*NEW YORK TIMES* BESTSELLERSZERZŐ

# Gabrielle Bernstein

ÉDESVÍZ

# Ítélkezés nélkül

Engedd el a negatív gondolatokat, amik meggátolnak egy jobb élet elérésében

GABRIELLE BERNSTEIN

# ÍTÉLKEZÉS NÉLKÜL

Engedd el a negatív gondolatokat,
amik meggátolnak egy jobb élet elérésében

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

BEVEZETÉS

# ÍTÉLKEZÉS NÉLKÜL

Remegő kézzel kezdek neki ennek a bevezetőnek, ugyanis egy visszatérő, korlátozó hittel küzdök: Ki vagyok én, hogy egy *Ítélkezés nélkül* című könyvet megírjak?! Hiszen egyfolytában ítélkezem.

Veszek egy nagy levegőt, és összeszedem magam. Szerződésem van, határidőm is, és elköteleztem magam. Meg kell írnom ezt a könyvet.

Csendben ülök, a kezem a billentyűzeten. Veszek egy mély levegőt, és folytatom a gépelést.

## AZ IGAZSÁGOD GYÓGYÍTÓ EREJE

Megkönnyebbülve sóhajtok fel, hiszen minél őszintébb és hitelesebb vagyok ítélkezéssel vívott saját küzdelmeimmel kapcsolatban, annál jobb lesz ez a könyv. Elfogadom, hogy az én szenvedésem mindannyiunké. Mindegy, mennyire vagyunk spirituálisak, kedvesek vagy együtt érzőek, mindannyian szenvedünk az ítélkezéstől. Az ítélkezés mindent áthat.

Spirituális tanítóként elköteleztem magam amellett, hogy tartom magam a valósághoz. Működőképes kapcsolatunk

érdekében az igazságot kell elmondanom.

Hát tessék:

Mindennap megküzdök az ítélkezéssel. Széltében-hosszában ítélkezem. Ítélkezem idegenek felett, akik tőlem eltérő politikai nézetekkel rendelkeznek. Elítélem az ismerőseimet a közösségi médiában tett megjegyzéseik miatt. Elítélem a szülőket azért, ahogy nevelik a gyerekeiket. Ítélkezem a nő felett, aki túl lassan halad előttem a sorban. Ítélkezem a férjem felett, aki nem pont úgy válaszol nekem, ahogy én azt elvárnám. És természetesen ítélkezem magam felett, szinte mindenért.

Éveken keresztül próbáltam igazolni, racionalizálni vagy nem tudomást venni egy elég ártalmatlannak tűnő viselkedésformáról. A mások felett való ítélkezéstől hamar válunk önelégültté. Megbízható kis mankó, amikor úgy érezzük, bántottak minket, bizonytalanok vagy sérülékenyek vagyunk. Ha mások felett ítélkezünk, úgy érezzük, jobbak vagyunk másoknál – okosabbak, hozzáértőbbek, felvilágosultabbak, egészségesebbek vagy gazdagabbak.

Elkerülhetetlen viszont, hogy ez az érzés elmúljon. Ha ítélkezem, érzem, hogy az energiám gyengül, és a gondolataim egyre sötétebbek. Az ítélkezéstől időről időre mély kényelmetlenséget, elszigeteltséget éreztem, és azt, hogy nem vagyok összhangban azzal a nővel, akivé válni szeretnék.

**Az ítélkezés definíciója ebben a könyvben eléggé lényegre törő: leválás a szeretetről.** Abban a pillanatban, hogy úgy látjuk, elszigetelődtünk valaki mástól, egy olyan hamis hitrendszerbe kerülünk, amely nincs összhangban valódi természetünkkel, mely a szeretet. Mélyen belül mindannyian

szeretetteljes, kedves, együtt érző lények vagyunk. Számos spirituális kifejezés létezik erre az igazságra, mint a *Buddha-természet, szellem, forrás* és *Isten*. A könyvben erre mindvégig *szeretet*ként fogok utalni. A szeretetről való leválás az erő minden mögött, a játszótéri veszekedéstől a szervezett rasszizmuson át az idegengyűlölő világvezetők, sőt még a terrorizmus mögött is. Megosztó időket élünk, és az elszigetelődés lett a norma. Ha azt érezzük, hogy valaki támad minket, válaszként visszatámadunk. Igazolva érezzük a visszaütést és az önvédelmet, ha támadás ér. Ez persze csak növeli a távolságot, és még összetettebbé teszi a problémát. Az internet sajnos még jobban kiélezi ezt a helyzetet. A közösségi médiában történő internetes zaklatás borzasztó következményekkel jár. Rengeteg történetet hallani tizenévesekről, akik negatív posztok és zaklatás miatt követtek el öngyilkosságot, és még több olyan, egyébként boldog emberről tudunk, akik depresszióval küzdenek, mióta képmegosztó applikációk kiválasztott galériáihoz hasonlítják az életüket.

Több mint tíz éve vagyok spirituális útkereső és tanító, és elköteleztem magam amellett, hogy őszinte leltárt készítek a félelmeimről, az ítéleteimről és az elszigetelődésemről. Hajlandó voltam az őszinteségre, és ez segített az ítélkezéssel való küzdelmemet meggyógyítani. Könyvemben elmondom az igazságot a szenvedésemről, és megosztom a tanulságokat, melyek hasznosak voltak számomra. Ezeket mindennap alkalmazom, és nekem komoly enyhülést hoztak. Még mindig harcolok az ítélkezéssel, viszont csodálatos változást

tapasztaltam. Azt viszont tisztáznunk kell, hogy a csoda nem az, hogy megszabadultam az ítélkezéssel teli gondolatoktól. A csoda az, hogy már nem hiszek bennük. Továbbra is kihívást jelent számomra az ítélkezés, spirituális gyakorlásom viszont segít nekem elfogadni, hogy az ítélkezésem nem én vagyok.

Ha az ítélkezés gyógyításának és a szeretet visszaállításának útján elindulunk, fel kell ismernünk, hogy a probléma és a megoldás mindannyiunk számára egy és ugyanaz. A problémánk az, hogy leváltunk a szeretetről, a megoldás pedig az, hogy visszatérünk hozzá.

Először is azt kell megértenünk, hogy miért váltunk le a szeretetről. Spirituális perspektívából életünk problémái a leválással kezdődtek el, amikor félelmünk belső hangja (egónké) lecsalt miket a szeretet, az együttérzés, az egység útjáról. A szeretetről való leválásunkat okozhatta egy mélyen traumatizáló esemény, de akár egy látszólag jelentéktelen történés is. Mindegy is, mi váltotta ki, a lényeg, hogy először akkor láttuk úgy, hogy különállunk másoktól, vagy valami miatt nem vagyunk elég jók.

A szeretetről való leválás már csecsemőkorban elkezdődhet. Mostoha körülmények közt is születnek kisbabák, ahol elhanyagolják őket, és ez azt az érzést kelti bennük, hogy egy veszélyes világban, védelem nélkül maradtak. Az elszigetelődés abban a pillanatban is megtörténhet, amikor a gyerekeknek feltűnik, hogy származásuk, vallásuk vagy nemük miatt bánnak velük másképpen, és megtanulják a világot megosztottságban látni.

Gyermekkorunk egy bizonyos pontján mindannyiunknak

mondták, hogy nem vagyunk elég okosak, elég erősek, elég csinosak, vagy hogy hiányzik belőlünk valamilyen pozitív tulajdonság. Az elszigetelődés miatt pedig úgy érezzük, egyedül vagyunk a világban.

Az elszigetelődés származhat abból is, hogy különlegesnek szeretnénk érezni magunkat, hogy „jobbak vagyunk másoknál”. Ha egy gyerek például úgy nő fel, hogy tanúja a kiváltságosság következményeinek, elhiheti, hogy azok, akiknek sok pénzük van, különlegesek.

Míg mindannyiunknak egy másik történet okozta a leválást a szeretetről, a világban való egyedüllétre adott reakciónk ugyanaz: félelem. A szeretetről való leválás egy traumatizáló esemény, és amikor trauma ér minket, nem érezzük magunkat biztonságban. Az egyik mód, ahogy a félelem érzésére reagálunk, hogy visszaütünk: másokat támadunk és ítélkezünk felettük. Ez egy kísérlet arra, hogy felépítsük magunkat, miközben az ítéletekre, mint a mi hatalmas védelmezőnkre támaszkodunk.

A félelem, vagyis az ego hangja abból a hitből él, hogy elszigetelődtünk másoktól. *A Csodák tanítása* (Édesvíz Kiadó, 2013) című metafizikus szöveg megtanítja nekünk, hogy az egónk erőlteti az elszigetelődésünket azáltal, hogy meggyőz minket arról, hogy kevésbé vagyunk különlegesek, mint mások, vagy sokkal különlegesebbek vagyunk, mint mások. A *különlegesség* arra utal, hogy valaki jobb nálad, mert neki több van valamiből – többet keres, vonzóbb, kiteljesedettebb, híres vagy „megfelelő” származású vagy vallású. Az ellenkező irányból is így működik, amikor is te magad teszed

különlegessé magad a másik hiánytapasztalatával szemben. Amikor a világot a különlegesség szemüvegén keresztül nézzük, az ítélkezés fekete fellege eltakarja a fényünket, és megakadályozza a másikhoz való kapcsolódásunkat.

A különlegesség egyik manifesztációja az a *különleges kapcsolat,* amellyel az egónk megvéd minket az elszigeteltség érzésétől. Nagyon sok bűntudatot érzünk, és a kiteljesedettség hiányának mély, nyugtalanító érzését tapasztaljuk a szeretetről való leválás és az igazságunkról való leválasztottság érzése miatt.

Valaki mástól várjuk a felszabadulásunkat, azt választjuk, hogy elhisszük, hogy valaki más „kiegészíthet minket", és rá vetítjük a bűntudatunkat. Így jönnek létre a különleges kapcsolatok.

A különleges kapcsolatok életünk számos területén megnyilvánulhatnak. Lehet, hogy egy tanárodat vagy mentorodat tartod különlegesnek, mert felnézel rá, és mert végigkísért az életednek egy különleges időszakán. Vagy egy szerelmedet tetted meg ideáloddá, és úgy érzed, nem élnéd túl az ő szerelme vagy a figyelmessége nélkül. A különleges kapcsolatok néha ártatlannak tűnnek, mint az a különlegesség, melyet a szüleinkre vetítünk. Ez lehet, hogy nagyon észszerűtlennek tűnik, hiszen a családtagjaink valószínűleg nagyban támogatták a fejlődésünket, és inspirációs forrással láttak el minket, de ők mégsem a megmentőink.

Bárki, akit különlegessé tettél, valamilyen módon csalódást fog okozni. Az egójuk mindig áttetszik majd (hiszen végül is ők is emberek), ami téged frusztrálni fog, és egyedül érzed majd

magad. Ez a tapasztalat megerősíti az elszigetelődés kezdeti érzéseit. Az elhagyatottságra adott válaszként ezt a bizonyos személyt fogod okolni, amiért nem az, akinek gondoltad (vagy akinek remélted). Amikor az ideálod megdől, te magad is megdőlsz vele együtt. Amikor bárkiről is elhisszük, hogy a saját boldogságunk vagy fájdalmunk forrása, véglegesen rá vetítjük a bűntudatunkat, és elindítjuk az ítélkezés körforgását.

## AZ ÍTÉLKEZÉS KÖRFORGÁSA

Valódi természetünk a szeretet. De életünk egy bizonyos pontján, általában a gyerekkorban, valamilyen külső esemény miatt leválunk valódi természetünkről. A szeretetről való leválás a különlegesség vagy az alkalmatlanság érzését kelti bennünk, és ez magányossághoz vezet, melynek eredménye a félelem. Meg akarjuk védeni magunkat ettől a félelemtől, ezért kivetítjük, méghozzá ítélkezés formájában.

Tudjuk, hogy szeretetteljes lények vagyunk, kölcsönösen összekapcsolódunk, de elszigeteltségünkben az álom állapotában élünk, és elzárjuk magunkat szeretetteljes igazságunktól. Ez az elszigeteltség alapozza meg az ego percepcióját egy hamis *énről*, amely az ítélkezésen alapul. Elkezdünk mélyen hinni önmagunk hamis percepciójában, annak érdekében, hogy biztonságban érezzük magunkat az elszigetelődés világában.

Mélyen belül – és anélkül, hogy ezt észrevennénk – elítéljük magunkat azért, mert leváltunk az igazságunkról, és emiatt szégyelljük magunkat és bűntudatunk van. Ez a tudattalan

bűntudat annyira fájdalmas, hogy nincs más lehetőségünk, mint kivetíteni magunkból, arra tett erőfeszítéssel, hogy megszüntessük a szenvedésünket. Azáltal, hogy másokra vetítjük ítélkezésünket, tagadjuk és elnyomjuk bűntudatunkat. Tudat alatt ez viszont csak *növeli* a bűntudatot, mert tudjuk, hogy ez az ítélet valójában nem mi magunk vagyunk. A bűntudat, amit attól érzünk, hogy elítélünk másokat, azonnal vissza is vetül ránk, és az ördögi kör el is kezdődik újra. Ez pedig az ítélkezés körforgása.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni: az ítélkezés az első számú oka annak, hogy akadályozva, szomorúnak és egyedül érezzük magunkat. A populáris kultúra és a média hatalmas értéket tulajdonít a szociális helyzetnek, a külsőnek, faji és vallási elkülönítésnek, valamint az anyagi javaknak. Hatásukra kevesebbnek érezzük magunkat másoknál, elszigeteltnek, nem elég jónak, ezért az ítélkezést használjuk arra, hogy elszigeteljük magunkat attól a fájdalomtól, amit az alkalmatlanság, a bizonytalanság vagy az értéktelenség érzése okoz. Egyszerűbb nevetségessé tenni valakit, mint lemondani róla, vagy elítélni valakit egy általunk vélt gyengeség miatt, mint megvizsgálni saját hiányérzetünket.

## AZ ÍTÉLKEZÉS EGY ADDIKTÍV MINTÁZAT

Az ítélkezés függőségi válasz egy mélyen gyökerező traumára. Az első trauma a szeretetről való leválás. Spirituális nézőpontból a félelem és az elszigetelődés választása a szeretet helyett elválaszt minket az igazságtól is. A leválasztottság

állapotban szétesünk, és elveszítjük kapcsolatunkat a belsőnkkel. Ebben a leválasztott állapotban akaratlanul fordítunk hátat belsőnknek, és rögeszménkké válik a külső projekciója annak, akiről azt hisszük, hogy mi magunk vagyunk. Elaraszt minket a bűntudat és a szomorúság, mert mélyen legbelül tudjuk, hogy hátat fordítottunk a szeretetnek. Mégsem értjük meg teljességgel a bűntudatunkat, ezért mindent megteszünk azért, hogy ne érezzük. Így válik a bűntudat függőségi mintázattá.

Amikor elkerüljük a bűntudatot és szenvedést azáltal, hogy másokra vetítjük, az a tompítás egy módja. Mint bármely jó drog, az ítélkezés csökkenti a fájdalmunkat, és eltéríti a fókuszunkat. Még el is szállhatunk tőle. A pletyka egy nagyszerű példa. Ha a barátaiddal ítélkezve beszéltek valakiről, elkerülitek a saját legmélyebb sebeiteket. Az ítélkezést használjátok fel drogként, hogy a saját fájdalmaitokat elzsibbasszátok, és felülemelkedjetek valakin a gyengeségei révén. A pletyka azért különösen gonosz dolog, mert azt az illúziót adja nekünk, hogy szövetségre lépünk másokkal, pedig ez csak béklyó, mely saját fájdalmunkat egy másik személyre tolja át.

A pletyka azért ráz fel minket, mert ettől időszakosan megszabadulunk önmagunk feletti ítélkezésünk és támadásaink alól. Különben egész nap csak az önostorozás megy: *Nem vagyok elég jó. Miért követtem el ezt a hibát? Ronda vagyok. Nem vagyok elég okos.* És így tovább. Ez az ön-szabotáló viselkedés a függőség egy újabb formája. Tudat alatt inkább az ítélkezést választjuk, semmint hogy a sebeink mögötti

fájdalmat érezzük.

Vedd észre, ahogy korábban már mondtam, ez az önmagunk felett ítélkező történet ismétlődik egész nap. Ez azért van, mert nem vezet sehová. Ahhoz, hogy a gyógyulás útjára lépjünk, kényelmetlenül kell éreznünk magunkat – de túlságosan félünk ettől, ezért vagy pletykálunk, vagy elítéljük önmagunkat. Önmagunkat a világ áldozataként látjuk. Önmagunkat áldozatnak titulálni biztonságosabb érzés, mint szembesülni a sebeinkkel. Így válik az önmagunk felett való ítélkezés függőséggé.

A függőségi mintázatot tovább táplálja a tagadásunk. Arra vágyunk, hogy jobban érezzük magunkat, de tagadjuk, hogy az ítélkezés a probléma. Tulajdonképpen az ítélkezést tartjuk megoldásnak, az önvédelem egy módjának. Tudattalan hitünk miatt beleragadunk az ítélkezés körforgásába, mert rettegünk attól, hogy a saját fájdalmunkkal vagy szenvedésünkkel szembesüljünk. Arra használjuk az ítélkezést, hogy a legmélyebb sérüléseinkkel való szembesüléstől megvédjük magunkat.

Az ítélkezés ismétlése szokássá válik. Ha újra és újra megismétlünk egy viselkedést, megerősítjük a neuronok útvonalait. Idővel ez a viselkedés természetessé válik. Abraham és Hicks, metafizikus tanítók így mondják: „A meggyőződés csak egy ismétlődő gondolat.” A valóságodat te magad hozod létre a megismételt gondolataiddal, és a hitrendszerekkel, melyeknek elkötelezted magad. Ha az ítélkezés a hitrendszered, mindig bizonytalannak fogod érezni magad, állandó támadást érzel majd, ami ellen védekezned kell. Ha

szeretnéd megváltoztatni az ítélkezés szokását, meg kell változtatnod a belső hitrendszeredet. Célunk, hogy hazataláljunk – hogy visszataláljunk a szeretethez.

## ÚT AZ ÍTÉLKEZÉS GYÓGYÍTÁSA FELÉ

A leválás pillanatától fogva egy rossz álomban élünk, és az ítélkezés szokása nem hagyja, hogy felébredjünk. Az ítélkezés gyógyítása megsemmisíti ezt az álmot, és így visszatérünk a békéhez.

Amikor tudatára ébredtem saját ítélkező természetemnek, éreztem, hogy ébredezem. Szeretettel figyeltem a viselkedésemet, és észrevettem azt a sok kis látszólag ártatlan ítélkező momentumot, melyek épp olyan bomlasztóak, mint a külső negativitás és a támadások. Nem tagadhattam többé a bűntudatot, melyet amiatt éreztem, hogy beleragadtam az ítélkezés körforgásába. Ahelyett, hogy átverekedem magam rajta, nem veszek tudomást a viselkedésemről, vagy azt választom, hogy majd később foglalkozom a bűntudatommal, úgy döntöttem, hogy azon nyomban szembenézek vele.

Így döntöttem el, hogy kigyógyítom magam az ítélkezés körforgásából. Tudtam, hogy ha komolyan gondolom, hogy kiszállok a körforgásból, el kell fogadnom a megoldást, akkor is, ha ez azt jelenti, hogy megváltoztatom a hitrendszert, melyből évtizedeken keresztül éltem. Így hát alávetettem magam a személyes és a spirituális fejlődés folyamatának, átalakító gyakorlatokat fedeztem fel, hogy végleg meggyógyítsam az ítélkezés alapján működő észlelésemet.

Ez a folyamat megszünteti az ítélkezés hitrendszerét, mely sok szenvedés forrása, és így visszatérhetünk a békéhez. Személyes gyógyulásom során dolgoztam ki a hatlépéses módszert, melyet ebben a könyvben megtalálsz. Én végigmentem mind a hat lépésen, és ma is naponta gyakorlom őket.

Azáltal, hogy félelem nélkül elköteleztem magam az ítélkezésmentesség mellett, a következőket tanultam:

Először is, megtanultam, hogy nem kell teljesen lemondani az ítélkezésről. Számtalan esetben jól jön. Át kell látnunk, hogy mi biztonságos, és mi nem. Tiszteletben kell tartanunk, hogy mit érzünk morálisan helyénvalónak. Ez a gyakorlat nem feltétlenül befolyásol bizonyos ítélettípusokat, mint például, hogy mit eszel, kivel jársz vagy hogy milyen márkájú kocsit veszel. Ezekre tulajdonképpen hasznosabb, ha úgy tekintünk, mint józan ítélőképesség vagy személyes döntés. Használhatjuk a logikánkat és az intuíciónkat is annak megítéléséhez, hogy mit érzünk helyénvalónak anélkül, hogy ítélkeznénk. Az ítélkezés és a kritizálás szokásától kell megszabadulnunk. Egyik módja annak, hogy felismerd, hogy ítélkezel (és nem józanul megítélsz) az, hogy nem érzed jól magad. Ehelyett védekezőnek, félénknek vagy támadva érzed magad. Ez annak a jele, hogy leváltál a szeretetről és a félelmet választottad. Amikor hozol egy döntést, amelytől jól érzed magad, és a saját hiteles igazadból árad, tudni fogod, hogy nem az egód ítélkezése van mögötte.

Másodszor, megtanultam, hogy amikor ítélkezünk mások felett, valójában saját árnyékunk egy megtagadott részét ítéljük

el. Bármi, amit egy másik személytől zokon veszünk, vagy amit nem szeretünk benne, tükröződése valaminek, amit önmagunkban nem szeretünk, vagy egy mély seb reprezentációja, melyet nem akarunk meggyógyítani. Őket ítéljük el ahelyett, hogy elfogadnánk, hogy a kellemetlenség valójában rólunk szól.

Harmadszor, azt tanultam meg, hogy az ítélkezéstől eleinte lehet, hogy feldobódsz, de a másnap biztosan padlóra küld majd. Az ítélkezés csökkenti az energiaszintet és fizikálisan és mentálisan legyengít minket. Egyedül fogjuk érezni magunkat, mintha elszakadtunk volna az inspirációtól és a szeretettől.

Végül pedig azt fedeztem fel, hogy bármilyen nehéz és bonyolult is az ítélkezés, lazítani a szorításán elég egyszerű. Lásd meg a félelmeidet és hozd ki őket a fényre. Azáltal, hogy az ítélkezést kihozod a fényre a könyv gyakorlatainak segítségével, új kapcsolatba kerülsz vele. Minden jó méregtelenítő kúra kimossa belőlünk a mérgeket, és ettől érezzük magunkat egészségesebbnek. Új, tiszta állapotodban észreveszed majd, hogy hogyan okoz neked fájdalmat ez a szokás, és ösztönösen tudni fogod, hogyan bánj vele.

Elkötelezettségem amellett, hogy meggyógyítom az ítélkezéshez fűződő kapcsolatomat, alapjaiban változtatta meg az életemet. Tudatosságom az ítélkezésemről segített abban, hogy figyelmesebbé és tudatosabbá váljak. Hajlandóságom, hogy átvizsgáljam ezeket az észleléseket, felszabadítóan hatott rám. Végre el tudtam engedni az ellenérzéseket és a féltékenységet, kíváncsisággal és szeretettel tudok a fájdalomra nézni, és sokkal könnyebben megbocsátok magamnak és

másoknak. És a legjobb, hogy egészséges a kapcsolatom az ítélkezéssel, tehát észreveszem, ha megjelenik, és használom a lépéseket, hogy visszatérjek a szeretethez.

Az ítélkezés megszüntetése egy hatlépéses interaktív folyamat, amely *A Csodák tanítása* című kurzus spirituális elveit, a Kundalini jógát, az Érzelmi Felszabadulás Technikáját (ún. ütögetést), a meditációt és az imát hívja segítségül, miközben más metafizikai tanításokra is hivatkozik. Ezekben az elvekben nincs semmi misztika, könnyen elköteleződhetünk mellettük és egyszerűen alkalmazhatjuk őket mindennapi életünkben.

A leckék egymásra épülnek és így támogatják a valódi gyógyulást. Ha követed a folyamatot és hajlandó vagy az elengedésre, az ítélkezés, a fájdalom és a szenvedés elkezd majd feloszlani.

Mielőtt belemerülünk a könyv további részébe és elkezdjük a méregtelenítést, röviden összefoglalok minden egyes lépést, hogy tudd, mi vár rád. Így néz ki a dolog.

### *1. lépés: Tekints saját ítélkezésedre ítéletek nélkül*

Amikor először éltem meg, hogy az ítélkező természetem miképpen befolyásolja azt, ahogyan érzem magam, abban a pillanatban rájöttem, hogy az életem miért nem árad. Az ítélkezés elgyengített, elszomorított és leválasztott a forrásról. Még fizikális fájdalmat is okozott. Amint képes lettem eltávolodni az ítélkezéstől, és megtapasztalni, hogy hogyan érzem magam tőle, ténylegesen megértettem, mennyire akadályozza a boldogságomat.

Legtöbb esetben fel sem tűnik, hogy mennyire ítélkezők vagyunk. Ez részben azért van, mert önmagunkat is elítéljük az ítélkező viselkedésünk miatt. Őrültségnek tűnik, de állandóan ezt csináljuk. Csábíthat minket, hogy önmagunkat is kritizáljuk az ítélkezésünkért, vagy hogy szégyelljük magunkat a gondolataink vagy a viselkedésünk miatt. Ehelyett, ha őszintén megvizsgáljuk, tisztelnünk kell magunkat azért, hogy hajlandók vagyunk szeretettel nézni bármely ítélkező döntésünkre is. Az ítélkezésből kifelé vezető út ott kezdődik, amikor az ítélkezésre *nem még több ítélkezéssel* nézel. Ha szeretettel nézünk az ítélkezésünkre, elkezdődik a gyógyulási folyamat.

Az első lépésben közel kerülünk az ítélkezésünkhöz, beazonosítjuk a mögöttes kiváltó okokat, és őszintén nézünk arra, ahogy érezzük magunkat tőle. Elvezetlek oda, hogy felfedezz olyan múltbeli eseményeket, melyek megvilágítják az ítélkező viselkedésedet, és ennek segítségével megérted majd, hogy az ítélkezésed valóban saját árnyékod egy megtagadott része. Viselkedésednek ez a hiteles vizsgálata egy szükséges első lépés. Enélkül nem tudsz továbblépni a gyógyulás következő szintjére. Az ítélkezés megtisztításának spirituális ösvénye az őszinte önvizsgálattal kezdődik.

### *2. lépés: Tartsd tiszteletben a sérüléseidet*

Az ítélkezéssel való kapcsolatod gyógyításában a következő lépés, hogy tiszteld az árnyakat, és hozd ki őket a fényre. Ez a lépés az Érzelmi Felszabadulás Technikát tanítja meg neked, röviden EFT vagy kopogtatás. Az EFT egy pszichológiai

akupresszúrás technika, mely az érzelmi egészségünket támogatja. Úgy találtam, hogy ez a módszer a legnagyszerűbb módja annak, hogy érzelmi problémáink mélyen gyökerező okait megszólítsuk, melyek az ítélkezés felszíne alatt bújnak meg.

Az EFT-módszer használata során specifikus energiameridiánokat kell kopogtatni a testünkön. Ha ezeket a meridiánokat stimuláljuk, üzeneteket küldünk az amigdalának (az agyunknak az a része, amely az üss vagy fuss választ váltja ki), hogy nyugodjon meg. Ha az amigdala megkapja az üzenetet, hogy biztonságban megpihenhet, jelentős változás állhat be az érzelmi állapotunkban. Speciális leírásokat készítettem a leggyakrabban előforduló kiváltó problémákhoz. Amint ezeket a speciális meridiánokat kopogtatod, bizonyos érzelmeket kell majd megszólítanod, melyek a stressz hatására jönnek elő. Ez a gyakorlat segít majd a kiváltó okokat, sebeket, traumákat meggyógyítani, melyek az ítélkezésed mögött megbújnak. Ez a folyamat önmagában is jelentős gyógyító hatással lehet az életedre. Az EFT-t az *Ítélkezés nélkül* második fejezetében tanítom, így nagy megkönnyebbülést érezhetsz már mindjárt az elején.

### *3. lépés: A szeretet felajánlása*

Ha már képes vagy arra, hogy észrevedd az ítélkező gondolataidat, és tiszteletben tartod a sebeidet is az EFT segítségével, akkor jöhetnek az imák. Ez a gyakorlat az imák által áldozza fel az ítélkezésedet. Ennek a feladatnak a nagy része arról szól, hogy kapcsolatot teremtünk egy olyan erővel,

amely hatalmasabb nálunk (akárhogy nevezzük is). Az átadás spirituális gyakorlata által elkezdjük az ítélkezésünket szeretetben feloldani.

Az ítélkezés néhány fajtájától nehezebb megválni, mint másoktól. Néhánytól különösen kemény munkával, másoktól meg szinte lehetetlen. Itt lép be az ima ereje. Nem kell csak és kizárólag magadra számítanod, hiszen kérheted egy olyan erő útmutatását és támogatását, amely hatalmasabb nálad. Ha az ítélkezésedet imákon keresztül ajánlod fel, az leveszi a válladról a terheket, miközben azt jelzed az Univerzum felé, hogy hajlandó vagy egy személyt vagy egy helyzetet másképp látni, még akkor is, ha nem vagy benne biztos, hogy hogyan.

Az ima biztosítja az észlelésed megváltozását: a szeretet és az együttérzés szemüvegén keresztül nézel majd az ítélkezésedre. Ha nehezedre esik valami szerethetőt találni egy személyben vagy egy helyzetben, gondolj az együttérzésre. Ha az együttérzést alkalmazod, az ítélkezés egyszerűen képtelen együttműködni. Ahelyett, hogy valakinek a viselkedését vagy egy helyzetet fenyegetésként élnél meg, szeretetért való kiáltásként is felfoghatod.

Végül, a 3. lépésben szánj időt arra, hogy önmagaddal is együtt érző légy. Az ítélkezés nem lenne lehetséges, ha valamilyen módon nem szeretetért esedeznél magad is.

### *4. lépés: Nézz rá úgy, mintha először látnád*

Ha imádkozol és együttérzést is gyakorolsz, készen állsz arra, hogy megváltoztasd, ahogyan azokra nézel, akik felett ítélkezel. Gyakran azért ítélünk el másokat (és magunkat is),

mert régi tapasztalatokat vetítünk jelenlegi körülményeinkre. Ha úgy teszel, mintha először látnál valakit, mentesíted hamis projekcióidtól és a hamis hitektől, melyek elválasztanak titeket egymástól. Ahelyett, hogy a múlt lencséjén keresztül néznél rá, úgy látod majd, mintha szeretetért kiáltana.

Akkor kezdjük el gyógyítani ítélkezésünket, ha elfogadjuk, hogy az emberek a tanítóink abban az osztályteremben, mely az életünk. Ha elköteleződsz emellett, máshogy nézel majd a helyzetedre. Észreveszed, hogyan hozod be a múltat a jelenbe, és képes leszel újra választani. Megtanulod, hogyan nézhetsz valakire (vagy egy helyzetre) úgy, mintha először látnád. Képzeld el, milyen szabad lennél, ha nem hurcolnád be a múltadat a jelenbe minden egyes találkozásnál! Ne feledd, hogy mindannyian a félelem körforgásának foglyai vagyunk, és elkeseredetten keressük a kiutat. A kiút pedig a szeretet által lehetséges.

### *5. Vágd el a köteléket*

Annak megtanulása, hogy úgy nézz másokra, mintha először látnád őket, előkészíti a meditáció hatékony gyakorlásának terepét. Legnagyobb gyógyulásaim a meditációs párnámon történtek – mivel nyugalomban minden elszigetelődés szertefoszlik, és helyreáll az egység. Az 5. lépés vizualizációs meditációkat, Kundalini meditációt és mantra meditációt tartalmaz, melyek mind segítik meggyógyítani az ítélkezéssel való kapcsolatodat. Összesen hat meditációt találsz a könyvben. Gyakorolj hat napon át mindennap egyet, abban a sorrendben, ahogy a könyvben szerepelnek. A meditációk

egymásra épülnek, és abban segítenek, hogy a támadó gondolatokat leszereld, és kapcsolódj a belső iránytűdhöz. Minden meditáció után arra kérlek, írj szabadon a naplódba. A szabad írás lehetővé teszi, hogy belső bölcsességed előtérbe kerüljön, és megjelenjen minden, amire a mélyebb gyógyuláshoz és fejlődéshez szükséged van. Lenyűgöz majd, mennyi minden jön elő!

Miután végigértél a hat meditáción, azt javaslom, válaszd ki a kedvencedet, és azt gyakorold mindennap. Ezek a meditációk nagy megkönnyebbülést tesznek lehetővé számodra, és segítenek következetesnek maradni az ítélkezés megszüntetése során.

### *6. lépés: Világítsd meg az árnyoldalaidat*

Az ítélkezés megszüntetésének utolsó lépése, hogy leakadj arról a horogról, melyet saját ítéleteid hoztak létre. Ez csak akkor lehetséges, ha megérted, hogy amikor ítélkezel, valójában csak szeretetet keresel. A támadás mögött ez a valódi szándék. Mélyen belül csak meg szeretnéd védeni magad attól az érzéstől, hogy nem szeretnek. Annak a személynek is pont ez a szándéka, akiről azt hiszed, hogy *téged* támad. Mindannyian szeretetre vágyunk.

Tulajdonképpen a támadás, a félelem, az ítélkezés és az elszigetelődés minden formája kiáltás a szeretetért. Ha fizikai fájdalmat érzel, *tudod,* hogy a fájdalmadnak csillapításra van szüksége. Az ítélkezésre is pont ez igaz. Az érzelmi fájdalom egy formája, melyet enyhíteni szeretnél. Nem akarsz beteg, szomorú vagy megrettent lenni. Minden egyes pillanatban,

amikor ítélkezésen kapod magad, felszabadulhatsz, ha egyszerűen megbocsátod magadnak ezt a gondolatot. Bocsáss meg magadnak azért, hogy ez a gondolat felmerült benned, sőt, még a gondolatnak is bocsáss meg.

Szabad akarsz lenni. Ha az ítélkezésedet ítélkezés nélkül szemléled, fogadd el, hogy a félelmet választottad, és maradj nyitott, hogy megkapd azt a segítséget, melyért kiáltasz. Fel tudod szabadítani magad ez alól a mintázat alól.

Az ítélkezés megszüntetésének ez a módja szeretettel bont le minden határt. Visszavezet minket ahhoz az igazsághoz, hogy mindannyian egy csónakban evezünk. Mindenki szenved. Mindenki értéktelennek és elhagyatottnak érzi magát. Viszont ha beazonosítjuk ezt az azonosságot egymásban, fókuszunk visszaállhat az elszigetelődésről a szeretetre. Közös a félelem gondolatrendszere, ahogy közös a szeretet-tudat is. Mindenkiben megvan az a képesség, hogy a félelem helyett a szeretetet válassza. Ahogy kedves tanítóm, Kenneth Wapnick mondta: „Meg fogjuk látni, hogy az az érdekünk, hogy felébredjünk a barátságtalanság rossz álmából, és visszatérjünk ahhoz a kedvességhez, amely kedvesnek teremtett minket.”

## AZ ÍTÉLKEZÉSEN TÚLI VILÁG

Ha készen állsz megszüntetni az elszigetelődés és a különlegesség érzése miatt kialakult hamis észlelésedet, akkor kezdhetsz izgulni, hogy mi is jön most. Ez a könyv egy utat javasol, mely által megszüntethető az ítélkezés mintázata, és visszatérhetsz az egységhez, a belső békéhez és a

harmóniához.

Néhány dologgal számolni kell, mielőtt nekilátunk ennek a kúrának. Először is azt javaslom, hogy próbálj konzekvens maradni. Mint minden méregtelenítésnél, itt is annál jobb eredményekre számíthatsz, minél elszántabb vagy. Azt is javaslom, hogy végig dokumentáld a haladásod. Ne riadj vissza attól sem, hogy megünnepeld a sikeres pillanatokat. Ez a folyamat fontos része, mivel minél egészségesebb vagy, annál inkább ellenáll majd az egód a fejlődésnek. Ezért tudatosan adj teret annak, hogy megünnepeld a változásokat, és így elkerülöd, hogy ítélkezz saját gyakorlásod felett.

Az is fontos, hogy figyelj arra, ahogy az egód belopakodik. Ha megvilágítjuk a sötétséget, az ego túlórázni kezd. Ki akarom vívni az egód ellenállását, hogy készen állj, amikor támad. Az egód tagadja majd a gyógyulásodat és becsmérli az eredményeidet. A könyvben folyamatosan arra kérlek majd, hogy vizsgáld meg közelebbről, hogy te mennyivel járulsz hozzá saját szenvedéseidhez és fájdalmadhoz. Kihívást jelent majd látni az árnyékaidat és megtapasztalni a negatív mintázataidat. Ha ezt teszed, az kiváltja majd az önmagad felett való ítélkezést. Az önmagunk felett való ítélkezés terében gyakran megbénít minket a félelem, és lehet, hogy inkább megfutamodnánk. Figyelj oda erre, vedd észre az egód ellenállását, amikor megjelenik. Bárki, aki kézbe veszi ezt a könyvet, beleeshet az önmaga felett való ítélkezés csapdájába az úton. Én az írás folyamatának minden pillanatában éreztem! Minél mélyebbre mentem a lépések során, annál hangosabb lett belső kritikusom. De ahelyett, hogy megadtam volna

magam a félelem hangjának, átadtam magam a szeretetnek, mely minden egyes lépést áthat. A legjobb módja annak, hogy legyőzzük az önmagunk felett való ítélkezés hangját, ha mélyebbre merülünk az *Ítélkezés nélkül* gyakorlataiban. Minden lépés a megkönnyebbülés és a szabadság új rétegeit tárja fel előtted. Bízz a folyamatban, és maradj következetes!

## AZ ÍTÉLKEZÉS GYÓGYÍTÁSÁNAK ÍGÉRETE

Ez a hatlépéses gyakorlatsor sokat ígér. A jelentéktelen bosszankodások megszűnnek, a támadásokat az együttérzés váltja fel, az ellenállás energiája szabadsággá alakul át, ennek hatására több békét és boldogságot érzel majd, mint valaha. Biztosíthatlak ezekről az eredményekről, mivel saját bőrömön tapasztaltam őket. Soha nem éreztem magam szabadabbnak és boldogabbnak, mint mikor írtam és gyakoroltam a lépéseket.

A csodák pedig csak úgy történnek. Amint jobban kezded érezni magad, elkezded majd elengedni az ellenállásodat a szeretettel szemben. Minél többet gyakorlod a lépéseket, annál több szeretet lép be a tudatodba és az energetikai rezgésedbe. Ha harmóniában vagy a szeretettel, egyre többet kapsz abból, amit szeretnél. Energiád a hozzá hasonlót vonzza be. Így ha megváltoztatod az energiádat a védekező ítélkezésből a szabadon áradó szeretetté, az életed nagyszerűen alakul majd. Pont azt vonzod majd be, amire épp szükséged van, a kapcsolataid megjavulnak, az egészséged is jobb lesz, biztonságban érzed magad, és biztosabb leszel önmagadban is.

Azért írtam ezt a könyvet, hogy mindannyian jobban érezzük

magunkat. Spirituális aktivistaként hiszek abban, hogy a legnagyobb hozzájárulásom világunkhoz az, ha segítek az embereknek visszakapcsolódni a szeretet erejére. Ha megtörténik a változás, új frekvencián kezdünk rezegni. Ha megváltozik a frekvenciánk, a családunk, a szomszédunk, a barátaink is learatják a babérokat. Egyvalaki energetikai változása elég erős ahhoz, hogy pillangóhatást érjen el az egész földön. És minél több ember rezeg a szeretet frekvenciáján, az utálkozás és az ítélet rezgései annál inkább elgyengülnek. A kor, amelyben élünk, megköveteli a szeretethez való elköteleződésünket. Szétszakadtunk, tele vagyunk félelemmel, dühösek és traumatizáltak vagyunk. Csak úgy élhetjük túl ezt a kort, ha megváltoztatjuk a frekvenciánkat. Ez a gyakorlat nemcsak arról szól, hogy boldogabbnak érezzük magunkat, vagy hogy minél több gazdagságot vonzzunk be – a világ meggyógyításáról van szó.

Mindannyian érezzük belső aktivistánk elhivatottságát. A legerősebb válasz erre a hívásra az, ha belső életünkön változtatunk. Ha belülről változunk, ösztönösen tudjuk, hogyan jelenjünk meg a külvilágban. Együttérzésünk és megbocsátásunk irányít majd minket. Tudatosabbak leszünk a közösségi média terén és a szemtől szemben történő találkozásaink során is. Jobb példával szolgálunk a gyerekeink számára is. És minden szeretetteljes gondolatunk békés lázadássá válik, mely energetikailag gyógyítja a világ utálat-járványát. Minden egyes szeretetteljes gondolatunk egy-egy csodát teremt. Kövesd ezeket a lépéseket, hogy megszüntesd az akadályokat, terjeszd a szeretetet és élj csodálatos életet.

## A TÁMOGATÁS FORRÁSÁNAK FONTOSSÁGA

Számos plusz forrást hoztam létre és gyűjtöttem össze, hogy támogathassalak utadon. Megtalálod őket a Gabby Bernstein.com/JudgmentDetox és a Gabby Bernstein.com/bookresources weboldalon. Minden lépésnél szükséges a naplóírás, melyet a kedvenc füzetedben kezdhetsz el, hogy megünnepeld a csodákat és az út minden lépését rögzíthesd.

Indulás! Lapozz egyet, és kezdd el az ítélkezés megszüntetésének 1. lépését!

1. LÉPÉS

# TEKINTS SAJÁT ÍTÉLKEZÉSEDRE ÍTÉLETEK NÉLKÜL

2016. november 9-e van. Megvannak a választási eredmények, és a nemzet kettévált. A nemzet polarizálódott, és túlterhelte a megosztó kampányolás. Mindkét politikai párt kimerült a drámától, a negatív retorikától és az ítélkezéstől. A nemzet fele ünnepel az eredmények miatt, a másik fele pedig az utcákon tüntet.

Korán reggel van, és a híreket hallgatom. Az állomások politikai tudósítói csak úgy ontják magukból az ellenséges nézeteket. A Facebook hírfolyamán mocskolódó, parázs vitákat találok. Elszomorít az elszigetelődés és mindkét oldal támadó energiája. Néhány pillanattal később üzenetet kapok a kiadómtól: „Gab, egy halom online kiadvány kér, hogy nyilatkozz a választással és a két párt közti szakadással kapcsolatban valami spirituálisat.” Kétkedés nélkül ezt válaszolom: „Igen!”

Miután elfogadtam a média kéréseit, rá kellett jönnöm, hogy még nem találtam meg a saját spirituális megoldásomat nemzetünk konfliktusára. Alaposan megvizsgáltam, hogy mi a kiindulópontom: mélyen megráz a negativitás, amit az egész nemzet körében tapasztalok. Hogyan adhatok spirituális

útmutatást ilyen intenzív elszigetelődés kellős közepén? Felfedezésem ellenére úgy érzem, nincs más választásom, mint megjelenni. A felsőbb énemet kell segítségül hívnom, hogy be tudjam ragyogni ezt a sötétséget.

Egy órán belül a Livestreamen vagyok, spirituális útmutatást osztok meg azzal kapcsolatban, hogy hogyan reagáljunk a választásra. A riporter ezt kérdezi: „Gabby, a nemzet kettévált, és szükségünk van a segítségedre. Hogyan lehet ezt a helyzetet spirituálisan kezelni?" Mielőtt válaszolnék, imát mondok magamban: „Szentlélek, kérlek, nyilvánulj meg rajtam keresztül." Aztán a saját igazságommal kezdek. Elmondom, mennyire letaglóz ez az egész. Majd ezek a szavak hagyják el a számat, teljesen könnyedén: „Meg kell néznünk az árnyékunkat közelebbről, és meg kell világítanunk. Mindannyian vizsgáljuk meg az ítélkezésünket. Vegyük észre, hogy mennyire elítéltük megválasztott elnökünket, a mögötte álló csapatot, a családját és a támogatóit. Nézzük meg, mennyire elítéltük Hillary Clintont, a családját és a kampányát. Őszintén lássuk be, mennyire elítéljük a barátainkat, a szomszédainkat és a családunkat is, velünk ellenkező politikai nézeteik miatt. Az első lépés az elszigetelődés érzésének meggyógyítása felé, hogy ítélkezésünket ítélkezés nélkül szemléljük. Mindannyiunkban közös, hogy ítélkezünk. Ez ugyanaz, mindegy, melyik oldalt képviseljük."

A riportert meglepi a válaszom. Ő is, mint sokan mások, biztosnak érezte magát az ítélkezésben.

– Mihez kezdjek az ítélkezésemmel? – kérdezte.

– Csak szemléld, és bízz benne, hogy ez az első lépés a

gyógyulás felé – felelem. Elmagyarázom neki, hogy ítélkező érzéseink valódi gyógyulásához tudatunk meggyógyítása az első. Tudomásul kell vennünk, hogy ha visszatámadjuk azt, aki minket támad, azzal még több támadást generálunk. Ha ki akarunk törni ebből a csúnya körforgásból, meg kell világítanunk a sötétséget. Az ehhez vezető út pedig az ítélkező gondolatok megfigyelése.

Amikor azt javasoltam, hogy csak figyeljük meg az ítélkezésünket és bízzunk ennek a tettnek a gyógyító erejében, éreztem a riporter hangján és arckifejezésén a megnyugvást. Ha lazítunk egy kicsit a védekezésünkön, és csak szeretettel szemléljük ítélkezésünket csak egy pillanatra is, békét tapasztalunk.

Ítélkezés nélkül szemlélni saját ítélkezésünket az első lépése ennek a kúrának. Ez a kritikus pontja ennek a munkának. Világosan kell látnunk, hogyan válunk le a szeretetről, és őszintének kell lennünk tudatunk sötét zugaival kapcsolatban is. Ennek a gyakorlatnak a lényegi része ítélkezésünk *ítélkezésmentes* szemlélete.

A sötétség szemlélésének folyamata a szeretet egy bátor és szent megnyilvánulása. Hajlandó vagy elfogadni tudatodnak azon részeit is, melyek nincsenek összhangban a spiritualitással, és ez megerősít téged.

Ha őszintén megvizsgáljuk, hogy miképpen ítélkezünk, megismerhetjük a szenvedés gyökerét: a szeretetről való leválásunkat. Legbelül szeretetteljes, kedves, teljes, egészséges és együtt érző emberek vagyunk. De életünk során leváltunk erről a szeretetről és teljességről. Szétesett lényekké váltunk,

sötét és félelmetes részeink is lettek. Őrjöngés, harag, trauma és fájdalmas emlékek járulnak hozzá ehhez a hasadt állapothoz. Elzsibbadtunk, lefagytunk és elaludtunk. Kikapcsoltuk a szeretet és az ártatlanság energiáját annak érdekében, hogy megvédjük magunkat a legmélyebb és legszégyellnivalóbb sebektől. Megtettük a lehető legtöbbet azért, hogy megmeneküljünk, és megszoktuk, hogy a támadásban bízzunk, és féljünk a szeretet jelenlététől.

Sok esetben az ítélkezés a legerősebb védekező mechanizmusunk. Arra használjuk, hogy sérülékenységünket elfedjük. Attól félünk, hogy ha ezt a védelmet elengedjük, és együttérzésből és szeretetből cselekszünk, kihasználnak minket, és már nem leszünk biztonságban. Ez teljesen érthető a traumák miatt, melyeket a múltban megéltünk, és az újabb traumatizáló események miatt a világban. Csak be kell kapcsolnunk a híreket, és már el is áraszt minket a negativitás. Napról napra, hónapról hónapra, évről évre építgettük a falat a szeretet jelenléte ellen, és az ítélkezés vált bizalmas védelmezőnkké.

Az ítélkezés fala mögött az alkalmatlanság és a szégyen legmélyebb érzései bújnak meg. Ha azt érezzük, hogy elszigetelődtünk másoktól, az szégyent eredményez bennünk. Magányosak vagyunk, úgy érezzük, nem vagyunk elég jók – nem vagyunk méltók a szeretetre és a kapcsolatokra. A szégyen érzését a legnehezebb elfogadni, és mindent megteszünk azért, hogy ne kelljen éreznünk. Ellenállunk neki úgy, hogy másokra vetítjük ítélkezés által, és megszokjuk, hogy az ítélkezésben bízunk, mint a saját sebeinktől való megszabadulás egy

módjában.

Az első lépés szégyenünk gyógyításában és a védekezés elengedésében az, ha elfogadjuk, hogy nem vagyunk annak a világnak az áldozatai, melyet látunk. Ha szeretettel és együttérzéssel szemléljük ítélkezésünket, meglátjuk, hogy sebesült részünk hogyan próbál megvédeni minket a szégyen érzésétől. Ez persze egy hamis védelem. Minél inkább tudatosul bennünk, hogy hogyan használjuk az ítélkezést a „biztonsági játékhoz", annál inkább rájövünk, hogy ez valójában mennyire nem biztonságos. Ha megpróbáljuk magunkat ítélkezéssel megvédeni, annál több elszigetelődést teremtünk, és elmélyítjük a leválásunkat a szeretetről. A szeretet számunkra sokkal félelmetesebbnek tűnhet, mint a félelem. Rettegünk attól, hogy beengedjük a szeretetet. Mert attól félünk, hogy ha ezt megtesszük, még több fájdalomnak tesszük ki magunkat.

Pedig a szeretet az ítélkezés ellenszere. A szeretet mindent meggyógyít.

Ha az ítélkezésünket szeretettel szemléljük, ártatlan gyermekként látjuk önmagunkat. Látjuk a sebeinket, és elkezdjük megérteni, hogy elsősorban miért ítélkezünk. Ha gyerekkorodban bántalmaztak, természetes, hogy ítélkezel a körülötted található világ felett, hiszen nem érzed magad biztonságban. Ha elhagyott a szerelmed, elkerülhetetlen, hogy minden jövőbeli kapcsolatodat elítéled, hogy megvédd magad a további sérülésektől. Ha úgy érezted, hogy erőszakosak veled, vagy támadnak téged, persze, hogy visszatámadsz, hogy próbáld menteni magad a fájdalomtól és a szenvedéstől.

Ma, a nemzetemben, az elnökválasztást követően azt

tapasztalom, hogy emberek millióinak gyerekkori sebei szakadtak fel, és ez mérhetetlen. Úgy érzik, elhagyták őket, és senki nem figyel rájuk. Úgy érzik, erőszakot követtek el ellenük. Szexuálisan bántalmazva érzik magunkat. A vakbuzgóság célpontjainak érzik magukat. Felszakították a sebeiket, és a védekező ösztöneik ádáz harcba kezdtek.

Tisztelem az érzéseiket. Ugyanakkor észlelem a sebeiket is. Látom, hogy az ítélkezésük védekező mechanizmus. Azt is látom, hogy mindannyian szorosan kapaszkodunk a védelmezőinkhez. Ahhoz, hogy elengedjük az egymás ellen irányuló ítélkezéseinket, le kellene tenni a fegyvereket és egyszerűen befejezni a csatát. A traumatizált embereknek nem egyszerű elengedni a védelmet. Mi lenne, ha mindkét oldal őrjöngői egy pillanatra semmi mást nem tennének, csak észlelnék az ítélkezésüket? Rájönnének, hogy *legbelül,* saját ítélkezésük semmiben sem tér el a többiekétől. Ugyanaz a félelmük. Ugyanaz a sebük.

## MINDANNYIAN SEBESÜLTEK VAGYUNK

Mindannyian ártatlan gyermekek vagyunk, akiket mély traumák értek. Félünk a szeretettől, és az ítélkezést használjuk arra, hogy megvédjük magunkat. Sok esetben az elszigetelődés és az ítélkezés a túlélés egyetlen útja. Ha tiszteletben tartjuk az utakat, melyek biztonságban tartottak minket, máris egy hatalmas lépést tettünk.

Mások felett való ítélkezésünk megvédett minket a sebeinkkel való szembesüléstől. Ahhoz, hogy elkerüljük a

sebesültség érzését, szerepekkel vesszük körbe magunkat. Sebeinket maszkok alá rejtjük, ruházat, kapcsolatok, társadalmi és gazdasági státuszunk mögé. Az észlelés, melyet magunk köré felépítettünk, olyan, mint egy vakító fény, amely azért ragyog, hogy elterelje a figyelmünket a belső árnyékainkról. Rá támaszkodunk, mert nélküle sérülékenyek vagy kiszolgáltatottak lennénk.

Hatalmas erőkkel próbáljuk elrejteni a sérülékenységünket, pedig a sérülékenység gyógyít igazán. Ha eléggé biztonságban érezzük magunkat ahhoz, hogy kitegyük magunkat az árnyékainknak, felszabadulunk. Nem kell tovább védekeznünk az árnyékaink ellen. Elkezdhetjük lebontani a falat, amely elválaszt minket a valódi, hiteles, félelemtől mentes szeretettől. Azzal, hogy tapasztaljuk az ítélkezésünket, kibontottuk az első téglát, és meglátjuk, mi rejtőzik mögötte – a szégyenünk, a félelmünk, az elszigeteltségérzésünk. Ha felfedjük a valós érzéseinket, az segít megérteni a kiváltó okokat és tisztelni a sebeinket, és így ki tudjuk dolgozni őket magunkból. Ha megtapasztaljuk az ítélkezésünket, el tudjuk fogadni, hogy csak védekezés a sebeink ellen.

Ezzel pedig el is érkeztünk az ítélkezés megszüntetésének első lépéséhez.

## TEKINTS ÍTÉLKEZÉSEDRE ÍTÉLETEK NÉLKÜL

Ez egy gyönyörű gyakorlat. Arra kérlek, hogy tudatosan figyeld meg, hogy miképpen szigetelődsz el másoktól és a világtól. Ez a lépés gondolataid, szavaid, tetteid őszinte leltárát követeli meg.

Ha közelről megfigyeled, hogy miképpen ítélkezel, lehet, hogy abba a kísértésbe esel, hogy magad felett ítélkezz. Jobb, ha ezt most levesszük a terítékről, és elfogadjuk, hogy *mindannyian ítélkezünk, minden pillanatban!* Egy ítélkezéssel teli világban élünk, és senki nem szent. Ezért fogadjuk el, hogy mindannyian ugyanabban a csónakban evezünk. Tudom, hogy én ettől egy kicsit jobban érzem magam.

Ha elítélem magam az ítélkezésem miatt, próbálok emlékezni arra, hogy nem vagyok egyedül. Emlékszem arra, hogy az ítélkezés egy mindent átható függőség. Ha az ítélkezésemre ítélkezésmentesen tekintek, büszke lehetek arra, hogy hajlandó vagyok gyógyulni és fejlődni. Gratulálhatok magamnak azért, hogy kiléptem a sötétből, és felkapcsoltam a lámpát. Tisztelem magam a traumákért, amelyek miatt védekező álláspontot vettem fel. Hiszen miért is érezném szükségét az ítélkezésnek, ha biztonságban és teljesnek érezném magam? A bennem rejtőző sötét belső hitek miatt ítélkezem. Arra használom az ítélkezést, hogy ne a saját alkalmatlanságom érzésére fókuszáljak, és valaki másra vetítem az érzéseimet, hogy megkönnyebbülhessek. De ahelyett, hogy a kívánt megkönnyebbülés jönne, az ítélkezés, melyet másokra vetítek, súlyos csapást mér az igazságommal való kapcsolatomra. A projekciót követően elszigeteltnek, félénknek és egyedül érzem magam. Leválasztva érzem magam másoktól, és nem érzem magam biztonságban abban, ahogyan a világot észlelem. Az ítélkezés utóhatása egy sötét és félelmetes hely, amelytől semmiféle megkönnyebbülést nem várhatok.

Spirituális tanítóként komolyan elköteleztem magam amellett, hogy szeretettel és jóindulattal állok ki a világba. Ez számomra sem könnyű. Gyakran érzem magam sebzettnek, támadás alatt és védekező az álláspontom. De azért, hogy az olvasóim és önmagam előtt kiállhassak, az ítélkezésem megfigyelésének bajnokává váltam.

Az ítélkezés mentesítésének ez a lépése sarkalatos pont a gyakorlatok során. Anélkül, hogy őszinte hajlandóságot mutatnál a sötétséggel való szembesülésre, soha nem léphetsz a fénybe.

## TEDD MEG AZ ELSŐ LÉPÉST A FÉNYBE

Eckhart Tolle, spirituális tanító és szerző a következőket mondja: „Amint tudatára ébredsz a benned lévő egónak, az tulajdonképpen már nem az ego, hanem csupán egy régi, kondicionált elmeminta. Az ego feltételezi a tudatosság hiányát. Tudatosság és ego nem létezhet egyidejűleg.”

Az ítélkezés megszüntetése során az első lépés az, hogy felfigyelünk tudatunk sötét árnyaira. Ha felfigyelünk a sötétségünkre, egy komoly változás áll be – és már nem kell menekülnöd a félelem elől. Ha kiteszed a fényre a félelmed, hirtelen nincs mi elől elszaladni. A félelmedet rajtad kívül állóként láthatod, amivel már nem kell többet azonosulnod. A félelmet és az ítélkezést függőségi mintázatként észlelheted inkább, mint személyiségjegyként. Az észlelés megfosztja a félelmet és az ítélkezést a hatalmától, és felszabadít téged.

Talán sejted is, hogy félelemmel jelen lenni rettenetes is

lehet. Lehet, hogy félsz szembesülni a sötétséggel, mert félsz attól, ami a felszín alatt meglapul. Nem egyszerre hozunk ki minden sötétséget a fényre. Azzal kezdjük, amit épp most tapasztalsz, így lépésről lépésre, apránként válsz egyre tudatosabbá. Ezt a folyamatot lassan kell bejárni, hogy valóban szemlélni tudjuk ítélkezésünk mintázatait. Most csak annyit kérek, hogy légy hajlandó elindulni tudatod gyógyulásának útján, hogy felszabadulhass.

Készen állsz tudatosan megvizsgálni az ítélkezésedet?

Bízom benne, hogy a válaszod igen. Ha nem lennél rá hajlandó, kézbe sem vetted volna ezt a könyvet. Az a vágyad vezetett el ide, hogy szabad és boldog légy, és csatlakozz a szeretethez. Hívjuk be ezt a hajlandóságot egy imával, hagyd, hogy félelem és önmagad támadása nélkül nézz az ítélkezésedre. Ha imádkozol, felajánlod félelemmel teli hitedet a szeretetteljes belső irányító rendszerednek gondoskodásra. Az ima leválaszt téged a félelem és az ítélkezés szokásáról, így megnyithatod a tudatodat, hogy meghalld a szeretet hangját.

Ez az ima segít neked átadni magad a spirituális lépéseknek, melyek előtted állnak. Hagyd, hogy vezessen, hogy elkötelezd magad a vágyadnak, hogy szabad lehess, és megtedd az 1. lépést.

Imádkozzunk:

*Köszönöm neked, felsőbb énem, a szeretet és a bölcsesség hangját, mely bennem is megvan. Köszönöm, hogy megadtad nekem a hajlandóságot arra, hogy kinyissam ezt a könyvet és elkezdjem ezt az utat. Hajlandó vagyok szabaddá válni. Hajlandó vagyok boldoggá válni. Hajlandó*

*vagyok ítélkezés nélkül szemlélni saját ítélkezésemet.*

Most, hogy energetikailag felkészültél ítélkezésed vizsgálatára, vedd elő a jegyzetfüzeted és egy tollat.

Az oldal tetejére írd a következőt: *Hajlandó vagyok ítélkezésmentesen nézni saját ítélkezésemre*.

Ezután készíts egy négy oszlopból álló táblázatot.

1. oszlop: Kit vagy mit ítélek el?
2. oszlop: Hogyan érzem magam az ítélkezéstől?
3. oszlop: Miért érzem igazoltnak az ítélkezésemet?
4. oszlop: Mi volt az a momentum az életemben, amely kiváltotta bennem, hogy igazoltnak érzem az ítélkezést?

Íme két példa a négyoszlopos táblázat használatához:

| Kit vagy mit ítélek el? | Hogyan érzem magam az ítélkezéstől? | Miért érzem igazoltnak az ítélkezésemet? | Mi volt az a momentum az életemben, amely kiváltotta bennem, hogy igazoltnak érzem az ítélkezést? |
|---|---|---|---|
| Elítélem a mindentudó értelmiségieket, mert azt gondolják, hogy jobbak mindenkinél. | Először jó érzés, mert úgy érzem, megvédem magam azoktól, akik azt hiszik, jobbak nálam. De amikor egyedül maradok az érzéseimmel, | Mert az értelmiségiek okoskodók, és azt hiszik, jobbak bárkinél, akinek nincs meg a kellő szókincse vagy a tudása. | Amikor hatodikos voltam, egy okos, népszerű srác, akibe szerelmes voltam, azt mondta nekem, hogy hülye vagyok. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | elszigeteltnek és magányosnak érzem magam. | | |
| Elítélem a legjobb barátnőmet, mert mindig olyan párt választ magának, akinél sokkal jobbat érdemelne. | Először igazolva érzem magam, de ez gyorsan átvált szomorúságba, sőt irigységbe. | Úgy gondolom jobb, mint a férfiak, akikkel jár. Többet érdemel. | Ezt az ítéletet az a tény váltotta ki, hogy én nem választok olyan férfiakat, akik illenek hozzám. Tulajdonképpen nem is randizom, mert túlságosan félek attól, hogy sérülök. Ez pedig mind a tavalyi fájdalmas szakításom miatt van. |

Kezdj az első oszloppal. Sorolj fel mindent, ami eszedbe jut. Ne cenzúrázd magad – csak írj ki minden ítéletet magadból, ami csak előjön. Próbálj meg egy legalább tizenöt ítéletből álló listát összehozni (*csak* az 1. oszlopba írj). Kezdj egy apró ítélettel, ha félelmetesnek tűnik a komolyabbakkal előállni elsőre. Lehet, hogy egy idegent ítélsz el az üzletben, sorban állás közben az öltözete miatt. Lehet, hogy egy Facebook ismerősödet ítéled el az egyik posztja miatt. Az egész napunk sok kis ítéletből áll össze. Minél tudatosabbá válsz irántuk, annál szembetűnőbbek lesznek. Ne becsüld alá az apró ítélkezéseket, mert egy nagyobb mintázatot fogsz majd felfedezni.

Ha leírtad a tizenöt ítéletet, szánj egy kis időt arra, hogy átnézd, de *ne írd át*. Azzal szembesülhetsz, hogy néhány ítélet, melyet felírtál, nem okoz túl emelkedett érzéseket benned. Ennek ellenére tartsd őket a listában. Bízz abban, hogy bármi, amit papírra vetettél, valamit mutat neked. Akkor is, ha egy apró ítéletnek tűnik, valami megbújik a mélyén, amit fel kell tárni. Teljes mértékben bízz meg abban, amit leírtál.

Ha leírtál legalább tizenöt ítéletet, haladj tovább a 2. oszlopra. Itt őszinte lehetsz azzal kapcsolatban, hogy hogyan érzed magad az ítélkezéstől. Nem gyakran lépünk hátra kettőt a támadó gondolatainktól, nemigen vizsgáljuk meg a mögöttes érzéseinket. Lehet, hogy ez az első alkalom, hogy gondolsz erre. Megértem, hogy ez lehet, hogy elég kellemetlen vagy idegen, de kérlek, ne hagyd ki ezt a lépést. Döntő fontosságú, hogy bizalmas viszonyba kerülj az ítéleteid mögötti érzésekkel. Ezek az érzések informálnak majd téged arról, hogy még mire kell számítanod.

Menj végig az ítélkezések listáján, és írd le részletesen, hogy érzed magad tőlük. Legyél nagyon részletes. Lehet, hogy úgy érzed, hogy fuldokolsz, vagy legszívesebben behúznál egyet a falnak. De az is lehet, hogy igazolva érzed magad az ítélettől, erősnek, ádáznak. Azt javaslom, hogy menj el egészen addig, hogy leírod, hogyan érzed magad a testedben. Hol van ez az ítélet a fizikális lényedben? Van színe vagy formája ennek az ítéletnek? Fizikális feszültséget vagy fájdalmat okoz neked? Megborzongsz tőle vagy befeszül a mellkasod? Élénken írd le, hogy hogyan érzed magad az ítélettől.

Ha kész vagy a 2. oszloppal, töltsd ki a 3-at. Szánj időt arra,

hogy kiírd magadból az összes okot, ami miatt igazolva érzed az ítélkezésedet. *Ne ítéld el az igazolást, ne legyen bűntudatod, és ne is szégyelld magad a gondolataid miatt.* Inkább adj engedélyt magadnak arra, hogy papírra vesd. Tartsd tiszteletben. Ez egy olyan folyamat, amely az évek alatt rögzült tanult viselkedést törli. Ne félj, csak bátran.

Ha befejezted a 3. oszlopot, haladj tovább a 4-re. A 4. oszlop arra ad lehetőséget, hogy szabadon írj múltbeli tapasztalataidról. Ez egy nagyon erőteljes lépés, és meglehet, hogy elég kellemetlen is. Lassíts, és bízz az útmutatásban. Azzal kezdd, hogy felsorolod a lehetséges kiváltó okokat, múltbeli sebeket, traumatikus eseményeket, melyek az 1. oszlopban feljegyzett ítélkezést okozhatták. Például lehet, hogy a főnöködet ítéled el amiatt, ahogyan bánik veled, miatta érzed magad gyengének és erőtlennek. Mire elérsz a 4. oszlophoz, világos lesz számodra, hogy ez az ítélkezés és a fájdalom egy régi emléket képvisel, hogy az apukád megszidott. Az édesapád felé érzett haragod okozta a komoly gondodat a tekintéllyel. A tekintélyes személyektől való félelmed vezetett ítélkezéshez és támadáshoz, annak érdekében, hogy biztonságban érezd magad.

Míg néhány ítéleted, mint az előbbi példa is, lehet, hogy könnyen felfedhető, lehet, hogy mások ellenállnak. Hívjuk ki ezt az ellenállást most. Ha az egód fenyegetve érzi magát, vagy bármilyen módon fél attól, hogy felfedünk valami régi sérelmet vagy egy traumatikus sebet, kikapcsolsz. Elzsibbadsz, sőt lehet, hogy el is alszol. Amikor elkezdtem gyógyítani a saját ítélkezésemet, néhány traumatikus esemény elérte a felszínt.

Mindig, ha megpróbáltam a sérelmemmel kapcsolatos emléket vagy okot előhívni, szó szerint ásítozni kezdtem, és elaludtam. Az agyam így próbált megvédeni attól, hogy túl gyorsan haladjunk a kellemetlen érzések és emlékek felé. Ezt azért mondom el neked, mert ha úgy érzed, kikapcsolsz, vagy kimerültnek érzed magad, frusztrált, irritált vagy elutasító vagy, rendben van, ha a 4. oszlopra később térsz vissza. Ha csak 1–3-ig jutsz most, nincs baj. Visszatérhetsz a 4. oszlopra, ha biztonságban érzed magad. És ha ez a munka bármilyen módon kiváltana nálad valamit, fordulj tanácsadóhoz.

Szánj időt arra, hogy mind a négy oszlopot kitöltsd. Ha kész vagy, reflektálj arra, amit felfedeztél. Válaszold meg a következő kérdéseket a naplódban:

Vannak-e mintázatai az ítéleteidnek?
Meglepett-e bármi, amit felfedeztél?
Milyen érzés szemlélni az ítélkezésedet?
Elítéled magad a saját ítélkezésed miatt?
Megkönnyebbültél attól, hogy megvizsgáltad az ítélkezésed?
Kényelmetlenül érezted magad az ítélkezés vizsgálatától?

Ne fogd vissza a tollad, amikor a válaszokat leírod a naplódba. Ne cenzúrázz semmit. Ha készen vagy a válaszokkal, írj le bármit, ami még eszedbe jut. Vizsgáld meg, mit indított el benned ez a feladat, és tiszteld a munkádat.

Az egész kúra során folytasd az oszlopok kitöltését. Tartozzon a napirendedhez. Reggel, amikor felébredsz, nézz bele, és vizsgáld meg, van-e új ítélkezés, amit megvizsgálnál. Én azt tapasztaltam, hogy ha lefekvés előtt híreket nézek, vagy a

Twittert nézegetem, reggel nagy valószínűséggel ítélkezve ébredek. Ez a gyakorlat pedig segít megtisztítani ezektől az ítéletektől, mielőtt elkezdem a napomat.

Ha ezt a lépést gyakorlod mindjárt reggel, az jelentős hatással lesz a napodra. Ébredéskor szánj egy kis időt arra, hogy feltöltöd a négy oszlopot. Ha papírra veted és észleled az ítélkezésedet, az olyan, mintha felhúznád a redőnyt a tudatod számára, és hagynád, hogy besüssön a nap. Ahelyett, hogy tudattalanul cipelnéd magaddal az ítélkezésed egész nap, megvilágítod. Csak az, hogy ránézel, segíthet abban, hogy elkezdj kevésbé ragaszkodni hozzá, és ez előkészíti azt is, hogy a nap további részében nyerésre állj vele szemben.

Egész nap ítélkezni fogsz, ahogy mindenki más is. De most már fel fog tűnni, és meg fogsz lepődni azon, hogy mennyire ítélkező is vagy. Úgyhogy figyelj oda az ítélkező gondolatokra, szavakra és tettekre egész nap. Tegyél meg mindent azért, hogy elkötelezett maradj a tudatos figyelem gyakorlata mellett. Ne feledd: minél jobban megfigyeled az ítélkezésedet, annál kevésbé ragaszkodsz majd hozzá. Ha megfigyeled az ítélkezésedet, megfosztod az erejétől.

Mielőtt aludni mész, olvasd át a négy oszlopot, és adj hozzá újabb ítéleteket, melyek napközben előjöttek. Minden reggel és este szánj időt rá, hogy megfigyeld az újabban felmerülő ítéleteket. Feltűnhet, hogy van egy-két ítélet, ami ismétlődik. Felfedezheted, hogy amikor egy ítélkezés megoldódik, előjön egy újabb, ami a rögeszméddé válik. De az is lehet, hogy ugyanaz az ítélkezés, amivel ébredtél, kitart egészen addig, míg el nem alszol. Egyszerűen szemléld az ítéletedet

ítélkezésmentesen, és jegyzetelj a naplódba. Továbbra is figyelj a mintázatokra és a történetekre, melyek elérik a felszínt.

E lépés során koncentrálj a saját gyógyulásodra, és ne törődj mások viselkedésével. Minél közelebbről vizsgálod az ítélkezésedet, annál inkább csábít majd, hogy arra koncentrálj, mások miképpen okoznak csalódást neked, és okokat keresel, amiért nekik meg kellene változniuk. Tegyél meg mindent, hogy leakadj róluk. Tedd félre a sérelmeket, és koncentrálj a saját gyógyulásodra. Az egód folyamatosan arra késztet majd, hogy a saját kényelmetlenségeidet másokra vetítsd. Szeretettel szemléld az ego trükkjeit, és tegyél meg mindent, hogy ne dőlj be neki. De ha mégis (úgyis ez lesz) add hozzá ezt az ítélkezést is a listához, és folytasd a gyakorlatot. Ne törődj most azzal, hogy hogyan bánsz az emberekkel. Ahhoz a lépéshez majd később érünk. Most elég, ha az ítélkező szokásaidra koncentrálsz, és hagyod, hogy minden más menjen a maga útján.

## ÜNNEPELD MEG A CSODA PILLANATAIT

Az ítélkezés megszüntetésének első lépése segít neked abban, hogy észrevedd, micsoda pusztítást végez az ítélkezés a tudattalan elmédben. Annak érdekében, hogy meg tudd gyógyítani az ítélkezésed mintázatait, bensőséges viszonyba kell kerülnöd velük. Minél tudatosabban figyeled meg, hogyan ítélkezel, annál egyszerűbbek lesznek a következő lépések. Tiszteld magad azért, hogy hajlandó vagy megvizsgálni ezt a viselkedést. Hozz létre a naplódban egy fejezetet, melyben a

csoda pillanatait ünnepled meg. A csoda pillanata lehet egy olyan egyszerű dolog is, hogy hajlandó vagy megfigyelni az ítélkezésedet egy teljes napon keresztül. Lehet annak a felismerése, hogy már nem hiszel egy ítélkező gondolatban. Lehet, hogy az a csoda, hogy az ítélkező gondolat, amely gondot okozott neked reggel, már el is tűnt estére, mikor átnézted a jegyzeteidet. Rögzítsd a fejlődésedet az egész könyvön keresztül – kezdd el most tudatosítani magadban, hogy hajlandó vagy az ítélkezésedet megvizsgálni, akkor is, ha kellemetlen.

Minél tudatosabban figyeled meg, hogy az ítélkezés hogyan jelenik meg az életedben, annál tudatosabban tudsz majd haladni az úton. Nem tudod meggyógyítani az észlelésedet, ha nem vagy hajlandó megvizsgálni az ítéleteidet.

Öt nappal a 2016-os választások után tartottam egy beszédet egy spirituális eseményen. A beszédem címe az volt, hogy „Az Univerzum mindenben támogat”, és legutóbbi könyvem gyakorlatain alapult. Felmentem a színpadra, és egy nagyon bátor megjegyzéssel indítottam. Ezt mondtam: „Az adott helyzet miatt úgy érzem, meg kell változtatnom a beszédem irányát. Nem állhatok ma úgy itt, hogy elmegyek a megosztottság, az elszigeteltség és az ítélkezés mellett, mely nemzetünket sújtja. Fel kell szólalnom. Ez nem egy politikai beszéd. Ez a beszéd az egység mellett szól. Itt az idő, hogy ítélkezés nélkül tekintsünk saját ítélkezésünkre.”

Bár nem politikai beszédet tartottam, az időzítés miatt mindenkinek a politika járt a fejében. A teremben több száz ember ült, különböző, megingathatatlan nézetekkel. Én pedig

két órát arról beszéltem, hogy hogyan bontsuk le a határokat szeretettel, hogyan szüntessük meg az elszigetelődést, és hogyan ragyogjon be még jobban mindent a belső fényünk. Tudtam, hogy csalódást okozok néhány embernek azzal, ha megváltoztatom beszédem témáját, de a kézzelfogható zavarodottság közepette úgy éreztem, hogy útmutatást kell adnom, bölcsességet és megoldásokat. Megtettem a tőlem telhető legjobbat azért, hogy a beszélgetés mindkét oldalát tiszteletben tartsam, és visszatérjek a szeretethez és a gyógyuláshoz.

A kérdezz-felelek körben egy fiatal nő felállt, és megosztotta velünk, hogy mennyire lesújtva érzi magát a választási eredmények miatt. Ezt mondta: „Az keserít el a legjobban, hogy mennyi utálatot és dühöt lehet látni az online felületeken. Az emberek ítélkeznek egymás felett a nézeteik miatt. Szeretnék szeretetet vinni ezekbe a beszélgetésekbe. Hogyan?” Ezt feleltem: „Posztold ki ezt. Mondd ki az ítéletet. Világítsd meg azzal, hogy rámutatsz. Tapasztald meg az ítélkezésedet nyilvánosan, és oszd meg, hogy több szeretetet szeretnél vinni a beszélgetésbe.” Megerősítettem abban, hogy nem kell „tennie” semmi mást, mint hogy tudomásul veszi a saját ítélkezését, és őszinte lesz. Elfogadta, hogy ha elmondja az igazat, attól felszabadul.

A beszéd végéhez értem, és megkérdeztem a közönséget, hogy nyomja-e valakinek valami a szívét. Egy újabb fiatal nő szólalt fel. Ezt mondta: „Gabby, majdnem kimentem a beszéd elején. Attól féltem, hogy a politikai nézeteidet erőlteted majd ránk. Én Trumpra szavaztam. Nő vagyok, háromszor

megerőszakoltak, és nagyon sok csúnyaságot mondtak már rólam. És mindezzel együtt azt választottam, hogy egy olyan ember mögé állok be, akiről elhiszem, hogy elhozza azt a változást, amire én vágyom. És ezt büszkén vállalom." A teremben csend lett. A közönségre néztem, és a következőket mondtam: „Tartsuk tiszteletben a döntését, és dicsérjük meg a bátorságát, hogy felszólalt." Aztán az idegenekből álló közönség, akik nagy része mellesleg ellentétes politikai nézeteket vallott, felállt és ovációval tisztelte meg a nő döntését. A csoport ebben a pillanatban szeretettel szüntette meg a határait. Két órát töltöttünk imával, meditációban és Istennel való kommunikációval, megvizsgáltuk közelebbről a félelmeinket és az ítéleteinket, és újra választottunk. Azt választottuk, hogy levesszük az ítélkezést az oltárról, és a szeretetet tesszük vissza a helyére.

Elfogadtam, hogy a beszédem iránya irritálni fog néhány embert, és vállaltam a felelősséget. Úgy éreztem beszélnem kell a megosztottságról és az elszigeteltségről, melytől szenvedünk. Itt az idő az egységre, és az a küldetésem, hogy minden lehetséges módon terjesszem ezt az üzenetet.

Úgy hiszem, ezért vagyunk itt. Azért nyitottad ki ezt a könyvet, mert felsőbb éned vezet afelé, hogy nagyszerűbb légy – kedvesebb, együttérzőbb és szeretetteljesebb. Az öröm és a siker megtalálásának legtisztább módja, ha szeretettel csatlakozol a tudatodhoz. A szeretet minden határt eltöröl, az elszigetelődést, a háborút és a támadásokat. Ha valaki a szeretetet választja, azt az egész világon megérezzük. Számít az elköteleződésed a gyakorlatok mellett. Itt az idő, hogy

megtapasztald az ítélkezésedet, és újra válassz.

Ítélkezésünk megtapasztalása az önszeretet megnyilvánulása, és egy fontos lépés a gyógyulás felé. Szándékod, hogy szeretettel nézz az ítélkezésedre, felkészít a következő lépésre, amely a sérülések tiszteletben tartása. Ha elég bátor vagy ahhoz, hogy szembesülj a szétesett pszichéddel, könnyebb lesz tiszteletben tartani a sérüléseidet is. A következő fejezetben a sebeket nézzük meg közelebbről, melyek ítélkező természeted mélyén lapulnak. Bízz abban, hogy az a szándékod, hogy ítélkezés nélkül nézz az ítélkezésedre, felkészített téged. Amint eljön a következő lépés, hívd segítségül az 1. lépést. Maradj meg ítélkezésmentes tanúja az ítélkezésednek és bízz a következő helyes tettben.

2. LÉPÉS

# TARTSD TISZTELETBEN A SÉRÜLÉSEIDET

Félelmetes és irányt vesztett állapottal járhat az ítélkezés elengedése, mert ez egy olyan mintázat, amit már megszoktunk és megbízunk benne. Bizonyos értelemben az ítélkezés elengedése olyan érzés lehet, mint egy barát elvesztése, akiről mélyen legbelül tudod, hogy nincs rád jó hatással. Hiába mondja a szíved, hogy itt az idő továbblépni, mégis szomorúságot és veszteséget érzel.

Minden ítélkezés mögött egy tátongó seb áll. Még a legapróbb és látszólag jelentéktelen ítéletek is szégyenből és árnyakból származnak. Ne feledd: ha boldogok és kiteljesedettek vagyunk, nem ítélkezünk. Az értéktelenség érzése visz minket arra, hogy az ítélkezést kifelé vetítsük. Tudat alatt abban hiszünk, hogy ha valaki másra vetítjük a fájdalmunkat, nekünk nem kell majd ezt éreznünk. Így ahelyett, hogy a saját alkalmatlanságunk és értéktelenségünk érzését szólítanánk meg, elkerüljük a fájdalmat azáltal, hogy arra fókuszálunk, amit másokban hiányosságként észlelünk. De azzal, hogy saját ítélkezésünket másokra vetítjük, csak időszakos és gyenge haladékot kapunk. Nemcsak hogy nem szűnik meg alkalmatlanságunk érzése, hanem csak rosszabbra fordulnak a

dolgok, tudat alatt (vagy tudatosan is) bűntudatot érzünk, amiért elítélünk másokat.

Az 1. lépésben elkezdtük megnézni a sebeket, melyek az ítélkezésünk mélyén bújnak meg. Őszintén megvizsgáltuk az érzéseket, az emlékeket, a traumákat és a tapasztalatokat, melyek miatt elszigetelődve vagy kevesebbnek érezzük magunkat másoknál, és félünk. Félelem nélkül és ítélkezésmentesen észleljük az ítélkezésünket.

Ezzel az új, ítélkezésre irányuló tudatossággal készen állunk megtenni egy bátor lépést a gyógyulási folyamatban azáltal, hogy tiszteletben tartjuk a sebeinket. Saját gyógyulási folyamatomban ez volt a legfontosabb lépés. A hajlandóságom, hogy tisztelem a sebeimet, abban segített nekem, hogy jelentős, fenntartható változást érjek el az ítélkezésem mintázataiban és az életemben. Őszinte leszek: eleinte ellenálltam ennek a gyakorlatnak. El akartam menni a sebek mellett, és csak az ítélkezéstől akartam megszabadulni teljes egészében. Viszont az elkerülés egyszerűen nem megy. Ha nem tartjuk tiszteletben a sérüléseket és az energetikai mintázatokat, melyek az ítélkezésünk mögött megbújnak, azok újra és újra előjönnek.

Éveken keresztül megvetéssel szemléltem az ítélkezésemet. Csalónak éreztem magam. Tessék, egy spirituális tanító, aki mást sem tesz, mint ítélkezik *egész álló nap*. Szégyelltem ezt a viselkedést, és folyamatosan azért imádkoztam, hogy valami csoda folytán megszabaduljak az ítélkezés szokásától, de a jó szándék nem volt elég. Elkeseredetten szerettem volna megszabadulni az ítélkezés szokásától, de a legjobb szándékom sem volt elegendő. Időről időre legyőzött az ítélkezés. Azt

vettem észre, hogy negatívan beszélek valakiről minden ok nélkül, vagy kiakadtam és ítélkezővé váltam valami miatt, amit a hírekben láttam. Ezek az alacsony rezgésszámú gondolatok teljesen kikészítettek.

Tehetetlennek és kimerültnek éreztem magam az ítélkezési függőségem miatt. De volt egy reménysugaram. Mélyen legbelül tudtam, hogy létezik spirituális megoldás a problémámra. A hajlandóságom, hogy megtapasztaljam az ítélkezésemet, és a vágyam, hogy elengedjem, elég volt ahhoz, hogy elvezessen a következő lépéshez. Őszintén megvizsgáltam az érzéseimet, a korlátozó hitrendszereimet és a tapasztalataimat, melyek az ítélkezéseim felszíne mögött bújtak meg. Ez a gyakorlat segített meglátni a mintázatokat. Például miközben az 1. lépést gyakoroltam, tisztán láttam, hogy az ítélkezésből fakadó okoskodásom gyökere az, hogy hatodik osztályos korom szerelme azt mondta nekem, hogy hülye vagyok.

Míg az ítélkezés néhány mintázatát egyszerű beazonosítani, másokat nehéz kiszúrni. Főleg eggyel kínlódtam, belátni is nehéz volt, hogy ez is az én ítélkezésem. Úgy vettem észre, hogy elítélem azokat a nőket, akik flörtölnek, és szexi a viselkedésük. Zavarban voltam, amikor ezt az ítélkezést tapasztaltam, mert rengeteg kellemetlen érzést hozott fel bennem. Nem voltam hajlandó felfedezni, hogy mi rejtőzik a mintázat mögött.

Aztán az Univerzum megtette nekem azt, amire én magamtól nem voltam képes: elvezetett oda, hogy egyszer s mindenkorra szembenézzek ezzel a kellemetlen mintázattal. A következő

történt. Meghívtak tanítani egy négynapos elvonulásra – ez volt az első alkalom, hogy nemcsak előadó, hanem résztvevő is voltam. Ez új dinamikát jelentett számomra, mert eddig mindig „tanító-üzemmód”-ban voltam. Ezen az eseményen a negyvenöt résztvevőből sokat ismertem, igazi bajtársiasság volt köztünk. Rengeteg szabadidőnk volt arra, hogy ismerkedjünk, és együtt lógjunk. Volt a csoportban egy nő, aki nagyon irritált engem. Szélsőségesen jól érezte magát a testében, gyerekes és szexi is volt egyszerre. Szeretni szerettem volna, de fejben nem tudtam leállni az ítélkezéssel. Folyamatosan ezt gondoltam: *Mennyire kihívó ez a lány!*

Ítélkezésem egyre jobban felerősödött. Csak idő kérdése volt, hogy kimondjam a negatív gondolatokat. Nézd, az van, hogy szeretek sokat beszélni. Mellesleg, ha valamin jár az agyam, lehet, hogy a gondolatok nem épp a legmegfelelőbb módon hagyják el a számat.

Hát, pont ez történt.

Egyik este a vacsoránál elmentem a fiatal nő mellett, aki épp egy férfival beszélgetett. Egy nagy csoport vette őket körül. Ránéztem, és jó hangosan ezt mondtam: „Hát te aztán elég kihívó vagy!” Abban a pillanatban sokk és zavarodottság ült ki az arcára. Bezárultak az energiái felém, és hátat is fordított nekem.

*Jaj, Istenem, ezt most jól elszúrtam,* gondoltam magamban. Azonnal a szégyen és a bűntudat állapotába kerültem. Láttam, hogyan rezonál az ítélkezésemre, és hogy ez mennyire elkeseríti őt. Nagyon zavarban voltam. Főleg azért szégyelltem magam, mert az elvonulás egyik előadójaként viselkedtem így.

Győzött az ítélkező természetem.

Belül tudtam, hogy valamit elrontottam, de kellett egy kis idő, mire beláttam. Először a szőnyeg alá próbáltam söpörni, úgy tettem, mintha nem lett volna nagy ügy. Nem igazán vállaltam fel magam előtt, hogy mekkora hülyeséget csináltam. Belül viszont tudtam, hogy egy mély sebemet vetítettem rá erre az ártatlan nőre. Másnap reggel szélsőséges szégyent és bűntudatot éreztem. Küldtem neki egy üzenetet: „Reggelizzünk együtt." Azt válaszolta: „Jó ötlet."

Leültünk reggelizni, és azzal törtem meg a jeget, hogy ezt mondtam: „Elnézést, ha megbántottalak tegnap éjjel. Nem gondoltam komolyan." De ez a komolytalan elnézéskérés érthető módon nem volt elég neki. Elmondta, mennyire elkeserítette, ahogy bántam vele, és hogy ő nem érezte viccelődésnek. Ő úgy érezte, hogy a háttérben valami borzasztó ellenérzés van.

A válasza visszhangra talált. És ettől én még jobban szégyelltem magam. Ebben a szégyenben két lehetőségem volt. Továbbra is védekezem, és félig bocsánatot kérek, vagy komolyan megvizsgálom az ítélkezésem mögött meghúzódó valódi okokat. Nem voltam benne biztos, hogy milyen irányba indulok majd el, ezért elmondtam egy imát. Csendben kértem az Szentlelket, hogy lépjen közbe.

Mivel én csendben maradtam, ő kezdett el beszélni. Ezt mondta: „Tudod, amit mondtál, azért bántott meg mélyen, mert nagyon sokat szégyenkezem amiatt, hogy felhívom magamra a férfiak figyelmét." Azzal folytatta, hogy mostanában sok felkavaró emléket fedezett fel a gyerekkorából, melyek miatt

szégyelli felhívni magára a férfiak figyelmét.

Ez volt a csoda pillanata. Szemben ültem ezzel az ártatlan nővel, és megosztottam vele, hogy három hónappal ezelőtt én is emlékeztem egy gyerekkori traumámra. Bevallottam, hogy több mint harminc évvel ezelőtt, szexualitásommal kapcsolatos bűntudattal és szégyennel éltem együtt. És ebben a pillanatban szembe tudtam nézni a sérülésemmel. Őszintén és teljesen bocsánatot kértem, és ezt mondtam: „Szexuális szabadságod váltotta ki bennem a szégyenérzetet. Úgy éreztem, hogy nem vagyok elég jó, és hogy valami baj van velem. Ezért ítélkeztem feletted.” Ebben a pillanatban feltártuk az igazságunkat, és tiszteletben tudtuk tartani a sebeinket. Felálltunk a zsúfolt reggelizőhelységben, emberek vettek minket körül, mi pedig átöleltük egymást, és sírtunk. Megsirattuk a gyerekkori traumáinkat, megsirattuk elvesztett ártatlanságunkat, és sírtunk örömünkben, a gyógyulás miatt, melyet átéltünk.

Az igazság pillanata feloldotta az elszigetelődésünket és a támadást is. Elég bátrak voltunk ahhoz, hogy tiszteljük a sebeinket, és emiatt az ítélkezés kifakult. Felismertük saját sebeinket, szégyenünket és egymásban a kiváltó okokat. Azáltal, hogy tiszteletben tartjuk a sérüléseinket, felszabadulunk.

Tudom, hogy ezt a pillanatot az isteni irányította. Bízom benne, hogy Isten vezetett el ehhez a spirituális feladathoz, hogy megmutassa nekem árnyékom egy még meg nem gyógyult részét. Ne feledd, hogy bár minden pillanatban útmutatást kapunk, mindig gyakorolhatjuk a szabad akaratunkat. Ebben a pillanatban elmerülhettem árnyékom

sötétségében vagy felemelkedhettem a fénybe. Én a felemelkedést választottam.

A spirituális feladat segített tiszteletben tartanom a sebemet, viszont emellett volt még egy kis feladat. Meg kellett vizsgálnom az érzéseimet közelről, elkezdtem látni, hogy a félelem, az alkalmatlanság érzése, és az, hogy védelemre van szükségem, nem igazán a jelen pillanatbeli énem reakciója, hanem egy ártatlan gyermeké, aki elkeseredetten próbálja megvédeni magát a szégyen és a félelem érzésétől.

Újonnan felfedezett tudatosságom, mely az ítélkezésem mögötti fájdalmamra irányult, segített szeretettel és együttérzően tekinteni önmagamra. Tiszteltem magam, hogy elég bátor voltam ahhoz, hogy ránézzek erre a sötétségre, és beazonosítsam viselkedésem okaként. Tisztán láttam, az a próbálkozásom, hogy elkerüljem ezt a gyógyulatlan szégyent és szenvedést, vezetett el oda, hogy kivetítsem. Rávetítettem a barátaimra, a férjemre, sőt még idegenekre is. Azzal töltöttem az életemet, hogy elítéltem a világot magam körül, hogy elkerüljem a belső szégyent. Ez egy hatalmas felismerés volt számomra. Rájöttem, hogy mennyi szomorúság elől menekülök, és hogy az ítélkezés volt a legnagyobb védelmezőm, hogy elkerüljem az igazságot.

Annak érdekében, hogy megszabaduljak ettől a régi mintázattól, tisztelnem kellett a sérüléseimet. Amikor már készen álltam a további gyógyulásra, az Univerzum felkínálta nekem a tökéletes lehetőséget a felépülésre. Ebben az időszakban mélyen elköteleztem magam a gyerekkori traumáim meggyógyítása mellett. Terapeutákból,

energiagyógyítókból és személyes fejlődést gyakorló emberekből létrehoztam egy csapatot, hogy segítsenek nekem. Az egyik gyógyító módszer, amely nagy megkönnyebbülést hozott az életembe, az EFT, az Érzelmi Felszabadulás Technikája. Ezt a módszert kopogtatásnak is nevezik, ezeket a kifejezéseket felváltva fogom használni.

Az EFT egy pszichológiai akupresszúrás technika, amely az érzelmi egészséget támogatja. Az EFT attól egyedülálló, hogy összehozza a terápia kognitív, jótékony hatását az akupunktúra fizikális előnyeivel, hogy helyreállítsuk az energiánkat és meggyógyítsuk az érzelmeinket. Az EFT nem tűket használ. A meridiánok bizonyos pontjait stimuláljuk az ujjhegyeink kopogtatásával.

Több mint ötezer évvel ezelőtt a kínaiak felfedeztek egy sor energiakört, melyek a testünket hálózzák be. Ezeket az energiaköröket *meridiánok*nak nevezték el, és ma ez a fogalom az akupunktúra és az akupresszúra gyógymódjainak alapját képezi. Ha specifikus energiameridiánokat kopogtatsz az arcodon, a fejeden, a karodon, a mellkasodon, megszabadulhatsz régi félelmektől, korlátozó hitektől, negatív mintázatoktól, sőt még fizikális fájdalomtól is. Kopogtatás közben hangosan beszélünk a problémáról, melyet épp gyógyítunk. Azáltal, hogy megengedjük magunknak, hogy érezzünk, miközben ezzel párhuzamosan az energiapontokat ütögetjük, az agynak azt az üzenetet küldjük, hogy nyugodjon meg. Félelemválaszunk, melyet az amigdala kontrollál, lecsökken.

Az EFT célja az, hogy kiegyensúlyozzuk a zavarokat az

energiamezőnkben, nem pedig az, hogy bizonyos emlékeket előhozzon. Jelentős gyógyulás és megkönnyebbülés lehetséges anélkül, hogy bármilyen emléket újra kellene élnünk.

Gary Craig, az EFT alapítója úgy tartja, hogy „Minden negatív érzelem kiváltó oka a test energiarendszerének a zavara". Gary azt tanítja, hogy a negatív érzelmet nem egy traumatikus emlék vagy tapasztalat okozza, hanem egy traumatikus esemény, amely *zavart okoz a test energiarendszerében*. Ez a zavar okozza a negatív érzéseket. Az EFT folyamat során meggyógyíthatjuk az energiarendszer zavarát, és ennek következménye az érzelmek gyógyulása is.

Gary szerint:

> **Az EFT azon az elven működik, hogy mindegy, az életednek melyik része kíván fejlesztést, megoldatlan érzelmi problémák állnak az útjában… Az EFT azt is feltételezi, hogy minél több megoldatlan érzelmi problémát tudsz megtisztítani, annál nagyobb béke és érzelmi szabadság áll be az életedbe… Ezt fejben tartva az EFT egy folyamatban lévő eljárás, amit arra használunk, hogy megtisztítsuk a régi traumákat, és az új kihívásokat egészséges, produktív hozzáállással üdvözöljük.**

Ez a technika segít majd felfedni az ítélkezésed mélyén gyökerező okot, és megjavítja az energiazavart, mely elsősorban azt okozta, hogy ítélkezned kelljen. Az energiazavart negatív tapasztalatok okozták, a válaszod a zavarra pedig félelem volt – melyet azzal próbáltál elkerülni,

hogy az ítélkezésen keresztül kifelé vetítetted. Ahhoz, hogy meggyógyítsd a kivetítést, meg kell gyógyítanod a zavart.

Az EFT-terápia viszonylag kevés érzelmi szenvedéssel jár, főleg ha más hagyományos terápiás módszerrel vetjük össze. Részben ezért szeretem tanítani ezt a módszert. Úgy tapasztaltam, hogy a kopogtatás a legerőteljesebb módja a blokkok áttörésének, a fizikai fájdalom enyhítésének, a fóbiák megszüntetésének és a traumatikus tapasztalatok mögött meghúzódó negatív érzelmek meggyógyításának. Könnyű megtanulni, és bárhol, bármikor gyakorolható. A kopogtatás folyamata során csodálatos változásokat tapasztalhatunk – és ezek a változások gyorsan bekövetkezhetnek.

Az EFT-gyakorlatok egyszerűek. Kövesd az útmutatásomat lejjebb, és nyílj meg a gyógyulás felé.

Készen állsz a gyógyulásra? Így működik.

Ha elkezded a kopogtatás módszerét, az úgynevezett legégetőbb problémával kezdesz. Jelen esetben ez az ítélkezéssel kapcsolatos. Kezdjük a következő mondattal: „Muszáj elítélnem ezt az embert.” Módosíthatod ezt a mondatot a saját helyzetednek megfelelően. Ez a „személy” lehet egy valaki, egy csoport, de te magad is lehetsz az. A következő szövegen is módosíthatsz, hogy jobban passzoljon a helyzetedhez.

Ezután előkopogtatod a legégetőbb problémádat egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, ahol a 10-es a legaggasztóbb. A legégetőbb problémát a kopogtatás előtt értékeljük, az úgynevezett Apex-hatás jelensége miatt, mely során az emberek hajlamosak nem figyelembe venni vagy elutasítani a kopogtatás valós hatását.

Miután befejezték a kopogtatássorozatot, az emberek gyakran tapasztalják a kívánt hatást, beleértve a félelem, a fájdalom vagy egyéb tünetek enyhülését, mely a legégetőbb problémájukhoz tartozik. Mégis az újdonsült kopogtatók a javulást nem az EFT-nek tulajdonítják, helyette kifogásokkal állnak elő, hogy miért is múltak el a tüneteik. Lehet, hogy kellően elvonták a figyelmüket, vagy valami történt a folyamat közben, amely mosolyra vagy nevetésre bírta őket, és „megtörtént a csoda”. Néhányan még azt is elfelejtik, hogy tüneteik voltak! Van, aki korábban tériszonnyal küzdött, aztán az EFT hatására úgy látja, hogy a magasság soha nem jelentett problémát számára. Ez elég furán hangzik, de az EFT-gyakorlók igen gyakran tapasztalják ezt. Annak a kockázata, hogy nem ismerjük fel az EFT hatását, azzal jár, hogy nem fordulunk ehhez az erőteljes gyógyító technikához, amikor nagyszerűen tudna segíteni nekünk.

Ahhoz, hogy elkerüljük az Apex-hatást, a legégetőbb problémánkat 0-tól 10-ig értékeljük, mielőtt kopogtatni kezdünk. A 0-tól 10-ig határozott referenciának számít, melyhez a gyakorlat után visszatérhetsz. (Ha érdekel: a 10-est le lehet kopogtatni 0-ra percek alatt.) Legégetőbb problémád értékelése segít elkerülni az Apex-hatást, és megadja neked a lehetőséget arra, hogy megünnepeld a gyógyulásodat és a sikert.

Míg a kopogtatás folyamata eleinte egy kicsit furcsának tűnhet, valójában nagyon egyszerű. Én ezt a technikát használtam fizikális fájdalom megszüntetésére, kisebb panaszokra, de komoly traumákra és fóbiákra is. Egy időben

borzasztóan féltem a liftektől. Hat hónap leforgása alatt kétszer ragadtam liftbe. Ezek az élmények korábbi életeimből származó félelmeket hoztak elő, és végérvényesen elhatárolódtam attól, hogy liftbe tegyem a lábam. Inkább lépcsőztem húsz emeletet, csak liftbe ne kelljen szállnom. Ez a félelem lassan teljesen kezelhetetlenné vált, valamit tennem kellett. Úgy döntöttem, kikopogtatom. Néhány alkalomnyi kopogtatás után eljutottam a traumám kiváltó okának gyökeréhez, és elkezdhettem az energiazavar gyógyítását. Másnap minden gond nélkül lifteztem. Ez egy csoda volt.

Az ítélkezés megszüntetése során útmutatást adok majd a kopogtatáshoz, hogy segítsek meggyógyítani az energetikai zavarokat, érzéseket, dühöt és traumákat, melyek ítélkezésed mintázatai mögött bújnak meg. Ne feledd, azért ítélkezel, mert elkerülsz egy érzést, melyet nem akarsz érezni. Ha egyszer elkezded kopogtatni a felszín alatt megbúvó sebet, tested megszabadul az energetikai zavartól, és érzelmileg szabadnak érzed majd magad. Az érzelmi szabadság terében nem lesz szükséged arra, hogy bárkit, beleértve önmagadat is, elítélj. A kopogtatás megadja a teret a mélyebb spirituális gyógyuláshoz, melyről a következő fejezetekben olvashatsz. Meg kell gyógyítanod az energetikai zavart, amely a mintázat mögött megbújik, ahhoz, hogy meg tudd változtatni a viselkedésedet.

Ha elkezded a kopogtatást, könnyebb, ha eleinte olvasod a szöveget. A következő szövegek abban segítenek, hogy fel tudd fedezni az érzelmeket az ítélkezésed mögött. Mondj ki minden sort hangosan, miközben a hozzá tartozó meridiánpontot kopogtatod. Bármelyik kezeddel kopogtathatsz, és az is

mindegy, hogy az arcodnak melyik felét kopogtatod. A szöveg végigvezet néhány körön, mely segít tiszteletben tartani a félelmedet, a haragodat és a kellemetlen érzéseket. Ezeket negatív köröknek hívjuk. Majd, ha egy kicsit megkönnyebbülsz a negatív köröktől, rátérhetsz a pozitív körökre azáltal, hogy megváltoztatjuk a gondolatokhoz kapcsolódó mintázatokat. Nagyszerű érzés lesz a negatívról a pozitívra váltani. A tested ellazul, mélyül a légzésed, és csökken a ragaszkodásod ahhoz, hogy bármilyen ítéletedet igazolva érezz. Lehet, hogy teljesen el is engeded.

Ahhoz, hogy elkezdd az EFT-utazást, írtam egy szöveget, kifejezetten az ítélkezés problémára. Használd ezt a szöveget, és kopogtasd a megjelölt területeket a testeden (a meridiánpontokat), miközben a javasolt mondatokat mondod. Mielőtt elkezded, nézd át a meridiánpontokat a következő képen.

## KOPOGTATÁS, HA ÍTÉLKEZEL

Legégetőbb problémád értékelésével kezdünk. Gondold végig, hogy érzelmileg mennyire vagy túlterhelt, ha arra a személyre gondolsz, akit állandóan elítélsz. (Ne feledd, ez a személy lehet egy csoport is, de te magad is lehetsz. Az *ez a személy* kifejezést helyettesítheted névvel.)

## Az ütögetés pontjai

A legégetőbb problémád értékelése:

_____

Értékeld a legégetőbb problémádat 0-tól 10-ig, ahol a 10-es jelenti az érzelmileg legtúlterheltebbet.

## AZ ÜTÖGETÉS PONTJAI

A következő lépés, hogy elkezded kopogtatni a karatepontot (ahogy a képen is látható) a másik kezeddel. Miközben kopogtatod, ismételd el a következő mondatot háromszor,

hangosan: *Annak ellenére, hogy folyamatosan elítélem ezt az embert, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Miközben a karatepontot kopogtatod:** *Annak ellenére, hogy folyamatosan elítélem ezt az embert, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Miközben a karatepontot kopogtatod:** *Annak ellenére, hogy folyamatosan elítélem ezt az embert, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Miközben a karatepontot kopogtatod:** *Annak ellenére, hogy folyamatosan elítélem ezt az embert, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

Folytasd a finom kopogtatást a többi meridiánon egyesével, miközben hangosan kimondod a mondatokat. Kövesd ezt a sorozatot:

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Nem tudok felhagyni az ítélkezéssel.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Olyan jó érzés elítélni őt.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Jobban érzem magam az ítélkezéstől.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *És ez az ember tényleg megérdemli, hogy elítéljem.*

***Kopogtatás az állon:*** *Annyi mindent tett azért, hogy elítéljem.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Végül is megérdemli.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *Igazolva érzem magam az ítélkezésben.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Megérdemli!*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Ha felhagyok az ítélkezéssel, megadom magam.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Nem akarok felhagyni az ítélkezéssel.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Jobban érzem magam az ítélkezéstől.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Úgy hiszem, tényleg megérdemlem, hogy elítéljem őt ezért.*

***Kopogtatás az állon:*** *Nagyon felidegesített.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *A bőröm alatt érzem.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *Megérdemli!*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Megérdemli!*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Annyira felidegesített!*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Megérdemlem, hogy elítéljem őt azért, amit tett.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Egyszerűen nem tudom ezt elengedni.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Hogy tud valaki így viselkedni?*

***Kopogtatás az állon:*** *Annyira irritál.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Annyira mérges vagyok.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *Annyira bosszant.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Megérdemli!*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Ez az egész ítélkezés.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Úgy érzem, igazolt, hiszen annyi mindent tett.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Milliónyi okom van arra, hogy elítéljem ezt az embert.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Jó érzés elítélni őt.*

***Kopogtatás az állon:*** *Biztonságban vagyok, ha elítélem őt.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Azért ítélkezem, hogy megvédjem magam.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *Ezt kell tennem, mert mélyen legbelül szégyent érzek.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Szeretném meggyógyítani a félelmemet.*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Ez az egész szégyen.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Nem akarok tudomást venni róla.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Ítélkeznem kell, hogy elkerüljem ezt a szégyent.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Biztonságosabbnak érzem az ítélkezést.*

***Kopogtatás az állon:*** *Félek a szégyenemtől, ezért ítélkezem.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Félek a szégyenemtől.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *De szeretném elengedni.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Szeretném meggyógyítani a félelmemet, hogy abba tudjam hagyni az ítélkezést.*

Folytasd a kiemelt negatív kör kopogtatását. Ahogy megkönnyebbülést érzel, mehetsz tovább a pozitív körre.

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *De az ítélkezéstől nem igazán érzem jobban magam.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *A szeretettől sokkal jobban*

*érzem magam.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Az ítélkezés sokkal egyszerűbbnek tűnik.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Ha elengedem az ítélkezést, kivé válok?*

***Kopogtatás az állon:*** *Azt hiszem, az lennék én.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Lehet, hogy egy jobb én.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *El kell engednem, hogy újra szeretni tudjam magam.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Ha elengedem, szabad leszek.*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Az a sok energia, amit ítélkezésre pazarolok, arra is mehetne, hogy jól érezzem magam.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Okosabban is használhatnám az energiámat.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Növelhetném az energiaszintemet azzal, ha az ítélkezés helyett a szeretetet választom.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Azt is látom, hogy egy olyan embert ítélek el, akinek fájdalmai vannak.*

***Kopogtatás az állon:*** *Látom, mert együtt érző vagyok.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Látom, hogy fájdalmai vannak.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *Szeretetet és imákat küldenék neki.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Ő is csak boldog szeretne lenni, mint én.*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Boldog szeretnék lenni.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Ha elengedem az ítélkezést, szabad leszek, és boldog.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Inkább szabadnak szeretném érezni magam.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Azt választom, hogy szeretetet küldök ennek az embernek.*

***Kopogtatás az állon:*** *Ez a szeretet eltörli az akadályaimat.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *És érezni fogom a szabadságot.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *A szeretetet választom.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Azt választom, hogy megszabadulok az ítélkezéstől.*

***Kopogtatás a szemöldökön:*** *Boldog és szabad szeretnék lenni.*

***Kopogtatás a szemsarokban:*** *Szeretnék megbocsátani, hogy jól érezhessem magam.*

***Kopogtatás a szem alatt:*** *Nem szeretném többé ítélkezőnek érezni magam.*

***Kopogtatás az orr alatt:*** *Imádkozom azért, hogy ez az ember is jól érezze magát.*

***Kopogtatás az állon:*** *Ez a szeretet eltörli majd az akadályaimat.*

***Kopogtatás a kulcscsonton:*** *Csak boldog szeretnék lenni.*

***Kopogtatás a kar alatt:*** *A boldogságot választom.*

***Kopogtatás a fejtetőn:*** *Azt választom, hogy megszabadulok az ítélkezéstől.*

Kopogtasd végig a pozitív állításokat ahányszor csak

szeretnéd, amíg valódi megkönnyebbülést nem érzel.

Amikor készen vagy, mondd ki a legégetőbb problémádat hangosan: „Muszáj elítélnem ezt az embert”. Most értékeld 0-tól 10-ig és hasonlítsd össze a kiindulóponttal. Ha elszántan végigkopogtattad a köröket, biztos, hogy érzed a megkönnyebbülést. Néhány esetben 10-ről 2-re ugrunk egy perc kopogtatás hatására, de minden megkönnyebbülés csodának számít. Ez az eszköz az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy pillanatok alatt áttörjük a blokkokat.

Ha nem érzed a megkönnyebbülést, kopogtass tovább. Csak kopogtass, és idővel hihetetlen megkönnyebbülést fogsz érezni.

Ha készen vagy a pozitív körökkel, és kimondtad a legégetőbb problémádat, értékeld itt újra: _____

**Ne feledd, ha nem érzel azonnal megkönnyebbülést, folytathatod a kopogtatást, vagy visszatérhetsz a folyamathoz, ha készen állsz rá.**

Az is előfordulhat, hogy a legégetőbb problémád nem mások felett való ítélkezéssel kapcsolatos. Lehet, hogy a legégetőbb problémád az, hogy úgy érzed, téged ítélnek el mások (ami persze okozhatja azt, hogy te magad is ítélkezel). Ennek következményeképpen érezheted igazoltnak a gondolataidat. Ne feledd, az ítélkezés egy körforgás, az ítélkezéssel való védekezés valójában egyáltalán nem különbözik attól, mintha te kezdeményeznéd az ítélkezést. A következő szöveg segít meggyógyítani azt, ha úgy érzed, téged ítélnek el. Ha meggyógyítod az elítéltség érzését, nem érzed tovább szükségét annak, hogy mások elítélésével védd meg magad. Végre megszabadulhatsz ettől. Kopogtassuk ki ezt az érzést.

# KOPOGTATÁS, HA ÚGY ÉRZED, ÍTÉLKEZNEK FELETTED

Kezdd azzal, hogy megadod a legégetőbb problémádat: „Úgy érzem, elítélnek.”

**A legégetőbb problémád értékelése: _____**

Kezdjük azzal, hogy hangosan kimondjuk a kezdő kijelentést háromszor, miközben a karatepontot ütögetjük: *Annak ellenére, hogy úgy érzem, elítélnek, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy úgy érzem, elítélnek, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy úgy érzem, elítélnek, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy úgy érzem, elítélnek, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

Folytasd még néhány negatív körrel:

***Szemöldök:*** *Erősen érzem, hogy elítélnek.*
***Szemsarok:*** *Megőrülök az ítélkezéstől.*
***Szem alatt:*** *Hogy merészel engem elítélni?*
***Orr alatt:*** *Valójában ő téved, és nem én.*
***Áll:*** *Azt hiszi, különb nálam.*
***Kulcscsont:*** *Mi a gondja?*
***Kar alatt:*** *Miért gondolja, hogy jobb nálam?*
***Fejtető:*** *Mit hisz magáról?*

***Szemöldök:*** *Hogy merészel így ítélkezni felettem?*
***Szemsarok:*** *Neki van problémája.*
***Szem alatt:*** *Én ebben ártatlan vagyok.*
***Orr alatt:*** *Nem érdemlem meg, hogy elítéljen.*
***Áll:*** *Hogy merészel elítélni engem?!*
***Kulcscsont:*** *Mi a gondja?*
***Kar alatt:*** *Nem jobb nálam.*
***Fejtető:*** *De az ítélkezésétől én összemegyek.*
***Szemöldök:*** *Kevesebbnek érzem magam az ítélkezésétől.*
***Szemsarok:*** *Úgy érzem, nem vagyok elég jó.*
***Szem alatt:*** *Borzasztóan érzem magam miatta.*
***Orr alatt:*** *És mivel ennyire rosszul érzem magam, én is elítélem őt.*
***Áll:*** *Jól érzem magam attól, hogy én is elítélem őt.*
***Kulcscsont:*** *Igazolva érzem az ítélkezésemet.*
***Kar alatt:*** *Megérdemli.*
***Fejtető:*** *Mert ő ítélt el engem először.*
***Szemöldök:*** *Annyira dühös vagyok rá.*
***Szemsarok:*** *Borzasztóan érzem magam miatta.*
***Szem alatt:*** *Miatta szégyellem magam.*
***Orr alatt:*** *Úgy érzem, nincs igazam, pedig tudom, hogy igazam van.*
***Áll:*** *Azért ítélkezem, hogy megvédjem magam.*
***Kulcscsont:*** *Igazolva érzem az ítélkezésemet.*
***Kar alatt:*** *Megérdemli.*
***Fejtető:*** *Mert ő ítélt el engem először.*

Folytasd a kiemelt negatív kör kopogtatását. Ahogy

megkönnyebbülést érzel, folytathatod a pozitív körrel, és kezdd el a kopogtatást.

***Szemöldök:*** *Már nem szeretném azt érezni, hogy elítélnek.*
***Szemsarok:*** *Nagyon rossz.*
***Szem alatt:*** *Jobban szeretném érezni magam.*
***Orr alatt:*** *Minél jobban koncentrálok az ítélkezésre, annál rosszabbul érzem magam.*
***Áll:*** *Minél inkább rögeszmémmé válik az ítélkezés, annál inkább ítélkezem.*
***Kulcscsont:*** *Nem szeretnék ítélkezni.*
***Kar alatt:*** *Ha abbahagyom az ítélkezést, jobban érzem magam.*
***Fejtető:*** *Az egyetlen oka annak, hogy elítél engem az, hogy ő is ugyanígy érez.*
***Szemöldök:*** *Aki boldog, az nem ítél el másokat.*
***Szemsarok:*** *Ha ő nem boldog, akkor én sajnálom őt.*
***Szem alatt:*** *Tudom, hogy csak jól szeretné érezni magát.*
***Orr alatt:*** *Ugyanolyan, mint én.*
***Áll:*** *Csak jól szeretné érezni magát.*
***Kulcscsont:*** *Csak jól szeretné érezni magát.*
***Kar alatt:*** *Imádkozni szeretnék azért, hogy ő is jól érezze magát.*
***Fejtető:*** *Szomorú, és csak jól szeretné érezni magát.*
***Szemöldök:*** *Ugyanolyan, mint én.*
***Szemsarok:*** *Csak boldog szeretne lenni.*
***Szem alatt:*** *Ugyanolyanok vagyunk.*
***Orr alatt:*** *Úgy látom őt, mint magamat.*

***Áll:*** *Ő is csak védekezik.*
***Kulcscsont:*** *Csak jobban szeretné érezni magát.*
***Kar alatt:*** *Jobban szeretném érezni magam.*
***Fejtető:*** *Mindannyian megérdemeljük, hogy jobban érezzük magunkat.*
***Szemöldök:*** *Csak jól szeretné érezni magát.*
***Szemsarok:*** *Ahogy én is.*
***Szem alatt:*** *Ugyanolyanok vagyunk.*
***Orr alatt:*** *Meg tudom bocsátani neki, hogy ítélkezik, mert csak borzasztóan érzi magát.*
***Áll:*** *Mi másért ítélkezne?*
***Kulcscsont:*** *Szeretném, ha jobban érezné magát.*
***Kar alatt:*** *Jobban szeretném érezni magam.*
***Fejtető:*** *Megérdemlem, hogy jobban érezzem magam most.*

Vegyél egy mély levegőt, és fújd ki. Most értékeld újra a legégetőbb problémádat: „Úgy érzem, elítélnek.” Egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, hol vagy most?

**A legégetőbb problémád értékelése: _____**

## KOPOGTATÁS, HA SZÉGYELLED MAGAD

Az ítélkezés mögött megbújó sebeket gyakran a szégyen bénító érzései kísérik. A szégyen nagyon nehéz érzelem. Olyannyira, hogy lehet, hogy soha nem is veszünk tudomást róla, mert túlzottan félünk belátni, hogy van. Ha ezeket a sebeket megpiszkáljuk, azonnal az ítélkezéshez nyúlunk, hogy

elkerüljük a félelem érzését. Az ego meggyőz minket arról, hogy ha megszólítjuk a szégyenünket, szétesünk. Azt mondja nekünk, hogy egyszerűen nincs mód rá, hogy szembesüljünk a félelmünkkel anélkül, hogy ne zúznánk szét az önérzetünket. Ehelyett jó mélyre elássuk a szégyenünket az ítélkező történetekbe, melyeket kivetítünk magunkból a külvilágra.

Nekem évekbe telt, hogy egyáltalán tudomásul vegyem a szégyenemet, és a szembesüléstől való félelmem miatt rabja voltam az ítélkezés körforgásának. A sebek kopogtatásának folyamata segített felfedni, hogy az érzés, amely a sebeim mögött lappang, a szégyen. A kopogtatás módszere hozta ki a szégyenemet a fényre. Évtizedeken keresztül menekültem a szégyen elől. Mindenáron el akartam kerülni. De az EFT segítségével sikerült felszínre hozni, és meggyógyítani olyan módon, amit biztonságosnak éreztem. A szégyenem kikopogtatása olyan megkönnyebbüléshez vezetett, melytől megváltozott az életem.

Lehet, hogy az ítélkezés kopogtatása segített megfigyelni a szégyenedet is. De az is lehet, hogy még több ellenállást váltott ki. A szégyen túl sokáig irányította a dolgokat. Itt az idő, hogy kikopogtasd a szégyened, hogy valóban megértsd, tiszteld és meggyógyítsd ítélkezésed okát.

Kopogtassuk ki azt a legégetőbb problémát, hogy „Szégyellem magam”. Mondd ki ezt a problémát hangosan.

Most pedig értékeld a legégetőbb problémádat 0-tól 10-ig.

**A legégetőbb problémád értékelése: _____**

Kezdjük azzal, hogy hangosan kimondjuk a kezdő kijelentést

háromszor, miközben a karatepontot kopogtatjuk: *Annak ellenére, hogy szégyellem magam, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy szégyellem magam, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy szégyellem magam, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

**Karatepont:** *Annak ellenére, hogy szégyellem magam, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.*

Folytasd azzal, hogy finoman kopogtatod a többi meridiánt, egyesével, miközben minden mondatot hangosan kimondasz. Kövesd ezt a sorozatot:

***Szemöldök:*** *Szégyellem magam.*

***Szemsarok:*** *Rettegek ettől.*

***Szem alatt:*** *Tényleg nem szeretném ezt a szégyent érezni többet.*

***Orr alatt:*** *Mindent megteszek, hogy elkerüljem ezt az érzést.*

***Áll:*** *Utálom ezt a folyamatot.*

***Kulcscsont:*** *Nem akarok tudomást venni erről a szégyenről.*

***Kar alatt:*** *Már attól is szégyellem magam, hogy foglalkozom ezzel.*

***Fejtető:*** *Inkább ítélkezem, mintsem hogy szégyent érezzek.*

***Szemöldök:*** *Annyira kellemetlen.*

***Szemsarok:*** *Ez az egész szégyen.*

***Szem alatt:*** *Csak el akarok futni előle.*

***Orr alatt:*** *El akarom kerülni.*
***Áll:*** *Rettenetes bevallani a szégyenemet.*
***Kulcscsont:*** *A szégyen nehéz érzés.*
***Kar alatt:*** *A szégyen elszomorít.*
***Fejtető:*** *Inkább ítélkezem, mintsem hogy szégyent érezzek.*
***Szemöldök:*** *El szeretnék futni a szégyenem elől.*
***Szemsarok:*** *Persze tudom, hogy nem lehet.*
***Szem alatt:*** *Újra és újra megjelenik.*
***Orr alatt:*** *Nem tudom elkerülni.*
***Áll:*** *A szégyen mozgat mindent.*
***Kulcscsont:*** *A szégyen miatt menekülök.*
***Kar alatt:*** *Készen állok leállni.*
***Fejtető:*** *Készen állok szembenézni a szégyenemmel.*

Folytasd a kiemelt negatív kör kopogtatását. Ahogy megkönnyebbülést érzel, mehetsz tovább a pozitív körre, és kezdd el a kopogtatást.

***Szemöldök:*** *Annak ellenére, hogy szégyellem magam, akkor is szeretem magam.*
***Szemsarok:*** *Tisztelem a szégyent.*
***Szem alatt:*** *Annyi mindenen keresztülmentem, és félelmetes volt.*
***Orr alatt:*** *Megértem, miért érzek félelmet.*
***Áll:*** *Együtt érzek önmagammal.*
***Kulcscsont:*** *Tisztelem a szégyenemet.*
***Kar alatt:*** *Készen állok arra, hogy leálljak a meneküléssel.*
***Fejtető:*** *Tulajdonképpen jó érzés felszínre hozni a*

*szégyenemet.*

***Szemöldök:*** *Szégyent érezni megkönnyebbülést hoz.*

***Szemsarok:*** *Már nem érzem úgy, hogy el kéne futnom előle.*

***Szem alatt:*** *Megkönnyebbülést érzek.*

***Orr alatt:*** *Jobban vágyom a megkönnyebbülésre, mint bármi másra.*

***Áll:*** *Meg tudom változtatni a szégyenemhez való viszonyomat.*

***Kulcscsont:*** *Ha tisztelem a szégyenemet, már nem futok el előle.*

***Kar alatt:*** *Hűha! Már nem kell elmenekülnöm.*

***Fejtető:*** *Ez nagyszerű érzés.*

***Szemöldök:*** *Biztonságos szégyellnem magam.*

***Szemsarok:*** *Megújulhat a szégyennel való kapcsolatom.*

***Szem alatt:*** *Érezhetem, és meg tudom gyógyítani.*

***Orr alatt:*** *Abba tudom hagyni a menekülést.*

***Áll:*** *Abba tudom hagyni az ítélkezést.*

***Kulcscsont:*** *Tudom tisztelni a szégyenemet.*

***Kar alatt:*** *Érezhetem a szégyent, és mégis tudom szeretni magam.*

***Fejtető:*** *Igazán tudom szeretni magam, bármi történjen is.*

Vegyél egy mély levegőt, és fújd ki. Most értékeld újra a legégetőbb problémádat: „Szégyellem magam”. Egy 0-tól 10-ig terjedő skálán, hol vagy most?

**A legégetőbb problémád értékelése: _____**

Úgy képzelem, hogy nagy megkönnyebbülést érzel most. Az a csodálatos a kopogtatásban, hogy minél többet csinálod, annál jobban érzed majd magad. Ha lekopogtattál egy problémát 10-ről 0-ra, nem kell többet kopogtatnod. Lehet, hogy a probléma új vetületei még jelentkeznek majd, ebben az esetben lehet újra kopogtatni. De az is lehetséges, hogy egy problémát teljesen lekopogtatsz 0-ra, és soha többet nem kell foglalkoznod vele.

Ne feledd, ez a folyamat az energetikai zavarokat gyógyítja. Nem kell előásnod gyerekkorod nehéz emlékeit a múltadból. Csak arra kell hajlandóságot mutatnod, hogy beszélj az ítélkezésről, és kopogtasd a meridiánokat. Kövesd a lépéseket, és bízz a folyamatban.

Ahhoz, hogy fokozd az EFT hatását, azt javaslom, hogy legalább harminc napig gyakorold a kopogtatást. Az 1. lépés ítélkezéseinek listájához nyúlj vissza, és mindennap kopogtass ki egy-egy ítéletet harminc napon keresztül. Ha újabb ítéletek jönnek elő, add hozzá a listához. Mindegy mennyire komoly vagy jelentéktelen a probléma, csak kopogtass tovább. Ne törődj azzal, hogy mit „kellene” kikopogtatnod. Abban a pillanatban, hogy ítélkezést veszel észre, gyakorold az 1. lépést, tudatosítsd a tudat alatti érzések mintázatát az ítélkezés mögött. Majd gyakorold a 2. lépést: Kopogtasd ki. Mindennap kopogtass ki egy-egy ítéletet. Lehet, hogy azt érzed majd szükségesnek, hogy ugyanazt az ítéletet kopogtasd pár napig, de remélhetőleg ha egyszer elkezdtél egy problémát kopogtatni, meg lehet oldani. Kezdd el használni a szövegeket ebben a fejezetben, de idővel magadat vezeted majd a saját

szavaiddal. Kövesd a meridiánpontok sorrendjét is, ahogy mutattam – a kopogtatás pontjainak sorrendje mindig ugyanaz. Ne felejtsd el a negatív köröket sem végigkopogtatni néhányszor, és ha azzal készen vagy, mehetsz tovább a pozitív körökre. Ne aggódj, ha az elején ügyetlennek érzed magad. Bízz a folyamatban, és számíts a csodákra.

A következő harminc napban valószínű továbblépsz majd a kúrában. Kopogtass tovább, és add hozzá a következő lépéseket is, ahogy leírom őket. Az ítélkezés megszüntetése lépéseinek hatása összeadódik. Lépésről lépésre közelebb és közelebb kerülsz a szabadsághoz.

Lehet, hogy úgy érzed, hogy az EFT nagy megkönnyebbülést hoz neked, és az ítélkezésen kívül más problémára is alkalmaznád. Mindenképp tedd meg! A kopogtatás nagyszerű érzelmi traumák, fizikális fájdalom és harag kezelésére. Ebben a könyvben az ítélkezést kopogtatjuk, de ha te úgy érzed, hogy más érzelmi problémákra irányítanád, az EFT pozitívan fog hatni az ítélkezésre is. A fizikális fájdalom, az érzelmi trauma és sok más probléma, ami megjelenik, hajlamos arra, hogy kiváltsa bennünk az ítélkezés vágyát, hogy valahogy elkerüljük a fájdalmat. Ezért a kopogtatás folyamatának, bármilyen fájdalom jön is elő, komoly pozitív hatása lesz, ahogy haladsz előre az ítélkezés megszüntetésével. Eltekintve attól, hogy mi a mögöttes probléma, a szabadság, mely a kopogtatással jár, támogatja majd az ítélkezésmentességet.

Tekints vissza egy pillanatra a bátor lépésre, amit megtettél. Hajlandóságod, hogy megvizsgáld ítélkezésedet, a gyakorlat legnehezebb része. A sebek mögötti energia zavarának

felismerése és gyógyítása kitapossa az utat az ítélkezés okának gyógyításához.

Remélem, hogy a gyógyító utazás során elkezdesz majd bízni az intuíciódban. Ha ösztönösen érzed, hogy valamit kopogtatnod kell, kopogtass! Bízz abban, hogy bármi jön is elő, isteni vezetés miatt történik. Felsőbb éned dolgozik benned, hogy támogasson a gyógyulás útján. A bölcsesség végtelen és szeretetteljes hangja lakozik mindannyiunkban – belső útmutatónk hangja. Belső útmutató rendszerünk vezetett el oda is, hogy felvedd ezt a könyvet, és elolvasd eddig. Kezdj el bízni ennek a belső bölcsességnek a jelenlétében, és ne hezitálj követni az utasításait. Minél jobban átadod magad a belső vezetőd jó, helyénvaló iránymutatásának, annál több támogatásban részesülsz majd a gyógyulás útján. Én már megszoktam, hogy hallgatok a belső hangra.

Ha nem vagy tisztában belső vezetőd iránymutatásával, egyszerűen kövesd könyvem lépéseit, és figyelj az intuitív ötletekre, melyek előjönnek. Lehet, hogy az intuíciód azt javasolja, hogy lassítsd le a folyamatot, ha úgy érzed, hogy egyszerre túl sok mindent kell megemésztened. Bízz a megérzéseidben végig az úton, és fokozódik az a képességed, hogy spirituálisan és érzelmileg fejlődj.

Mindannyian ártatlan, sebesült gyerekek vagyunk, akik sok nehézséggel szembesültünk életünk során. Ez szociális helyzetedtől és hátteredtől függetlenül igaz. Senki nem éli le az életét úgy, hogy ne sérülne valamilyen módon. És igazság szerint a sérüléseink tesznek minket érdekessé, kreatívvá és egyedivé. De ezek a sérülések okozzák a neurózisunkat, a

védekező mechanizmusainkat és az ítélkezésünket is. Ha elég bátrak vagyunk ahhoz, hogy szembenézzünk a sebeinkkel, elkezdődik a valódi gyógyulás. Rúmi, a szúfi költő ezt mondja: „A seb az a hely, ahol a Fény belép az életedbe.” Kövesd e lépés útmutatását, és hagyd, hogy a fény belépjen. Egy kis lépés is elég.

A 3. lépésben elkezdjük erősíteni a kapcsolatunkat ezzel a belső útmutatóval. A folyamatnak ez az erőteljes spirituális része arra tanít meg, hogyan add át a gondolataidat, az energiádat és a szándékodat belső útmutató rendszerednek gondoskodásra. Ahogy ezt megteszed, segítek majd megteremteni saját spirituális kapcsolatodat a Forrással. Útmutatást és gyakorlatokat kapsz majd, hogy el tudd engedni az ítélkezésed, és át tudd adni magad a szeretet jelenlétének, mely túlmutat a logikus tudaton. Ha ez a nyelvezet vagy gyakorlat még új a számodra, akkor is biztos vagyok benne, hogy nagy megkönnyebbülést fogsz érezni. Őszintén szólva teljesen mindegy, hogy teljesen új-e neked a spiritualitás, vagy évtizedek óta gyakorolsz – készen állsz erre a lépésre. Nyílj meg a folyamat számára, és csodálatos eredményeket érsz majd el. Csak legyen meg rá a hajlandóságod.

Nagy megkönnyebbülés vár rád a 3. lépésben. Légy nyitott és befogadó, és légy hajlandó arra, hogy elengedd az ítélkezést. Eddig is nagyszerűen dolgoztál ezen. Szánj egy kis időt arra, hogy megünnepeld a csodákat, és észrevedd, hogy mennyit haladtál. Kell hozzá bátorság, hajlandóság és mélységes vágy, hogy feladd az ítélkezést. Légy büszke magadra! Bízz minden lépésben, és add át magad, tudd, hogy megkapod a kellő

iránymutatást. Ezt az utat hosszú távú megkönnyebbülésre és boldogságra terveztük.

3. LÉPÉS

# A SZERETET FELAJÁNLÁSA

Az utóbbi tíz évben kialakult egy rossz szokásom. Üzlettulajdonosként sok szálon futtatom az eseményeket, sokszor kell fontos döntéseket hoznom, és gyakran van kevés időm. Ez azt eredményezte, hogy kifejlesztettem a meggondolatlan döntések mintázatát. Ennek a rossz szokásnak messzemenő következményei lettek. Amikor meggondolatlanul hozok egy döntést, belekerülök az ítélkezés és a támadás örvényébe. Ítélkezem a partnereim felett, a csapatom felett, elítélem a döntéseket, melyeket meghoztam, és persze elítélem saját magamat is. Elítélem magam, amiért túl gyorsan haladok. Elítélem magam azért, mert nem tudok semmit rendesen végiggondolni, és nem bízom senki más véleményében, csak a sajátomében. Sőt, nem engedem el az ítélkezést sem. Hetekre, hónapokra, sőt évekre is rögeszmémmé válik egy olyan eredmény, amit nem tudok kontrollálni.

Mostanában előállt egy fontos üzleti döntés, amit szintén meggondolatlanul hoztam meg, és ettől brutális negatív spirálba kerültem. A döntés egy olyan szerződést tartalmazott, mely jelentős idő- és munkaterheléssel járt. Kapkodva igent mondtam erre a lehetőségre, pedig már amúgy is tele voltam

munkával. Néhány napon belül újra előjött a szerződés gondolata, és belekerültem egy több hónapig tartó ítélkezés körforgásába. Erről beszéltem a terapeutámnak, a férjemnek, szüntelenül ezt tárgyaltam meg a barátaimmal, akiket ez persze egy cseppet sem hozott lázba. Csak fecsegtem, ítélkeztem és elemeztem. Ez mind kimerítő és frusztráló volt, de egyszerűen nem tudtam abbahagyni. A megrögzöttség mögött megbújt egy mélyen gyökerező neheztelés saját magam felé, amit egyáltalán nem tudtam kezelni. És az ítélkezés körforgása legyőzött.

A belső dráma közepette is láttam, hogyan vetítem a bűntudatomat másokra. Keményen dolgoztam azon, hogy igazoljam az ítéletemet, de mélyen legbelül tudtam, hogy el kell ezt engednem. Láttam, hogy a hibáztatásom és a haragom valójában annak a kivetítése, hogy mit érzek magam iránt. Tudtam, hogy gyakorolnom kell az elfogadást, tovább kell lépnem, és életem pozitívabb aspektusaira kell fókuszálnom. Az 1. és a 2. lépést alkalmaztam, de ez nem volt elég ahhoz, hogy kiszedjem magam az egóm fogságából. A Szentlélek beavatkozására volt szükségem.

Mélyen legbelül tudtam, hogy az egyetlen megoldás a problémára a spirituális átadás lenne. Ezért megkértem a belső útmutató rendszeremet, hogy alakítsa át a történetet a számomra. Elkezdtem imádkozni is emiatt. Mindennap imádkoztam spirituális jelekért és iránymutatásért, hogy hogyan szabadulhatnék meg ettől a drámától. Átadtam magam és megbíztam abban, hogy imáim meghallgatásra találnak. Nyugodt maradtam és vártam a csodát.

Amikor az imák segítségével átadtam magam, önmagam

elítélése és a megrögzöttség alábbhagyott. Megkönnyebbülést éreztem, és észrevettem, hogy elengedtem a kontroll szükségességét. Aztán egy éjjel nem tudtam aludni. Majd, mint az óramű, a történet visszakerült a tudatomba: bumm. Közel egy órát feküdtem az ágyamban, és eszelősen gondoltam végig annak a lehetőségét, hogyan történhettek volna a dolgok másképpen, ha jobban átgondolom a döntést. Végigmentem azoknak az embereknek a listáján, akikre haragudtam az eredmény miatt, és magamat is támadtam, amiért megint beleragadtam ebbe a problémába. Önmagam elítélése masszívan visszaordított.

Az órát néztem, és rájöttem, hogy négy óra múlva fel kell kelnem. Imát mondtam: „Belső útmutatóm, kérlek, segíts elengedni ezt az ítélkezést, és visszatérni a belső békémhez.” A megnyugvás jelenléte azonnal szétáradt bennem. És aztán – és ez fura volt – ezt mondta az intuícióm: „Kapcsold be a tévét.” Utálok tévét nézni lefekvés előtt, de most hallgattam az útmutatásra, és már nyúltam is a távirányítóért. A tévében Joel Osteen tévés prédikátor beszélt éppen. Évekig rajongója voltam Joel munkásságának messziről, de még soha nem láttam szónokolni. Amikor bekapcsoltam, emberek ezrei előtt állt a színpadon, milliók követhették az adást. Az első szavak, amiket kimondott, ezek voltak: „Sokszor válik rögeszméddé olyasmi, amit nem tudsz kontrollálni?” Gyakorlatilag a tévé előtt felkiáltottam: „Igen, Joel, pontosan ezt teszem!” Elmagyarázta, hogy ha ezt tesszük, elkerülhetetlenül elítéljük magunkat, amiért jelentéktelen dolgokra fixálódunk, és ez negatív körforgást hoz létre.

Joel arról beszélt, hogy egy csomó időt azzal töltünk, hogy azt tesszük az oltárra, amit nem is szeretnénk, hogy ott legyen. Ha az ítélkezés van az oltáron, beleragadunk abba a káoszba, amit nem akarunk, és csak még többet teremtünk belőle. Ha kontrollálni próbáljuk az eredményt, magyarázta Joel, és arra irányítjuk a figyelmünket, ami nem működik, csak gyengítjük a hitünket. Ehelyett teljesen meg kell bíznunk a felsőbb hatalomban azért, hogy szabadok lehessünk. A szeretetet kell az oltárra tennünk.

Felültem az ágyamban, csüngtem a szavain. Tudtam, hogy az imám meghallgattatott. Azért imádkoztam, hogy elengedjem az ítélkezést egyszer s mindenkorra, és hogy a szeretet kerüljön vissza az oltárra. Aznap éjjel elköteleztem magam amellett, hogy elengedem ezt a problémát, és átadom az Univerzumnak. Bíztam benne, hogy ha felajánlom, és a szeretetre és a hálára irányítom a figyelmem, jobban fogom érezni magam. Megtisztítok egy kis helyet annak is, hogy könnyedén hozzak döntéseket, és végre örökre lezárjam a körforgást.

Életem nagy részét spirituális ösvényen töltöttem, és ez megmutatta nekem, hogy ha az életemet átadom egy felsőbb erőnek gondoskodásra, az sokkal értelmesebb, mint ha minden részletet kontrollálni próbálnék. Minden hitem, gyakorlásom és a Szentlélekkel való kapcsolatom ellenére is gyakran megfeledkezem erről. Ezen az éjszakán a Szentlélek emlékeztetett arra, hogy mi a valódi pillanata annak, hogy meghallgattam az útmutatást, és bekapcsoltam a tévét.

Mindannyiunk nevében dolgozik a felsőbb erő, hogy visszaállítsa a gondolatainkat a szeretetre. Minden pillanatban

visszatehetjük a szeretetet az oltárra, és hagyhatjuk, hogy minden helyzetet vagy sérelmet beragyogjon. A szeretet még a legmélyebben gyökerező ítélkezést is eloszlatja.

A szeretet az ítélkezés ellenszere.

Arra a hitre jutottam, hogy minden problémát át kell adni a Szentléleknek gyógyításra. A Szentlélek beavatkozása nélkül beleragadunk az ítélkezés körforgásába. Ezért hívunk be spirituális kapcsolatot, hogy helyettesíthessük a félelemalapú ítélkező gondolatainkat szeretettel. Azt kérjük, hogy a szeretetet be tudjuk engedni. Ha átadjuk a problémánkat egy olyan erőnek, amely hatalmasabb nálunk, az isteni rend kibontakozik.

Mindegy, hiszel-e Istenben, a Szentlélekben vagy az Univerzum energiájában. Csak az számít, hogy készen állsz-e az elengedésre, és arra, hogy szabad légy. A vágyad, hogy megszabadulj az ítélkezéstől, elég, hogy megteremtsd a spirituális kapcsolatot. A 3. lépés során arra kérlek majd, hogy oszlass fel minden hitetlenséget, és add át az ítélkezésedet egy nálad hatalmasabb erőnek. Ha ez új számodra, akkor kezdhetsz izgulni! Végtelen szabadság és dicsőség vár rád, ha spirituális útmutatást kapsz.

A spirituális útmutatás, amit kaptam, a belső hangom bölcsességén keresztül érkezett. Ez a hang pedig azt mondta, hogy kapcsoljam be a tévét, és ez lehetővé tette, hogy elcsípjem, amint Joel Osteen pontosan azt az üzenetet közvetíti, amire nekem szükségem volt. Ha imát mondunk, hagyjuk, hogy a tudatunk intuitív útmutatást kapjon. Ez az útmutatás mindenki számára elérhető – csak kérnünk kell, és eléggé le

kell lassulnunk ahhoz, hogy meghalljuk.

Lehet, hogy ez a lépés bonyolult a logikus tudatod számára. Természetes, hogy egy részed kapaszkodik és kontrollálna. Ha már imádkozol, lehet, hogy az imát egy olyan módszernek használod, hogy kontrolláld a helyzeteket, és nem azért, hogy átadd őket. (Később majd még írok erről.)

Ismerős számunkra a kontrollkényszer. Részben azért ítélkezünk, mert szeretnénk megtartani a kontroll és a biztonság érzetét. Ebben az a vicc, hogy ezzel csak azt érjük el, hogy az ítélkezést fenntartsuk. Ahhoz, hogy kiszabadítsuk magunkat az ítélkezés kötelékéből, meg kell tanulnunk megbízni egy rajtunk túlmutató hangban. Mindannyian rendelkezünk belső bölcsességgel, a szeretet és a gyógyulás hangjával, amely arra ösztönöz minket, hogy segítséget kérjünk. Abban a pillanatban, amikor imán keresztül kérünk segítséget, megnyitunk egy láthatatlan kaput, melyen keresztül érkezik az útmutatás. Ez az útmutatás akkor jelenik meg, ha imádkozunk, mert a tudatosságunk arra irányul, és ha tudatosan vagyunk nyitottak rá, az útmutatás sokféle formában érkezhet. Érkezhet egy dal, egy könyv, egy barát, erős intuitív tudás vagy tanító formájában. Végtelen módja van annak, hogy iránymutatást kapjunk, és mindegy, hogyan jutunk el idáig. A lényeg, hogy hajlandók legyünk kérni.

Ha soha nem imádkoztál még, vagy már régen, tartsd észben a következőt: a vágy, hogy elengedd az ítélkezésed, már magában egy ima. Nyugodj meg, máris tudod, hogy kell imádkozni. Ha azért imádkozol, hogy el tudd engedni az ítélkezést, behívod egy isteni közvetítő jelenlétét, egy spirituális

vezetőt, akinek az a feladata, hogy meggyógyítsa az ítélkező gondolataidat, és felépítsen egy hidat, melyen vissza tudsz térni a szeretethez. Belső útmutatód egy kedves tanító, aki pontosan tudja, hogyan közölje veled az üzenetet úgy, hogy összhangban legyen veled. Ez a tanító kreatív, bölcs és nagyon türelmes. Ha eleinte nem is veszel tudomást az útmutatásról, érkezik majd még több is.

Sok neve van ennek a belső bölcsességnek: Szentlélek, Univerzum, szellem, belső útmutató. A könyvben ezeket felváltva használom. Számos módja van annak, hogy a belső bölcsességed a gondolataidat visszaterelje a szeretethez, és az útmutatásodat egyedi módon kapod majd, számodra releváns módokon. Lehet, hogy úgy találod majd, hogy egy bizonyos módon kapsz útmutatást, de az is lehet, hogy szituációtól függően is változhat, az Univerzum tudja, hogy mi az, amire felfigyelsz.

Az útmutatás gyorsan érkezik, ha kéred. Miután elmondtad az imát, az a feladatod, hogy figyeld az iránymutatást, amely hozzád érkezik. Ha megérkezett az útmutatás, már csak követned kell. Ha megkapod az iránymutatást, hátat is fordíthatsz neki, nem kell tudomást venned róla. Lehet, hogy ebben a pillanatban még jogosnak érzed az ítélkezést, és az is lehet, hogy az elengedés gondolata nem elég biztonságos érzés számodra. Ez rendben van – csak imádkozz tovább. Idővel érzed majd a megkönnyebbülést. Az ima által átadod magad, és megtanulsz alkalmazkodni a szeretetteljes útmutatáshoz, amit kapsz.

Most lehet, hogy fogalmad sincs arról, hogy hogyan figyelj

oda a szeretetteljes útmutatásra. Lehet, hogy rettegsz a gondolatától is, vagy szkeptikus vagy. Az ítélkezés a szeretetnek való ellenállás. A világ, amit látsz, kivetülése a belső állapotodnak, és a kivetítés megváltoztatása belső feladat. Ez azt jelenti, hogy ha a külvilágot máshogy szeretnéd látni, meg kell változtatnod a gondolataidat ima által. Az 1. és a 2. lépésben megnéztük a félelemalapú hitrendszered, és rájöttél, hogy nem ezt szeretted volna megtapasztalni. Megfigyelted a tudatod döntéshozó részét, amint a félelmet és az ítélkezést választja. Ha azon kapod magad, hogy ítélkezel, ismerd fel, hogy az ítélkezés nem az, aminek gondolod. Ez csak egy módja annak, hogy elkerüld a fájdalmat, a trauma tudomásulvételét, és a sebek feltárását. Ha hajlandó leszel megkérdőjelezni az ítélkezést, és átadni a Szentléleknek segítségért, elkezdesz módosítani a belső állapotodon. Ha rájössz, hogy van a tudatodnak egy rossz része, amely az ítélkezést választja, és egy jó része, amely az igazságot keresi, elkezded az ima gyógyító útját. Ahelyett hogy harcolnál és küzdenél az ítélkezés ellen, fel is tudod ajánlani, és el tudod fogadni a belső gyógyulás potenciálját. Fogadd el, hogy szükséged van segítségre a változásban, és kérd a segítséget imával.

Mindig segít, ha emlékszel arra, hogy mindenkinek ugyanolyan ítélkező a természete és ugyanúgy szabad szeretne lenni. Ha tudomásul vesszük, hogy az ítélkezésünk csak a félelmünkre adott válasz, választhatjuk azt is, hogy a békét látjuk. Felajánlhatjuk az ítélkezésünket felsőbb erőknek, és élhetünk a potenciáljával, mert ha imádkozunk, behívjuk a szeretetet a tudatunkba, és a hitrendszerünk átrendeződik.

Tanuljunk meg bízni a belső hangunk szavában, melynek spirituális jelenléte közvetítőként működik azért, hogy visszatérjünk az ítélkező gondolatoktól a szeretethez.

Világosan megadtam a feladatokat, hogy a belső útmutatód segítségével helyreálljon a bizalmas kapcsolat. Használd ezeket a gyakorlatokat arra, hogy megnyisd a kérés és az elfogadás dialógusát. Kövesd a javasolt utat, és figyelj oda az útmutatásra, amit kapsz.

## AZONOSÍTS BE EGY BIZONYOS ÍTÉLETET, AMELYTŐL SZERETNÉL MEGSZABADULNI

Szánj egy kis időt arra, hogy kiválassz egyet a jelen lévő ítélkezéseid közül. Lehet, hogy nem sikerült jól az EFT-kopogtatás, vagy nem volt kedved semmit tenni eddig ez ügyben. Ez lesz az az ítélkezés, amelyet felajánlunk a belső útmutatódnak az ima segítségével. Egy élő ítélkezésmentesítő kúra során, melyet 2016-ban vezettem, egy fiatal nő elkérte a mikrofont, és ezt mondta: „Gabby, imádom ezeket a módszereket, és szinte mindenkivel szemben hajlandó vagyok elengedni az ítélkezést, kivéve egyet. Ez a személy az a férfi, aki megerőszakolt középiskolában.” Sírt, ahogy megnyílt azzal kapcsolatban, hogy nem áll készen a megbocsátásra, mert az ítélkezés miatt érzi magát biztonságban.

Mélyen együtt éreztem azzal, hogy fél elengedni az ítélkezést. Ha valaki téged vagy valakit, aki nagyon közel áll hozzád, komolyan bántott, lehetetlennek tűnhet az ítélkezés

elengedése. Elmagyaráztam ennek a fiatal nőnek, aki bátran megosztotta a történetét, hogy ha nem engedi el az ítélkezést, önmagának árt. Amíg magában hordozza a dühöt, újraéli a traumát mindennap. Nem volt logikus magyarázatom arra, hogy hogyan szabadul meg ettől az ítélkezéstől, tiszta szívemből tudtam, hogy a vágya, hogy szabad legyen, és a hajlandósága, hogy átadja magát az imák által, elegendő. Így együtt, erre volt szüksége, hogy rálépjen az útra az igaz szabadság és megkönnyebbülés felé. Az a tény, hogy mindenki előtt vállalta a történetet, számomra már azt jelentette, hogy úton van efelé.

Ha elengedjük az ítélkezést afelé, aki minket vagy valakit, akit szeretünk, komolyan bántott, ez szinte árulásnak tűnhet, ha logikusan belegondolunk. Fájdalmas lehet belegondolni abba, hogy elengedjük az ítélkezést, mert lehet, hogy ettől érezted magad biztonságban. De ez a biztonságérzet csak illúzió. Folyamatosan el kell ítélned azt az embert, aki fájdalmat okozott neked, állandóan felé irányítod az energiádat. Így nem lehet élni. Lehet, hogy fogalmad sincs, hogyan engedd el ezt az ítélkezést, bízz meg benne, hogy lehetséges. És itt jön képbe az ima. Egy felsőbb erő megteszi neked azt, amire te magad nem vagy képes. Átadhatod a kellemetlen érzésedet egy rajtad túlmutató jelenléten, és bízz benne, hogy gondoskodnak róla.

Valódi természetünk a szeretet, de ezt elfelejtjük. Megtanulunk hátat fordítani a szeretetnek, és megbízni az ítélkezésben, hogy biztonságban érezzük magunkat a tőlünk külön álló emberektől és az olyan tapasztalatoktól, melyektől félünk. De mélyen legbelül *mi vagyunk a szeretet.* Belső

útmutatónk szerepe az, hogy olyan érzések, gondolatok és helyzetek felé vezessen, melyek a szeretetre emlékeztetnek minket, mert ha visszaemlékszünk a szeretetre, többre vágyunk belőle. A szeretetnek láthatatlan erőmezeje van, és magához vonz minket. Ha észrevesszük, hogy leszakadtunk a szeretetről, kérjünk belső útmutatónktól segítséget, és még egyszer képesek leszünk érezni a vonzást ahelyett, hogy ellenállnánk neki.

Ennek a lépésnek a gyakorlatai segítenek emlékezni szeretet-természetedre. Ha emlékszel rá, még többet szeretnél majd belőle, és ahhoz, hogy hozzáférj a szeretethez, fel kell adnod az ítélkezést. Tisztán fogod látni, hogy az ítélkezés hogyan áll a szeretet útjába, és hogy mindent megtesz azért, hogy ne tudd megélni az igazságodat. A következő oldalakon található gyakorlatok segítenek behívni a belső útmutatód jelenlétét a tudatalattidba, hogy a spirituális beavatkozás létrejöhessen.

Kezdd el elengedni az ítéletet, melyet nem voltál hajlandó megszólítani.

Nevezd meg az ítéletet itt:

_____

## IMÁDKOZZ, HOGY MEGSZABADULJ AZ ÍTÉLKEZÉSTŐL

Itt az idő, hogy levedd az ítélkezést az oltárról, és szeretettel helyettesítsd. A félelem és az ítélkezés átadása belső útmutatódnak gondoskodásra egy alapvető cselekedet, és meg

fogja változtatni az életedet. Ha elfogadod, hogy meg tudod változtatni a negativitást, amikor csak szeretnéd, a szabadság és a boldogság egy új formáját ismered majd meg. Párbeszédbe kezdesz a nem fizikális támogatással, mely mindig elérhető számodra. De nem férsz hozzá ehhez az útmutatáshoz anélkül, hogy behívnád, úgyhogy ha imádkozol, a szeretet jelenlétét hívod be a tudatodba. Hogy létrehozz egy saját ima gyakorlatot magadnak, felkínálok neked néhányat a kedvenc imáim közül. Lehet, hogy az egyik ima különösen közel áll majd a szívedhez.

Ha imádkozol, hívd be a Szentlelket, hogy segítsen visszaállítani az ítélkező gondolataidat szeretetteljesekké. A Szentlélek a helyes tudat hangja, ide fordulhatunk, ha félünk vagy ítélkezünk. Ha a Szentlélekhez imádkozunk, segítséget kérünk, hogy visszavonjuk tudatunknak azt a döntését, hogy ítélkezzünk. Amint tudatosulnak bennünk az ítélkező gondolatok, vissza kell térnünk a tudat döntéshozó részéhez, és újra kell választanunk az ima segítségével.

Nem kell specifikus problémákkal kapcsolatban segítséget kérnünk. Mint már korábban említettem, erre semmi szükség. Például a Szentlélekhez nem megyünk olyan kérdésekkel, hogy elfogadjak-e egy bizonyos állást, belemenjek-e egy új párkapcsolatba, vagy hogy melyik kocsit vegyem meg. Ha ezt tennénk, teljesen félreértenénk, hogy hogyan kérünk segítséget a Szentlélektől. Ha konkrétumokban kérünk segítséget (melyik fiú, melyik kocsi stb.), arrogáns módon azt feltételezzük, hogy tudjuk, mi a probléma, és azt kérjük, hogy a Szentlélek olyan formában válaszoljon nekünk, ahogy mi azt elterveztük. Legtöbbször viszont még rá kell jönnünk, hogy mi

a probléma gyökere. Ha a Szentlélektől konkrétan, de alapvetően helytelenül kérdezünk, az nem segít. A konkrét eredményért való imák helyett inkább azért imádkozzunk a Szentlélekhez, hogy segítsen nekünk visszatérni a szeretetteljes gondolatokhoz. Az ima titka az, hogy megfeledkezünk arról, hogy mire van szükségünk, és átadjuk magunkat a Szentlélek vezetésének.

Ha új vagy imák terén, ne ítéld el a gyakorlatot. Ne feledd, ez a könyv arról szól, hogy kilépj a komfortzónádból. Ha szeretnél feladni egy romboló mintázatot, amely éveken keresztül hátráltatott téged, hajlandónak kell lenned valami újat kipróbálni. Úgyhogy ne hagyd magad az imákkal kapcsolatban – tedd meg. A szavak nem számítanak. Ahogy az sem számít, hogy Istenhez, az Univerzumhoz vagy belső vezetődhöz imádkozol. A szándékod, hogy a félelmet szeretetté alakítsd, megteremti a csodát.

### *Ima az átadáshoz*

Az ítélkezés elengedéséhez spirituális átadásra van szükség. Anélkül, hogy őszintén vágynál rá, hogy elengedd, nehezen fog menni az ítélkezés átadása és a Szentlélek behívása. A spirituális útmutatás minden pillanatban elérhető számodra. Csak el kell engedned az ítélkezésedet, és megkapod. Ez az ima pont ebben segít. Ez egy egyszerű és erőteljes módja annak, hogy elkezdd a kommunikációt belső útmutatóddal.

*Kedves belső vezetőm. Segítségre van szükségem _____ felett való ítélkezésem miatt. Készen állok ezt most*

*elengedni. Üdvözlöm a szeretet jelenlétét, hogy visszavezessen az igazsághoz és a dicsőséghez. Készen állok elengedni ezt az ítélkezést és a szeretet nézőpontján keresztül nézni.*

Ez az ima tökéletes, ha úgy érzed, hogy elakadtál, és ellenállsz az ítélkezés elengedésének. Használd az átadás imáját, hogy egy olyan energetikai szintre lépj, amely támogatja azt a vágyadat, hogy megszabadulj a támadó gondolatoktól. Ez a gyakorlat az elengedésről és a megengedésről szól.

### *Ima az elfogadáshoz*

Az Anonim Alkoholisták 12 lépése szerint dühöt cipelni magunkban olyan, mintha lenne nálunk egy bot, és folyton a fejünkre csapnánk vele egyet. Fogadd be ezt, és gondold végig, hogy milyen érzés az ítélkezés. Lehet, hogy néhány percre elszállsz tőle, de ez az önelégült állapot hamar kikopik. Az ítélkezés gyakorlatilag csökkenti az energiádat, hátráltatja a felépülésedet, és beleragadsz miatta egy alacsony szintű rezgésbe. Ez az ima segít neked elfogadni, hogy az ítélkezés már nem szolgál téged.

Az elfogadás imája segített nekem abban, hogy a szeretet nézőpontját válasszam, amikor a félelem rabja voltam, és mindig ehhez az imához fordulok, amikor legyőz az ítélkezés. Bízom abban, hogy mindig emlékeztetni fog arra, hogy amit elítélek, nem az, amire gondolok. Az elfogadás energiája által elengedem a sérelmeimet, és elfogadom a legmagasabb rendű jó megoldását. Fogadd szeretettel az elfogadás imáját az

Anonim Alkoholisták Nagy Könyvéből:

> *Ma minden problémámra az elfogadás a megoldás. Ha zavart vagyok, az azért van, mert egy személyt, egy helyet, egy dolgot vagy egy helyzetet – az életem bizonyos tényeit – elfogadhatatlannak találok, és nem találok megnyugvást egészen addig, amíg el nem tudom fogadni azt a személyt, helyet, dolgot vagy helyzetet olyannak, amilyennek lennie kell, ebben a pillanatban.*

Erőteljes energia van e mögött az ima mögött. Ha az elfogadás túl távolinak tűnik, mondd ki az ima szavait, és meg fog változni a hozzáállásod. Gyakorold ezt az imát rendszeresen, és figyeld meg a belső változásokat.

### *Ima az újraválasztáshoz*

*A Csodák tanításá*nak 243. leckéje ezt a megerősítést tartalmazza: „Ma semmiről nem alkotok ítéletet.” (*A Csodák tanítása,* 453. o.) Ezt az üzenetet használom *A Csodák tanításá*ból mindennapi imaként, hogy az ítélkezés elengedését válasszam. Erőteljes módja a nap indításának: az ítélkezés is egy döntés, és ha összhangba hozod a tudatod azzal a döntéssel, hogy elengeded az ítélkezést, akkor ehhez kapsz útmutatást. Gyakorold ezt az imát reggel, amikor felébredsz. Abban a pillanatban, amikor kinyitod a szemed, mondd ki: „Ma semmiről nem alkotok ítéletet.” Nagyon figyelj oda, hogy hogyan alakul a napod a továbbiakban. Lehet, hogy hamarabb kapod magad ítélkező gondolatokon, vagy nem mondod ki az

ítéleteket, hanem más témába kezdesz ehelyett.

*Ma semmiről nem alkotok ítéletet.*

Ez az öt szó egy alapvetés. Ha ezt az imát mondod, tudatosan hozod a gondolataidat összhangba a szeretettel, és hagyod, hogy belső vezetőd hangja irányítson utadon. Idővel ez az ima természetessé válik, minden ítélkezésedre egyszerű megoldást kínál. Imádom ezt a gyakorlatot, mert elköteleződöm tőle, újra és újra.

Ha ez az ima összhangban van veled, állítsd ébresztőnek a telefonodon, és bízz benne, hogy a Szentlélek egész nap veled lesz, közbelép, és visszatereli a gondolataidat a szeretet felé.

### *Ima a gondolatok megbocsátásáért*

Az utolsó ima a gondolatok megbocsátásáért szól. Ha előjön egy ítélkező gondolat, el tudjuk törölni a megbocsátás által. Én már megszoktam, hogy észlelem az ítélkező gondolataimat, és gyorsan meg is bocsátom őket magamnak. Csendben ezt mondom:

*Megbocsátom ezt a gondolatot, és újra választok.*

Ez az ima azonnali megnyugvást hoz nekem. Egy pillanat alatt lezárom az ítélkezés körforgását a szándékaim hatalma által. Ha az a szándékom, hogy megbocsássak egy gondolatot, elnézem magamnak, hogy rosszul választottam, és újra összhangba kerülök a tudatom megfelelő részével. A gyakorlat

segítségével bármely pillanatban megbocsátásra találok. Abban a pillanatban, hogy azt választod, hogy megbocsátasz egy gondolatnak, újra összhangba kerülsz a szeretettel és a megbocsátás megadatik neked.

A megbocsátás egy gyakorlat, mert folyamatos. Én úgy találom, hogy nekem egész nap meg kell bocsátanom a gondolataimat. Az ítélkezés, vagyis az ego hangja mindig a tudatunk előterében van, a megbocsátásra kell hagyatkoznunk, hogy átprogramozzuk a gondolkodásunkat, és visszaállítsuk a gondolatainkat a szeretetre.

Egész nap nagyon figyelj oda az ítélkezésre, és használd a megbocsátás imájának gyakorlatát, hogy visszatérhess a kegyelemhez. Bármikor megteheted ezt csendben, bármikor. Csak ezt kell választanod.

## HOGYAN HASZNÁLJUK AZ IMÁKAT?

Saját kezűleg választottam ki ezt a négy imát, hogy segítsek neked elengedni az ítélkezést és behívni a spirituális útmutatást. Válassz ki ezek közül legalább egyet, és kezdd el rendszeresen gyakorolni. Minél többször lépsz tudatos kapcsolatba a felsőbb erőkkel, annál több támogatást és útmutatást kapsz. Tudd, hogy nem lehet jól vagy rosszul imádkozni – az ima jöhet a kimondott szavakon, a gondolataidon vagy a szándékaidon keresztül. Én nagyon hatékonynak találom, ha tollat és papírt veszek a kezembe, és leírom az imáimat a naplómba. Ha leírom őket, az az érzésem, hogy elengedem a belső szenvedésemet, és behívok egy

láthatatlan erőt, hogy gyógyítson meg. Ha jólesik leírni az imákat, tedd napi spirituális gyakorlásod részévé. Kezdd el az ítélkezéseket imával helyettesíteni, és hagyd, hogy a belső útmutatód irányítson.

Remélem, az ima napi gyakorlattá válik az életedben. Ha imádkozol, a szeretet energiájára hangolódsz, valódi lényegedre, Forrásodra. Minél inkább átadod magad ennek a forrásnak, annál több lendületet érzel majd magad mögött. A szeretet energiája lendít majd előre, és bevonzza azt, amire vágysz. Ahogy haladsz előre az ítélkezés megtisztításának útján, szükséged lesz a szeretet energiájának útmutatására. Minden új ima tisztítja az utat, és ha segítségért imádkozol, mindig kapsz majd útmutatást.

## FIGYELJ ODA AZ ÚTMUTATÁSRA, AMIT KAPSZ

A 3. lépés következő része, hogy odafigyeljünk az útmutatásra, melyet kapunk. Mindenkinek megvan a képessége arra, hogy spirituális útmutatással működjön együtt, mindenki sajátos módon kapcsolódik. Ha imádkozunk, olyan módon kapunk útmutatást, mely saját hitrendszerünkkel van összhangban. Úgy értelmezd a spirituális útmutatást, ahogy számodra természetes. Például én a tisztán tudás képességével rendelkezem, amely azt jelenti, hogy ha imádkozom, gyakran kapok útmutatást úgy, hogy valamit zsigeri szinten tudok. Egy gondolat hirtelen a tudatomba kerül, fogalmam sincs, hogy jött elő, de akkor is megbízom benne. Ha ezt a fajta bizalmat érzem, tudom, hogy nem fizikális, hanem isteni forrásból

származik. Így, ha imát mondok, arra számítok, hogy az útmutatás tudás formájában érkezik. Gyakran úgy írtam le ezt, mint egy nagyon határozott belső hangot, amely irányít engem. Egy erőteljes érzés, melyet nem tagadhatok, mint például amikor a belső hangom arra utasított, hogy kapcsoljam be a tévét, ahol Joel Osteen előadását néztem meg.

A spirituális útmutatás kreatív módokon érkezhet. Az évek során számos emberrel találkoztam, akik arról számoltak be, hogy úgy találkoztak a munkámmal, hogy gyakorlatilag a szemük előtt esett le a könyvem a polcról a könyvesboltban. Ezek az emberek mind hasonló történeteket mesélnek arról, hogy tudatosan vagy tudattalanul változásért imádkoztak, és ez elvezette őket a könyvesbolt önsegítő könyvek szekciójához. Aztán az egyik könyvem a lábukra esett. Én erre mindig azt felelem: „Olvasd el, ha úgy érzed.” A Szentlélek kreatív módokon működik, nem ritka, hogy elvezet minket egy könyvhöz, egy tanítóhoz, egy YouTube-videóhoz, egy dokumentumfilmhez, egy kurzushoz, amely segít majd irányt adni spirituális fejlődésünkhöz.

A legtöbb útmutatás, amit kapsz, arra hivatott, hogy segítsen neked tanulni, fejlődni és idővel meggyógyulni. Míg az útmutatás néha azonnal megold egy problémát, legtöbbször egy személyhez, egy helyzethez vagy egy tanulsághoz kapsz vezetést, amely segít majd megtalálni és meggyógyítani a probléma gyökerét. Ne feledd, a valódi megszabadulás az ítélkezéstől és az elszigetelődéstől akkor jön el, ha meggyógyítjuk a sötét hiteket, melyek mögöttük bújnak meg. Ezért gyakran pontosan oda vezetnek el minket, amit meg kell

gyógyítanunk, egy lelki betegséghez.

Mindannyian gyors megoldást és azonnali felszabadulást szeretnénk, de belső bölcsességünk tudja, hogy valójában csak vissza szeretnénk térni a szeretethez. Az egyetlen módja, hogy valójában visszaállítsuk a szeretetbe vetett hitünket, hogy hajlandók vagyunk gyógyulni. Igent kell mondanunk az útmutatásra, amit kapunk, követnünk kell az útmutatást, és ki kell állnunk a sebeinkért. Például lehet, hogy elítéled a szüleidet, amiért nem gondoskodtak rólad megfelelően gyerekkorodban. Ha átadod magad és útmutatásért imádkozol, másnap lehet, hogy meglátsz egy interjút egy magazinban egy terapeutával, akinek a szakterülete a gyerekkori elhanyagolás. Rákeresel az interneten a terapeutára, aztán kiderül, hogy néhány blokknyira laktok egymástól. Egy héten belül meg is van az első időpontod, és biztonságos körülmények között tárhatod fel a gyerekkorod sérelmeit, mert egy olyan orvoshoz kerültél, aki tud segíteni. Ez az egyik módja annak, ahogy a spirituális útmutatás működik. El kell fogadnod, hogy a szeretet helyett a félelmet választottad. Segítségért imádkozol. Megkapod az útmutatást, mely segít a tudatodnak megváltozni. Majd elkezded követni az útmutatást, és visszatérsz a szeretethez.

Barátnőm, Katie története gyönyörűen illusztrálja ezt. Katie 2010-ben már másodszor vesztette el az állását két év alatt, kimerült és frusztrált volt a visszaesés miatt. Vesztesnek érezte magát, és szégyenkezett amiatt, hogy megint munka nélkül van. Ebben az időszakban nem volt különösebben spirituális, de ennyi félelem és bizonytalanság közepette az ima mellett

döntött – hogy kihez vagy mihez, abban nem volt biztos. De azért imádkozott, hogy másképp lássa a helyzetet, és átadta magát annak, ami lesz, bármi adódjon is. Azonnal megkönnyebbülést érzett, és egy világos üzenetet kapott intuitív tudás formájában: álmai karrierje elérhető, ha hajlandó türelmes és kreatív lenni. Azonnal abbahagyta a jelentkezést olyan állásokra, melyek nem izgatták. Arra koncentrálta az energiáit, hogy nyitott legyen afelé, ami érdekelte. Néhány hét leforgása alatt egy kedves barátja vette fel vele a kapcsolatot… aki én voltam! Szerkesztőt kerestem szabadúszó munkára, és egy közös barátunk Katie-t javasolta. Katie ebben az időszakban úgy gondolta, hogy teljes állásra van szüksége, de meghallgatta az útmutatást, amit kapott, és elfogadta ezt a váratlan ajánlatot. Sikeres vállalkozó író és szerkesztő lett belőle (aki rendszeresen imádkozik!). Ezt a könyvet is segített szerkeszteni!

Ez az egyik módja annak, ahogy a spirituális útmutatás működik. El kell fogadnod, hogy a szeretet helyett a félelmet választottad. Segítségért imádkozol. Megkapod az útmutatást, mely segíti a tudatod változását, majd elkezded követni az útmutatást és visszatérsz a szeretethez.

Ha elkezded az imádságot gyakorolni, figyelj arra, hogy milyen formában kommunikál veled a Szentlélek. Minél több hittel támogatod meg az intuitív kapcsolatodat, annál több útmutatást kapsz. Figyeld meg, hogyan beszél hozzád a Szentlélek, és bízz abban, ami érkezik hozzád.

Lehet, hogy vannak múltbeli tapasztalataid arról, hogy útmutatást kapsz, melyre támaszkodhatsz most, és fejlődhet a

hited. Ezt spirituális bizonyítéknak hívom. Ha támogató szinkronicitást tapasztalunk, a Szentlélek vezet minket. Szánj egy kis időt arra, hogy visszagondolj egy olyan időszakra az életedben, amikor nem-fizikális vezetést kaptál.

Írd most le ezeket a példákat a naplódba.

Szánj egy kis időt arra, hogy tisztelettel gondolsz erre a spirituális bizonyítékra, és hagyod, hogy lendületet adjon neked, miközben megerősíted a spirituális kapcsolatodat az ima által. Ha még soha nem kaptál spirituális bizonyítékot, kezdhetsz izgulni – az imák ebben a könyvben megnyitják majd a tudatodat, és intuitív útmutatások érkeznek majd hozzád. Erről szól ez a lépés, úgyhogy lássunk is hozzá!

Lehet, hogy a spirituális útmutatás embereken keresztül érkezik hozzád. Lehet, hogy a pontos üzenetet egy idegentől kapod meg az utcán, vagy egy inspiráló idézet formájában, amit az Instagramon látsz meg. Álmodban is kaphatsz útmutatást, főleg ha elalvás előtt imádkozol. Ha a négy imából bármelyiket elmondod elalvás előtt, afelé irányítod az álmaidat, hogy segítsenek megoldani a negativitást és az ítélkezés problémáját. Ha imádkozol, gyógyító útmutatást találsz majd mindenhol.

Megnyugtatónak találom azt is, hogy az imák nem csak a személyes szükségleteinkről szólnak. Az imáinkat mások is érzik. Ha szeretetteljes imákat küldesz másoknak, energetikailag érzik őket. Imáidnak olyan energetikai frekvenciájuk van, amit távolról is lehet érezni. Ha ítélkezel az emberek felett, negatív imákat küldesz nekik. Segítek átformálni ezt az energiaátadást negatívból pozitívba, annyi a dolgod, hogy proaktívan átváltoztatod az ítélkezést szeretetért

való imává. Az ima csökkenti a haragodat, és megtisztítja a teret olyan kapcsolatok gyógyulása számára, melyek korábban félelmen alapultak. A karrierem elején például volt egy üzleti partnerem, akivel szorosan együtt kellett működnöm. Húszas éveink elején jártunk, és elég egoisták voltunk. Kapcsolatunk elszigetelődésen, hasonlítgatáson és ítélkezésen alapult. Komoly feszültség volt köztünk, és nem találtuk a megoldást. Csak a csoda segíthetett rajtunk! Annyira elegem lett a köztünk lévő negativitásból, hogy egy spirituális mentor tanácsát kértem a kapcsolat gyógyítására. Ezt mondta: „Imádkozz azért, hogy olyan boldogság és béke legyen az életében, mint amire te magad is vágysz.” Hát, ez eléggé meglepett. „Miért kellene nekem érte imádkoznom? Egyszerűen megőrjít” – feleltem. A mentorom elmagyarázta, hogy azzal, hogy imádkozom érte, elengedem az ítélkezésemet, és jobban fogom érezni magam. Ha jobban érzem magam, elengedem az energetikai támadást felé, és ettől ő is megszabadul.

Bármit megtettem volna, hogy meggyógyítsam ezt a kapcsolatot, ezért elkezdtem imádkozni érte naponta. Azért imádkoztam, hogy boldog, sikeres és békés legyen. Azért imádkoztam, hogy minden öröme és nyugalma meglegyen, amire én magam is vágyom. És bár szkeptikus voltam, az ima hatott. Szinte azonnal jobban kezdtem érezni magam. Erősebb volt bennem a szeretet, mint az egóm ítélkezése. Imádkoztam érte, és így helyreállt a kapcsolat az igazságommal, és nagyszerű érzés volt elengedni a dühömet. De a tapasztalat legkirályabb része mégis az volt, hogy ő is érezte a változásomat. Imagyakorlatom első hetében elkezdett máshogy

viselkedni – kedvesebb volt, együttérzőbb, és kellemesebb volt a közelében lenni. Tudom, hogy az imáim változtatták meg a köztünk lévő energiát. Az ima segített elengedni az ellene irányuló energetikai támadásokat, és ebben az elengedésben ő szabadnak érezte magát arra, hogy több szeretetet mutasson felém. Pontosan erre a csodára volt szükségünk, és idővel helyre is jött a kapcsolatunk.

*A Csodák tanítása* az tanítja, hogy „az ima a csodák közvetítője". Ha imádkozunk, megváltoztatjuk az észlelésünket a félelemtől a halál felé. Az ima spirituális behívása a mentális megtisztulásnak – elmossuk az ego támadás-percepcióját, és átváltunk a szeretet emlékezetére. Azáltal, hogy imádkoztam azért, hogy a barátom éppolyan boldog és békés legyen, mint én, elengedtem az egóm észlelését, és hagytam, hogy a szeretet helyreállítsa a tudatomat.

Csodás változások várnak rád a gyakorlás során. Kezdd azzal, hogy mindennap elmondasz egyet az említett imákból. Hagyd, hogy az imák visszaállítsák a tudatodat a szeretetre. Ha mindennap imádkozol, olyan helyzetek állnak majd elő, melyek elvezetnek oda, hogy megváltoztasd az észlelésed az ítélkezéseiddel kapcsolatban. Szeretem imával kezdeni a napom, mert a nap kezdetétől fogva elköteleződöm a szeretet felé. De egész nap imádkozhatsz, és azonnal megkapod a támogatást, ahogy szükséged van rá.

Az ima számtalan módon szolgálhat téged. Ahogy elkezded a napi ima gyakorlatát, figyelj oda, mi érkezik hozzád. A legfontosabb, hogy ne kérdőjelezd meg a szeretetteljes üzeneteket, amiket kapsz. Ha ellenállsz a szeretetnek,

beleragadsz az ítélkezés körforgásába, az ima felszabadítja az ellenállást. Ne feledd, ezek az üzenetek és útmutatások egyszerűen visszavezetik a gondolataidat a szeretet felé. Add át magad a vezetésnek, és engedd be a szeretetet.

Ha egyszer kapsz egy útmutatást, vagy azt választod, hogy követed, vagy azt, hogy nem veszel róla tudomást. Fontos, hogy tudd, a Szentlélektől semmi olyat nem kapsz, amivel ne tudnál megbirkózni. Belső útmutatód mindig abba az irányba vezet, ami számodra és mindenkinek a legjobb. Úgyhogy legyen hited ebben a belső bölcsességben, és félelem nélkül kövesd az irányt. Lenyűgöz majd, hogy mennyi súly jön le a válladról, ha igent mondasz a spirituális útmutatásra, mely elér hozzád.

Nyugodtan ignorálhatod a kapott útmutatást, viszont lehet, hogy emiatt tudat alatt még jobban elítéled majd magad. Azt fogod érezni, hogy a saját igazadat tagadod meg. Ez pedig szégyenné és bűntudattá alakulhat, amely állandósítja az ítélkezés körforgását. Ezt nem azért említettem meg, hogy megijesszelek, csak szerettem volna felhívni a figyelmedet arra, hogy mi történhet, ha elnyomod a belső iránytűd hangját. Ne feledd, hogy ez a gyakorlat arra jó, hogy visszatérj az igazságodhoz. Az intuíció, amit kapsz, csak visszavezet téged a megfelelő tudatállapothoz, a szeretethez. Bízz ebben, és késztetést érzel majd arra, hogy meghalld és kövesd az útmutatást, amit kapsz.

Az Ítélkezés megszüntetése 3. lépésének az imát tettem meg, mert szerettem volna egy olyan eszközt a kezedbe adni, amely az előttünk álló munkában támogatást ad majd neked. Kezdj el megbízni az imában, mint egy vezetőben, aki visszatérít a

szeretethez. Nincs annál erőteljesebb, mint elengedni a kontroll szükségességét, és megbízni egy olyan erőben, amely hatalmasabb nálunk, és helyreállítja a gondolatainkat és az energiánkat. Ha lazítasz a szorításon, és hagyod, hogy a Szentlélek mutassa az utat, életed egy csodaszép álommá válik.

Az ima gyakorlata simán átvezet a következő lépéshez. Ha imádkozunk, felfüggesztjük az időt és elengedhetjük a múltat. A múlt elengedésének jelentős cselekedete ima által segít abban, hogy bárkit szentnek láss, akármit tett is veled. Ez a radikális tett, az elfogadás, a szeretet és az együttérzés az üzenet a 4. lépés mögött az ítélkezésmentessé tevő kúra során.

Mivel az előző leckékre építünk, hajlandónak kell maradnod arra, hogy meggyógyítsd az ítélkezésedet, és mindennap egyre több ellenállást adhatsz majd le. Ne feledd, hogy ez egy folyamat, és ünnepeld meg a csodákat az úton, rögzíts mindent a naplódban. Nincs szükség arra, hogy hatalmas áttörést célozzunk meg. A csoda pillanatai összeadódnak, és ha készen vagy a munkával, és visszanézel, elámulsz majd, mennyit változtál.

4. LÉPÉS

# NÉZZ RÁ ÚGY, MINTHA ELŐSZÖR LÁTNÁD

Sok éven át küzdöttem édesapámhoz fűződő kapcsolatommal. Fontos kérdésekben voltak nézeteltéréseink, és ez sok feszültség forrása volt. Minden telefonhívás (heti rendszerességgel) parázs vitává fajult. Ahogy haladtak előre az évek, egyre nagyobb szakadék tátongott köztünk.

Viszont amint tudatosabbá váltam az ítélkezésemmel kapcsolatban, valami megváltozott. Egyik vasárnap délelőtt szokás szerint felhívott apukám. Normál hangnemben beszéltünk egymással, majd elkezdtünk veszekedni a szokásos dolgokról. Felemeltük a hangunkat és visszaestünk a támadás és az elszigetelődés mintázatába. Miközben gyakorlatilag ordítottam a telefonba, azon kaptam magam, hogy gyerekesen kezdek viselkedni. Ezért változtattam valamin: elhallgattam, és hagytam, hogy ő beszéljen. A csendben meg tudott nyugodni, és elmondta, hogy érzi magát. „Tudod, Gabby, úgy érzem, elítélsz engem.” Hagytam, hogy hassanak rám a szavai, és egy pillanatra együttéreztem vele. „Igazad van, apa – mondtam. – Elítéltelek, és sajnálom. Dolgozom rajta, hogy ez megváltozzon.” Elnézést kértünk egymástól, és emberi hangon búcsúztunk el.

Ez a beszélgetés értékes alkalmat nyújtott nekem arra, hogy míg úgy éreztem, a dühömnek van létjogosultsága, az ítélkezés mégsem a megfelelő válasz. Azzal, hogy kiléptem az ellentmondás mintázatából, megláttam a szerepemet ebben a helyzetben.

Bűntudatot éreztem az ítélkezésem miatt. Ebben az időszakban egy spirituális könyvet írtam a szeretetről, az együttérzésről, az egységről, mindeközben pedig mélységesen elítéltem a saját apámat. Ezt a viselkedést kellemetlen volt megfigyelni, és egy csomó komplikált érzést hozott fel, de tudtam, hogy van spirituális megoldás erre is – imádkozni kezdtem, hogy el tudjam engedni az ítélkezésemet apám felé. Nem tudtam, hogy szabadulok majd meg az ítélkezéstől, de bíztam a Szentlélekben, hogy van egy térképe, és megmutatja nekem az utat.

A következő héten az apám megkérte a bátyámat és engem, hogy kísérjük el a templomba a nagyapánk yahrzeit-jára, amely a zsidó vallásban a halál évfordulóját jelöli. Majdnem tíz éve be sem tettem a lábamat gyerekkorom templomába. Átalakították a belső terét, de úgy tűnt, nem sok minden változott rajta. Ahogy felnőttünk, egyre később érkeztünk meg a templomba és mindenkin át kellett verekednünk magunkat a tömegben, hogy ülőhelyet találjunk. Aznap este szívesen tértem vissza a templomba, úgy éreztem átjár a béke.

Az Univerzum szépen elrendezte, hogy a rabbi egy olyan ceremóniát tartson, melynek témája az ítélkezés elengedése és az együttérzés szükségessége mások felé. Mélyen megérintett, amit mondott, és nagyon odafigyeltem a spirituális

útmutatásra, amit kaptam. Az istentisztelet végén a rabbi a terem vége felé nézett, és ezt mondta: „Velünk van egy kedves család, évtizedeken keresztül tagjai voltak a gyülekezetünknek. Szeretnék köszönetet mondani Bernsteinéknek. Edgar Bernstein van itt a két gyerekével, Gabbyvel és Maxszel. Tisztelettel tartozom Edgarnak szülei felé mutatott ragaszkodásáért, soha egyetlen yahrzeitot nem mulasztott el. Ma reggel, miközben édesapjának yahrzeitjára készültem, belenéztem az évtizedekkel ezelőtti egyház tagsági adataiba, és valami egészen különlegesre akadtam." A rabbi a pulpituson állt, és a kezében tartott valamit, amiről kiderült, hogy a nagyapám egyházi tagsági lapja, több mint hatvan évvel ezelőttről. A nagyapám kézzel töltötte ki, abba az oszlopba, mely a további tagok részére szólt, beírta a két gyereke nevét, az apámét és a nagynénémét. A rabbi felhívta az apámat a pulpitusra, hogy átadja neki a lapot.

Apám teljesen meghatódott a rabbi gesztusától, és könnyekben tört ki. Láttam, ahogy a folyosó végén sír, ezért finoman odaszaladtam hozzá a bátyám mögött, hogy megölelhessem. Ez egy csodálatos váltás volt. Ebben a pillanatban a múltbeli haragom feloszlott. Láttam őt ragaszkodó fiúként, büszke édesapaként és a gyülekezet megbecsült tagjaként. Az ítélkezésem átalakult szeretetté. Láttam az ártatlanságát, az igazát és a fényét. Úgy néztem rá, mintha először látnám.

Megtapasztalni apukámat a múltja, a története és a haragom nélkül, életem egyik leggyógyítóbb pillanata volt. Ebben a megszentelt pillanatban a gondolataim összhangba kerültek a

szeretettel, és emlékeztek arra, akik valójában vagyunk: spirituális lények vagyunk, mi vagyunk a szeretet. Félre tudjuk tenni a történeteinket, a színlelést és az ítélkezést, vissza lehet állítani a szeretetet. Ha valakit először látunk, azt jelenti, hogy látjuk az ártatlanságát és az egységét. Felismerjük benne azt a fényt, ami ugyanaz, mint ami bennünk lobog. Fényünk jelenlétében az ítélkezés nem tud megmaradni.

Ez az ítélkezés mentesítésének 4. lépése: Nézz rá úgy, mintha először látnád!

Az eddigi lépések felkészítettek a gyógyulás következő fázisára. Megtapasztaltad az ítélkezésedet ítélkezés nélkül, mely megadta neked a hajlandóságot, hogy az ösvényen maradj. Tiszteled a sebeket, melyek az ítélkezésed mögött húzódnak meg, és ez megadta a lehetőséget arra, hogy elfogadd a múltad és újra válassz. Felajánlottad az ítéleteidet a belső iránymutatódnak átalakulásra és vezetésre. Most pedig készen állsz megkapni azt az áldást, hogy meglásd ártatlanságában és fényében azt a személyt, akit elítélsz.

Ha valakire úgy nézel, mintha először látnád, mély megkönnyebbüléssel jár. Megszabadítod őt a történetektől, melyekkel elárasztottad őt, és felszabadítod magad a támadás kötelékéből. Megkönnyebbülsz, mert visszatérsz az igazságodhoz. Ha valakit, akit elítéltél, nem a sötétség nézőpontján keresztül nézel, hanem a szeretet fényében, csodát tapasztalsz majd: a testtel való azonosításról áttérsz a lélekkel való azonosításhoz. Ha valakit kizárólag testként ismersz fel – fizikális lényként – félelemalapú történeteket terhelhetsz rájuk. Kivetítesz rájuk dolgokat, és azt várod el

tőlük, hogy egy bizonyos módon viselkedjenek. Ha viszont elengeded ezeket a projekciókat, megtapasztalod, hogy milyen őket szellemként látni, ezek a történetek eltűnnek. Ha csak egy pillanatra is elengeded a kapaszkodódat, és azt választod, hogy a félelem helyett a szeretet szemüvegén keresztül láss, máris egy lépéssel közelebb kerültél a szabadsághoz. Ez a pillanat elég ahhoz, hogy aktiválódjon az az energetikai lendület, amely nagyban felgyorsítja majd a gyógyulásodat.

Annak a gondolata, hogy valakire úgy nézz, mintha először látnád, bűntudat és ítélkezés nélkül, lehet, hogy irritálna téged. Az egód elkeseredetten ragaszkodna ahhoz a hithez, hogy nem biztonságos az ítélkezés elengedése. De a történetek, a hitek és az energia, melyet mások ítélkezésébe fektettél, akaratlanul is a szeretet ellenállásává alakult. Ha ennél a lépésnél még mindig érzed az ellenállásod, egyszerűen imádkozz a belső iránymutatódhoz gyógyításért. Erőteljes eszköztárral rendelkezel, és használni is tudod arra, hogy előrelendítsenek az ítélkezésmentes szabadság felé. Az imáid segítenek majd elengedni az ego ellenállását, és átadni magad a folyamatnak.

Ahhoz, hogy valakire úgy nézz, mintha először látnád, spirituális elengedésre van szükséged. Ez a gyakorlat nem logikus, hanem tapasztalati. Bízz benne, az a szándékod, hogy a szeretet szemüvegén keresztül nézz, elég ahhoz, hogy megtapasztald a csodát. Kövesd az útmutatásomat, és hagyd, hogy ez a lépés magától kibontakozzon.

# ÚT AHHOZ, HOGY ÚGY NÉZZ RÁ, MINTHA ELŐSZÖR LÁTNÁD

Ahhoz, hogy elkezdd gyakorolni, hogy úgy nézel mindenkire, mintha először látnád, el kell fogadnod mindenkit ott, ahol tart. Csak tévhit azt gondolni, hogy jobban érzed majd magad, ha megváltozik a viselkedésük. Annak érdekében, hogy ártatlanságukban lásd őket, fogadd el őket ott, ahol épp tartanak.

## *Elfogadás*

A legkedvesebb dolog, amit másokért tehetünk az, hogy elfogadjuk őket. A legundokabb dolog pedig az, ha megpróbáljuk megváltoztatni őket. Ha megpróbálsz megváltoztatni valakit, gyakorlatilag azt állítod, hogy tudod, mi a legjobb számára. Kéretlen „segítséged” a kontroll és az ítélkezés egy módja. Lehet, hogy az emberek nem úgy jelennek meg, ahogy te szeretnéd, de ha elfogadod őket úgy, ahogy vannak, el tudod engedni, meg tudsz bocsátani és felszabadulsz.

Úgy nehéz elfogadni valakit, ha azt gondoljuk, hogy rossz döntéseket hoz. De ahogy nekünk, neki is megvan a maga útmutató rendszere, mely segít eligazodni abban, ami a legjobb neki. Fontos, hogy mindannyiunknak vannak fordulópontjaink az életünkben, melyek felkínálják az átadás ajándékát nekünk. Viszont ha valaki mást szeretnél „megjavítani”, megfosztod őt a lehetőségtől. Így ahelyett, hogy megpróbálod kivédeni, hogy lehorzsolja a térdét, imádkozhatsz azért, hogy a tapasztalata

gyengéd legyen, és tiszta útmutatást és támogatást hozzon.

Ha valaki változni szeretne és segítséget kér, megjelenhetsz, és felajánlhatod a segítségedet. De az nem segítőkész, kedves vagy szeretetteljes, ha bárkire ráerőszakolod a változást. Ha az imán keresztül behívjuk a Szentlelket, visszatérünk a tudatunk jó részéhez, és megtaláljuk az elfogadást. A Szentlélek azt fogadja el, ami igaz, vagyis azt, hogy mindannyian szeretet vagyunk.

A másiknak nincs szüksége arra, hogy kijavítsd. Amit ki kell javítani, az az elhibázott döntésed, hogy az egóval azonosulsz a Szentlélek helyett. A tudatunk minden ítélkezése abból az elhibázott döntésből fakad, hogy az ego elszigetelt és támadó világát tapasztaljuk. A 3. lépésben elkezdted kialakítani a spirituális kapcsolatot, ahogy te érted. Erre a gyakorlatra most szükség lesz, mert meg kell bíznod a Szentlélekben, hogy valakire úgy nézz, mintha először látnád, és hogy elvezessen az elfogadáshoz.

Valakit elfogadni úgy, ahogy van, nemcsak hogy a legkedvesebb dolog, amit másokkal tehetsz, hanem a legkedvesebb dolog, amit magaddal tehetsz. Fontos megérteni, hogy mit tesz veled az ítélkezés metafizikai szinten. Esther Hicks, spirituális médium és a vezetői, akiket Abraham néven szólít, ezt mondják:

> *Mindenki vélemények, hitek és elvárások keverékét hordozza magában milliónyi témakörrel kapcsolatban. Ha valamire ráirányítod a figyelmed, az a rezgés aktiválódik és előtérbe kerül. És minél gyakrabban fókuszálsz rá és hozod előtérbe, annál dominánsabb lesz.*

*Megvan a választási lehetőséged arra, hogy a másik személlyel kapcsolatban a jó érzés aspektusát teszed-e dominánssá, vagy a rosszat. Bármely aspektust is választod rendszeresen, az lesz a kapcsolatotok rezgésének alapja. Ha a boldogságod lesz a legfontosabb, és emiatt másoknak olyan aspektusait tartod aktívan, melyek a legjobb érzéseket váltják ki, arra tanítod rezgésed frekvenciáját, hogy semmiképp ne legyen esélyük úgy találkozni veled, hogy az neked rossz érzés legyen.*

*Az egyetlen módja annak, hogy állandóan boldogok legyünk az, hogy megértjük, hogy a boldogság érzete nem más, mint összhang a Forrással.*

Azt teremted meg, amire fókuszálsz. Ha következetesen azt gyakorlod, hogy elfogadj valakit úgy, ahogy van, és együttérzéssel nézel rá, összhangba kerülsz a valódi szeretet-természeteddel. Az elfogadással elengeded az ellenállást, melyet a kapcsolatotokba tettél, és megtisztítod az utat a gyógyulás számára, hogy több szeretetteljes gondolathoz és érzéshez férj hozzá. Ha megváltoztatod a gondolataidat és az érzéseidet valakivel kapcsolatban, megváltozik az energiád irányába. A másik személy észleli majd az energiaváltozásodat, és azt érzi, hogy elengedted. A legjobb, hogy az energiád változása megadja a lendületet ahhoz, hogy folytasd az ítélkezés elengedését, így teljesnek és szabadnak érzed majd magad. Ezt a szabadságot az elfogadás adja meg neked.

### *Fogadd el önmagad*

Önmagad elfogadása rendelkezik azzal a hatalommal, hogy

teljesen átrendezzen téged és az életed tapasztalatát. Ha megnézed a listádat az ítélkezési célpontokkal, nincs véletlenül a saját neved a lista teteje környékén? Ha így van, az önelfogadás gyakorlása alapvetően szükséges ahhoz, hogy meggyógyítsd a kapcsolatodat önmagaddal, és hogy összhangba kerülj a szeretettel.

Barátom, Sam nagyszerű példája annak, mennyit számít, ha az ember gyakorolja önmaga elfogadását. Néhány évig küzdött azért, hogy magabiztosan érezze magát a karrierjét illetően. Otthagyta az amerikai nagyvállalati világot, és vállalkozó lett, de problémája adódott a kezdeti lendülettel. Indította a projekteket sorban, de mindegyik bukással végződött. Sam végül lehetőséget látott abban, hogy egy hatalmas üzlethez csatlakozzon, melyről úgy gondolta, hogy elhozza számára a sikert. Viszont akár a többi projektje esetében, itt is elég gyorsan rossz irányt vettek a dolgok. Nemcsak hogy nevetségesen sokat dolgozott azon, hogy megmentse az ügyet, attól rettegett, hogy elveszti az összes pénzt, amit befektetett. A hónapok, amiket a projekttel töltött, éveknek tűntek, és amikor leülepedtek a dolgok, nem tudott mit felmutatni. Érthető módon ez egy nagyon sötét időszak volt számára.

Sam válaszút előtt találta magát. Választhatta volna önmaga elítélését és a támadást. Elhihette volna a történeteket, melyeket bemesélt magának arról, hogy túl nehéz a vállalkozók élete, és hogy ez mennyire nem neki való. De választhatta volna azt is, hogy elfogadja a múltját, tiszteli a kemény munkát és a kockáztatás tanulságait. Az önelfogadás által át tudta irányítani a figyelmét arról, hogy mit nem tudott

elérni, arra, hogy mit tanult. Csodálatos módon, egy kis útmutatással és sok-sok önszeretettel Sam az elfogadást választotta.

Az önelfogadás megfelelő tudatállapotában Sam úgy nézett önmagára, mintha először látná magát. Elengedte a múlt történeteit, és elfogadta azt az embert, aki ő most a jelen pillanatban. Azt választotta, hogy megünnepli a fejlődését és a hajlandóságát. Még a hibáit is megünnepelte, hiszen ezek értékes útmutatók a jövő felé. Sam önelfogadási akciója energiát adott neki, lelkesedést, és ettől izgalommal tekintett a jövőbe. Az elfogadás miatt kreatívnak érezte magát, és megteremtette a teret ahhoz, hogy az intuitív ötletek előjöhessenek. Mivel összhangba került a szeretet energiájával, meghallotta a Szentlélek hangát, aki vezetni kezdte.

Röviddel azután, hogy Sam önmaga elfogadását választotta, a csodák elkezdtek csak úgy áradni. Az önelfogadás terében Sam minden ellenállással leszámolt. Az ellenállás hiánya beindította az inspiráció szabad áramlását. Egy délután Sam egy kreatív üzleti ötletet eszelt ki, melyet, amennyire fel tudta mérni, még senki nem csinált meg, és ezt azonnal el is tudta kezdeni. Erre a lehetőségre várt. Mivel Sam elengedte az önmaga felett való ítélkezést, összhangba került a szeretettel és megvolt az energiája ahhoz, hogy azonnal beindítsa a dolgokat. Sam ötlete hamarosan hat számjegyű üzletté nőtte ki magát, mely biztos hátteret ad a családjának, és végtelen lehetőséget kínál a növekedésre. Az elfogadás erejéből a helyes irányt választotta.

Sam történetének megosztásával arra inspirállak, hogy meglásd az elfogadás erejét, ha magunkról vagy másokról van

szó. Ha elfogadunk másokat, teret adunk nekik a fejlődésre. Ha elfogadjuk önmagunkat, megtisztítjuk az utat történetünk újraírásához. Marianne Williamson ezt mondja: „Engedd el a történetedet, hogy az Univerzum újat írhasson neked helyette." Abban a pillanatban, hogy az elfogadást választod, behívod az Univerzumot, és már kezdi is az írást.

### *Gyakorolj elfogadásban*

Kezdd az elfogadás gyakorlatát azzal, hogy vetsz egy pillantást újra az 1. lépésben az ítélkezésekről készített listádra. Válassz ki egyet, amely az EFT és az ima után még mindig irritál. Lehet, hogy félsz elengedni az ítélkezést egy személlyel szemben, aki bántott téged, vagy lehet, hogy attól félsz, hogy mi fog történni, ha felhagysz az ítélkezéssel. Válassz egy olyan ítéletet, amelyet készen állsz elengedni, és amelyet használni tudsz a mostani gyakorlathoz.

Naplód tetejére írd fel annak a nevét, aki felett ítélkezel. (Lehet, hogy a saját neved lesz az!)

A név mellé írj egy listát arról, hogy mit szeretsz ebben a személyben. Ha valaki olyanról van szó, aki komolyan bántott, lehet, hogy nehéz lesz pozitív tulajdonságot találni. Ebben az esetben fókuszálj azokra a tanulságokra, melyeket ebből a kapcsolatból szereztél. Még a legrosszabb helyzetek és kapcsolatok is felkínálnak spirituális lehetőségeket a fejlődésre és a gyógyulásra. Koncentrálhatsz a fejlődésedre és a tanulásra egy negatív helyzet eredményeként. Ráirányíthatod a figyelmed arra, hogy ez a személy hogyan adta meg a lehetőséget arra, hogy az ítélkezést megszüntető kúrát

végigcsináld. Azt is választhatod, hogy együttérzéssel nézel erre a személyre, és elfogadod, hogy egy boldog ember soha nem bánna el így senkivel. A fókusz átirányításának folyamata az ítélkezéstől az elfogadás felé megköveteli a hajlandóságot arra, hogy egyszerű gondolatokat válasszunk, melyektől jobban érezzük magunkat. Még az a kis elmozdulás is, hogy a gondolatunkat az *Utállak*-ról az *Elfogadom, hogy nem vagy jól*-ra módosítjuk, megváltoztathatja az energiát a kapcsolat körül. Lassan próbálkozz az elfogadással, és vedd észre, hogy az energiád miképpen változik eközben. A közönségem soraiban sokan osztották meg nyilvánosan a történeteiket bántalmazásról, támadásokról vagy megszégyenítésekről, és a felépülés folyamata közben rátaláltak spirituális kapcsolatukra, teljesen meg tudták változtatni életük folyásának irányát. Bár nem voltak hajlandók igazán megbocsátani az elkövetőnek azonnal, azt meglátták, hogy a trauma miképpen vált a spirituális fejlődés katalizátorává. Ha küzdesz azzal, hogy találj valamit, amit szeretsz abban a személyben, akit elítélsz, próbálj olyan tanulságokra fókuszálni, melyeket ebben a kapcsolatban szereztél. Miközben elkészíted a listát erről a személyről, proaktívan irányítsd a figyelmedet arra, amit kedvelsz benne, akkor is, ha csak egyetlen dolgot tudsz elővarázsolni.

Miközben átolvasod a listát, ellenőrizd, hogy hogyan érzed magad, amikor átváltasz a negatív dolgokról a pozitívak értékelésére. Figyeld meg, hogy elfogadóbb vagy-e a személlyel szemben most, hogy átváltottál arról, hogy mit szeretnél megváltoztatni, arra, hogy mi a jó benne (vagy, hogy milyen tanulságokat szereztél a vele való kapcsolatban vagy

interakcióban). Írd fel a naplódba, hogy érzed magad. Lehet, hogy megkönnyebbülést érzel amiatt, hogy elengeded a próbálkozást, amivel szeretnél megváltoztatni valakit, akit nem lehet. Lehet, hogy együttérzést és szeretetet érzel iránta. Az is lehetséges, hogy ez a gyakorlat védekezést vált ki belőled. Ez csak az egód, mely ragaszkodik az ítélkezéshez, és próbál téged a sötétben tartani. Ha ellenállsz a szeretet érzésének, továbbra is irányítsd a figyelmedet a jóra, ami ebből a helyzetből származik. Azzal, hogy finoman fókuszt váltasz, közelebb kerülsz az elfogadáshoz. Minél jobban megváltoztatod a fókuszodat az elfogadás felé, annál jobban megkönnyebbülsz.

### *Ismerd fel, hogy a másik te magad vagy*

A legjobb módja annak, hogy a másikat ártatlannak lássuk, az, ha felismerjük, hogy mi magunk is ártatlanok vagyunk. Mindannyiunk problémája ugyanaz, így a megoldás is ugyanaz. Az a problémánk, hogy tudatunk rossz felébe, az ítélkezés felé vettük az irányt. A megoldás pedig az, ha a szeretetet választjuk. Szívünk vágya is azonos: mindenki boldog, egészséges és szabad szeretne lenni. Mindenki azt szeretné, ha szeretnék. Másokkal való egységünk elfogadása segít abban, hogy felismerjük bennük magunkat.

Yogi Bhajan, nagyszerű Kundalini mester öt szútrát hagyott hátra a Vízöntő Korszakának. Az egyik: „Ismerd fel, hogy a másik te magad vagy.” Yogi Bhajan megjósolta annak a világnak az állapotát, amiben ma élünk. Előre látta a megosztottságot és az elszigeteltséget, és tudta, hogy a túlélés érdekében többször be kell hívnunk az egységet. Látta, hogy a

világi problémák eredete továbbra is az elszigetelődésből adódik, és azt plántálta követőibe, olvasóiba és közönségébe, hogy fel kell ismernünk, hogy a másik személy mi magunk vagyunk. Korunk elszigetelődését feloldani csak úgy lehet, ha e szútra szerint élünk.

Nekem sok lehetőségem volt arra, hogy gyakorlati formát adjak ennek a szútrának. Az egyik példám egy autókölcsönzés. Munkaügyben utaztam, és a reptérről rohantam egy találkozóra. Késésben voltam, és ezt a kasszánál kígyózó sor nem segítette. Tizenöt percig türelmesen álltam (ez volt minden türelmem), és amikor a regisztrációhoz értem, már alig vártam, hogy felvegyem a kulcsot és mehessek. A nő az asztalnál nyilván érezte kontrolláló energiámat, ahogy odaértem a regisztrációhoz. Udvariatlan hangnemben ezt mondtam: „Nagyon sietek, és minél gyorsabban szeretnék egy kocsit.” Rám nézett, és nevetve ezt mondta: „Annyi időbe telik majd, amennyibe.” Ebben a pillanatban már tudtam, hogy baj lesz. Ezt mondtam magamban: „Jobb lesz, ha igyekszel.”

Negatív rezgésemtől semmi nem gyorsult fel. Hozzáállásom csak felidegesítette a hölgyet. Egyszerűen eltűnt öt percre, minden ok nélkül, és egy végtelenség volt, mire felvitte az adataimat a rendszerbe. Hatalmi harca megőrjített. Izzadni kezdtem, és körülnéztem, hogy nincs-e a közelben az üzletvezető. Durván megkérdeztem a nevét, és azzal fenyegetőztem, hogy panaszt teszek a testületi hivatalban. Negativitásom csak olaj volt a tűzre. Civakodásunk parázs vitává fajult, az üzletvezető pedig engem hordott le, amiért felemeltem a hangom. Mondanom sem kell, nem ez volt életem

csúcspontja.

Mire volán mögé kerültem, máris harminc percet késtem a találkozómról, izzadt voltam, és elegem volt mindenből. Aztán dugóba kerültem. Ettől még dühösebb lettem. Elkezdtem okolni a nőt, és újrajátszottam fejben a helyzetet egy csomószor, a dühöm pedig az egekbe szökött. Nem vezettem túl biztonságosan, állandóan dudáltam, ha valaki megelőzött. Rossz formában voltam, pedig egy fontos találkozóra mentem, amiről máris elkéstem, és össze kellett szednem magam. Imát mondtam, hogy változás álljon be az észlelésemben. Pillanatokon belül Yogi Bhajan hangja visszhangzott a fejemben: „Ismerd fel, hogy a másik te magad vagy.” Azonnali választ adtam erre az útmutatásra: „Mi van? Én ő vagyok?”

Vettem egy mély levegőt, és hagytam, hogy hasson az üzenet. Megnéztem közelebbről a helyzetet, és hajlandó voltam másképp látni. Azt választottam, hogy meglátom, mi ingerelt ennyire ebben a nőben. Néhány percnyi reflektálás után rá kellett jönnöm arra, hogy elég sok bennünk a közös. Mindketten hatalmat akartunk gyakorolni az adott helyzetben. Kontrollálni akartunk, és magunkhoz akartuk ragadni a tekintélyt. Az én kontrollkényszerem az ő kontrollkényszere. Ő is éppúgy akarta érezni a hatalmat, mint én. Egy szempillantás alatt úgy láttam a sebeit, mintha a sajátjaim lennének, és úgy néztem rá, mintha először látnám.

Dugóban ültem a kocsiban, már majdnem egy órás késéssel, és a megkönnyebbülés könnyei potyogtak a szememből. Sírtam az isteni spirituális feladat miatt, amit felkínáltak nekem. Sírtam a csodálatos váltás miatt, hogy felismertem, hogy én

vagyok a másik. Sírtam, mert lehetőséget kaptam valóban megélni Yogi Bhajan szútráját. Ez az üzenet már nemcsak egy hangzatos kijelentés volt – hanem egy hatalmas lépés a spirituális fejlődésem és gyógyulásom során.

Elkezdheted behozni ezt a szútrát az életedbe úgy, hogy azt választod, hogy az emberekben azt az igazságot látod meg, amik ők maguk, és nem annak kivetítéseit, amit te magad pakoltál rájuk. Gyakorold, hogy az ártatlanságukat lásd azáltal, hogy tiszteled mindazt, amin keresztülmentek, a kihívásokat, melyekkel szembenéztek, akkor is, ha fogalmad sincs, ezek mik lehettek. Az elfogadások listája segít majd átirányítani a fókuszodat, és a fényben kezded látni őket.

Aztán ismerd fel, hogy a másik te vagy. Ahhoz, hogy igazán tisztelni tudj egy másik emberi lényt, fel kell ismerned, hogy a sötétség, amit benne látsz, saját árnyékod egy része, melyről nem veszel tudomást. Ha mások árnyékai felett ítélkezel, csak azt vetíted ki, amit megtagadsz magadban. Ha valaki nagyon irritál, az azért van, mert visszatükrözi saját árnyékod bizonyos részeit, melyeket nem vagy hajlandó meggyógyítani. Változtasd át az ítélkezést hálává. Köszönd meg neki, hogy tükröz téged, és megadja neked a lehetőséget arra, hogy folytasd a tanulást és a fejlődést spirituális utadon. Lásd tanítódnak, aki megmutatja neked az univerzális tanrendedet. Ismerd fel, hogy ő te vagy.

### *Láss mindenkit fényben*

Későbbi mentorom és barátom, Wayne Dyer ezt mondta: „Lásd meg a fényt másokban, és bánj úgy velük, mintha más nem is

létezne.” Wayne tökéletes megtestesítője volt ennek a hitrendszernek, és ez volt az oka annak, hogy mindig derűs és boldog volt. Ez a boldogság mindenki számára elérhető, ha ezt az üzenetet beépítjük a napi gyakorlásunkba. Legközelebb, ha úgy érkezel az irodába, hogy készen állsz ítélkezni a munkatársaid felett, vagy ha bekapcsolod a híreket, és máris kezdenéd az ítélkezést a jelen állapotok felett, mondd el ezt az imát: „Csak a fényt látom benned.” Elmondhatod ezt az imát akkor is, ha ítélkezel valaki felett. Hozd be azokba a kapcsolatokba, melyek a legnagyobb elszigetelődéssel járnak – azokra az emberekre gondolok, akiket különlegessé tettél, jobbá önmagadnál, és akiket kevesebbnek látsz magadnál, vagy akiket egyenesen utálsz. Ha nem dolgozunk ezen, mindenkit elítélünk majd az életünkben – a futó találkozások során megismert idegenektől egészen a legközelebbi szeretteinkig, a gyerekeinket, a szüleinket és a házastársunkat. Ha azt veszed észre, hogy ítélkezel, mondd magadban halkan: „Csak a fényt látom benned.”

Karrierem elején minden tanítványomnak ezt az eszközt javasoltam. Azt mondtam nekik, hogy menjenek ki New York utcáira és minden találkozáskor ezt ismételjék magukban: „Csak a fényt látom benned.” Használták a metróban, az üzletekben, a munkahelyükön és az otthonukban, a családjukkal és a barátaikkal. Minden találkozásnál emlékeztették magukat arra, hogy csak a fényt lássák a másikban. Arra kértem őket, hogy tegyék ezt egy egész héten keresztül, majd térjenek vissza a csoportba, és osszák meg a tapasztalataikat.

Az eredmények lenyűgözőek voltak. Minden nő úgy tért vissza, hogy megosztotta velünk saját csodáját. Néhányan arról számoltak be, hogy zárkózott kollégájuk kedvesebben viselkedett. Mások azt mondták, a partnerükkel végre sikerült megoldani a problémákat, melyekkel éveken keresztül küzdöttek. Néhány nő azt osztotta meg, hogy megszűnt a depressziója és most boldog. Ha elállsz saját utadból, és meglátod az emberekben a fényt, visszatérsz az igazsághoz. Hamar megváltozhat az életed. Megkönnyebbülést érezhetsz, ha leakasztod az embereket a horogról. Az egyszerű igazság az, hogy egyszerűen jobb érzés elfogadónak és együtt érzőnek lenni. Yogi Bhajan ezt mondta: „Ha nem látod Istent mindenben, egyáltalán nem látod Istent."

Ha csak az a feladatod, hogy mindenkiben meglásd a fényt, nincs időd a hibákra és az ítélkezésre fókuszálni. Azzal töltjük a napjainkat, hogy az ítélkezés körforgásában élünk, és abban a pillanatban, hogy kikerülünk belőle, megtisztítjuk a teret, és csak úgy árad majd be a jólét és az öröm. Esther Hicks és Abraham így mondják: „Csak a jólét árad. Hagyhatod, vagy ellenállhatsz neki, ő akkor is csak árad." Ha proaktívan mindenkit a fényben látsz, hagyod, hogy a jólét áradjon. Az ítélkezés hiányában csak a szeretet marad.

*A leggyorsabb út ahhoz, hogy a fényben élj, ha felismered a fényt, bárhol jársz is.* Lásd a fényt a félelmetes, zsarnokoskodó főnöködben. Lásd a fényt az exedben, aki megcsalt. Lásd a fényt a gyilkosban, akiről a hírekben hallottál. Tisztában vagyok vele, hogy ez az elképzelés ingerel. Lehet, hogy azt gondolod, *Hogy lehet fényt látni egy gyilkosban? Ez lehetetlen.*

Lehet, hogy még az is végigfut az agyadon, hogy nevetséges és szükségtelen. De ha elfogadod, hogy nagyon betegnek, belül leharcoltnak vagy üresnek kell lenni ahhoz, hogy valaki ilyen borzalmas dolgot tegyen, beindulhat az együttérzés.

Ez a gyakorlat utolsó lépése: Hívd be az együttérzést.

### *Gyakorold az együttérzést*

Az együttérzés az ítélkezés ellenszere. Ha valakit elfogadsz úgy, ahogy van, őt látod a jó és a rossz tulajdonságaitól függetlenül. Ha felismered, hogy te vagy a másik, meglátod a tükröződésedet az árnyékában és a fényében is. És ha azt választod, hogy a fényt látod, a szeretet ragyog majd át. Ha megvannak ezek az eszközök a spirituális szerszámos ládádban, akkor is lesznek visszaesések az ítélkezésbe. Az ego erőteljes és képes visszahúzni az elszigetelődés történeteibe. Lehet, hogy rájössz, hogy hajlandó vagy ezeket a gyakorlatokat olyan emberekre alkalmazni, akiket könnyen elengedsz, de amikor egy erőszakos bűnözőről van szó, aki nagy erőket gyakorol, az egyszerűen esélytelen.

Itt jön képbe az együttérzés. Az együttérzésen keresztül való észlelés gyakorlata segít abban, hogy meglásd az ártatlanságot. Meglátod, hogy saját belső őrlődésük miatt váltak szörnyeteggé. Az a trauma és zűrzavar, ami annak a belsejében lezajlik, aki komolyan képes bántani egy másik embert, legtöbbünk számára kiismerhetetlen. Ha ez az ember képtelen együttérzésre vagy szeretetre, együtt érezhetsz vele azért, mert képtelen egy ilyen fontos emberi érzelmet megtapasztalni. Ha együttérzéssel nézel rá, segít meglátni a nehézséget, a fájdalmat

és a mély szenvedést. Együttérzéssel felismerni a szenvedést nem azt jelenti, hogy megbocsátod, amit tett. Azt jelenti, hogy spirituális szinten elengeded őt. Ezen a szinten, az ő elengedése által szabadítod fel magad a terror alól, amit ő okozott. Ha ragaszkodsz az ítélkezéshez, csak még több terrort hoz létre a tudatodban, s ettől az ítélkezés körforgása állandósul.

Az együttérzés gyakorlása választás. Minden pillanatban választhatod, hogy arra irányítod a figyelmed, hogy valaki mi rosszat tett, vagy arra, hogy vajon mi okozhatta azt, hogy így viselkedett. Ha átirányítod a fókuszodat arról, hogy mi történt, arra, hogy milyen probléma vezetett el odáig, hogy ez megtörténjen, beindul az együttérzés. Ha együttérzően megfigyelsz valakit a sötétségében, engedélyt adsz neki arra, hogy kilépjen a fénybe.

Az együttérzés egy olyan gyakorlat, amely néhányunknak könnyebben megy. Mindegy mennyire nehéz, ne feledd, nem kell, hogy logikusan megértsd, vagy egy nap alatt tökélyre fejleszd magadban. Elég a hajlandóság. Hozd elő az empátiádat, és hagyd, hogy az együttérzés vezesse a gondolataidat. Egy pillanatra még megkönnyebbülést is érezhetsz.

Mindenki, akivel életed során találkozol, spirituális feladatokat kínál fel neked ahhoz, hogy megerősítsd a hited a szeretetben. Ha elfogadod ezeket a kapcsolatokat (és a magaddal való kapcsolatot) spirituális feladatként, hogy emlékezz a szeretetre, az észlelt problémáid megváltoznak. Másokkal való problémáidat már nem látod élethosszig tartó küzdelemnek, ehelyett lehetőséget látsz bennük arra, hogy erősítsd a hitedet. Az a spirituális cselekedet, hogy valakire úgy

nézel, mintha először látnád, az egyik legnagyobb spirituális gyakorlat, amit alkalmazhatsz. Masszív megkönnyebbülést és örökké tartó jutalmakat kínál. Ha az ítélkezésed elmozdul az egység felé, energiahullámot küldesz az egész világba, mely minden egyes lelket megérint. A világ gyógyul minden alkalommal, amikor felismered a fényt egy másik emberben. És ezzel beteljesítjük földi pályafutásunk értelmét: fénnyé válunk, és fényt látunk másokban is.

A gyakorlatok közül mindegyik csökkenti az ellenállást, és megnyitja a jóllét zsilipét. Az elfogadás gyakorlása segít elengedni a kapaszkodókat és eldobni az ítélkezést. Ha felismered, hogy a másik te vagy, az segít megmutatni a te részedet a történetben, és emlékeztet a másik ártatlanságára. Imádkozz azért, hogy lásd a fényt mindenben, és ettől majd újra összekapcsolódsz a testvéreiddel, és összhangba kerülsz az Univerzum áramlásával. Az együttérzés gyakorlása kiszabadít az ítélkezés béklyójából.

Alkalmazd ezeket felváltva, és elkezded majd érezni az először látás lépését. Minden gyakorlat feloszlatja az akadályokat, melyeket te magad építettél fel a világ ellen, és helyreáll a valódi természeted. Ha az először látást gyakorlod, azzal magadat áldod meg. *Magadat* szabadítod fel végérvényesen. Kiszabadítod magad az ítélkezés börtönéből, és áthuzalozod az energiáidat, hogy harmóniában élhess a világ fényével.

Az ítélkezés megszüntetésének ez a lépése az, amikor az intenzív váltások elkezdenek megjelenni a lelkedben. Egész máshogy kezded látni a világot. Leakasztod a világot a

horogról, és elfogadod, hogy egy csónakban evezünk. Fogadd el, hogy mindannyian ítélkezünk, de szeretetre is mindannyian vágyunk. Fogd fel, hogy ha többen választják a szeretetet, a világ biztonságosabb, boldogabb és egészségesebb hely lesz.

Ez a könyv nem csak azt a célt szolgálja, hogy te jobban érezd magad, és bevonzz mindent, amire csak vágysz. Ez a könyv azt célozza meg, hogy fénymunkások egy mozgalmát hozza létre, akik szeretetteljes gondolatról szeretetteljes gondolatra meggyógyítják a világot. Szeretném emberek millióinak belső hitét megváltoztatni azért, hogy az egész bolygó energiáját meg lehessen változtatni. Fogadd el, hogy a mozgalom tagja vagy. A kollektív tudatosság erősebb, mint hinnéd. Ha egy vagy több ember gyűlik össze a szeretet nevében, csodák történnek. Térjünk most vissza a szeretetteljes gondolatokhoz, és változtassuk meg azt a világot, amit látunk.

Láss hozzá ma! Irányítsd a figyelmedet az elfogadásra és az együttérzésre. Nézz a fény perspektívája keresztül, és ismerd fel, hogy a másik ember te vagy.

Az eddig megtett lépések elegendőek ahhoz, hogy radikális változást indíts el az életedben. Még két lépés hátravan, hogy teljes gőzzel haladj előre. A következő lépésben behozom minden spirituális gyakorlat alapkövét, a meditációt. Az 5. lépés során ahhoz kapsz vezetést, hogy félretedd a bal oldali agyféltekéd logikáját, és üdvözöld a jobb oldal kreatív képességét arra, hogy spirituális szemmel nézz a világra. Ha még soha nem meditáltál, a legjobb helyen jársz. Egyedi vezetett meditációkat kínálok neked arra, hogy még jobban átadd magad.

Az elkötelezett meditációgyakorlás lelki és testi szempontból is megváltoztat. A meditáció megváltoztatja a régi mintázatokat, és átrendezi az idegrendszeredet. A következő lépés legszebb része az, hogy látni kezded, ahogy a részek a helyükre kerülnek az elcsendesültségben. Készülj fel azzal, hogy megnyitod a szíved, és mélyebbre mész a gyógyulás útján. Annyi öröm vár rád a túloldalon.

5. LÉPÉS

# VÁGD EL A KÖTELÉKET

Ha a barátaim közti konfliktuskezelésről van szó, általában véve egyszerű esetnek találom őket. Elég könnyen találok megoldásokat ellenségeskedés vagy feszültség nélkül. De ennek a ragyogó múltnak vége szakadt, amikor csúnyán összevesztem egy gyerekkori barátommal.

Nem hiszem, hogy ez a barátom – hívjuk most Jacknek – bántani akart volna. És azt sem gondolom, hogy Jack tisztában lett volna azzal, hogy a viselkedése egyik legfájóbb sérelmemet piszkálta meg. Tulajdonképpen még arra sem voltam felkészülve, hogy valahogy kifejezzem, hogy mennyire letaglózott, amit tett. És mivel elmaradt az öntudatosságnak ez a része, azonnal védekező pozícióba húzódtam vissza. Több mint három hét kellett ahhoz, hogy egyáltalán elé tudjak állni. Ez idő alatt órákat töltöttem azzal, hogy újrajátszottam a helyzetet fejben, és egyre inkább az áldozatszereppel azonosultam.

Végül három hét hallgatás után összeszedtem a bátorságomat, és felhívtam. De ahogy felvette, azzal kezdtem, hogy mennyire rosszul érintett, amit tett. Kioktattam arról, hogy hányféle módon okozott fájdalmat, és hogy mennyire rosszindulatúnak gondolom. A szavaim védekezőek voltak, a

hangnemem pedig utálatos. A haragomat egy újabb szintre emeltem, amikor a következőket mondtam: „Nem hiszem el, hogy így viselkedtél.” A hozzáállásom és a szavaim sokkolták, főleg azért, mert nem számított erre. És ez jelöli tulajdonképpen a *valódi* negatív fordulópontot. Attól a pillanattól fogva, hogy elmagyaráztam neki, hogy mennyire fájt nekem az, hogy ítélkeznem kell felette a viselkedése miatt, az én részem a történetben már nem számított. Már nem maradt lehetőségem rá, hogy kifejezzem az őszinte érzéseimet – mert most Jack vette fel a védekező álláspontot. Megváltozott a hangja, és a beszélgetés tüzessé változott. Hatalmas feszültség volt bennünk, amikor letettük a telefont.

Nem jöttem rá azonnal, mit tettem. Annyira igazoltnak éreztem a dühömet. Sőt, még büszke is voltam rá, hogy kiálltam magamért. Teltek-múltak a hetek, és semmit nem hallottam Jack felől. Továbbra is dühös voltam, és tápláltam az ítélkező történetemet is. Újra és újra lejátszottam fejben a helyzetet, és igazat adtam magamnak azzal kapcsolatban, ahogy eljártam. De minél dühösebb és ítélkezőbb lettem, annál bosszúsabb is. Ez egy ördögi körré alakult.

Úgy tűnt, ami eltört, nem tudjuk már megjavítani, és az élethosszig tartó barátságunknak annyi. Elfogadtam a helyzet „sorsát” – és bár nem tudtam bevallani, tudat alatt éreztem, hogy az én hibám. Mélyen belül tudtam, hogy semmi nem igazolja azt az ítéletet és elszigetelődést, amit ráerőszakoltam. Az ítélkezésem komoly károkat okozott.

Ahogy múlt az idő, arra gondoltam, hogy hányféle más módon lehetett volna kezelni a helyzetet. Hogyan lehettem

volna kedvesebb és szeretetteljesebb? Hogyan oszthattam volna meg az érzéseimet őszintén anélkül, hogy ítélkező lettem volna? De az, hogy a rögeszmémmé vált a múlt, nem segített abban, hogy tovább tudjak lépni. Csak még jobban beleragadtam ebbe a rémes körforgásba. Tudtam, hogy ennek a problémának bele kell kerülnie az ítélkezést megszüntető gyakorlatokba. Ítélkezés nélkül próbáltam nézni az ítélkezésemre, tiszteletben tartottam a sebemet, és kopogtatni kezdtem. Imádkoztam a Szentlélekhez, hogy lépjen közbe, és azt választottam, hogy úgy nézek a barátomra, mintha fény és szeretet lenne.

Ezek a gyakorlatok segítettek lágyítani az ítélkezésemet. Volt viszont még egy lépés, melyet meg kellett tennem, hogy energetikai szinten meggyógyítsam a kapcsolatunkat. Az ítélkezést be kellett vinnem egy meditációs gyakorlatba, hogy spirituálisan megtisztítsam. Nem tudtam felhívni a barátomat, hogy telefonon keresztül megoldjam a helyzetet, de meditáció segítségével meg tudtam tisztítani az energiáját. Így hát kényelmesen leültem egy párnára, és elkezdtem az ítélkezés megszüntetésének következő lépését.

Mielőtt meditálni kezdtem, kitűztem célnak, hogy meggyógyítom a kötelékünket. Kértem a Szentlelket, hogy lépjen közbe, és gyógyítsa meg az energetikai kapcsolatunkat. Átadtam a kapcsolatunkat a belső vezetőmnek és segítséget kértem. Másodperceken belül ösztönösen meghallottam a belső útmutatóm hangját: „Küldj neki szeretetet.” Az üzenet megnyugtató volt. Megértettem, hogy itt az idő meggyógyítani a köztünk lévő negativitást a szeretet energiájával. Hallgattam

erre az útmutatásra és mélységes szeretetet kezdtem el Jacknek küldeni meditación keresztül. Lelki szemeimmel láttam, amint szorosan átölelem. Éreztem a közelségét a teremben. Hagytam, hogy elkalandozzak a tulajdonságok közt, amiket szerettem benne, és sírni kezdtem. Abban a pillanatban úgy éreztem, hogy a tér és az idő megszűnt. A múlt szertefoszlott, a jövő nem létezett. Helyreállt a kötelékünk az ima és a meditáció hatására. Könnyebbnek éreztem magam, és mélyebben kapcsolódtam hozzám, mint korábban bármikor.

Amikor megnyugodtam, kijöttem a meditációból. Pár pillanattal azután, hogy kinyitottam a szemem, megnéztem a telefonomon, hány óra van, és egy üzenetet láttam felugrani. Jack írt: „Úgy érzem, itt az idő feloldani ezt.” Megkönnyebbülten sóhajtottam fel, és megköszöntem az Univerzumnak ezt az útmutatást. Abban a pillanatban, amikor elengedtem az ítélkezésemet, érezte, hogy mi történik és tudta, hogy itt az idő a gyógyulásra. Ez a meditáció ereje.

A meditáció meg tudja gyógyítani az összes kapcsolatodat, beleértve a magadhoz fűződőt is. Ha ráhangolódsz a szeretetre a meditáció gyakorlásával, a szeretet láthatatlan erejét hívod be, hogy vegye át az irányítást. Ennek a szeretetnek a jelenlétében a múlt elhalványul, és az ítélkezés energetikai szálai megszűnnek. Mindannyian energetikai szálakkal kapcsolódunk egymáshoz, az egész világon. Néha olyan emberekkel is van kötelékünk, akiket nem is ismerünk. Ha kapcsolatot alakítasz ki valakivel, energiátok összekapcsolódik, főleg ha erős érzelmi esemény is kialakul köztetek. Energiakötelékek akkor is kialakulnak, ha szerződést vagy

ígéretet teszünk valakinek, legyen szó üzletről, házasságról vagy valami kevésbé formálisról. Ha a kapcsolat véget ér, az energiakötelék attól még maradhat teljesen ép, főleg azoknál, akiket negatív, ítélkező gondolatok kötnek össze. Az ítélkezésed egy olyan köteléket hoz létre, amely összeköt titeket, ha akarod, ha nem.

Hiába gondolod, hogy vége a kapcsolatotoknak, ugyanúgy érzed majd a fájdalmat és a drámát, mint mikor együtt voltatok. Az energiakötelék tovább szállítja a drámát, hiába vagytok már külön, és ezektől az erős energetikai kötelékektől leszívva, fáradtnak, sőt még haragosnak is érezheted magad. Ezért van az, hogy annyira nehéz nem gondolni a volt szerelmünkre, vagy abbahagyni a fixálódást egy üzleti kapcsolatra, amely nem volt sikeres. Ez volt velem és Jackkel is. Bár fizikálisan külön voltunk, nem beszéltünk, mégis bosszús, dühös és izgatott voltam a kötelék kapcsolódása miatt. A fizikai elhatárolódás nem volt elég ahhoz, hogy vége szakadjon a negatív kapcsolatnak – spirituális szinten kellett megtisztítani.

Ha kötelékkel kapcsolódsz valakihez, akit elítélsz, alacsony rezgésszámú kapcsolatokban ragadsz meg, és újra és újra lejátszod a drámát. És a negativitás már túlmutat a kapcsolaton. Saját energetikai frekvenciád küld ki egy alacsonyabb rezgést, mely más kapcsolatokat is bevonzott, melyek ugyanazt az ítélkezést, elszigetelődést és negativitást vonzotta be. Minden gyorsan összegabalyodik.

A jó hír viszont az, hogy meditáció segítségével meggyógyíthatod a kötelékes kapcsolataidat. Egyetlen meditáció is elvághatja a kötelet, meglazíthatja az energetikai

kapcsot, és kiszakíthat téged az ítélkezés körforgásából. Ez a gyakorlat a legfontosabb lépés a múltbeli kapcsolatok rendezése és a dicső előrehaladás érdekében. Ahhoz, hogy új kapcsolatokat alakíthass ki és megszabadítsd magad az ítélkezéstől és a drámától, el kell vágnod a köteleket.

Az ítélkezésmentesítés segít megszabadítani magad az elszigetelődés körforgásától. Eddig minden lépés arra készített fel mentálisan és spirituálisan, hogy feloldj bármilyen kellemetlenséget vagy romboló kapcsolatot. Most elérkezett a meditáció ideje. Hat meditációt jelöltem ki, melyek segítenek majd energetikailag megtisztítani az ítélkező kapcsolatokat, és gyógyulni. *Minden meditáció egymásra épül, gyakorolj mindennap egyet az elkövetkezendő hat napban.* Mindig reggel, ébredés után gyakorolj. A cél az, hogy azonnal átrendezd az energiáidat, és aztán figyeld a csodálatos változásokat egész nap.

Azzal számolok, hogy hatalmas megkönnyebbüléssel jár majd a gyakorlás. Lehet, hogy egy meditációra jobban rá tudsz hangolódni, mint a többire, de mindenképp próbáld ki az összeset abban a sorrendben, ahogy itt találod őket. Majd, ha túl vagy a hatnapos szakaszon, használhatod őket felváltva is az ítélkezés megszüntetése során. Ha követed ezt a hat meditációt hat napon keresztül, képes leszel megtisztítani az energetikai kötelékeket, melyek hozzáláncolnak az ítélkezés mintázatához. Ezek a meditációk felszabadítanak, és teret készítenek elő az ítélkezést megszüntető kúra utolsó lépéséhez.

*1. nap*

Kezdjük a kötelékeket elvágó meditációval, mely erőteljes üzenetet küld az Univerzumnak, hogy készen állsz elengedni az ítélkezés mintázatát és fejleszteni a lelkeden. Kövesd az útmutatásomat és legyen kéznél a jegyzetfüzeted arra az esetre, ha inspirációt érzel vagy ötleteid támadnak a meditáció során.

### *Reggeli meditáció az 1. napra: Meditáció kötelékek elvágásához*

*Ülj kényelmesen lótuszülésben a földön vagy egy székben.*
*Gyengéden gördítsd hátra a válladat.*
*Vegyél egy mély levegőt az orrodon, és fújd ki a szádon.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Minden légzéssel egyre jobban ellazulsz.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Folytasd ezt a légzéskört.*
*Belégzés az orrodon át, kilégzés a szádon át.*
*Hagyd, hogy a gondolataid elcsendesedjenek, és érezd, amint a nyugalom szétárad benned, amint mélyebb gyógyulásra készülsz.*
*Hívd be most a meditációba azt a személyt, akit elítélsz.*
*Lásd lelki szemeiddel, amint előtted áll.*
*Nyugodtan érezhetsz dühöt vagy haragot.*
*Csak légy jelen, miközben lélegzel.*

*Belégzés és kilégzés.*
*Lélegezd át a kellemetlen érzést, amely abból származik, hogy látod, amint ez a személy előtted áll.*
*Majd lélegezz ki.*
*Lélegezd be az érzést, majd lélegezd ki.*
*Lásd a nagy, sötét kötelet, amely összeköt titeket.*
*Hová csatlakozik ez a kötél? A mellkasodra, a torkodra, a gyomrodra?*
*Bízz meg benne, bármilyen képet is látsz.*
*Lásd tisztán a kötelet, és készülj fel arra, hogy elvágod.*
*Készülj fel arra, hogy elvágod magad a kiegyensúlyozatlanság negatív energiájától.*
*Készen állsz elvágni a kötelet.*
*Tarts a domináns kezedben egy fényes aranykardot.*
*Ez a kard jelképezi a szabadságvágyadat és a béke iránti elkötelezettségedet.*
*Ha készen állsz, ereszd le a kardot, és egy hirtelen mozdulattal vágd el a kötelet.*
*A kard könnyedén hasítja el a kötelet, és te látod, amint a kötél a földre esik.*
*Lélegezz egy mélyet, és a kilégzéssel egy erőteljes, megkönnyebbülést jelentő sóhaj hagyja el a szád.*
*A kötél most elkezd beleolvadni a talajba. Ahogy eltűnik, energiájának maradványai is elszállnak belőled.*
*Látod, amint ez az ember előtted áll.*
*Ártatlannak látod.*
*Fényben látod.*
*Engedd el.*

*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Ha készen állsz, nyisd ki a szemed.*

Ahogy kinyitottad a szemed, vedd fel a jegyzetfüzetedet, és kezdj el írni a tapasztalatodról.

Írd fel, milyen hatással volt rád ez a meditáció. Írj szabadon öt percig a naplódba.

Figyelj oda, hogy érzed magad napközben. Használd a naplód arra, hogy feljegyezd a részleteket. A következő reggel készen állsz majd a második gyakorlatra.

*2. nap*

A 2. nap meditációja a megbocsátás meditációja. Remélem, hatalmas megkönnyebbülést érzel tőle, és biztos segít, ha beleragadtál az ítélkezés körforgásába.

A spirituális meditáció gyakorlata során neked semmit nem kell magadtól kitalálni. Annyit kérek, hogy légy hajlandó megbocsátani. Legyen szándékod a bosszúság és az ítélkezés elengedése a megbocsátás utáni vágyad által.

Ne feledd, a megbocsátást nem te teszed, hanem egy csoda, melyet úgy kapsz. Kövesd az útmutatást, és hagyd, hogy a meditáció elindítsa a megbocsátás tapasztalatát. Az ítélkezés megszüntetésének utolsó lépése során mélyen elmerülünk a megbocsátás gyakorlatában. Ez a meditáció felkészít arra, ami még előtted áll.

***Reggeli meditáció a 2. napra:***
***Meditáció a megbocsátásért***

*Ülj kényelmesen egy székben vagy lótuszülésben a földön.*
*Nyisd ki a jegyzetfüzeted, és az oldal tetejére írd fel a következő szavakat:* Hajlandó vagyok megbocsátani.
*Majd gyengéden hunyd le a szemed, és készülj a meditációra.*
*Mély belégzés.*
*Kilégzés.*
*Lélegezz tovább hosszan és mélyen az orrodon be, a szádon ki.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Ha készen állsz, hívd be annak az embernek a képét, akit elítélsz.*
*Nézd meg még egyszer, amint előtted áll.*
*Fényesebb. Kevésbé ragaszkodsz hozzá. A kötelet elvágtad, és máris érzed a megkönnyebbülést.*
*Lásd, amint előtted áll, és tiszteld a jelenlétét.*
*Tiszteld az ártatlanságát.*
*Tiszteld a fényét.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Gyengéden ismételd a következő mantrát, miközben hosszan és mélyen lélegzel:*
Azt választom, hogy megbocsátok neked.
Fényben látlak.
Azt választom, hogy megbocsátok neked.

Fényben látlak.
Megbocsátok.
Fényben látlak.
Megbocsátok.
Fényben látlak.
*Ismételgesd ezeket a megerősítéseket egészen addig, míg megkönnyebbülést nem érzel.*
*Ha a gondolataid negatív irányba kalandoznának el, egyszerűen térj vissza a mantrához.*
Megbocsátok.
Fényben látlak.
*Folytasd a mantrázást csendben, magadban.*
*Ha készen állsz, nyisd ki a szemed.*

Ha végeztél a meditációval, vedd elő a jegyzetfüzeted, és írj szabadon a tapasztalatodról. Ne cenzúrázd magad. Hagyd, hogy suhanjon a tollad úgy öt percig, vagy akár tovább is. Bízz az útmutatásban, amely a tolladon keresztül a papírra kerül. A meditáción keresztül a belső bölcsességhez kapcsolódsz, és a belső útmutatód kedves hangja irányít majd a megbocsátás és a megkönnyebbülés felé. Ne feledd, spirituális gyógyulásról van szó. Nem kell semmit kitalálnod magadtól – csak hagyd, hogy a belső bölcsesség vezessen. Hagyd, hogy a szereteted átragyogjon a szavakon, melyeket a lapra írtál.

Lehet, hogy meglep majd, amit leírtál. Ne kérdőjelezd meg. Bízz benne, hogy a szándékod a megbocsátásra elég ahhoz, hogy a Szentlélek közbelépjen a nevedben. A Szentlélek jelenléte visszavezeti a gondolataidat a szeretethez a megbocsátás gyógyító szándékán keresztül. Lehet, hogy amit

leírtál, egyáltalán nem kedves. Lehet, hogy a meditáció után még dühösebbnek, mérgesebbnek és bosszúsabbnak érzed magad, mint előtte. Bármi is az eredmény, minden teljesen tökéletes, és egy nagy lépésnek számít a gyógyulási folyamatodban. Hagyd, hogy áradjanak a szavak, és ne ítélkezz felettük.

Jegyezz fel bármilyen változást a gondolataidban, az energiádban, írj le mindent a naplódba. Figyelj oda, hogy hogy érzed magad napközben. Könnyedebbnek érzed magad? Boldogabb vagy? Megkönnyebbültél? Figyeld meg, hogy érzed magad azzal a személlyel kapcsolatban, akit kiválasztottál megbocsátásra, és hogy hogyan kommunikáltok.

Figyelj oda, hogy semmiképp ne ítélkezz a folyamat felett. Ha még mindig erős dühöt, bosszút érzel, és a két nap meditáció után is fáj, rendben van. Nincs jó vagy rossz reakció a meditációra. Bízz a folyamatban, és lesd a csodákat.

*3. nap*

Ha ítélkezést hordozunk magunkban, ki nem élt dühöt és haragot fojtunk el. Ezt én akkor kezdtem észrevenni, amikor meditálni próbáltam az ítélkezés elengedése miatt. A légzésemre vagy egy mantrára fókuszáltam, és kezdtem volna belelazulni a meditációba. Csakhogy perceken belül visszatértek a negatív, ítélkező gondolatok. Majdnem olyan volt, mintha függőségben szenvedtem volna. Ezek a gondolatok érzelmileg és fizikálisan kellemetlenségeket okoztak nekem, ezért megpróbáltam elnyomni őket. Erőszakkal visszatértem a légzésemhez vagy a mantrámhoz,

hogy ne érezzem magam kellemetlenül a gondolatok miatt. Bár ez abban a pillanatban segített egy kicsit, de soha nem fejeztem be a meditációt úgy, hogy megkönnyebbültem volna. Ehelyett még ingerültebbé váltam.

Egy reggel meditáció közben rákapcsolódtam a légzésemre, és befelé irányítottam a figyelmemet. Óramű pontossággal felszínre is tört egy ítélkező gondolat, és a teljes fókuszom, energiám és minden érzelmem átáramlott arra a gondolatra. Éreztem, ahogy fogy az energiám, és egyre rövidebbek a lélegzetvételeim. Frusztráció, düh és harag gyülemlett fel bennem. Abban a pillanatban, amikor a frusztrációm elérte a mindenkori csúcsomat, megérkezett a spirituális beavatkozás is. Látomásom volt. Fiatal gyerekként láttam magam, amint az óceán hullámaiban elmerülök. Emlékszem, hogy apukám azt tanította, hogy ha ellenállsz a hullámoknak, elsodornak. Viszont ha elmerülsz bennük, a másik oldalukon kibújhatsz. Imádtam elmerülni a hullámokban – olyan volt, mint egy gyönyörű tánc az óceánnal. A hatalmas tömegű vizet nem tudtam kontrollálni, mégis simán elmerültem benne, és szabadnak éreztem magam. Ez a kép egy másik gondolathoz vezetett el: Vajon mi történik, ha csak elmerülök az érzésekben ahelyett, hogy ellenállok nekik? Követtem ezt az ötletet, és elkezdtem mélyen átlélegezni az érzelmek hullámait. Belégzéskor elképzeltem, ahogy elmerülök a hullámban. Belélegeztem, és minden érzést átéreztem, kilégzéskor pedig kibújtam a másik oldalon. Pillanatokon belül elkezdtem érezni a megkönnyebbülést. Most, hogy már nem kellett elnyomnom vagy kontrollálnom az érzéseimet, szabadnak éreztem magam.

Egyszerűen át tudtam lélegezni az érzéseimet, egészen és teljességgel elmerültem bennük. Húsz percet töltöttem azzal, hogy elmerültem az érzéseimben, és kibújtam a túloldalon. Már nem ítéltem el az érzéseimet, és így egyszerűen csak átlélegeztem őket. Ez a gyakorlat örökre megváltoztatta a dühömhöz való viszonyulásomat. Megtanultam, hogy ha tiszteletben tartom a dühömet, mindig kibújhatok a túloldalon.

Ezt a gyakorlatot az érzelmek hullámainak meglovaglása meditációnak neveztem el. Tökéletes arra, hogy az ítélkezés mintázatát meggyógyítsuk, mert segít tisztelni az érzéseinket, melyek a támadás mögött meghúzódnak. Lehet, hogy ezeknek az érzéseknek semmi közük az ítélkezéshez. Lehetséges, hogy arra használtad az ítélkezést, hogy ezeket az érzéseket elzsibbaszd, mivel az energiád fókuszálása az ítélkezésre elvonja a figyelmedet a kellemetlenségről, vagy a gyógyítást váró fájdalomról. Az ítélkezés megtisztításának legegyszerűbb módja az, ha elmerülünk az érzésben, és kijövünk a túloldalon.

Meditációs gyakorlatod harmadik napján kövesd az útmutatásomat, és lovagold meg az érzelmeid hullámait.

### *Reggeli meditáció a 3. napra: Meditáció az érzelmek hullámainak meglovagolásához*

*Ülj kényelmesen lótuszülésben a földön vagy egyenes háttal egy székben.*
*Gördítsd hátra a vállad, és gyengéden hunyd le a szemed.*
*Lélegezz be mélyen.*
*Belégzés közben tarts tiszteletben minden érzést, ami feltör benned.*

*Kilégzéssel engedd el ezeket az érzéseket.*
*Belégzés még egyszer.*
*Belégzés közben tarts tiszteletben minden érzést, ami feltör benned.*
*Kilégzéssel engedd el.*
*Belégzés.*
*És tarts tiszteletben minden érzést, ami feltör benned.*
*Kilégzéssel engedd el.*
*Folytasd ezt a légzéskört végig a meditáció során.*
*Kezdd el vizualizálni a kristálytiszta, kék óceánt.*
*A víz kellemes és nyugtató.*
*Egyedül vagy.*
*Amint az óceánra nézel, hullámok indulnak meg feléd.*
*Ezek a hullámok az érzéseidet jelképezik.*
*Megvan az erőd ahhoz, hogy elmerülj az érzelmeid hullámaiban.*
*Nem kell elfutnod előlük, és nem is fognak elsodorni.*
*Egyszerűen merülj el az első hullámban.*
*Amint a hullámok feletted tornyosodnak, végy egy mély levegőt, és érezd minden érzésedet.*
*Kilégzéssel merülj el a hullámban.*
*Lélegezz át minden érzelemhullámot, és merülj el bennük teljesen.*
*Kilégzéssel gyere elő a másik oldalon.*
*Lélegezz be, és merülj el.*
*Lélegezz ki, és gyere ki a másik oldalon.*
*Táncolni kezdesz az érzelmek óceánjának hullámain, melyek csak jönnek feléd.*

*Egyre kisebb hullámok érkeznek.*
*Egyre könnyebben merülsz el bennük.*
*Minden lélegzettel egyre jobban felszabadulsz.*
*Egyre nagyobb a hullámok érkezése közti intervallum.*
*Ebben az időszakban hosszú és mély lélegzeteket veszel.*
*Ellazulsz a testedben.*
*Az óceán hamarosan elcsendesedik.*
*Ellazulsz és lélegzel.*
*Hosszan és mélyen lélegzel a békés óceánban.*
*Finom szellő simogatja az arcodat, ahogy a hátadon fekve lebegsz a vízen.*
*A nyugalom tengerében lebegsz.*
*Nyugodt vagy. Béke jár át.*
*Lélegezz be még egyet mélyen.*
*Ha készen állsz, nyisd ki a szemed.*

Remélem, ez a gyakorlat pont annyi örömet és nyugalmat hoz majd a te életedbe is, mint az enyémbe. Én mindig ehhez a meditációhoz fordulok, ha beleragadok az ítélkezés körforgásába. Ha tiszteled az érzéseidet, az felszabadít az ítélkezés kényszere alól. Csökkenti a feszültségedet és a tudattalan dühödet, a nyugalom és a megkönnyebbülés jelenlétét hozza el. Ha nyugodt vagy, nem vetíthetsz ki negativitást. Lehet, hogy ez a gyakorlat lesz az, amihez napi szinten visszatérsz, hogy megtisztítsd az energiádat és elengedd az érzelmi stresszt.

*4. nap*

A negyedik reggeli meditáció, a mantra meditáció közelebb

hoz az igazságodhoz és átrendezi a szokásaidat. Javítja a koncentrációs képességedet, és még a legszétesettebb tudatot is lenyugtatja. Ebben a meditációban a *Sat Nam* Kundalini mantrát használjuk, melyet úgy fordítanak, hogy „Igazság a nevem”. A mantra alapú meditáció finoman elirányítja a gondolataidat az ego hablatyolásáról vissza béke állapotába.

Ha mantrával meditálsz, megvan a lehetőséged megtapasztalni a relaxáció transzcendens állapotát. Ebben az állapotban csökken a kortizolszint, átrendezed az idegrendszered, és ha rendszeresen gyakorlod a meditációt a *Sat Nam* mantrával, megvan a képességed megváltoztatni a régi szokásaidat.

A mantra maga gyógyító képességekkel rendelkezik. A *Sat* szó (szát-nak kell ejteni) emelkedett állapotba hozza a gondolataidat, és a spiritualitás birodalma felé viszi el a tudatodat. A *Nam* szó (nám-nak kell kiejteni) ezt a magasabb rendű tudatosságot testi tapasztalattá alakítja. Amikor a *Sat Nam* mantrát mondod ki, behívod a szellem igazságát a fizikai tapasztalatba, amit megélsz. Ha összhangba kerülsz ezzel az igazsággal, több fény kerül a fizikai tudatosságodba, és segít azonosulni azzal a szeretettel, aki amúgy is vagy.

Azt fogod tapasztalni, hogy mantrázás közben is belopakodnak a gondolatok a tudatodba. Észleld a gondolatot, és finoman térj vissza a mantrára. Ha sok gondolat jön fel a gyakorlás során, az sem baj. Ezt aktív meditációnak hívjuk. Úgy tűnhet, hogy a gondolatoknak nincs jelentőségük az ítélkezésed szempontjából, viszont azért jelennek meg meditáció közben, mert valamit energetikailag el kell

engedned. Ez a gyakorlat komoly érzelmi és fizikális előnyökkel jár, mindegy, mi történik veled gyakorlás közben. Kövesd a következő útmutatást, ha készen állsz a 4. nap meditációjára.

### *Reggeli meditáció a 4. napra: Mantra meditáció*

*Ülj kényelmesen lótuszülésben a földön vagy egyenes háttal egy székben.*

*Lazán hunyd le a szemed, és gyengéden fókuszálj a két szemöldököd közti pontra (harmadik szem csakra).*

*Kezdd el ismételgetni a mantrádat:*

Sat Nam

Sat Nam

*Lélegezz hosszan és mélyeket, miközben ismételgeted a mantrát.*

Sat Nam

Sat Nam

*Ha elkalandoznak a gondolataid, akkor is folytasd a mantrát.*

Sat Nam

Sat Nam

*Ülj minimum egy, maximum húsz percig, és gyengéden ismételgesd a mantrát.*

*Ha végeztél a meditációval, lassan nyisd ki a szemed, és nyugtasd a tekinteted az előtted található téren.*

*Ne babráld a telefonod, lassan gyere ki a meditációból. Pihenj egy-két percet, és hagyd, hogy a tested újra integrálódjon.*

Röviddel a meditáció után lehet, hogy nagyon energetikusnak érzed majd magad. A mantraalapú meditációk hatása, hogy jelentősen csökkentik a stressz-szintünket és ellazítanak minket. Ha több mint tíz percet gyakoroltál, lehet, hogy nagyon komoly megkönnyebbülést érzel majd.

A *Sat Nam* mantra ismétlése lehetővé teszi, hogy megengedd magadnak, hogy elmerülj a saját igazságoddal való kapcsolatodban. Meditációd után figyeld meg, hogy érzed magad napközben. Lehet, hogy kevésbé leszel ingerlékeny, több lesz az energiád, és sokkal kevesebbet ítélkezel. Ha azt veszed észre, hogy megadtad magad az ítélkezésnek, csak ismételd a *Sat Nam* mantrát, és térj haza. Ha készen vagy a hatnapos meditációsorozattal, lehet, hogy ehhez a gyakorlathoz térsz majd vissza mint az elsődleges meditációdhoz. Ez egy egyszerű gyakorlat, amely segít elcsendesíteni a leterhelt tudatodat és visszatérni a békéhez.

*5. nap*

A mantra meditáció felkészített a komolyabb szintű megkönnyebbülésre. A következő gyakorlat közelebb hoz az egységhez való kapcsolódáshoz. Mindannyian egységre vágyunk a kapcsolatainkban, mert mélyen legbelül tudjuk, hogy egyek vagyunk. Mindannyian kapcsolódva és boldognak szeretnénk érezni magunkat, és mindannyian letérünk az ítélkezés ösvénye felé.

Az egység meditációját már egyszer megosztottam előző, *Az Univerzum mindenben támogat* című könyvemben. Sok olvasóm számolt be arról, hogy micsoda változásokon mentek

keresztül, amikor átadták magukat az egységnek a gyakorlat által. A visszajelzések annyira elsöprőek voltak, hogy ezt a meditációt ebben a lépésben is megosztom, hogy közelebb kerülhess az egység tapasztalatához, és hogy ezzel is támogathasd az ítélkezés megtisztítását.

Ha ezt a meditációt gyakorlod, úgy érzed majd, hogy erősebben kapcsolódva visszatértél az igaz lényegedhez.

### *Reggeli meditáció az 5. napra: Meditáció az egységért*

*Ülj kényelmesen lótuszülésben a földön.*

*Szorítsd ökölbe a jobb kezedet. Mutass felfelé a mutatóujjaddal, a bal kezedet pedig tedd a mellkasod közepére.*

*Hunyd le a szemed, és koncentrálj a harmadik szem csakrádra.*

*Azt javaslom, meditáció közben hallgasd az „I am Thine" című dalt Jai Jagdeesh-től, amit a GabbyBernsten.com/bookresources.com-on megtalálsz.*

*A mantra a következő:* Humee Hum, Tumee Tum, Wahe Guru. Tiéd vagyok, magamban önmagam, Wahe Guru.

*Ez a meditáció a másokkal való kapcsolatunkat ünnepli azáltal, hogy mindannyian kapcsolódunk az Univerzumhoz. A* Humee Hum *ráhangol minket a saját tudatosságunkra.* Tumee Tum *elfogadja azt, hogy egyek vagyunk a másik tudatosságával.* Wahe Guru *pedig azt jelenti, hogy mindketten az Univerzumhoz csatlakozunk.*

*Majd a* Tiéd vagyok, magamban *jön, hogy kivetítsük a személyes önmagunk tudatosságát a végtelenre. Az én magam kifejezés megerősíti, hogy egyek vagyunk az Univerzummal. Végül ezt az univerzális kapcsolódást ünnepeljük a* Wahe Guru-*val.*

*Énekelj a zenével legfeljebb tizenegy percig.*

A legjobban a mantrákat szeretem a Kundalini jógában és a meditációban – segítenek emlékezni arra, hogy az Univerzummal kölcsönös a kapcsolatunk. Ha még soha nem mondtál hosszabb mantrákat, arra biztatlak, hogy próbáld ki. Ezt a speciális Kundalini meditációt választottam, hogy bensőséges tapasztalatod legyen arról, hogy valóban milyen az, ha lebomlanak az elszigetelődés falai, és a kapcsolatainkban újra ráhangolódunk az egységre.

A meditáció után fogd meg a naplódat, és írj szabadon öt percet a tapasztalatodról. Hagyd, hogy a tollad suhanjon és hogy a belső iránymutatód írjon rajtad keresztül. Figyeld meg a szavakat, melyek megjelennek, és ünnepeld meg az egység minden pillanatát, amikor ez jelentkezik.

Ezután egész nap figyelj arra, hogy hogyan érzed magad. Lehet, hogy szeretetteljesebbnek, kedvesebbnek vagy együttérzőbbnek érzed magad. Lehet, hogy úgy érzed, jobban csatlakozol az emberekhez. Figyeld meg, milyen hatással volt rád ez a meditáció, és légy büszke arra, hogy elkötelezted magad az egység megtapasztalása mellett. Belső lényedben fogsz változást érezni, miután gyakoroltad. Bízz a mantra erejében és a szándékban, mely mögötte vibrál. Ha hangosan

mondod, üzenetet küldesz az Univerzumnak, hogy készen állsz a gyógyulásra. Figyelj oda a csodákra.

*6. nap*

Az utolsó meditáció abban segít, hogy úgy nézz arra a személyre, akit elítélsz, mintha először látnád. Akkor használom ezt a meditációt, amikor emlékeztetőre van szükségem az igazi egységről, és el kell engednem a látszatot, melyet valakire ráerőltettem. Mindannyian ugyanazzal a lényeggel rendelkezünk, mely túlmutat a fizikális léten. Ha újrakapcsolódunk egy másik személy spirituális lényegéhez, megszabadítjuk őt az ítélkezéstől és a történetektől, melyeket mi erőltetünk rájuk. Le tudod akasztani őket a horogról, és cserébe magadat is felszabadíthatod a szenvedés alól. Ezt én a fénysugarak meditációjának nevezem.

### *Reggeli meditáció a 6. napra: Fénysugarak meditációja*

*Hunyd le a szemed.*
*Ülj egyenes háttal egy székben vagy a földön, a tenyered nézzen felfelé.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Belégzés.*
*Kilégzés.*
*Folytasd ezt a légzéskört, miközben egyre mélyebben és mélyebben ellazulsz.*
*Hozd a tudatodba azt a kapcsolatot, melyet elítélsz.*

*Lásd, ahogy ez az ember veled szemben ül.*
*Azonosítsd be azt a helyet a testedben, ahol ezzel a személlyel kapcsolatos kellemetlenség található.*
*Lélegezd át mélyen testednek ezt a részét.*
*Kilégzéssel engedd el.*
*Lélegezd át az érzést.*
*Majd lélegezz ki.*
*Folytasd ezt a légzéskört.*
*Csendben ajánld fel ezt az ítélkezést a belső vezetődnek gondoskodásra egy ima segítségével:* Átadom ezt a félelmet a belső vezetőmnek átalakításra. Elfogadom a vezetést.
*Belégzés:* Fényben látlak.
*Kilégzés:* Elengedem a félelmet.
*Belégzés:* A szeretetet és a fényt választom.
*Kilégzés:* Elfogadlak.
*Belégzés:* Üdvözlöm a hatalmas fénysugarakban érkező gyógyító fényt.
*Kilégzés:* Csak fényt látok.
*Folytasd ezeket a mantrákat, és hagyd, hogy a belső vezetőd visszairányítsa a gondolataidat a szeretetre és a fényre.*
*Miközben a mantrákat ismételgeted, kezdd el látni a hatalmas fénysugarakat, amint a testeitekre sugároznak.*
*Ezek a sugarak minden belégzéssel, minden kilégzéssel tágulnak.*
*Idővel már csak a fényt látod.*
*Ismételgesd a mantrákat, és hívd be a fényt:*
*Belégzés:* Fényben látlak.

*Kilégzés:* Elengedem a félelmet.
*Belégzés:* A szeretetet és a fényt választom.
*Kilégzés:* Elfogadlak.
*Belégzés:* Üdvözlöm a hatalmas fénysugarakban érkező gyógyító fényt.
*Kilégzés:* Csak fényt látok.
*Nyugodj el a fény élményében, és hagyd, hogy átjárja a tudatodat is.*
*Hagyd, hogy a fény eloszlassa az ítélkezésedet.*
*A fény leszereli a támadást.*
*A fény minden bűnt eltöröl.*
*A fény visszavisz a szeretethez.*
*Csak fényt látsz.*
*Ülj csendben és élvezd ezt a tapasztalatot, amíg jólesik.*
*Ha készen állsz kijönni a meditációból, vegyél egy mély lélegzetet, és fújd ki.*
*Majd lassan nyisd ki a szemed.*
*Szánj néhány percet arra, hogy visszaintegrálódj a testedbe.*
*Hagyd, hogy az érzések, melyeket a meditáció váltott ki, átjárják a testedet.*

Ez a meditáció hatalmas gyógyító kapacitással rendelkezik. Gyakorlatilag megváltoztatja a másik ember észlelését örökre. Ha valakit a fényben látsz, emlékszel arra, hogy ki ő valójában. Ez a meditáció támogatja azt a gyakorlatot, hogy úgy nézz mindenkire, mintha először látnád.

Mindannyian fény és szeretet vagyunk legbelül. A hatalmas fénysugarak egységünket és igaz kapcsolódásunkat jelképezi.

Legyen ez a kép a szeretetre hangolódásod jele, mely te vagy belül. Ha látod magad és valaki mást a fénysugárban, visszatértél legigazabb lényegedhez.

A meditáció után vidd magaddal a hatalmas fénysugarak képét egész napra. Ha arra az emberre gondolsz, akit elítéltél, azonnal térj vissza a hatalmas fénysugarak képéhez. Egy idő után a hatalmas fénysugarak többet jelentenek majd egy puszta képnél. Az ítélkezéstől való megszabadulást jelképezi majd, és egyenes utat a szeretethez.

Mint a napsugarak, melyek lesütnek rád, a hatalmas sugarak, azok a (nem fizikális) sugarak, melyek a belső szeretet jelenlétéből ragyognak kifelé. Gyógyítjuk a kapcsolatunkat másokkal és magunkkal azáltal, hogy átlátunk testünk sötétségén, és meglátjuk a fényt mindenkiben. Ez a meditáció összhangot teremt a valódi észleléseddel, mely a nem-fizikális látás. Ha valakit nem-fizikális fényként látsz, a spirituális azonosítást választod, és arra emlékszel, hogy mindannyiunk lényege a szeretet. Nem a történeteink vagyunk, nem a drámáink vagy a bűneink. Szeretet vagyunk.

Jegyezd fel, hogy érzed magad a meditáció után. Lehet, hogy sírsz a megkönnyebbüléstől, lehet, hogy érzed a szeretet energiáját, lehet, hogy érzed, hogy a megbocsátás is kezdetét veszi.

Azt javaslom, hogy ne hagyj ki egyetlen meditációt sem ebből a sorozatból. Úgy terveztem őket, hogy egymásra épüljenek, miközben te azon dolgozol, hogy elengedd az energetikai szálakat, melyek az ítélkezéshez kötnek. Amint készen vagy a

hat meditációval, válassz ki egyet, melyet a napi gyakorlásodba beépítesz majd.

Öt perc meditáció reggel újrakalibrálja a tudatodat és az energiádat egész napra. A meditáció az a módszer, amely újrateremti a kapcsolatot a szeretetteljes természetünkkel.

Remélem, a meditáció fontos része lesz a spirituális gyakorlásodnak. A meditáción keresztül lelassul a tudatunk és átrendeződik az energiánk, mely megteremti a helyet ahhoz, hogy belső iránymutató rendszerünk működni tudjon. Az ego ellenáll majd a meditációnak, de ne feledd, aminek az ego ellenáll, a lelked épp arra vágyik. Minél inkább a napi rutinod részévé válik a meditáció, annál inkább gyengül az ego ellenállása. Megszokod majd, hogy a meditáció megbízhatóan teremt kapcsolat a szeretettel.

A meditációs sorozat kellően felkészített az ítélkezés megszüntetésének 6. lépésére. Az utolsó lépésben még teljesebben átadod a tapasztalataidat a Szentléleknek, és hagyod, hogy a spirituális gyógyulás elkezdődjön. Nyílj meg és engedd, hogy a szeretet belépjen a tudatodba. A 6. lépés a legpasszívabb, mégis a legerőteljesebb része az ítélkezés megszüntetésének. Készülj fel a beteljesedés és a szabadság érzésére a következő gyakorlatban.

6. LÉPÉS

# VILÁGÍTSD MEG AZ ÁRNYOLDALAIDAT

Személyes és spirituális fejlődésem utazásának kezdetén A Csodák tanításának tanítványa voltam. Ez a könyv egy spirituális szöveg arról, hogy hogyan szüntessük meg a félelmeinket, és hogyan emlékezzünk a szeretetre a megbocsátás gyakorlásán keresztül. A szöveg félelmetesnek tűnhet a kezdő spirituális gyakorló számára (hosszú, és a szókincs nagy része is ismeretlen), de én hamar rájöttem, hogy az üzenete alapvetően nagyon egyszerű: Figyeld meg a félelmedet, add át belső vezetődnek gyógyításra, és hagyd, hogy a megbocsátás csodákhoz vezessen. Túlcsordultam az örömtől, amikor rájöttem, hogy ez a gyakorlat mennyire hatékony, csodálatos változásokat tapasztaltam a Tanítás leckéinek eredményeként. Amire a legjobban rá tudtam hangolódni, azt hiszem, a megbocsátás hangsúlyossága. Elkezdtem minden kapcsolatomra alkalmazni.

Míg *A Csodák tanításá*nak leckéi relatíve egyszerűek, alkalmazásuk trükkös lehet. Például könnyű azt javasolni, hogy bocsássunk meg a főnökünknek, aki nem adott nekünk fizetésemelést, vagy a szobatársunknak, amiért rendetlen. De hogyan lehet megbocsátani egy borzasztó, traumatizáló tettet?

Különösen nagy kihívást jelentett számomra megértetni azt, hogy miért ragaszkodom annyira a megbocsátáshoz, amikor olyan kérdéseket kaptam a közönség soraiból, hogy hogyan lehetséges megbocsátani valakinek, aki tényleg valami rettenetest tett – például megerőszakolt valakit, vagy részegen vezette a buszt, és gyerekeket ölt meg. Őszintén szólva zavarban voltam, amikor ilyen típusú tragikus történetekre kellett reagálnom.

Leterhelt ez a dilemma, ezért a *Tanítás*hoz fordultam. Ekkor valóban készen álltam arra, hogy megtudjam a megbocsátás jelentését, és hagytam belém ivódni a *Tanítás* üzenetét. (Azt tapasztaltam, hogy akárhányszor tértem vissza a *Tanítás* leckéihez, friss szemmel tudtam rájuk nézni, és ezúttal minden más volt.) Megértettem, hogy a valódi megbocsátáshoz a hajlandóságunkra van szükség ahhoz, hogy meglássuk a fényt a sötétségben, és szeretettel helyettesítsük. Ha nem vagyunk hajlandók
megbocsátani, a tudatunk zárt, és mindenáron védelmezi a bűntudat észlelését.

A *Tanítás* ezt mondja:

> *A megbocsátás nélkül való gondolatoktól sok minden kitelik. Eszeveszetten viselkedve törnek céljuk felé, eltorzítanak és felforgatnak mindent, ami hitük szerint akadályt jelenthet választott útjukon. Az ilyen gondolatok számára a dolgok eltorzítása egyszerre maga a cél és az eszköz, amely által elérik céljukat. E gondolatok dühödten törekszenek a valóság szétzúzására, és semmivel nem*

*törődnek, ami ellentmond nézőpontjuknak.*

*A megbocsátás ugyanakkor csendes a nem-cselekvésben. A valóság egyetlen aspektusa ellen sem kel ki, nem törekszik arra, hogy a neki tetsző külsőségekké torzítsa. Csak megfigyel és várakozik, de nem ítélkezik. Aki nem vágyik a megbocsátásra, annak szükségképpen ítélkeznie kell, mert valahogyan igazolnia kell azt, amit nem tud megbocsátani testvéreinek. Ám ha meg akarsz bocsátani magadnak, meg kell tanulnod örömmel üdvözölni a maga valójában megmutatkozó igazságot.* (*A Csodák tanítása,* 439. o.)

Ha nem vagyunk hajlandók megbocsátani (ez a legborzasztóbb tettekre is vonatkozik), az ítélkezés körforgásában ragadunk. Azért ítélünk el másokat, mert úgy hisszük, hogy így megvédhetjük magunkat a múltbeli eseményektől. Aztán az ítélkezés miatt ítélkezünk magunk felett. Mélyen traumatizáló eseményeknél lehet, hogy jobban igazolva érezzük magunkat az elkövető elítélésében, de ez az ítélkezés mégis akadályozza, hogy nyugalomra leljünk. Nyitva hagyja a trauma okozta sebeket, mivel továbbra is áldozatként nézünk magunkra. Az ítélkezéstől való megszabaduláshoz szükség van a megbocsátásra való hajlandóságra. Megbocsátás nélkül továbbra is a múltunk árnyékában és a jövőnk kivetítésében élünk.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy azonnal meg kell bocsátanunk. Egyszerűen csak hajlandónak kell lennünk rá. Ha hajlandóvá válunk, a Szentlélek meghallja, hogy hívjuk, és

vezet minket az úton. A *Tanítás* ezt mondja: „Ne tégy hát semmit, csak hagyd, hogy a megbocsátás megmutassa, mit kell tenned.” (*A Csodák tanítása*, 439. o.) Ha belső tanítónk szemüvegén keresztül vizsgáljuk meg az elszigetelődésünket és az ítélkezésünket, képesek leszünk a megbocsátásra. A szellem elvezet minket oda, hogy láthassuk, annak észlelése, amit mások tettek velünk, folytatása annak, amit magunkkal teszünk. Életben tartjuk a félelmet, mert nem vagyunk hajlandók megbocsátani. Abban a pillanatban, hogy hajlandók leszünk rá, a szellem közbe tud lépni, és megfordítja az ítélkezés és a félelem hatásait.

Visszatértem a közönségemhez, és ezzel a mélyebb megértéssel tanítottam a megbocsátást. Arra bátorítottam mindenkit, hogy hajlandók legyenek szabadnak érezni magukat, elengedni az áldozatos történetet és hajlandók legyenek boldogok lenni és biztonságban érezni magukat. Végtére is, ha megbocsátunk másoknak, az minket szabadít fel az ítélkezés alól. Ha hajlandók vagyunk megbocsátani – annak ellenére, hogy nem vagyunk biztosak benne, hogy hogyan, vagy hogy meddig fog tartani –, megengedjük magunknak, hogy elkezdjünk gyógyulni. A megbocsátás nem azt jelenti, hogy valakit leakasztunk a horogról, aki komolyan bántott minket, és biztosan azt sem jelenti, hogy szeretnünk kell ezt az embert, aki az életünk része. De már nem kell energiát pazarolnunk arra, hogy ítélkezzünk felettük. Ehelyett lehetünk szabadok. Senki nem kételkedett abban a javaslatban, hogy ez a szabadság elérhető-e. A szabadságvágyuk messzemenően túlszárnyalta a megbocsátásnak való ellenállást. És mivel csak

annyit kértem tőlük, hogy mutassanak hajlandóságot, magabiztosan és biztonságérzettel tudták elkezdeni a folyamatot. Elfogadták azt az igazságot, hogy a megbocsátás nem valami olyasmi, amit nekünk kell kitalálni vagy megtenni, hogy készen legyen. A megbocsátás egy adomány, melyet bárki megkaphat, aki valóban szeretné.

Úgy találhatod meg a megbocsátást, ha a belső vezetőd szemével nézel az egóra. Ha a szereteten keresztül tapasztalod az egót, gyengédebben és türelmesebben tudsz a világra nézni. Ha támadás, bűntudat és félelem nélkül nézel az ítélkezésedre, megérted a megbocsátás lényegét.

Ha hajlandó vagy megbocsátani, az illúzióid sötétsége az igazság fényére jut. Ha úgy döntesz, hogy feltárod a félelmed, és átadod a szellemnek gyógyításra, megszünteted a tagadást és az ítélkezést. Ha erősen ragaszkodsz az ítélkezéshez, tudatod legsötétebb zugaiban tartod, ahol soha nem lehet feloldani. Ha sötétségben élsz, az ellenálláshoz és küzdelemhez vezet. Ha hagyod, hogy beragyogjon a fény, hagyod, hogy igazi gyógyulás kezdődjön.

Az ítélkezés megszüntetése a megbocsátás utolsó lépésével zárul. Az 1–5. lépés abban segített, hogy együttérzőbb legyél önmagaddal és másokkal szemben. Ítélkezésed észlelése és sebeid tiszteletben tartása megadta neked a szabadságot ahhoz, hogy elkezdd a gyógyulási folyamatot. Az imák segítségével átadtad az ítélkezésedet gondoskodásra a belső útmutatódnak, ezzel megnyitottad a kaput a spirituális útmutatásnak. Ha valakire úgy nézel, mintha először látnád, attól megtanulod az együttérzés valódi jelentését. A meditáció pedig az átváltoztatás

eszköze, hogy helyreálljon az egységben való hited. Ahhoz, hogy teljes legyen a folyamat, a megbocsátáshoz fordulunk, hogy teljesen felszabadulj.

A megbocsátás lépései egyszerűek, de egód ellenáll majd ennek az egyszerűségnek, és próbál meggyőzni arról, hogy a megbocsátás tulajdonképpen túl távoli cél. Ha ez az ellenállás felmerül, nevesd ki az egód őrült elképzeléseit, és fogadd el azt, hogy nem kell semmit elérned. Nincs más erőfeszítés, mint hogy hajlandó vagy megbocsátani és a vágysz az örökké tartó boldogságra. Kövesd a következő útmutatást, és add át magad a megbocsátásnak.

## ÚTBAN A MEGBOCSÁTÁS FELÉ

*A Csodák tanításá*nak munkafüzete ezt írja:

> *Nem ejtett foglyul az általad látott világ, mert e világ oka megváltoztatható. E változáshoz először azonosítanod kell az okot, majd el kell engedned azt, hogy valami más léphessen a helyébe. E folyamat első két lépéséhez a te közreműködésedre is szükség van. Az utolsóhoz azonban nem.* (*A Csodák tanítása*, Mf. 39. o.)

A megbocsátás három lépésből áll, melyek az ítélkezést visszavezetik a szeretethez.

Tedd félre az ellenállásodat, kövesd ezt az útmutatást, és tapasztald meg a csodákat. Támogat téged minden, amit eddig megtettél és megtanultál. És ha látod az egódat a felszínre törni,

térj vissza a hajlandóságodra, hogy szabad és derűs légy. Ne feledd, hogy csak a hajlandóságod szükséges.

**A megbocsátás első lépése, hogy feltárd az egód.** Ez úgy történik, hogy tudatosítod magadban azokat a döntéseket, melyek a tudatod rossz hajlamaiból születtek. Melyek a rossz hajlamokból hozott döntéseid? Bármely alkalom, amikor elítéltél valakit vagy önmagad. Bár az egód folyamatosan dolgozik, hogy meggyőzzön arról, hogy inkább valami külső erő a dilemmád forrása, mint a befelé néző zavarodottságod. Ennek eredménye, hogy példaképeket hozunk létre emberekből, különleges kapcsolatokat alakítunk ki, áldozatszerepet veszünk fel, a jövőbe utazgatunk azáltal, hogy az egóra hallgatunk, aki arról beszél, hogy a probléma rajtunk kívül van. Ehelyett meg kell tanulnunk elfogadni, hogy egotudatos önmagunk
ítélkezik, szellemtudatú önmagunk pedig szeret. Az a feladatunk, hogy megkérdőjelezzük az ego gondolatrendszerét, hogy megérthessük, hogy nem kell sem ítélkeznünk, sem támadnunk – csak meg kell változtatnunk a világlátásunkat.

Ha azt veszed észre, hogy az ítélkezés csapdájába esel, a gyakorlat egyszerűen az, hogy elfordulsz. Abban a pillanatban, hogy azt veszed észre magadon, hogy egóból cselekszel és ítélkezel, állítsd le magad, és egyszerűen leplezd le az egód a belső vezetőd előtt. Ha arra tanítod a tudatodat, hogy leplezze le az egódat, egyre könnyebb lesz a Szentlélek útmutatása alapján gondolkozni. David Hoffmeister, a Tanítás egyik legnagyobb mestere azt tanítja, hogy ahelyett, hogy harsányan reagálnánk, aktívan üdvözölhetjük is a feltörő sötétséget. Ha

úgy tűnik, hogy valami nehézségen mész keresztül és az egód ítélkezik és ágál, úgy érzed, kihátrálnál és elbújnál. David azt javasolja, hogy adj teret az ego illúziójának akkor is, ha ijesztő. Mindegy milyen érzés, légy hajlandó kihozni a fényre. Az ego mindent meg fog tenni, ami csak a hatalmában áll, hogy igazoljon mindent. És az egód érvei néha meggyőzőek lesznek. De a megbocsátás felé vezető úthoz nélkülözhetetlen, hogy az egód illúzióját kihozd a fényre.

**A második lépés során elfogadod, hogy amit választottál, helytelen, és újra választasz.** Az ítélkezésre úgy kell tekintenünk, mint a saját észlelt bűntudatunk, bűnünk és szenvedésünk kivetítése. És meg kell látnunk, hogy a szenvedésünk kihelyezésének mintázata egy döntés, melyet mi hozunk meg. Ha azt választjuk, hogy a világ áldozata vagyunk, és kivetítjük a fájdalmunkat, az ítélkezés körforgásában kötünk ki. De a bűntudat és a bűn fátyla mögött szeretet van, melyet csak akkor tapasztalhatunk meg, ha ezt választjuk. A *Tanítás* ezt mondja: „Rosszul választottam magammal kapcsolatban, és most újra szeretnék választani. Ezúttal a Szentlélek segítségével teszem ezt, és hagyom, hogy Ő válassza nekem a bűntudatmentesség döntését.”

Ez a lépés sok erővel ruház fel téged. Figyeld meg a félelemmentes döntéseket, melyeket meghoztál, amikor a spirituális nézőpontot választottad. Dönts amellett, hogy nem tolerálod tovább az ego illúzióit. Ahogy A Csodák tanítása mondja: „Ne toleráld tovább tudatod kalandozásait.”

**A harmadik lépés, hogy kérj segítséget.** Legfőképpen a Szentlelket kérd, hogy tegye meg helyetted, amire te magad

nem vagy képes. Függeszd fel az egód hitrendszerét, és fogadd el a spirituális gyógyulást. A spirituális gyógyulás spirituális átadás. Azzal, hogy átadod a megbocsátás iránti vágyadat, és átadod a Szentléleknek útmutatásra, hagyod, hogy a szeretet átragyogjon a tudatodon. Hagyd, hogy a Szentlélek csatlakozzon a tudatodhoz a szeretet erejével.

A hajlandóság arra, hogy a Szentlélek csatlakozzon a tudatodhoz a szeretet erejével, az egyetlen dolog, amire szükséged lesz. A te szereped ebben a lépésben annyi, hogy felajánlod a Szentléleknek a hajlandóságodat arra, hogy eltávolítsa a félelmet, az ítélkezést és a támadást, és megbocsátással helyettesítse ezeket.

Ezt a lépést egy csodaszép imával támogatjuk meg *A Csodák tanításá*ból. Mindig elmondhatod ezt az imát, ha nem vagy összhangban a szeretet gondolataival, és készen állsz megbocsátani:

> *Nem a béke állapotában vagyok, és ez azt jelenti, hogy rosszul döntöttem.*
>
> *Bár én magam hoztam e döntést, dönthetek másként is.*
>
> *Másként akarok dönteni, mert békében akarok élni.*
>
> *Nem érzek bűntudatot, mert ha hagyom, a Szentlélek meg nem történtté teszi téves döntésem minden következményét.*
>
> *Úgy döntök hát, hogy lehetővé teszem ezt, és hagyom, hogy Istent válassza számomra.*
>
> (*A Csodák tanítása*. Törzsszöveg, 102. o.)

Ha hajlandóvá válunk a szeretetbe befektetni, a Szentlélek

közbe tud lépni. A Szentlélek nem vesz el tőlünk semmit, amitől nem vagyunk hajlandók megszabadulni. De ha hajlandók vagyunk megbocsátani, el tudja venni tőlünk a szégyenünket, a bűntudatunkat és a bűnünket, hogy helyettük a szeretetet lássuk.

Ha elérkezel erre a pontra, a boldogságot választottad az ítélkezés helyett és a szeretetet a félelem helyett. Készen állsz arra, hogy dicsőségben élj, és elfogadd, hogy a békés, örömteli élet az egyetlen épeszű döntés.

Ha átadod az ítélkezésedet a Szentléleknek és üdvözlöd a megbocsátást, csodálatos szinkronicitás nyilvánul majd meg számodra. Lehet, hogy derült égből villámcsapásként e-mailt kapsz attól a személytől, akit elítélsz – de az is lehet, hogy az utcán találkoztok majd össze. A spirituális megbocsátás néha a meditáció csendjében érkezik, ahogy én is ott kaptam meg az intuitív vezetést, hogy meditáción keresztül küldjem a szeretetet a barátomnak, és amint befejeztem a meditációt, üzenet várt tőle. Ezen a meditáción keresztül képes voltam az energetikai változásra, és elengedni a haragomat.

A megbocsátás váratlan utakon érkezik el hozzánk. Mialatt ezeket a lépéseket gyakorlod, maradj türelmes, és higgy benne, hogy a megkönnyebbülés már úton van. Belső lényed arra vágyik, hogy összhangba kerüljön a szeretettel, és abban a pillanatban, hogy a szellemet hívod segítségül, az összhang máris elkezdődött. Lazulj el, és tudd, hogy a megbocsátás iránti vágyad elég ahhoz, hogy a szellem mutassa neked az utat.

Természetesen a megbocsátás nem azt jelenti, hogy félreállsz, és hallgatsz az igazságtalanságról. A szellem lehet, hogy elvezet

oda, hogy kiállj magadért a gyakorlat részeként. Sok esetben az lesz az útmutatás, hogy írj egy levelet, melyben elmagyarázod a saját tapasztalatod, ugyanakkor elfogadod a másikat annak, aki.

A megbocsátás nem jelenti azt sem, hogy maradsz, ahol vagy. Megbocsáthatod a férjednek a bántalmazást, de egyáltalán nem muszáj a házasságban maradnod. Emlékezz, a megbocsátás a *te* áldásod. Ha elengeded, megszabadítod magad a feszültségtől és a traumától, mely az alacsony szintű rezgések szintjén tart téged. Ha elengeded ezt a feszültséget, megszabadítod az energiameződet, és új, csodálatos életet teremtesz magadnak.

A folyamat ismétléseként alkalmazhatod ezt a három lépést csendben és gyorsan, ha úgy érzed, hogy elindultál a félelem irányába:

1. Leplezd le az egót, és lásd meg a szerepedet a bűntudat és a bűn másokra való kivetítésében.
2. Légy hajlandó újra választani.
3. Hívd be a Szentlelket a tudatodba a megbocsátás által.

Emlékezz, mit mond a *Tanítás*:

> *Nem ejtett foglyul az általad látott világ, mert e világ oka megváltoztatható. E változáshoz először azonosítanod kell az okot, majd el kell engedned azt, hogy valami más léphessen a helyébe. E folyamat első két lépéséhez a te közreműködésedre is szükség van. Az utolsóhoz azonban nem*. (*A Csodák tanítása*. Mf. 39. o.)

Remélem, hogy a megbocsátás egyszerűsége jelentős

megkönnyebbülést hoz az életedbe. Érted már, hogy valójában nincs is mit „alkalmazni”? Csak annyi dolgod van, hogy hajlandó vagy a szeretetet látni, és hagyni, hogy a Szentlélek mutassa az utat.

Itt az idő elkezdeni a megbocsátás gyakorlatát. Vedd elő az ítélkezés megszüntetése 1. lépéséhez készített jegyzeteidet, és nézd meg az első ítélkezéssel kapcsolatos sérelmeket, melyeket felírtál. Valószínű, hogy sok már gyógyulni kezdett a korábbi lépések hatására. De a megbocsátásra még szükség van a teljes gyógyuláshoz. Nyisd ki a jegyzetfüzeted, és készíts még három oszlopot. Kezdj el írni, miközben követed a következő útmutatót.

Az első oszlopba írd le, kit ítéltél el és hogyan érezted magad ettől (ne feledd, ez a személy lehetsz te magad is). Vizsgáld meg alaposan, hogyan hozott létre az ítélkezés még több dühöt, félelmet és frusztrációt az életedben. A második oszlopba írd bele, miért vagy hajlandó újra választani. A harmadik oszlopba pedig írd az imádat. Használhatsz egy imát *A Csodák tanításá*ból, de a sajátodat is megírhatod. Írásban ajánld fel az ítélkezésedet a belső vezetődnek megbocsátásra.

Itt egy példa arra, hogy nézzenek ki az oszlopok:

| 1. lépés:<br>Kit ítéltél el, és hogyan érezted magad ettől? | 2. lépés:<br>Válassz újra, és írd le, miért állsz készen újra választani. | 3. lépés:<br>Kérd a Szentlelket, hogy segítsen megbocsátani. |
|---|---|---|
| Elítéltem a munkatársamat, mert úgy éreztem, nem támogat a munkahelyemen. Ettől az | Azt választom, hogy megbocsátok ennek az embernek, hogy | Belső vezetőm, köszönöm, hogy átveszed ezt tőlem. |

| | | |
|---|---|---|
| ítélettől nem voltam túl boldog. Mindennap ideges voltam, és állandóan arra gondoltam, hogyan állhatok bosszút ezen a személyen. Ez a probléma teljesen felőrölt, és még otthon sem hagyott nyugodni. Hatással van a családi kapcsolataimra is, mert állandóan arról panaszkodom, hogy ez mennyire bánt engem. | jobban érezzem magam. Tudom, ha ezt elengedem, több időm lesz a családomra, a munkámra és magamra. Ha elengedem ezt a dühöt, magamat is felszabadítom. | Készen állok átadni ezt a sötétséget a fénynek, és ezentúl szeretettel és békével látni mindent. |

Az írás maga is egy ima. Egy felajánlás. Alázatosan nézel az ítéletedre, újra választasz és imádkozol azért, hogy az ítélkezésed helyére szeretet kerüljön. E lépés gyakorlását egyszerre egy ítéletre alkalmazd. Azt javaslom, lassan tedd meg ezt a lépést, és figyeld meg, hogy érzed magad tőle a következő napokban. Idővel annyira jól megy majd, hogy nem is kell leírnod – fejben látni fogod a táblázatot, ha készen állsz a megbocsátásra.

A megbocsátás olyan gyakorlat, mely idővel egyre könnyebb lesz. A félelem egy szokás volt, de ma a megbocsátás kezdi el átvenni a helyét. Alkalmazd ezt a gyakorlatot minden ítéletedre, de azt javaslom, kezdd a megbocsátás gyakorlatát kisebb, érzelmileg kevésbé megterhelő ítéletekkel. Kezdj talán egy eladóval, aki átvert, vagy egy tanárral, aki megalázott. Adj időt magadnak arra, hogy olyan ítéletekkel gyakorolj, melyeket könnyebb elengedni. Idővel egyre kényelmesebbnek érzed majd ezt a gyakorlatot, és végül a legnagyobb kihívást jelentő problémákat is képes leszel megbocsátani.

# A MEGBOCSÁTÁS ÍGÉRETE

A megbocsátás ígérete az ítélkezés és a támadás kötelékéből való szabadulás. A megbocsátás hidat képez a félelemtől a szeretethez, és visszaállítja a kapcsolatodat az Univerzum szeretetével. Ha üdvözlöd a megbocsátást, lemondasz a félelemről, és visszaemlékszel a szeretetre. A megbocsátó szemek csak a fényt látják.

Sok történet szól radikális megbocsátásról. Az egyik, számomra feledhetetlen, Scarlett Lewis története. Scarlett-tel egy színfalak mögötti beszélgetés során találkoztam. Ebben az időszakban közös volt a kiadónk, és ugyanabban a szónoki sorozatban léptünk fel. Scarlett történetéről és könyvéről a Sandy Hook Általános Iskolai lövöldözéssel való kapcsolata miatt hallottam. Scarlett 2012. december 14-én vesztette el 6 éves kisfiát, Jesse-t, amikor Adam Lanza belépett a Sandy Hook Általános Iskolába Newtownban, Connecticutban, és megölt húsz gyereket és hat felnőttet, majd öngyilkosságot követett el.

Ez után a felfoghatatlan tragédia után Scarlett reményt és hitet keresett a gyógyulásra. A megbocsátás utáni vágyát egy átváltoztató könyvben vezette le, melynek *Nurturing Healing Love: A Mother's Journey of Hope and Forgiveness* a címe. A düh, a gyász és a pusztítás ellenére, mely a tragédiából származott, Scarlett megtalálta a megbocsátáshoz vezető utat.

Scarlett szavaival:

> *Rugalmasságom szempontjából központi szerepet játszik a megbocsátás. Az eset után nem sokkal egy szociális*

*munkás érkezett hozzám. Letérdelt, és a térdeimet átkarolva mondta: „Tudom, mit érzel. Én is elvesztettem a fiamat, és azért jöttem, hogy elmondjam neked, hogy a fájdalom soha nem fog elmúlni.” Abban a pillanatban azt gondoltam, hogy az én utam egyáltalán nem ilyen lesz.*

*A megbocsátás útját választottam. Eleinte úgy éreztem, hogy a gyilkos mintha valami köldökzsinór-féleséggel hozzám lenne kötve, és minden energiámat elszívná. A megbocsátás pedig olyan érzés volt, mintha kaptam volna egy hatalmas ollót, hogy vágjam el a köteléket, és visszakaphassam az erőmet. Egy döntéssel kezdődött, és aztán egy folyamattá vált, melynek nem volt szép a vége. Egyik nap megbocsátottam, aztán másnap hírt hallottam arról, hogy mi történt az osztályteremben, és megint megteltem dühvel.*

*Meg kell bocsátanom Adam Lanza anyjának is, aki öntudatlanul fegyvert adott neki, és ellenszegült az orvosi tanácsnak, hogy ne hagyja egyedül a fiát. Sokan gyűlölik a közösségben, de én tudok azonosulni vele, mert én is egyedül neveltem a fiamat. Megfizetett a hibáiért. Őt is fejbe lőtte, mielőtt elindult az iskolába.*

*Jesse temetésén mindenkit arra biztattam, hogy a gyűlölet helyett válasszák a szeretetet. Ezt mondtam: „Ez a tragédia a gyilkos egy dühös gondolatával kezdődött, mely őrjöngéssé fokozódott, majd erőszakos cselekedetté fajult. Kérem, tiszteljék meg Jesse emlékét azzal, hogy dühös gondolataikat tudatosan szeretetteljessé alakítják át, hogy jobbá tehessük ezt a világot.” Arra jöttem rá, hogy ha*

*Adam Lanza megértette volna azt, hogy ő maga több annál, mint a gondolatai, és ha megkapta volna azt a szociális és érzelmi támogatást, amire szüksége lett volna, ez mind nem történhetett volna meg. Nem sorozatgyilkosnak született. Problémái voltak az iskolában, de ahelyett, hogy segítettek volna neki, a Sandy Hook Általános Iskola áthárította a felelősséget valaki másra. Ebből a szempontból Adam Lanza mindannyiunk felelőssége. Persze, hogy dühös vagyok a gyilkosra, ha arra gondolok, hogy mit tett ezekkel a kis testekkel, de ha a fájdalomra gondolok, amit ő átélhetett, együtt érző is tudok lenni.*

Remélem, Scarlett története elég inspiráció ahhoz, hogy megtaláld a saját ollódat és elvágd a támadás kötelét. Ha egy gyászoló anya, aki a legborzasztóbb módon veszítette el a gyermekét, képes volt megbocsátani az elkövetőnek, akkor te is meg tudsz. Hagyd, hogy ez a történet erőt adjon neked ahhoz, hogy megnyílj a megbocsátás döntésére.

Scarlett képességének kulcsa a megbocsátáshoz az, hogy hajlandó volt Adam Lanzát együttérzően látni. Képes volt meglátni a betegségét, és tudta, hogy komolyan nincs jól. Ha ima segítségével a Szentlélekre kapcsolódsz, az együttérzés része lesz a tudatodnak. Az együttérzés engedélyt ad neked az elengedésre. Ha együttérzéssel nézel az emberekre, megérted, hogy aki bánt másokat, azt nagyon bántották, vagy pedig alapvetően hiányzik a képességük, hogy kapcsolódjanak és szeressenek, mely önmagában is tragédia.

Mindannyian traumatikus sebektől szenvedünk. Ha

elfogadjuk a kollektív szenvedésünket, az segít, hogy együttérzőbbek legyünk másokkal szemben. Abban is segít, hogy magunkkal szemben is együtt érzőek legyünk, és az önmagunkkal való együttérzés döntő fontosságú a megbocsátás folyamatában. Gyakran önmagunknak a legnehezebb megbocsátani. Néhány esetben elég könnyűnek találunk másokat leakasztani a horogról, magunknak megbocsátani viszont lehetetlennek tűnik. Amikor aktívan elkezdtem gyakorolni a megbocsátást, úgy éreztem nagyon megkönnyebbülök attól, ha elengedek másokat. De az egóm átvert: amikor elkezdtem jobban érezni magam attól, hogy megbocsátok másoknak, az egóm visszairányította a támadást rám. Elkezdtem ítélkezni azért, hogy másokat elítélek. Elkezdtem támadni magam minden helyzetben vállalt szerepemért és a megbocsátás nem adta meg nekem a kellő biztonságérzetet sem.

Vedd észre az ego trükkjeit. Abban a pillanatban, hogy egy kicsit megkönnyebbülnél, az egód megjelenik, és okokkal áll elő, hogy miért is kellene inkább ostoroznod magad. Észleléseid meggyógyításához alapvetően szükséges helyreállítanod a kapcsolatodat belső lényeddel. Ha előjön, vizsgáld meg alaposan, hogy miképpen ítéled el magad, hogyan érzed magad ettől, és állj készen arra, hogy újra válassz. Hajlandóságod a fejlődésre és a boldogságra vezetett el eddig a pontig is. Bízz ebben, és fogadd el ma, hogy nem akarsz tovább háborúban állni önmagaddal.

Légy együtt érző önmagaddal, tiszteld mindazt, amin keresztülmentél. Lehet, úgy találod, hogy még a múltbeli

sebeidért is hálás vagy, mert miattuk tartasz most itt. Én azt tapasztaltam, hogy amikor spirituális utamon nagy megkönnyebbülés pillanataihoz érkezem, hálát érzek a kellemetlenségekért, amiket a múltban tapasztaltam. Elfogadom, hogy minden tapasztalat és az ego minden kihívása része a szeretethez visszavezető utazásnak. Megbocsátok a múltamnak, amikor elfogadom, hogy annak az utazásnak a része, ami elhozott eddig. Az önmagunknak való megbocsátás a múlt elengedését követeli meg (és azt is, hogy nyitottak legyünk a jövőre nézve), és lehetővé teszi, hogy teljességgel a pillanatnak éljünk. Ebben a pillanatban az öröm lehet a választásod, ha elengedsz mindent, ami volt, és ami lehetne.

Legyen az önmagadnak való megbocsátás prioritás, és gyakorold a megbocsátás három lépését saját magadon. Szánj egy kis időt arra, hogy szabadon írsz egy kicsit a naplódba a következő témákról.

| 1. lépés<br>Van valami, amit nem tudsz megbocsátani magadnak? Hogy érzed magad ettől? | 2. lépés:<br>Válassz újra, és írd le, hogy miért vagy hajlandó elengedni. | 3. lépés:<br>Kérd a Szentlelket, hogy segítsen megbocsátani magadnak. |
|---|---|---|

Lehet, hogy egy csomó olyan dolgot fel tudsz sorolni, amit nem tudtál megbocsátani magadnak. Ha így van, vedd elő őket szépen sorban, és ajánld fel őket a Szentléleknek. Az ego mindent megtesz majd, hogy elítéljen és támadjon téged, hogy mindenképp a bűntudat körforgásában maradj, de a legtisztább kivezető út a megbocsátáson keresztül vezet. Végül

pedig lehet, hogy megbocsátani magadnak a legalapvetőbb része ennek az utazásnak.

Spirituális szinten az önmagunknak való megbocsátás észlelésed megváltoztatásának folyamata a testtel való azonosulásról a lélekkel való azonosulásra. Ha felfüggeszted a testi észlelést magaddal kapcsolatban, és meglátod, hogy te lélek vagy, megteremted a csoda pillanatát. Ezt a jelenséget spirituális látásnak is nevezik. Ez a látás nem vizuális, hanem belső látás. Összhangba kerülsz belső lényeddel, és visszaemlékszel arra, hogy lélek vagy, aki emberi tapasztalattal rendelkezik. Elég, ha egy röpke pillanatra látsz spirituális látással. Ezek a csodapillanatok örökké kitartanak, és egyre közelebb visznek az igazsághoz. Minél többet gyakorlod az alapelveket ebben a könyvben, annál több csodás pillanatra számíthatsz.

A megbocsátáshoz gyakorlás és ismétlés szükséges. Annyiszor kell visszatérned a megbocsátáshoz, ahányszor csak lehet, és hagynod, hogy a lépések részévé váljanak annak, aki te vagy. Gyakorlás közben a megbocsátás maga egyre könnyebb és örömtelibb lesz. Elkezded azt érezni, hogy egyre kevésbé ragaszkodsz az egódhoz, sőt ki is neveted majd. Ha elég tudatosan tapasztalod meg az egódat, meg is köszönheted neki, hogy újabb lehetőséget ad a megbocsátás gyakorlására. Megtanulsz megbízni a megbocsátásban a boldogságodért és a szabadságodért.

*A Csodák tanítás*ának 122. leckéje az olvasókat a következő imán való meditációhoz vezeti el: „A megbocsátás mindent felajánl, amire vágyom.” (*A Csodák tanítása,* 236. o.)

Ez a lecke így szól:

> *Mit is akarhatnál, amit ne adna meg neked a megbocsátás? Békére vágysz? A megbocsátás felajánlja számodra a békét. Boldogságra vágysz, az elme békéjére, a cél bizonyosságára, a boldogságot meghaladó értékesség és szépség érzésére? Gondoskodásra és biztonságra vágysz, a mindenkori bizonyos oltalom melegségére? Megzavarhatatlan nyugalomra vágysz, sérthetetlen szelídségre, mélyen gyökerező megnyugvásra, és tökéletes, zavartalan pihenésre?*
>
> *A megbocsátás mindezt felajánlja neked, és még többet is. Ott csillog a szemedben, amikor ébren vagy, hogy örömmel felruházva élhesd meg a napodat. Miközben alszol, lehűti homlokod, és ott pihen szemhéjadon, hogy ne lásd a félelem és a gonoszság, a rosszindulat és a támadás álmait. És amikor felébredsz, a boldogság és a béke újabb napját ajánlja neked. A megbocsátás mindezt felajánlja neked, és még többet is.* (*A Csodák tanítása,* 234. o.)

Miért fordítanál hátat a megbocsátás ígéretének? Olyan hosszú utat megtettél már a szabadság felé, és a megbocsátás az utolsó lépés. Tudom, hogy boldog és szabad szeretnél lenni. Minél tudatosabbá válsz a benned lakozó szeretettel kapcsolatban, annál jobban vágysz rá. Én azt tapasztaltam, hogy minél többet gyakorlom a megbocsátást, annál jobban vágyom rá. Az ítélkezés pillanatában rajtakapom magam, és a szívemmel tudom, hogy nem ezt a döntést szeretném. Tisztán látom annak, ami: az ego rossz szokásból meghozott döntése. És

gyorsan újra választhatok. Ha a megbocsátás gyakorlata szokássá válik, valóban megérted a különbséget a testi azonosulás és a lelki azonosulás között. Arra vágysz majd, hogy a szeretet örömét érezd, és nem fogod tolerálni az ego terrorját. Az öröm lesz a választásod és a Szentlélek lesz a vezetőd.

Ha elkezdesz bízni a megbocsátásban, az életed sokkal inspiráltabbá, örömtelibbé válik, erősödik a forrással való kapcsolatod is. Nem érzed majd úgy, hogy háborúban állsz a világgal, ehelyett egységet és teljességet tapasztalsz majd. Mindegy, mi történik rajtad kívül, ösztönösen tudni fogod, hogyan fordulj befelé a valóságért. Belső tudatosságod lesz az első. Ha ez a változás megtörténik, külső tapasztalatod túlszárnyalja majd legvadabb álmaidat is.

A megbocsátás az ellenállás folyamatos elengedése. Minden egyes alkalommal, ha megbocsátasz, átirányítod a világlátásodat, és már nem ragaszkodsz ahhoz, amit nem akarsz. Egy olyan helyen, ahol nincs ellenállás, ott kapcsolódhatsz a valódi szeretet-természetedhez, és összhangba kerülhetsz az Univerzum rezgésével. Kézzelfoghatóan érzed majd a terjedést, a kapcsolatot és a belső erőt. A belső kapcsolódás terében elkezdesz majd egyre többet bevonzani abból, amit szeretnél, mert már nem arra fókuszálsz, amit nem szeretnél.

Ha nem szeretnél valamire gondolni, az könnyen megoldható azzal, ha valami másra gondolsz. Ha átirányítod a fókuszodat a negativitásról és dühről a megbocsátásra, vágyaid mágnesévé válsz, és érzed majd a szeretet energiájának

támogatását életed minden területén. Ebben a térben szabadnak érzed magad, jelen tudsz lenni, és tele vagy élettel! Elkezdesz ráhagyatkozni a megbocsátásra, mert annyira jó érzés lesz. Lehet, hogy azt veszed majd észre, hogy köszönetet mondasz azoknak, akiket valaha elítéltél, mert lehetőséget adtak neked arra, hogy gyakorold a megbocsátást. Képes leszel csendben megköszönni nekik, hogy segítettek neked egyre inkább azzá lenni, aki lenni szeretnél. Értékeld a megbocsátás gyakorlatát, hiszen ez a leggyorsabb, legtisztább út a béke és az öröm felé.

Abraham/Hicks ezt mondja: „A hit csak egy ismétlődő gondolat.” Ha elkezdesz többet gondolni a megbocsátásra, mint az ítélkezésre, a megbocsátás lesz az, amiben hinni fogsz. Mint minden gyakorlat, ez is annál könnyebbé válik, minél többet gyakorlod. És ha újra és újra gyakorlod a megbocsátás lépéseit, elkezded majd érezni a lendületet. Az energia láthatatlan ereje sodor majd el magával, és hamarabb érzed a megkönnyebbülést.

Lehet, hogy a megbocsátás természetessé válik. Ha elkötelezed magad amellett, hogy mindennap új módokat találsz ki a megbocsátásra, az életed nagyon derűssé válhat. Elkezded a testi tapasztalataidat vidám lehetőségként megélni, hogy tényleg jól menjen a megbocsátás. És minél jobban megy, annál jobban beszűkül a szakadék az ítélkezés és az elengedés között.

Minden pillanatban gyakorolhatod a megbocsátást. Ne tartogasd kizárólag a kellemetlen kapcsolatokra. Bocsásd meg az apróságokat is. Tulajdonképpen minél több apró ego-

pillanatot bocsátasz meg, annál jobban hozzászoksz a gyakorláshoz. Bocsáss meg a munkatársadnak, aki lassan válaszol a mailekre, az utálatos sofőrnek az autópályán, bocsáss meg annak, aki gonoszakat kommentel a Facebook hírfolyamodon. Mindent bocsáss meg!

A megbocsátás energiájában az ítélkezés nem képes megmaradni. **Az ítélkezés megszüntetése minden lépésének hatalmában áll gyógyítani téged, de a megbocsátás az a lecke, amely a gyógyulást örök érvényűvé teszi.** Ez a lecke örökre megváltoztat. Ha úgy döntesz, elkötelezed magad a megbocsátás mellett, világlátásod teljesen megújul. A kisebb irritációkat érdekes lehetőségnek tartod majd a megbocsátás gyakorlása szempontjából. A keményebb, kellemetlenebb helyzeteket elegánsabban oldod majd meg. Tudod, hogy bármely problémával szembe tudsz nézni, mert eszköztáradban megtalálható a megbocsátás. Soha nem érzed majd úgy, hogy az élet kihívásai túlterhelnek, ehelyett izgatott és hálás leszel, hogy visszatérhetsz a szeretethez. Minden alkalommal közelebb és közelebb kerülsz ahhoz, hogy visszaemlékezz arra, aki valójában vagy.

Egy céllal jöttünk a világra: a szeretetre emlékezni. Egy sor rossz szokásból meghozott döntés miatt felépítjük az ego ellenállását, mely a sötétben tart minket. De ez az ellenállás adja meg számunkra a lehetőséget, hogy gyakoroljuk a megbocsátást. Minden alkalommal, ha a félelem helyett a szeretetet választjuk a megbocsátáson keresztül, az egy csoda. Minden csoda nagyobb szintű tudatossághoz és a szeretettel való kapcsolatunk elmélyüléséhez vezet. A gyakorlás és az

ismétlés az ego illúzióit csoda-tudattá változtatja. Ha életünket csoda-tudattal éljük, az élet hagyja, hogy a félelem feloldódjon, és hogy visszatérjünk a szeretethez. Fogadd el a szeretet működését, és izgulhatsz, kezdődik a megbocsátás!

Megbocsátásod nemcsak a saját életedre van hatással, továbbgyűrűző hatással rendelkezik. Minden alkalommal, ha megbocsátasz, energiaváltást hozol létre a világban. *A Csodák tanítása* erre tanít: „Csak egy van belőlünk.” A szellem szintjén a megbocsátásnak hatalmában áll a világot meggyógyítani. Ne kételkedj a hatalmában. Birtokold! Fogadd el, hogy csodamunkás vagy, és minden alkalommal, ha megbocsátasz, egy kicsit több fényt hozol a világba. Te vagy a fény hozója, és nagyszerű feladatok várnak rád. Értsd meg a begyűrűző hatást, melyet a világra gyakorolsz, minden alkalommal, ha megbocsátasz. A megbocsátásod mindenhol érezhető lesz.

A könyv utolsó fejezete segít majd alkalmazni az ítélkezésmentesítés minden egyes lépését, életed minden területén. Amint megéled az ítélkezésmentességet, megváltozik a világ, amit magad körül látsz. Semmi nem lesz már ugyanaz, és ezt meggyőződésből mondom, mert velem is megtörtént. Ezeket az elveket használtam mindennap, és teljesen megváltoztam. Az életem boldogabb, könnyedebb és minden szempontból teljesebb lett. Legyen csupa öröm, megvilágító erejű, és energetizáló ez a folyamat, hogy soha ne fordulj vissza! Az ítélkezés már nem tarthat vissza. A szeretet felszabadít.

*A Csodák tanítása* azt mondja: „A szeretet azonnal belép bármely tudatba, amely valóban ezt szeretné, de ehhez valóban

akarni kell.” A lépések, melyeket megtettél eddig az ítélkezés megszüntetése során, elvezettek téged oda, hogy a szabadságot mint természetes létmódodat elfogadd. E lépések befejezésének kulcsa az, ha akarod a boldogságot, az örömet és a szabadságot. A vágyad tart majd ezen az úton, és fenntartja a kapcsolatot az egyes lépésekkel az út során. Minden alkalommal, ha a tudatod elkalandozik az ítélkezés irányába, kérdezd meg magadtól: „Hajlandó vagyok a szabadságra?” Ez a kérdés visszaröpít majd a gyakorlatba, a lépések pedig felemelnek majd. Bízz ebben a folyamatban, és tudd, hogy állandó útmutatásban részesülsz.

Miközben az utolsó fejezetre készülsz fel, szánj egy kis időt arra, hogy megünnepeld, amiért eddig eljutottál. Az a tény, hogy a könyvnek ezen az oldalán vagy, azt jelenti, hogy megcsináltad! Ahhoz, hogy teljes legyen az utazásod, felkészítelek az élethosszig tartó szabadságra azzal az útmutatással, hogyan maradhatsz következetes gyakorló.

Nem szeretném, ha ezt a könyvet csak egyszer olvasnád el, aztán feltennéd a polcra, és elfejtenéd. Azt szeretném, ha az ítélkezés megszüntetése egy élethosszig tartó gyakorlás lenne. Azért imádkozom, hogy ezeket a leckéket kiterjeszd a családra, a barátaidra, és elterjeszd a közösséged körében és a mindennapi tudatosságodban is. Ezért szántam egy teljes fejezetet arra, hogy hogyan kell ezeket az eszközöket a mindennapi életedre alkalmazni. Ez az a pillanat, amikor el kell döntened, hogy az ítélkezés megszüntetése életmódoddá válik-e, vagy csak olyasvalamivé, amibe belekóstolsz. Ösztönösen tudom, hogy nem a kóstolgatást választod majd. A szabadság pillanatai, melyeket megtapasztaltál eddig, elég lendületet

biztosítanak neked a folytatásra. Boldogságvágyad erősebb az egód ellenállásánál, annyi örömet találsz ebben az életmódban. Kövesd az utolsó fejezetben található útmutatásomat, és üdvözöld ezeket a lépéseket az életedben, örökre. Ez életed fordulópontja. Ne érd be kevesebbel, és számíts csodákra!

BEFEJEZÉS

# HOGYAN ÉLJÜNK ÍTÉLKEZÉS NÉLKÜL

Szerzőként és spirituális tanítóként igyekszem megélni azt, amit tanítok. Számon lehet kérni rajtam a leckéket, melyeket megosztok, mert mindig azt teszem, amit mondok. Néha ez egy kicsit kényelmetlen, mert olyan, mintha állandóan dolgoznék magamon, viszont mélyen megéri. Úgy hiszem, ha az ember tanít, maga is tanul. Ha spirituális leckéket adok, és közönség előtt beszélek, teljes szívemből beleállok abba, amit tanítok. Az, hogy tanító vagyok, elkötelezett tanulóvá is tesz. E könyv megírása életem egyik legnagyobb spirituális tanulási lehetősége. Teljességgel át kell adnom az ítélkezésemet, és mindennap meg kell élnem a lépéseket.

Az írás folyamata során könnyebbnek, boldogabbnak és örömtelibbnek éreztem magam. Hihetetlen érzés a fókuszomat az ítélkezésről a szeretetre átváltani. A szabadság, mellyel másokat felruházok, a szabadság áramlását eredményezi bennem. A boldogság, melyet megtapasztaltam abból, hogy megéltem ezt a gyakorlatot, sokkal értékesebb, mint az ítélkezés. Megszoktam, hogy vágyom a szabadság érzésére, és elköteleztem magam amellett, hogy bármit megteszek, hogy több legyen belőle az életemben.

A hab a tortán az, hogy nem csak én magam tartottam magam számonkérhetőnek az ítélkezésemmel kapcsolatban. Zach, a férjem is végigélte az ítélkezés megszüntetésének folyamatát. Zach a könyv minden egyes oldalát elolvasta. Felajánlotta, hogy belejavít, nem fukarkodott a bölcsességével és a tanácsokkal sem. A legfontosabb mégis az, hogy tükröt tartott saját gyakorlásomnak. Nemcsak a saját házasságunk kínált fel nekem nagy lehetőségeket gyakorolni a lépéseket, hanem fel is hívta a figyelmemet arra, ha visszaestem az ítélkezés mintázataiba. Vacsoránál ültünk, amikor elkezdtem panaszkodni valakiről, aki jól elbánt velem. Zach ilyenkor elkiáltotta magát: „Ítélkezésmentesítés!” Nevetni kezdtem, és megváltoztattam a szavaimat és a hangsúlyomat is. Az, hogy ő a gyógyulás ösvényére fókuszált, segített nekem abban, hogy elkötelezett maradjak.

Az elköteleződés teljesen megváltoztatta az életemet. Rettegtem belekezdeni ebbe a könyvbe, mert elítéltem magam a saját ítélkezésemért. De abban a pillanatban, hogy elkezdtem a gyakorlást, az átváltoztató gyógyulás kibontakozott. Ítélkező barátok körében találtam magam, én viszont csendben tudtam maradni a pletykálkodásuk közben. Azt tapasztaltam, hogy visszahúzódom a szükségtelen hecceléstől a közösségi médiában, megbocsátottam, majd töröltem az ilyesmit. Azt is hamar megtanultam, hogy magamat leakasszam a horogról és gyorsan elengedjem az önmagam felett való ítélkezést.

Az *Ítélkezés nélkül* által sok csodát éltem át. Újraélesztettem egy barátságot, melyet elveszettnek gondoltam az ítélkezés miatt. Megbocsátottam egy üzlettársamnak, akit már hónapok

óta elítéltem. Egy ítélkezős történetem, melyet lassan egy éve játszom újra fejben, csodamód megszűnt. Sok fizikális változást is tapasztaltam. Jobban kezdtem aludni. Sokkal több energiám van, és erősödött az immunrendszerem is – egészséges maradtam a téli influenzás időszak alatt is. Még az étkezési szokásaim is megváltoztak! Éveken keresztül küzdöttem azzal, hogy túl gyorsan eszem. Ez egy olyan függőség volt, amitől egyszerűen nem tudtam megszabadulni. Az ítélkezés elengedésének gyakorlása által már nem éreztem feszültséget, ha elérkezett az evés ideje. Képes vagyok megízlelni az ételeket, lélegezni és jelen lenni minden egyes étkezés közben.

A legizgalmasabb csoda mind közül mégis az, hogy boldogabb vagyok, mint valaha. Miután átadtam magam az ítélkezés megszüntetésének, könnyű a szívem, gyerekes és szabad vagyok. Büszke vagyok arra, ahogy a világban megjelenek. Jólesik csendben maradni a pletykálkodás kellős közepén, vagy megőrizni a békémet egy parázs politikai vita alatt. Erőt ad gyorsan megbocsátani magamnak és könnyedén továbblépni. Nagyszerű érzés a szeretet jelenlétének lenni a világban.

A folyamat során átvettem az irányítást a gondolataim, a szavaim, a hitrendszerem és az energiáim felett. Azt választottam, hogy az energia pozitív ereje leszek inkább, mintsem hogy a negatív rezgésemmel szennyezzem a világot. Ha erőtlennek érzem magam a sok félelemmel és a zavarodottsággal szemben, ami a világban van, visszaemlékszem arra, hol az én valódi erőm. Visszatérek a szeretetteljes gondolataim és energiám hatalmához, és

elfogadom, hogy a szeretet a legtöbb, amit adhatok.

Ezen a ponton arra számítok, hogy te magad is megkaptad a saját csodáidat. Lehet, hogy megbocsátottál egy családtagodnak, vagy megváltozott a hozzáállásod a főnököddel szemben. Sokat haladtál a személyes és spirituális fejlődésed útján. És most nem állhatsz le! Sokkal több gyógyulás és szabadság vár még rád a lépéseknek köszönhetően. Azért imádkozom, hogy ez a folyamat a mindennapi életed részévé váljon – gondolkozás nélkül válik majd az 1. lépés az alappá, mely során megfigyeled az ítélkezésedet. És ha az ítélkezés rabságába esel, kopogtass, attól megkönnyebbülsz. Vagy ha úgy érzed elszigetelődtél és egyedül vagy, gyakorold, hogy úgy nézel a dolgokra, mintha először látnád őket. Remélem, hogy az ima és a meditáció napi spirituális rutinod részévé válik, és a megbocsátás lesz a cél minden kapcsolatodban. Ha ezeket a gyakorlatokat életmóddá változtatod, *csodákból áll majd össze az életed*.

## NE LÉGY TÚL SZIGORÚ MAGADHOZ

Most, hogy mind a hat lépésen túl vagy, több szabadságot kapsz a gyakorlást illetően. Vége a kúrának, most már csak meg kellene tartani ezt az áramlást. Ne légy túl szigorú magadhoz. Inkább a haladásra koncentrálj a tökéletesség helyett. Ha azt veszed észre, hogy visszaesel az ítélkezésbe (ami újra és újra elő fog fordulni!), válassz újra. Kinevetheted az egód őrült elképzeléseit, megbocsáthatod a gondolatot, és választhatsz egyet a lépések közül, hogy visszatérj a

szeretethez.

Ne stresszeld túl a lépéseket! E könyv gyakorlatait bárhol, bármikor alkalmazhatod. Lehet, hogy egyet-kettőt egyszerűbben használsz, mint a többit. Ez teljesen rendben van! Tedd azt, ami használ, és ne ítéld el fejlődésedet. Bármely lépésnek megvan a hatalma ahhoz, hogy meggyógyítsa a látásmódodat.

Ha végigcsináltad a hat lépést legalább egyszer, létrehozhatod a saját szabályaidat is. Lehet, hogy neked úgy jó, hogy egy teljes hónapot imákkal töltesz, és aztán elérkezel arra a pontra, hogy többet meditálj. De az is lehet, hogy EFT-zel néhány hétig, és aztán állsz majd készen arra, hogy a dolgokra úgy nézz, mintha először látnád őket. Tedd azt, ami jólesik neked. Ha egyszer megtapasztaltad a teljes kúrát, nincs jó vagy rossz folytatása az elvek alkalmazásának az életedben. Egyetlen dolgot javaslok: legalább egy lépést gyakorolj mindennap, hogy következetes maradj az utadon.

Spirituális gyakorlásom a szabadságra épül, nem pedig merevségre. Szeretek lépéseket és módszereket használni, hogy ne legyen tere az ellenállásnak, és ha egyszer bejártam az utat, megkönnyebbülést érzek. Abban a térben, ahol az ellenállásnak nincs helye, saját tempómban haladhatok szabadon, könnyedén. Sok ember spirituális útja merevre sikerül, ez viszont az ítélkezés egy formája. Ha tökéletes spirituális tanulókká szeretnénk válni, azzal csak a gyakorlásunkat ítéljük el. Most, hogy túl vagy mind a hat lépésen, elengedheted a tervet, belelazulhatsz a könnyedség terébe. Gyengéden alkalmazz mindennap egy-egy lépést, és

ragaszkodj szeretetteljes áramlásodhoz.

## KONCENTRÁLJ A VISSZATÉRÉSI ARÁNYOKRA

Nem várhatod el magadtól, hogy állandóan ítélkezésmentes légy. Tudd, hogy ítélkezni fogsz, és egyedül azért vagy felelős, hogy milyen gyorsan tudsz visszatérni a szeretethez. Ne törődj túlzottan azzal, hogy hogyan alkalmazod ezeket a módszereket, inkább azzal törődj, hogy milyen gyorsan veszed észre az ítélkezést, és mikor térsz vissza a helyes gondolkodáshoz. *A Csodák tanítása* ezt mondja: „Túl toleráns vagy tudatod kalandozásaival szemben.” Most, hogy már tudatosabb vagy az ítélkező gondolatokkal kapcsolatban, csökkenni fog a toleranciád velük szemben. Lehet, hogy eleged is lesz az ítélkezésből. Ez egy jó dolog! Minél tudatosabb vagy az ítélkezéssel kapcsolatban, annál gyorsabban tudsz újra választani, és visszatérni a szeretethez.

Saját spirituális gyakorlatomban az én fő fókuszom a visszatérés aránya. Nem lep meg, ha ítélkezem – számítok rá, hogy az egóm betámad, és tudom, hogy az élet naponta feldobja nekem a labdát. Ha elfogadom az egómat, az segít átlátni rajta.

Tudom, hogy nem leszek makulátlanul szeretetteljes, sem kedves, sem spirituális minden pillanatban, ezért elsődleges szándékom az, hogy olyan gyorsan visszatérjek a szeretethez, amilyen gyorsan csak lehet. Minél többet gyakoroltam ezeket a lépéseket, minél jobban beleégnek a lelkembe, annál inkább válnak szokássá. Szóval ha azon kapom magam, hogy

visszaesem az ítélkezéshez, gyorsan alkalmazok egy lépést az ítélkezés megszüntetéséből, és újra választok. Ha kísért, hogy valakit elítéljek Facebookon, ítélkezés nélkül figyelem meg az ítélkezésemet, és elmondok egy imát. Vagy ha egy ítélkezős történet ismétlődik a tudatomban, kopogtatok, és eljutok a szégyen és a sebek gyökeréig. Ha bármikor megkísért, hogy önmagamat elítéljem, megbocsátom ezt a gondolatot, és visszatérek a szeretethez.

Felváltva használom a lépéseket napközben, és megünneplem a csodákat! Nem kell tökéletesnek lennie a gyakorlásodnak. Arra koncentrálj, hogy gyorsan visszatérj.

## KÖTELEZD EL MAGAD

Létezik egy általános probléma, amit azok, akik végigcsináltak bármilyen kúrát, tanúsíthatnak. Ha befejezted, nagyszerűen érzed magad, és azt hiszed, meggyógyultál. Észre sem veszed, abbahagyod a gyakorlatokat, és visszaesel a régi mintázatokba. Spirituális utamon töltött éveim alatt rájöttem, hogy amint az élet jóra fordul, annál jobban el kellene köteleznünk magunkat. Ha a dolgok elkezdenek áradni, az ego megragadja az alkalmat, hogy meggyőzzön róla, hogy nincs szükséged ezekre a spirituális önsegítő dolgokra. Az ego elutasítja a spirituális gyakorlatokat, és visszacsábít az elszigetelődés és támadás régi mintázataiba. Ezért szükséges a napi elköteleződés és a gyakorlás, hogy életünk tele lehessen szeretettel és örömmel.

*A Csodák tanítása* ezt mondja: „A programozatlan elme

semmit nem érhet el.” El kell fogadnunk, hogy valóban meg tudjuk változtatni a szokásainkat, és ahhoz, hogy kiszabadítsuk magunkat az ítélkezés kötelékéből, át kell programoznunk az elménket. Az *Ítélkezés nélkül* hat lépése megadta az alapot egy új létmódhoz. De az egészségesebb szokások nem alakulnak ki (és nem maradnak veled), hacsak nem mindennap ismétled ezt az új viselkedést. Ezért maradj következetes a gyakorlásban, ismételj meg legalább egy lépést naponta, hogy megváltozzanak a mintázataid. Mint minden nagy változás, minél többet gyakorolsz, annál jobb eredményeket érsz el.

## TALÁLJ SPIRITUÁLIS FUTÓTÁRSAKAT

Az egyik legjobb módja annak, hogy következetes maradj a gyakorlásban, ha beszerzel néhány spirituális futótársat, akikkel együtt edzel! Spirituális futótárs lehet valakiből, akivel jógaórán ismerkedtél meg, közösségi médiában ismerősöd, régi barátod, de akár az élettársad is. Bárki megfelelő lehet, aki hajlandó támogatni téged és elfogadni a támogatásodat, miközben rámerészkedtek a spirituális útra. Ha ezeket az elveket együtt gyakorlod a spirituális futótársaddal, lendületet viszel a gyakorlásodba. Ha egy ember, vagy többen a szeretet nevében gyűlnek össze, csodák történnek. A szeretet kollektív tudattalanja felemeli a gyakorlatodat és támogatja az elköteleződésedet. Lehet, hogy létrehozol egy helyi *Ítélkezés nélkül* könyvklubot, az is lehet, hogy te leszel az online moderátora egy eseménynek a Google Hangouts-on. Ha

vannak barátaid vagy családtagjaid, akik spirituális útra léptek, és szeretnék meggyógyítani az ítélkezésüket, hívd meg őket, hogy csatlakozzanak.

Ha házastársaddal vagy szerelmeddel gyakorlod az ítélkezés megszüntetését, meg fog változni a kapcsolatotok. Én azt tapasztaltam, miközben Zach-kel csináltam a lépéseket, hogy segített következetesnek és felelősségteljesnek maradnom. Segítünk egymásnak pályán maradni, és támogatjuk egymást. Most már megvan a képességünk ahhoz, hogy egymás sebeit és szégyenét tiszteletben tartsuk. A meditáció, az imák és a megbocsátás által képesek vagyunk tisztán nézni egymásra, mintha először látnánk egymást. Ez a legnagyobb gyógyítás, amiben valaha is részesültünk.

A szent spirituális kapcsolat kulcsa, hogy együtt érzővé és megértővé válunk partnerünk szégyenével kapcsolatban. Ha tudomásul veszed, hogy a védekező mechanizmusai szégyenből fakadnak, meg tudsz bocsátani neki. Ha észreveszed, hogy ítélkezésed aktivizálja a szégyenét, választhatod azt is, hogy meggyógyítod a viselkedését. Ha ezeket az alapelveket behozod a párkapcsolatodba, az felkínál neked egy sor új lehetőséget partnered észlelésére. Az ego megőrül a párkapcsolatban, így az ítélkezés megszüntetése hihetetlenül nagy segítséget nyújt majd abban, hogy el tudd engedni az ego különleges illúzióit, és hogy vissza tudj térni az egységhez, az elfogadáshoz és az együttérzéshez. Az ítélkezés megszüntetése közelebb hoz majd partneredhez, mint valaha is képzelted.

## NE ÍTÉLKEZZ MÁSOK SPIRITUÁLIS ÚTJAI FELETT

Az évek során, amit spirituális tanítóként éltem meg, számos embert láttam, aki felfedezte saját spirituális útját. Ez egyrészt lenyűgöző, másrészt viszont van ezzel egy általános probléma: az emberek hajlamosak rá, hogy összehasonlítsák a gyakorlásukat másokéval, és elítéljék azokat, akik nem ugyanazon az úton járnak. Ezt nem szabad. A spirituális gyakorlás semmiképp ne legyen egy újabb ok az ítélkezésre. Hagyd, hogy mindenki önmaga lehessen, és tartsd tiszteletben az útjukat.

Ezt a problémát leggyakrabban párkapcsolatokban látom előjönni – az emberek gyakran panaszkodnak arról, hogy partnerüknek nem ugyanolyan a spirituális szemléletmódjuk, mint nekik. Ez az ítélkezés egy újabb formája. Nekem is megvolt ez a tapasztalatom, amikor egy 200 órás Kundalini jóga- és meditációoktató képzésen vettem részt. Fehér turbánban értem haza, két méterrel jártam a föld felett, mert órákig jógáztam, és minden vágyam az volt, hogy megosszam az élményeimet a férjemmel. Túlzottan lelkes természetem a férjemnek egy kicsit sok volt. Nem érdekelte a hatvanperces meditációm vagy a vad spirituális felébredésem. Jógagyakorlásom iránt mutatott apátiája csalódást okozott nekem. Felhoztam ezt a problémát a tanítómnál, Gurmukh-nál. „Annyira csalódott vagyok, mert a férjem hallani sem akar a jógás élményeimről. Egyszerűen nem érdekli, és én azt szeretném, ha igen.” Gurmukh megragadta a kezem és ezt mondta: „Abban a pillanatban, hogy belépsz az ajtón, vedd le a

turbánt, és hallgass!” Elmagyarázta, hogy az én gyakorlásom nem kell, hogy az övé is legyen. Azt javasolta, hogy hagyjam békén, és lehet, hogy megtalálja a spirituális hitét saját értelmezése szerint. Elvezetett oda, hogy megértettem, nem kell elítélnem őt azért, mert nem az én utamat járja. Nekem csak annyi a dolgom, hogy én az enyémet követem, és fény vagyok. Gurmukh-nak igaza volt. Azzal, hogy elfogadtam Zach-et a saját útján, hagytam, hogy megtalálja spirituális kapcsolatát saját értelmezése szerint. Ma sok közös hitünk és gyakorlatunk van, és ez annak az eredménye, hogy hagytam, hogy saját tempójában haladjon.

Ez a te dolgod. **Törődj a saját dolgoddal, és válj fénnyé.** Bízz abban, hogy mindenki a saját spirituális útját járja a saját idejében. A szeretteid lehet, hogy soha nem osztoznak majd a hiteden, de ez nem számít. Ragaszkodj a hitedhez, és az Univerzum gondoskodik a többiről. Bízz abban, hogy amint egészségesebb és szentebb leszel, mindenkit felemelsz, akivel csak találkozol. A családodnak, a barátaidnak és mindenkinek az életedben előnyére válik az energetikai váltásod. Ragaszkodj a saját utadhoz, és ragyogjon a fényed, bármi történjen is.

Az, hogy ragyogsz, nem azt jelenti, hogy nyomulsz. Nagyon hatásos, ha ezeket a módszereket másokkal gyakorlod, de győződj meg arról, hogy senkire nem erőlteted rá a nézeteidet, akit nem érdekel. Nem mindenki áll készen arra, hogy elengedje a védekezést, és felhagyjon az ítélkezéssel. Tulajdonképpen a legtöbben ellenállnak. Ha a barátaid és a családod nincs spirituális úton, ne aggódj, sokfelé találhatsz spirituális futótársakra.

## GYAKOROLD A JELENLÉTET

Ahogy az ítélkezés eloszlik, felfedezed majd, hogy több nyugodt mentális tered van. Figyelj oda, mert az ego ennek ellen fog állni. Új mentális világosságod és pozitív érzelmeid összezavarják az egódat. Az ellenállásod be akarja majd kapcsolni a híreket, hogy legyen gyorsan egy kis dráma, vagy lehet, hogy írsz egy üzenetet egy barátodnak, hogy pletykálkodjatok egy kicsit. Az egónak úgy állhatsz ellen, ha jelen vagy a pillanatban. Ha jelen vagy a pillanatban, nem kell ítélkezned sem a jövő, sem a múlt felett. A jelen pillanatban választhatod azt, hogy elirányítod a fókuszodat az ítélkezésről arra, ami jól megy.

Hozz jelenlétet a kapcsolataidba. Légy nyugodt, és hallgass meg másokat. Figyelj oda az emberekre, és élvezd a társaságukat. Tanulj másoktól, és légy kíváncsi. Ha jelen vagy az emberekkel, a szerepek, melyeket rájuk kényszerítettél, eloszlanak. Ez egy nagyon vidám gyakorlat! Legközelebb, ha valami társasági rendezvényen vagy valakivel, akit elítéltél, ne arra fókuszálj, amit elítélsz, hanem arra, hogy kíváncsi légy. Ahelyett, hogy kreálsz egy történetet arról, hogy mit gondolsz a másikról, kérdezd meg! Kérdezd őket az életükről, az érdeklődési körükről és a személyes történeteikről. Ha kíváncsi vagy egy másik emberre, hamar észreveszel hasonlóságokat, és emberi kapcsolatot teremtesz. Meglátod, minek örülnek, és mi az, amitől bezárkóznak. Szeretettel megfigyelheted őket, mint az ártatlan gyerekeket, akik pont arra vágynak, amire te: szeretetre.

Mostanában tapasztaltam, hogy a jelenlét gyakorlata csodálatos módon meggyógyította, ahogy észlelek valakit. Egy eseményen voltam és összefutottam egy nővel, akit korábban elítéltem. Az egóm első reakciója az volt, hogy sarkon fordulok, és elmegyek onnan. De felsőbb énem elvezetett oda, hogy szeretettel jelenjek meg. Ahelyett, hogy rövidre zártam volna a beszélgetést és elszaladok, hogy ítélkezhessek felette, azt választottam, hogy jelen vagyok. Kérdezni kezdtem arról, hogy hogy van, hogy ment a karrierváltás, és milyen egészségmegőrző trendek érdeklik. Néhány percet foglalkoztam csak vele, és már láttam is, ahogy engedi el a kapaszkodókat. És én is. A szerepek, melyeket rákényszerítettem, eloszlottak, és érezte, ahogy elengedem az ítélkezésemet. Ahogy eltűnt ez az energia, hiteles síkon tudtunk kapcsolódni. Kiderült, hogy sokkal több a közös bennünk, mint gondoltam. Elkezdtünk beszélni a hegymászásról, a divatról és a főzésről, melyet mindketten szerettünk. Nagyszerű recepteket kaptam tőle. Abban a pillanatban, hogy úgy döntöttem, jelen vagyok vele, az ítélkezésem eloszlott, és létrejött a valódi kapcsolatunk. Ez egy csoda volt.

Lehet, hogy elítéled egy kollégádat vagy egy barátod barátját. Legközelebb, ha vele vagy, gyakorold a jelenlétet. Tegyél fel kérdéseket neki, és figyelj. Engedd el a kapaszkodóidat és ő is ezt teszi. Le leszel nyűgözve, hogy milyen nagyszerű érzés elengedni az elszigetelődést és milyen gyorsan létrejön a kapcsolat. Lehet, hogy semmi hasonlóság nincs köztetek, de ha kérdezgeted, lehet, hogy megtudsz valami újat, és minél

kevesebb bennetek a közös, annál érdekesebb lehet a találkozásotok. Hagyd abba az ítélkezést, és mutasd meg neki, ki ő valójában. A rezgéseitek többet mondanak minden szónál. Úgyhogy abban a pillanatban, hogy elengeded az ítélkezésedet, megnyugszik, biztonságban érzi majd magát ahhoz, hogy megnyíljon neked. Élvezd ezt a gyakorlatot!

## LÉGY NYITOTT A KREATÍV LEHETŐSÉGEKRE

A jelenlét hozzáférésének és az ítélkezés feladásának egy másik módja az, ha kreatív vagy. Egy podcast interjúban egy barátommal, Lewis Howes-zal, aki bestsellerszerző, szóba került az ítélkezés témája. Lewis nagyon intuitív srác, aki mindig inspiráló tartalmakat tesz ki a világba. Beszélgetésünkben ezt mondta: „Nehéz kritizálni, ha kreatív vagy.” Folytatta, és azt osztotta meg, hogyha kreatív üzemmódban van, könyvet ír, vagy interjút készít valakivel a podcastjára, minden ítélkezés megszűnik benne. Ha arra fókuszál, ami inspirálja, és a figyelme arra irányul, amit alkot, nincs mentális hely az ítélkezés számára.

Lewis rátapint a lényegre: az ítélkezés gyakran az unalom szülötte. Ha leváltunk az inspirációnkról, próbáljuk lefoglalni valamivel a gondolatainkat, és az ego boldogan közbelép. Végül pedig visszatalálunk az ítélkezés mintázatába. Ha viszont a kreatív projektekre fókuszálunk, az inspirációval hozzuk összhangba a gondolatainkat. Ahogy Wayne Dyer mondta mindig: „Ha inspiráltak vagyunk, az azt jelenti, hogy a lélekben vagyunk.” Ha összhangban vagyunk a lélekkel, a gondolataink

a szeretethez kapcsolódnak, és egyáltalán nincs hely ítélkezésre. Úgyhogy ha legközelebb azt veszed észre, hogy beleragadtál az ítélkezés körforgásába, merülj el egy kreatív projektben, és hagyd, hogy a lélek átvegye az irányítást. Ha egy órát kreativitással töltesz, emelkedetten és energetizálva jössz ki a tapasztalatból. Nem akarsz majd vitába szállni a magas frekvenciájú rezgésekkel, és nem fogsz az ítélkezés felé fordulni. Minél több időt töltesz kreatív gyakorlatokkal, annál boldogabb leszel.

## ÜNNEPELD MEG A CSODÁKAT

A könyvben végig arra biztattalak, hogy rögzítsd a csodákat a naplódba. Most, hogy végeztél a hat lépéssel, azt javaslom, tölts egy kis időt azzal, hogy megünnepled a csodákat! *A Csodák tanítása* ezt tanítja:

> *A csodák közt nem léteznek nagyságrendbeli különbségek. Nincsenek „nagyobb" vagy „bonyolultabb" csodák. Minden csoda egyforma. A szeretet mindig a legteljesebb mértékben nyilvánul meg.* (*A Csodák tanítása*. Törzsszöveg, 3. o.)

A csoda minden pillanata nyomot hagyott az energiameződben, és a gondolataidat visszavezeti a szeretethez. Minél több csoda adódik össze, annál csodálatosabb lesz az életed. Szánj most egy kis időt arra, hogy visszanézz a csoda pillanataira, és fogadd el ezt a sok nagyszerűséget, amit létrehoztál. Csodamunkás vagy!

Fogadd el, hogy bármikor, ha a félelemről a szeretetre váltod a szemléletedet, csodát tapasztalsz. Ha tudomást veszel róla, hogy milyen messzire jutottál ezen az úton, és hogy mennyivel jobban érzed magad, kemény lesz visszafordulni. Ha gyakorlatot csinálsz abból, hogy megünnepled a csodákat, pályán maradsz. Ha megfigyeled a fejlődésedet, elköteleződsz amellett, hogy jól érezd magad. Akkor veszted szem elől a spirituális kapcsolatodat, ha elfelejted, meddig jutottál.

Minden csoda pillanata spirituális bizonyítékként szolgál, hogy következetesen az úton maradj. Ha visszanézel a csoda pillanataira, bizonyítékot találsz arra, hogy a spirituális útmutatás a nevedben dolgozik. Még jobban elköteleződsz majd a könyv gyakorlatai mellett, mert a csoda pillanatai a szeretet erejére emlékeztetnek. Továbbra is írj fel minden csoda-pillanatot a naplódba, és nézegesd őket rendszeresen, hogy elköteleződésed a lélekbe vetett hitedbe és a szeretet erejébe töretlen maradjon.

## NEVESS AZ APRÓ ŐRÜLTSÉGEKEN

Ha egyszer elég időt töltöttél a csoda pillanataihoz való kapcsolódással, nézz át néhány ítélkezést, melyet az 1. lépésben felírtál. Milyen érzésed van velük kapcsolatban? Másképp látod őket? Nem ingerelnek már? Esetleg nevetni is tudsz már rajtuk? A *Tanítás* azt javasolja, hogy „Nevess az ego kis bolond elképzelésein”. Ha nevetsz az ítéleteiden, elveszed az erejüket. Lehetséges, hogy elköteleződésed az ítélkezés megszüntetése mellett lehetővé teszi, hogy sok korábbi

ítélkezéseden csak nevess. Nincs hatalmasabb az ego kinevetésénél. A nevetés elveszi az erejét, és azonnal emlékeztet arra, hogy észlelései mennyire illuzórikusak. Mentális újrakondicionáláson mentél keresztül, és most készen állsz arra, hogy a világot egészen más szemmel lásd. Ha az ego újra felbukkan, ahogy fel is fog, egyszerűen nevesd ki az örült elképzeléseit. Sok eszköz van már eszköztáradban. Abban a pillanatban, hogy kineveted az egódat, ragadj meg egy eszközt, és válassz újra.

## TARTSD TISZTÁN A SAJÁT HÁZAD TÁJÉKÁT

Ha megéled az *Ítélkezés nélkül* gyakorlatait, egyre kevésbé érzed majd kellemetlenül magad, ha pletykálkodsz, vagy valami negatívat mondasz valakiről. Az igazság az, hogy el fogsz bukni, az egód le fog győzni, és szeretnéd néha azt érezni, hogy a dühödnek van létjogosultsága. Fogadd el, hogy ez be fog következni, de legyen terved arra nézve, hogy hogyan takarítasz fel utána! Rendben van, ha visszaesel egy régi viselkedésmintába, de próbálj ennek tudatában lenni. Vedd észre, ha elbuksz, és ha egy mód van rá, hozd rendbe! Például nemrég egy olyan helyzetben voltam, hogy egy független szerződő félről és a nekem végzett munkájukról panaszkodtam. Elmondtam a főnöküknek, hogy mennyire dühös és csalódott vagyok a szolgáltatással kapcsolatban, amit kaptam. A hívás után igazolva éreztem magam pár percig, de aztán hirtelen elszégyelltem magam. Rájöttem, hogy a csalódásomat sokkal kevesebb ítélkezéssel és sokkal

együttérzőbben is kifejezhettem volna. Azt is mondhattam volna, hogy nem vagyok túl boldog, nem kellett volna túlzottan belemennem a részletekbe. Úgy éreztem, hogy túl sok negativitást vittem a helyzetbe, és ezt el lehetett volna kerülni. Ahelyett, hogy ültem volna a kellemetlenségben és a szégyenben, felkaptam a telefonomat és rendet tettem a házam tájékán. Visszahívtam, és vállaltam a felelősséget néhány problémával kapcsolatban. Ez persze nem sokat számított a személy főnökének, nekem viszont igen. Én úgy éreztem, hogy törődöm a tetteimmel és eltakarítom az ítélkezésemet.

Ha felkavaró helyzetbe kerülsz, ahol ítélkeztél, ne feledd, soha nem késő rendbe tenni. Mindig vállalhatod a felelősséget a saját ítélkezéseddel kapcsolatban, és indulhatsz tiszta lappal. Az emberek különféle módokon reagálnak erre, de neked nem az ő válaszuk a fontos (ezt nem tudod kontrollálni). **Csak a szeretet mellett való elköteleződésed számít.** Azzal, hogy tudomást veszel a szerepedről az adott helyzetben, alapvető spirituális tettet hajtasz végre az energia megtisztítását illetően. Ha megtisztítod az energiádat és a szándékaidat, a helyzet energiája gyógyítható.

Néhány esetben lehet, hogy nem érzed magad elég lazának ahhoz, hogy felvedd a telefont vagy szembesülj valakivel. Ez teljesen rendben van. Energiák szintjén is el lehet ezt intézni. Ösztönösen fogod tudni, hogy mikor megfelelő személyesen, mikor spirituális munkával elvégezni. Ha azt választod, hogy a házad táját spirituálisan hozod rendbe, tedd meg imával és meditációval. Imádkozz azért, hogy a kapcsolat meggyógyuljon

és küldj szeretetet a másiknak. Azzal, hogy szeretetet küldesz valakinek, elvágod a sötét energetikai köteléket, mely összeköt titeket. Behozhatod a problémát a meditációs gyakorlataidba is, ahol visszafordíthatod az energiádat az egység és a szeretet felé.

Soha ne becsüld alá az erejét annak, ha felelősséget vállalsz az ítélkezésedért, és megtisztítod azt. Az ítélkezés pillanatában, még akkor is, ha igazolva érzed magad, tedd fel a kérdést: „Mit szeretnék jobban, hogy igazam legyen, vagy hogy boldog legyek?” A válasz világos.

## ENGEDD MEG MAGADNAK, HOGY SZERESS

Az ítélkezés megsemmisítése és a visszatérés a szeretethez összezavarhatja az egódat. Emlékezz, egód életed nagy részében sötétségben tartott. Megszoktad a sötétséget mint a valóság észlelését. Az ítélkezés megszüntetése segítségével új valóságot alapoztál meg, melynek a szeretet a lényege, és ez ingerelheti azokat a részeidet, melyek még mindig ragaszkodnak a szégyenhez. A szégyen, melyet megtagadunk, akadályozza a szeretetet, és blokkolja, hogy sérülékenyek legyünk. Szembenézni a félelemmel, elengedni a kapaszkodókat, és teljesen új módon megnyílni, ez lehet, hogy egoszinten rettegést okoz neked. Ez klassz. Csak figyeld meg. Minél inkább hajlandó vagyok szembenézni a szégyenemmel és az ítélkezésemmel, annál inkább képes vagyok felismerni a kellemetlen érzésemet. Látom, hogy mennyire féltem attól, hogy elengedjem a kapaszkodómat, és hogy meglássanak

mások, még azok is, akik a legközelebb állnak hozzám. Az ítélkezés egy fal, amit az intimitás ellen húzunk fel. Ha lebontjuk az ítélkezés falát, újra egyesülünk azzal a képességünkkel, hogy sérülékenyek vagyunk. Az egót megrémiszti, a lelket viszont felemeli. Ha bízol, van hited és nyitott vagy, összhangban vagy az igazságoddal.

Figyeld meg, az ego miként áll ellen a szeretetnek. Minél inkább meg tudod figyelni ezt a mintázatot, annál könnyebb lesz kinevetni az őrült elképzeléseit, és sérülékennyé válni a szeretet jelenlétében. Hiteles igazságod a nagyszerűséged. A hajlandóságod, hogy hagyd a világnak, hogy meglássa ezt az igazságot, a legtöbb, amit adhatsz. Ha mindannyian valóssá válunk, a világ meggyógyul. Adj engedélyt magadnak a szeretetre.

## ÉREZD JÓL MAGAD, ÉS LEGYEN EZ A PRIORITÁS AZ ÉLETEDBEN

Hatékony módja annak, hogy elkötelezett maradj az *Ítélkezés nélkül* gyakorlataihoz az, ha ragaszkodsz hozzá, hogy jól érzed magad. Mielőtt elkezdtem volna az ítélkezést megszüntető kúrát, könnyen beszippantottak a negatív történetek vagy érzések, melyek elrontották a napjaimat, heteimet, sőt még hosszabb időszakokat is. Ahogy végeztem a lépésekkel, azt vettem észre, hogy nem toleráltam a szükségtelen negatív érzéseket. Boldog, a Forrásra kapcsolódott és szabad szerettem volna lenni.

*A Csodák tanítása* ezt mondja:

> *Az ítélkezés választásának oka a béke elvesztése. Ezért ha ítélkezés nélkül nézünk önmagunkra és mindenki másra, olyan mélységű megkönnyebbülést és békét tapasztalunk majd, ami túlmutat mindenen, amit el tudunk képzelni.*

Én megtapasztaltam ezt az igazságot, és a béke állapotában nem voltam hajlandó visszafelé menni. Hatalmas megkönnyebbülést tapasztaltam a lépésektől, és megszoktam, hogy jól érzem magam, és ez újraírta a kellemetlenség érzésének küszöbértékét. Nem akartam tovább fetrengeni a bánatomban vagy panaszkodni és igazolva érezni az ítélkezésemet. Csak jól akartam érezni magam! Világosan láttam, hogy a jó érzést generáló gondolatok és érzelmek minden lehetséges módon javítottak az életemen. Prioritássá vált, hogy jól érezzem magam.

Az, hogy elköteleztem magam amellett, hogy jól érzem magam, nem azt jelenti, hogy elkerültem a negatív gondolatokat vagy érzéseket. Ennek pont az ellentétéről van szó. Ha bármikor azt vettem észre, hogy visszaesem az egóm tendenciáiba, gyakoroltam az *Ítélkezés nélkül* gyakorlatait, és hamar visszatért a békém. Ha elkötelezed magad az öröm és a boldogság mellett, az nem azt jelenti, hogy elszaladsz a félelem elől. Azt jelenti, hogy tiszteled a félelmed, és használod a spirituális gyakorlatokat, hogy olyan gyakran térj vissza a szeretethez, amennyire csak lehet. A siker és az áramlás szintje az életedben egyenesen arányos a szeretetre való hangoltságoddal. Minél örömtelibb vagy, annál inkább támogat

majd az élet. Ennyire egyszerű. Épp ezért elköteleztem magam önmagam, a családom és az olvasóim előtt, hogy az első számú prioritásom az, hogy én jól érezzem magam. E könyv hat lépésével mindig vissza tudok térni a szeretethez, és te is képes vagy erre. Legyen a boldogság a választásod, az öröm felé tendálj, akármilyen kihívással állsz is szemben. Használd ezeket a lépéseket felváltva, küzdd át magad a kellemetlenségeken, és térj vissza a szeretethez.

## SZÁMÍTS CSODÁKRA

Ez a gyakorlat, ha követed, sok csodát ígér. Ha bármilyen spirituális utat követsz, elengeded az ellenállásodat és a félelmedet, és újrakapcsolódsz a szeretethez. Az ellenállás hiányában a nagyszerűség mágnesévé válsz. Ez lesz a vonzerőd. Ha jól érzed magad, és összhangban vagy a szeretettel, energiád jelet küld az Univerzumnak. Energiád attól a tiszta üzenettől rezeg, hogy összhangban vagy az örömmel, és még többet is elfogadsz. Ha elfogadod ezt az állapotot, az Univerzum dolgozhat a nevedben. Gondolsz valamire, amit szeretnél behívni az életedbe, és az megjelenik. Régi problémák, melyektől összezavarodtál, már nem jönnek elő az életedben. Az akadályok természetesen és gyorsan feloszlanak. Ha arra szenteled az életed, hogy elengeded az ellenállást, elfogadod a szeretetet, mely te magad vagy. A szeretet állapotában jobban egységben érzed majd magad, érzed a támogatást és azt, hogy összhangban vagy azzal, amire vágysz. Az élet vidám lesz és áradó. A szeretet a természetes

örökséged, és az Univerzum könnyedén válaszol rá. A szeretet rezgése annyira erős, hogy képes megváltoztatni a szemléletedet és az egész élettapasztalatod. Személetmódod meggyógyításából nagyon sok előnyöd származik majd, és mindenkinek, akivel találkozol. Nem érzed már áldozatnak magad, sem egyedül, sem elszigetelődve. Tiszteled a kapcsolatodat minden lénnyel. Ez a gyakorlat kapcsolatot kínál fel az egységgel és a belső erőddel.

Ha követed ezt a gyakorlatot, már nem kell magadon kívül keresned a boldogságot vagy az értékeket. Ha összhangban vagy a szeretet jelenlétével, tudod, hogy elég jó vagy, szerethető és erőteljes. Emlékszel arra, hogy ki vagy valójában. Ez a küldetése ennek a könyvnek. Ha egyre több ember kerül összhangba az igazságával, az elszigetelődés megszűnik. Az ítélkezés és a támadás nem tud együtt létezni a szeretettel és az egységgel. A terror és a félelem nem éli túl a megvilágosodott lények fényét. Ha széles körben felébrednek az emberek, a világ, ahogy most ismerjük, megváltozik.

Olyan korban élünk, amely megköveteli tőlünk a felébredést. Elidegeníthetetlen jogunk, hogy kapcsolódjunk a forráshoz, és hív minket a visszatérés ehhez az igazsághoz. Életünk minden szegletében meg kell élnünk ezt az igazságot ahhoz, hogy meggyógyítsuk a világ jelen állapotát. Ezért vagyunk itt: hogy elinduljunk azon az úton, hogy elengedjük a félelmünket, és emlékezzünk a szeretetre. Ha csak egyvalaki emlékszik a valódi természetére, az is képes fényt hozni a világra.

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Sokan segítettek nekem, hogy ez a könyv megszülethessen. Szeretnék köszönetet mondani partneremnek, férjemnek és legjobb barátomnak, Zach-nek. Köszönöm Z., hogy lelkesedéseddel rengeteg emberen segítettél, és még jól is érezted magad közben! Őszinte hálám szerkesztőmnek és kedves barátomnak, Katie Karlsonnak, aki továbbra is hozzájárul könyveim sikeréhez szeretetével és szakértelmével. Köszönet a spirituális csoportomnak, Cybele-nek, Brooknak, Tracie-nek, Laurának és Sanndrine-nek, amiért hittetek az *Ítélkezés nélkül* létrejöttében. Képtelen lettem volna rá a lenyűgöző csapatom nélkül, Davis, Micco és Jessica nélkül, akik létrehozták a teret számomra ahhoz, hogy kreativitásom kibontakozhasson, az út minden egyes lépésénél éreztem a támogatásotokat. Sarah Hallnak, Jessica Redának és az SHPR csapatnak köszönöm, hogy ez az üzenet elért a világhoz! Hatalmas köszönet jár Simon & Schuster szerkesztőmnek, Diana Ventimigliának a kedvességéért, öröm volt veled együtt dolgozni. Végül pedig köszönet irodalmi keresztanyámnak és kiadómnak, Michele Martinnak, áldás, hogy bármilyen napszakban felhívhatlak!

# Gabrielle Bernstein további könyvei

# AZ UNIVERZUM MINDENBEN TÁMOGAT

199 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

**E-könyv**
**formátumban is kapható!**

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

**E-könyv**
**formátumban is kapható!**

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 megtanít 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

256 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

**E-könyv**
**formátumban is kapható!**

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

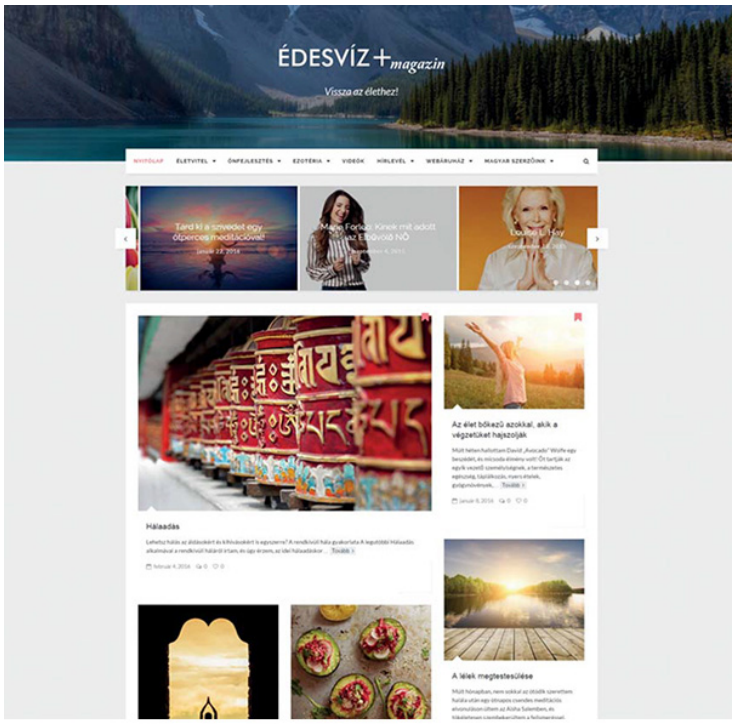
## Cikkek az

## 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.