuk, hogy boldogok, elégedetteknek vagy nyugodtak legyünk, amíg ki nem pipáltuk ezt a célt a listáról. Még ha elérjük is a célt, akkor is azonnal belépünk a következő elvégzendő feladatba. A teljesítéstől teljesítésig való haladás addiktív minta, amely visszatart minket az élet gazdagságának valódi élvezetétől. Amikor a szórakozást prioritássá tesszük, és nem igazán az eredményekre hajtunk, abbahagyhatjuk a panaszkodást, és elkezdhetjük vonzást. Azt viszont látom, hogy nagyon sok ember kattan rá arra az elképzelésre, hogy az öröm az eredményekből származik. Pedig ez pont fordítva van! A cél nem az, hogy valamit elérjünk, hanem hogy a vágy elérése felé vezető úton jól szórakozzunk. Az öröm energiájának felvétele a siker leggyorsabb módja! Ha például szerelmet szeretnél bevonzani, ne felejts el jól szórakozni a randialkalmazásokkal vagy a vakrandikon. Ez különösen igaz akkor, ha úgy érzed, hogy az adott ember nem az igazi számodra. Még mindig nagyon sok lehetőség van

valami új megismerésére és egy másik ember vagy önmagad iránt való érdeklődésre. Ha örömöt viszel a folyamatba, akkor pozitív vonzáspontot tartasz fenn, ami felgyorsítja a kívánt partner manifesztációját. Szórakoztató energiád szexi, és minden egyes randin (sőt még az alkalmazásokon keresztül is) érezhető lesz! Nincs semmi vonzóbb, mint valaki, aki jól szórakozik.

Ha új munkát szeretnél manifesztálni, találd meg a szórakozást a jelenlegi munkádban. Az a jó energia, amelyet bármilyen munkába beviszel, segít megnyitni az ajtókat az új lehetőségek előtt. Ez ellentmondásosnak tűnhet, különösen, ha nem tetszik a jelenlegi állásod. Lehet, hogy arra gondolsz most, hogy „Hogy szórakozzak jól ezen a helyen? Utálom a munkámat!” Egy jobb munkalehetőség megtalálásához a vonzás energiájára van szükséged, és így a jelenlegi munkahelyeddel kapcsolatos perspektívádat kell megváltoztatni. Tudnál barátságosabb lenni a munkatársakkal? Elő tudnál állni új ötletekkel, és tudnál lelkesebb lenni a találkozókon? Lehetne az íróasztalod/irodád magasabb rezgésszámú tér? Amikor elkezdődnek ezek a változások, akkor rájössz, hogy jobban érzed magad a jelenlegi helyzetben, és mindenki, akivel találkozol, jobban érzi magát veled. Ebből a pozitív energiából sokkal gyorsabban vonzod majd be ezt az új állást!

Ha nem vagy összhangban a kívánt fizikai jólléttel, akkor élvezd a gyógyulási folyamatot. Nagy siker volt a gyógyulás, amikor úgy döntöttem, hogy örömöt okoz majd nekem a gyógyító ételek főzése és az, hogy gondoskodom magamról.

Gyönyörű példa erre a legjobb barátom, Jenny, aki apjának, Raynek segített kemoterápiás kezelése alatt. Ray minden egyes lépésben fenntartotta a pozitív hozzáállását. Lelkesedéssel és optimizmussal jelent meg a kezeléseken. Viccelődött az ápolókkal, és könnyed hangulatot tartott fenn. Azzal töltötte az időt, hogy Jennyvel gyógyító-tápláló ételek után kutatott. Tudom, hogy Ray hozzáállása nemcsak megkönnyíti a tapasztalatokat, hanem üzenetet küld a testében található minden sejtjének azáltal, hogy elenged minden ellenállást a gyógyulásával kapcsolatban. Öröme tisztítja a blokkokat, támogatja a fizikai testét és a mentális állapotát, és megnyitja a kreatív gyógyító lehetőségekre.

Tedd prioritássá a szórakozást, még akkor is, ha a dolgok nem úgy működnek, ahogyan tervezted, vagy amikor a manifesztációid még nem értek el hozzád. Bízz abban, hogy minél jobban szórakozol, annál inkább felgyorsul a manifesztáció folyamata. Ha jól szórakozol az úton, energiád a bizonyosság felé tolódik el. Amikor az öröm válik alapértelmezetté, biztos lehetsz abban, hogy minden rendben lesz, még akkor is, ha a végeredmény eltér a tervezettől. Meg fogod tanulni, hogy támaszkodj a saját képességedre, hogy hozzáférhess az örömhöz ahelyett, hogy külső forrásból lenne szükséged rá. Nincs az a romantika, pénzösszeg, hitelesítő adat vagy eredmény, ami megadja neked azt a bizonyosságot, amelyet a saját örömöd nyújthat. Amikor az út során jól szórakozol, az univerzum támogat. Az univerzumtól kapott támogatás, áramlás és szinkronitás nagy bizonyosságot nyújt neked. A szórakozás választása segít emlékezni arra, hogy az

állandóan jelen lévő szeretet ereje irányít téged. Ez megadja neked a szabadságot arra, hogy az univerzumra támaszkodhass, és bízhass abban, hogy az öröm megtisztítja az utat.

Talán arra gondolsz, hogy „Hogyan tudnék örömre lelni, ha valami nagyon lehúz?” Mindig emlékezz arra, hogy nem kell ugrani az öröm felé. Finoman lépdelj felfelé az érzelmi létrán lépésről lépésre. Abraham-Hicks azt mondja: „Ne hagyd, hogy megijesszen, bármely helyen állsz is.” Ehelyett hagyd, hogy tájékoztasson. Az az energia, amiben épp most vagy, megadja neked a világosságot, hogy megtudd, mit akarsz igazán.

AZ ÖRÖM LÁTHATATLAN AJTÓKAT NYIT

Az egyik kedvenc hobbim a főzés. Autodidakta, „intuitív” szakács vagyok. Nem használok recepteket, és saját technikákat dolgoztam ki. A konyhában szabadnak érzem magam, és a főzés egy meditációs formává vált számomra. Éveken keresztül töltöttem fel az ételeimről készült fényképeket és blogbejegyzéseket a közösségi média oldalaira, úgyhogy amikor megjelent az Instagram Stories funkciója, teljes gőzzel belevágtam. A legtöbb este oktatóvideókat osztok meg, bármit főzök is vacsorára – ezt Gabby Cooking Show-nak hívom. Minden megosztott recept boldogsággal tölt el. A mantrákat is mellékelem, melyeket főzés közben hallgatok, és az az öröm, melyet közben érzek, átjut a telefonok képernyőjén az egész világon nézők ezreihez.

A Gabby Cooking Show-t puszta élvezetből indítottam el, és semmi más érdek nem fűzött hozzá. Ez volt a kedvenc hobbim

hiteles kifejezése. Néhány hónapnyi rendszeres megosztás után érdekes dolgok kezdtek történni. Elkezdtem tájékoztató e-maileket kapni élelmiszermárkáktól, akik konyhai eszközöket akartak küldeni nekem a Gabby Cooking Show-ba. Az emberek odajöttek hozzám a rendezvényeimen, és elmondták nekem, mennyire szeretik a főzési ötleteimet. Aztán egy este egy barátom partiján valami igazán vicces történt. Egy fiatal nő sétált felém. Úgy tűnt, örül, hogy lát engem. Arra gondoltam, hogy biztos egy olvasó, aki izgatottan osztja majd meg velem a tapasztalatait az egyik könyvemmel kapcsolatban. De meglepetésemre azt mondta: „Ó, Istenem! Te vagy a lány a Gabby Cooking Show-ból! Imádom”, nevetett hangosan. Csodálatosnak találtam, hogy a karrierem során tett minden dolog ellenére épp egy kis Instagram-show miatt kapok elismerést, amelyet csak úgy elindítottam.

Ma szánj egy kis időt arra, hogy valami olyat teszel, ami örömöt hoz. Találd meg a saját Gabby Cooking Show-dat. Tegyél valamit, amely felvillanyoz, és légy tanúja annak, hogy hogyan támogatja az univerzum. Hallom, hogy néhányan panaszkodnak, hogy nincs idejük. Először a jó érzést tedd meg prioritásnak – tartozol magadnak és a körülötted lévőknek ennyivel. Másodszor, csak néhány percre van szükséged a naplózáshoz, a meditációhoz, a sétához, a kedvenc dalod meghallgatásához vagy egy beszélgetéshez a munkatársaddal vagy a szomszédoddal. Adj magadnak legalább két perc pihenőt a szüntelen félelemalapú hitrendszerekből, melyek negatívban tartanak téged. Néhány percre van szükséged. Ne feledd, abban a pillanatban, amikor az öröm felé hajlasz, felfelé haladsz az

érzelmi létrán.

Ha egy helyzetbe bevezeted az örömöt, az megváltoztatja a körülötted zajló események rezgésének frekvenciáját. Próbáld csak ki! Legközelebb, amikor idegesít egy hosszú találkozó, vagy belemész egy pletykálkodásba villásreggeli közben, süss el egy viccet. Hozz örömöt az örömtelen környezetbe, és figyeld az energia változását a helyiségben. Alakváltó vagy. Gondolj azokra a reggelekre, amikor jó hangulatban lépsz be az irodába. Biztos vagyok benne, hogy az emberek több kedvességgel és jobb hangulatban bánnak veled, mint azokon a napokon, amikor rossz hangulatban jelensz meg. Megvan az a képességed, hogy az energiát elmozdítsd magad körül, ha úgy döntesz, hogy boldog vagy. Még ha mások épp nem ott vannak, ahol te, akkor is megvan az a képességed, hogy felemeld őket magadhoz. Bármikor, amikor magasabb frekvenciájú energiát adsz valakinek, aki alacsonyabb vibrációval rendelkezik, akkor a te jelenlétedben felemelkedik. Gyakran nem is az a legfontosabb, hogy mit mondasz vagy teszel, hanem az energia, amelyet adsz. Légy az a személy, aki bevilágít egy szobát!

LEGYEN NÁLAD ZSEBLÁMPA

Sok tanítványom azt kérdezi tőlem, hogyan tudják fenntartani a magas frekvenciájú hangulatot, amikor a körülöttük lévő emberek negatív helyzetben ragadtak. A válaszom: „Mindig legyen nálad zseblámpa.” Ez állandó emlékeztetőként szolgál arra a képességedre, hogy a másokat körülvevő sötétséget is bevilágítod.

Fényed ragyogása a legjobb módja a negatívumok kezelésének. Néha azt gondoljuk, hogy a sajnálkozás a leghatékonyabb módszer a segítségre. De ez csak tovább rontja a dolgokat. Ha valaki szenved, nem a saját energiánk rezgésszámát csökkentjük le, hogy a másik jobban érezze magát. Jobban érzed magad, ha sajnálnak? Valószínűleg nem. A sajnálkozás általában állandósítja a kellemetlenségeinket, és megerősíti a tehetetlenség érzetét. Úgy gondoljuk, hogy „A dolgoknak tényleg rossznak kell lenniük, ha ő is így gondolkodik". A sajnálkozás helyett kapcsold be a belső zseblámpádat, tartsd fenn a magas rezgésszámodat, és a pozitív jelenléteden keresztül vezesd vissza a másikat a békéhez. Magas rezgésszámod felderíti a másik világát. Amikor ráhangolódsz az öröm energiájára, a fény hordozójává válsz mindenki számára, akivel találkozol, és inspirációt adsz másoknak, amikor körülötted vannak. Legyen az a célod, hogy fényforrás légy ezen a világon, egyszerűen úgy, hogy az öröm energiáját veszed fel. Örömöd jelenlétében mások is felismerik a sajátjukat.

KALIBRÁLD AZ ENERGIÁDAT POZITÍV FREKVENCIÁRA

Minden nagyszerű dolog, melyet az életembe vonzottam, magas rezgésszámú energiából származik. 2015-ben kijelentettem, hogy a sikeremet az alapján fogom értékelni, hogy mennyire szórakozom jól. Számos könyvemben írtam a jókedv erejéről és az öröm mágneses mezejéről, és már régóta mondom, hogy a boldogság választás kérdése. De a közelmúltban még nagyobb

prioritássá tettem. Ekkor kezdtem el igazán érezni az öröm áramlását az életembe. Elfogadtam, hogy az öröm lehet olyan érzés, melyre állandóan ráhangolódom, nem csak futó pillanatokra. Ez a nagy változás akkor történt, amikor elköteleztem magam a jóllét, a pozitív gondolkodás, a stressz csökkentése és az ellenállás felszabadítása mellett. Ezeket a gyakorlatokat teljes szívből megélem, és ez lehetővé teszi, hogy újrakalibráljam az energiámat. Már nem törekszem az örömteli megkönnyebbülés pillanataira; most egész nap az öröm áramlását érzem.

Számomra az a döntés volt váltás, hogy felhagyok azzal, hogy célt adok a fájdalomnak. Tiszteletben tartom a múltbeli szenvedésemet, de úgy döntöttem, hogy már nem lakom benne. Úgy döntöttem, hogy megújulok, és elfogadtam az örömöt mint elidegeníthetetlen jogomat. Ez a megújulás megmutatkozott a munkámban, a házasságomban és a fizikai egészségemben is. Amint úgy döntöttem, hogy könnyedén és örömmel élek, az életem örökre megváltozott. Rövid idő alatt új embernek éreztem magam. Soha nem voltam boldogabb. Azért osztom ezt meg veled, mert tudom, hogy ez a csoda vár rád is. Amikor egy ilyen könyvhöz jutunk el, az azért van, mert nagy a vágyunk arra, hogy jobban érezzük magunkat. Ez a vágy elegendő ahhoz, hogy csodálatos változást tapasztaljunk meg. Ma dönthetsz úgy, hogy újrakalibrálod az energiádat, és elkötelezed magad a szeretet és az öröm mellett. Egy pillanat alatt választhatsz egy olyan világot, amely túllép a félelmen. Tudom, hogy ez igaz, mert sokan közületek felhívtak, és megosztottátok velem a tapasztalataitokat. Amikor spirituális útra lépsz, váltás áll be,

függetlenül attól, hogy tudatában vagy-e, vagy sem. És ha ragaszkodsz az ösvényhez, és elkötelezett maradsz a gyakorlataid mellett, akkor egy nap arra ébredsz, hogy újjászülettél.

Üdvözöld az újjászületésedet már most. Ha szántál időt arra, hogy a könyvnek csak az egyik alapelvét alkalmazd, akkor már újjá is születtél. Ezek a módszerek újrakalibrálják az energiádat, és segítségükkel felfelé tudsz haladni az érzelmi létrán. A legegyszerűbb váltás elegendő ahhoz, hogy új útra lépj. Figyeld meg az újjászületésedet, és ünnepeld az egyes változásokat, akkor is, ha csak apróságok. Ünnepeld azokat a pillanatokat, amikor úgy döntesz, hogy inkább pihensz, mint hogy még keményebben dolgozz. Amikor megbocsátasz ahelyett, hogy támadj. Amikor egy jobb érzést keltő gondolatot választasz, és addig gondolsz másra, míg kimászol a kétségbeesésből. Ezek a látszólag kisebb pillanatok a csodák. Légy büszke minden csodálatos váltásra. Köszönöm az elkötelezettségedet.

LOVAGOLD MEG A POZITIVITÁS HULLÁMAIT

Az energia legkisebb elmozdulása is elegendő ahhoz, hogy energiádat az öröm felé fordítsa. Amikor megérzed ezt a váltást, hagyd, hogy átvegye az irányítást. Mehetsz ennél tovább is, és érezd, amennyire csak lehetséges. Abban a pillanatban, amikor észreveszem, hogy az energia közelebb merészkedik a szeretethez és az örömhöz, többet kérek. Érzem a jó rezgéseket, és hagyom, hogy mélyen megérintsenek. Tudatosan próbálom elérni az egyre több pozitív gondolatot. Ez gyakran előfordul

velem, amikor vidéken vezetek, és mantrákat hallgatok. Gyakran nagy csodát tapasztalok, amikor áthaladok az erdőkön és mezőkön, miközben a zenét hallgatom. Amikor ezt az érzést érzem, meglovagolom a lendületet, és hagyom, hogy a jó hangulat áradjon. Arra gondolok, mennyire hálás vagyok, hogy egy békés közösségben élhetek, és hogy mennyire szeretem, hogy elmehetek a helyi gazdaságba, megvehetek egyheti élelmet, és hogy a volán mögött szabadnak érzem magam. A vacsorára gondolok, amelyet főzni fogok aznap este, és hogy a férjem mennyire fogja értékelni. Még tovább megyek, és elkezdek szeretetet küldeni a barátaimnak a közösségemben, és megünneplem a nagyszerű kapcsolataimat. Ezután tiszteletet adok magamnak is, hogy elköteleztem magam a világ szolgálatára. Hagyom, hogy ez az öröm átjárjon. A lendület meglovaglása nagyon szórakoztató folyamat.

Legközelebb, amikor úgy érzed, hogy az energiád a szeretet felé kalibrál, lovagold meg a pozitivitás hullámát, majd menj még ennél is tovább. Hagyd, hogy gondolataid egyre több örömmel áradjanak. Nyílj meg egyre jobban a jó érzést keltő érzelmeknek. Ezt a gyakorlatot nem viheted túlzásba. Szörfölj a pozitivitás hullámán, és ne hagyd abba. A cél a jó érzés, tehát ha odaérsz, ragadj magadhoz még ennél is többet!

INSPIRÁLJ MÁSOKAT AZÁLTAL, HOGY AZT TESZED, AMI TÉGED INSPIRÁL

Még mindig ellenállhatsz annak a gondolatnak, hogy a szórakozás az egyik legfontosabb dolog, amit megtehetsz. Ez egy

normális reakció. Sok új spirituális tanítvány fél, hogy szellemi útjuk önzővé válik. Bűnösnek érzik magukat, ha időt vesztegetnek szórakozásra, és ha nem engednek a vágyaikból. Az egyik legnagyobb tanulság, amit Abraham-Hickstől tanultam az, hogy gyakorlásunk során önzőnek kell lennünk. A „önző” itt nem negatív fogalom. Ez a fajta önzőség senkit sem sért, és nem azt jelenti, hogy bármiféle módon elhanyagolnánk másokat. De ehhez az örömöt kell első helyre tenned. A legfontosabb prioritássá kell tenned az örömöt. Ha a jólléteddel kapcsolatban önző vagy, akkor valójában nagy szolgálatot teljesítesz a világ számára. Ennek oka az, hogy minél több örömöt testesítesz meg, és minél több utat engedsz az inspirációnak, annál erőteljesebben szolgálsz másokat. Nem tudunk segíteni vagy felemelni senki mást az ellenállás és az alacsony vibráció helyéről. A legnagyobb ajándék, amelyet adhatunk, a pozitív energia. Ezért arra buzdítalak, hogy egy kicsit önzőbb légy azzal kapcsolatban, hogy hogyan szeretnéd érezni magad. Bízz abban, hogy minél boldogabb és inspiráltabb vagy, annál többet adhatsz a családodnak, a barátaidnak, a munkatársaidnak és a közösségednek.

Olyan időket élünk, amikor nagyobb pozitivitást és világosságot kell hoznunk a világba. Bárki, aki spirituális úton jár, szolgálatot vállal. Az első szolgáltatás az az energia, amelyet behozol. A nagy változás a világban nem a reménytelenségünkből származik majd; inspiráció és öröm hozza majd el. Amikor prioritássá tesszük az örömünket, a ragyogó ötletek természetesen jönnek létre, támogatás vesz körül minket, és mozgások alakulnak ki. Az igazán boldog

emberek igazán hasznossá tudnak válni.

Ha tudod, milyen csodálatos örömben élni, akkor önkéntelenül is el akarod terjeszteni. Amikor megtestesíted ezt az energiát, akkor lehúzod a fátylat a félelem világáról, hogy felfedj egy fénnyel teli világot. Ez a gyakorlat a következő fejezetben található. A következő oldalakból kiderül, hogy létezik egy olyan világ, amely túlmutat a félelmetes észleléseken, amelyekre támaszkodni szoktunk. A béke, a boldogság, a szabadság és világosság világa létezik. Lehet izgulni, hamarosan fellibben a fátyol.

5. fejezet

LIBBENTSD FEL A FÁTYLAT!

Gyerekkoromban nagyon tisztában voltam a fizikai látásomon túli világgal. Hittem az angyalokban és a tündérekben, és nagyon intuitív voltam. Amikor nagyon fiatalok vagyunk, nincs fátyol a fizikai világ és a szellemi birodalom között. Ez az oka annak, hogy gyakran halljuk a gyerekeket angyalokról vagy a képzeletbeli barátaikkal beszélgetni. Lehet, hogy még a múltbeli életeikről is beszélnek, vagy intuitív módon megjósolnak valamit, amiről semmilyen módon nem tudhattak. Az ártatlanságnak ebben az állapotában a kicsik érzékelni tudják a test korlátain túlmutató világot, és spirituális látással észlelik őket.

Gyerekként bíztam magamban és egy magasabb rendű hatalomban. Idővel ez a hitem elveszett, mivel a világ félelmei egyre hangosabbak lettek. Egyedül éreztem magam, bizonytalan voltam, és féltem egy félelemmel és korlátokkal teli világban. Számos pillanat választott el engem az univerzum szeretetétől. Közvetlenül éltem át a szüleim válását, zaklattak a játszótéren, és rossz jegyeket kaptam az iskolában, többek közt ezek az élmények vezettek el oda, hogy az elszigetelődés a

félelem világlátását építette ki bennem.

A felnőtté válás során a szellemi birodalom egyre nehezebben hozzáférhetővé válik. Fátylat szövünk a szellem univerzális birodalma és a fizikai világ közé, és megszokjuk, hogy erre támaszkodtunk. A lelkünk helyett elkezdünk azonosulni a testünkkel. Szüleink, tanáraink és mások körülöttünk gyakran ösztönöznek minket erre a változásra. Az öregedéssel szinte mindenki és minden, akivel találkozunk, megerősíti az elszigetelődés és a félelem világát. Minden félelemalapú gondolat, amelynek ki vagyunk téve, megerősíti a fizikai világba vetett hitünket, és eltávolít minket a szellemi birodalomtól.

Szerencsére, függetlenül attól, hogy mekkora volt a kitérőm a világ félelme felé, mindig is tudtam, hogy a testen túl is van tapasztalás. Ez a tudás megmentett engem a sodródástól és attól, hogy egyedül érzem magam. Még a legsötétebb órámban is úgy hittem, hogy spirituális kapcsolódáson keresztül bármi lehetséges. Spirituális tanítványként napi áhítattá tettem a fizikai világ fátylának fellibbentését és a spirituális birodalom fényére való emlékezést. Ez a napi áhítat nagy békét hozott nekem a feszültség és zűrzavar közepette, mellyel mindnyájan szembesülünk. Az a döntés, hogy spirituális látással nézek a világra, szokássá vált. Arra használom, hogy emlékszem arra, hogy az univerzum vezet engem, és visszaállítom a gondolataimat a szeretetre. E spirituális kapcsolat nélkül eltévednék a félelmetes projekciók világában.

Az egyik módja annak, hogy elkötelezett maradtam a spirituális látás mellett, az az írás. Az elmúlt évtizedben hét könyvet írtam a spirituális alapelvekről. Ezekben a munkákban

elállok a saját utamból, hogy lefordítsam és demisztifikáljam a spiritualitást, hogy bárki könnyen megérthesse. Miközben ezt a könyvet írom, úgy hiszem, hogy ez nagyban segített, és késztetést érzek arra, hogy feszegessem a metafizikai határaimat. Minden itt írt szó emlékeztet arra, amit igaznak tudok. Az ezekben a könyvekben szereplő szavak csatornázása annyi örömöt okoz nekem, mert a folyamat fellibbenti a fátylat a világi és a szellemi birodalmak között. Annak érdekében, hogy mindnyájan valóban elfogadhassuk, hogy a szupervonzás ereje bennünk van, el kell fogadnunk azt a világot, amely túlmutat a logikán és az értelmen. Hajlandóvá kell válnunk arra, hogy tűzön-vízen át kitartsunk amellett, hogy mit jelent számunkra az univerzumba vetett hitünk.

El szeretnélek vezetni oda, hogy fellibbentsd a fátylat az érzékelés és a szellemi kapcsolat világa között. A félelemalapú világ fátylán túl csodák várnak rád. Nem blokkoltad őket – csak nem kerested őket. *A csodák tanításá*nak 91. leckéje szerint: „A csodák a világosságban látszanak.”

A csodák tanítása ezt mondja:

> *A csodák mindig jelen vannak. Jelenlétüket nem a látomás okozza; hiányukat sem a látás kudarcának köszönheted. Csak a csodákra való tudatosságod van ráhatással. A világosságban látod, a sötétségben nem látod Őket.*

Ideje, hogy láss a fényben.

Mindaddig, amíg meggyőződésünk, hogy a fizikai világ az

egyetlen valóságunk, a csodák láthatatlanok maradnak. Arra biztattak minket, hogy összpontosítsunk erre a formai fizikai világra, amely arra késztetett bennünket, hogy tagadjuk meg a fényt. Ennek eredményeként megvakítottuk magunkat. Csak azt a sötétséget érzékeljük, amelyet létrehoztunk. Gyerekkorunktól kezdve a félelem, az elszigetelődés, az ítélkezés és a szűkösség alapján alakítottuk ki a világnézetünket. Olyan, mintha rémálomban élnénk – de csak annyit kell tennünk, hogy bekapcsoljuk a fényt, hogy felismerjük, hogy ez csak egy rossz álom.

Saját magunk, a fizikai testünk és a világ minden félelmének észlelésében való hitünk megnehezíti, hogy a szeretetben higgyünk. Úgy gondoljuk, hogy nem vagyunk biztonságban, fogékonyak vagyunk a betegségekre, rohamokra és fájdalmakra. A testbe vetett hitünk tart minket félelemben. Hiszünk a betegség, a trauma, a megfosztottság és gyűlölet történeteiben. Hiszünk az elszigetelődés történeteiben, azt gondoljuk, hogy jobbak vagyunk, mint mások, és hogy mi magunk is lehetünk alacsonyabb rendűek másoknál. Ezek a hitrendszerek akkor fordulnak elő, amikor leválunk az univerzum szeretetétől. Az egyik elszigetelt gondolat a másikhoz vezet, és csak szaporodnak a fejünkben. *A csodák tanítása* azt sugallja, hogy egy „kicsiny, őrült eszme”, amely szerint leváltunk az univerzumról, elindította azt a folyamatot, mely a szeretetről való egész életen át tartó leválást okozott. A kicsiny, őrült eszme, hogy leváltunk az univerzum szeretetéről, vagy ahogy *A csodák tanítása* mondaná, Istenről. Ha komolyan vesszük a kicsiny, őrült eszmét, és azt hisszük, hogy ez valóban

így van, úgy döntünk, hogy az univerzum szeretete nem elég. Eldöntöttük, hogy abban hiszünk, hogy tudunk olyan szeretetet teremteni, mely a kettősség elszigetelt világán alapul. Amikor a kicsiny, őrült eszme mellett döntöttünk, hátat fordítottunk az univerzum szeretetének. Ezen a ponton az ego meggyőzött bennünket, hogy nem vagyunk biztonságban, és ezért felelősek vagyunk egy olyan világ és gondolati rendszer létrehozásáért, amelyben elég jól érezzük magunkat. A dolgokon csak rontott, hogy bűntudatot érzünk, mert leváltunk az igazságunkról, amely maga a szeretet. Úgy döntöttünk, hogy hiszünk az elszigetelt én identitásában, ami arra késztet bennünket, hogy higgyünk egy olyan világban, amely levált a szeretetről. Abban a pillanatban, amikor komolyan vettük a leválás kicsiny, őrült eszméjét, a félelem világát választottuk a szeretet helyett.

A félelemből az lehet a kiút, ha fellibbentjük a fátylat, és a szellem lencséjén keresztül nézünk. Amikor ezt megtesszük, emlékezni fogunk arra, hogy biztonságban vagyunk, teljesek vagyunk és védelemben részesülünk. Amikor elfogadjuk, hogy a fizikai birodalmon túl a szeretet és a támogatás világa is létezik, testet öltött lélekként láthatjuk magunkat. Ez a spirituális felfogás nagy békét, szeretetet és örömöt hozhat nekünk. Ez a mennyország fogalma a Földön – amikor a világban élünk, de a mennyország gondolataival gondolkodunk.

Amikor az elszigetelődés világát észleljük, tudattalanul bűntudatot érezzünk, mert hátat fordítunk annak, amit *A csodák tanítása* tökéletes szeretetnek hív. A különbség kicsiny, őrült eszméje egy álomvilágot épít fel, amely leválik az igazi szeretetről, akik vagyunk. Eláraszt minket az öngyűlölet az

elválasztott önmagunk iránt, amellyé válunk, mert tudattalan szinten az elválasztásba vetett hitünk bűnössé, védekezővé és magányossá tesz minket. Ezek a hitek alkotják a fátylat, amely elrejti előlünk a szupervonzás igazságát és azt a szeretetet, melyek mi magunk vagyunk.

Ahogyan *A csodák tanítása* elmagyarázza, nem a leválás kicsiny, őrült eszméje jelenti a problémát. A gond inkább az, ahogy reagálunk erre. Amikor a félelemalapú gondolatokra még nagyobb félelemmel reagálunk, akkor állandósítjuk a szeretetről való leválást. Mindennap úgy döntünk, hogy bedőlünk a leválás kicsiny, őrült eszméjének olyan hitekkel, hogy „Nekem nincs elég”, „Mindenki engem bánt”, „Jobb vagyok náluk”, „Engem nem lehet szeretni”, és így tovább. A felébredés pillanatától kezdve a leválás álomvilágának kiépítésén dolgozunk, és elhatárolódunk az igazságtól.

A kérdés ezután az lesz, hogy: Miért nem libbentjük fel mind a fátylat? Ha a fátyol másik oldalán fény, szeretet és igazság van, mire várunk? Miért tartott ilyen sokáig?

A válasz az, hogy rettegünk attól, hogy felkapcsoljuk a villanyt. Mert kik lennénk, ha nem olyan testek, amelyek beragadtak az általuk létrehozott világ drámájába? Azokra a felfogásokra támaszkodtunk, amelyeket a szeretet ellen felépítettünk, és ezeket arra használjuk, hogy megvédjük magunkat a csalódástól és a fájdalomtól. Ha pusztán fellibbentjük a fátylat, meglátjuk a szeretetet, és elengedjük világi tapasztalatainkat, akkor a fájdalom feloldódik.

Még a spirituális birodalomba vetett hitem mellett is folyamatosan kihívást jelent az énképem, a testem és a

szeretetről való leválásom észlelése. Egy hónappal azelőtt, hogy elkezdtem ezt a könyvet írni, életem egyik legfontosabb mélypontjához érkeztem el. Hónapokon keresztül rosszul voltam egy nem diagnosztizált gyomorbetegség miatt. Nagy fájdalmaim voltak, nem tudtam enni semmit, és megszállottan kerestem a megoldásokat. Számtalan órát töltöttem a tünetek keresésével és a diagnosztizálással, ami szörnyű ötlet, senkinek nem ajánlom. Imádkoztam és meditáltam, de a félelmem hangosabb volt, mint a hitem, és továbbra is megszállottja voltam a testemnek. Végül néhány hónapos tesztelés után megkaptam a választ az állapotomról. A tisztánlátás eleinte némi megkönnyebbülést hozott. De szinte azonnal elkezdem arra fixálódni, hogy hogyan gyógyíthatnám meg magam. A szívemben tudtam, hogy testi megszállottságom állandósítja a problémát. Így elkezdtem imádkozni a megkönnyebbülésért.

Imáimra ebéd közben válaszolt barátom és tanítóm, Marianne Williamson. Marianne megkérdezte tőlem, hogy vagyok, és én egy monológba kezdtem minden fájdalmamról és szenvedésemről, melyet átéltem. Mondtam neki, hogy végre megvan a diagnózisom, de tovább panaszkodtam, hogy hosszú út vár rám a gyógyulás felé. Az energiám a düh szintjén volt, és Marianne érezte a félelmemet. A szemembe nézett, és azt mondta: „A testtel való azonosulás megszállottja vagy.” Marianne emlékeztetett arra, hogy azonosulhatok azzal a részemmel, amely ezen a harcon megy keresztül (a testem), vagy pedig azonosulhatnék azzal a részemmel, amely nem megy keresztül rajta (a szellemmel). Emlékeztetett arra, hogy a test akkor gyógyul, amikor nem figyelünk rá.

Marianne szavai visszavezettek az igazsághoz, és *A csodák tanításá*nak egyik leckéjéhez, amely azt mondja: „Nem vagyok test. Szabad vagyok.” Ez nehezen elfogadható alapelv volt, amikor fizikai tüneteim éppen igen erős aktivitást mutattak. De tudtam, hogy mindaddig, amíg azonosulok a testemmel, a tüneteim nem enyhülnek. Alaposabban megvizsgáltam, hogy ez a fizikai állapot hogyan alakult ki. A szeretetről való leválás pillanatainak sorozata nagyon sok stresszt okozott. Ez a stressz a világra, a testemre és a hamis, saját félelemalapú érzékelésemre összpontosította a figyelmet. Elfelejtettem az igazi célomat, azazhogy szeretetté váljak és a szeretetet terjesszem.

Megfogadtam Marianne tanácsát, és úgy döntöttem, hogy azonosulok a szellemmel. A szellemmel való azonosulás nem azt jelentette, hogy abbahagytam a gyógyszerszedést vagy a gyógyulási protokoll követését. Azt jelentette, hogy abbahagytam, hogy kitartóan a testre összpontosítok, mert ez a sötétben tartott. Imádkoztam, hogy lássam magam a fényben. Meditáltam a fátyol fellibentésén, és hogy a világegyetem állandó fényének jelenlétében állok. A testtel való azonosulásról a szellemmel való azonosulásra való áttérés hitet adott nekem ahhoz, hogy képes vagyok bevonzani a jó egészséget. Naponta elkötelezetten gyakoroltam, hogy segítsem a fátyol fellibbentését, és átkeljek a hídon a világ elítélésétől a világ világosságához. Mindennap emlékeztettem magam arra, hogy „a csodák a világosságban látszanak”. Minden ima közelebb hoz a fényhez, minden meditáció a fény felé irányítja az energiám frekvenciáját, és minden szeretetteljes gondolat

megtisztítja az utat a fény felé. Elfogadtam, hogy a bennem lévő szeretet felfedi a fényemet. Nem kell megtisztítanom a sötétséget; csak azt kell választanom, hogy látok a fényben.

Tudom, hogy megérted a testtel való azonosulás és a szellemmel való azonosulás közti különbséget a lélek szintjén. De világi szinten ellenállsz ennek. *A csodák tanítása* szerint: „Bomlott dolognak hangzik azt állítani, hogy amit nem látsz, az bizony jelen van… Hited a sötétségben nyugszik, nem a világosságban.” Mélyen megértem ezt az egzisztenciális küzdelmet a sötétség világa és a fény spirituális birodalma között. Még mindig erős a hangsúly azon a világon, amelyet nem akarok látni: a támadás, a gyűlölet, a harag és a bosszú világa. A küzdelem, a fájdalom, a csalódás és a szenvedés világa. De arra a hitre jutottam, hogy az egyetlen út, amely a sötétség világából kivezet, ha úgy döntünk, hogy a fényt a lehető leggyakrabban látjuk. A fény meglátása egy gyakorlat, és hajlandónak kell lennünk arra, hogy a hitetlenséget felfüggesszük. Meg kell szoknunk, hogy a fényben látunk.

Minél inkább ráhangolódunk a fény látására, annál inkább elhalványul a sötétség észlelése. *A csodák tanítása* még „felvillanásról” is beszél. Néhány évvel ezelőtt a tengerparton ültem, és *A csodák tanításá*t olvastam. Letettem az ölembe a könyvet, és az óceánra néztem. Ahogy arra a helyre pillantottam, ahol a víz találkozik a homokkal, elkezdtem látni egy fényes, téglalap alakú fénykeretet az égen. Olyan volt, mintha ezen a fehér fény keretén keresztül az óceánt néztem volna. Kezdetben megdöbbentett ez a látvány, de meg is nyugtatott. Amint eloszlott, visszanéztem a könyvemre, és *A*

*csodák tanításá*nak következő részét láttam meg:

> *Ám ha megpillantod majd az első fénypászmákat a jelenleg látott, megszokott tárgyak körül, elkezded majd megérteni. Ekkor veszi majd kezdetét a valódi látás… Ahogy haladunk előre, számos ilyen „felvillanásban” lesz részed.*

Elmosolyodtam azzal a tudattal, hogy tudom, hogy valóban létezik egy világ, amely túl van a fizikai látásomon. Azóta sok felvillanásom volt. Csillámló fényszikrákat és a levegőben csillámporszerű, fényesen táncoló csíkokat látok. Gyakran látok fényt a meditációim során. Amikor lelassulok és ráhangolódok az univerzumra, a fény mély belső érzésként mutatkozik meg. Szeretem ezeket a felvillanásokat, mert emlékeztetnek arra, hogy nem test vagyok. Szabad vagyok.

Manapság bárhová megyek, a fényt keresem. Nem tudom megakadályozni, de gyakran térek ki a félelem felé, és elfelejtem a fényt keresni. A fény mindig ott van, és én választom azt, hogy látom. Azt szeretném, ha szereznél saját tapasztalatot a felvillanásokról. Azt akarom, hogy megismerd az ebben a világban való élet jelentését, de a szeretet gondolataival gondolkodj. Azt akarom, hogy képes légy áthidalni az észlelés és a fény világát. És azt szeretném, ha visszahoznád ezt a fényt az érzékelés világába, és így elősegítheted korlátozott látásod kibővítését – megvilágítod a sötétséget. Amikor a fényben élünk, emlékezzünk rá, hogy a szupervonzás ereje bennünk van. Tudjuk, hogy csatlakozhatunk az erő, a bölcsesség és a

béke jelenlétéhez, mely túlmutat ezen a világon.

Nehogy kiborulj! Mondtam, hogy ez feszegeti majd a metafizika határait. Most pedig lépj be abba a részedbe, amely a fényben hisz, vagy hinni akar. Ez elvezet majd téged oda, hogy elindulj azon az úton, hogy a sötétség észlelését feloldd, és emlékezz a fényre. Ha bármilyen ellenállást tapasztalsz a fejezettel szemben, csak hangolódj rá arra a részedre, amely hisz a szeretetben, és tartsd meg a nyitottságot az új perspektívára.

Hajlamosak vagyunk a spirituális gyakorlatot nagyon bonyolulttá tenni, amikor egyáltalán nem az. Bonyolult az, hogy ellenállunk vele szemben. Függeszd fel a hitetlenségedet, ha csak ennek a fejezetnek az időtartamára is, és hagyd, hogy segítsek emlékezni a fényre. Ideje fellibbenteni a fátylat! Kövesd az útmutatásaimat, és ne bonyolítsd túl a dolgokat.

NE ÍTÉLD EL MAGAD, AMIÉRT A SÖTÉTSÉGET ÉSZLELED!

Kezdjük azzal, hogy minden önkritikát vagy támadást elengedünk. Nagyon sok embert láttam önmaga felett ítélkezni amiatt, hogy milyen nagy kitérőt tettek a félelem és a sötétség felé. Ne feledd, hogy a fény soha nem hagyott el téged. A sötétség világa, amelyet érzékelsz, csak kicsiny, őrült eszme és szeretet nélküli pillanatok sorozata, amelyek leválasztottak téged arról a fényről, aki te magad vagy. Most fogadd el azt, hogy a sötétség és a kellemetlenség nagyszerű alkalom a szellemhez való közeledéshez. Akadj le a horogról, amiért bedőltél a világ félelmének. Bocsáss meg magadnak, amiért

mindenféle módon úgy döntöttél, hogy hiszel a sötétségben. Bocsásd meg a támadás gondolatait, bocsásd meg, amiért elítélted önmagad, bocsásd meg a rossz lépéseidet, és bocsásd meg magadnak azt is, hogy félsz a fénytől. Ne feledd, amit *A csodák tanítása* mond: „A csodák a világosságban látszanak." Abban a pillanatban, amikor úgy döntesz, hogy gondolataidat a félelemről a szeretetre váltod, csodát fogsz tapasztalni. Válaszd ezt most azáltal, hogy megbocsátod a félelemmel teli gondolataidat, hogy visszatérhess a szellemhez.

VÁLASZD AZT, HOGY LÁTSZ A FÉNYBEN

Ha ráakadsz a fizikai világ észlelésére, kérdezd meg magadtól: „A sötétben szeretném ezt látni, vagy a fényben?" Ha hajlandó vagy feltenni ezt a kérdést, akkor hajlandó vagy a fényt választani. Abban a pillanatban, amikor felteszed magadnak ezt a kérdést, behívod a rajtad túlmutató spirituális jelenlétét, hogy visszavezesse a gondolataidat a szeretetre. Ez a kérdés egy segítségért folyamodó ima. Emlékeztet arra, hogy van egy olyan világ, amely túl van a fizikai látásodon, egy olyan világ, amely túl van a félelmeiden, egy olyan világ, amely túl van a korlátokon, egy fénnyel teli világ. A fény látása arra vár, hogy őt válaszd. Tudatosan dönts úgy, hogy egész nap fényben látsz. Váljon ez szokásoddá.

Sok csoda akkor jelentkezik, amikor ezt az egyszerű döntést meghozod. Nemrégiben csodálatos változást tapasztaltam meg, amikor úgy döntöttem, hogy fényben látok. Egy délután kaptam egy e-mailt valakitől, aki egy velem kapcsolatos gyűlölködő

Facebook-posztról írt. Egy nő hosszú litániát írt arról, hogy én egy csaló vagyok. Képzelheted, milyen kiborító volt ezt nekem olvasni. A legdühítőbb az volt, hogy az oldalán több ember is támogatta őt hozzászólásokkal. Az emberek olyan dolgokat írtak, hogy „Végre valaki beszél arról, hogy Gabby milyen szörnyű.” Általában nem reagálok a gyűlölködésre az interneten. Büszke voltam arra a gyakorlatra, amelyet „megbocsátás és törlésnek” hívok, de ez a bejegyzés tényleg nagyon kiakasztott. Órákat töltöttem a negatív sötétségben. Átnéztem más negatív hozzászólásokat a nő oldalán, védekezővé váltam, és hagytam magam depresszióba süllyedni. Később este, miközben még mindig nagyon rosszul éreztem magam a poszt miatt, a férjem megkérdezte:

– Még mindig ezen kattogsz? – kérdezte Zach.

– Igen, úgy tűnik, nem tudom lerázni magamról.

Nagy együttérzéssel rám nézett, és azt mondta:

– Ne olvasd el a negatív hírfolyamot, hanem segíts azoknak az embereknek, akik hallani akarnak rólad. Kezdj a több ezer közvetlen üzenettel, amelyek az Instagram-fiókodban várnak, hogy megválaszold őket.

Ez egy csoda volt. Nagy megkönnyebbülést éreztem abban a pillanatban, amikor Zach azt javasolta, hogy inkább irányítsam át a hangsúlyomat a sötétségről a fényre. Megkértem a férjemet, hogy mutassa meg, hol találom a közvetlen üzeneteket az Instagramon (fogalmam sem volt!). Nem tudtam, hogy ott van a fény, mert nem ott kerestem. A következő napokban a világ legszebb történeteire, ajánlásaira és üzeneteire válaszoltam. Az emberek hálás jegyzeteket, imákat és csodálatos történeteket

küldtek nekem. A néhány nap alatt, amikor a hozzászólásokra válaszoltam, segítettem az embereket abban, hogy visszatérjenek spirituális útjukra. Úgy éreztem, tele vagyok világossággal és céllal. Mély kapcsolódást éreztem a közösségemmel, és repestem az örömtől. Leváltam a testem (a fizikai én) észleléséről, amelyet meg lehetett támadni, és kapcsolatba léptem a szellememmel, amely a szeretet ereje a világban.

A harmadik reggel szeretettel telve ébredtem. Ahelyett, hogy felvettem volna a telefonomat, vagy kiugrottam volna az ágyból, azonnal azt gondoltam: „Imádkozz azokért az emberekért, akikkel kapcsolatba léptél.” Mély imába kezdtem. Elkezdtem fényt küldeni a közösségemnek. Imádkoztam értük, hogy nyugalmat, egészséget, örömöt éljenek meg, és a saját lelki ébredésüket. Imádkoztam értük, hogy emlékezzenek a fényre. Soha nem éreztem több örömöt az életemben. A Facebook gyűlölködő megjegyzései elhalványultak, és hatalmuk megszűnt. Tényleg megértettem, hogy „a csodák a világosságban látszanak”.

Ez a tapasztalat átalakított engem. Azáltal, hogy figyelmemet átirányítottam a negativitásról arra, hogy miképpen szolgálhatok másokat, a nagy szellemi ébredés katalizátoraként működött nálam. Tisztán láttam a fényben, és megbocsátottam mások projekcióit. Elmondhatom, hogy nagyon hálás vagyok azoknak a nőknek, akik gyűlöltek a Facebookon. Isteni spirituális feladatot és csodát kínáltak nekem. Tudom, hogy érzik a szeretetemet, mert elengedtem őket. Szeretem őket, mert megmutatták nekem, hogy a fény kiszoríthat minden

félelmet.

Ebben a tapasztalatban meg tudtam határozni a saját alapértékemet. Rájöttem, hogy önmagamban azt a képességemet értékelem a legjobban, hogy a szeretet jelenléte vagyok a világban. Amikor a sötétséggel szembesültem, akkor tudtam hozzáférni a fényhez azáltal, hogy más embereknek segítettem jól érezni magukat. Rájöttem arra, hogy mikor a harag vagy a robbanékonyság irányít minket, akkor pusztán a fény ellen védekezünk. Az egyetlen válasz a félelemre a szeretet.

Remélem, hogy a történetem segít látni, milyen egyszerű a negatív gondolatok sötétségének fátylát fellibbenteni, és visszanyerni a fényt. Bármikor dönthetsz így. Amikor zaklatottnak érzed magad, döntsd el, hogy arra összpontosítasz, hogy másokban hogyan kelthetsz jó érzést. Amikor gyengének érzed magad, összpontosíts arra az erődre, hogy a szellemi utadat követed. Ha felháborít a világ igazságtalansága, összpontosíts a könyv gyakorlataira, hogy a fényre hangolódhass, így megváltoztathatod az elszigeteltség energiáját, és visszatérhetsz a szeretethez. Ahol sötétség van, oda viheted a fényt.

LÉGY BÜSZKE ARRA, HOGY A FÉNY LÁTÁSÁT VÁLASZTOTTAD

Amikor felhagysz a fizikai énre való összpontosítással, a szellem lencséjén keresztül láthatsz. Kevésbé fogsz törődni a felmerülő problémákkal, és jobban érdekel majd, hogyan kezeld őket.

Minden alkalommal, ha megkérdezed magadtól a következőt: „Sötétben szeretném ezt látni, vagy fényben?”, ajtót nyitsz egy csodának. A szellemi érettség mérését ne az alapján kezdd el mérni, hogy mennyire könnyű az életed, hanem hogy mennyire bánsz könnyedén magaddal, amikor a dolgok rosszra fordulnak. Ünnepeld a csodák pillanatait, amikor a testtel való azonosulásról a szellemmel való azonosulásra váltasz. Lovagold meg a csodák lendületét, és engedd, hogy a fényben élés öröme körülvegyen téged. Ha bármilyen tapasztalatod van azzal kapcsolatban, hogy a szeretetet félelemre váltod be, akkor spirituális bizonyítékot fogsz felépíteni arról, hogy a spirituális látás az, amit valóban akarsz.

MEDITÁLJ A FÉNYBEN!

Nehéz lehet a fényt választani, amikor rá vagyunk kattanva a világ drámáira. Itt jön be a meditáció. Népszerű tévhit, hogy a meditáció csak a stressz enyhítésére vagy a cikázó gondolatok elcsendesítésére szolgál. Így is hat, de ennél sokkal többre is képes. Amikor meditálunk, átlényegíthetjük ennek a világnak az energiáját, és beléphetünk a szeretet helyére. A meditáció ösvénnyé válik a fény felé. Átadod az akaratodat a belső szeretetteljes jelenlétnek, és ez óvatosan átvezet a hídon az érzékelés világából a fény világába. A meditáció felkínálja neked, hogy megszabadulj a félelemhez való kötődéstől. Ez rejtélyesnek tűnhet, de tudni fogod, amikor megtörténik. Minél több ellenállást engedsz el a meditációs párnán, annál jobban megismered a fizikai tapasztalatokon túli világot. Engedd meg,

hogy a gyógyulás megtörténjen, hogy kreatív ötletek törjenek utat a felszínre, és hívd be a hála érzését, hogy elárasszon téged. Szeretném, ha megismernéd azt a hatalmas megkönnyebbülést és örömöt, amely a fényben való meditáció közben tapasztalható.

Az univerzumra való ráhangolódás útja a meditációban tapasztalható nyugalommal kezdődik. Ez egy olyan mélységű csend, hogy elhagyod az érzékelés világát, és belépsz a fényed hatalmába. A meditáció során felfüggesztheted a világ félelmetes felfogását, még akkor is, ha csak egyetlen pillanatra. Egy pillanat elég is. A hit pillanata örökre megváltoztathat téged. Meditáción keresztül megalapozhatod saját fénytapasztalatodat, amely túlmutat a világ félelmein. Meg fogod tapasztalni azt a csodát, amely csak rád várt. Ezzel a nem fizikai dimenzióval való kapcsolatod az életed minden sarkába bekerül. Segít abban, hogy könnyedén fenntartsd a jóllét és a bőség pozitív áramlását, hogy minél többet bevonzz abból, amit szeretnél.

LIBBENTSD FEL A FÁTYLAT MEDITÁCIÓ

Kövesd a meditációmat. Amint végeztél ezzel a meditációval, csapd fel a naplódat, és írj a fénytapasztalataidról. Dokumentáld ezt a tapasztalatot, hogy semmiképp ne felejtsd el.

Libbentsd fel a fátylat meditáció

(A meditáció ingyenes audiováltozatának

meghallgatásához látogass el a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalra, és töltsd le azonnal és ingyen.)

Helyezkedj el kényelmesen a földön, vagy ülj egyenes gerinccel egy székbe.

Óvatosan hunyd le a szemed, és tedd a kezedet az öledbe, hogy felfelé nézzen.

Lélegezz be, miközben ötig elszámolsz.

Öt, négy, három, kettő, egy.

Lélegezz ki, miközben ötig elszámolsz.

Öt, négy, három, kettő, egy.

Lélegezz be, miközben ötig elszámolsz.

Öt, négy, három, kettő, egy.

Lélegezz ki, miközben ötig elszámolsz.

Öt, négy, három, kettő, egy.

Folytasd ezt a légzési ciklust, és engedd meg magadnak, hogy finoman egy békés állapotba kerülj.

Hagyd, hogy a gondolataid jöjjenek-menjenek. Ne ítéld meg őket!

Folytasd a légzést, öt másodperc be, öt másodperc ki.

Légzés közben lásd magad egy híd szélén állva, amint hamarosan rálépsz. A híd lehet alacsony a talajhoz képest, vagy magas.

Mögötted van egy sötét, árnyékot vető felhő. Érezheted, hogy ez a sötétség képviseli a félelmedet és a világ testi érzékelését.

Ahogy a híd felett előrenézel, fényes, csillogó fényt látsz. Ennek a fénynek az energetikai vonzereje csalogat

téged maga felé.

Lélegezz be mélyen, és engedj el mindent, amikor átadod magad a fény erőteljes energetikai vonzásának.

Hagyd, hogy a fény vonzzon maga felé, miközben elindulsz a hídon keresztül a sötétségből a fénybe.

Lélegezz be és ki minden lépéssel.

Ahogy egyre közelebb kerülsz a híd végéhez, észreveszed, hogy a világ árnyékai eltűnnek.

Már nem látod őket magad mögött.

Végy egy mély lélegzetet, és lépj le a hídról a fény világába.

Most már csak a fényt látod.

Ebben a fényben nem a tested vagy, ez maga a szabadság.

Te vagy a szeretet és a fény energiája.

Erőteljes vagy.

Békés vagy.

Támogatásban részesülsz.

Szeretnek.

Megszűnt múltbeli ellenállásod, és nem félsz a jövőtől sem.

Csak a fény van ebben a pillanatban.

Adj magadnak engedélyt arra, hogy ebben a fényben állj, amíg csak szeretnél.

Folytasd továbbra is a hosszú és mély lélegzést, és engedd meg, hogy a fény helyreállítsa annak igazságát, aki vagy.

Állj a fényben és lélegezz.

Amikor úgy érzed, hogy ki kell lépned a meditációból, mondj egy csendes imát magadban: „A csodák a fényben látszanak. Úgy döntöttem, hogy fényben látok mindent, és bárhová is megyek, fényt viszek magammal.”

Lélegezz egy mélyet, és engedj el mindent.

Ha készen állsz, nyisd ki a szemed.

A meditációt követően vedd elő a naplód, és írj szabadon a fényben állással kapcsolatos tapasztalatidról. Dokumentáld azt a csodát, hogy felszabadítottad a félelem világát, és elfogadtad a fény világát. Ezt a gyakorlatot nagyon értékesnek találod majd, mert ez egy módja annak, hogy emlékeztesd magad arra, aki valójában vagy.

Amikor elvégezted a szabad írás gyakorlatát, mondd el még egyszer az imát: „A csodák a fényben látszanak. Úgy döntöttem, hogy fényben látok mindent, és bárhová is megyek, fényt viszek magammal.”

Most folytasd a napodat, és vigyél magaddal fényt, bármerre vigyen is az utad.

Ez a meditáció elég ahhoz, hogy segítsen látni a fényt. Lehet, hogy tapasztalsz egy fényepizódot, vagy átjárhat a szeretet és a fény a meditáció alatt. Nem számít, látsz-e fényt a fizikai szemeddel, vagy a gyógyulás jelenléteként éled-e meg. A fényt saját, egyedi módon tapasztalod majd meg. Számos gyönyörű

módszer létezik a fény megtapasztalására. Bízz benne, ahogyan számodra átjön, és fordulj ehhez a módszerhez a lehető leggyakrabban.

A sötétség fátylának fellibbentése és a fényre emlékezés azért van, hogy az univerzum hatalmára bízzuk magunkat, és hogy gondolataink visszaálljanak a szeretetre. Amikor hitetlenségünket hitre váltjuk, emlékszünk a fényre. Amikor meditálunk, elcsendesítjük az elménket, elengedjük az ellenállást, és emlékszünk a fényre. Amikor az együttérzést választjuk a támadás helyett, emlékszünk a fényre. Amikor bocsánatot kérünk, emlékszünk a fényre. Amikor úgy döntünk, hogy fellibbentjük a félelem fátylát, akkor csak a fény marad.

VIDD MAGADDAL A FÉNYT, BÁRHOVA MÉSZ IS

Amikor elkezded látni a félelemalapú világot, akkor a lehető leggyakrabban kell a fény felé fordulnod. Ez idővel egyre könnyebbé válik. Arra is elhivatottnak érzed majd magad, hogy ezt a fényt mindenhova magaddal vidd. Céllal és elégedettséggel tölt majd el, ha világítótorony lehetsz az otthonodban, a munkahelyeden és a közösségben. Előfordulhat még az is, hogy az emberek jobban vonzódnak a támogatásodhoz és útmutatásodhoz. Jó érzés olyan ember közelében lenni, aki sugárzóan ragyog.

Ebben az új szerepben azt a vágyat érezheted, hogy segíts a szenvedőknek. Ha ez így van, és észreveszed, hogy valaki küzd, akkor ellen kell állnod, hogy rákattanj a drámáikra. Lesznek olyan részeid, melyek továbbra is azonosulnának az ő

igényeikkel. Ha viszont az ő igényeik felé még több szükségletet támasztasz, akkor nem tudsz segíteni rajtuk. A félelembe ragadt emberek támogatásának legjobb módja az, ha a szeretet felé mozdulsz el, és fénnyé válsz. A szeretet és a bizalom helyéről kell találkoznod velük, hogy a jó érzést keltő energiád elég legyen.

Lelkünk célja az, hogy másoknak segítsünk és világosságot hozzunk, bárhová megyünk is. De tudatosan az erő és az összhang helyéről kell szolgálnunk. Abraham-Hicks azt mondja: „A segítségnyújtás során a sikerükre kell ráhangolódnod, nem pedig a problémájukra.” Mások szolgálatának legjobb módja az, ha izgatottnak és lelkesnek érezzük magunkat a megoldásokkal kapcsolatban ahelyett, hogy elakadnánk a problémáiknál. Sikerükre való figyelmünk ráhangolódik arra a tényre, hogy bennük is megvan a szupervonzás ereje. Ha te ebben a fényben látod őket, az segít nekik emlékezni arra, akik ők valójában. Még ha nem is készek arra, hogy megkapják tőled az útmutatást, a pozitív gondolatok és az energia is elégséges. Ha valaki látja teljességüket, az a legnagyobb ajándék, amit kaphatnak. Időnként a félelemből való kilábalás legjobb módja az, ha nem teszünk semmit, hanem elképzeljük, hogy a fény veszi körül őket.

OTT A VALÓDI ERŐD, AHOL A FÉNY VAN

Az igazi hatalom a lelki kapcsolatodban és abban a képességedben rejlik, hogy ráhangolódsz a szeretet energiájára és a fény belső látására. Az igazi hatalom nem valami világi

hitelesítő adat, státusz vagy eredmény. A szupervonzás azt jelenti, hogy meg kell határoznunk azokat a dolgokat, amelyek véleményünk szerint hatalmat adnak nekünk ezen a világon. Az összes „külső hatalom” valójában védekezés a fény ellen. Amikor a szeretet gondolataival gondolkozunk, és a fény lencséjén keresztül látunk, minden akadályon átjuthatunk. Nem leszel többé a negatívumok, a támadások, az ítéletek vagy a fájdalmak társa. Igazi lelki erővel élni azt jelenti, hogy a fényben élünk.

A következő fejezetben segíteni fogok abban, hogy a spirituális útmutatás által még inkább összhangba kerülj a fénnyel. Amikor a fény felé mozdulsz el, megérzed a támogató univerzum energiáját. A spirituális útmutatás jelenléte gyermekkorodban elérhető volt számodra, és itt az ideje, hogy újra csatlakozz hozzá. Útmutatást kapsz arra, hogy fellibbentsd a fátylat, és visszatérj egy szeretetteljes támogatáshoz. Nyisd meg a szívedet és az elmédet, hogy fogékonnyá válj, és hajlandó légy elfogadni a támogatást.

6. fejezet

LÁTHATATLAN ÚTMUTATÁSBAN RÉSZESÜLSZ

Egy délután felhívott egy jó barátnőm. Abban a pillanatban, hogy meghallottam a hangját, tudtam, hogy borzasztóan van. Azt mondta, hogy szakított a barátjával, miután keményen próbálta megmenteni a kapcsolatot. Végül voltak olyan alapvető kérdések, amelyekben csak nem tudtak dűlőre jutni. Bármennyire fájt is neki a szakítás, a félelmét valójában az okozta, hogy nem tudja, milyen irányba halad az élete. Folyamatosan arról beszélt: „Hogy juthattam vissza erre a szintre?” Sebezhető, legyőzött és reményvesztett volt. Telefonon keresztül éreztem a fájdalmát és összetört szívét. Nyilvánvaló volt, hogy teljesen megszűnt az univerzumba vetett hite. Megpróbáltam kibeszélni a félelemből és a pánikból, segítve őt abban, hogy meglássa, milyen megoldások állhatnak rendelkezésre. A gyakorlati gondolkodásomra támaszkodva adtam neki tanácsokat arról, hogy hol élhet, hogyan lehet megoldani az anyagiakat, és hogyan tud pozitív változásokat elérni. De mindez csak depressziósabbá és túlterheltté tette.

Miután jó egy órán át beszéltem, érzelmileg kimerültem, és csalódott voltam barátnőm ellenállása miatt. Megpróbáltam segíteni rajta, de nem jártam túl sok sikerrel. Tudtam, hogy van jobb megoldás, és meg akartam találni. Anélkül, hogy nagyon tudatosan gondolkodtam volna, feltűnt, hogy a következőt kérdezem tőle: „Kértél segítséget a szellemi útmutatóktól?»

Pillanatnyi szünet után azt mondta: „Nem, nem is gondoltam rá… de az igazat megvallva, Gabby, soha nem gondolok arra, hogy segítségért forduljak a szellemi útmutatókhoz.”

Meséltem neki a szellemi útmutatókkal kapcsolatos saját tapasztalataimról, és hogy én soha nem hozok döntést, vagy nem kezdek semmiféle változtatásba az életemben anélkül, hogy tanácsot ne kérnék tőlük. Megosztottam vele azt a hitemet, hogy sok olyan spirituális útmutató van, akik mindig a nevünkben dolgoznak. Mindnyájunknak megvan a saját angyali útmutatónk, aki ott van, hogy megóvjon és irányítson minket. Vannak olyan családtagok, tanárok és barátok is, akik már eltávoztak, és segíthetnek nekünk. Az arkangyalok egyetlen célja az, hogy gondolatainkat és energiáinkat visszahozzák az Istennel való összhangba. És számtalan más szellemi útmutató és angyal is létezik, akik megjelennek nekünk, ha kérjük. Tovább folytattam, hogy miként kapcsolódok az útmutatóimhoz, és milyen gyorsan megkapom a támogatást.

Néhány perccel a szellemi útmutatós rapszódiám után a barátnőm azt mondta: „Hú, ez *nagyon sok erőt* ad. Tetszik a gondolat, hogy segítséget kérhetek.” Éreztem, hogy megváltozott az energiája. Megkönnyebbülés járta át a kétségbeesés helyett. Kész volt átadni az akaratát az

útmutatóknak gondviselésre, és üdvözölte a szellemi támogatást is. Mire befejeztük a beszélgetésünket, mintha kicserélték volna. Tudom, hogy az útmutatók rajtam keresztül dolgoztak, hogy emlékeztessék jelenlétükre. Abban a pillanatban, amikor igennel válaszolt a támogatásra, jobban érezte magát.

Másnap újra felhívott.

– Ezt nem fogod elhinni – mondta. – Megfogadtam a tanácsodat. és segítséget kértem az útmutatóimtól. Fogalmam sem volt, hogy kihez beszélek, de mindenképpen imádkoztam a segítségért. És ekkor történt a legcsodálatosabb dolog. Szó szerint egyik napról a másikra minden elkezdett működni. Kaptam egy e-mailt egy szabadúszó állásról, és megtettem a következő lépést az eddig elhalasztott utazás szervezése körül. Még inkább megbékéltem a szakítás miatt. Az útmutatóim nem húzzák az időt!

– Igen! Ezt akarják az útmutatók – mondtam neki. – Az egyetlen céljuk az, hogy összehangolják a gondolatainkat és energiánkat az univerzum szeretetével. Amikor ilyen összhangban vagy, a szupervonzás működik. Így minden a helyére kerül.

A szellemi útmutatók és angyalok mindig is nagyon fontos részét képezték az életemnek, de ez az első alkalom, hogy egy könyvben írok róluk. Beszéltem már az univerzum útmutatásáról és Istenről, de soha nem adtam hangot teljes mértékben a nem fizikai útmutatók jelenlétének. Mindig attól tartottam, hogy ezzel esetleg kiboríthatom az embereket, vagy lesz, aki úgy érzi majd, hogy osztoznia kell majd a hitemben. De

amint azt az előző fejezetben írtam, a metafizika határait feszegetem, és nyíltan és könyörtelenül beszélek a szellemi birodalomról. Tudom, hogy a világ készen áll megnyílni az útmutatás új formáira. Amikor hajlandók vagyunk egy olyan világot látni, amely túlmutat a fizikai látványon, akkor az élet könnyebbé válik, biztonságban érezzük magunkat, és hozzáférhetünk valódi erőnkhöz. Lehet, hogy ellenállsz majd a fejezetben szereplő fogalmaknak és tanításoknak. Lehet, hogy nem hiszel a spirituális útmutatókban, vagy talán a meggyőződésed ellentétes az enyémmel. De az is lehet, hogy ez a koncepció teljesen új számodra. Elfogadom az ellenállásodat, de arra kérlek, hogy maradj nyitott. Ennek a könyvnek és mindennek, amit létrehoztam, az a célja, hogy segítsek megnyílni a megértésedhez tartozó szellemi kapcsolatra. Soha nem törekszem arra, hogy az elképzeléseimet rád kényszerítsem, az én feladatom az, hogy mindig felajánljam számodra azt, amiről tudom, hogy rám igaz.

Hát tessék. Úgy gondolom, hogy vannak olyan lények, akik a legmagasabb rendű igazságot és együttérzést képviselik, a nevünkben dolgoznak, hogy gondolatainkat és energiáinkat visszairányítsák a szeretetre. Nem fizikai lények, és nem kötik őket a világ természetes törvényei. Szellemi lények. Ezeknek az útmutatóknak számos formájuk van, és különféle célokat szolgálnak. Közös céljuk azonban az, hogy segítsenek visszavezetni minket az univerzum szeretetével való összhanghoz. Ha beragadtál egy félelemalapú gondolatba vagy mintába, fordulhatsz az útmutatókhoz, hogy segítsenek visszatérni a szeretetbe. Útmutatásuk megszerzéséhez csak

hajlandónak kell lenned arra, hogy átadd a félelmedet, és spirituális látással nézz a dolgokra.

Felismertem ezeket a nem fizikai útmutatókat életem minden területén. Tudomásul vettem, hogy van egy jelenlét, amely mindig támogat engem, és ez megingathatatlan hitet és erőt adott nekem. Számtalan pillanat volt az életemben, amikor szemtanúja voltam útmutatóim isteni beavatkozásának. Egy korábban megosztott pillanatom, 2005. október 2-a, az a nap, amikor úgy döntöttem, hogy kijózanodom. Azon a napon a drogfüggőségem mélypontját értem el. Huszonöt éves nőként kábítószerrel küzdöttem, és a stúdiólakásom padlóján sírtam. Padlót fogtam, és felfedeztem magamban azt a hajlandóságot, hogy segítségért imádkozzak. A következőt mondtam: „Istenem, univerzum, bárki is van odakint, csodára van szükségem."

Azonnal hallottam, hogy egy erős belső hang azt mondja: „Józanodj ki, és olyan életed lesz, melyről álmodni sem mertél volna." A hang annyira tiszta és tagadhatatlan volt, hogy hallgatnom kellett rá. Azóta tiszta vagyok, és továbbra is követem a spirituális útmutatásokat. Hittem abban, hogy ezek az útmutatók más józanodó embereken és gyógyító csoportjaikban is működnek, és segítenek tisztának maradni. Csak egy kevés hajlandóság kellett ahhoz, hogy át akarjam adni a függőségem, ami kellett ahhoz, hogy az egész életen át tartó gyógyulás útjára lépjek. Nap mint nap, pillanatról pillanatra követtem ezt az útmutatást, és ez igazi gyógyuláshoz vezetett. Ma valóban olyan életet élek, amely túlmutat a legvadabb álmaimon. Tudom, hogy a belső hang, amelyet hallottam, a szellemi vezetőm hangja volt. Útmutatóim türelmesen vártak

rám, hogy hajlandó legyek kinyitni az ajtót jelenlétük számára. Útmutatóink mindig készek támogatni minket, de szükségük van arra, hogy kérjük őket. A szándékunk nélkül könnyen elsiklunk a körülöttünk lévő összes útmutatás felett.

Sokféle módon lehet üzeneteket kapni a szellemi útmutatóktól. Amikor megnyitjuk a tudatunkat, hogy spirituális támogatást kapjunk, a legcsodálatosabb útmutatásban részesülünk. Hallhatsz hangokat, vagy belső tudást tapasztalhatsz. Érezheted, hogy a nyugtató energia jelenléte lengi be a helységet. Egyes esetekben fizikai vonzódást érezhetsz valamilyen tevékenység iránt. Kaphatsz útmutatást álomban, vagy az éjszaka közepén ébredhetsz üzenet fogadására. Az útmutatóknak hatalmukban áll a technológián keresztül munkálkodni, és szeretik a közösségi médiát arra használni, hogy irányt és jeleket adhassanak a szükséges munkához. Az útmutatók ott találkoznak veled, ahol vagy! Sok egyedi módszerük van arra, hogy gondolatainkat visszairányítsák a szeretethez (Isten). Például a közelmúltban küzdöttem azzal, hogy megbocsássak valakinek, akiről úgy éreztem, hogy megbántott. Megszállottja voltam az ítélkezésnek és az elszigeteltség félelmetes észleléseinek. Elfelejtettem a szeretet lencséjén keresztül látni. Szeretet nélküli gondolataim a negativitás sötét ciklusában tartottak. Végül meguntam, hogy nem tudok megbocsátani, és segítségért fordultam az útmutatóimhoz. Egy ima segítségével egyszerűen ezt mondtam: „Köszönöm a legmagasabb igazság és az együttérzés útmutatóinak, hogy visszavezetik a vele kapcsolatos gondolataimat a szeretetbe.” Ennyi. Átadtam az útmutatómnak,

hogy megmutassa, mit kell tennem. Huszonnégy órán belül útmutatást kaptam. A Facebookot pörgettem, amikor egy poszt jelent tőle meg a hírcsatornámban. Általában gyorsan átpörgetek a posztjain, vagy elítélem, amit írt. De ez most más volt. Belső hívást éreztem a poszt elolvasására. Pontosan azt kellett hallanom, amit aznap megosztott, hogy teljes mértékben megbocsássak neki. Nagyon sebezhetően osztotta meg saját személyes küzdelmeit, és mindazt, amit átél. Olyan emberiességet mutatott, amelyet még soha nem láttam. Abban a pillanatban a szeretet és az együttérzés lencséjén keresztül láttam őt, nem pedig a félelem és a védekezés lencséjén át. Spirituális látással néztem rá. Tudom, hogy az útmutatóim vezettek el ahhoz a poszthoz aznap. És amikor éreztem az intuíciót, hogy elolvassam, tudom, hogy energetikailag támogattak. Ebben az esetben egyértelmű iránymutatást adtak nekem, hogy szeretettel lássam őt – és hagytam, hogy útmutatásaik elérjenek hozzám azáltal, hogy hajlandó voltam megkapni az iránymutatást. Miután hajlandó vagy átadni a félelmedet az útmutatóknak, elkezdik fellibbenteni a félelem és a sötétség fátylát, helyreállítják a spirituális kapcsolatodat, és visszavezetnek téged a fény és a szeretet felé.

Ne feledd, hogy az összes útmutatónknak egy fő célja van: átvezetni minket egy hídon a félelem világából a szeretet spirituális birodalmába. És sokféle módon segíthetnek nekünk eljutni oda. Ebben a fejezetben többféleképpen osztom meg az útmutatás jelenlétét. Az útmutatások közül némelyik ismerős lehet, mások pedig az újdonság erejével hatnak. Figyeld meg az útmutatások típusait, amelyek felderítenek téged. Talán még

soha nem hallottál az arkangyalokról, de amikor róluk olvasol, erős kapcsolatot érzel. Bízz ebben. Bármi vidít is fel, téged szólít meg, és az új útmutatás el is kezdődött.

AZ UNIVERZUM SZERETETE

Belső bölcsességünk és lelki útmutatóink visszavezetik gondolatainkat arra, amit gyakran az univerzum szeretetének hívok. Ez az az energia, amelyre ráhangolódunk, amikor összhangba kerülünk a szeretet gondolataival és érzéseivel. Ha összhangba kerülünk az univerzummal, akkor csatlakozunk a Szupervonzás erejéhez. Vannak, akik ezt a szeretetenergiát Forrásnak vagy Istennek nevezik. Az univerzum szeretetére mint erős, mindenütt jelen lévő energiára gondolok. Amikor gyakorlod a könyv bármelyik imáját vagy meditációját, ráhangolódsz az univerzum szeretetének energiájára, és ez az erő kreatív módon működik, hogy a legmagasabb rendű jó felé irányítson.

Ha időnként úgy érezzük, elakadtunk, blokkolva érezzük magunkat, vagy tényleg le vagyunk sújtva és nehezünkre esik érezni a kapcsolatot az univerzummal, nem tudunk teljesen visszatérni a hitünkbe. Ezekben az időkben szükségünk van spirituális útmutatásra. Ezért az imádságon keresztül szellemi támogatást kérünk, hogy lélekemelő feladatok felé vezessenek bennünket, amelyek segítenek a hithez való visszatérésben. *A csodák tanítása* azt mondja: „Az ima a csodák közvetítője.” Amikor imádkozunk, átadjuk az akaratunkat lelki támogatásért cserébe. Egy láthatatlan ajtót nyitunk meg, amely felkéri a

szellemet, hogy lépjen közbe, és vezessen vissza minket a szeretetbe. Nincs egyedüli módja annak, hogy az univerzum szeretetével újra összhangba kerüljünk, ezért maradj nyitott az egyedi útmutatások felfedezésére, amellyel iránymutatást kaphatsz. Ne feledd, a cél az, hogy átadjuk a terveinket, és megnyíljunk saját megértésünk spirituális kapcsolatára, hogy visszatérhessünk a szeretetbe.

MAGASABB RENDŰ ÉNED

Ha imádkozunk, fellibbentjük a fátylat félelemmel teli észlelésünkről, és üdvözöljük a szeretetet. Az ima által kapott útmutatás számos módon mutatkozhat meg, beleértve a belső tudás érzését vagy az intuíció belső hangját. Ez a belső hang először suttogásnak hangzik, de minél többször hívod, annál könnyebben meghallod. Végül felismered ezt a belső pompomlányt mint a magasabb rendű éned hangját. Magasabb rendű éned mindig kész felszólalni, de helyet kell adnod neki ahhoz, hogy meghalld. Amikor leköt a félelem, a kontrollálás energiája és a bizonytalanság, blokkolod a magasabb rendű énedet.

Itt egy ima, amely segít ráhangolódni magasabb rendű éned stabil bölcsességére: *Átadom a félelmemet, és hagyom, hogy a magasabb rendű énem hangja a legjobb út felé vezessen.* Használd ezt az imát, vagy bátran találd ki a sajátodat.

Amikor meditálsz, imádkozol, és ráhangolódsz a szeretet energiájára, akkor ráhangolódsz a magasabb rendű énedre. Amikor angyalt, szellemet, Istent vagy az univerzum szeretetét

hívod, azt kéred, hogy vezessen vissza magasabb rendű önmagadhoz. Azt kéred, hogy emlékezz arra, aki vagy. A spirituális útmutatók mindig készen állnak arra, hogy visszavezessenek ehhez az intuitív, belső tudáshoz és a szeretetbe vetett hithez. Ahogy bemutatok neked különféle típusú útmutatókat, ne feledd, hogy a feladatuk az, hogy visszavezessen téged a magasabb rendű önmagadhoz. Ha nem rezonálsz a szellemi útmutatók fogalmára, akkor tudd, hogy bármikor visszatérhetsz magasabb rendű önmagadhoz, amikor úgy döntesz, hogy az észlelésedet ima, meditáció vagy bármilyen spirituális gyakorlat révén változtatod meg. Magasabb rendű éned szerető bölcsessége mindig ott van. Csak rá kell hangolódnod.

ANGYALOK ÉS ARKANGYALOK

Az angyalok a szeretet kiterjesztései egy olyan küldetésen, amely visszavezet magasabb rendű önmagadhoz, és elmélyíti a kapcsolatodat az univerzummal. Védenek, irányítanak, nagyszerű belső bölcsességet és gyógyító üzeneteket kínálnak. Az angyalok nem kötődnek semmilyen valláshoz, és olyan spirituális vagy vallási formában segítenek, amelyek összhangban állnak veled.

Sok spirituális szöveg hét fő arkangyalt említ. A legismertebb Mihály arkangyal. Mihály a nagy védelmező, és a legerősebb az arkangyalok közül. Érdemes Mihályt hívni, ha bármilyen védelemre van szükséged. Például ha félsz, vagy aggódsz a biztonságod miatt, Mihály segíteni fog. Hívhatod Mihályt

válságos pillanatokban, és azonnali segítséget nyújt neked a megfelelő formában. Mihály nagy bátorságot és útmutatást ad, ha elveszettnek érzed magad. És szeret a gyógyítóknak is segíteni munkájuk elvégzésében. Gyakran tapasztalom Mihály jelenlétét, amikor kobaltkék fény csillogását látom. Időnként úgy érzem a jelenlétét, mintha a szoba kibővülne, és hatalmas energia jutna be a térbe. Mihály tudatja veled a jelenlétét, ha nyitott vagy arra, hogy megtapasztald őt.

Rafael arkangyal arról ismert, hogy segíti a fizikai gyógyulást. Segít, ha beteg vagy, de mindig melletted áll akkor is, ha gyógyító vagy egészségügyi szakemberként dolgozol, és támogatja fontos munkádat. Rafael segít új ötletek és friss információk révén gyógyulni, vagy akár elvezet a megfelelő orvosokhoz, hogy a gyógyulás útjára lépj. Ha mentális egészségről vagy függőségről van szó, Rafael elvezet téged a kiváltó ok meggyógyításához, és segít visszaállítani a békét. A belső harmónia és a fizikai jóllét felé vezet.

Gábriel arkangyal a kommunikáció angyalaként ismert, és Isten hírnökeként szolgál. Írásban és beszélgetésben gyakran hívom Gábrielt segítségül. Támogatja a művészeket, az írókat és a tanárokat abban, hogy üzenetüket hiteles és értelmes módon közvetítsék. Gábriel segítséget ad neked, ha halogatod a munkát, vagy nehézséget okoz a kommunikáció. Ezenkívül nagyszerű útmutató gyermekekkel kapcsolatban. Ő az az angyal, akit hívhatsz, ha problémát jelent a megfoganás, a terhesség vagy a szülés. Amikor én próbáltam teherbe esni, folyamatosan kaptam üzeneteket Gábrieltől, hogy a helyes úton haladok. Az egyik ilyen jel a liliom volt. Gábriel arkangyalt

gyakran ábrázolják liliomokkal. A fogamzásom során arra kérem Gábrielt, hogy mutasson nekem liliomot, hogy emlékeztessen arra, hogy a helyes úton haladok. Egy délután kinyitottam a postaládámat, és egy olvasó egy gyönyörű, kézzel írt üzenetet küldött. A levél végén azt írta: „Tettem a borítékba egy szentképet. Intuícióm azt súgja, hogy ez neked szól.” Kinyitottam a borítékot, és a szentképen Gábriel arkangyal képe volt, liliomokat tartott. Ez csak egy jel volt a sok liliom közül a fogamzásom utazása során. Ha a kommunikációval vagy a motivációval küzdesz, vagy ha segítségre van szükséged a gyermekeddel kapcsolatban, akkor kérd Gábriel segítségét. Még egy csokor liliomot is kaphatsz teljesen váratlanul!

Ha állatbarát vagy környezetvédelmi aktivista vagy, akkor kapcsolatba léphetsz Ariel arkangyallal. Ő a természet angyalaként ismert, aki védi a Föld természeti erőforrásait, az ökoszisztémát és az összes állatot. Hívd Arielt, ha mélyebben szeretnél kapcsolatba lépni a természettel. Hívd meg őt egy kirándulásra, a parkba sétálni, vagy úszni. Jelenlétével mélyebb kapcsolatot teremthetsz a bolygóval, és segítséget nyújthatsz a környezet gyógyításában.

Aztán ott van Jofiel arkangyal, aki a művészeket és az alkotókat támogatja. Jofiel vezet téged abban, hogy tisztán tartsd a gondolataidat, és segít megoldani a problémákat is. Jofiel hozzásegít a nyugodt élethez, és rendet teremt a káoszban. Amikor a könyv gyakorlatait használod, hívd Jofielt, hogy segítsen megmutatni a kívánt szépséget az életedben és az elmédben. Mindig ott lesz, hogy segítsen az észlelésed megváltoztatásában, és gondolataidat visszavezeti a szeretetbe.

Ha új perspektívára vagy segítségre van szükséged a kreatív törekvésekhez, kérd Jofiel segítségét.

Azrael arkangyal arról ismert, hogy segíti az embereket a haldoklás során, és segít az újonnan átért lelkeknek a szellemi birodalomhoz való alkalmazkodásában. Nagyon fontos szerepet játszik abban is, hogy segíti az embereket bánatuk gyógyításában szeretteik elvesztésekor. Ha spirituális tanító vagy vallási útmutató vagy, aki szintén ezen a területen segít, hívd Azraelt, hogy együttműködjön veled, és védje az energiádat, hogy ne szívd fel a szomorúságot. De Azrael nem csak a végső átmenetnél nyújt támogatást. Ha bármilyen változáson mégy keresztül az életben, kérheted Azrael iránymutatását.

Végül pedig ott van Chamuel arkangyal, akinek a béke megteremtése a feladata a világban. Javaslom, hogy hívd Chamuelt, ha szorongsz, vagy küzdelmes a párkapcsolatod. Chamuel segít megbirkózni a hátrányos helyzetekkel, és bátorságot ad nekünk, amikor veszteség ér minket, és egyedül vagyunk. Chamuel jelenléte különösen fontos manapság, mivel oly sok kihívással nézünk szembe a megosztottság, a hátrányos helyzet és a közösségek szétválása miatt.

Most, hogy tisztában vagy ezekkel az arkangyalokkal és misszióikkal, szánj egy percet egy angyal kiválasztására, akit esetleg hívnál. Persze az is lehet, hogy több angyallal is felvennéd a kapcsolatot. Annyi angyalt hívhatsz, amennyit csak akarsz, olyan gyakran, ahányszor csak szeretnéd. Csak arra várnak, hogy vedd fel velük a kapcsolatot, mert szeretnek segítséget nyújtani. Nem kell fizikailag látnod az angyalokat,

meghallanod sem kell őket, hogy tudd, vezetnek téged. Gyakran tapasztalod majd az útmutatásukat zsigeri tudásként vagy erős intuitív útmutatásként. Az angyalok sokféleképpen beszélhetnek hozzád, az üzenetek megértése érdekében figyelj az érzéseidre és az intuíciódra. Hagyd, hogy ezek a kapcsolatok a javadra váljanak, irányítsanak, és közelebb vigyenek az univerzum szeretetéhez.

ŐRANGYALOK

Mindnyájunknak van őrangyala, aki elkötelezte magát a spirituális fejlődésünk mellett. Küldetésük az, hogy szolgáljanak, irányítsanak és védjenek téged, miközben elősegítik a fejlődésedet a spirituális utadon. Az arkangyalokkal ellentétben az őrangyalod kizárólag veled dolgozik. Feltétel nélkül szeret téged, és mindig melletted áll. Az arkangyalokhoz hasonlóan az őrangyalok mindig elérhetők számunkra, de csak akkor avatkoznak az életünkbe, ha szabad akaratunkból kérjük erre őket, vagy ha életveszélyes helyzetbe kerülünk, még mielőtt elérkezne testünk elhagyásának ideje. Őrangyalaink mindig ügyeletesek, készen állnak arra, hogy közbelépjenek, amikor erre kérjük őket.

Ha küzdesz valamivel, kérj segítséget az őrangyalodtól. Nagyon érzékenyek, és képesek elnyelni az érzelmeidet, hogy segítsenek neked a nehéz időkben. Az élet mélypontjai során, amikor mélységes kétségbeesést érzünk, gyakran lehet az az érzésünk, hogy ott van – még akkor is, ha ez az érzés nagyon finom. Ez az érzés az őrangyalaink jelenléte.

Az életem egy különösen nehéz időszakában szoros kapcsolatot tapasztaltam meg őrangyalommal, Peterrel. Ő az, aki mindig velem van, de a legjobban akkor érzékelem őt, amikor küzdök valamivel. 2016-ban egy terápiás folyamat alkalmával eszembe jutottak olyan gyermekkori traumatikus események, amelyekről már leváltam. Az emlékezés pillanata mély depressziós állapotba hozott. Újratraumatizáltan és rettegve lézengtem az általam átélt érzések körül. Hónapokig küzdöttem azzal, hogy aludjak, felkeljek az ágyból, vagy hogy fogat mossak reggel. Leváltam a lelkemről és a testemről. Egyik éjjel nem tudtam aludni, és letelepedtem a nappaliban a kanapéra, hogy ne zavarjam a férjem. A kanapén fekve, ébren, traumámtól megrázva, könnyekben törtem ki. Zokogtam és jajveszékeltem. A könnyek megkönnyebbülést hoztak, és segítettek áttörni az ellenállásomon. Ahogy kezdtem megnyugodni, úgy éreztem, mintha egy meleg ölelésben feküdnék. Éreztem, hogy az erős karok finoman tartanak, és meleg, szerető energia vesz körül. Aztán hallottam, hogy egy belső hang jelenik meg, és azt mondja: „Veled vagyok, kedves.” Azonnal tudtam, hogy ez a szerető jelenlét az őrangyalom, Peter. Karjai körülvettek, és rengeteg vigaszt és békét adtak nekem.

Az őrangyalok nagyszerű védelmezőink. Peter mindig ott van számomra, amikor szükségem van a védelmére és támogatására. Amikor leülök egy dedikálóasztalhoz, és emberek százait üdvözlöm, kérem Petert, hogy álljon mellettem. Személyes testőrként és kapuőrként látom őt. Ő oltalmaz engem, hogy fenntarthassam az energiaszintemet a dedikálás

alatt. Soha nem megyek bele semmilyen kihívást jelentő tevékenységbe anélkül, hogy ne hívnám Petert, hogy támogasson engem az úton.

MÚLTBELI BARÁTOK

A lelki útmutatás múltbeli elhunyt barátainktól is származhat. Józanodásom korai szakaszában volt egy kedves barátom, Lauren. Gyönyörű huszonhat éves nő volt, aki tizennyolc éves kora óta józan volt. Csodálatos mentor volt számomra a felépülésem során, és megtestesítette, amit be akartam vonzani a saját életembe. Lauren életvezetési tanácsadónak tanult, úgyhogy volt vagy száz önsegítő könyve apró New York-i lakásában. Egy délután Lauren futni ment a parkba a barátjával, amikor szívrohamot kapott és összeesett. Azon a napon elvesztettünk egy testet öltött angyalt. Lauren halála mélyen megrendített engem, de spirituális szinten tudtam, hogy a kapcsolatunk még nem ért véget. Attól a pillanattól kezdve, hogy meghallottam a halálának hírét, nem kételkedtem abban, hogy nagyszerű spirituális útmutató lesz belőle. Úgy éreztem, hogy az ő útmutatása különösen azoknak a fiatal nőknek lesz hasznos, akik megpróbálnak kijózanodni vagy spirituális útra lépni. Intuícióm nagyon világosan elmondta nekem, hogy nagyon sokunknak fog segíteni.

Családja nagylelkűen felajánlotta, hogy a közeli barátai menjenek fel a lakására, és vigyenek el minden olyan tárgyat, amely rá emlékezteti őket. Hálás voltam nekik. Amikor bementem a lakásába, észrevettem, hogy a könyvespolcán még

mindig vannak a leghihetetlenebb spirituális könyvekből. Szinte minden oldal szamárfüles volt, és jegyzetek is voltak bennük. Imádta a könyveit! Hallottam, hogy az intuícióm azt mondja: „Vidd haza ezeket a könyveket, és add őket az ügyfeleidnek, vagy használd őket tanításra.” Bíztam az útmutatásában, ezért dobozokba csomagoltam a könyveket, és sok fordulón át cipeltem őket az otthonomba.

Lauren mindig is útmutató volt számomra, különösen az írói pályám kezdetén. Emlékszem, amikor egy kiadó megvette az első, *Édesítsd meg az életed!* című könyvem jogait. Rettegtem, mert még nem tudtam, hogyan kell könyvet írni. Tanulnom kellett a struktúrát, a vázlatírást és a történetmesélést. Szükségem volt egy szerkesztőre, aki a pályán tart. De fogalmam sem volt, hogy kezdjek neki. Egy éjjel álmatlanul, tele félelemmel feküdtem, hogy hogyan írok meg egy egész könyvet, imádkozni kezdtem szellemi útmutatásért. Arra kértem útmutatóimat, hogy irányítsanak engem az erőforrások és a támogatás felé, amelyre szükségem volt az első könyvem befejezéséhez. Tudtam, hogy küldetésem van, és hajlandó voltam az útmutatás elfogadására a munka elvégzéséhez. Miután elmondtam ezt az imát, sokkal nyugodtabbnak éreztem magam, tudtam, hogy támogatásban részesülök az úton. A testem és az elmém ellazult, és elaludtam.

Éjjel kettőkor hirtelen felébredtem. Belső késztetést éreztem, hogy felkeljek az ágyból, és elsétáljak a könyvespolcomhoz. Abban az időszakban a stúdiólakásomban laktam, és az egyik fal egy hatalmas beépített könyvespolc volt, tele spirituális önsegítő könyvvel. Félálomban úgy éreztem, hogy a kezem

közvetlenül az *Élj a fényben* című könyv felé nyúl, melynek szerzője Shakti Gawain spirituális tanító. Visszabújtam az ágyamba, és töviről hegyire kiolvastam a könyvet! Pontosan az *Élj a fényben* című könyvre volt szükségem ahhoz, hogy megértsem, hogyan kell spirituális önsegítő könyvet írni. Imádtam, hogy Shakti egyszerűen elmagyarázza az alapelveket, és hogy annyira könnyű követni a gondolatait. Ez a könyv volt az útmutatás, amelyre szükségem volt, hogy magabiztosan elkezdjem írni a saját könyvemet.

Valószínűleg nem fog meglepni, hogy a könyv Lauren gyűjteményéből származik. Tudom, hogy Lauren vezetett engem ehhez a könyvhöz, és ma is mutatja az utat. Az *Édesítsd meg az életed!* című könyvemet Laurennek ajánlottam, mert tudtam, hogy útmutatása eszközként szolgált az első nagy irodalmi törekvésem teljesítéséhez.

ÚTMUTATÁS A CSALÁDTÓL

Az egyik legkedvesebb útmutatóm a nagymamám, Fritzie. Nagyim kilencvenhárom éves korában elhunyt, miután egy esés következtében szövődmények alakultak ki nála. A halála előtti hetek valódi kihívásnak bizonyultak, tudata teljesen tiszta volt, a teste viszont már nem tudott felépülni. Nagyi balesete után édesanyámnak és nekem el kellett döntenünk, hogy az orvos megoperálja-e a sérült vállát, vagy élete további részében gyógyszereken éljen, hogy kibírja valahogy a fájdalmat. Édesanyám és én két hétig fontolgattuk, hogy mi legyen. Nagyi élénk, éles eszű nő volt, aki soha nem akart kemény

gyógyszerekkel élni. Ugyanakkor egyértelmű volt, hogy a műtét az ő korában rossz ötlet lenne.

Két héttel nagyi esése után arra készültem, hogy egy hatnapos workshopot vezessek egy elvonulóközpontban, egy órára az otthonomtól. A csapatom arra várt, hogy betegyem a táskámat a kocsiba, és elinduljak az útra. Elnézést kértem, és azt mondtam: „Tudom, hogy ez nem az ideális időpont, de úgy érzem, meditálnom kell.” Leültem a hálószobámba, és elkezdtem meditálni. Néhány pillanat alatt kiléptem a testemből, és beléptem egy másik birodalomba. Karjaim a levegőbe emelkedtek, és a fejem az ég felé fordult. Éreztem, hogy hatalmas energia mozgatja a karjaimat, mintha valakit útjára indítanék. Úgy éreztem, hogy elősegítek egy fontos feladatot. Ez volt az egyik legmélyebb és legerősebb meditáció, amit valaha tapasztaltam.

Tíz perc múlva éreztem, hogy a testem elengedi az energiát, és visszaérkeztem a székembe. Tudtam, hogy mennem kell, felálltam, hogy összeszedjem a dolgaimat, és útnak indultam. Ahogy kiléptem az ajtómon, csengett a telefonom. Édesanyám volt, és a hangja sötéten csengett. Azt mondta: „Nagyi néhány perccel ezelőtt elhagyta a testét.” Örömkönnyekben törtem ki, hálás voltam, hogy ott lehettem vele. Tudom, hogy ő hívott, hogy mutassak neki irányt, amikor elengedi a fizikai testét. Rendkívül örültem annak is, hogy úgy döntött, hogy az elengedést választja, és nem küzd tovább a fizikai világban. Azt mondtam: „Nagyon örülök neki. Nagyon örülök neki.”

Ez az információ túl soknak tűnt abban a pillanatban, amikor el kellett indulnom a workshopra. Annak érdekében, hogy

energetikailag felkészüljek a rendezvényem levezetésére, tudtam, hogy időt kell szentelnem a gyászolásra, miután a workshop véget ért. Tudtam, hogy tiszteletet és időt szeretnék adni a nagyanyámnak, hiszen megérdemli. A workshop minden napján a fejemben tartottam a nagyit. Ima segítségével arra kértem, hogy tudassa velem, hogy biztonságosan kelt át, és türelmesen vártam az üzenetét. A workshop véget ért, és hazafelé haladva megálltam a barátom, Zoe házában. Ültem Zoe ebédlőasztalánál egy másik barátommal, Jennyvel, és felvettük a szálat. Zoe izgatottan mutatta be az új orákulumpakliját, de egy bejövő hívás egy pillanatra kizökkentett. Mialatt telefonáltam, Jenny húzott nekem egy kártyát. Amikor visszatértem, mindketten csendben ültek, miközben megosztották velem a húzott lapot. A rajzon egy hídon átsétáló idős nő képe volt látható. A feliraton ez állt: „A nagymama gondoskodik a biztonságos átkelésről.” Egymásra pillantottunk, miközben könnyek gördültek le az arcunkon. Átéreztük azt a mélységes tisztaságot, amellyel nagyi kommunikált velünk. Megvárta, míg készen állok az üzenet fogadására, és Zoe és Jenny közreműködésével gondoskodott róla, hogy megkapjam!

Ez a pillanat nagyon valódi kapcsolatot indított el a nagymamám és köztem, amely az idő múlásával tovább erősödött. Mindig tudom, hogy a nagyi mellettem van, és készen áll arra, hogy közbelépjen, amikor csak szükségem van rá. Érzem a jelenlétét, és folyamatosan gyönyörű jeleket kapok tőle. Hallom a hangját, amely azt mondja: „Szeretlek, drágám.”

Lehet, hogy van egy közeli családtagod vagy barátod, aki eltávozott. Kérlek, hagyd, hogy ez a történet arra inspiráljon,

hogy spirituális kapcsolatba lépj velük. Emberi mivoltunk számára gyakran lesújtó, amikor elveszítjük szeretteinket. De mély megkönnyebbülést hoz, amikor a fizikai látáson túli spirituális kapcsolat alakul ki. Keress párbeszédet szeretteiddel, és kérd meg őket, hogy mutassanak neked egy jelet, hogy veled vannak. Meg fogsz lepődni a megjelenési módokon. Érezheted a parfümüket, elvezethetnek a kedvenc könyvükhöz, vagy hallhatod a nevüket egy dalban megjelenni. Figyelj oda a neked küldött útmutatásokra, és tudd, hogy mindig veled vannak. Elhunyt szeretteink és családtagjaink a legnagyobb útmutatóink. Amikor kapcsolatba lépünk velük, segítségükkel áthidaljuk a félelmetes gondolatainkat a szeretet felé, és segítenek bennünket a szupervonzás erejével élni. Ők irányítanak minket a vágyaink felé, és afelé, ami a legjobb spirituális fejlődésünk szempontjából. Engedd be őket, és mélyítsd el a kapcsolatotokat imával, meditációval és napi beszélgetéssel.

MÚLTBELI TANÍTÓID IS MUTATHATJÁK AZ UTAT

Az egyik tanítóm és útmutatóm dr. Wayne Dyer, régi barátom és mentorom. A meditációimban Wayne az egyik legtisztább szellemi vezetőm. Besuhan, és kristálytiszta irányt mutat. Médiumként is használt engem a lányaival, hogy kapcsolatban maradjon velük, Serenával, Saje-dzsel és Skye-jal, akikkel barátok vagyunk.

Amikor Wayne először kezdett üzeneteket továbbítani a lányai felé rajtam keresztül, habozott kapcsolatba lépni velük.

Megkérdőjeleztem az üzeneteket, és nem akartam megsérteni őket azzal, hogy azt állítom, hogy hallom az apjuk útmutatásait. De Wayne nem hagyta, hogy elhallgassam az üzeneteket. Egy délután Wayne üzenete után felmentem az Instagramra, és egy gyönyörű fényképet láttam róla, amelyet lánya, Serena tett közzé. Tudtam, hogy a fénykép Wayne jele, hogy valóban kapcsolatba lépett velem. Kommenteltem a fotót, és szeretettel üdvözöltem Serenát. Egy órával később egy üzenet jött tőle, amelyben a következőt írta: „Durva, hogy írtál a posztomhoz. Egész nap rád gondoltam. Egyszerűen nem mész ki a fejemből!” Erre a következőt feleltem: „Én is gondoltam rád.” De Wayne-t nem említettem. Egy órával később sms-t kaptam egy Karen nevű médiumtól, aki a Dyer családdal együtt dolgozott, és arra kért, hogy kössem össze őt Wayne-nel. Azt mondta: „Beszélnem kell veled.” Alig ismertem Karent, és kissé megdöbbentett a szöveg sürgőssége, ezért azonnal felhívtam telefonon. Amikor elkezdtük beszélni, azt mondta:

– Nem tudom miért, de erős vágyat éreztem arra, hogy beszéljek veled.

A következőt kérdeztem:

– Lehet ennek bármi köze is Wayne-hez? Hetek óta belép a meditációimba, és rengeteg üzenetet küld a lányoknak. Folyamatosan azt mondja nekem, hogy Serena az üzenetrögzítő, és hordoznia kell az üzenetét.

– Így van! – felelte. – Ma léptem kapcsolatba Wayne-nel, és azt mondta, hogy Serena az üzenetrögzítő.

Ebben az isteni pillanatban világossá vált, hogy Wayne Karenen keresztül dolgozik, hogy biztosítson engem arról, hogy

az általam kapott üzenetek valóban tőle származnak. Amint befejeztem a telefonbeszélgetést Karennel, konferenciahívást indítottam Skye-jal és Serenával, hogy megosszam ezt velük. Egy órát töltöttem Wayne üzeneteinek közvetítésével, hogy útmutatást kínálhasson nekik. Wayne jelenléte az egyik legmélyebb energia, amelyhez csatlakozhatok, és nagyon hálás vagyok az útmutatásáért. Wayne azt is világossá tette, hogy bárki számára elérhető, aki szeretne csatlakozni a szeretethez és a fényhez.

HÍVD MEG AZ ÚTMUTATÓIDAT A PARTIBA, MELY TE MAGAD VAGY

Ha még nem volt ilyen tapasztalatod, arra biztatnálak, hogy maradj nyitott. Ha hajlandó vagy kapcsolatba lépni a szellemi útmutatókkal, a következő lépésekkel megalapozhatod a kapcsolatotokat. Ők biztonságban tartanak téged, javítanak az életminőségeden, és segítenek a szupervonzás erejét használni.

Ha hajlandó vagy kapcsolódni a szellemi útmutatókhoz, akkor megnyílnak az ajtók az útmutatáshoz, de semmiképp ne eressz be rajta bárkit, légy tudatos. Gondolj erre a következőképpen: ha partit adsz, azt szeretnéd, hogy a legpozitívabb és legkedvesebb emberek jöjjenek el. Ezért készítesz egy vendéglistát, és biztos, hogy nem hívsz meg senkit, aki nem támogat téged. Ugyanígy, ha az útmutatókat várod a tudatodba, jobb, ha meghívót készítesz. Ha nem egyértelmű, hogy az útmutatók mely típusa az, akihez hajlandó vagy csatlakozni, akkor bevonzhatsz alacsonyabb rezgésszámú

szellemi lényeket is, amelyek nem a legmagasabb rendű jót szolgálják. Te döntöd el, hogy kit akarsz meghívni a partira, amely te magad vagy. Médium mentoraim megtanították nekem, hogy az útmutatókhoz való kapcsolódás megkezdésének legjobb módja az ima elmondása. Általában a következőt mondom: *Köszönöm, a legmagasabb rendű igazság és az együttérzés útmutatóinak, hogy felfedik nekem azt, amit tudnom kell.*

AZ ÚTMUTATÓID LESIK A KÍVÁNSÁGAIDAT

Fontos megismételni, hogy az útmutatók és az angyalok csak akkor léphetnek be az életedbe, ha segítséget kérsz tőlük. A spirituális útmutatás elfogadása a szabad akaratodtól függ. És rajtunk múlik, követjük-e az útmutatást. Kedves barátom, MaryAnn DiMarco médium és a *Believe, Ask, Act* szerzője azt mondja: „A szellemi útmutatók kinyitják az ajtót számunkra. A mi döntésünk, hogy belépünk-e rajta, vagy sem."

Egy jó módszer a kezdéshez, ha bemutatkozol őrangyalodnak. Helyezd magad kényelembe az otthonodban, ahol nem zavarhat meg senki. Vigyél magaddal egy jegyzetfüzetet. Finoman hunyd le a szemed, és kezdd el a hosszú és mély légzést. Csendben küldd el kérésedet az őrangyalodnak, aki elfogadja őket, és felfedi a nevét előtted. Ezután indíts el bármilyen relaxációs meditációt, amelyet arra használsz, hogy megnyugodj, koncentrálttá válj és kapcsolódj az univerzumhoz. (Ha segítséget szeretnél kapni ehhez a meditációhoz, látogass el a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalra, ahol megtalálod

az őrangyalod behívásának meditációját.) Ülj kényelmesen a meditációban, ameddig csak szeretnél. Meditációd során meghallhatod őrangyalod nevét, intuícióként, hallható hangként vagy útmutatásként, melyet leírhatsz a naplódba. Ha valamilyen okból nem érkezik meg a név a meditációban, bízz benne, hogy útban van. Lehet, hogy néhány órával később a név egy dalon keresztül érkezik, vagy meglátod egy hirdetőtáblán, vagy más váratlan módon ér el hozzád. Számos módja van annak, hogy az útmutató felfedje a nevét. Bízz benne, hogy amikor megkapod, intuitív módon tudni fogod, hogy ő az. Ne kérdőjelezd meg a kapott nevet, még akkor se, ha furcsának tűnik számodra. És ne lepődj meg, ha elkezded érezni a jelenlétét magad körül. Annyira izgatott, hogy elfogadtad őt, hogy esetleg szeretné is a tudtodra hozni a jelenlétét. Ez egy gyönyörű és támogató kapcsolat kezdete, amely egész életeden végigvezet.

KAPCSOLÓDÁS AZ ÚTMUTATÓKHOZ

Miután megismerted az útmutatókat, számos módon kérhetsz segítséget tőlük. Az egyik legegyszerűbb, ha egyszerűen csendben támogatást kérsz. Ha például félelmetes gondolatokba ragadsz, akkor mondhatod, hogy „Köszönöm a legmagasabb igazság és az együttérzés útmutatóinak, hogy segítenek gyógyítani ezt a félelmet, és visszatérni a szeretethez.” Vagy ha konkrétabbá akarod tenni, és egy bizonyos angyali vezetővel működnél együtt, mondhatod, hogy „Köszönöm, Mihály arkangyal, hogy segítesz nekem ebben a félelmetes helyzetben.

Üdvözlöm a védelmet és az útmutatást.” Vagy ha tudatosan kapcsolódsz a saját őrangyalodhoz, akkor közvetlenül hívhatod őt is. Ezek a szelíd kérések megegyeznek az imával. Imád célja, hogy támogatást kapj. Bízz abban, hogy pozitív szándékod elegendő a mély lelki útmutatás feltárásához. Szeretem ezeket az imákat „köszönöm” szóval kezdeni, mert emlékeztetnek engem arra, hogy az útmutatás már folyamatban van.

Nagyon erősnek találtam, hogy az írással kapcsolatba tudtam lépni az útmutatóimmal. Gyakran ülök csendes meditációban, a naplóm mellettem van. Mielőtt elkezdem a meditációt, az oldal tetejére írom a szándékomat. A következőt írom: *Köszönöm a legmagasabb igazság és az együttérzés útmutatóinak, hogy egyértelmű iránymutatást adnak nekem a _____-val kapcsolatban.* Támogatást kérek tőlük az egészségemmel, a házasságommal, az üzletemmel vagy bármivel kapcsolatban, amire vágyom. Aztán óvatosan a csendes meditációs gyakorlatba vezetem magam. Meditációmnak abban a pillanatában, amikor észreveszek egy kis bökdösést a vezetőmtől, felveszem a tollamat, és elkezdek szabadon írni. Hagyom, hogy a tollam suhanjon, és nem javítok ki semmit. Néhány pillanat alatt a legszebb és legvilágosabb gondolatok érkeznek rajtam keresztül a papírra. Olyan szavak és ötletek jelennek meg a lapon, melyek nem az enyéim. Gyakran eláll a lélegzetem az útmutatástól, amit kapok.

Ha még nem ismered az automatikus írást, akkor sokféle tapasztalatot szerezhetsz, ha elkezded. Lehet, hogy azonnal elkezded a csatornázást, de lehet, hogy eltart egy ideig, amíg kényelmessé válik ez a gyakorlat. Csak hagyd, hogy suhanjon a

tollad, és ne javíts semmin. Írd le mindazt, ami történik, még akkor is, ha hétköznapinak vagy furcsának tűnik. Bízz a folyamatban, és hagyd, hogy kibontakozhasson, akárhogyan történik is.

ÚTMUTATÓID SZÁMTALAN MÓDON SEGÍTENEK MAJD

Az útmutatók segítségét kérve megadhatod nekik a szabadságot, hogy még többet segítsenek neked. Mint minden kapcsolat esetében, minél inkább táplálod, annál jobban fejlődik. Amint üdvözlöd az útmutatók jelenlétét, érezni fogod, hogy gondolataid és energiád visszatér az univerzum szeretetéhez. Útmutatóid emlékeztetni fognak téged arra, hogy szeretet vagy, és hogy a magasabb rendű én hangja az egyetlen igaz hang. Világos iránymutatást adnak, amikor azt érzed, hogy tévelyegsz, és mindig a legjobb megoldáshoz vezetnek el.

A következő fejezetben segíteni fogok abban, hogy kialakítsd annak szokását, hogy átadod az akadályaidat az útmutatóidnak, és nem kell többé a saját erőidre támaszkodnod. Amikor elfogadod a magasabb rendű éned, az angyalok, a szellemi útmutatók, sőt még az elhunyt családtagok útmutatásait is, olyan támogatottságérzést tapasztalsz, amilyet eddig még nem ismertél. *A csodák tanítása* szerint: „A félelem jelenléte egyértelműen jelzi, hogy a saját erődben bízol.” Amikor megtanulunk felhagyni azzal, hogy csak a saját erőnkben bízunk, és inkább a szellemi birodalomra és a magasabb rendű énünkre támaszkodunk, könnyedén és dicsőségben élhetünk, továbbá igazán megélhetjük a szupervonzás erejét.

7. fejezet

KEVESEBB CSELEKVÉS, TÖBB VONZÁS

2017 tavaszán, amikor elkezdtem Wayne Dyert csatornázni, több megerősítést is kaptam arról, hogy valóban kapcsolatba lépett velem. Személyes találkozót kértem médium barátomtól, Rebecca Rosentól. A találkozó közepén azt mondta: „A gurud kapcsolatba lépett veled. Ő a tanítód, Wayne!” Azt állította, hogy az általam kapott üzenetek tőle érkeznek, és megerősítette, hogy bíznom kell abban, hogy csatlakozhatok az útmutatásához. Aztán azt mondta nekem, hogy nagyszerű támogató forrás lesz számomra nyilvános beszédeim során. Azt javasolta, hogy minden beszélgetés előtt hívjam őt, és azonnal érzem majd a nyugalmat. Szerettem megkapni ezt az útmutatást, vágytam rá, hogy üdvözöljem Wayne-t, és támogassa a következő beszédemet.

Ugyanebben a hónapban életem egyik legnagyobb beszédét tartottam. Felkértek arra, hogy adjak elő Oprah SuperSoul Sessions rendezvényén, és „Az univerzum mindenben támogat” címmel tartsam meg a fő beszédet. Ebben az előadásban életem

egy nagyon sebezhető történetét terveztem megosztani, és ideges voltam. (Nem is beszélve arról, hogy az egóm teljesen bevadult attól, hogy ez Oprah eseménye.) Oprah szerintem nagyon különleges, és nagy hangsúlyt fektettem erre a beszédre. Előadói karrieremnek ebben a szakaszában egyébként már nem voltam ideges, de ebben az esetben az egóm projekciói kellemetlenséget okoztak.

Nagyon ideges voltam a beszéd reggelén. Tudtam, hogy az egóm akadályozza bennem a szupervonzás képességét. A belső válság pillanatában eszembe jutott Rebecca javaslata, hogy hívjam Wayne-t, hogy dolgozzon rajtam keresztül. Ezért leültem a szállodai ágyamra, és meditálni kezdtem. Behívtam Wayne-t a meditációba, és kértem, hogy lépjen be a gondolataimba, és vezessen engem. Néhány másodpercen belül éreztem, hogy a legmegnyugtatóbb jelenlét jár át. Szinte azonnali megkönnyebbülést éreztem. Olyan volt, mintha az energiája beleépülne az enyémbe, és hatalmas békét éreztem. A szorongásom megszűnt, és tökéletes kegyelmi állapotban voltam. Kinyitottam a szemem, és készen álltam arra, hogy kiálljak az emberek elé, hogy a magasabb rendű énem beszéljen rajtam keresztül.

Egy órával később beálltam a helyszín bejáratához közeli parkolóba. Volt egy nagy terepjáró az autóm előtt. Kiszálltam a kocsimból, és az univerzumban elintézte, hogy Ms. Winfrey ugyanabban az időben szállt ki a terepjáróból. Ha továbbra is az egómba lettem volna beragadva, valószínűleg elbénáztam volna ezt a találkozást. Viszont mivel Wayne mellettem volt, képes voltam egyenlőnek látni, és így üdvözölni. Átöleltük

egymást, és arról beszéltünk, hogy mennyire vártuk már ezt a napot.

A beszédemig hátralevő órák nyugodtan és könnyedén teltek. Színpadra állásom pillanatában kértem Wayne-t, hogy jöjjön velem. Azon a napon éreztem a jelenlétét a színpadon. A kimondott szavaim könnyedek voltak. Képes voltam megszabadulni az egóm projekcióitól, hogy Oprah színpadán vagyok, és már nem magamról akartam beszélni a szónoklatban. Inkább a szolgálatról és a szeretetről beszéltem. A szívemből tanítottam. Wayne útmutatása félreállította az egómat az útból, és segített egy sajátomat meghaladó alázatra és erőre támaszkodni. A beszédet azóta szerte a világon megosztottuk a nézőkkel YouTube-on, és remélhetőleg sok embernek segített az átadás spirituális gyakorlatának elsajátításában. Wayne energiája átjár mindenkit minden lejátszáskor.

A szellemi útmutatók segítenek abban, hogy elálljunk a saját utunkból, és felhagyjunk azzal, hogy a saját erőnkre támaszkodunk. Mindig afelé irányítanak minket, hogy kapcsolódjunk a szupervonzás energiához, és engedjük, hogy a szeretet járja át minden cselekedetünket. Ahogy Wayne mondaná: „Ha a lelkedre hallgatsz, az inspiráció vezérel!”

Az erejét használni a hited megerősítéséről, a szeretet energiájára való hangolódásról szól, és arról, hogy hagyjuk, hogy az univerzum vezessen minket. Az engedélyezés gyakorlásának megkezdése érdekében el kell állnunk az útból, és hagynunk kell, hogy a szellem irányt mutasson nekünk.

A legutóbbi fejezetben bemutattam, milyen típusú szellemi

útmutatókhoz kapcsolódhatsz. A következő oldalakon kibővítem ezeket a leckéket, és megtanítom neked, hogyan kell rendszeresen rábízni vágyaidat az univerzum gondviselésére, vagy a saját megértésed szellemi irányítására. Annak napi gyakorlata, hogy a szellem felé elengedjük a terveinket, segít megőrizni a nyugalmunkat, és megélni a jelen pillanatot. A csend befogadásra való. Az erős spirituális kapcsolat létrehozása segít megszabadulni a szorongástól, és hatalmas megkönnyebbülést érezhetsz. Felhagysz azzal, hogy az összes mentális, érzelmi, sőt még a fizikai erőfeszítéseket is a dolgok erőltetésére, ellenőrzésére és arra használd, hogy kiváltsd, hogy a dolgok megtörténjenek. Ehelyett vezetésben részesülsz.

Szeretném átadni neked a saját útmutatóidhoz való csatlakozás tapasztalatát. Azt szeretném, ha éreznéd az irányítás elengedésével járó szabadságot, amely lehetővé teszi a sajátodon túli jelenlétnek, hogy irányítson. És azt szeretném, ha még erősebben éreznéd szupervonzás hatalmához való kapcsolódásodat. Ha követed a lépéseket, a szellem gyorsan megjelenik.

HAGYJ FEL AZZAL, HOGY A SAJÁT ERŐDRE TÁMASZKODSZ

Megszoktuk azt a hitet, hogy az akaratunk teszi lehetővé a dolgokat. De a jó érzés és a vágyaink küzdelem és szenvedés nélküli megnyilvánulásának titka az, hogy hagyjunk fel azzal, hogy csak a saját erőnkben bízunk. Ezt úgy tehetjük meg, hogy üdvözöljük a szellem erejét, a szeretet univerzális energiáját,

hogy vezessék gondolatainkat és cselekedeteinket. Gondolj erre úgy, mint egy együttműködésre az univerzum és közted. A továbbiakban nem kell egyedül felelősnek lenned az élet megoldásáért, az összes fontosabb döntés meghozataláért és az álmaid megvalósításáért. Van egy szereteterő, amely benned és körülötted támogatja minden mozdulatodat. Ehhez az erőhöz úgy férsz hozzá, hogy egyszerűen félreállsz az útból. Mindaddig, amíg támaszkodsz az akaratodra, a terveidre és az időbeosztásodra, akadályokat és félelmet érezhetsz – feszült lehetsz a jelenben, aggódhatsz a jövő miatt, bizonytalan lehetsz a döntéseidben, és így tovább. De abban a pillanatban, amikor elengedsz és megengedsz, a támogatás energiája veszi át az irányítást.

Ha ennek a spirituális kapcsolatnak a hatalmas erőit beengeded az életedbe, az összezavarhatja az egódat. Gyakran a félelemre támaszkodunk, mert hamis biztonságot és a kontroll érzését adja nekünk, pedig valójában a félelem teremt még több bizonytalanságot, fájdalmat és szenvedést. Könnyű gyermekkori vagy múltbeli tapasztalatok félelmetes mintáinak bedőlni, és hagyni, hogy megbénítsanak minket. Amikor a félelem támad, visszatérünk önmagunk gyermeki részéhez, amely bármit megtesz azért, hogy biztonságban érezze magát, és felelős legyen a dolgokért. Sokan élnek az „üss vagy fuss” állapot szélén, és bedőlnek annak, amikor egójuk riasztást ad ki. De képzeld csak el, milyen csodálatos lenne, ha önmagadnak ezt a részét egy magasabb rendű hatalomnak engednéd át gondviselésre. Milyen lenne az életed, ha nem gondolnád, hogy meg kell védened magad, vagy mindenről gondoskodnod kell

ahhoz, hogy az élet továbbhaladjon? Milyen más lenne, ha tudnád, hogy átadhatod az életedet a támogató útmutatások jelenlétének?

Ennek a szabadságnak a legtisztább útja, ha szokásoddá teszed, hogy támaszkodj az univerzum spirituális útmutatására és energiájára. Az angyalokhoz, a szellemi útmutatókhoz, a magasabb rendű önmagadhoz és az univerzum bölcsességéhez való következetes odafordulás elvezet oda, ami mindenki számára a lehető legjobb. Ha megtanulsz a spirituális erőre támaszkodni, hihetetlen szabadsághoz jutsz. Annak érdekében, hogy megteremtsd vagy megerősítsd a spirituális birodalommal való kapcsolatodat, el kell állnod az útból.

A számodra mindig elérhető szeretetteljes útmutatásnak való átadás megkezdéséhez először is hívd be az iránymutatást, amelyhez csatlakozni szeretnél.

Lehet, hogy azt érzed legkényelmesebbnek, ha a felsőbbrendű énedhez kapcsolódsz (belső bölcsességedhez), vagy az univerzum (vagy Isten) szeretetéhez. Inspirálhatnak az arkangyalok, és úgy dönthetsz, hogy csatlakozol egy bizonyos angyalhoz, aki segíthet az adott helyzetben. Talán tetszik az ötlet, hogy kapcsolódj egy hozzád közel álló, eltávozott személyhez, aki hiányzik neked. Ha nem azonnal vagy tisztában azzal, hogy kivel szeretnél kapcsolatot teremteni, szánj egy percet a 6. fejezet útmutatóinak áttekintésére, és nézd meg, mi inspirál téged. Amikor Katie, a szerkesztőm elolvasta a 6. fejezetet, azonnal tudta, hogy Ariel arkangyal az ő útmutatója. Azért érezte a kapcsolatot Ariellel azonnal, mert ő az állatok szerelmeseinek és a környezetvédőknek az útmutatója. Ne

kérdőjelezd meg az intuíciódat, amikor útmutatókhoz kapcsolódsz. Bármelyik útmutató jut eszedbe azonnal, ő az, akihez csatlakoznod kell. Ne feledd, hogy várják a hívásodat.

KAPCSOLÓDJ A SZELLEM ENERGIÁJÁRA

A szeretetteljes támogatás különböző frekvenciákon fordulhat elő, és minél világosabb a spirituális útmutatás, amelyet meg szeretnél kapni, annál ismerősebbé válik az útmutatás energiája, amelyhez kapcsolódsz. Amikor például azt kérem, hogy Mihály arkangyalhoz szeretnék csatlakozni, akit védelmező arkangyalnak hívunk, érzem, hogy az energiája szétterjed a helyiségben, és védettnek érzem magam. Amikor Wayne támogatását kérem, békét és nyugalmat érzek. Amikor arra kérem a felsőbbrendű énemet, hogy hangoljon a belső bölcsességre, gyors és izgatott energiát érezek, mintha felkészülnék az új információk érkezésére. Sokféle energetikai frekvencia létezik, és nagyszerű megtanulni az útmutatások különböző formáit, melyek máshonnan érkeznek.

Az útmutatók szimbólumokat és jeleket fognak használni, hogy tudassák veled, hogy jelen vannak. Lehet, hogy vallási kapcsolatod van egy megvilágosodott mesterrel, például Jézussal, Buddhával vagy Szűz Máriával, akik rendszeresen mutatják neked a jelenlétük szimbólumát. Vagy lehet, hogy spirituális köteléked van egy elhunyt családtaggal, aki egy speciális jelet küld, például egy dalt vagy illatot, vagy egy kép segítségével kapcsolódik hozzád. Az útmutatók kreatívak és világosak lesznek, amikor megjelennek. Lehet, hogy magával

ragad majd, mennyire egyértelműek. Csak ámulj a rendelkezésére álló nagyszerű iránymutatásokon.

Nem számít, melyik útmutatóhoz csatlakozol. Bízz abban, hogy intuíciód elvezet ahhoz az útmutatáshoz, amelyre leginkább rezonálsz. Ugyanígy érezhetsz összhangot egy bizonyos jógaoktatóval vagy egy professzorral, és kapcsolatban állhatsz egy bizonyos spirituális útmutatóval. Sokféle típusú szellemi útmutatót kaphatsz, vagy rendszeresen kapcsolódhatsz egyhez. Nem számít, hogyan vezetnek; az a fontos, hogy átadd az akaratodat a hatalom szeretetteljes jelenlétének gondoskodásra, amely a sajátod felett áll. A spirituális útmutatás minden formájának ugyanaz a célja: visszavezetni téged a szeretethez.

Válaszd ki azt az útmutatót, akihez most csatlakozni szeretnél. Nyisd ki a naplódat, és írd le az első nevet, ami eszedbe jut. Nem számít, hogy ez egy arkangyal, egy elhunyt családtag, magasabb rendű önmagad (belső iránytűd), vagy bármilyen más szellemi útmutató. Ne gondolkodj túl sokat – csak írd le azt az útmutatástípust amelyhez ösztönösen a kapcsolódnál.

Most, hogy világossá vált az útmutatás, amelyhez csatlakozni szeretnél, itt az ideje, hogy ráhangolódj erre az energetikai frekvenciára. Emlékeztetőül: minden útmutatónak megvan a maga energiája, és minél gyakrabban csatlakozol hozzájuk, annál könnyebb lesz megismerni, hogy kivel vagy éppen.

HANGOLÓDJ IMÁVAL

Ha beragadsz a logikai és gyakorlati gondolati rendszeredbe,

nem tudsz csatlakozni a rendelkezésedre álló végtelen bölcsességhez. Amikor imádkozol, ideiglenesen felfüggeszted a világi elméd korlátait, és újra kapcsolódsz a sajátodon túli, isteni útmutatás ösztönös bölcsességéhez. Az ima az átadás útja. Amikor útmutatásért imádkozol, az irányítást, akaratodat és a terveidet a szellemi útmutató gondjaira bízod. Az ima egy híd az irányító, félelemmel teli elmédtől a szeretet megfelelő elméje felé. Amikor útmutatásért imádkozol, azonnal ráhangolódsz a szupervonzás erejére. Az ima visszaszerzi a magasabb rendű hatalomba vetett hitedet, egyben alázatos kérés, hogy túllépd a világ hamis, félelemalapú hiedelmeit, és emlékezz rá, hogy ki vagy valójában. Amikor az imádság természetessé válik, megkönnyebbülést érzel, mert tudod, hogy bármikor csatlakozhatsz az univerzum szeretetéhez a mindenkor rendelkezésedre álló spirituális útmutatás révén. Természetesen félelmetes gondolatok is felmerülnek, de ezeket imádsággal helyettesíted. Az ima váljon olyan szokássá, amely erősebb, mint a félelem.

Az első ima, amelyet gyakorlunk, a kapcsolat létesítésének imája. Ez az ima ajtót nyit a spirituális útmutatás megszerzéséhez. Ülj kényelmesen egy olyan helyiségben, ahol magadban tudsz lenni, és tedd magad mellé a szupervonzásnaplódat. Ezután mondd el a következő imát csendben vagy hangosan:

Köszönöm neked, legmagasabb rendű
igazság és az együttérzés útmutatója, [itt
megnevezheted azt az útmutatót, amellyel

kapcsolatba lépsz], hogy felfedted a jelenléted számomra. Üdvözöllek.

Lélegezz be egy mélyet, majd engedd el.

Folytasd a mély légzést, miközben hagyod, hogy az útmutató jelenléte belépjen a térbe.

Imádkozás után figyeld meg, hogyan érzed magad. Megváltozott a helyiség energiája? Könnyebbnek érzed magad, zsibongsz, nyugodt vagy, ihletet vagy védettséget tapasztalsz? Van egy intuitív gondolatod? Vedd kézbe a naplódat, és jegyezd fel, hogy milyen érzést keltett benned az útmutató. Ne kérdőjelezd meg az átélteket. Ha bármilyen útmutatóhoz csatlakozol, a fizikai birodalmon túli energiamezőre hangolódsz. Ez az energia valószínűleg más érzés, mint amit már megszoktál. Ne ítéld el, és ne félj tőle. Ne feledd: ráhangolódtál a legmagasabb rendű jóság energiájára. Mindaddig, amíg ezt egyértelműen meg tudod különböztetni, csak magasabb rendű, szeretetteljes energiát vonzhatsz be.

Ha nem érzel azonnal semmilyen útmutatást, légy türelmes. Az útmutatások néha később jelennek meg. Lehet, hogy egy kért jelet látsz, vagy álmodsz valamit, ami egyértelmű irányt mutat, vagy talán jelenlétet érzel magad mellett elalváskor. Ne siettesd a kapcsolatot.

Miután megérezted a kapcsolatot a spirituális birodalommal, kinyitottad az ajtót, hogy isteni útmutatást, egyértelmű irányítást és nagy bölcsességet kapj. Most pedig meditáció következik, hogy meghalld az elérhető iránymutatásokat. Békés csendben a szellem kapcsolatba léphet veled. Az imában

útmutatást kérhetsz, meditációkor pedig meghallhatod.

Meditáció spirituális útmutatásért

Kövesd ezt a meditációs légzőgyakorlatot, és hangold az energiádat a most rendelkezésedre álló útmutatásra. (Az irányított meditációt meghallgathatod a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalon.) A rövid meditáció után vedd elő a naplódat, és hagyd, hogy az útmutatás megjelenjen a lapon.

Kezdd el lelassítani a lélegzetedet, hogy az energiád rá tudjon hangolódni a rendelkezésedre álló útmutatás frekvenciájára.

Lélegezz be az orrodon, miközben elszámolsz négyig.

Tartsd bent a levegőt, miközben elszámolsz négyig.

Engedd ki a lélegzetedet a szádon keresztül, miközben elszámolsz négyig.

Ismételd el ezt a légzési ciklust még háromszor.

Ezután folytasd tovább a hosszú és mély légzést még egy percig. A belélegzéssel táguljon ki a rekeszizmod, a kilégzéssel pedig engedd el. Ez a légzési minta biztosítja, hogy teljesen belélegezz és teljesen kilélegezz.

Legyen az a szándékod, hogy energiádat a jelenleg körülvevő támogató útmutatásokhoz igazítsd.

Miután megtapasztaltad, hogy az energiád egy békés, nyugodt, ihletett frekvencia felé mozdul el, vedd fel a naplódat, és írd a következő mondatot az oldal tetejére:

Köszönöm neked, legmagasabb rendű igazság és az együttérzés útmutatója [itt megnevezheted az útmutatót], hogy megmutatod nekem, mit kell tudnom.

(Ne félj pontosítást kérni, hogy mutassák meg neked, hogyan kell kezelni egy adott helyzetet, stb.)

Legalább néhány percig hagyd, hogy a tollad suhanjon az oldalon. Ne javíts ki semmit. Hagyd áramolni a gondolatokat.

HAGYD, HOGY ÁRAMOLJON AZ ÚTMUTATÁS

Wayne Dyer azt mondta: „Amikor nem feledkezel meg arról, hogy a lelkedre hallgass, rájössz, hogy ha úgy tűnik, valami rosszul alakul, még akkor is tisztán látsz tíz olyan dolgot, ami nagyszerű.” Amint összehangolod a gondolataidat és az energiádat egy szeretetteljes útmutatóval, világos iránymutatást, kreatív megoldásokat, radikális ihletet, békét és még sok minden mást fogsz kapni. Az útmutatás számos formában elérhető. Figyelj oda mindenre, és ne hagyj ki semmit.

Ha a spirituális kapcsolatot ezen a folyamaton keresztül teremted meg, észreveheted, hogy az emberek másképp reagálnak az energiádra. Azok a tapasztalatok, amelyek korábban feszültséget keltettek benned, könnyebben kezelhetővé válnak. Vad egybeesések jelenhetnek meg az életedben. Azt is érezheted, mintha a szellem mindig a közeledben lenne. A legmagasabb rendű igazság útmutatása

minden alkalommal megjelenik számodra, amikor úgy döntesz, hogy ráhangolódsz a szellemre.

A következő héten folytasd az ima, a meditáció és a naplózás gyakorlását. Ezután jegyezd fel az ez idő alatt kapott útmutatásokat és kapcsolatokat. Jegyzetelj a naplóba a nap folyamán, és figyelj minden útmutatásra. Ez a három lépés megkönnyíti a spirituális útmutatás elérését, és megerősíti a vele való kapcsolatodat. A következő héten gyakorold minden reggel ezt a három lépést:

1. Hangolódj ima segítségével, és hívd be útmutatód jelenlétét.
2. Relaxálj, és fogadd el az útmutatást meditáción keresztül.
3. Írd le a kapott útmutatást.

Minél több időt szentelsz ezekre a módszerekre, annál tagadhatatlanabbá válik a szellem jelenléte. Ha tudatosan úgy döntesz, hogy igazodsz a szellem jelenlétéhez, akkor hihetetlen változásokat figyelhetsz meg az energiában, a tapasztalataidban és az emberekben, akikkel a mindennapi életben találkozol. Az egód mindenáron ellen akar állni, olyanokat mond, hogy: „Ez csak egy véletlen egybeesés”, vagy „Mindenképp megtörtént volna”. Következetességgel viszont képes leszel ellensúlyozni az ego hátráltatását. Amikor következetesen üdvözlöd a szellemet a tudatodban, elkötelezed magad a téged körülvevő iránymutatással való mélyebb kapcsolat mellett. Figyelj oda az isteni iránymutatásra, mely elért hozzád, és hagyd, hogy a szellem megmutassa, mit kell tenned.

BÍZZ EGY MAGASABB RENDŰ ERŐBEN

Ha megéled a szupervonzást, az azt jelenti, hogy megtanulsz a magasabb rendű erőre támaszkodni. Minden alkalommal, amikor a saját erőnkre támaszkodunk, gyengítjük a kapcsolatunkat az univerzummal és a szupervonzás erejével. Ha egy magasabb rendű hatalomra támaszkodunk, akkor kapcsolatban maradunk a spirituális birodalommal és a végtelen lehetőségekkel, az egybeesésekkel és az örömmel. Az irányítás elfogadása nem azt jelenti, hogy feladjuk saját döntési képességünket, hanem azt, hogy könnyebben hozunk döntéseket. Világosnak és irányítottnak érezzük magunkat, nem pedig bizonytalannak és tétovának. Amikor akadályokkal találkozunk, tudjuk, hova forduljunk segítségért, és isteni iránymutatást kapunk. A magasabb hatalomra támaszkodva gazdagságot teremtünk az életünkben, mert már nem érezzük a nyomást, hogy mindent mi magunk oldjunk meg. Elengedhetsz és megengedhetsz mindent.

A szeretet univerzális energiája benned van, de gyakran segítségre van szükséged a kapcsolódáshoz. Hagyd, hogy az univerzum és az útmutatóid legyenek az állandó hidak a szeretet, az erő és tiszta irány felé.

Ne félj bármilyen helyzetben spirituális útmutatást kérni. Amikor orvosnál vagy, kérd a szellemet, hogy működjön az egészségügyi szolgáltatón keresztül. Ha állásinterjún veszel részt, kérd meg a szellemet, hogy beszéljen magabiztosan rajtad keresztül. Vagy amikor egy barátoddal vitatkozol, kérd a szellemet, hogy lépjen közbe, és segítsen neked elnyerni a bocsánatot, és megoldásokat találni. Nincs semmi, amit nem

adhatnál át. A legfontosabb viszont az, hogy állandóan bízz az irányításában, ami körülötted van – ne csak akkor, amikor kényelmesnek tűnik, hanem egész idő alatt. Szeretném, ha a szellemre támaszkodnál, és ez a napi rutinod részévé válna. Minél jobban támaszkodsz a szellemre, annál több útmutatásban részesít.

KEVESEBB CSELEKVÉS, TÖBB VONZÁS

Bízz abban, hogy az univerzummal való összehangolódás elegendő ahhoz, hogy megteremtsd a látni kívánt világot. *A csodák tanításának* 38. leckéje azt mondja: „Nincs semmi, amire szentségem ne lenne képes." Amikor átadod az akaratodat a szellemnek és az univerzumnak gondviselésre, akkor energiádat egy állandóan jelen lévő jóllét áramlására hangolod be. Az átadás állapotában elfogadod a szentségedet, és nincs semmi, amit ne tudnál megtenni. A szentség elfogadása azt jelenti, hogy erős a hited az univerzumban és a spirituális útmutatásban. A hited miatt természetessé válik a vonzás. A hit terében hagyod, hogy az univerzum áradjon, ezért kevesebbet kell tenned, és többet vonzhatsz be.

HAGYD, HOGY A SZELLEM ÁTVEGYE AZ IRÁNYÍTÁST

Sok ember abban a tévhitben él, hogy a vonzáshoz irányítás kell. Mindnyájan sajátos módon irányítunk (még akkor is, ha ezt nem azonosítjuk be így). De az univerzum nem reagál a kontroll energiájára. Az univerzum akkor reagál, amikor elengedünk

mindent, és üdvözöljük az isteni útmutatást. Ha cselekedeteink mögött kontrolláló energia van, akkor ne számítsunk arra az eredményre, melyet igazán kívánunk. A vágyak vonzásának kulcsa az, hogy elengedjük őket.

Az elengedés mindent felkínál nekünk, amit szeretnénk, de ennek kivitelezése trükkös lehet. A félelem makacsul ellenáll. Az egyik dolog, amire számíthatsz az, hogy életünk egyes területein könnyebb az átadás a szellemnek, a másikon pedig nehezebb. Ez normális. Például könnyedén támaszkodhatsz a szellemre a karriereddel kapcsolatban, de felfedezheted, hogy ellenállsz a kapcsolatok terén. Segít, ha azokon a területeken gyakorlod az útmutatókhoz való kapcsolódást és az átadást, ahol erősebb a leválás – ahol nem érzed, hogy „nagy a tét”, és nyugodtabb a hozzáállásod az eredményt illetően is. Idővel könnyebb lesz a nagyobb kötődések elengedése. Vedd fel ezt a szokást úgy, hogy valami olyat adsz át, amelyhez kevésbé kötődsz. Gyakorold, hogy a szellem támogasson téged életednek olyan területén, ahol könnyen megy az elfogadás. Ezáltal elkezded egy spirituális bizonyíték megteremtését, hogy valóban vezetésben részesülsz. Ez a spirituális bizonyíték pedig hitet ad neked, hogy az univerzum támogat, és biztonsággal elengedhetsz bármit. A hit minden egyes pillanata összeadódik. Újdonsült hited inspirál majd, hogy egyre több és több életterületet adj át gondviselésre egy magasabb rendű erőnek.

A spirituális kapcsolat olyan szokás, amely megköveteli, hogy a saját akaratod helyett egy magasabb rendű hatalomra támaszkodj. Tehát add át a kicsi és a nagy dolgokat is. Kérj segítséget a szellemtől az ételek előkészítése során, ugyanúgy,

mint egy orvosi probléma esetén. Nincs túl nagy vagy túl kicsi kérés. A spirituális birodalom arra vár, hogy kérj és elfogadj. Add át az egészet az univerzumnak, és számíts isteni útmutatásra.

Ha egy magasabb rendű erőre támaszkodsz, akkor fejleszted azt a képességedet, hogy nyugodt maradj, és megéld a jelen pillanatot. Ez megszabadít téged attól, hogy időt pazarolj, vagy szellemi erőfeszítést tegyél, és aggódj a dolgok alakulása miatt. Többé nem lesz rögeszméd a jövő, és nem leszel nyugtalan amiatt, ami még nem történt meg. A körülményektől függetlenül lesz hited. Amikor ápoljuk a szellemmel való kapcsolatunkat, bízunk az univerzumban, bármi történik is.

HIGGY A MAGASABB RENDŰ ERŐBEN

A hit az előfeltétele annak, hogy a szupervonzás ereje működésbe lépjen. Minden alkalommal, amikor átadjuk a szellemnek az akaratunkat, elmélyítjük a saját magunknál nagyobb hatalomba vetett hitünket. Nem várom el, hogy túllépd a félelmedet, és azonnal higgy a szellemi útmutatásban. Remélem, hogy továbbra is rendszeresen teremtesz kapcsolatot a spirituális útmutatóddal, hogy mindennap erősítsd a hited. Mondj el egy imát, meditálj a szeretet energiáján, függeszd fel egy percre a hitetlenkedést, és lépésről lépésre érezd a hit felé vezető utat. Nagy megkönnyebbüléssel jár, ha tudjuk, hogy van egy nálad nagyobb hatalom, amely az út minden lépésénél irányt mutat.

Ha hiszünk egy magasabb rendű hatalomban,

abbahagyhatjuk az aggodalmat, az irányítást és a megszállottságot, hogy hogyan, mikor vagy miért történnek a dolgok. Elállhatunk az útból, és hagyhatjuk, hogy a szellem vezessen minket. Hagyhatjuk, hogy mások segítsenek, hagyjuk, hogy az intuíció áramoljon, és az inspiráció helyéről teremtsünk. A spirituális útmutatásokba vetett hit bizonyosságot és szabadságot ad, és az álom továbbfolytatásának állandóságát nyújtja akkor is, ha még nem látjuk az eredményt. Ha az eredményre várunk, akkor a szellem biztosítja a békét a köztes időben. Amikor a kívánt dolgok távol állnak tőlünk, a szellem irányt és ösztönzést ad nekünk a továbblépéshez. A szabadság, a béke és az öröm abból származik, hogy a szellemben élünk. És azzal kezdődik, hogy hajlandók vagyunk elengedni.

A szellemi útmutatókkal való együttélésnek része az abba vetett bizalom, hogy méltó vagy az univerzum szeretetére. Hajlamosak vagyunk ellenállni a spirituális kapcsolatunknak, mert mélyen legbelül nem hisszük, hogy megérdemeljük a támogatást és a feltétel nélküli szeretetet. Úgy gondoljuk, hogy nekünk kell alkotónak lennünk, és elfelejtjük, hogy egy olyan szeretet energiájából származunk, amely minket teremtett. A szellemmel való kapcsolat azt jelenti, hogy emlékszünk arra, hogy egyek vagyunk ezzel a szeretetenergiával, és nincs semmi, amit ne tehetnénk meg, ha ráhangolódunk az univerzumra. Azért imádkozom, hogy ezek a fogalmak ne csak szavak legyenek, amelyeket spirituális könyvekben olvasunk. Azért imádkozom, hogy olyan igazságokká váljanak, amelyeket mélyen legbelül mindenki tud. Megérdemled, hogy megismerd

a nagyszerűségedet, hogy érezd a támogatást, és hogy könnyedén élj. A csoda pedig az elidegeníthetetlen jogod. Ideje emlékezni.

Arra bátorítalak, hogy akadj le a horogról, és szórakozz el az ebben a fejezetben szereplő gyakorlatokkal. Ez egy jó alkalom arra, hogy egy új viselkedési mintát próbálj ki, vagyis kalandként kezeld! Egyre könnyebb és könnyebb lesz az elengedés, ha élvezed a vezetés folyamatát. A szellemi útmutatókba vetett bizalmaddal könnyedén pihenhetsz, hiszen tudod, hogy az út minden egyes lépésénél vezetésben részesülsz.

Nagyon izgalmas érzés ezeket a leckéket írni. Minden leírt szó emlékeztet arra a támogatásra, amely mindig rendelkezésre áll számunkra. Komoly látomásom van arról, hogy ez a könyv hogyan fog majd támogatni. Hiszek egy hatalmas tervben, amely meghaladja a sajátomat, mert érzem a spirituális vezetés és a szeretet szabadon áramló kreatív energiáját, amint a kezemet mozgatja, amikor ezeket a szavakat gépelem. Ez a spirituális kapcsolat és a manifesztáció akcióban. Itt és most.

A szellemhez fűződő kapcsolatoddal bármi lehetséges. A 8. fejezetben megismered az útmutatásokat és az univerzum energiáját, így megteheted a következő lépéseket vágyaid létrehozásához. Megtanítom neked a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerét, amely magabiztossá tesz majd a vágyaid felé tett lépések során. Kezdhetsz izgulni a jövőd miatt, és hívd a szellemet a veled való utazás folytatására.

8. fejezet

TETTEK ÖSSZHANGBAN A SPIRITUALITÁSSAL

2008 előtt csak néhány évet töltöttem életvezetési és motivációs előadóként. New Yorkban éltem, és előadásokat tartottam szállodákban, jógastúdiókban és közösségi központokban. Csoportos coachingworkshopokat vezettem, és prédikáltam mindenkinek, aki meghallgatott. Küldetésem volt, hogy üzenetemet a tömegek felé terjesszem.

Ebben az időben éreztem, hogy új korszellem jelenik meg. Úgy tűnt, mintha a cipőbolt helyett egyre több nő fordulna a spiritualitás felé a boldogság keresése érdekében. Sok ember vált egészségtudatossá, a koktélokat és klubokat leváltották a zöldszínű turmixokra és a jógára. Az egész világon észrevehető volt, hogy a szellemi keresők vágyakoznak a felébredés engedélyére. Felismertem magam bennük, amikor nekivágtam a spiritualitás útjának. Hasonló gondolkodású közösséget kerestek. Útmutatást szerettek volna, hogy hogyan lehet megnyílni egy spirituális kapcsolatnak. Úgy éreztem, hogy felelősségem tudatni velük, hogy nincsenek egyedül. Azt

akartam mondani nekik, hogy spirituálisnak lenni menő, és szabadon felfedezhetik az új hiteket!

Annyira erősen hittem üzenetem megosztásában egy nagyobb közönséggel, hogy úgy döntöttem, hogy hasznosítom PR-szaktudásomat arra, hogy arról beszéljek, amit láttam. Egy délután támadt egy inspirált ötletem, és kitörtem: „Életvezetési tanácsadók és spirituális keresők új mozgalma alakult ki. Írok egy történetet róla a *New York Times* Sunday Styles rovatába!”

Ez az ötlet látszólag a semmiből jött, és a gyakornokom zavart arccal nézett rám. Én viszont inspirált maradtam, hitem és magabiztosságom nem hagyott el. Hallgattam a kapott isteni útmutatásokra, és tudtam, hogy itt az ideje cselekedni. Előkerestem egy ismerős újságíró számát, akit a Styles rovatba írt, és azonnal tárcsáztam is.

Meglepetésemre felvette.

– Itt Allen.

– Szia, Allen, Gabby Bernstein vagyok – mondtam. – Egy vacsorán találkoztunk még a Sohóban. Azért hívlak, mert van egy jó kis történetem a számodra.

Allen így felelt:

– Mondd el gyorsan. Nincs sok időm.

– Értem – mondtam. – Röviden erről van szó: Azok a lányok, akik korábban Carrie Bradshaw-ra szerettek volna hasonlítani, most inkább olyanok akarnak lenni, mint az önsegítő könyvek írója, Wayne Dyer. Egy új mozgalom van kibontakozóban, és el tudom mondani neked ennek a trendnek a teljes történetét.

– Érdekes. Térjünk vissza rá.

A hangja kissé hűvös volt… de nekem csak az érdeklődésére

volt szükségem. A magot elültettem, és a történetet átengedtem az univerzumnak. Intuitív módon tudtam, hogy valami nagyszerű várható.

Majdnem kilenc hónap telt el, és Allen időről időre bejelentkezett, hogy megnézze, mire készülök, és tudassa velem, hogy továbbra is érdekli a történet. Türelmes és hűséges maradtam, és bíztam benne, hogy nagyszerű szándékaim és a hitem együttesen elegendők ahhoz, hogy ezt a történetet látomásból valósággá változtassam. Elengedtem, és megengedtem, hogy az univerzum tegye a dolgát. Ahelyett, hogy minden egyes e-mail rögeszmémmé vált volna, vagy megpróbáltam volna bármit is erőltetni, a célomat az univerzum gondviselésére bíztam. Tudtam, hogy minden pontosan úgy fog kibontakozni, ahogy kell. Ehelyett arra összpontosítottam, hogy mindennap szolgálatot tegyek, terjesszem az üzenetem, és arra, hogy minél több embert segíthessek felfedezni és erősíteni spirituális kapcsolataikat. *A csodák tanításá*ban azt mondják: „Ha biztosak vagyunk a végkimenetelben, megengedhetjük magunknak, hogy nyugodtan várakozzunk.” Biztos voltam benne, hogy bármi történik is, az a legjobb, és ez megkönnyítette, hogy türelmes legyek.

2009 őszéig nem kaptam valódi választ a történetemre, amikor Allen váratlanul felhívott. Azt mondta:

– Gabby, itt Allen. A *Times* megvette a történetedet. Van egy hetünk interjút készítenem, fotózni, megnézni a csoportos coachingodat, és megírni a cikket. Hajrá!

A történetem életre kelt! Huszonnégy órán belül megvolt a

fotózás időpontja, és elkészítettük az interjút Allennel.

Azon a szerdán Allen reggel kilencre ért a kis stúdióapartmanomba, hogy beülhessen a csoportos coachingfoglalkozásomra, ahol lelkes, fiatal nők meditáltak és imádkoztak. Tovább maradt, hogy interjút készítsen, és jobban megértse a munkámat. Ültünk a futon kanapén, amely mögött egy teljes falat betöltő, hatalmas vizualizációs tábla lógott. Ezen a táblán azok a képek voltak, amelyeket azért gyűjtöttem össze, hogy ábrázoljam az életemmel kapcsolatos álmaimat: szerelmespár kézen fogva, eljegyzési gyűrűk, inspiráló idézetek és fehér homokos strandok.

A jobb alsó sarokban rögzítettem egy fejlécet a *New York Times* Sunday Styles rovatából. Allen rámutatott, és azt kérdezte: „Mi ez?” Elmagyaráztam, hogy már egy ideje ezt a történetet manifesztáltam. Három évvel korábban láttam egy írást a Styles hasábjain néhány ételblogger barátomról. A cikk olvasása közben arra gondoltam, hogyan szeretnék ilyen típusú történetet a saját munkámról. Kitéptem a fejlécet, és rátettem a vizualizációs táblámra. Három évig kint volt.

Allen döbbenten nézett. Felém fordult, és így szólt:

– Én írtam azt a történetet az kajabloggerekről! Ez a fejléc abból a cikkből származik, amelyet három évvel ezelőtt írtam. És most, három évvel később, megírom a te történetedet a Styles rovatba. Hú, azt hiszem, működik ez a spirituális dolog.

Abban a pillanatban elmosolyodtam, az univerzum pedig rám kacsintott. Ez az egybeesés egyértelmű jele volt annak, hogy átadtam magam a manifesztáció természetes törvényeinek, és megengedtem az univerzumnak, hogy támogasson, miközben

együtt teremtjük meg a valóságomat.

Szerencsére nem próbáltam kontrollálni ezt a manifesztációt, hanem hagytam, hogy természetesen kialakuljon. Ez a címlaptörténet volt karrierem fő katalizátora, és segített megvalósítani azt a víziómat, hogy a spiritualitást szélesebb közönséggel megosztom. Türelmem, bizonyosságom és hitem elegendő helyet hagyott az univerzum, az útmutatók és az angyalok számára. A szellem embereken keresztül működik, hogy támogassa nagyszerű munkánkat a világon. Ha követed az intuíciódat és azt, ami inspirál, akkor biztos lehetsz benne, hogy a szellem vezet téged. Tudom, hogy sok szellem dolgozott Allenen keresztül, hogy ez megtörténhessen.

Ez a történet egy szép példa arra, hogy hogyan tudunk könnyedén együtt teremteni az univerzummal, amikor inspirációval egyesítjük tetteinket. Anélkül, hogy akkoriban észrevettem volna, speciális módszert alkalmaztam a vízióm megvalósítására. Ma úgy hívom, hogy a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszere. Amikor ezt a módszert bármire alkalmazod, bízhatsz benne, hogy az univerzummal együtt teremtesz, ahelyett hogy egy látomást formába kényszerítenél.

A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszere olyan gyakorlat, amely inspirációt és a szellembe vetett hitet igényel. Amikor egyesítjük vágyunkat a hitünkkel, cselekedhetünk a béke helyéről, és nem kontrollálunk. A béke jelenléte teszi lehetővé az univerzum teljes támogatását. A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszere révén bízhatunk abban, hogy a sajáton túli energia a nevünkben működik, és hogy minden értünk van – még akkor is, ha nem tudjuk pontosan, mikor és hogyan fog

megtörténni. Ez a módszer segít ráhangolni az energiát arra a békés, ihletett jelenlétre, hogy mindent, amit teszel, a szupervonzás ereje támogat. Kövesd ezeket a lépéseket, és gyakorold őket rendszeresen, hogy lásd, milyen támogató is az univerzum, ha a Spiritualitásra hangolt cselekvést választod!

A SPIRITUALITÁSRA HANGOLT CSELEKVÉS MÓDSZERE

1. lépés: Győződj meg róla, hogy a vágyaid hátterében inspiráció és szolgálat áll

Azt a vágyamat, hogy címlaptörténetem megjelenjen a *New York Times* Sunday Styles rovatában, szolgálattal támogattam. Tudtam, hogy a történet segít az új keresőknek kevésbé egyedül érezni magukat, gyógyítani félelemmel teli észleléseiket, és támogató rendszerré válni más, megoldásokat kereső emberek számára. Nagyon inspirált a vágy, hogy szolgáljak. Mélyen megértettem, milyen érzés új spirituális keresőnek lenni, és azt akartam, hogy mások, akik hozzám hasonlók, soha ne érezzék magukat egyedül. Arra vágytam, hogy tartozzak valahová, amikor elindultam saját spirituális utamon. A *Times*ban való megjelenés kívánsága mögött álló tiszta szolgálat és inspiráció eltávolította minden kételyemet. Elkötelezett voltam a manifesztációm mellett, és ragaszkodtam a magas rezgésszámú gondolatokhoz, amelyek szerint ez a történet segíthet az olvasóknak saját szellemi ébredésükben.

Amikor a manifesztálni kívánt vágy összhangban van a szolgálattal és az inspirációval, akkor legyőzhetetlen. Mivel elsődleges szándékom az volt, hogy elősegítsem a szellemi

tudatosság üzenetének terjesztését az új keresők számára, a folyamatot megállíthatatlan inspirációs erő támogatta. Nem az én egóm táplálásáról volt szó. Segíteni akartam a keresők új generációjának a felébredésben. Ennek a tapasztalatnak egyértelmű és tartós tanulsága van: a valódi manifesztációkat a szolgálat és az inspiráció táplálja.

Lehet, hogy arra gondolsz, hogy „Honnan tudhatom, hogy a vágyamat szolgálat és inspiráció támogatja?” Lehet, hogy azt gondolod, hogy „Mi van, ha amit szeretnék, nem arról szól, hogy a világot szeretném megváltoztatni? Mi van, ha én szerelemre vágyom, vagy meg akarok szabadulni az adósságomtól? Hogyan szolgálhatok ezzel másokat?” Fontos megérteni, hogy ha a vágyad örömöt ad neked, akkor az inspiráció támogatja. És mindaddig, amíg a vágyad a mindenki számára elérhető lehető legjobbat szolgálja, bízhatsz benne, hogy a szellem támogatja. Őszinte örömöd és szolgálat iránti vágyad több fényt hoz a világba. De ugyanolyan fontos, hogy ráhangolódjunk arra is, hogy *miért* akarunk valamit, és megértsük, hogy milyen energia van mögötte. Vannak idők, amikor valóban azért akarunk valamit, mert jobban vagy különlegesnek érezzük magunkat tőle. Más esetekben azért vágyunk valamire, mert azt reméljük, hogy elfedi az egyik fő sérülésünket, és segít elkerülni a gyógyulást. Például talán munkahelyi előléptetésre vágysz, hogy a családod elismerjen. Vagy talán valami drága dolgot akarsz vásárolni, hogy felvághass a barátaid előtt. Esetleg egy kapcsolatot szeretnél, mert nem érzed magad teljesnek, és félsz attól, hogy egyedül maradsz. Ezeket a vágypéldákat szükségszerűség és félelem

támasztja alá. Nem érezni rajtuk sem az inspirációt, sem a szolgálatorientáltságot, mert a belső béke helyett inkább külső érvényesítésre vagy kiegészítésre van szükségük. Ellenőrizd saját esetleges egovezérelt vágyaidat. Csodálatos, ha könyörtelenül kitartasz amellett, amit akarsz, de mindig figyelj az energiára, amely alátámasztja a vágyaidat.

Az egyik egyszerű módja annak, hogy tisztázd a vágyad mögött levő energiát, ha megkérdezed magadtól a következőt: „Ez a vágy inspirálhat-e engem, és szolgálok-e vele másokat?” Szánj rá egy pillanatot, hogy írj a naplódba arról, hogy a vágy hogyan villanyoz fel. Majd menj egy kicsit tovább, és írd le, hogyan szolgál az inspirációd és a pozitív energiád másokat. Hagyd, hogy a tollad suhanjon, és használd az írást arra, hogy erőteljes összhangba kerülj. Amikor energiád erre a szolgálatra és inspirációra hangolódik, bízhatsz benne, hogy ez beindítja a látomásod manifesztációját. Próbálj legalább néhány percig írni a naplódba, majd olvasd el újra az írást. Éld bele magad az örömbe, az inspirációba és a nagyszerű érzésbe, hogy hozzájárulhatsz valamihez. Adj magadnak engedélyt a vágyaid megünneplésére.

2. lépés: Higgy abban, hogy az univerzum teljesít

Könnyű volt elhinni, hogy az univerzum mindenben támogat, mert annyira inspiráltnak és kapcsolódottnak éreztem magam a vágyam mögött meghúzódó szolgálatra. Tudtam, hogy munkám közönségre talál, és tudtam, hogy ki kell lépnie a világba. Amikor azon gondolkodtam, hogy spirituális tanítóim mennyire szolgáltak engem az úton, tudtam, hogy ugyanezt tehetem a

keresők új generációjával én is. Annyira felvillanyozott a vágyam, hogy könyörtelenül igényt tartottam a víziómra, hogy munkám olyan emberek elé kerül, akiknek a legjobban szükségük van rá. Amikor spirituálisan összhangban vagyunk a vágyainkkal, bízhatunk abban, hogy az univerzum együtt teremt velünk.

A vágyam mögött nagyon sok világosság volt. Tudtam, hogy ennek a történetnek a *New York Times* Sunday Styles rovatába kell bekerülnie, mert ott volt az olvasóm. A következő divatirányzatban kereste a boldogságot, és én csodálatos lehetőséget láttam abban, hogy ott találkozzam vele, ahol van, és emlékeztessem arra, amire igazán vágyik: spirituális életre. De nem korlátoztam le a hitem. Bíztam benne, hogy ez a *New York Times* lesz, vagy valami jobb. A vágy igénylésekor fontos egyértelműen közölni, hogy mit szeretnénk, majd átadni azt a következő kijelentés hozzáadásával: „Ez, vagy valami jobb.” Így maradhatunk nyitva az univerzum kreatív útmutatásai felé, és nem korlátozzuk a manifesztációnk erejét. Az univerzum gyakran olyan tervvel rendelkezik, amely jobb, mint a sajátunk!

Minél inkább hiszel az univerzum támogatásában, annál többet fogsz kapni. El tudod fogadni, hogy a manifesztáció együttműködéses folyamat, és hogy a szellem vezet az utadon, amikor ösztönzést érzel. Bíztam a látomásban, mert ez jó érzést keltett bennem. Elsősorban hitem erőssége az, ami belső erőt adott nekem ahhoz, hogy felvegyem a telefont, és felhívjam Allent. A hit akkor jön, amikor könyörtelennek érzed magad a vágyaiddal kapcsolatban, és nem félsz attól, hogy igényt tartasz rájuk. Naponta imádkozva és meditálva kapcsolatban

maradtam a vágyam mögött álló szellemmel és szolgálattal. Ennek a kapcsolatnak a fenntartása lehetővé tette számomra, hogy elkötelezett maradjak a vízióm mellett, még akkor is, amikor Allen hónapokon keresztül hallgatott.

Az ego ellenállhat annak az elképzelésnek, hogy az univerzum irányt mutat. Amikor észreveszed ezt az ellenállást, térj vissza a naplódhoz, és olvasd el, amit arról írtál, hogy vágyad miképpen ad neked örömöt, és hogyan szolgálja a világot. Minél jobban összehangolod a gondolataidat és energiádat a vágyad örömével és szolgálatával, annál inkább hinni fogsz abban, hogy az univerzum mindenben támogat.

3. lépés: A spirituális hangoltság irányítsa tetteidet

Inspirációval, szolgálattal és meggyőződéssel készen állsz a cselekvésre. Tudni fogod, hogy spirituális összhangban vagy, mert szinte erőfeszítés nélkülinek érzed majd a dolgokat. Nem fogod utólag kritizálni magad, és nem kéred ki mások véleményét. Minden egyes lépésedhez kapcsolódni fogsz. Minden tettet valódi magabiztosság és félelemnélküliség támogat. Nem lesz ellenállás az utadon.

A spirituális összhang tiszta állapotában voltam, amikor félelem nélkül felvettem a telefont a *New York Times*nak. Magas rezgésszámom és magabiztosságom a telefonvonalon keresztül is érzékelhető volt. Ha abban a pillanatban nem lett volna meg a spirituális hangoltságom, Allen letette volna a telefont, még mielőtt elmondtam volna a történet vázát. A spiritualitásra hangolt cselekvés indítja el a manifesztációt.

A Spiritualitásra hangolt cselekvés nagyszerű érzés. Nem

kérdőjelezed meg magad, vidám vagy, és tudod, hogy jó úton jársz. Nem is számít, hogy mások hogyan reagálnak, mert a hangoltságod elegendő ahhoz, hogy a pozitív lendület áramoljon a vágyaidon keresztül. Az univerzum gyorsan visszatükrözi az összhangodat. A következő lépések természetesen bontakoznak ki. Bármilyen lépést teszel is spiritualitásra hangoltan, hatalmas támogatásban részesülsz.

4. lépés: Légy türelmes!

Türelmemnek köszönhetően nem erőszakoskodtam Allennel, hogy írja meg a történetet. Ha ezt megtettem volna, akkor valószínűleg megbántottam volna, és eljátszottam volna a lehetőséget. Ehelyett belenyugodtam szilárd meggyőződésembe, és hagytam, hogy a történet a legmegfelelőbb időben megjelenjen. A cikk egy hónappal az első könyvem előtt érkezett meg, az *Édesítsd meg az életed!* kiadására készítették elő, és közvetlenül előtte indultam a könyvbemutató turnéra. Ez a megjelenés számtalan ajtót nyitott meg számomra attól a ponttól kezdve. A türelem és az univerzum időzítésébe vetett hit lehetővé tette, hogy a manifesztáció a tökéletes időben történjen meg.

Fontos megérteni, hogy a türelem nagy erény, amikor vágyaink bevonzásáról van szó. Amikor rácsatlakozol arra az érzésre, hogy tudod, hogy a lehető legjobb érkezik hozzád, akkor megpihenhetsz, és megbízhatsz ebben. Ha ezt olvasva azt gondolod: „Teljesen kizárt, a türelem nem az én erősségem”, akkor megerősíteném, hogy a módszer első három lépésének követésével fejlesztheted a türelmedet. Amikor ötvözöd az

inspirációt, a szolgálatot és a hitet, bízhatsz benne, hogy összhangban vagy a szellemmel, és ez mindenki számára a lehető legjobbra vezet. Kerülj az izgalom állapotába, merj nagyot álmodni, és ne félj hinni a vízióidban. Ha ezt megteszed, a türelem természetessé válik számodra.

A MANIFESZTÁCIÓ MŰVÉSZET

A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszere segít hozzáférni belső teremtőerődhöz. Mint minden kreatív projektnél, fejlesztenünk kell a képességeinket, és lehetővé kell tennünk, hogy az inspiráció átjusson rajtuk keresztül. Amikor megtestesítjük ezt a teremtőerőt, az élet igazán szórakoztatóvá válik. Fontos azonban tudnunk, hogy a manifesztációnak nem az a célja, hogy teljes kontrollt gyakoroljon, vagy minden rövid távú vágyunkat kielégítse. A valódi manifesztáció nem azt jelenti, hogy megszerezzük, amiről azt gondoljuk, hogy akarjuk, hanem arról szól, hogy megkapjuk azt, ami mindenki számára a legfontosabb. Igen, lesznek olyan tapasztalataid, amelyekben olyan eredményt fogsz bevonzani, amely pontosan olyan, mint amit terveztél. De nem az a cél, hogy kontrolláld az eredményeket, hogy csak azt szerezd meg, amit akarsz. Ne feledd, a te terved nem mindig a legjobb terv! Amikor átadod magad a manifesztáció művészetének, bízhatsz abban, hogy a szellem a vágyaid felé vezet, és még sok máshoz is.

A manifesztáció az univerzum energiájára való ráhangolódás kreatív folyamata. Célja egy olyan élmény létrehozása, amely megemeli a szellemedet és a világ szellemét. A manifesztáció

nem a megszerzésről szól; hanem arról, hogy közben mivé válsz. Minél inkább elengedsz, annál inkább méltóvá válsz ahhoz, ami a vágyad. Ne feledd, hogy energiád a hozzá hasonlót vonzza. A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerének követése segít elállni az útból, és lehetővé teszi, hogy az univerzum támogasson téged. Többé nem érzed majd magad blokkolva vagy tehetetlennek. Ehelyett kihasználod a benned rejlő erőket, és erőteljes cselekedeteket viszel véghez a szupervonzás hatalmának helyéről. Az általad megtestesített pozitív, hűséges energia az univerzum energiájának visszatükröződése. Pozitív áramlás állapotában az univerzum rezgése megfelel a te frekvenciádnak, és összhangba hoz a vágyaiddal. Amikor spiritualitásra hangolódsz, a belső bölcsességed hangjára hallgatsz, hagyod, hogy az univerzum szeretete vezessen téged, és inkább a hit, mint a félelem állapotában vagy. Amikor a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerét követed, akkor megengeded az univerzumnak, hogy a lehető legjobb felé vezessen.

PRÓBÁLJUK KI A MÓDSZERT!

A kezdéshez készíts egy őszinte leltárt arról, hogyan imádkozhatnál azért, amiről azt gondolod, hogy szükséged lenne rá. Milyen módon kontrollálod a tetteidet, hogy eredményt próbálj kikényszeríteni? Különböző taktikákat próbálsz alkalmazni, hogy a szerelmedet olyanná alakítsd, aki nem is ő? Arra törekszel, hogy munkád megjelenjen a közösségi médiában? Vizsgáld meg, hogy a tetteidet miként támasztja alá a

hit helyett a félelem. Rendszeresen figyeld meg, hogy az univerzum felé irányuló kontrolláló kéréseid milyen módon akadályozhatják, hogy megkapd a legjobbat.

Biztonságos őszintének lennem azzal kapcsolatban, hogy miként akadályozhatom az univerzum áramlását. Meg kell nézni az egónkat, hogy napvilágra hozzuk ezeket. Számtalan eset van a saját életemben, amikor megpróbáltam kontrollt gyakorolni, és nem átadni. Megpróbáltam kontrollálni az elképzeléseim időzítését és a könyvbemutató eredményét, és a húszas éveimben minden egyes párkapcsolatomat az ellenőrzésem alatt próbáltam tartani, hogy biztonságban érezzem magam. Nem szégyellem azokat a módokat, amelyek által a félelem felé tértem ki. Büszke vagyok arra, hogy ezeket az összhang nélküli pillanatokat lehetőségnek látom, hogy megtapasztalhassam az univerzumról való leválást. Minél hamarabb megvizsgálod, hogy miképpen próbálod az univerzumot irányítani, annál hamarabb átadhatod magad.

Készíts egy listát a naplódban arról, hogy miként próbálod kontrollálni a vágyaidat!

Ha tisztában vagy a helyzetek ellenőrzésének módjával, itt az ideje, hogy átirányítsd az energiádat, és alkalmazd a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerét. Válaszd ki az élet egy olyan területét, amelyet kontrollálsz, és a következő héten kezdd el alkalmazni rá a módszert.

1. Érj el a vágy mögött megbúvó inspirációig, és vizsgáld meg, hogy ez az inspiráció miképpen szolgálja a világot! A naplódban készíts egy listát azokról a lehetőségekről, amelyekkel a vágyaid sugárzóvá tesznek téged, és hogy

ragyogásod miképpen szolgálhat másokat. Ne feledd, örömöd egészen addig szolgálat, amíg nem más kárára történik. Az örömre vágyni nem önzőség. Az öröm ajándék a világnak és mindenkinek, aki körülötted van.

2. Higgy abban, hogy az univerzum teljesíti a kívánságaidat! A naplódban egyértelműen írd meg, mire vágysz, majd add át a következő kijelentéssel: „Ez, vagy valami jobb.” Mindennap tölts egy kis időt csendes meditációban, hogy az energiádat összehangold a vágyad mögött álló szolgálattal és inspirációval. Meditációd során engedj el minden kétséget és kérdést, és álmodozz a víziódról. Érezd az inspirációt és a szolgálat érzéseit a vágyaid mögött. Legyenek vízióid arról, hogy teljesülnek a vágyaid, és a pozitív energiádról, amelyet a világba hozol. Nézd meg azokat az embereket, akik szinte lebegnek vágyaid és örömeid jelenlétében. Hagyd, hogy a hit közbelépjen. A vágyad mögött álló szolgálaton és az inspiración való meditálás segít neked hinni abban, hogy megérdemled, hogy valóra váljanak. A meditációs folyamathoz tartozó útmutatásért töltsd le ingyenes látomásteremtő meditációm hanganyagát a könyv forrásoldaláról: GabbyBernstein.com/SuperAttractor.
3. Tégy lépéseket a spirituális hangolódás helyéről! Amint úgy érzed, hogy az 1. és a 2. lépés hatályba lép, tudni fogod, hogy készen állsz a Spiritualitásra hangolt cselekvésre, mert nyugodtnak, hűségesnek és következetesnek érzed magad. A biztos jele annak,

hogy elérkezett a cselekvés ideje, hogy már nem ragaszkodsz az eredményhez. A leválás hitre utal. Érezd a vágyad mögött lévő hitet, és tedd meg az első lépést magabiztosan. Lehet, hogy felveszed a telefont, és randira hívod azt a nőt, aki már tetszik egy ideje. Vagy esetleg egy merész új projektet javasolsz a munkádban. Ha úgy érzed, megvan az összhang, cselekedj.

4. Légy türelmes! A türelem azt sugallja, hogy tudod, amire vágysz, úton van. Amikor türelmes vagy, hagyod, hogy az univerzum megtegye érted, amit te nem tudsz megtenni magadért. Tisztítsd meg a teret az univerzum energiájának, hogy olyan módon támogasson téged, amelyet elképzelni sem tudsz. Gyakorold a türelmet, és engedj meg mindent!

A türelem gyakorlására használd a következő imát, hogy az elengedj és megengedj:

A vágyaim inspirációjára támaszkodom, és tudom, hogy ez elegendő ahhoz, hogy afelé vezessenek, ami mindenkinek a lehető legjobb. Ezt a vágyat átadom az univerzumnak, és tudom, hogy iránymutatásban részesülök.

Türelmed akkor lesz értékes, ha mástól várod, hogy támogassa vágyaidat. A türelem megteremti a teret az univerzum számára az embereken keresztüli működéshez. Ha már nem fojtogatsz másokat energetikailag azzal, hogy a dolgok az ütemterv szerint

történjenek, felszabadítod őket, hogy megkapják a saját útmutatásaikat az univerzumtól. Amikor valaki nyomást érez, nem tudja fogadni azokat az üzeneteket, amelyekre szüksége van a vágyai támogatásához. Ez egy fontos lecke, amelyet megtanultam alkalmazni a csapatommal kapcsolatban. Vállalkozóként sok türelmet kellett gyakorolnom. Amint elengedtem dolgokat, és alkalmazni kezdtem a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerét, és befogadtam a türelmet, a csapatom a legcsodálatosabb dolgokkal állt elő. Olyan ötleteket mutattak be nekem, amelyekre sosem gondoltam volna, és kreatív döntéseket hoztak anélkül, hogy támaszkodniuk kellett volna rám. Hagyd, hogy a többiek is leakadjanak a horogról, és megengedjék az univerzumnak, hogy keresztülhaladjon rajtuk.

A türelmes emberek a bővülés, a béke és a dicsőség energiáját sugározzák. Ez a rezgési frekvencia pontosan az, amire az univerzum reagál. Figyeld türelemmel, ahogy a teremtésed lenyűgöző ajándékai természetesen öltenek formát. Csodáld meg az univerzum munkáját és időzítését. Ha elengedsz és megengedsz, lenyűgöz majd, ami átjön.

FIGYELD MEG, HOGY MILYEN ÉRZÉS A SPIRITUALITÁSRA HANGOLT CSELEKVÉS

Egy hét gyakorlás után dokumentáld a tapasztalataidat a szupervonzás-naplódban! Írd le részletesen, hogy pontosan milyen érzés cselekedni ebben az állapotban. Lehet, hogy szabadnak és könnyednek érzed magad. Lehet, hogy könnyen lélegzel, és már nem vagy az eredmény megszállottja. Írd le,

hogy emlékezz az érzésre és az érzelmi állapotodra. A Spiritualitásra hangolt cselekvés megismerése segít neked a következő cselekvés alkalmával. Legyen kristálytiszta a különbség aközött, hogy milyen érzés félelemből, és milyen hitből cselekedni. Ismerd meg alaposan ezt a különbséget, hogy azonnal rajtakapd magad, és válts. Amikor észreveszed, hogy tetteid nincsenek összhangban, térj vissza a négylépéses módszerhez és hangolódj újra. Ha a spiritualitásra hangolt cselekvéstől eltérő helyről cselekszel, az nem támogatja vágyaidat.

A SPIRITUALITÁSRA HANGOLT CSELEKVÉS ÍGÉRETE

Ha ezt a módszert következetesen gyakorlod, akkor már nem fogod azt érezni, hogy kontrollálnod kell az életedet. Az elvégzett tevékenységek erőt adnak. Sok szempontból új embernek fogod érezni magad. Amikor felhagysz a kontrollal, és elkezdesz megengedni, észreveszed a változást az idegrendszeredben. Velem ez a leghihetetlenebb módon történt! Amikor igazán átadtam magam a Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerének, és ezt tettem meg alapértelmezettnek, az életem teljesen átalakult. Kevésbé voltam stresszes, tiszta volt a fejem, és ellazult a testem. Jobban éreztem az univerzum és más emberek támogatását, és az út minden lépésénél éreztem az isteni útmutatást. A legjobb az egészben, hogy nyugodt bizonyosságot éreztem, hogy a spiritualitásra hangolt tetteim elegendőek ahhoz, hogy mozgásba hozzam a vágyaimat. Tudtam, hogy megtettem a részem, és minél türelmesebb

lettem, annál többet kaptam. Megtanultam, hogyan lehet elállni az útból, és hogy nem szabad beavatkozni a természetes rendbe.

Remélem, hogy ez a módszer felhatalmaz és támogat téged, és ami a legfontosabb: békét ad. Amikor elkezdesz bízni abban, hogy a hangolt tett elegendő, abbahagyhatod az erőltetést, és megkezdheted az elfogadást. Ez egy csodálatos életmód! Ha azok közé tartozol, akik az élet irányításával próbálkoznak, határozottan arra ösztönözlek, hogy tedd ezt a módszert a legfontosabb prioritásoddá. Ha a könyv többi alapelvét nem is alkalmazod, csak ezt a módszert sajátítod el, akkor is érezheted, hogy a szupervonzás ereje hatalmas mértékben növekszik benned. Szeretném, ha meghallanád a csodáidat! Gyakorold ezt a módszert szorgalmasan egy hónapig, majd küldj egy e-mailt a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalra, és tudasd velem, mi történik. Szeretném megünnepelni veled a csodáidat!

A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerének alkalmazása nagyszerű szolgáltatás a világ számára. Amikor az inspiráció, a szolgálat és a hit helyéről teszed a lépéseket, az univerzum lendületet teremt, amely nagy hatással lesz másokra. Az a történet, amely a Sunday Styles rovatának első oldalán jelent meg, nem csupán fantasztikus manifesztáció volt, hanem isteni szolgálat a világ számára. Ez a történet az új keresők elé helyezte a spirituális tanításaimat, segítve őket saját szellemi útjuk felfedezésében.

Egy héttel a történet megjelenése után hívást kaptam egy Nicole nevű fiatal, New York-i nőtől. Amikor felvettem a telefont, azt mondta: „Elolvastam ezt a cikket a Sunday Styles

rovatában, és pontosan erre van szükségem! Küzdöttem a célért és a boldogságért, és a te munkád arra ösztönözött, hogy változtassam meg a fókuszomat, és nyíljak meg egy spirituális út felé.” Ez a beszélgetés arra késztette Nicole-t, hogy privát tanácsadásba járjon hozzám. Néhány évig együtt dolgoztunk, és az élete drasztikusan megváltozott. Belekóstolt egy olyan életbe, amely túlmutatott a rohanó New York-i életen, a divatmagazinon, melyben dolgozott, sőt a társadalmi státuszán is. Olyan spirituális életet kezdett el élni, amely megadott neki mindent, amit kíván. Ma, több mint egy évtizeddel később, Nicole megbízható tekintély a jóllét területén, a közösség szellemi útmutatója, és egy mélyen az univerzumra hangolódott anya. Ő és én kedves barátok vagyunk, és nagyon büszke vagyok az ő hozzájárulására a világhoz. Nicole és én is tudjuk, hogy egy villásreggeli közben elolvasott történet egy spirituális úton elindult fiatal nőről katalizálta a saját ébredését, amely teljesen más útra terelte az életét.

Amikor spirituálitásra hangolt tetteket hajtasz végre, akkor a vágyaidat olyan módon támogatod, amilyet elképzelni sem tudsz. Bízhatsz abban, hogy ennek a módszernek az alkalmazásával felgyorsítod a vonzást, ez hatalmas nyugalmat kölcsönöz neked, amellyel támogatod a világot! A szolgálattal támogatott vágyad, hited és türelmed energetikai összhangba hoz az univerzummal, és megtisztítja az utat a csodáknak, amelyek messze meghaladják mindazt, amit te „kiválthatnál”.

A Spiritualitásra hangolt cselekvés módszerének gyakorlása arra késztet téged, hogy érvényesítsd a vágyaidat, amikor az univerzum teljesíti azokat. Ez egy erőteljes módja vágyaink

elérésének, és megsokszorozhatjuk a csodákat azáltal, hogy hálásak és még hálásabbak vagyunk! A következő fejezetben elvezetlek oda, hogy a méltányolás mindennapi gyakorlatoddá váljon. Amikor szabadon, nyíltan és folyamatosan hálás vagy mindazért, ami virágzik, minden értékes lecke, melyet megtanultál, és minden kapott csoda a nagyszerűség mágnesévé tesz. Lapozz, és üdvözöld a hála erejét.

9. fejezet

MÉLTÁNYOLD, ÉS MÉLTÁNYOLD MÉG JOBBAN!

2012-ben, a *Spirit Junkie* című könyvem turnéjának részeként az egyesült királyságbeli kiadóm, a Hay House meghívott Londonba. Soha nem jártam még ott korábban, ezért különösen kellemes volt a Hay House fiatal, lelkes munkatársával, Jessicával találkozni. Egy korosztályhoz tartoztunk, és igazán talpraesett nőnek tűnt. Jessica nagyon izgatottan fogadott engem. A két hetemet tökéletesen megszervezte és megtervezte. Nemcsak számos rendezvényt koordinált, hanem az ország legjobb médiaelhelyezéseit is elintézte számomra. Lenyűgözött kemény munkája, professzionalizmusa és elbűvölő személyisége. És ráadásul megmutatta a kedvenc helyei közt a legjobb teázókat és cukrászdákat.

Jessica és én sok időt töltöttünk együtt abban a két hétben. Nagyon bíztam benne, és az energiájában volt valami, ami miatt úgy éreztem, hogy nagyon gondoskodó. A turné vége felé tettünk egy utat Birminghambe, ahova előadást szerveztek nekem. Igazi kaland volt! A vasútállomáson találkoztunk, és

észak felé indultunk a két és fél órás utazásra. Ezen a vonatúton elkezdtünk mindent megbeszélni, aminek a manifesztációjában reménykedünk az életünkben. Bíztam Jessicában, és azt mondtam:

– Találkozom a barátommal jövő héten Párizsban, és azt hiszem, meg fogja kérni a kezem.

– Micsoda véletlen egybeesés – felelte –, én két hét múlva utazom el a barátommal Portugáliába, és nekem is az az érzésem, hogy megkéri a kezem!

Izgatottan beszéltünk arról, hogy hogyan látjuk a jövőnket a nemsokára vőlegényeinkkel, a remélt gyermekeinkkel és a karrierünkkel. Volt egy dolog, amit mindketten leginkább szerettünk volna: hogy szabadon tehessük azt, ami örömet okoz nekünk. Jessica megnyílt nekem, és azt mondta, hogy bár szeret Londonban élni és hálás a munkájáért, abban reménykedik, hogy egy nap lassíthat, és egy nyugodtabb vidéki városban élhet. Arról álmodozott, hogy olyan munkája van, amelyet otthonról végezhet, és nevelheti a gyerekeit mellette. Figyelmesen hallgattam őt, és azt mondtam: „A te képességeiddel bárhonnan dolgozhatsz. Az emberek mindig nagyszerű publicistákat és tervezőket keresnek!” Tovább folytattam, hogy mennyire értékelem a szakértelmét és kemény munkáját. Megdicsértem a munkamorálját, és mélységes elismerésemet fejeztem ki. Aztán a semmiből egyszer csak azt mondtam:

– Talán egy nap együtt fogunk dolgozni. Képzeld csak el!

– Az egy álom lenne! – mondta.

Sikeres egyesült királyságbeli utazásom után Párizsba

indultam, és hálás voltam Jessicának minden támogatásáért. Ahogy vártam, Zach megkérte a kezem Párizsban! Mámoros voltam. Amikor visszatértem New Yorkba, e-mailt küldtem Jessicának, hogy elmondjam neki a hírt. Azt válaszolta, hogy őt is eljegyezte a barátja! A vágyak, amelyekről a vonaton beszéltünk, már elkezdtek manifesztálódni.

Négy év telt el, és folytattam a munkát Jessicával, amikor ellátogattam az Egyesült Királyságba. Minden évben közelebb kerültünk egymáshoz. Abban az időben a Hay House londoni irodájában betöltött pozíciója rendezvényszervezői igazgató szintre emelkedett. Tanúja voltam, hogy Jessica valóban beleáll a munkába vetett bizalomba – kivirágzott. Minden sikere ellenére nem lepett meg, amikor e-mailt kaptam tőle, hogy vidékre költözött, és új állást keres. Szomorú volt, hogy el kell hagynia a komoly munkáját a Hay House-ban, de tudta, hogy ez a döntése meghatározza a jövőjét. Gyereket szeretett volna, otthonról akart dolgozni és könnyedén élni, amit a Londonba való hosszú ingázás nem engedett volna meg.

Jessica és én sok szempontból azonos ütemben haladtunk. Zach és én időnk nagy részét New York-on kívül töltöttük. Ebben az időben tudatosan lelassítottam, és ismételgettem életem mantráját: „Minden körülöttem zajlik, és valóban gondviselésben részesülök.” Nagyobb támogatást manifeszáltam épp a karrierem terén, és nyitott voltam a kreatív lehetőségekre. Aznap, amikor Jessicától e-mailt kaptam, hogy elhagyta a Hay House-t, és vidékre költözött, hangos belső hang szólalt meg bennem, és azt mondta: „Dolgozz vele!” Fogalmam sem volt, hogy mi lenne ennek az értelme, mivel én

nem rendezvényszervezőt vagy publicistát akartam felvenni. De tudtam, hogy milyen keményen dolgozik, hogy mennyire okos, és úgy éreztem, hogy képes lesz megoldani bármit, amivel megtalálom. Tehát hallgattam a zsigereimre, és felhívtam Jessicát, hogy felajánljam neki a pozíciót. Azonnal elfogadta az ajánlatomat. Miután már egy hónapja dolgoztunk együtt, egyértelművé vált, hogy a csapatom szerves része lett.

Jessica most vidéken él a férjével és a gyermekükkel, és velem dolgozik projektvezetőként! Rendszeresen emlékeztet arra, hogy mennyire hálás azért, hogy együtt dolgozhat velem egy ilyen küldetéstudattal rendelkező társasággal, hogy rengeteg embernek segítünk, és nagyon jól szórakozunk. Megadjuk egymásnak a szabadságot, a biztonságot és a fejlődés lehetőségét. Egy kis álmodozás és sok méltányolás hozta a vágyainkat ebbe a formába. Nem telik el egy nap sem, amikor ne méltányolnám Jessicát mindazért, amit ő ad hozzá a vállalkozásomhoz és az életemhez. Egymás kölcsönös elismerésének eredményeként olyan munkakapcsolat alakult ki köztünk, amiről álmodni sem mertünk volna. Mindent megkaptunk, amire vágytunk!

Úgy gondolom, hogy ez az isteni manifesztáció a méltányolás energiájából származott. A méltányolás és a lelkesedés érzése, amelyet 2012-ben éltünk meg a vonaton, egyértelmű vágyat küldött ki az univerzum felé. Egymás iránti elismerésünk felszabadította az ellenállást és a kétségeket. A méltányolás megtisztította az utat, hogy a manifesztáció természetesen és tökéletes időben történjen meg.

A vágyott élet univerzummal közös megteremtésének

legfontosabb eleme, hogy hagyd, hogy a méltányolás vezessen téged. Bármit értékelsz is, többet hozol létre belőle. Ennek oka az, hogy amikor a méltányolás állapotában vagy, a rezgésed ráhangolódik az igaz szeretet természetére. A méltányolás az elfogadás és az ellen nem állás energiája – ellenállás nélkül a szupervonzás hatalma működik bennünk. A méltányolás állapotában nyugodt vagy, átadod magad, és van hited. Ez tökéletes energia arra, hogy a vágyaid formát öltsenek. Ha összhangban vagy a méltányolással, akkor át tudod adni a vágyaidat az univerzumnak, és bízhatsz egy sajátjaidon túlmutató tervben. Jessica és az én esetemben ez volt a helyzet. A méltányolásra összpontosítottunk, és az univerzum a helyes irányba vezetett bennünket.

A MÉLTÁNYOLÁS FÉLREÁLLÍT A SAJÁT UTADBÓL

Ennek a könyvnek az a célja, hogy segítsen elengedni a kontrollt, és lehetővé tegye az univerzum számára, hogy támogassa a vágyaidat. Az ellenőrzés elengedésének leggyorsabb módja az, ha a méltányolás állapotába kerülsz. Amikor felvállalod ezt az energiát, akkor jól érzed magad a jelen pillanatban, függetlenül attól, hogy a vágyaid manifesztálódnak-e, és jól szórakozol az afelé vezető úton, amire vágysz. Amikor a méltányolás állapotában vagyunk, aktívan engedünk be többet abból, amiből szeretnénk, ha több érkezne felénk, miközben feloldjuk a blokkokat a szupervonzás ereje elől.

A MÉLTÁNYOLÁS ÖSSZEKÖT A SZUPERVONZÁS EREJÉVEL

Ha arra összpontosítasz, hogy mi működik, akkor jól érzed magad, és ez a jó érzés az, ami többet vonz abból, amit szeretnél. De sok ember ezzel teljesen ellentétes módon működik. Rögeszméjükké válik, ami nem működik, és reménytelennek érzik magukat. Vagy gyakran panaszkodnak, ami ideiglenesen lehet, hogy enyhülést hoz a kellemetlenségeiknek, de semmi mást nem ad. A negativitáshoz való ragaszkodás többet hoz létre abból, amit nem akarunk, míg az életünkben méltányolt dolgokra való összpontosítás erősebb vonzerőhöz vezet. Szinte mindnyájan lehetünk hálásak, vagy mondhatunk köszönetet világunk bizonyos aspektusaiért.

Amikor megosztom ezt a javaslatot az emberekkel, gyakran ütközöm némi ellenállásba. Az emberek olyan dolgokról beszélnek, hogy: „Ha méltányolnám ezt a rossz helyzetet, itt maradnék.” Úgy gondolják, hogy a méltányolás azt üzeni az univerzumnak, hogy boldogok vagyunk, ahol vagyunk.

Valójában a méltányolás az, ami biztosítja a helyzetből való kijutást. A jó érzésre összpontosítás sokkal értékesebb, mint a pontos kívánságra vagy célra való összpontosítás. Az univerzum reagál az energiára, és olyan körülményeket és lehetőségeket kínál, amelyek hasonló rezgésűnek tekinthetők. Ha a vágyad távolinak tűnik, koncentrálj arra, amitől jól érzed magad, és közelebb kerülsz a vágyadhoz. Hagyd, hogy az univerzum gyorsan reagáljon a jó érzést keltő érzelmekre, és mielőtt észbe kapnál, máris közelebb állsz ahhoz, amit igazán

szeretnél.

Ha méltányolod, amivel rendelkezel, akkor megfelelő lelkiállapotba kerülsz ahhoz, hogy jobb lehetőségekhez juss, és ez fogékonyabbá tesz azokra a kreatív megoldásokra, amelyek felett egyébként elsiklanál. Ez teret ad ahhoz, hogy felfigyelj mások kedvességére és támogatására. A méltányolás érzelme mögött hatalmas energia van: felemel, megnyitja az elmédet és a kívánt dolgok mágnesévé tesz.

Nem kell méltányolnod azokat a dolgokat, amelyek nem működnek. Ezek helyett inkább méltányolj mást – bármi, ami nem működik, az hasznot hoz. Ha a méltányolás energiáját veszed fel, az a leggyorsabb út a negatív berögződésekből. Nagyszerű példa erre a barátom, Alex. Rossz üzleti döntést hozott, amelyből nem tudott kijutni. Hónapokig megszállottja volt annak, hogy mit kellett volna másként tennie, és hogy sokkal jobban mehetnének most a dolgok, ha nem így dönt. Vonzási fókuszpontja arra összpontosított, ami nem működik, nem pedig arra, ami igen. És minél inkább megpróbált kijutni a negatívumból, annál negatívabbnak érezte magát. Ennek az az oka, hogy amikor nagyon nehéz, és megpróbálunk kikerülni a negatív irányból, néha valójában több energiát fektetünk bele. Végül Alex negatív megszállottságával elért a mélypontra, és segítségért jött hozzám. Annak érdekében, hogy új energiához vezessem, megkérdeztem tőle, mit méltányol jelenleg az életében. Első válasza a következő volt: „Valójában nagyon sok mindent, de ezek nagyon távolinak tűnnek, mert csak erre a nagy hibára tudok gondolni.” Elmagyaráztam neki, hogy ebben a pillanatban nem fog tudni a negatív történetből kifelé vezető

útra gondolni, de a figyelmét el tudja mozdítani. Hajlandó volt együttműködni, így elkezdett méltányolni dolgokat. Beszélt arról, hogy méltányolja a feleségét és a gyerekeit. Nagyra értékelte a barátságunkat. Méltányolta, hogy képes tanulni a hibáiból. És aztán felkiáltott: „Hú, valójában nagyra értékelem ezt a hibát, mert már nem fogom újra elkövetni!” Néhány másodperc alatt Alex képes volt arra, hogy a gondolatok segítségével és a méltányolás által kilépjen a negatív történetéből. A méltányolás általános jelenléte finoman arra késztette, hogy értékelje az adott körülményeket.

Próbáld ki a következőt! Válaszd ki az életednek egy olyan területét, ahol azt szeretnéd, hogy a dolgok másként alakuljanak. Talán egy kiteljesítő romantikus kapcsolatra vágysz. Ahelyett, hogy arra összpontosítanál, hogy milyen nehéz a randevúzás, és hogy mennyire nem tudod elviselni az embereket, akikkel összehoz a sors, találj valamit, amit mostanában nagyra értékelsz. Gondolj arra a kiteljesítő kapcsolatra, amely egy közeli barátodnál már adott. Értékeld a családodat és a közösségedet. Ha méltányolod a működő kapcsolatokat, az általában véve megváltoztatja a kapcsolati energiákat. Általánosabbá is teheted a gondolataidat, értékelheted az egészségedet, a kreatív projektjeidet vagy bármi mást, ami miatt nagyszerűen érzed magad. Lehet, hogy nagyobb bőséget szeretnél manifesztálni az életedben, de csak az adósságodra tudsz gondolni. Kezdd el megbecsülni azt a bőséget, amivel már rendelkezel. Értékeld, hogy hozzáférsz ehhez a könyvhöz. Értékeld az internetet mint erőteljes forrást ahhoz, hogy új munkát találj, vagy hogy ott keress pénzt. Amint

átirányítod a fókuszodat, megtestesíted a bőség érzését, amely ahhoz szükséges, hogy a szupervonzás ereje működésbe lépjen benned. Ez az érzés még több bőséget vonz majd az életedbe.

VÁLJON SZOKÁSODDÁ A MÉLTÁNYOLÁS

Számos módja van annak, hogy a méltányolás szokássá váljon. Nagyszerű például, ha ezzel indítod a napot. Minden reggel írj három-öt oldalt a naplódba arról, hogy mi az, amit méltányolsz. Abraham-Hicks erre a gyakorlatra „a túláradó nagyrabecsülésként" hivatkozik. Amikor minden oldalt betöltesz azzal, amit értékelsz, a szereteted szétárad benned, és nagyszerűen érzed majd magad. Írhatsz a legegyszerűbb dolgokról. Leírhatod, hogy mennyire értékeled a kényelmes ágyadat, a reggeli kávédat, az elvégzett munkát, a barátaidat. Vagy ahogy kedves barátom, Joe Watson mondaná: „Légy hálás azért, hogy reggel felkelsz, a többi csak ráadás." Részletekbe is bocsátkozhatsz, és írhatsz arról, hogy mennyire értékeled magad azért, ahogy egy helyzetet kezeltél előző nap. Csak győződj meg arról, hogy gyorsan a méltányolás áramába kerülj, és hagyd, hogy tollad suhanjon végig az oldalakon. Ezt a naplózási gyakorlatot alvás előtt is elvégezheted. Ha a méltányolás állapotában alszol el, akkor megemeled a rezgésszámodat, miközben pihensz. Amikor reggel felébredsz, nem fogsz ellenállást érezni, csak a szeretetet.

MÉLTÁNYOLD, ÉS MÉLTÁNYOLD MÉG JOBBAN

Ha egyszer elkezded a méltányolás érzését ápolni, folytasd csak tovább. Amikor eléred a méltányolás áramlását, próbálj még több lendületet teremteni mögé. Amint elkezdesz mosolyogni, jól érzed magad, és valószínűleg zsibongani kezdesz, sőt lehet, hogy még a szemed is könnyes lesz a méltányolástól, csak így tovább! Ahogy egyre inkább a méltányolás felé irányítod a gondolataidat, lendületbe jössz, és felnagyítod a jó érzés rezgését.

Félelemmel teli egónk gyakran megpróbálja befagyasztani pozitív lendületünket. Az ego belső félelemmel teli párbeszédét a negatív gondolatok és hitek tartják fenn. Eddig ezekre a félelemalapú hiedelmekre támaszkodtunk, hogy fenntartsuk a hamis irányítás és biztonság érzetét. De a valódi biztonságunk abban rejlik, ha ráhangolódunk az univerzum szeretetére. Ezért annyira fontos proaktívan észrevenni a jó érzéseidet, és megpróbálni még többet elérni belőlük. Méltányolj, és méltányolj többet. Hagyd, hogy az érzéseid szabadon áramoljanak, érezd, ahogy az energia felduzzad a testedben. Amikor úgy érzed, hogy a méltányolás állapota stabil, elkezdhetsz gondolkodni még több olyan dolgon, amelyeket méltányolhatsz. Lovagold meg a jó érzést keltő érzelmek hullámait, használd ki a pozitív áramlás előnyeit. Figyeld meg, mi történik, ha még többet próbálsz meg elérni. Lehet, hogy még több energiát érzel majd. A körülötted élő embereket felvillanyozza a jelenléted. Az ihletett ötletek természetesen törnek a felszínre, és erősen kapcsolódsz majd egy magasabb erőhöz. Ha engeded, hogy a méltányolás áramoljon benned, eggyé válsz az univerzum szeretetével.

A méltányolást érdemes megosztani másokkal is, mivel másoknak is sok előnyük származik a magas rezgésszámodból. Ha hálát érzel valaki felé az életedben, állj el a saját utadból, és mondd el neki. A méltányolás ragályos, és képes a kapcsolat energiáját teljesen elmozdítani. A férjem és én reggel, az ébredés pillanatában megosztjuk egymással azt, hogy mennyire méltányoljuk egymást. Az első szavak, melyek elhagyják a szánkat reggel, így hangzanak: „Nagyra értékellek, mert _____." Számos okot sorolunk fel, miért szeretjük és méltányoljuk egymást. Azok a reggelek, amikor kiugrunk az ágyból és kihagyjuk a méltányolást, soha nem áradnak úgy, és nem lesz olyan pozitív energiájuk, mint azok a napok, melyeket ezzel a gyakorlattal kezdünk. Váljon szokásoddá a méltányolás, hogy könnyedén fenntarthasd a pozitív állapotot az életedben.

MÉLTÁNYOLD A MANIFESZTÁCIÓIDAT

Ne felejtsd el kifejezni, hogy méltányolod, hogy a vágyaid az életedbe manifesztálódnak! Van egy nagyon gyakori jelenség, amely akkor fordul elő, amikor az emberek manifesztációi formát öltenek. Először izgatottak, de hamarosan a félelem belső hangja megszólal, és elkezdi szabotálni a bulit. A félelem hangja elhiteti veled, hogy a manifesztáció túl szép ahhoz, hogy igaz legyen, vagy hogy valami elromolhat. Ez különösen gyakori, amikor hosszú ideje vársz arra, hogy a vágyad manifesztálódjon. Itt jön be a méltányolás. Abban a pillanatban, amikor a vágyad manifesztálódik, vedd komolyan a méltányolást. Ülj egy-két percig, és gondold át, mennyire hálás

vagy azért, amit létrehoztál. Ne menj el a manifesztáció pillanata mellett! Ünnepeld meg!

A manifesztáció fellobbanthatja a félelmet, amikor bevonzol valamit, amit meg akarsz tartani. Például egy barátnőmnek nincs gondja a kapcsolatok manifesztációjával, de az már problémát okoz neki, hogy meg is tartsa őket. Ugyanaz a történet újra és újra: a kapcsolat nagyszerűen indul, de a srác hat hónapon belül lekerül a radarról. Minden alkalommal, amikor a kapcsolata véget ér, úgy tűnik, mintha egy minidrámában ismételne meg egy jelenetet. Mire eljött hozzám tanácsadásra, saját magát hibáztatta a kapcsolatok elvesztéséért. Ezt mondta: „Biztos nem vagyok elég érdekes vagy okos. Mi a baj velem?” Nagyon együttérzőn válaszoltam, és elmagyaráztam neki, hogy nincs semmi baj vele. A problémát az okozza, hogy a fókusz nem a megfelelő helyre esett. Soha nem hagyta, hogy igazán izgatott legyen a kapcsolat miatt, mert állandóan tartott attól, hogy elveszíti. Az első szakítás pusztítása minden egyes ezt követő kapcsolat során megjelent a fejében. A kapcsolat megszakadásától való félelme okozta, hogy minden új kapcsolata véget ért. Minden alkalommal, amikor egy srác szakított vele, ugyanazt mondta: „Csodálatos vagy, de valami nem stimmel.” Ami nem stimmelt, az a barátnőm ellenállása és félelme.

Ismerős ez a helyzet? Az energetikai szabotázs bármilyen manifesztációban megjelenhet, amikor továbbra is ellenállunk. Amikor pontosan azt manifesztálod, amit akarsz, a félelem hangja megpróbál leteperni téged. Tehát amint manifesztálod a vágyaidat, védd le magad az ego ellenreakciójától azáltal, hogy a

méltányolás mély állapotába kerülsz. A manifesztáció megőrzésének legjobb módja annak méltányolása. Indulj el a méltányolás belső utazására. Gondolj arra, hogy mennyire büszke vagy magadra, hogy bevonzottad ezt a vágyat. Ünnepeld meg a csodálatos híreket, és éld át izgatottan a létezésnek ezt új módját. Csak pozitivitást és méltányolást hozz be szent manifesztációidba. Ez a gyakorlat nemcsak azt fogja segíteni, hogy élvezd azt, amit manifesztáltál, hanem emeli az energiaszintedet is, hogy még többet tudj manifesztálni. A jó dolgok azokhoz érkeznek, akik jól érzik magukat.

A MÉLTÁNYOLÁS AZ AGGODALOM ELLENSZERE

Gyógyulófélben lévő aggódó vagyok. Számtalan órát töltöttem olyan dolgokkal, amelyeket nem tudtam kontrollálni. Szerencsére idővel egy erős spirituális gyakorlatot építettem fel, és számos eszközt felhalmoztam, hogy segítsek magamnak kijutni az aggodalom káoszából. A legjobb eszköz a méltányolás. Amikor a méltányolás állapotában vagy, nincs helye az aggodalomnak, mert nem élhetnek meg egymás mellett. Ha azon kapom magam, hogy valamilyen ellenőrzésemen kívül álló helyzet miatt aggódom, azonnal elkezdem felsorolni azokat az okokat, melyek miatt méltányolást érezhetek. Ezek a méltányolások összefüggthetnek azzal a problémával, ami miatt aggódom, de ha nem, az sem számít. Az számít, hogy a figyelmedet az aggodalomra okot adó függőségi mintára és a pozitív elismerési szokásról másra helyezem át. Abban a pillanatban, amikor átirányítom a figyelmemet, az aggodalom

szertefoszlik. Vannak napok, amikor ezt a gyakorlatot többször is alkalmazom. Olyan gyakran csinálom, hogy a méltányolás az alapértelmezett nálam!

Sok időt fordítunk olyasmire, hogy a tapasztaltakra koncentráljunk, ahelyett hogy hogyan éljük meg. Elfelejtjük, hogy bárminek megváltoztathatjuk a tapasztalatát egyszerűen azáltal, hogy megváltoztatjuk a fókuszpontunkat. Bármilyen helyzetet lehet nagyobb szeretettel megtapasztalni, amikor úgy döntünk, hogy a méltányolás lencséjén keresztül látjuk. Még a nehéz időszakokra is nézhetünk ezen a lencsén keresztül. Amikor a méltányolás szempontját választjuk, az nagyszerű fejlődési lehetőségeket kínálhat ahelyett, hogy tapasztalataink áldozatává válnánk. Amikor például visszagondolok arra, hogy 2005-ben elértem a mélypontot kábítószer- és alkoholfüggőségem terén, nincs más bennem, csak méltányolás. A gyógyulásom mélységes hálával tölt el, és emiatt vagyok évek óta tiszta és józan. Nagyra értékelem a függőségem, mert ez volt a katalizátora annak a szellemi útnak, amelyen ma járok. Nem ítélem el magam azért, mert gyógyuló alkoholista és függő vagyok. Inkább megünneplem! A méltányolás által csoda lett abból, ami életem egy szégyenfoltja lehetett volna. Ha visszatekintek erre a mélypontra, köszönetet mondok az univerzumnak az isteni leckékért és a világos iránymutatásért az utamon. A legfontosabb, hogy a függőségemet méltányolom leginkább, mert a gyógyulásom által másoknak is tudtam segíteni a kijózanodásban.

Ha úgy döntesz, hogy tapasztalataidat az elismerés lencséjén keresztül érzékeled, akkor valami nagyon nagy

kellemetlenséget is csodává alakíthatsz. Dönthetsz úgy, hogy méltányolod a szívfájdalmat mint a mélységes beleérzés lehetőségét, vagy értékelhetsz egy diagnózist a gyógyulás útjának katalizátoraként. A méltányolás olyan perspektívát ad, amely összhangban áll az univerzum szeretetével. Amikor ezen a lencsén keresztül látod az életedet, számíthatsz az elfogadás energiájára. Azáltal, hogy megtalálod, mi az, amit méltányolhatsz, könnyedén el tudod fogadni még a nehéz tapasztalatokat is mint nagyszerű tanulási eszközöket spirituális utazásod során. Hagyd, hogy a méltányolás megtisztítsa az utadat, és továbbvezessen.

MÉLTÁNYOLD AZ EMBEREKET AZ ÉLETEDBEN, MÉG AZOKAT IS, AKIK IRRITÁLNAK

Amikor elkezded a figyelmedet arra irányítani, amit másokban értékelsz, akkor azonnal megkönnyebbülést érzel. *Ítélkezés nélkül* című könyvemben található egy fejezet, melynek az a címe, hogy Nézz rá úgy, mintha először látnád. Ebben a fejezetben azt javaslom, hogy az olvasók összpontosítsák a gyakorlataikat valakire, akire neheztelnek, és arra kérem őket, hogy soroljanak fel mindent, amit az adott ember esetében értékelni tudnak. A cél az, hogy tudatosan válasszuk azt, hogy ezt a személyt fényben látjuk – elfogadjuk, hogy egyek vagyunk, és meglátjuk, hogy a bennük lévő szeretet a saját tükörképünk.

Ez a lépés kihívást jelenthet azoknak, akik úgy érzik, hogy rosszul bántak velük. Ezekben az esetekben azt javaslom, hogy értékeljük azt, amit tanulni tudtunk a kapcsolatból, még akkor

is, ha fájdalmas volt. Elmondom nekik, hogy ezt a gyakorlatot a jelenlegi és a múltbeli kapcsolataimra is alkalmaztam a saját életemben, és csodálatos eredményeket tapasztaltam meg. Amikor a „Nézz rá úgy, mintha először látnád” gyakorlatot alkalmaztam, és méltányoltam az embereket, akiket én bántottam meg, újféle szabadságot kezdtem érezni. Megszabadultam a támadó gondolatoktól, amint a megbocsátás megkezdődött, és fel tudtam szabadítani magam a düh mindennapi érzésétől.

Ha olyan embereket méltányolunk, akik megbántottak minket, az segít felszabadítani azt az energetikai fogást, amit ők gyakorolnak ránk. Amikor megbántunk másokat, blokkoljuk magunkban a szupervonzás erejét, mert haragunk alacsony rezgéses állapotban tart minket. Megbocsátásra van szükség, ha könnyedén akarunk élni, és küzdelem nélkül szeretnénk többet bevonzani abból, amire vágyunk. Hagyd, hogy a méltányolás mutassa az utat a támadó gondolatokhoz és a múltbeli haraghoz való ragaszkodás felszabadítása felé. Amikor elengeded a múltat, megtisztítod a teret ahhoz, hogy bevonzd azt, amit a jelenben kívánsz.

Ez a meditációs gyakorlat nagyszerű érzés. Amikor ráhangolod az energiádat ezekre a jó érzést keltő érzelmekre, azonnal észreveszed a jelentős változást. Éberebb és elevenebb leszel. Az inspiráció átfolyik rajtad, az emberek több időt akarnak veled tölteni, és vonzásod felgyorsul. Számtalanszor voltam szemtanúja az univerzum csodálatos támogatásának és vad egybeeséseknek az életemben, miután a méltányolás meditációt gyakoroltam. Kövesd ezt a gyakorlatot, és tapasztald

meg, hogy a manifesztáció mennyire felgyorsul. A legfontosabb, hogy ünneped meg, milyen jól érzed magad!

Meditálj a méltányoláson

A szupervonzás erejére való kapcsolódás egy erőteljes módja, ha a méltányolás érzésén meditálsz. A meditációs gyakorlatban töltött néhány percen belül mágnesévé válhatsz annak, amit szeretnél! Kövesd a lépéseket, hogy ráhangolódj az univerzumra, és beleállj az erődbe. (Látogass el a GabbyBernstein.com/SuperAttractor oldalra a vezetett meditáció hanganyagának letöltéséhez.)

- Készülj fel a meditációra úgy, hogy keresel egy csendes helyet, és kényelmesen elhelyezkedsz. Nyisd ki a naplódat, és írj tele egy teljes oldalt a méltányolásról.
- Játssz le egy felemelő számot, amit nagyon szeretsz. Ügyelj arra, hogy olyan dalt válassz, amelytől igazán jól érzed magad.
- Ülj meditációban a dal hallgatása közben, és gondolj mindarra, amit méltányolsz. Hagyd, hogy az elméd egyre inkább belemerüljön a méltányolásba. Hagyd, hogy a pozitív érzelmek keresztüláramoljanak rajtad. Érezd az érzéseket, és hagyd, hogy áradjanak.
- Használd ki a jó érzések lendületét.

- Amikor készen állsz, óvatosan lépj ki a meditációból, és vedd elő a naplódat. Még egyszer hagyd, hogy a tollad suhanjon, és továbbra is írj arról, amit méltányolsz. Írj egészen addig, amíg teljesnek nem érzed magad.

Ha méltányolsz másokat és önmagadat is, akkor a legközelebb állsz ahhoz, hogy az energiád azonos legyen az univerzum energiájával. Amikor energiánk megegyezik a szeretet energiájával, akkor a szupervonzás valódi ereje működik bennünk. Ebben az energetikai állapotban bármi lehetséges. Meg tudod gyógyítani a múltat, bevonzhatod azt, amit a jelenben akarsz, és tudhatod, hogy a jövőben mindenképpen kibontakozik, ami a legfontosabb. A szeretet állapotában mérhetetlenül hatalmas vagy, mert ráhangolódsz arra a forrásra, aki vagy. Ebben az állapotban nincs ellenállás. Csak szeretet van. Ez a szeretet eltüntet minden határt, és megtisztítja az utat. Úgy gondoljuk, hogy erőlködnünk kell ahhoz, hogy megkapjuk azt, amit akarunk, pedig csak annyit kell tennünk, hogy abba kell hagynunk a próbálkozást, és el kell kezdenünk méltányolni a dolgokat. A méltányolásnak megvan az ereje ahhoz, hogy ellazult állapotba hozzon téged, amelyben fogékony vagy az univerzum pozitív áramlására. Ebben a fogékony állapotban a szupervonzás ereje a mindenkori csúcspontra ér, és arra késztet, hogy manifesztáld a vágyaidat. Hagyj fel a próbálkozással, és kezdd el méltányolni a dolgokat.

A méltányolás nagy szerepet játszik a következő fejezetben. A 10. fejezetben útmutatást kapsz az univerzumba vetett hited megerősítésére. Minél többet méltányolsz, annál könnyebb lesz támaszkodnod az univerzum hatalmára, és hinni fogsz benne, hogy méltó vagy a csodákra. Vidd magaddal a méltányolásodat a következő fejezetbe, és a hit biztosan elérkezik hozzád.

A méltányolás egy-egy momentuma vezetett el a legnagyobb manifesztációimhoz. Ma, hat évvel a londoni vonatút után Jessica és én még mindig megtestesítjük a méltányolás energiáját. Nagyra értékeljük a barátságunkat, az üzleti együttműködésünket és azt a nagyszerű munkát, amelyet ezen a világon végezhetünk. Nagyra értékeljük a hihetetlen csapatot, amellyel együtt dolgozhatunk. Nagyra értékelünk téged, kedves olvasónk, hogy a legjobb okot adtad nekünk arra, hogy mindennap felkeljünk és munkába álljunk. Barátságunk és üzleti kapcsolatunk Isten teremtménye, mert méltányolásból született. És ugyanaz a méltányolás hajt bennünket tovább, amikor mozgalmat hozunk létre az egész világon. E fejezet befejezésekor a reggeli méltányolási naplómra gondolok, és megünnepeltem, hogy Jessica mindig az oldal tetején van.

A méltányolás tisztítsa meg a te utadat is, ahogyan az enyémet. Tudom, hogy amikor elkezded alkalmazni az ebben a fejezetben szereplő gyakorlatokat, csodákat fogsz tapasztalni. Fókuszáld a figyelmed a jó érzést keltő érzelmekre, és vedd észre, hogy fokozódik benned a pozitív érzés. Most, hogy jobban érzed magad, értékeled azt a képességed, hogy energiádat ilyen gyorsan el tudtad mozdítani. Keress még több dolgot, amit méltányolni lehet, és továbbra is ünnepeld meg, hogy ez milyen

nagyszerű érzés. Bízz ebben a folyamatban, és tudd, hogy minél jobban ráhangolódsz az elismerés energiájára, az univerzum annál inkább teljesíti a vágyaidat.

10. fejezet

HAGYD, HOGY AZ UNIVERZUM UTOLÉRJE AZ ÁLMAIDAT!

2017 márciusában keményen dolgoztam a múlt magsebeinek gyógyításán, vállalkozásom irányításának elengedésén, és azon voltam, hogy megtanuljam, hogyan lehet az emberek támogatásában megbízni. Emellett harmadik éve próbálkoztam a teherbe eséssel. Mélységesen vágyakoztam az anyaságra, de továbbra is érzelmi blokkokba ütköztem. Úgy tűnt, hogy az univerzum azt akarja, hogy a saját gyógyulásomra összpontosítsak. Miközben magasabb rendű énem látta, hogy hatalmas spirituális munka áll előttem, logikus oldalam frusztrált és szomorú volt. Ugyanakkor szorgalmasan nyomon követtem az peteérésemet, és mindent megtettem, hogy megtörténjen. De minél inkább próbáltam kontroll alatt tartani a fogantatást, annál több csalódás ért. Miért tudtam életem minden más területén alkalmazni a szupervonzást, ha a kisbabámat mégsem sikerült bevonzanom?

Egy délután az irodámban ültem, és kétségbeesetten néztem ki az ablakon. Legyőzöttnek és szomorúnak éreztem magam, és

szégyenkeztem is. Nyilvánosan írtam és beszéltem arról a vágyamról, hogy gyereket szeretnék. Ezzel erőteljesen próbáltam reménysugár lenni az olvasóim és a közönség tagjai számára, de abban a pillanatban a saját reményem messze volt az elérhetőtől. Nekem is nehéz volt megzabolázni a hitemet, és érezni a kapcsolatot az univerzummal. A szellem közbelépésére volt szükségem.

Behunytam a szemem, csendben ültem, és mély lélegzetet vettem. Imádkoztam az univerzumhoz: „Ismét átadom ezt a vágyat, és üdvözlöm az útmutatást.” Amikor kinyitottam a szemem, valami megjelent a perifériás látomásomban. Két hatalmas vadpulyka sétált lassan a gyepemen. Ezek a pulykák átirányították a figyelmemet a fásultságról az elégedettségre. Az érzelmeim felfelé haladtak az érzelmi létrán abban a pillanatban, amikor elmozdult a figyelmem magamról ezekre a gyönyörű állatokra. Néztem, ahogy a lejtőn lefelé sétálnak, és csipegetnek az út menti fűből. Ahogy a késő téli hó hullott a hátukra, békéjük és nyugalmuk megdöbbentett. Valódi meditatív pillanat volt ez, egy gyönyörű váltás az észlelésemben, amely hozzásegített ahhoz, hogy a kétségbeesésből a reménybe lépjek, és újra összhangba kerüljek az univerzummal.

Később délután hívtam a férjemet, hogy meditáljon velem. Időnként leülök vele, és kérem az útmutatóinkat, hogy beszéljenek rajtam keresztül, és vezessenek minket. Gyakran azt tapasztalom, hogy beszéd közben tudok a legjobban csatlakozni az útmutatóimhoz, vagyis amikor Zach-kel meditálok, és hívom az útmutatóimat, hogy beszéljenek rajtam

keresztül, a hatalmas bölcsesség megnyilvánul. Az útmutatók is szeretnek együtt meglátogatni minket. Meditációban ültünk, és a legmagasabb igazság és az együttérzés szellemi vezetőit hívtam, hogy lépjenek be a meditációnkba, és adjanak egyértelmű iránymutatást. Pillanatok alatt éreztem, hogy a kezem bizsereg, és a szeretet meleg energiája áramlik a testemben. Néhány percig csendben ültünk, aztán az útmutatók elkezdték irányítani a gondolataimat. Olyan szavak jöttek át, melyeket nem mondhatok a sajátjaimnak. Az útmutatók biztosítottak bennünket arról, hogy az univerzumnak van terve a gyermekünkkel. Bátorítottak bennünket, hogy legyünk türelmesek, és bízzunk az univerzum időzítésében. Aztán azt javasolták, hogy keressek rá a Google-ben a vadpulyka spirituális jelentésére. Hangosan felnevettem, és elmagyaráztam Zach-nek a korábbi pillanatomat, amikor a pulykák a gyepen sétáltak. A pulykák nyilvánvalóan azért jöttek, hogy üzenetet adjanak át nekem.

Amikor kijöttünk a meditációból, bekapcsoltam a számítógépemet, és rákerestünk a vadpulyka spirituális jelentésére. Az első keresési eredményre kattintottam, és az oldal tetején ez állt: „A vadpulyka spirituális jelentése: termékenység.” Zach és én köpni-nyelni nem tudtunk az erőteljes üzenet hatására, amelyet kaptunk. Hálakönnyeket sírtam a spirituális bölcsességért, amely minden pillanatban a rendelkezésemre állt.

Ez a nap újabb fordulópont volt termékenységi utazásom során. Új lehetőséget láttam benne arra, hogy még jobban átadjam a vágyam, és elmélyítsem a hitemet a saját tervemen

túlmutató tervben. Ismét elfogadtam, hogy ahhoz, hogy valóban együtt alkothassam meg a vágyaimat az univerzummal, szükség van az átadásra és az univerzumba vetett hitre. Annak ellenére, hogy vágyaim nem manifesztálódtak, ez a tapasztalat segített nekem megőrizni a hitemet. Azon a napon elköteleztem magam amellett, hogy felszabadítom az időt, és hagyom, hogy az univerzum megmutassa nekem, hogy mit kell tennem.

Amikor valóban átadjuk a vágyainkat az univerzumnak, a hit hatalmas ereje közbe tud lépni. Ez a hit egyértelmű irányt mutat nekünk, amikor elvesztünk. Amikor a hit energiájára építünk, fogékonyak vagyunk, felszabadulunk és mágnessé válunk. A hit energiája a megengedés energiája. Amikor megengedjük, hogy az univerzum útmutatása irányítson minket, levehetjük a kezünket a kormánykerékről, és hagyhatjuk irányítani magunkat. A hitem bizonyosságot és szabadságot adott nekem. Tudtam, hogy felhagyhatok az ellenőrzéssel és elkezdhetem a megengedést. A megengedés energiája sokkal jobb érzés volt nekem. Természetesnek éreztem és megerősített.

A következő hónapokban, amikor elkezdtem elveszíteni a reményt, a hóban sétáló pulykák képéhez fordultam. Kitartottam útmutatóim isteni üzenete mellett, és folytattam a hithez való visszatérést. A csoda nem az volt, hogy éppen akkor estem teherbe, hanem hogy hinni tudtam abban, hogy a gyermekem útban van. A hit minden csoda közül a legnagyobb, mert amikor van hitünk, jól érezzük magunkat, és amikor jól érezzük magunkat, az univerzum törekszik arra, hogy a vágyainkat megteremtse.

2017 végén egy könyvem megjelenésére készültem. Az

előttem álló munka és az utazás gondolata kikészített. A stresszes pillanatokban elveszíthetem a hitemet, és kételkedni kezdtem. Vezetés közben elmém elkalandozott, a sok tennivalóm, a céljaim és az elvárásaim kerültek középpontba. Ebben a stresszes állapotban azt gondoltam: „Mikor fog tudni jönni a kisbabám? Hogyan foganhat meg így, hogy ennyi a tennivalóm?” Ahogy kezdtem kétségbeesni, hirtelen észrevettem, hogy egy új dal kezdődött el a kocsi lejátszójában. A dal Jaya Lakshmi és Ananda *Bow to You* című dala volt. A dalszöveg annyira mély volt, hogy a figyelmem a félelmemről és a bizonytalanságomról és a szeretet energiájára váltott.

Hallgattam, amint énekeltek: „Te vagy a Teremtő. Te vagy a Fenntartó. Te vagy minden pusztítója. Te vagy a szerelmem. Te vagy a társam. Te vagy minden tanárom. És meghajlok előtted. És meghajlok neked. És meghajlok neked. És meghajlok neked.” A dalszöveg annyira mélyen meghatott, hogy sírni kezdtem. Belekerültem az univerzum energiájába és a saját megértésem isteni jelenlétébe. Hangosan énekelni kezdtem a dallal: „Meghajlok előtted. Meghajlok neked.” A könnyek folytak az arcomon, és egy gyermek jelenlétét éreztem az autóban. Úgy éreztem, mintha a hátsó ülésen mögöttem ülne egy csecsemő. És hallottam, ahogy a gyermek azt mondja: „Márciusban jövök. Légy türelmes és bízz.” Annyira erősen éreztem a jelenlétét, hogy nem tudtam megtagadni. Én továbbra is énekeltem: „Meghajlok előtted. Meghajlok neked.” Megint megkaptam a spirituális útmutatást, amelyre szükségem volt a hitem fenntartásához.

Minden alkalommal, amikor átadtam magam, azt az

útmutatást kaptam, hogy még jobban adjam át magam. A hajlandóságom arra, hogy hagytam az univerzumot vezetni, segített sínen maradni, és megőrizni az erős hitemet a bizonytalanság és a hiányérzet közepette.

Kopogtatott a február, és a legújabb könyvem megjelenését is magam mögött tudtam, így elkezdtem matekozni a terhességemmel kapcsolatban. Arra gondoltam, hogy ha februárban megfogantam, március elején jöhet legközelebb hír a gyermekemről, ez pedig összhangban volt az üzenetemmel, amelyet néhány hónappal ezelőtt a kocsimban kaptam. Elkezdtem reménykedni abban, hogy az üzenet talán tényleg valóra válik. Megint saját tervem volt.

Elérkezett a március, és nagy elvárásaim voltak: egy pozitív terhességi teszt.

Ehelyett megjött a menstruációm. Visszatértem a jól ismert vereség helyére. Csalódtam az univerzumban. Miért nem jelent meg az útmutatásom úgy, ahogy hallottam? De csalódásom és szomorúságom ellenére ismét tudtam, hogy a választ a befelé fordulás adja majd meg. Annak ellenére, hogy megkérdőjeleztem a hitem, magasabb rendű énem hangja hangosabb volt, mint a félelem hangja. Tudtam, hogy ha meditációban ülök, újra összhangba tudok kerülni az igazságommal, és további útmutatásokat kaphatok ahhoz, hogy ne térjek le az útról. Tehát visszatértem a szeretet útmutatásához. Elköteleztem magam amellett, hogy hittel válaszolok a félelemre, és szellemi támogatást kérek. Ültem a meditációban, és kértem egy másik jelet. Ezúttal olyan konkrét jelet kértem, amely nagy jelentőséggel bírt számomra a

termékenységi utazásom során. Tudtam, hogy Gábriel arkangyal vezet, ő segít az anyasággal és a termékenységgel kapcsolatban. Tudtam, hogy gyakran ábrázolják liliomokkal. Ezért arra kértem Gábrielt, hogy mutasson nekem egy liliomot, hogy ismét helyreálljon a hitem, és vezessen az utamon.

Másnap bementem a férjem irodájába, még mindig szörnyen éreztem magam. Ültem Zach ölében, és a telefonomat az asztalára tettem. Zach átölelt, és azt mondta: „Minden a tökéletes időpontban történik." Abban a pillanatban, amikor ezeket a szavakat kimondta, elindult egy szám a telefonomon. Ez furcsa volt, tekintettel arra, hogy a telefonom le volt zárva, amikor az asztalára tettem. Ki akartam kapcsolni, de megdöbbentem, amikor megláttam az album címét a képernyőn. Az album címe *I See the Sign*, a dal pedig a *Way Go Lily* volt. Visszaültem a férjem ölébe, és azt mondtam: „Ez a mi jelünk! Hallgassuk meg." Ezt a jelet egy újabb emlékeztetőnek vettem az univerzumtól, hogy a hitem erősebb, mint a félelmem. Hátradőltünk, és megkaptuk a leghihetetlenebb útmutatást. A művész, Sam Amidon újra és újra a *liliom* szót énekelte. Az univerzum ismét közvetlenül beszélt hozzánk. Csakúgy, mint a pulyka és a kocsimban elhangzó dal esetében, továbbra is azt éreztem, hogy útmutatásban részesülök. Ez volt az egyik leghangosabb és legtisztább jel, amit valaha kaptam: Az *I See the Sign* album a *Way Go Lily* dalt játszotta, amikor a telefonom teljesen le volt zárva. Nem beszélve arról, hogy ezt a dalt még soha nem hallottam, és egyetlen lejátszási listára sem mentettem el. Örömkönnyekben törtem ki. Nagyon csodálatosnak éreztem ezt a világos útmutatást.

Amikor elveszítjük a hitünket, két választási lehetőségünk van: ráakadhatunk a félelem történetére, és megpróbálhatjuk ellenőrizni a vágyainkat. Vagy megadhatjuk magunkat az univerzumnak, és üdvözölhetjük az útmutatást, hogy helyreállítsuk a hitünket. Amikor az utóbbit választjuk, visszatérünk a hithez és a szeretethez. A hit mindig elérhető számunkra, amikor felfüggesztjük a hitetlenségünket, és hagyjuk, hogy az univerzum és a szellem visszavezessen a szeretet helyes tudatállapotához. Az univerzumba vetett hit könnyen elérhető, ha hajlandó vagy fogadni. Nem számít, mennyire gyakori a kerülőutad a félelembe, mindig kérheted az univerzum útmutatását, hogy visszatérj a szeretetbe vetett hitedhez.

A szellem visszavezetett a szeretethez, azon a márciusi napon, amikor a *Way Go Lily* elkezdődött. Ma, amikor ezt a fejezetet írom, a háttérben ugyanez a szám megy. Lenyűgöznek a hozzám elérkezett útmutatások. Ma július 28-a van, pontosan százhúsz nap telt el március 30-tól, attól a naptól, amikor a kisfiam megfogant. Ez a nap jelentős, mivel a jóga hagyományában a fogantatás utáni százhuszadik nap az a nap, amikor a lélek belép az anya testébe, és úgy dönt, hogy erre a világra érkezik. Az univerzum most is remekelt, a gyermekem pontosan a megfelelő időben jelent meg. A kisfiunk március végén fogant.

Amikor ma reggel felébredtem, tudtam, hogy itt az ideje megírni ezt a fejezetet. Tudtam, hogy itt az ideje a szellemi útmutatóimmal megünnepelni a fogantatásuk hihetetlen útját, és a hajlandóságomat, hogy átadjam az irányítást. A gyermekem

fogantatása az egyik legnagyobb csoda, amit valaha is kaptam. Annak a lehetősége teszi ezt annyira csodálatossá, hogy gyakorolnom kellett az átadást, és meg kellett erősítenem a hitem. Az igazi csoda az, ha hitünk van, bármi történjék is. Ha kívánságaid még nem öltöttek testet, kérlek, vedd figyelembe, hogy minden alkalommal, amikor visszatérsz a hithez, az univerzum végső ajándékát kapod. Ha van hited, az segít egészségesnek, biztonságban és támogatottnak érezni magad akkor is, ha nincs meg mindened, amit szeretnél, vagy amiről azt gondolod, hogy szükséged van rá. A magasabb rendű hatalomba vetett hit a legnagyobb ajándék, amit kérhetsz.

A hitem türelmet adott nekem ahhoz is, hogy megbízzak abban, hogy az univerzum jobb tervvel rendelkezik az enyémnél. A sajátom helyett az univerzum időzítését ünnepeltem. Gyermekem abban az időpontban fogant meg, amikor biztonságban és egészségesnek éreztem magam. Megünneplem a testem, hogy eléggé meggyógyult ahhoz, hogy gyermeket szülhessek. Megünneplem a férjem, hogy hitet adott nekem, amikor letértem az ösvényről. Megünneplem a hajlandóságomat arra, hogy három évig átadtam a vágyaimat, miközben megengedtem az univerzumnak, hogy utolérje az álmaimat. A fejezet írása közben a terhességem felénél vagyok, és máris úgy látom, hogy a gyermekem a legnagyobb tanítóm. Máris megadta nekem az átadás ajándékát, és segített elmélyíteni az univerzumba vetett hitemet. Kedves gyermekem, meghajlok előtted…

ÚTBAN A HIT FELÉ

A mély útmutatás akkor derül ki, amikor hajlandók vagyunk hagyni, hogy az univerzum utolérje az álmainkat. Az egybeesések, a támogatás és a világos iránymutatás most is elérhető számodra, ha készen állsz az átadásra. Ha elvesztetted a hitedet, hagyd, hogy ez a történet emlékeztessen arra, hogy van egy terv és egy időrend, amely túlmutat a sajátodon. Tekintsd ezt egy lehetőségnek, hogy még jobban átadd magad, és megerősítsd a hitedet azáltal, hogy megengeded, hogy az univerzum bölcsessége áthaladjon rajtad.

Az a szándékom, hogy összhangba kerülj azzal a hittel, hogy rendelkezésedre áll a szupervonzás képessége. Ez a hit lehetővé teszi, hogy az univerzum vezessen téged. Azt akarom, hogy megismerd a spirituális útmutatás megszerzésének tapasztalatait. Amikor engedélyezed ezeket az útmutatásokat az életedben, bízni fogsz a kibontakozó terv minden lépésében.

Kövesd az itt ismertetett módszert, és hagyd, hogy az univerzum beérje az álmaidat.

ADD ÁT A TERVEIDET

A hithez arra van szükség, hogy átadjuk a terveinket, az időrendünket és napirendünket, hogy lehetővé tegyük az univerzum számára, hogy vezessen minket. Mint már tudod, terveink és kontrollkényszerünk annak az útmutatásnak az útjába állíthatnak minket, amire leginkább vágyunk. Azt a hamis meggyőződést tápláljuk, hogy tudjuk, mi a legjobb, és hogy ezt ki is tudjuk váltani, bármi legyen is az. Például a megfoganásutazásom során több éven át próbáltam

kontrollálni az időzítést és az eredményt – bizonyos ételeket ettem, odafigyeltem a peteérésemre, és az egészet a jövőbe vetítettem. Az összes energiámat a tervezésbe és a kontrollba vetettem, és a hitnek így nem is maradt hely. De amikor végül sikerült átadnom a terveimet az univerzumnak, egyértelmű iránymutatást kaptam. A tervek átadása egy magasabb rendű hatalomnak megadta nekem azt a szabadságot, hogy lelassuljak, hallgassak és elfogadjak. Ebben a befogadó állapotban meghallottam belső bölcsességem és a szellem útmutatásait. Bizonyosságot, jeleket és erős hitet kaptam. Felhagytam azzal, hogy Istent játsszak, és hagytam, hogy Isten gyógyítók, orvosok, barátok, a férjem és a testem révén működjön. El tudtam engedni, és meg tudtam engedni.

A hithez vezető út mindig az átadással kezdődik. De legyünk őszinték – a vágyaink átadása az univerzumnak nehéznek tűnik, és félelmetes lehet. Félelemmel teli egónk meggyőz bennünket arról, hogy az átadás azt jelenti, hogy feladjuk a vágyainkat, a dolgok feletti ellenőrzést és a cselekvőképességünket. Az igazság az, hogy az átadás az első lépés az elfogadáshoz. Ha kényelmetlennek érzed a vágyaid átadását és a terveid elengedését, ne aggódj. Ha ebben a pillanatban szabadnak szeretnéd érezni magad, akkor elegendő, ha elindítod ezt a folyamatot.

Szánj egy pillanatot arra, hogy elolvasod ezt az imát:

Köszönöm, univerzum és a legmagasabb
rendű igazság és együttérzés útmutatói.
Készen állok arra, hogy szabadnak érezzem

magam. Üdvözlöm újra megtalált hitemet.

Most mondd ki hangosan az imát, és szánj egy pillanatot arra, hogy belemerülj az érzésbe, hogy mit jelent az, hogy átadjuk magunkat az univerzumba vetett hitünknek.

Figyeld meg, hogy hogyan érzed magad. Érzel ellenállását a terveid átadásával kapcsolatban? Nem bízol abban, hogy az univerzum mindent képes kezelni, amire szükséged van és amit akarsz? Tiszteld az ellenállást, de folytasd az újraválasztás gyakorlatát. Amikor az ellenállás gondolatait észleled, válassz újra, és mondd el ezt az imát. Memorizáld az imát, és mondd el minél gyakrabban. Mondd ki hangosan vagy magadban, amikor azt veszed észre magadon, hogy megpróbálod kontrollálni a vágyaidat. Hozz létre egy pillanatról pillanatra szokást, amikor átadod a vágyaidat egy magasabb rendű hatalomnak gondviselésre. Minél többet imádkozol megkönnyebbülésért, annál több szabadságot fogsz érezni. Bízz az imádság erejében, és készülj fel az átadásra.

A legnagyobb spirituális változásunk nem erővel valósul meg, hanem a szabadságunk váltja ki. Amikor imádkozunk, üdvözöljük az ellenállástól való megszabadulást. Ismerd fel, hogy az átadás egyáltalán nem igényel sok műveletet. Csak annyit kell tenned, hogy szabadnak érzed magad, és hajlandó vagy kérni az univerzum segítségét. Legyen ez az ima a napi mantrád, és rendszeresen kérd, hogy újra kapcsolódjon a benne lévő szupervonzás hatalmához.

KÉRJ VILÁGOS IRÁNYMUTATÁST!

Miután az imád segítségével összehangoltad az energiádat az univerzummal, érezni kezdesz majd egy finom eltolódást. Lehet, hogy eleinte nem teljesen nyilvánvaló, de a hitért mondott ima segít neked úgy érezni, hogy kapcsolatod van egy hatalmasabb erővel. Minden alkalommal, amikor elmondod az imádat, emlékezteted magad a szeretet folyamatosan jelen lévő energiájára, amely támogat téged. Ha már emlékszel erre a kapcsolatra, kérhetsz iránymutatást. Ezen a ponton kérhetsz világosságot, jeleket, szimbólumokat és útmutatást az univerzumtól. A jelek fogadása az univerzumból olyan, mint egy spirituális hátba veregetés és egy gyengéd emlékeztető, hogy valóban a helyes úton haladsz.

Az univerzum mindenben támogat című könyvemben bemutattam azt a gyakorlatot, mellyel jelet kérhetsz az univerzumtól. Az én jelem egy bagoly volt. Amikor úgy éreztem, hogy az ellenállás és a kontrollkényszer akadályozza a szupervonzással való kapcsolatomat, feladtam a terveimet, és arra kérem az univerzumot, hogy mutasson nekem egy baglyot, aki vezet az utamon. Volt, hogy arra kértem az univerzumot, hogy segítsen nekem egy konkrét döntés meghozatalában, és mutasson nekem egy baglyot, ha helyesen döntöttem. Más napokon egyszerűen csak arra kérem az univerzumot, hogy mutasson nekem egy baglyot, hogy emlékeztessen arra, hogy irányt mutat nekem. Emberek a világ minden tájáról üzeneteket küldtek nekem arról, hogy milyen jeleket használnak, és a hihetetlen útmutatásokról, melyeket kaptak. Az olvasók olyan jelzéseket kértek, mint a pillangók, a katicabogár és egy dal a rádióban. Minél világosabbá tették a jeleiket, annál könnyebb

volt kommunikálni az univerzummal, és iránymutatást kapni.

Ahogy a megfoganásom történetében olvashattad, az univerzum sok egyértelmű jelet kínált nekem, amelyek egyengették az utamat. A jelek egy belső hang formájában, a semmiből lejátszott dal, liliomos képek és a szeretet jelenlétéhez való kapcsolódottság nagyszerű érzésének formájában érkeztek. Ezek a jelek annyira tagadhatatlanok voltak, hogy nem volt más választásom, mint teljes szívből hinni a fizikai birodalmamat meghaladó szellemi jelenlétben. Minden alkalommal, amikor jelet kaptam, a hitem megsokszorozódott. Azt akarom, hogy ismerd meg az univerzumba vetett hitet és bizonyosságot. Azt akarom, hogy kapd meg a jeleidet, értsd meg az univerzum áramlását, és érezd az angyalok támogató jelenlétét, akik vezetnek az utadon.

Ez a kapcsolat gyorsan kialakulhat, ha hajlandóságot mutatsz. Ahogy a 7. fejezetben tanítottam, az útmutatást csak az ellenállás akadályozza. Ezért arra kérlek, hogy függeszd fel a hitetlenkedését, akár ideiglenesen is, miközben követed ezt a gyakorlatot. Itt az ideje, hogy jeleket kérj, és figyelj az érkező útmutatásokra.

Sokféle módon kérhetsz útmutatást az univerzumtól. Válassz a következő gyakorlatok közül, és tarts ki mellette egy hétig.

KÉRJ JELET AZ UNIVERZUMTÓL!

Az univerzummal folytatott párbeszéd nagyon erőteljes lehet, különösen akkor, ha tisztában vagy az iránymutatásokkal, amelyeket meg szeretnél kapni. Minél világosabb a kérdésed,

annál világosabb a válasz. Ha nehéz döntést hozni, vagy bizonytalan vagy az eredményt illetően, kérd meg az univerzumot, hogy jelezze, ha jó úton haladsz. Válaszd ki az első dolgot, ami eszedbe jut, és ne gondolkodj túl sokat. Légy nagyon egyértelmű a kért jelet illetően. *Az univerzum mindenben támogat* című könyvemben már megosztottam, hogy amikor a nagy döntést fontolgattam a ház kiválasztásakor, megkértem az univerzumot, hogy mutasson nekem egy baglyot megerősítésképpen, hogy a ház megfelelő számomra. Ha olvastad ezt a könyvet, akkor már tudod, hogy a baglyok mindenütt megjelentek! Világos jelek mutattak irányt, hogy meg kell vásárolnom a házat, ami végül megváltoztatta életem menetét.

Légy konkrét, és közöld az univerzummal, hogy mikor szeretnéd megkapni a jeledet. Minél egyértelműbb vagy, annál könnyebben kapsz információt. A kérés egyik módja: „Köszönöm neked, univerzum, hogy huszonnégy órán belül megmutatod nekem a _____ jelemet, ha a _____ megfelel nekem.” Ezután légy türelmes, és hagyd, hogy az univerzum világos irányt mutasson. Lehet, hogy arra gondolsz: „Mi van, ha nem kapom meg a jelzést?” Nos, az is jel! Ugyanolyan fontos, ha nem kapod meg a jelet. Ha arra kérted az univerzumot, hogy erősítse meg, hogy megfelelő romantikus kapcsolatban vagy, és nem kapod meg a jelet, akkor az a jel! Vedd komolyan ezt az iránymutatást. Nem azt mondom, hogy egyik napról a másikra szakíts a partnereddel. De azt javaslom, hogy vizsgáld meg közelebbről az alapvető kérdéseket, amelyeket meg kell oldani. A nap végén szabad

akaratot gyakorolsz, de az univerzum jeleit (vagy azok hiányát) támogató iránymutatásnak kell tekinteni az utadon.

BESZÉLJ KÖZVETLENÜL EGY ANGYALHOZ VAGY EGY ÚTMUTATÓHOZ!

Amint elmélyíted a szellemi útmutatókhoz fűződő kapcsolatodat a 7. fejezetben szereplő gyakorlatok segítségével, meg fogod érteni azokat az egyedi módszereket, amelyekkel az útmutatók kapcsolatba lépnek veled. Amikor a fogamzással kapcsolatban kerestem az irányt, tudtam, hogy megkérhetem Gábriel arkangyalt arra, hogy mutasson nekem liliomokat. Ha fehér fényszikrát látok, tudom, hogy az egy angyali jelenlét. Amikor kék fényt látok, tudom, hogy az Mihály arkangyal. A zöld fény Rafael arkangyalt és gyógyító erejét, az arany fény pedig Gábriel arkangyalt képviseli. Az angyalok és útmutatók nagyon világosan teremtenek kapcsolatot, és lehetőséget adnak arra, hogy megkülönböztessük jelenlétüket a többi útmutatótól. Ne tagadd meg a tőlük kapott üzeneteket. Kérd meg útmutatóidat és angyalaidat, hogy kommunikáljanak pontosan és egyértelműen. Az útmutatók kreatívak lesznek az üzenetek kézbesítésénél. Például barátom, Aimee apja sok évvel ezelőtt elhunyt. A lány úgy érezte, hogy apja az álmaiban kommunikál vele. Az egyik álmában Aimee ellátogatott hozzám a házamba, és az apja megjelent a nappalimban. Azt mondta: „A jelem számodra egy fehér terepjáró. Nézz ki Gabby ablakán, és látni fogod.” Aimee zavartan felébredt az iránymutatás miatt, ezért felhívott, hogy segítsek neki értelmezni. Amikor megosztotta

velem az álmát, felsóhajtottam, és azt mondtam: „Aimee, egy fehér terepjárót vezetek!” Aimee a mai napig tudja, hogy az apja vezeti őt, amikor egy fehér terepjárót lát. Soha ne kérdőjelezd meg azokat a jeleket, amelyeket a szellem ad neked.

Tudd meg, hogy ha angyalok vagy szellemi útmutatók jeleit kapod, akkor az energiád fogékony, és valóban vezetést kapsz. Kezdd el gyakorolni, hogy világos jelet kérsz az útmutatódtól és az angyaltól, amikor csak szüksége van rá. Útmutatásaik megnyugtatnak és bizonyosságot nyújtanak, pont ezt éreztem, amikor folyamatosan kaptam a liliomokat.

A SZELLEM A GYEREKEKEN KERESZTÜL BESZÉL

Ahogy az 5. fejezetben tanítottam, amikor fiatalok vagyunk, vékony fátyol van az észlelt világ és a szellemi birodalom között. A gyermekek az életedben szorosan kapcsolódnak útmutatókhoz, angyalokhoz és szellemi támogatókhoz. Ha azt látod, hogy egy csecsemő vagy kisgyermek mosolyog, és a fejed fölé bámul, szeretem azt gondolni, hogy egy útmutatót vagy egy angyalt látnak, és hozzá csatlakoznak. Amikor beszélnek veled „képzeletbeli barátaikról”, ne hagyd figyelmen kívül őket! Láthatják elhunyt szeretteidet, útmutatóidat és az angyalokat. A gyerekek gyakran megpróbálnak spirituális üzeneteket továbbadni a felnőtteknek, de túlságosan gyakran állítják le vagy hagyják figyelmen kívül őket.

Fontos okai vannak, hogy miért tápláld a gyermeked spirituális kapcsolatait. Először is, az útmutatóknak számodra is lehetnek jeleik! Ne hagyd figyelmen kívül a felkínált

üzeneteket. Például barátom, Beth két éve próbálkozik, hogy a második gyermekük megfoganjon, de többször is elvetélt. Az utolsó vetélése miatt mély depresszióba esett. Nem beszélt a hároméves lányával a gyermek elvesztéséről, de a lánya intuitív módon tudta, hogy az anyja nincs jól. Egy délután a lánya odament hozzá, és azt mondta: „Anya, hamarosan egy kisbaba érkezik hozzád.” Beth könnyekben tört ki, amikor a lánya ezt mondta. Úgy érezte, hogy az energia áramlik keresztül rajta, mintha isteni spirituális útmutatást kapna. Pontosan ez volt az az üzenet, amelyet hallania kellett. A gyermekek nagy bölcsességgel és útmutatással rendelkeznek számodra. Figyelj oda, és légy fogékony!

Másodszor, gyermeked spirituális kapcsolatának ápolása nagy segítséget nyújt számukra egész életük során. Minél jobban támogatod spirituális hiedelmeiket fiatalon, annál kisebb a valószínűsége annak, hogy elveszítik őket. Gondolj arra, mennyivel könnyebb lett volna az életed, ha mindig is tudtad volna, hogy a szellem az oldaladon áll. Ha összhangban érzed magad ezzel, bátorítsd a gyermekeidet arra, hogy beszéljenek útmutatókkal, és mélyítsék el kapcsolataikat velük. Ez nagyszerű szolgálatot tesz számunkra.

Légy nyitott és fogékony minden olyan módszerre, amellyel jeleket kaphatsz a szellemtől. Nem számít, ezek közül melyiket használod útmutatás kérésére; az a fontos, hogy figyelj oda a kapott útmutatásokra. Minél több jelet kapsz, annál erősebb lesz a hited. Folytasd a spirituális bizonyítékok teremtését a kéréssel, és hogy hajlandó vagy elfogadni, ami érkezik.

NE TÉGY SEMMIT, HANEM HAGYD, HOGY AZ UNIVERZUM MEGMUTASSA, MIT KELL TENNED

A következő lépés a hit felé az, hogy semmit nem teszünk, és hagyjuk, hogy az univerzum megmutassa, mit kell tennünk. Az egyik legnagyszerűbb módja a szupervonzás hatalmának fokozására az, ha visszalépsz, és megbízol abban, hogy iránymutatást kapsz. Minden cselekedetünk akadályozza a befogadást. Ezért kezdd el gyakorolni a nem-beavatkozást a számodra elérhető univerzális útmutatásokba. Ha nem kapsz egyértelmű iránymutatást azonnal, akkor légy türelmes, lazíts, és vond el a figyelmedet valami szórakoztató tevékenységgel. Minél hamarabb eltereled az egódat az útból, annál hamarabb kapsz útmutatást. Ez a nem-beavatkozás gyakorlata. Ha már nem avatkozol bele az univerzum útmutatásába, akkor valóban finomra hangolhatod a befogadást és a kapcsolatot.

A semmittevés összezavarja az egót. Amikor zavarosnak vagy kellemetlennek érezzük a körülményeinket, természetes, hogy tenni akarunk valamit az ügy érdekében. Nekem nagyon nehéz tűrni a kapcsolatok kellemetlenségét vagy a megoldatlan problémákat. Szeretem gyorsan tisztázni a dolgokat, megoldani a problémákat, és megélni a megoldást. De néha a megoldás nem a logikánkból és a cselekvésünkből származik. Időnként nyugodtnak kell maradnunk, hogy a megoldást az univerzum ereje kínálja fel nekünk, amely túlmutat egónk szükségletein, hogy felszabadultnak érezzük magunkat. A megoldások között eltelt idő ijesztőnek és ellenőrizetlennek tűnhet. De ha nem teszel semmit, akkor elegendő hely marad a szeretetteljes

megoldások megjelenésére.

Amikor legközelebb próbálsz sürgősen vagy félelemből megoldást találni, vegyél egy mély lélegzetet. Ne feledd, hogy az isteni útmutatás a rendelkezésedre áll, és kérj segítséget az univerzumtól. Majd mondd el ezt az imát: Köszönöm az univerzumnak az útmutatást, és hogy elvezetett egy olyan megoldáshoz, amely mindenki javát szolgálja. Függetlenül attól, hogy hangosan mondod, vagy sem, az univerzum meghallja az útmutatáskérésedet. Amikor úgy döntesz, hogy nem lépsz közbe, a fókuszpont a problémák megoldásával való próbálkozásról átvált arra, hogy átadjuk magunkat a megoldásoknak. Ezzel sokkal erősebb energia testesül meg. Új vágyad a szeretetre hangolódott, és az univerzum mindig arra törekszik, hogy elhozza neked azt, ami számodra és mindenki más számára is a lehető legjobb. Ima segítségével engedd el az elvárásaidat, add át magad a támogatásnak, és bízz abban, hogy az univerzum mutatja az utat.

HAGYD, HOGY AZ UNIVERZUM TÁMOGASSON

A szupervonzás hatalmával rendelkezni azt jelenti, hogy emlékszel arra, hogy az univerzum energiájának kiterjesztése vagy. Egy vagy Istennel és az univerzummal. Te vagy a szeretet. Amikor öröm, hit és csodálat jár át, teljes mértékben érezheted ezt a kapcsolatot. A könyv minden egyes módszere közelebb hoz téged a szupervonzással való kapcsolatod visszaszerzéséhez. A cél az, hogy a befogadás állapotába kerülj, és megengedj mindent. A nem ellenállás állapotában a jólét

univerzális támogatása elérhet téged. Abraham-Hicks ezt nevezi „az engedélyezés művészetének”. Az engedélyezés művészetének gyakorlása annak felismerésével kezdődik, hogy megengeded-e a jólléti patak áthaladását, vagy sem.

Ebben a pillanatban engedélyezed a szeretetet, az örömöt és a jóllétet, vagy ellenállsz?

Amikor megengedsz, szellemileg tisztának és nyugodtnak érzed magad, és hatalmas hitre teszel szert. Ha nem a megengedést használod, elnehezültnek, szomorúnak, bűnösnek, frusztráltnak, kontrollálónak, sőt még depressziósnak is érezheted magad. Az érzelmek azt jelzik, hogy csatlakozol-e a szupervonzás erejéhez, vagy sem. A negatív gondolatok és érzelmek alacsony rezgést testesítenek meg, amelyek megakadályozzák, hogy az univerzum támogasson. Abraham-Hicks azt sugallja, hogy amikor azt mondod, hogy „ezt tényleg nem akarom”, akkor azt vonzod be, amit nem akarsz. Ha például folyamatosan a munkád elvesztésének lehetőségén agyalsz, az energiája tele lesz félelemmel, pánikkal, rászorulással és kontrollvesztettséggel. Ez az energia (tudatosan vagy tudattalanul) a félelem üzenetét küldi a munkáltatódnak arról, hogy nem te vagy a megfelelő a pozícióra. A szüntelen rettegő gondolat, hogy elveszíted a munkád, képes formát ölteni. Ezért az a feladatunk, hogy lelassítsuk a negatív gondolataink mögött meghúzódó energiát azáltal, hogy átadjuk magunkat a könyv gyakorlatainak. Minden alkalommal, amikor egy imát mondasz, kérj segítséget az univerzumtól, válassz újra, vagy egyszerűen csak szakadj le a negatív gondolatról, és máris közelebb kerülsz az összhang állapotához. Tedd olyan fontos

prioritássá a jó érzést keltő gondolatokat és energiát, hogy a jóllét érzése legyen természetes számodra. A cél az, hogy lehetővé tedd, hogy a jóllét ellenállás nélkül áradjon feléd. A megengedés művészete azt jelenti, hogy beengedjük azt, amit szeretnénk – egészséget, gazdagságot, örömöt és szeretetet.

Ha megengeded, hogy a jóllét egyetemes ereje áthaladjon rajtad, könnyen jeleket és útmutatásokat kaphatsz az univerzumtól. Lehet, hogy dalokat kezdesz hallani, üzeneteket fogadsz a barátaidtól, és még intuitív iránymutatást is érzékelhetsz a saját belső bölcsességed hangjától. Ez az isteni útmutatás gyorsan jön, ha megengeded.

Egód valószínűleg először ellenáll majd, és megpróbálja átvenni az irányítást. De minél inkább elfogadod, hogy a jó érzés a cél, annál könnyebb lesz megengedni a jóllét áramlását. Meg fogod látni, hogy minél többet engedsz meg, annál többet vonzol be.

Amikor a jóllét áramlik, úgy tűnik, hogy láthatatlan ajtók nyílnak számodra, és amire szükséged van, a tökéletes időben és sorrendben jelenik meg. Amikor úgy tűnik, hogy a dolgok késlekednek, vagy nem úgy történnek, ahogy szeretnéd, intuitív módon tudod, hogy valami jobb érkezik hozzád. Egyszerűen megfogalmazva: csak hagyod. A megengedés energiájának megtestesítése kegyelmet, könnyedséget és mágneses energiát kölcsönöz általános jelenlétednek. Amikor ilyen könnyedén és mágikusan rezegsz, a szupervonzás működik benned.

Vedd fel azt a szokást, hogy odafigyelsz az érzelmeidre, felismered, amikor nem vagy összhangban az univerzummal, majd a könyv bármely módszerét alkalmazva visszatérsz az

elfogadás állapotába. Légy tanúja az érzelmeidnek, engedd át magad a jóllétnek, majd ne tégy semmit, és hagyd, hogy az univerzum megmutassa, mit kell tenned.

HAGYD, HOGY AZ UNIVERZUM UTOLÉRJE AZ ÁLMAIDAT

Az univerzumba vetett hited megerősítésének végső lépése az, hogy hagyod, hogy az univerzum beérje az álmaidat. Lehet, hogy nagyszabású vízióid vannak az életedről. És talán ebben a pillanatban távolinak érzed őket. De azért írom ezt a könyvet, hogy megtanítsam neked, hogy mindaddig, amíg összhangban vagy az erőt adó érzelmekkel, addig rezgéses szinten összhangban vagy a vágyaiddal. Ha hiszel az univerzumban, akkor biztonságossá válik számodra a nagyszabású víziók dédelgetése akkor is, ha még nem is látod őket. Amikor prioritássá teszed az univerzummal való összhangot, akkor a vágyaiddal kapcsolatban tántoríthatatlan leszel. Nem arról van szó, hogy mennyire erőlködsz, vagy hogy hogy teljesítesz. Vágyaid bevonzása arról szól, hogy jól érzed magad, és hiszel abban, hogy az univerzum mutatja az utat. Igen, természetesen ki kell állnod az álmaiért. El kell menned az állásinterjúra, el kell menned a randevúra, edzened kell. De amikor jól érzed magad, a spiritualitásra hangolt cselekedeteidet az univerzum szeretete támogatja meg, és biztos lehetsz benne, hogy a vonzásod működik.

Hagyni, hogy az univerzum beérje az álmainkat, azt jelenti, hogy hajlandók vagyunk türelmesnek lenni. Hajlandó vagy átadni az ütemtervedet, a napirendedet és észlelt igényeidet.

Hajlandó vagy bízni egy a saját idődön túlmutató időkeretben. A türelem volt a legnagyobb erényem, amikor a gyermekemet manifesztáltam. Amint valóban elfogadtam, hogy az univerzum jobb tervvel rendelkezik, mint a sajátom, a türelem természetessé vált. Elfogadtam az utazást, a gyógyulást és a folyamatot. Bíztam abban, hogy a saját ütemtervem nem lehet olyan egészséges, könnyű vagy zökkenőmentes, mint amilyet az univerzum felkínált számomra. És igazam volt. Ha most visszatekintek, azt kell mondanom: *KÖSZÖNÖM, UNIVERZUM!* Nagyon hálás vagyok, hogy nem egy nappal korábban estem teherbe. Az a pillanat, amikor megfogantam, életem tökéletes pillanata volt. Nagyobb támogatottságot éreztem, mint valaha. Az univerzum beérte az álmomat a legistenibb pillanatban, hogy élvezhessem a várandósságot, és biztonságban érezzem magam, amikor anyává váltam. Ezért igazán hálás vagyok.

Tudom, hogy ha te is hagyod, hogy az univerzum vezessen, megismered ezt a szabadságot. Visszatekintve azt mondod majd: „Hála Istennek, hogy ez nem történt meg hamarabb.” És áldottnak érzed magad, hogy lehetőséged volt tanulni, növekedni és szórakozni az út során. Erről szól az egész. Bízz egy saját terveden túlmutató tervben, és hagyd, hogy az univerzum beérje álmaidat.

Erősítsék meg a hitedet e fejezet szavai, enyhítsék a kontroll szükségességét, és hozzanak közelebb téged a szabadság érzéséhez. Tedd magadévá ezeket a lépéseket, és hagyd, hogy a szeretet állandó jelenléte könnyedén áramoljon benned.

És sok csoda érkezik majd. Meg fogsz lepődni azon, amit kapsz, amikor valóban átadod magad az univerzumnak.

Valójában a csodák annyira nagyok, hogy első ízben akár ellen is állhatsz nekik. Ilyesmit gondolhatsz: „Ez túl jó ahhoz, hogy igaz legyen.” Vagy úgy érezheted, hogy nem érdemled meg a kapott nagy ajándékokat. Ha észreveszed ezt az ellenállást, ne aggódj. Támogatlak. A befejező fejezetben megmutatom, hogyan fogadd el a nagyszerűséget egyszer és mindenkorra. A következő fejezet az ellenállással foglalkozik, és egyértelmű útmutatást ad neked ahhoz, hogy hogyan engedd el, és élvezd szabadon az élet gazdagságát! Kövesd az iránymutatásaimat, és add át magad annak a ténynek, hogy a szupervonzás erejével rendelkezel.

11. fejezet

AZ UNIVERZUMBA VETETT RENDÜLETLEN HIT

A harmadik trimeszter eleje életem egyik legvarázslatosabb időszaka volt. Még őrültebben beleszerettem a férjembe, aki hihetetlenül vigyázott rám. Őszintén élveztem a várandósságomat, és soha nem éreztem magam egészségesebbnek, szexibbnek vagy élénkebbnek. A vállalkozásom is virágzott. Nagyszerű partnereket vonzottam be, és a csapatom valóban szintet lépett. Benne voltam az áramlásban.

De egy reggel mégis kiestem a jóllét áramlásából. Hétköznapi beszélgetést folytattam egy kedves barátommal, amikor félelmetes történeteket hozott fel a terhesség harmadik trimeszteréről. Általában vagyok annyira tudatos, hogy bocsánatot kérek, és kilépek a beszélgetésből, vagy udvariasan megkérem az illetőt, hogy váltsunk témát. De ebben az esetben az üzenet valaki olyantól jött, akit szerettem, és akiben bíztam. Csak és kizárólag az én érdekemben beszélt, de túlzott elővigyázatossága félelemspirálba taszított. Amint abbahagytuk

a beszélgetés, azonnal megszállottá váltam, irányítani próbáltam, és félelmetes projekciókba ragadtam. Amikor azt hittem, hogy valóban az univerzum pozitív lendületével áramlok, hirtelen szembe kellett néznem egóm ellenállásával az általam ápolt szeretet és pozitivitás ellen. Beleragadtam a félelem spiráljába. Elkezdtem hívogatni az orvos barátaimat, hogy tanácsot adjanak, és tüneteket és történeteket keresgéltem a Google-ben. Észre sem vettem, máris visszatértem a testem félelmébe, és elgyengítettem a spirituális kapcsolatomat.

Eleinte nehéz volt látni, mi történik valójában. Olyan könnyű elfelejteni az ego csúnya trükkjeit! Beleragadtam a világ drámáiba és félelmeibe, átmenetileg leszakadtam a szupervonzás erejéről. Kiütöttek az univerzum szeretetével való összhangomból, és hátat fordítottam a hitemnek. És hogy még egy kicsit rontsak a helyzeten, elkezdtem hinni abban, hogy megszállottságom a negatív történetekkel kapcsolatban manifesztálódik majd az életemben. A probléma manifesztálásától való félelmem csak tovább súlyosbította a helyzetet. Beleragadtam a félelem hálójába, és hagytam, hogy az egóm lehúzzon.

Hogy történt mindez? Hogy romlott el minden ennyire, ennyire gyorsan?

Az történt, hogy amikor az univerzumra hangolódtam, az élet jó lett. Nagyon jó. Ahogy a vonzás törvénye mondaná, a szeretetre és a hitre összpontosítva afelé indultam, amire igazán vágytam. De a félelem – az ego – nem képes túlélni ebben a fényben. És bár sok munkát végeztem a félelem hangjának gyengítéséért, mégis elragadhat pont akkor, amikor a dolgok

jóra fordulnának. *A csodák tanítása* szerint: „Az ego fél a szellem örömétől, mert ha egyszer megtapasztalod ezt az örömöt, minden védelmet megvonsz az egótól, és többé nem invesztálsz a félelembe.” A spirituális öröm jelenlétében az egóm lecsapott, és meggyőzött arról, hogy valójában minden *túl jó* ahhoz, hogy igaz legyen.

Ez a félelemspirál több mint két hétig tartott. Nem tudtam átélni a napot anélkül, hogy ne éreztem volna azt, hogy beleragadtam a fejemben játszódó drámába. Folyamatosan felhoztam a félelmeimet a férjemnek, és nem tudtam aludni egész éjszaka. Végül eljutottam a dráma mélypontjára. Reggel négy óra volt, és nem tudtam aludni, mert a félelem és a szorongás kimerített. Felkeltem az ágyból, és átmentem a nappaliba meditálni. Egy imával kezdtem el a meditációmat: *Univerzum, felismerem, hogy nem vagyok összhangban veled. Készen állok arra, hogy felszabaduljak a félelem alól. A szeretetet választom.* Csendben ültem, aztán lehunytam a szemem, és néhány percig ismételgettem ezt a mantrát. *A szeretetet választom. A szeretetet választom. A szeretetet választom.* Végül a mantra el is tűnt, és a békés nyugalom mély állapotába merültem. Gyorsan újra az univerzumra tudtam hangolódni.

Néhány percig tobzódtam ebben a szeretetteljes csendben, amikor hangos belső hangot hallottam: „A félelem visszavezet a szeretethez.” Ezek a szavak azonnali megkönnyebbülést hoztak nekem. Felsőbbrendű énem megengedte félelmem megbocsátását, és hogy a szeretethez való visszatérés eszközeként használjam. Ez az üzenet emlékeztet arra, hogy minden pillanatban újra választhatok, és nem kell félnem a

félelmemtől. Ettől a pillanattól kezdve elfogadtam egy új történetet. Elfogadtam az univerzumba vetett hitemet, és úgy döntöttem, hogy elkötelezem magam a szeretet mellett. Úgy döntöttem, hogy teljes összhangba kerülök az egészséggel, a csecsemőm erősségével és azzal az igazsággal, amit valósnak gondolok. Megbocsátottam a barátomnak, hogy felkeltette ezt a félelmet bennem, és hálát adtam ezért az erőteljes leckéért.

A félelem elfogadása rávilágít a félelemre. Abban a pillanatban, amikor elfogadtam a félelmemet mint a szeretethez visszavezető utat, el tudtam engedni a fogását. A félelemben lehetőséget láttam a hitem megerősítésére, és tudtam, ez csak ideiglenes figyelmeztetés volt, nem pedig állandó valóság. Elfogadtam, hogy a félelem a saját választásom, és bármikor választhatok újra.

Ez a tapasztalat tökéletes időpontban történt, és segített újra összhangba kerülnöm a szeretettel a várandósságom végén. Azt is lehetővé tette számomra, hogy azzal fejezzem be ezt a könyvet, hogy emlékeztesselek arra, mennyire könnyű ellenállni a szeretetnek, amikor az élet jó lesz. Ha követed a könyvben szereplő módszereket, érezni fogod az univerzum szeretetét, amint szétárad az egész életedben. Gyönyörű szinkronitások jelennek meg, a támogatás körülvesz, és mélységes kapcsolatot fogsz érezni egy nálad hatalmasabb energiával. De nagyon valószínű, hogy a félelem hangja beszélhet a háttérben. Előfordulhat, hogy tagadod nagyszerűségedet, és elfelejted spirituális kapcsolatodat. Visszatérhetsz a kontrolláló mintákhoz, elfelejtheted a szellemi útmutatóidat, és szem elől veszítheted az univerzum erejét.

Talán attól is félsz, hogy jól érezd magad.

Ha ez megtörténik, és a félelem hangja próbál meggyőzni arról, hogy ez túl jó ahhoz, hogy igaz legyen, ne ess pánikba. Térj vissza ehhez a fejezethez, és kövesd az útmutatásaimat. Nem kell félned a félelemtől. Használhatod arra, hogy közelebb kerülj a szeretethez. Vedd észre a félelmedet, amikor megjelenik, és kövesd a következő útmutatásomat, erősítsd meg a pozitív elvárásaidat a nagyszerűséggel kapcsolatban, amely továbbra is meg fog jelenni neked!

TISZTELD A FÉLELMEDET MINT ÚTMUTATÓDAT VISSZA A SZERETETHEZ

Nincs okunk arra, hogy elmeneküljünk, vagy megtagadjuk a félelmünket. Valójában ez csak további lendületet ad neki. Ehelyett óvatosan légy tanúja minden félelmetes projekciónak, amely akadályozza a szupervonzásba vetett hitedet. Lehetséges, hogy a félelem felüti a fejét, és megpróbál beavatkozni, amikor az élet valóban elkezd áramolni, vagy ha nagy álmot manifesztálsz. Útban vagy az életed csodáinak elfogadása felé. Bármely utazás, amely magában foglalja a mélyen gyökerező szokások megváltoztatását, rögös úttal jár. A félelem az egyik legutálatosabb szokás, és nem fog eltűnni egyik napról a másikra. Tudd, hogy meg fog jelenni, és válaszd azt, hogy megváltoztatod a látásmódodat.

Választhatod, hogy a félelem pillanatát gyönyörű kontrasztként látod. A félelem gyengéd emlékeztető arra, amit nem akarsz, ezért segít tisztázni, mit akarsz. Amikor észreveszel

egy félelmetes gondolatot, választhatsz újra. Csak légy tanúja a gondolatoknak és az érzéseknek, és ismételd át a Válassz újra módszert, hogy átirányítsd a figyelmed:

1. Vedd észre a félelmet!
   Vedd észre, ha a pozitív áramlást elkezdik szabotálni a félelemmel teli gondolatok, és kérdezd meg magadtól: „Hogyan érzem magam most?” Hagyd, hogy érezd, bármi merül is fel.
2. Bocsásd meg a gondolatot!
   Bocsásd meg félelemmel teli gondolataidat, és ünnepeld annak vágyát, hogy visszatérj a jó érzéshez! Hangosan elmondhatod magadnak: „Megbocsátom ezt a gondolatot, és tudom, hogy nem valódi.”
3. Válassz újra!
   Válaszolj erre a kérdésre: „Mi a legjobb érzést kiváltó gondolat, amelyet most találok?” Ezután kérj támogatást az univerzumtól, miközben a jó érzést keltő gondolatok felé hajlasz. Szánj egy kis időt arra, hogy a pozitív gondolatokért nyúlsz azzal kapcsolatban, amit akarsz, és ahogyan érezni szeretnéd magad.

Mindig megbízhatsz a Válassz újra módszerben, ez segít átirányítani a gondolataidat. Ha a félelem fogva tart, és távolinak tűnik a pozitív gondolat, akkor maradj a 2. lépésnél, és egyszerűen bocsásd meg a gondolatot. A gondolat megbocsátása inkább az elfogadás energiájához vezet, mint az ellenálláshoz. Amikor megbocsátod a félelemmel teli gondolatot, elismered, hogy a félelem nem a te igazságod. A

félelem megbocsátása engedélyt ad arra, hogy visszatérj a szeretethez, amikor készen állsz. A félelemmel való pozitívabb és felhatalmazó kapcsolat elfogadása a leggyorsabb módja annak feloldására.

Ne félj attól, hogy a félelem a manifesztációd útjába áll. Most már annyira összehangolódtál a szupervonzás erejével, hogy bármikor megváltoztathatod az energiádat, és újra összhangba is kerülsz. Még ha a félelem esetei több napig tartanak is, soha nem fognak leválasztani téged a pozitív áramlásról. Csak emlékezned kell arra, hogy elengedd a félelmedet, és újra összhangba kerülj az univerzummal.

Legyen ez a mantrád: *Bármelyik pillanatban elengedhetem a félelmemet, és újra ráhangolódhatok a szupervonzás erejére.*

ÜDVÖZÖLD AZ ÚJ ALAPFELÁLLÁST!

Amint jobban érzed magad, üdvözölnöd kell azt a gondolatot, hogy a boldogságod új alapot nyert. Ha új alapja van a boldogságnak, akkor elfogadod, hogy biztonságos jól érezni magad, a virágzás természetes, és a vágyaid könnyedén áradnak hozzád. A boldogság új alapvonalával engedélyt adsz magadnak arra, hogy jól érezd magad, és bevonzd azt, amit akarsz. Többé nem kell elhagynod a hitedet, és újra visszaszerezned. Felhagysz majd azzal, hogy várd, hogy rád zúduljon minden, és kitartasz majd amellett, hogy jól érezd magad. Többé nem fogsz ellenállni a nagyszerűségednek.

Évekig küzdöttem azzal, hogy traumatikus emlékeim, addiktív mintáim és a múltbeli történetek áldozata voltam. De

amikor egyre inkább elfogadtam egy új normát, és megbíztam abban, hogy jól érezni magam jó, új alapvonalra volt szükségem a boldogságomhoz. Engedélyt kellett adnom magamnak, hogy elengedjem az áldozattörténetemet, és amellett döntsek, hogy csodálatos életet élek!

Szánj egy pillanatot arra, hogy elolvasd ezt a gyönyörű részt *A csodák tanításá*ból:

> *El tudod képzelni, milyen az illúziók nélküli elme állapotában létezni? Hogy milyen érzés lenne ez? Próbálj visszaemlékezni arra, hogy volt idő – talán csak egy perc, talán még kevesebb –, amikor semmi nem zavarta meg a békédet, amikor biztos voltál abban, hogy szeretnek és biztonságban vagy. Aztán próbáld meg elképzelni azt is, milyen lenne, ha ez a pillanat kiterjedne az idők végezetéig az örökkévalóságba. Ezután pedig hagyd, hogy újra és újra megszázszorozódjon e csendes, békés érzés*.

Ez lehet az új norma számodra. Illúzió nélkül élhetsz egy olyan világban, ahol semmi nem zavarhatja meg a békédet. Minél jobban meggyógyítod a félelem szokását, és üdvözlöd a szeretet szokását, annál normálisabb lesz számodra a boldogság. Hagyd, hogy a csend belső érzése egyre több legyen mindennap, miközben erősíted a spirituális irányításba vetett hitedet és az univerzum szeretetét. Minden alkalommal, amikor segítségül hívod az útmutatód vagy az angyalod, egyre biztosabbá válhatsz

abban, hogy szeretnek és biztonságosban vagy. Tudd, hogy semmi sem zavarhatja meg a békédet, amikor igényt tartasz a szupervonzás erejére. Fogadd el ma az új alapfelállásodat.

LÉGY BOLDOG AZ ELJÖVENDŐ ELŐÉRZETÉTŐL!

Az univerzummal való összhang érdekében folyamatosan emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy elfogadjuk, hogy pozitív energiánk mindig támogatásban részesül. Amikor boldogság az előérzetünk azzal kapcsolatban, ami jön, csodákat várunk, jól érezzük magunkat a pozitív áramlásban, és már nem állunk ellen az univerzum szeretetének. Hálásak maradunk mindenért, még akkor is, ha a dolgok nem tűnnek megfelelőnek. Egyszer hallottam, hogy valaki egy Al-Anon rehabilitációs csoportban azt mondja: „A hála nem azt jelenti, hogy mindennek örülnünk kell, hanem azt, hogy hálásak vagyunk a tanulságokért.” Elfogadhatjuk, hogy még a nehéz pillanatok is isteni leckék, amelyek visszavezetnek minket a szeretethez. Választhatjuk, hogy az élet egészét, a pozitivitástól a kihívásokig, a szeretet ugyanazon lencséjén keresztül érzékeljük. Ez az életfelfogás akkor jön létre, amikor elfogadjuk, hogy jogunk van a csodákra.

Az, hogy örömmel nézek elébe annak, ami jön, megszabadítja a megoldások útját minden helyzetben, még a nehézségek esetében is. Az összhanghoz mindössze annyit kell tenned, hogy számolni tudj a csodával. Amikor megerősíted az univerzumba vetett hited, és felerősíted a vágyaid mögött meghúzódó lendületet, várakozással tekintesz a pozitív eredményekre. A

félelemmel teli világban nem mindig könnyű, de ha elfogadod, hogy ez a jó érzés még több jóhoz vezet, akkor számíthatsz az univerzum támogatására, amely mindig elérhető számodra.

Egyszer láttam egy posztert, amelyen a következő állt: „A hit nem azt reméli, hogy Isten segít neked. A hit tudja, hogy a segítség folyamatban van.” Amikor vágyainkra támaszkodunk, bíznunk kell abban, hogy az univerzum felveszi azt, amit mi kitettünk. Nem remélnünk kell, hogy megjelenik a támogatás, hanem biztosan kell tudnunk, hogy úton van. Remélhetőleg mára már megtapasztaltad a sebességet, amellyel az univerzum meg tud jelenni, hogy támogasson téged. Lehet, hogy jelet kaptál egy szellemi útmutatótól, azonnali megkönnyebbülést éreztél az ima elmondásakor, vagy akár láttad, ahogy a vágyad teljes formában megvalósul. Ünnepeld az univerzum támogatását, és várj tőle többet. Mindenki képes csodákat fogadni, amikor azt választja, hogy pozitív jelet küld ki.

Bízz abban, hogy a pozitív energiád elegendő ahhoz, hogy a vágyaid megjelenhessenek az életedben. Ha hiszel a vonzási képességedben, akkor örülhetsz annak, hogy várakozással tekintesz arra, ami jön. Ahelyett, hogy aggódnál a jövő miatt, tudhatod, hogy minden rendben van, ha a jelenre hangolódsz. Az összhang pillanatai összpontosítják a vonzás pontját pontosan arra, amit kívánsz. Adj magadnak engedélyt arra, hogy izgatott légy a vágyaiddal kapcsolatban, és érezd bele magad abba az energiába, amit te hozol létre. Tudd, hogy a jó érzés maga a teremtés radikális cselekedete.

TÖRŐDJ AZZAL, AHOGY ÉRZED MAGAD!

Mindenekelőtt törődj azzal, ahogyan érzed magad. Természetesen mindnyájan szeretnénk jól érezni magunkat, de nem tudatosan gondolkodunk és teszünk olyan dolgokat, amelyektől jól érezzük magunkat. Valójában gyakran cselekszünk pont fordítva. Törődni azzal, ahogy érezzük magunkat azt jelenti, hogy tudatosabbá válsz a gondolataid, a szavaid és a tetteid szintjén. Ez azt jelenti, hogy elállsz az utadból, hogy újra összhangba kerülj a szeretet energiájával.

Amikor törődsz azzal, hogy hogyan érzed magad, fenntartod a befogadás energiáját. A befogadás helyéről csak annyit kell tenned, hogy arra gondolsz, amire vágysz, és az univerzum megadja neked. Figyelj oda, mi történik, ha jól érzed magad. Hogyan reagálnak rád mások? Milyen gyorsan oldódnak meg a problémák? És milyen könnyű bevonzani azt, amire vágysz?

Kedvenc módszerem a jó érzést keltő érzelmek irányítására a napi tervezés. Nagyon könnyű. Minden reggel, amikor felébredsz, nyisd ki a szupervonzás-naplódat, és válaszolj a következő négy kérdésre:

Hogyan akarom érezni magam ma?
Ki akarok lenni ma?
Mit akarok kapni ma?
Mit akarok adni ma?

Szánj időt arra, hogy az egyes kérdésekre a lehető legpontosabban válaszolj. Ez a nap az univerzummal való közös teremtés folyamata. Lásd magad, ahogyan élvezed egy halogatott feladat elvégzését. Képzeld el magad, hogy mindenkivel pozitív a találkozód, a családtagjaidtól kezdve a

munkatársakig. Képzeld el, hogy a reggeli ingázás a munkába sima ügy. Tervezd meg a napodat pontosan úgy, ahogy szeretnéd, és szórakozz jól, miközben erről írsz.

A nap tervezésének és leírásának folyamata nagyszerű módja annak, hogy pontosan arra összpontosíts, ahogyan érezni szeretnéd magad. Váljon a napi tervezés módszere reggeli szokásoddá, és észreveszed majd, hogy a dolgok pontosan úgy működnek, ahogy tervezted, vagy hogy valami még jobb történik. Az emberek pozitívabban reagálnak rád. Azáltal, hogy törődsz azzal, ahogy érzed magad, és a pozitív vizualizáció felé irányítod a figyelmed, lehetővé válik az univerzum számára, hogy támogasson téged. Minél többet gyakorlod a jó érzést keltő gondolatokat, annál inkább növekszik a befogadási képességed.

LÉGY TUDATÁBAN AZ ENERGIÁDNAK!

Egy másik módszer annak biztosítására, hogy törődsz az érzéseiddel az, hogy figyelsz a másokkal folytatott interakcióidra. Ne feledd, hogy mindnyájan rezgéses lények vagyunk, tehát könnyen felvesszük, amit más emberek adnak ki magukból. Lehet, hogy nem is veszed észre, ha valaki energetikailag ragaszkodik hozzád. De sokkal jobban is tudatosíthatod magadban, hogy mások energiája hogyan hat rád. Figyeld meg, hogyan érzed magad bizonyos emberek körül, és végezd el a saját részedet, légy tudatában a saját energiádnak. Nem kell elkerülnöd vagy elítélned az embereket az alacsony rezgésszámuk miatt. Ehelyett válaszd az egyértelmű korlátok létrehozását: kérd, hogy váltsatok témát, vagy akár udvariasan

kerülj ki az olyan helyzetekből, amelyek csökkenti a rezgéses állapotodat. A te felelősséged, hogy vigyázz az energiádra. És ne feledd, hogy más emberek energiája nem a te felelősséged. Nem vagy felelős mások boldogságáért. Minden egyénnek megvan az a képessége, hogy megváltoztassa a saját életét, és te nem tehetsz meg helyettük semmit. Ha megpróbálod a pozitivitást ráerőltetni valakire, lemerülhetsz. A legjobb dolog, amit tehetsz értük az, hogy jól érzed magad. Amikor jól érzed magad, megemeled az energiaszintet magad körül, mások pedig felveszik azt. Bízhatsz abban, hogy jó érzést keltő érzelmeid mindkettőtöket feloldódáshoz vezetnek.

INKÁBB MEGKÖNNYEBBÜLÉST KERESS, MINT MEGOLDÁSOKAT!

Mivel rendelkezésedre áll a szupervonzás képessége, tudod, hogy jó érzést keltő rezgéseid pozitív tapasztalatokhoz vezetnek. Kezdd el elfogadni és elvárni, hogy minél több pozitivitás jut az életedbe, annál több támogatást fogsz érezni. Ez a pozitív elvárás a szabadság és a könnyedség érzését adja majd neked a mindennapi tapasztalatok során. Például lehet, hogy összeveszel egy barátoddal, és azonnali megoldást remélve visszatámadsz, vagy megpróbálod megoldani a problémát. Ehelyett követheted Abraham-Hicks útmutatásait, és megoldás helyett inkább megkönnyebbülést keresel. A megkönnyebbülés keresésének eredményeként jó érzést keltő rezgést érsz el, és hamarosan megjelenik a megoldás.

Hogyan keress megkönnyebbülést? Ezt megteheted

imádkozással, pozitív megerősítések ismételgetésével, de elvonhatod a figyelmed bármilyen örömöt jelentő tevékenységgel. Megvan az erőd ahhoz, hogy átirányítsd a hangsúlyt a megoldás megtalálásának szükségességére. Néha azt kérdezem magamtól is: „Igazam legyen, vagy inkább boldog lennék?” Ez a kérdés mindig segít visszatérni ahhoz az igazsághoz, amit akarok – jól érezni magam! Amikor a boldogságot teszem meg prioritásomnak ahelyett, hogy igazam legyen és hogy megoldásokat keressek, azonnal visszatérhetek a könnyedség energiájához. Próbáld ki ezt minden alkalommal, amikor megkísért egy helyzet megoldása, és helyette keresd a megkönnyebbülést. A megkönnyebbülés pillanatában megtalálnak a megoldások.

A NEM-BEAVATKOZÁS GYAKORLATA

Az nem-beavatkozás gyakorlata döntő jelentőségű, ha a szupervonzás erejét használjuk. Sokkal többet tudunk bevonzani, amikor elállunk az útból. Próbálj meg minden tőled telhetőt, hogy ne kontrolláld a körülményeidet, hanem engedd, hogy természetesen kibontakozhassanak. Nagyszerű munkát végeztél, hogy az energiád összhangba kerüljön az univerzuméval. Most bízz abban, hogy az összhangod elég ahhoz, hogy megkapd, amire vágysz. Ha szinkronban vagy igaz természeteddel, akkor ellazulhatsz, megbékélhetsz, és hagyhatod, hogy az univerzum teljessége és öröme szétáradjon benned. Hagyd, hogy az emberek támogassanak téged. Hagyd, hogy a csodák kibontakozhassanak.

Valószínűleg számítasz is arra, hogy az egód ennek ellen akar állni. Ha valami fontos veszélybe kerül, közbe akarsz lépni, Istent játszol, és megteszel mindent, hogy a dolgok úgy menjenek, ahogy szeretnéd. A tudatos ellenállásod szükséges ahhoz, hogy az univerzum áramlásában maradj. Tedd prioritássá, hogy az ellenállást mindennap kicsit jobban felszabadítod. Amikor azt veszed észre, hogy agyalsz valamin, ajánld fel az univerzumnak ima segítségével. Amikor ítélkezésen kapod magad, gyorsan válassz egy szeretetteljesebb témát. Ha úgy ébredsz fel, hogy nem vagy összhangban az univerzummal, vedd elő a naplódat, és gyakorold a napi tervezést. Vagy térj vissza a 10. fejezet gyakorlatához: ne tégy semmit, csak hagyd, hogy az univerzum mutassa meg, mit kell tenned. Mindezek a gyakorlatok segítenek elállni az útból, és felszabadítani az ellenállást. A könyv minden módszerét úgy terveztem, hogy segítsen elérni az engedélyezés állapotába.

Figyelj oda az érzelmeidre, és hagyd, hogy jelezzék az ellenállásod szintjét. Ha észreveszed, hogy érzelmi állapotod nincs összhangban a szeretettel, az azt jelenti, hogy nem engeded meg magadnak, hogy a jóllét áramoljon benned. Ne hagyd, hogy az érzelmeidet bármi félrevezesse. Térj vissza az érzelmek létrájához, és óvatosan vezesd vissza magad az örömhöz. Kötelezd el magad amellett, hogy visszatérsz a szeretethez, és megbízhatsz benne, hogy megengedsz mindent. Találd meg a módját annak, hogy harmóniában tartsd magad a jóllét érzelmeivel, hogy az univerzum támogatása és szeretete ellenállás nélkül áramolhasson keresztül rajtad.

Abraham-Hicks úgy hivatkozik erre, mint annak művészete,

hogy beengedjük, amit szeretnénk – megengedjük az egészséget, a gazdagságot, a jóllétet, a szeretetet. Abraham-Hicks kihangsúlyozza, hogy a betegségnek nincs forrása; arról van szó, hogy nem engedjük be a jóllétet. A hiánynak nincs forrása, csak nem engedjük be a bőséget. Váltsd át az észlelését arról, amiről azt gondolod, hogy hiányzik, arra, amit nem engedsz meg. Látni fogod, hogy észlelt hiányod az univerzum iránti szeretettel szembeni ellenállásod következménye. Naponta tégy apró cselekedeteket, hogy felszabadítsd az ellenállásodat, és beengedj mindent, amit kívánsz.

Ideje megengedni, hogy az univerzum bőséges szeretete áradjon. Adj magadnak engedélyt arra, hogy jól érezd magad és nagy álmaid legyenek. Ne aknázd alá vágyaidat és vízióidat korlátozott hitekkel és szavakkal. Igényeld, hogy az lehetsz, és azt birtokolhatsz, amit csak szeretnél. A szeretet most elérhető számodra. Ellenállhatsz neki, vagy megengedheted. Most eljött a megengedés ideje.

KÖTELEZŐDJ EL A SZUPERVONZÁS KÉPESSÉGE MELLETT!

A könyv befejezésénél tartok, és már csak napok kérdése, hogy megszülessen a gyermekem. Ma reggel felébredtem, és tudtam, hogy ez a tökéletes alkalom arra, hogy befejezzük az utazásunkat. Itt vagyok a legnagyobb bizonytalanság kellős közepén, amellyel valaha szembesültem. A vajúdásomat és a szülésemet nagyrészt nem tudom befolyásolni, az orvosom előszeretettel figyelmeztet arra, hogy „harminckilenc éves

koromban szülök”, és az életem örökre meg fog változni.

Ahelyett, hogy engedtem volna, hogy az életkorom vagy a vajúdás miatti félelmem megviseljen, a spirituális gyakorlatomhoz fordultam, és egyértelmű jelet kértem, hogy megerősítsen abban, hogy a helyes döntéseket hozom. A választott jel a vörös kardinálispinty volt, mert azon a héten észrevettem, hogy az orvosom nyakkendőjét kardinálisok díszítik. Megkérdeztem őt erről, és azt mondta: „Szeretem a madarakat, és a kardinálispinty az egyik kedvencem.” Tekintettel arra, hogy orvosom és a munkám kapcsán kértem iránymutatást, a kardinálist választottam. Az elkövetkező néhány napban arra buzdítottak, hogy fontos döntéseket hozzak a munkámban – mindeközben én arra vártam, hogy a kardinálisom megjelenjen, hogy megbizonyosodjak róla, hogy a helyes úton haladok. Türelmes és fogékony maradtam, és a lehetőségeimet fontolgattam. Végül anélkül, hogy megkaptam volna a jelemet, olyan tervhez folyamodtam, amely mégis jó érzést keltett bennem. Üzenetet írtam a barátomnak és spirituális futótársamnak, MaryAnn-nek, és megosztottam vele a terveimet. Egy órával később visszahívott: „Ez nagyon jól hangzik. Abban a pillanatban, amikor megnéztem az üzenetedet, rögtön észrevettem egy kardinálist az autó ablakán. Úgy tűnik, ez a jel neked szól.” Meglepő módon MaryAnn-nek fogalma sem volt arról, hogy a kardinális az én jelem, vagy hogy egyáltalán egy jelre várok! A szellem rajta keresztül dolgozott, hogy megnyugtasson, hogy a helyes úton haladok. A legdöbbenetesebb élmény, ha világosan kommunikálunk az univerzummal. Ajándék, ha tudom, hogy útmutatásban

részesülök.

A bizonytalanság, a társadalmi nyomás és a félelem történeteinek kellős közepén két választásom van. Megengedhetem, hogy az egóm megragadjon, vagy emlékszem arra, hogy a szupervonzás képességével rendelkezem. Ma csak az egyik lehetőség jöhet számításba. Úgy döntök, hogy a szupervonzás erejét használom, és rendíthetetlenül bízom az univerzumban. Alapfelállásom, hogy a boldogságot választom, a pozitív várakozást választom, a jövő örömteli előérzetét választom. Úgy döntöttem, hogy érdekel, hogy érzem magam, inkább a megkönnyebbülést, mint a megoldás keresését választom, és ami a legfontosabb: inkább gyakorlom a nem-beavatkozást. Átadom az akaratomat a spirituális útmutatásnak gondviselésre, melyben most már megbízom, és ma még inkább átadom magam.

Lehet, hogy nincs nagyobb önátadás, mint egy gyermek születése. Ezért hálás vagyok. Ez az új tapasztalat, melybe most belekezdek, a legnagyobb alkalom lesz az univerzumba vetett hitem megerősítésére. Ez egy esély arra, hogy teljesen elengedjem az irányítást, vizualizáljam a vágyaimat, jól érezzem magam, bízzak, és megengedjek mindent. Lehetőségem nyílik a könyv gyakorlatait teljesen új módon megélni.

Megéreztem a vajúdás bizonytalanságát és az anyává válás hatalmas jelentőségét, ezért visszatérek a könyvben szereplő üzenetekhez. Jó érzés tudni, hogy létezik egy világ a korlátok és a kételyek mögött. Megnyugtató érzés, ha tudom, hogy átadhatom a vajúdásomat és a szülésemet is az univerzum, az angyalok és az útmutatók gondviselésének. Biztonságos érzés a

terveim feladása és a spirituális útmutatás rendszerébe vetett bizalmam is. Ma ezt az elköteleződést előttetek is vállalom, barátaim. Elkötelezem magam amellett, hogy megengedem az univerzumnak, hogy megmutassa nekem, mit tegyek. Elkötelezem magam amellett, hogy a pozitív gondolatok áramlásában maradok, és megtartom az öröm lendületét. És elkötelezem magam amellett, hogy a gyermekemet félelem nélküli dicsőségben és könnyedén fogadom ebbe a világba, tudva, hogy a szupervonzás ereje a birtokomban van.

Kötelezd el magad ma. Mondd ki hangosan: „Elkötelezem magam a szupervonzás hatalmának használata mellett.” Hagyd, hogy a félelem visszairányítson a szeretet felé. Ha kihívásokkal szembesülsz, tudd, hogy van egy terv, amely túlmutat a sajátodon. Engedd meg magadnak, hogy érezd a támogatást és az irányítást. És tudd, hogy nagyban hozzájárulsz a világhoz azzal, hogy azt választod, hogy a fényben élsz. Minden alkalommal, amikor fellibbented a fátylat és belépsz a fénybe, a világ ragyogóbbá válik. Legyen továbbra is a szeretet a prioritásod, higgy az univerzumban, és kövesd a kapott útmutatásokat. A te döntésed, hogy új, örömteli életet élsz, kegyelemmel, könnyedén és erőteljesen. A te döntésed, hogy szórakozz, jól legyél, és bevonzd azt, amire vágysz. A te választásod, hogy a szupervonzást alkalmazod-e.

UTÓSZÓ

Azt terveztem, hogy ezt a kéziratot 2018. december 18-án adom át a kiadómnak, ez a szülésem megindítása előtti nap volt. Az orvosom számtalan órát töltött azzal, hogy meggyőzzön engem arról, hogy a negyvenedik héten szüljek. Eleinte ellenálltam a javaslatainak, de végül átadtam a tervet az univerzumnak, és jelet kértem. Amint megkaptam a kardinális jelét, tudtam, hogy biztonságos a szülés megindításának tervét követni.

December 17-én éjjel feküdtem az ágyban a nagy hasammal, a hátfájásommal és a duzzadt lábaimmal. Átolvastam ezt a kéziratot, és a szerkesztés utolsó simításait végeztem. Olyan jó érzés volt olvasni ezeket az oldalakat! Ez a könyv ismét visszavezetett a szeretethez, és megerősítette az univerzumba vetett hitemet. Néhány nappal azelőtt, hogy beindították volna a szülésemet, el tudtam engedni a félelmemet, és visszatértem a hitemhez, hogy vezetésben részesülök.

Egy óra olvasás után felkeltem inni. Nagy meglepetésemre amikor felálltam, elfolyt a magzatvizem. Megborzongtam! Kiabáltam Zach-nek, hogy ideje indulni, és megragadtam a kórházi táskámat. A kisbabám már úton volt!

A szülés, amelyről azt gondoltam, hogy a sorsom, annyira más volt ahhoz a csodához képest, amit kaptam. Azt akartam, hogy a

fiam a saját idejében érkezzen, és az univerzum megint megadta nekem, amit kértem. Hónapokig dédelgettem a víziót a vajúdásról, melyet szerettem volna. Láttam magam úgy, hogy nincs bennem félelem, könnyedén haladok át minden egyes hullámon, és békésen hozom a világra a gyermekem. Kitartottam a látomásom mellett, és átadtam az univerzumnak.

Azon az éjszakán nyugodtan indultunk a kórházba, tele voltunk izgatott várakozással, és hatalmas béke járt át minket. Másnap reggel elkezdődött a vajúdás. Egy vidéki városban élek, egy kis regionális kórházunk van. Úgy képzeltem, hogy én vagyok az egyetlen, aki a szülőszobán vajúdik. Két csodálatos dúla, hat szeretetteljes nővér, egy gondoskodó szülész és a hihetetlen férjem volt velem, hogy támogassanak.

A kórházi ablakból a kilátás a ragyogó kék ég és a vidék dombjainak vonulatára nyílt. Lejátszottam a mantrás zenémet és gyertyákat gyújtottam, hogy a tér nyugodt legyen. Az „ahh” szót énekeltem minden egyes fájáskor. Az „Ah” Isten univerzális hangja, ami ösztönösen jött rajtam keresztül. Felállítottam egy oltárt az ágyam fölé, ahol egy baba képe volt a tökéletes helyzetben a szüléshez, és egy másik kép egy virág nyílásáról, amely a tíz centiméteresre tágult méhnyakat ábrázolta. Minden órában meditáltam a dúláimmal, hallgattam a mantrákat, és a képeket néztem. Vízióim voltak a méhnyak kinyílásáról, és minden fájásnál nyugodtan maradtam. Minden alkalommal, amikor az orvos ellenőrizte a méhnyakamat, elköteleztem magam, hogy a következő fájás előtt meditálok, hogy segítsek a testemnek megnyílni. Az orvos egy óra múlva visszatért, ekkorra még egy centimétert tágultam, közeledtem a kisbabám

születéséhez. Meditációm, megerősítéseim és a vizualizációm végigvezetett a tizennégy órás vajúdásomon. Másnap délután egykor fiam, Oliver, kegyelemben és könnyedén lépett be a világba. Amikor az orvos gyengéden rátette a mellkasomra, ránéztem a kisbabámra, és azt mondtam: „Ismerlek téged.” Olyan volt, mintha már sok életet éltünk volna át együtt. Ez volt életem legjobb napja és a legnagyszerűbb manifesztációm.

Ahogy ezt az utószót írom, Oliver mellettem alszik a kanapén. Héthetes, és máris bebizonyította, hogy a legnagyobb spirituális tanítóm. Újfajta jelenlétet, türelmet és mindenekelőtt lehetőséget teremtett nekem, hogy elmélyítsem az univerzumba vetett hitem. Ő a legnagyobb vágyam, melyet manifesztáltam. Tudom, hogy ennek a léleknek a születése annak a tükröződése, hogy hajlandó vagyok hagyni, hogy az univerzum vezessen, és megbízzak a sajátomon túlmutató tervben.

Az univerzumnak mindig sokkal jobb terve van, mint a miénk. A három év, amelyet azzal töltöttem, hogy próbáltam teherbe esni, megtanította az átadás ajándékát. Arra összpontosítottam, hogy jól érezzem magam, és megerősítettem az univerzumba vetett hitemet, hogy tökéletes időben hozzam a világra a fiamat. Visszatekintve látom, hogy nem lehetett volna megfelelőbb időpont arra, hogy anyává váljak. Mindennap visszatérek ezekhez a gyakorlatokhoz, hogy emlékeztessem magam, hogy bármi lehetséges, ha összhangban vagyok a szupervonzás erejével. Elköteleztem magam amellett, hogy megéljem ezeket az igazságokat, és átadjam a gyermekemnek is. A leghatalmasabb lecke, amit megtaníthatok neki az, hogy

amikor összhangban van a szeretet erejével, csodálatos életet él majd.

Az a szándékunk, hogy átadjuk magunkat az univerzumnak, lehetővé teszi, hogy egy láthatatlan útmutatás vegye át az irányítást. Amikor átadjuk magunkat, újra összhangba kerülünk a hittel, és ebben az összhangban megjelenik, hogy hova kell mennünk és mit kell tennünk. Ellazulhatunk, és bízhatunk a kibontakozásban. Büszke lehetsz arra, hogy elkötelezted magad e gyakorlatok iránt, és ünnepeld meg belső váltásaidat. Vezéreljenek utadon ezek az oldalak, és szabadítsanak fel helyet az univerzum számára álmaid világra segítéséhez.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet mondok és tiszteletem az emberi angyalok csapatának, aki segített életre kelteni ezt a könyvet. Ügynökeim, Scott Hoffman és Steve Troha, köszönöm a kiadási folyamatban nyújtott segítséget. Köszönöm Reid Tracynek, Patty Giftnek, Michelle Pilley-nek, Anne Barthelnek és az egész Hay House családnak, hogy hittek bennem és munkámban. Hálás vagyok a legújabb publikációs kapcsolatomért Stacy Creamerrel az Audible-nél. Segítsen a hangoskönyv sok-sok lelken. Soha nem tudtam volna kiadni ezt a könyvet odaadó PR-csapatom, a Sarah Hall PR nélkül. Köszönöm, Jessica Redának és Sarah Hallnak, hogy mindig gondoskodtak arról, hogy az üzenet széles körben elterjedjen. Nagyon hálás vagyok Esther Hicks és Abraham munkájáért – köszönöm az inspirációt. Köszönöm a szerkesztőmnek, Katie Karasnak. Katie, te vagy az irodalmi partnerem és kedves barátom, és nagy megtiszteltetés, hogy mellettem vagy. Köszönöm a csapatomnak, hogy teret adtak nekem ahhoz, hogy kreatív lehessek, és érezzem a támogatást. Köszönöm Anette Sharvit rendezvényszervezőmnek, hogy gondoskodott arról, hogy minden könyv alá legyen írva a turné során. Köszönettel tartozom személyes fejlesztő csapatomnak és barátaimnak, Kachina Myersnek, Tammy Valicentinek, Aviva Rommnak, Teri Goetznek, Aimee Rauppnek, MaryAnn DiMarcónak, Alexandra Sacksnak és Lori Leydennek. Köszönöm mindenkinek gyógyulásom és felemelkedésem

elősegítését. Végül köszönetet mondok a férjemnek és a legjobb barátomnak, Zach-nek. Z, te vagy a legnagyszerűbb üzleti partner, férj, barát és apa. Oliver áldott, hogy apának hívhat.

A SZERZŐRŐL

Gabrielle Bernstein többek közt *Az univerzum mindenben támogat* című *New York Times* bestseller szerzője. Oprah a *SuperSoul Sunday*ben „a következő generáció szellemi vezetőjeként” mutatta be, az Oprah Winfrey Network pedig beválasztotta Gabbyt a „SuperSoul 100”-ba, mely egy dinamikus, 100 újítóból álló csoport, akiknek a látomásai és életműve magasabb tudati szintre hozza a világot. A *New York Times* „új példaképnek” nevezte. A YouTube Gabbyt nevezte ki a 16 YouTube Next Video Blogger egyikének, a Mashable 11 Must-Follow Twitter-fiókjának egyikeként jelölte meg inspiráció kategóriában, és szerepelt a Forbes 20-as listáján is a legjobb női márkák közt. Rendszeresen jelenik meg a *The Dr. Oz Show* szakértőjeként, és közreműködött a legnagyszabásúbb vezetett meditáció Guinness-világrekordjában, Deepak Choprával. Gabby ezenkívül megjelent olyan kiadványokban, mint az *ELLE*, az OWN, a *Kathie Lee & Hoda*, a *Today*, a *Marie Claire*, a *Health*, a *SELF*, a *Women’s Health*, a *Cosmopolitan*, a *Glamour*, a *Success Magazine*, az *Experience Life Magazine* és így tovább. A *Szupervonzás* Gabby hetedik könyve. Munkásságáról bővebben a gabbybernstein.com oldalon olvashatsz.

GABRIELLE BERNSTEIN
TOVÁBBI KÖNYVEI

ÍTÉLKEZÉS NÉLKÜL

220 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Gabrielle Bernstein régóta vizsgálja magában az ítélkezés mechanizmusát, keresi gyökereit, összefüggéseit. Megfigyelte, hogy ahányszor pálcát tör valaki felett, erőtlenebbnek, elszigeteltebbnek érzi magát. Szerinte az ítélkezés együtt jár a félelemből eredő támadással, mi több, valójában védekezésből, bűntudatból táplálkozik. Ugye milyen jó érzés lenne mindezeket magad mögött tudni? Szabadítsd ki magad a negatív gondolatok spiráljából, most minden segítséget megkapsz hozzá az egyik legelismertebb szakembertől!

AZ UNIVERZUM MINDENBEN TÁMOGAT

199 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Hogyan érezzük magunkat biztonságban, és bízzunk az életben, bármi történik is?
A The New York Times bestsellerszerzőnek és nemzetközi tanítónak, Gabrielle Bernsteinnek sikerült. Ezt az egyensúlyi állapotot önmaga átadása és az átszellemülés spirituális ösvénye mentén érte el. Az elénk tárt történetek és egyetemes tanulságok megadják a keretet az akadályok elengedéséhez, melyek blokkolják a mindannyiunk által vágyott boldogságot és biztonságot. A könyvben található gyakorlatok segítenek elhagyni a kontrollkényszert, hogy végre megnyugodhassunk a bizonyosság és a szabadság könnyed érzésében – és ne csak hajszoljuk, hanem valóban megéljük az életet.

Használd az Univerzum energiáinak áramlását arra, hogy erőre kapj, hogy szinkronba kerülj és támogatást találj, ha elveszett vagy, hogy biztonságra lelj, szemben a bizonytalansággal. Az írónő fontos életvezetési titkokat fed fel előttünk, hogy felszabadítsa azt a megnyugtató meggyőződésünket, hogy az Univerzum figyel ránk és minden törekvésünkben támogat, csak rá kell tudni hangolódnunk.

ÉDESÍTSD MEG AZ ÉLETED!

226 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Sokan árulnak „boldogságot” manapság, az Édesítsd meg az életed! című önátalakító öröm-könyvében azonban Gabrielle Bernstein előadó és életvezetési tréner megmutatja, hogyan teheted egyenesen az életmódoddá a boldogságot azáltal, hogy megismered az ÉN-edet – a saját Belső Vezetődet.
Harmincnapos ÉN-egyenletében Gabrielle megtanítja eltörölni a negatív gondolatmintákat, és megmutatja, hogyan érhetsz el személyes változást pozitív megerősítésekkel, testmozgással és vizualizációs meditációkkal. Az ÉN-egyenlet szépsége az, hogy az élet végtelen számú területén bevetheted a pozitív változás elérése érdekében.
Készülj fel rá, hogy amint belépsz az ÉN-eddel való kapcsolódást elősegítő

„áramlás” állapotába, megváltozik az életed. Elengeded a negativitást, és a boldogságot választod helyette!

TÖRTÉNHETNEK CSODÁK

252 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Gabrielle Bernstein hisz abban, hogy gondolkodásunk és tetteink egyszerű, következetes megváltoztatása csodálatossá varázsolja egész életünket.
Inspiráló „útikönyve” segít elengedni félelmeinket, és olyan hozzáállást kialakítani, amelynek köszönhetően a hála, a megbocsátás és a szeretet akadálytalanul áramlik keresztül rajtunk.
A könyv egy hathetes programot ad a kezedbe. Minden héten más-más területre összpontosít: a félelmek felismerésére, önmagad szeretetére, testedre és étkezési szokásaidra, emberi kapcsolataidra, pénzügyi helyzetedre és a mások szolgálatában végzett tevékenységeidre.
Minden gyakorlat apró változásokat hoz létre benned. Ezek a változások a

csodák. Minél több csodával találkozol, annál csodálatosabb lesz az életed. Az apró, finom változtatások végül egész életed átalakulását eredményezik.
Készen állsz? Engedd hát be életedbe a csodákat!

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

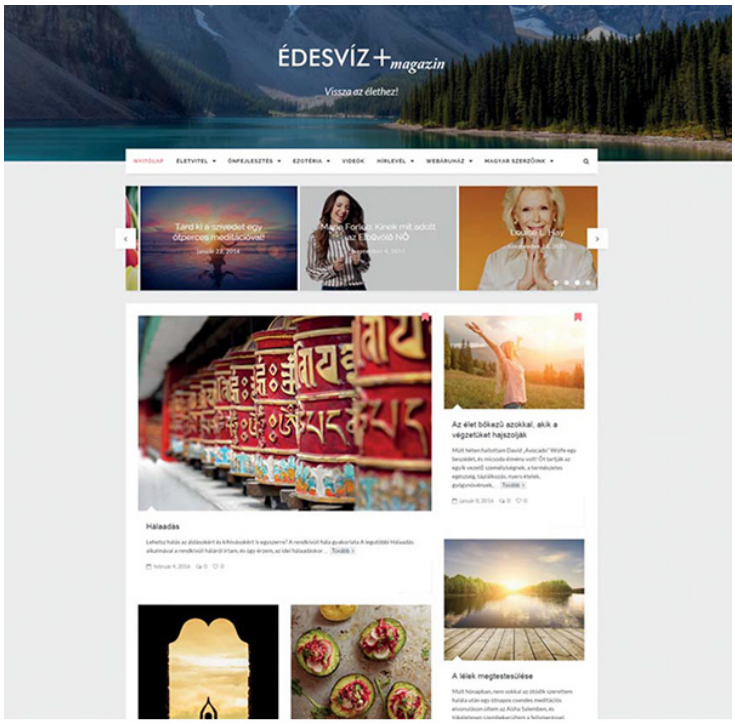
Cikkek az

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] *A csodák tanításá*ból (Budapest, Édesvíz, 2017) származó idézeteket Lovasi Gábor fordításában közöljük.

[2] A *Kérd és megadatik!* (Budapest, 2018, Édesvíz) című könyvből származó idézeteket Újhelyi Bálint fordításában közöljük.