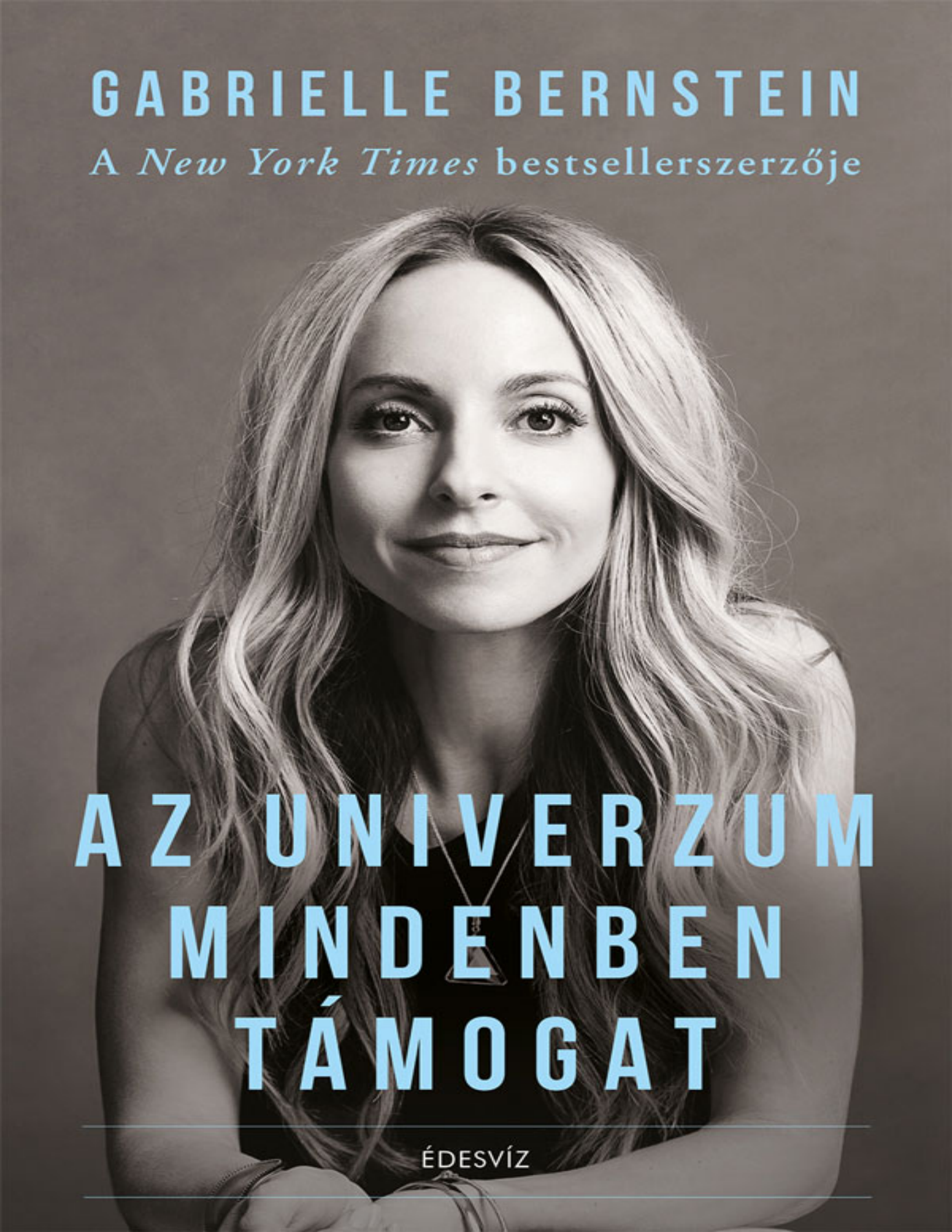
GABRIELLE BERNSTEIN

A *New York Times* bestsellerszerzője



AZ UNIVERZUM MINDENBEN TÁMOGAT

ÉDESVÍZ

Gabrielle Bernstein

AZ UNIVERZUM MINDENBEN TÁMOGAT

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Legkedvesebb barátomnak, Micaelának.
Köszönöm, hogy spirituális futótársam vagy.

BEVEZETŐ

Egy jógaórán omlottam össze 2015 tavaszán. Úgy csapott le rám a félelem és a feszültség egy napüdvözlet kellős közepén, mint derült égből a villám. Leültem a matracomra, hogy egy kicsit megpihenjek. Abban a pillanatban borzalmas fájdalmat éreztem a nyakamban, az arcom teljes bal fele és a bal karom zsibbadni kezdett. Teljesen bepánikoltam. Kimentem az óráról, felhívtam a férjemet, és kértem egy sürgősségi időpontot egy orvoshoz.

Huszonnégy óra leforgása alatt számos MRI- és vérvizsgálaton estem át. Életem legfélelmetesebb időszakát éltem meg az eredményekre várva.

Mire megérkeztek, már teljesen kész voltam. A fizikai tüneteimet nem tudták diagnosztizálni, ezért az orvosok pánikrohamként könyvelték el az esetet. Ezzel viszont nemigen tudtam mit kezdeni, hiszen életemnek ezen a pontján csodálatos, támogató férjről, virágzó karrierről, egészséges testről és szerető családról tudtam beszámolni. Tulajdonképpen olyan életet éltem, amelyről nemrég még álmodni sem mertem volna. Tíz éve saját spirituális gyakorlatokat fejlesztek ki, gyógyítom a régi sebeimet, és mélyítem a hitem. Végre szabad voltam – vagy legalábbis azt gondoltam.

A következő hétre sikerült összeszednem magam, de még mindig nem értettem, miért történt mindez. Nem állt össze a

kép a racionális elmémben, hogy hol romlott el a dolog, így hát leültem a meditációs párnámra, hogy belső bölcsességet és útmutatást kapjak. A mély csendből visszatérve elkezdtem írni a naplómba. A következő szavak kerültek a lapra: „Így állsz ellen a szeretetnek és a szabadságnak. A régóta benned lévő sötétség áll ellen a boldogságnak.”

Megdöbbentett, amit leírtam. Ez a komoly fizikai fájdalom valóban a szeretetnek való ellenállásom lenne? Éveken keresztül azt gondoltam, hogy ha kidolgozom magamból a múlt sérelmeit, boldog és szabad leszek. Ha létrehozom a biztonság érzését, boldog és szabad leszek. Ha elmélyítettem a spirituális kapcsolatomat, boldog és szabad leszek. A személyes fejlődésem iránti elkötelezettségem és a spirituális utam el is hozta a boldogságot és a szabadságot. A külvilágom elkezdte visszatükrözni a belsőm pozitív állapotát, és az életem gyönyörűen kezdett áradni. A bennem lévő félelem azonban óramű pontossággal mindent megtett azért, hogy ellenálljon annak a szeretetnek és fénynek, amit arra fejlesztettem ki, hogy valamire támaszkodhassak.

Megvizsgáltam közelebbről ezt az ellenállást, hogy megértsem és tudomásul vegyem a jelenlétét. Hosszas kutatás után rájöttem, hogy a szeretetnek való ellenállásunk tart minket a sötétben. Ez az ellenállás az oka annak, hogy olyan viselkedésmintákba ragadunk bele, melyek nem engedik, hogy tovább fejlődjünk. Talán rendszeresen megtapasztalod, hogy a meditáció, az imák, a pozitív megerősítés, a terápia vagy más személyes fejlődés enyhülést hoz, majd egy lekorlátozó hit, egy negatív megjegyzés vagy egy addiktív mintázat szabotálja ezt a

nagyszerű érzést. Ez a tapasztalat újra és újra megjelenik, mert ahogy a fény felé fordulunk, a bennünk jelen lévő sötétség ellen fog állni ennek.

Még ha elkötelezzük is magunkat a szeretet és a boldogság mellett, gyakran akkor is nehéz elengedni azt a félelmet, amihez hozzászoktunk és amitől függünk. Célt adunk a fájdalmunknak, azt hisszük, hogy az erőlködés és a kínlódás kell a sikerhez, a maradandó boldogsághoz vagy az értelmes élethez, és biztonságban érezzük magunkat konfliktusban és kontroll alatt. Azt a tudattalan hitet hordozzuk magunkban, hogy a túléléshez ragaszkodnunk kell a védekező mechanizmusainkhoz, bármilyen nagyszerű érzés is a szeretet.

Lehet, hogy mindent megtettél a szabadság megteremtéséért, kapcsolódsz az áramláshoz, elengedted a félelemalapú szokásaidat, de valószínűleg abban a pillanatban, hogy valami megkönnyebbülésféleséget éreznél, a felszín alatt lakó félelem ismét előkúszik. Lehet, hogy ezt a mintázatot még nem ismerted fel, de valójában akkor kezdheted el az utazásodat a szabadság felé, ha ez megtörténik. Ez azért van, mert a boldogtalanságunk elsődleges oka meglepően egyszerű: *mi állunk ellen a saját boldogságunknak*.

Sigmund Freud felvetette az ellenállás jelenségének lehetőségét, amikor számos betegének állapota egyszerűen nem javult. Egy éjjel álmában arra jutott, hogy az egyik páciense azért nem halad semerre, mert ő maga nem akarja a javulást. Ez az álom vezette el oda, hogy praxisának nagy részét az ellenállás elemzésének szentelje, ami pedig kezeléseinek sarokköve lett.

Freud páciensével ellentétben te abban a pillanatban, hogy kinyitottad ezt a könyvet, elhatároztad, hogy felébredsz a félelmedből, és a szeretetre hangolódsz. Ez az elköteleződés rendkívül erős. A benned lévő félelem jelenléte viszont mindent meg fog tenni annak érdekében, hogy továbbra is fájdalomban és sötétségben élj. Ez a félelem minden probléma és elkülönültségérzés gyökere. Ha igent mondasz az univerzum szeretetére, az azt jelenti, hogy szembesülnöd kell az ellenállással, és fel kell adnod azt a gondolati rendszert, melyről hibásan azt hitted, hogy az életed alapját adva biztonságot ad neked.

EGYETEMES TANULSÁG:
AHHOZ, HOGY SZABAD LEHESS, FEL KELL ISMERNED AZ ELLENÁLLÁST ÖNMAGADBAN.

Fel kell ismernünk, hogy bár lehet, hogy szeretetteljes, békét kedvelő, csodákra nyitott tudatállapottal rendelkezünk, a tudatunknak van egy negatív része is, amely ezt mondja: „Nem akarok szabad lenni. Nem akarom feladni az ítélkezést. Nem akarom elengedni a kontrollt.”

Az ellenállás elengedésének legalaposabb módja, ha tisztán látjuk, hogy miért nem akarjuk elengedni. Ha elfogadjuk, hogy függünk a félelemtől, akkor le tudunk válni bármiről, ami a múltban történt, és a félelem irányába tett kiruccanás nem jelent letérést a spirituális ösvényünkről, sőt! Meg tudjuk majd bocsátani magunknak, hogy nem csináljuk tökéletesen a

dolgokat, és azt is meg tudjuk bocsátani, hogy ragaszkodunk a régi mintázatokhoz. Saját árnyékos oldalunk tiszteletben tartása ellenállásunk gyógyításának módja. *A csodák tanítása* című metafizikus szöveg arra tanít, hogy nem a jelentést kell keresnünk a szeretetben, hanem ehelyett azon kell lennünk, hogy minden akadályt elhárítsunk a szeretet jelenlétének útjából.

Abban a pillanatban, hogy elfogadtam a félelmemet, azonnal alábbhagyott a pánikom. Azzal, hogy elfogadtam a félelmemet és átadtam szabadságvágyamat, a szabadság egy még hatalmasabb kapuja nyílt meg számomra. Ma már nem állok ellen a szeretetnek, és hiszek az univerzum szeretetteljes, minden pillanatban elérhető energiájában.

Ez a szabadság a tiéd is lehet. Amint nekifogsz a könyvben található gyógyító imáknak, gyakorlatoknak és meditációknak, a legjobb szolgálatot az teszi majd, ha szeretettel nézel a félelmedre, és eldöntöd, hogy ez nem az a gondolati rendszer, amit a továbbiakban szeretnél. Ha meghozod ezt a döntést, az megtisztítja a boldogság felé vezető utat.

Gyakorolnod kell, hogy el tudd engedni a régi gondolati rendszeredet, és üdvözölni tudj egy újat, de sokkal kevesebb „munkával” jár, mint gondolnád. Az a gyakorlat hozza ki belőled a legtöbbet, amelyben átadod magad az univerzum szeretetének. E könyv minden fejezete egyszerű imákat, megerősítéseket és feladatokat kínál neked ahhoz, hogy elengedd a félelmes gondolatokat és energiákat tudatod pozitív részének javára. Fontos, hogy ne gondold túl egyik gyakorlatot sem. Csak tedd a dolgod. Biztos találsz néhány olyat, amellyel

együtt rezegsz, ezeket többször is ismételheted. Ki fog rajzolódni a tökéletes ösvény, és az útvonalat te tervezed majd meg hozzá. Viszont ahelyett, hogy specifikus tervet adnék, vagy ellátnálak eszközökkel, azt választom, hogy olyan útmutatással ajándékozlak meg, amely egyszerűen arra emlékeztet, amire a legjobban vágysz: félelemmentesség és visszatérés a békébe. Minél jobban emlékszel arra, amit szeretnél, annál inkább sajátoddá válik elfogadásra való képességed.

Ha spirituális úton jársz, az nem azt jelenti, hogy tökéletesen meditálsz, vagy hogy te vagy a világ legkedvesebb embere, esetleg hogy megvilágosodtál. A gyakorlás azt jelenti, hogy egyre többször adod át magad a szeretetnek. Ez a könyvem célja.

A könyvben számos gyakorlatot találsz mindenfelé. Elvégezheted az összeset, bár lehet, hogy csak néhányba szeretsz majd bele. Nem lehet őket jól vagy rosszul csinálni. Maradj nyitott, és ismételd a számodra inspiráló gyakorlatokat. Ha csak egy leckét, imát vagy meditációt alkalmazol ebből a könyvből napi szinten, akkor is számíthatsz arra, hogy a kapcsolatod az univerzummal elmélyül, és ez csodálatos változásokat indít majd el.

Tehát csak egyszerűen, és tudd, hogy minél többet teszel bele, annál több jön majd vissza hozzád. Ahogy a tizenkét lépéses csoportokban mondják: „Akkor hat, ha dolgozol rajta.”

Most pedig arra kérlek, hogy fogadd el az ellenállásodat, bocsáss meg magadnak, ha nem voltál következetes a gyakorlásban (vagy ha egyáltalán nem gyakoroltál), és add át magad a vezetésnek, amely ott van előtted. Nyitott tudattal

kezdj neki minden fejezetnek, és azt kapod majd, amire szükséged van. Csak azt kérem, hogy légy hajlandó elengedni mindent, ami megakadályoz a szeretet energiájától mozgatott harmonikus életben. Ahogy haladsz, maradj nyitott az új elképzelésekre, légy türelmes, és bízz abban, hogy az univerzum mindenben támogat.

1. FEJEZET

REJTETT ERŐVEL RENDELKEZEL

Tizenhat éves koromban depressziós voltam. Akkoriban nem tudtam, miért vagyok állandóan rosszkedvű, de a félelmem, a feszültségem és a szomorúságom tagadhatatlanul jelen volt. A depresszióm alattomosan jelentkezett, a semmiből jött elő, látszólag ok nélkül. Mivel egyedül nem tudtam megbirkózni a problémával, édesanyámhoz fordultam segítségért. Hippi és jógi anyukám megosztotta velem azt az eszközt, amelyben hitt: a meditációt. Leültetett egy meditációs párnára, és így szólt: „Ez a kiút."

Édesanyám megtanította nekem a mantráját: *So, Ham, So, Ham*. Majd azt javasolta, hogy naponta legalább öt percet meditáljak, hogy enyhüljön a depresszióm. Annyira belemélyedtem a szomorúságba, hogy bármit megtettem volna, amit mond. Így elkezdtem a meditáció gyakorlását. Meglepetésemre azonnal megkönnyebbülést éreztem. Az azonnali elégtétel miatt újra és újra visszaültem a meditációs párnámra, további élmények reményében.

Két hét gyakorlás után hétvégére egy tengerparti nyaralóba utaztunk a barátommal. Ahogy megérkeztünk, a depresszióm régi érzései és a félelem megint kezdett elhatalmasodni rajtam. A barátomhoz fordultam, és ezt mondtam neki: „Bocsánat, de

félre kell vonulnom egy kicsit meditálni.” Felmentem egy kis szobába a második emeletre, abban a házban, ahol még soha nem jártam. Egy szépen bevetett ágyon ültem a sötétben, és elkezdtem a mantrát: *So, Ham, So, Ham.* Fogalmam sem volt, mit jelent ez a mantra, de azt tudtam, hogy jobban leszek tőle. *So, Ham, So, Ham.* Egy perc légzés és mantrázás után csodálatos dolog történt. Úgy éreztem, hogy a semmiből egy meleg takaró szeretetteljes energiája csavarodik körém. A végtagjaim bizseregni kezdtek, a feszültségem és a depresszióm pedig elszállt. Még soha nem tapasztaltam ehhez fogható békét. Ráhangolódtam egy olyan jelenlétre, amely hatalmasabb mindennél, amit eddig ismertem. Rátaláltam a belső erőmre.

Úgy emlékszem erre a tapasztalatra, mintha tegnap történt volna. Ez volt az a pillanat, amikor ráébredtem, hogy megvan az erőm ahhoz, hogy kapcsolódjak egy szeretetteljes energiához, amely messze túlmutat a logikus tudatomon és a fizikai teremen. Ez volt az első alkalom, amikor valóban biztonságban éreztem magam. Kimentem a vendégszobából, vissza a barátomhoz. Az energiám sokkal könnyedebb volt, a szemem lágy, a szellemem pedig megfiatalodott. Rám nézett, és ezt mondta: „Mi történt veled? Olyan tisztának tűnsz.” Ezt válaszoltam: „Meditáció.”

Szorgalmasan meditáltam több hónapon keresztül. Viszont ahogy jobban lettem, hanyagolni kezdtem a gyakorlást. Hozzászoktam a biztonsághoz, a hatalomhoz, a külső sikerekhez és a boldogság világi formáihoz. A biztonságot és a szeretetet szerelmi kapcsolatokban kerestem. A karrierem adta meg a teljesség és az elégedettség érzését. Drogokhoz nyúltam

azért az emelkedett állapotért, amit korábban a meditációs párnámon találtam meg. A külső világot választottam a szeretet forrásaként, és hátat fordítottam az univerzum energiájának.

A negatív tudatból meghozott döntések sorozata arra sarkallt, hogy a biztonságot magamon kívül keressem, ennek következtében pedig nagyon mélyre süllyedtem. Újra mély depresszió lett úrrá rajtam, de most még a drogfüggőség és a szégyen is súlyosbította a helyzetet. Aztán egy reggel a földön ültem a lakásomban, próbáltam leállni a drogokról és az alkoholról, amikor beugrott ez a valaha megtapasztalt energetikai kapcsolódás. Édesanyám mantrájához fordultam, és belekezdtem: *So, Ham, So, Ham, So, Ham.* Egy szempillantás alatt újra egyesültem azzal a szeretetérzéssel. Mintha láthatatlan angyalszárnyak emeltek volna fel a padlóról, hogy segítsenek egy új életmód útjára lépni, amely messze túlmutatott azon a félelmen, melyet választottam. Újra megtaláltam a kiutat.

Ezen a napon fogadalmat tettem: megfogadtam, hogy soha többet nem fordítok hátat a szeretet valódi forrásának. Az elmúlt évtizedben spirituális utazáson vettem részt, hogy megerősítsem a kapcsolatomat ezzel a szeretettel. Ez a szeretet, melyről beszélek, sokak számára úgy ismert mint Isten, Szellem, Igazság vagy tudatosság. Modern nyelvhasználatunk szerint sokan „az univerzumként” emlegetik. Könyvemben felváltva használom ezeket a kifejezéseket.

Kapcsolatom ezzel az energiával a legfontosabb dolog az életemben. Nélküle elveszítem az erőmet, a célomat és a kapcsolatomat a szeretettel. Minden napomat annak szentelem,

hogy a szeretet jelenlétére hangolódjak imák, meditációk, tudatossági gyakorlatok és a magammal és másokkal kialakított szeretetteljes kapcsolatok által. Felelősséget vállalok azért a világért, melyet én magam hozok létre úgy, hogy a szeretetet szokássá alakítom, és mindennap táplálom ezt a kapcsolatot. A fogadalmam egy életre szól. A jó hír pedig az, hogy ennél már csak könnyebb lesz. Mint minden új szokás, minél többet gyakorlod, annál több örömöd lesz majd benne. Ma fantasztikus a kapcsolatom az univerzummal, és viszonzásul soha nem hagy cserben.

EGYETEMES TANULSÁG: BOLDOGSÁGUNK, SIKERÜNK ÉS BIZTONSÁGUNK MÉRCÉJE, HOGY KÉPESEK VAGYUNK-E RÁHANGOLÓDNI AZ UNIVERZUM SZERETETTELJES REZGÉSÉRE.

Nagyon sokan nem érzik magukat boldognak, sikeresnek, és biztonságban sem. Ennek az az oka, hogy elfelejtettük, hol is található a valódi boldogság, siker és biztonság. Ha visszaemlékszünk arra, hol található a valódi erőnk, akkor újra eggyé válunk az univerzummal, és valóban élvezzük az élet csodáit. A legfontosabb, hogy mindez úgy történjen, hogy a boldogságod az öröm kifejeződése legyen, amely felemeli a világot.

Az öröm elidegeníthetetlen jogunk. Ami az örömünk útjában áll, az a szeretetről való leválasztottság. A szeretethez visszavezető út azzal kezdődik, hogy megértjük, hogyan vesztettük el a kapcsolatunkat vele. Sajátos, egyedi módokon válunk le. Ilyen vagy olyan formában elutasítjuk az univerzum szeretetét, és a világtól való félelmet választjuk. Azt választjuk, hogy belekapaszkodunk a hírektől való félelembe, az osztályteremben való félelembe, a saját háztartásainkban való félelembe. Leválunk az univerzum szeretetéről azáltal, hogy célt adunk a félelmünknek, és hogy azt hisszük, az erő külső forrásból származik. Elutasítjuk a szeretet erejét, és hitünket a félelmünknek tartogatjuk. Teljesen elfelejtjük a szeretetet.

A csodák tanítása című metafizikus szöveg azt tanítja, hogy „A félelem jelenléte egyértelműen jelzi, hogy a saját erődben bízol”[{1}]. Ez igen súlyos üzenet, emlékszem, hogy hangosan kapkodtam levegő után, amikor először olvastam. *Ha leválsz a szeretetről*, az azt jelenti, hogy tagadod egy magasabb rendű erő jelenlétét (az univerzum jelenlétét), és megtanulsz bízni a saját erődben, hogy biztonságban érezd magad. Abban a pillanatban, hogy leválsz az univerzum szeretetteljes jelenlétéről, szem elől veszíted a biztonságot, a védelmet és a tiszta vezetést, amely egyébként elérhető számodra. Abban a pillanatban, hogy újra összhangba kerülsz a szeretettel, és lemondasz arról, hogy a saját erődben bízz, tiszta útmutatásban részesülsz. A szeretet jelenléte mindig ki fogja taszítani magából a félelmet.

Ha egységben vagy az univerzum energiájával, az olyan, mint egy csodálatos tánc, melyben annyira bízol a partneredben, hogy teljesen átadod magad a zene ritmusának. Ha elkezdesz

táncolni az univerzum energiáival, életed természetesen árad, hihetetlen szinkronitás mutatkozik meg, tobzódsz a kreatív megoldásokban, és megtapasztalod a szabadságot.

Carla barátnőm jó példa arra, hogy mi történik, ha újra ráhangolódsz az univerzum jelenlétére. Carla olyan családban nőtt fel, amely mindenekfelett a külső sikereket értékelte, és abban hitt, hogy mindent meg kell tenni a siker érdekében. Ennek eredményeként kialakult benne az a mélyen gyökerező hit, hogy a siker egyenlő a könyörtelen küzdelemmel, a stresszel és harccal. Tíz évet töltött azzal, hogy kiemelkedő karriert építsen ki magának, nyomulással, irányítással és az eredmények manipulálásával. Elhitte, hogy minél jobban pörög, annál sikeresebb és boldogabb lesz, és annál nagyobb biztonságba kerül. Keményen irányító energiái oda vezettek, hogy karrierje kívülről nagyon meggyőzőnek tűnt. Aztán egy napon, a játék csúcspontján, Carla ideg-összeroppanást kapott, és minden szétesett. A sürgősségire rohantak vele, munkaképtelenné vált, ebből kellett felépülnie. Abban a formában, ahogy ő ismerte, vége lett a világnak.

A felépülés közben történt valami Carlával, ami teljesen megváltoztatta az életét. Egy nap ébredés után még az ágyában feküdt egy darabig. Ebben a nyugalomban eszébe jutott egy ima, melyet a nagymamája tanított neki még gyerekkorában. Assisi Szent Ferenc imája volt az:

Uram, tégy engem békéd eszközévé,
hogy szeressek ott, ahol gyűlölnek,
hogy megbocsássak ott, ahol megbántanak,
hogy összekössek, ahol széthúzás van,

hogy reménységet keltsek, ahol kétségbeesés kínoz,
hogy fényt gyújtsak, ahol sötétség uralkodik,
hogy örömet hozzak oda, ahol gond tanyázik.
Ó Uram, segíts meg, hogy törekedjem,
nem arra, hogy megvigasztaljanak, hanem hogy én vigasztaljak,
nem arra, hogy megértsenek, hanem arra, hogy én megértsek,
nem arra, hogy szeressenek, hanem hogy én szeressek.
Mert aki így ad, az kapni fog,
aki elveszíti magát, az talál,
aki megbocsát, annak megbocsátanak,
aki meghal, az fölébred az örök életre.

Bármi legyen is az oka, úgy érezte, útmutatást kapott arra, hogy hangosan mondja el az imát. Aztán kibújt az ágyából, és folytatta a napját. Bár az átlagosan kezdődött, ahogy teltek az órák, a dolgok elvadultak. Leült a számítógépe elé, és egy e-mail jelent meg a képernyőjén egy linkkel, mely az én blogomra vezette át. A levél egy barátjától érkezett, akivel évek óta nem beszélt. Az e-mail tárgyában ez állt: „A sikerhez belső munka szükséges.” Ez a tárgy felkeltette Carla érdeklődését. Megnyitotta az e-mailt, és rákattintott a honlapom videoblogjára, ahol tippeket adtam, hogyan lehet spirituális gyakorlatok segítségével sikereket elérni. Carla még mindig nem értette, miért kapta ezt az e-mailt, azt sem tudta, én ki vagyok, vagy hogy miért is kattintott az oldalamra. Csak annyit tudott, hogy egy visszautasíthatatlan belső hang azt kiáltotta: „Nézd meg ezt a videót!”

Carla így is tett, és úgy érezte, közvetlenül hozzá beszélek. Másnap egy regényt keresett egy könyvesboltban, amikor egy

könyv váratlanul a földre esett, pont a lábai elé. Az én könyvem volt az, a *Történhetnek csodák*. Felismerte az arcomat a címlapon, és felnevetett a szinkronitáson. Nem tudott ellenállni ennek a pillanatnak, megvette a könyvet, és azonnal elkezdte a negyvennapos gyakorlatot.

A gyakorlás harmincadik napján a Facebookon olvasgatott, amikor egy posztom jelent meg a képernyőjén, melyben az állt, hogy a szülővárosában tartok előadást két hét múlva. Azonnal jegyet vett az eseményre.

El is jött, csendben ült a helyén, amikor a közönség kérdéseire került sor. Nem érdekelte különösebben, hogy lássák vagy hallják, főleg mivel ez az önsegítő irányvonal új volt még számára. Majd megkérdeztem, hogy „Ki fejezte be a negyvennapos gyakorlatot ebben a teremben?” Carla abban a pillanatban jött rá, hogy pontosan az a negyvenedik napja! Önkéntelenül a magasba lendült a karja, én pedig arra kértem, hogy álljon fel, és ossza meg velünk a történetét. Carla elkezdte mesélni, hogy fogalma sincs, hogyan jutott az az e-mail a beérkező levelei közé, vagy hogy az a könyv hogyan esett le a polcról, és hogy a Facebook-reklám hogy került a képernyőjére tíz nappal azelőtt, hogy megérkeztem a szülővárosába.

Azzal folytatta, hogy a könyvvel való utazás során arra jutott, hogy a régi életmódja már nem működik. Útmutatást kapott, hogy másképp döntsön. Egy idegenekkel teli teremben jelentette be, hogy felmond stresszes munkahelyén, visszaül az iskolapadba, és táplálkozástudományt fog tanulni, amit mindig is szeretett volna. „Negyven nappal ezelőtt nagyon mély

depresszióban voltam, de ma már tudom, ahogy te is mondod, az univerzum mindenben támogat.”

Carla története arra emlékeztet minket, hogy ha átadjuk magunkat az univerzum hatalmának, mindig pontosan ahhoz kapunk iránymutatást, amire szükségünk van. Abban a pillanatban, ahogy elmondta Assisi Szent Ferenc imáját, nem a saját erejében bízott tovább, hanem tudattalanul az univerzumot hívta segítségül.

A szinkronitás, az útmutatás, a gyógyulás és a bőség *minden pillanatban* elérhető számunkra. Annyi a dolgunk, hogy ráhangolódunk az univerzum energiájára, és bekerülünk a támogató, szeretetteljes energia áradásába. Ha összhangban vagyunk ezzel az energiával, az életünk boldog álommá válik.

EGYETEMES TANULSÁG: HA ÁTADJUK AZ AKARATUNKAT AZ UNIVERZUM HATALMÁNAK, CSODÁKBAN LESZ RÉSZÜNK.

Egy másik módon úgy adhatjuk át magunkat az univerzum hatalmának, ha letisztázzuk, hogy a magunkban hordozott történetek és hitek miként határozzák meg a tapasztalatainkat.

A csodák tanítása arra tanít, hogy *a projekció percepció*. Ez azt jelenti, hogy amilyen történeteket vetítesz ki fejben, azt tapasztalod majd meg az életben. Ehhez az elvhez egy gyönyörű metaforát tanultam egy nagyszerű tanítótól, Gary Renardtól. Képzeld el, hogy moziban ülsz, és egy félelmetes filmet nézel. A filmnek ahhoz a részéhez érsz, ahol valami nagyon rossz dolog

fog történni. Tudod, hogy ha a főszereplő befordul a sarkon, életveszélyes helyzetbe kerül. Pattogatott kukoricát dobálsz a képernyőre, és azt ordítozod, hogy „Ne! Ne fordulj be a sarkon!” Gary azt javasolja, hogy gondoljunk a saját életünkre is egy ilyen filmként. Nézzük a képernyőt, vagyis az életünket, és magunknak ordibálunk: „Ne menj vissza abba a kapcsolatba! Ne vállald el azt a szörnyű munkát! Ne emeld meg azt a poharat!” De időről időre beleragadunk ugyanabba a horrorjelenetbe.

A projekciónk a percepciónk. A következő történet jó példa arra, hogy egy gyógyultnak hitt félelmetes történet hogyan settenkedett vissza az életembe évtizedekkel később.

Középiskolában soha nem voltam tagja egy klikknek sem. Rengeteg menő barátom volt, akik zenekarokban játszottak és a szüleik garázsában szívták a füves cigit. Szerettem ezeket a srácokat, de mindig kívülállónak éreztem magam, mert nem voltak barátnőim. Ez a tapasztalat egy belső történet kidolgozására késztetett, melyet az életemre vetítettem. A projekcióm az volt, hogy kívülálló vagyok, és soha nem lesznek barátnőim. Ez a projekció sok éven keresztül maradt meg percepciónak.

Majd a húszas éveim közepén elkezdtem workshopokat és előadásokat tartani nők nagyobb csoportjainak. Idővel nők százai csatlakoztak hozzám, hogy csak úgy együtt legyünk. A történet elkezdett gyógyulni, és kezdtem elfogadni, hogy hasonlóan gondolkodó női erőközösség tagja vagyok, akikkel osztozom a *Spirit Junkie*-mentalitásban.

Pont, amikor úgy éreztem, hogy meggyógyult a régi félelemből táplálkozó percepcióm, rájöttem, hogy nem szabadultam meg teljesen a történetnek ettől a szálától. Ugyanis a félelemalapú történeteink trükkösek. A lelkünkben és a sejtjeinkben élnek, a tudatalattinkban időznek. És amikor azt hinnénk, hogy kigyógyultunk a téves projekcióból, BUMM! Valami apróság megpiszkálja őket, és abban a pillanatban visszakerülünk a régi félelemhez. Életemnek ezen a pontján sok barátnőm volt, és biztonságban éreztem magam a kapcsolataimban. Viszont volt egy barátom, akihez soha nem tudtam teljesen kapcsolódni. Mindig kedves volt, de nem különösebben melegszívű. Volt valami a személyiségében, ami a régi félelemalapú történetemre emlékeztetett. Minden évben meghívott minket egy nagy partira. Általában egy hónappal a meghívó kézhezvétele előtt lecsapott a félelemalapú történetem. Elkezdtem arra gondolni, hogy nem fog meghívni. Megemlítettem ezt a férjemnek, a barátaimnak és mindenkinek, aki meghallgatott. A belső párbeszédem így hangzott: *Kiküldi a meghívókat, de én nem kapok*. Majd ahogy vártam, az e-mailek kimentek, és nekem nem jött. Nagyon elszomorodtam. A tinédzserkori mellőzöttségérzéseim egytől egyig a felszínre törtek. Dühös és elkeseredett voltam.

Örvénybe kerültem. Elmondtam a barátaimnak, hogy mennyire szomorú vagyok, mert nem hívott meg a partira. Felnőttként úgy viselkedtem, mint egy gyerek. Egy reggel lesújtva ébredtem. Az első gondolatom az volt, hogy *Nem vagyok elég jó. Kívülálló vagyok*. Hála az égnek életemnek ezen a pontján volt elég spirituális tudatosságom, képes voltam

megfigyelni a történetet, és azt választottam, hogy máshogy nézek rá. Így szóltam magamhoz hangosan: „Köszönöm neked univerzum, hogy segítesz a gyógyulásban. Megbocsátom ezt a gondolatot, és azt választom, hogy helyette a szeretetet látom.” Majd folytattam a napomat.

Aznap később egy barátommal ebédeltem. Megemlítettem neki, hogy nem hívtak meg a partira. Hangosan nevetett, és ezt mondta: „Megőrültél? Persze, hogy meghívtak. Írj neki egy üzenetet, és meglátod, mi történik.” Mivel már reggel elmondtam az imámat, elég alázatos voltam ahhoz, hogy megfogadjam a javaslatát. Önkéntelen választ adtam: „Oké, írok neki.” Felvettem a telefonomat, és küldtem neki egy üzenetet: „Szia, hogy vagy? Nem kaptam meghívást a partidra. Remélem, minden rendben van köztünk.” Egy pillanat múlva jött a válasz: „Micsoda? Persze, hogy meg vagy hívva! Új fiókról küldtem az e-mailt, mindenképp ellenőrizd a levélszemetes mappát.” Ellenőriztem, és persze… a meghívó ott volt.

Ez a történet világosan bemutatja, hogyan alkotja meg a projekciónk a percepciónkat. Mivel annyira magával ragadott az a történet, hogy kívülálló vagyok, és nem hívtak meg, hogy nem voltam kellően nyitott arra a lehetőségre, hogy az e-mail a levélszemét között is lehet. Mivel ennyire beleragadtam a történetbe, elvágtam a kapcsolatomat a szeretetteljes lehetőségektől, és a félelem mellett tettem le a voksom.

Az energia oda folyik el, ahova a figyelmünket irányítjuk. A fókuszom annyira negatív volt, hogy elvágtam a szeretet lehetőségét. Abban a pillanatban, hogy elmondtam az imámat,

megnyílt a tudatom az új információk befogadására. Ez vezetett ki a félelmekkel teli projekcióból.

A jó hír az, hogy nem nehéz kijutni a félelmek csapdájából. Gary, aki az említett mozis metaforát mesélte, azt javasolja, hogy gondolkodjunk el azon, mi történne, ha visszamennénk a vetítőterembe, és megváltoztatnánk a műsort. Mi történne, ha megváltoztatnánk a vetítést? Mit látnánk?

EGYETEMES TANULSÁG: AZT A VILÁGOT LÁTOD, AMIT TE MAGAD HOZTÁL LÉTRE, DE MAGADBAN NEM LÁTOD MEG AZT, AKI A KÉPEKET LÉTREHOZTA.

Néhány lépés, amit tehetsz annak érdekében, hogy emlékezz a rejtett erődre.

1. lépés: Milyen félelmetes filmben játszol?

Gary metaforáját használva szánj egy pillanatot arra, hogy elgondolkodsz azon, hogy te vagy életed filmjének rendezője. Gondolj a filmre, amelyet a saját életedre vetítesz, és mélyedj el a következőkben:

- Milyen múltbéli, félelemalapú történeteket vagy jövőbeli projekciókat játszol le a belső filmvásznadon?
- Hogyan blokkolnak ezek a történetek abban, hogy támogatást vagy boldogságot érezz?

2. lépés: Milyen pozitív filmben játszol?

Ahogy a félelmetes történetek blokkolják előled az univerzum áradását, a pozitív történetek hatalmat adnak neked az életben. Vizsgáld meg az erőteljes történeteket, melyeket újra és újra lejátszol a belső vetítővásznadon. (Megjegyzés: lehet, hogy most nagyon sok félelem tart fogva, és nehezen találsz erőt adó történetet. Törekedj az egyszerűségre. Erőt adó történet lehet a következő is: *Boldog vagyok, és kapcsolatban állok az univerzummal, ha főzök.* Vagy: *Az univerzum áradásának része vagyok futás közben.*)

- Melyek a szeretetalapú, erőt adó történetek, melyeket újrajátszol fejben?
- Hogyan érzed ezektől a történetektől a támogatottságot és a boldogságot?

Ez a feladat segít megértened, hogy a pozitív projekciók, amelyekben hiszel, hogyan támogatják a kapcsolatodat az univerzummal, és hogy a negatív projekcióid hogyan tartanak egy helyben. A nagy cél ebben a könyvben végig az, hogy több energiát adjunk a pozitív történeteknek, és használjuk a következő gyakorlatokat arra, hogy segítsük a negatívakat gyógyulni.

EGYETEMES TANULSÁG:
KERESSÜK A SZERETETET A MEGFELELŐ HELYEKEN.

3. lépés: Csatlakozz újra az erődhöz!

Ha a pozitív történetekre összpontosítasz, több lesz az energiád, erősebb a jelenléted, erősödik az immunrendszered, és fizikailag is jobban érzed magad. A pozitív történetek jó hatással vannak. Ha a jó érzésben vagy jelen, akkor erős vagy. A jelenléted az erőd. Ha a belső filmvásznadra erőt adó történetet vetítesz, akkor az, ahogy az életet felfogod, hatalmat nyer. Ha a pozitivitás és az erő energiájában élsz, bevonzod a csodákat.

Könnyen le tudom írni neked, hogy milyen érzés rácsatlakozom a jelenlétem hatalmára. Ha összhangban vagyok a jelenlétemmel, a légzésem könnyed, nem kell túlgondolnom, amit kimondok, magabiztosságom belülről fakad, és az emberek rezonálnak az energiámra. Biztonságban érzem magam, nyugodt vagyok, benne vagyok az éppen körülöttem történő dolgok áramlásában. Ha az összhang megszűnik a jelenlétem hatalmával, megrekedtnek érzem magam, gyenge, fáradt, feszült és irritált vagyok. Senki nem akar körülöttem lenni, és úgy érzem, senkivel nincs kapcsolatom. Felbecsülhetetlen érték számomra, ha tisztán látom a különbséget a között az érzés között, hogy kapcsolódom a jelenlétemre, és a között, hogy nem. Ez a tudatosság segít, hogy észrevehessem, amikor nem vagyok vele összhangban, és így választhatom azt is, hogy azonnal újrakapcsolódom.

Ez a könyv ahhoz ad útmutatást, hogy hogyan hangold finomra a jelenlétedet egy halom erőteljes eszköz segítségével, melyek arra jók, hogy állandó kapcsolatod legyen. Kezdjük azzal, hogy felhívjuk a figyelmedet arra, milyen érzés ebben az

energiában lenni, és hogy a külvilágod hogyan válaszol a belső erődre.

Szánj egy kis időt arra, hogy megválaszolod ezeket a kérdéseket.

Milyen érzés, ha kapcsolódom a jelenlétem erejére?

Milyen érzés, ha nincs kapcsolatom az erőmmel?

Figyeld meg nagyon tudatosan, milyen érzés, ha összhangba kerülsz az erőddel, szemben azzal, hogy milyen, amikor nincs vele kapcsolatod. Ez a tudatos figyelem a legfontosabb lépés ahhoz, hogy vissza tudj kapcsolódni a rejtett erődhöz.

Az erődhöz vezető visszaút nem bonyolult. Ha azt érzed, hogy elveszted a kapcsolatot a szeretet jelenlétével, mondd el ezt az egyszerű imát, hogy visszatérjen hozzád a béke: „Azt észlelem, hogy nincs kapcsolatom az erőmmel. Ehelyett inkább azt választom, hogy a békét látom.”

Ez az ima újra kapcsolatot teremt azzal a vágyaddal, hogy egységben légy a teremtőerőddel. A vágyad elegendő ahhoz, hogy segítsen a kapcsolat ismételt létrehozásában. Kötelezd el magad tudatosan, hogy újra összhangba kerülsz az erőddel, és érezni fogod, ahogy a változás elkezdődik.

EGYETEMES TANULSÁG:
A JELENLÉTED A HATALMAD.

Az egyik előadásom után a közönség soraiból ezt a kérdést kaptam: „Te minden pillanatban kapcsolatban vagy a jelenléted erejével?” Ezt válaszoltam: „Hát persze, hogy nem.

Folyamatosan megszakad a kapcsolat. De tudom, hogy kapcsolódhatok újra gyorsan.” Energiád és jelenléted erejének visszaállítása olyan egyszerű, mint Gary metaforája: Abban a pillanatban, amikor észreveszed, hogy megszűnik a kapcsolatod az erőd érzésével, megfordíthatod a kereket. A szándékaid erejének segítségével *egy szempillantás alatt* átszervezheted az energiáidat. Jegyezd meg, hogy a szándékaid teremtik meg a valóságodat.

Az erő abban rejlik, hogy tudod, hogyan terjedhet ki a pozitív jelenléted a külső életedre. Ezzel az újdonsült tudatossággal könnyen megláthatod, mikor vagy összhangban az erőddel, és mikor nem. Ha nincs kapcsolatod, elmondhatod az imát, és visszakerülsz az áramlatba.

Azt észlelem, hogy nincs kapcsolatom az erőmmel. Ehelyett inkább azt választom, hogy a békét látom.

Ez az ima mindig ráhangol majd az erődre, és visszavezet a szeretethez. Minden egyes pillanatban újra megvan a választási lehetőséged. Az újraválasztás lehetősége abban segít, hogy kapcsolatban maradhass az univerzummal. Az egyszerű szándék, hogy újra válassz, előhozza az erődet a búvóhelyéről, és visszaállítja a jelenlétedet.

A legegyszerűbb változások egy szempillantás alatt visszaállítják a kapcsolatot. Ahogy belejössz a gyakorlatba, hogy tudatosan megtedd ezeket az apró módosításokat, cserébe elkezded megtapasztalni a szeretetet, az áramlást, a szinkronitást és a hatalmas mennyiségű iránymutatást. Vedd komolyan ezeket az egyetemes tanulságokat, és magas

rezgésszámú energiád megtisztítja az utat annak az életnek, melyről álmodni sem mertél.

- A meditáció és az imádság nyitottá tesz az univerzum erejének megtapasztalására.
- A félelem jelenléte akkor mutatkozik meg, amikor nem bízol az univerzumban.
- A projekciód a percepciód. Vedd észre, hogy milyen félelemalapú történeteket vetítesz ki a belső filmvásznadra.
- A jelenléted az erőd. Figyeld meg, hogy a gondolataid, a szavaid és az energiád hogyan választ el az univerzumtól. És tudd a különbséget, hogy milyen érzés az, amikor az erőd jelenlétéhez kapcsolódsz, és milyen az, amikor nem.
- Amikor észreveszed, hogy leváltál a szeretet jelenlétéről, mondd ki ezt az imát hangosan, és visszatér hozzád a béke: „Azt észlelem, hogy nincs kapcsolatom az erőmmel. Ehelyett inkább azt választom, hogy a békét látom.”

A következő fejezetben még jobban elmélyülünk a gondolataid és az energiád hatalmának témájában. Segítek, hogy könnyebben észrevedd, hogyan teremtik meg a szándékaid a valóságodat. Ez a munka eleinte kissé lesújtó lehet. Felelősséget vállalni az általunk létrehozott világért félelmetesnek tűnhet. De emlékezz arra, hogy megválaszthatod, hogyan fogod fel életed minden egyes helyzetét, a saját gyógyulási folyamataidat is. Határozzuk el magunkat, hogy lelkesen lapozunk tovább a

következő fejezetre, folytatjuk az utazást, és vágyunk arra, hogy kiterjesztjük a belső tudatosságunkat és kegyesen megbocsátunk önmagunknak. Legyen ez a folyamat örömteli. Akaszd le magad a horogról, és add át magad az útmutatásnak, melyben te is részesülsz. Jó szórakozást!

2. FEJEZET

TE ÁLMODOD AZ ÁLMOD

Azt teremtjük meg, amire fókuszálunk – ha jó, ha rossz. Ahogy az 1. fejezetből kiderült, a belső filmvászonra vetített történetek tapasztalatokká válnak, melyeket saját valóságainkként élünk meg. Azzal töltjük a napjainkat, hogy ezeket a belső filmeket támogató információkat és képeket gyűjtünk. Állandóan abban az állapotban vagyunk, hogy bizonyos képekre fókuszálunk, másokat pedig kiszűrünk. Így aktívan választjuk ki a megtapasztalandó világot.

*A csodák tanítása*nak 21. leckéje azt mondja: „Felelős vagyok azért, amit látok.” Ez a lecke megerősíti azt a gondolatot, hogy a projekciónk a percepciónk. A könyv kihangsúlyozza, hogy amit tapasztalunk, az kizárólag a saját értelmezésünkön alapul. Például a házastársunkkal folytatott vitát a válás megfontolásának egy újabb okaként értelmezhetjük, vagy egy erőteljes lehetőséget is láthatunk benne a tanulásra és a párkapcsolatunk megerősítésére. Egy negatív egészségügyi diagnózist megélhetünk lesújtó hírként, vagy lehetőségként a lelassulásra, és arra, hogy valóban hálával kezdjünk el élvezni minden pillanatot. Nem számít, mennyire borzasztók a körülmények, mindig választhatunk, hogy szeretettel vagy

félelemmel éljük-e meg. Saját percepciónk értelmezése határozza meg, hogy mit tapasztalunk a valóságból.

Gondolhatod, hogy ez teljesen jó azoknak, akik fejlett, stabil társadalmakban élnek, ahol van mit enni, a biztonság és más szükséges dolgok adottak (nem beszélve a luxusról). De mi van azokkal, akik szegény országokba születtek, vagy akiknek a háború vagy más életveszélyes körülmények jelentenek kihívást? Mi van azokkal, akik szegénységgel vagy más extrém helyzetekkel küzdenek? Hogyan választja egy ilyen személy azt, hogy szeretettel tapasztalja meg a világát? Míg az egyéni körülményeink különbözhetnek e feladat gyakorlásának nehézségi fokában, számos példa van az emberi állhatatosságra borzalmas körülmények közt is. Gondoljunk csak Elie Wieselre, aki holokausztélményét egzisztenciális utazássá alakította, amely minden idők egyik legnagyobb írójává és gyógyítójává tette őt. Vagy Mahátma Gandhira, aki az erőszakmentes forradalmat választotta az indiai függetlenségi mozgalom vezetésekor. Vagy Leymah Gboweere, aki az emberiség egyik mélypontjának volt szemtanúja, és segített kivezetni Libériát egy rettenetes polgárháborúból női irányítással. Amiben ezek a hősök mind megegyeznek, az a szándék, hogy szeretettel tekintsenek a körülményeikre. A félelem erőszakhoz és halálhoz vezetett volna. A szeretet viszont oda vezetett, hogy felülkerekedtek a sötétség megtapasztalásán, és a fényt látták.

EGYETEMES TANULSÁG: NEM AZÉRT VAGYUNK FELELŐSEK, HOGY MIT LÁT A SZEMÜNK. AZÉRT VAGYUNK FELELŐSEK, HOGY A LÁTOTTAKAT HOGYAN ÉRTELMEZZÜK.

Nem kell a világ vezetőjének lenned ahhoz, hogy radikális változást kezdeményezz a tapasztalatodban. Néha olyan egyszerű dologról van csak szó, hogy a munkádra nagyobb hálával, vagy a családodra több szeretettel tekintesz. Én éveken keresztül gyengeként éltem meg a testemet, mert annyira könnyen betegedtem meg. Úgy beszéltem magamról, hogy rossz a felépítésem, és olyan történetet kreáltam, hogy törékeny vagyok. Ez a testemről alkotott felfogás oda vezetett, hogy még fogékonyabb lettem a betegségekre.

A harmincas éveim közepén elkezdtem a családtervezést. Ekkor már tisztában voltam vele, hogy változásra van szükségem. Egészséges közegben szerettem volna gyereket, meg kellett tisztítanom magam a blokkoktól, hogy képes legyek teherbe esni. Elegem volt a félelemalapú testképemből is. Készen álltam arra, hogy megváltoztassam, amit a belső vetítővásznamon láttam. Bíztam abban, hogy ha megváltoztatom a belső történetemet, új percepciókhoz kapok majd útmutatást.

Így hát letérdeltem, és imádkoztam azért, hogy máshogy tudjak nézni a testemre. Útmutatásért imádkoztam, bármilyen formában érkezzen is. Pár nappal később felhívott Michael barátom. Azt mondta: „Kaptál időpontot a természetgyógyászomtól, dr. Lindától. Szinte lehetetlen beférni

hozzá, de nagyon úgy éreztem, hogy szükséged van a támogatására, ezért felhívtam.” Így folytatta: „Nem voltam biztos benne, hogy be tudlak vinni, de aztán a legdöbbenetesebb dolog történt. Megemlítettem a neved dr. Linda asszisztensének, és boldogan segített. Kiderült, hogy évek óta követi a tevékenységedet.”

Annyira lenyűgözött Michael nagylelkűsége és az isteni szinkronitás, hogy hálásan elfogadtam. Teljesen elkápráztatott ez az útmutatás. Michael közbenjárása előtt néhány hónappal (és néhány hónappal azelőtt, hogy átadtam volna magam az egészségemnek) hallottam már dr. Lindáról egy másik barátomtól, és próbáltam időpontot kérni. Akkoriban még nem adtam át magam teljesen annak, hogy egészségesebb legyek. Ha felhívtam, üzenetrögzítőre beszéltem, de soha nem jött visszahívás. Tudtam a barátaimtól, hogy mennyire nehéz bekerülni hozzá, és hittem nekik. Feladtam dr. Lindát, elfogadtam, hogy túl elfoglalt ahhoz, hogy új betegeket vegyen fel. Egészségemmel kapcsolatos közönyöm megakadályozott abban, hogy időpontot kapjak. Viszont abban a pillanatban, hogy készen álltam megváltoztatni a testemmel kapcsolatos álláspontomat, Michael megkapta az univerzum üzenetét, és közbelépett.

EGYETEMES TANULSÁG:
AZ UNIVERZUM MINDIG HOZZÁSEGÍT AZOKHOZ A MEGOLDÁSOKHOZ, MELYEK A LEGJOBBAT HOZZÁK KI BELŐLED, HA MEGNYÍLSZ, ÉS ELFOGADOD EZEKET.

A nyitottság a kulcsa, hogy spirituális útmutatást kapj. A testemmel kapcsolatos percepcióváltozás oda vezetett, hogy pontosan azt a segítséget kaptam meg, amelyre szükségem volt a radikális gyógyulás utazásához. Dr. Linda tanácsára megtisztítottam az étrendemet, abbahagytam a cukor, az élesztő, a tejtermékek és a glutén fogyasztását. Elkezdtem hasznos étrend-kiegészítőket szedni, és tisztítókúrákat tartani. Megfigyeltem, hogy az ételek, az utazások és a stressz milyen hatással van a testemre. Ez a tudás erőt adott nekem. A homeopátiás kezeléseket és étrend-kiegészítőket imákkal erősítettem meg. Pozitív energiám átjárta az orvosságokat, hogy felerősítsem testemre gyakorolt hatásukat. Új belső történetnek köteleztem el magam: Proaktívan meggyógyítom a testem. Egészséges és szabad vagyok.

Ez a gyógyulási folyamat nem volt kihívásmentes, de az erő új érzését kezdtem felfedezni magamban. A megoldás, melyhez útmutatást kaptam, a legjobb célt szolgálja, és büszke vagyok magamra, hogy elfogadtam. Igaz, hogy a testem nem gyógyult meg egyik napról a másikra, a testemről alkotott kép viszont igen. És az új percepcióm adta az energiát és a meggyőződést ahhoz, hogy ne térjek le az útról. Ez az új történet megszabadított a félelemtől, és megnyitott a gyógyulás végtelen lehetőségei felé.

Most teljes a hitem abban, ahogy bánok a testemmel, és tudom, hogy minden pillanatban egyre erősebb vagyok. A régi egészségügyi problémáimra nagy tanítómesterekként tekintek. Megváltoztattam azt, ahogy a testemre nézek, megtanultam,

hogy a testem az a tartály, amelyen keresztül sugárzom a szeretetet. Nagyszerűen érzem magam.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ UNIVERZUM AZ ISKOLAPADUNK, ÉS HA ELFOGADJUK A BOLDOG TANULÓ SZEREPÉT, AZ ÉLET NAGYON KLASSZÁ VÁLIK.

Abban a pillanatban, hogy szeretetteljes perspektívából néztem egészségügyi problémáimat, képessé váltam az univerzum támogatásának elfogadására. Ahogy életünk körülményeire nézünk, az határozza majd meg, hogyan reagálunk rájuk. Ha a nehézségeinkre veszteségként, ítélkezve és félelemmel tekintünk, akkor a válaszunk is veszteség, ítélkezés és félelem lesz, az eredmény pedig az, hogy blokkoljuk az univerzum útmutatását. Ha ugyanezeket a problémákat szeretettel nézzük, helyet teremtünk a csodáknak.

Bármely adott helyzetben választhatunk a félelem tanítása vagy az univerzum szeretetteljes útmutatása közt.

EGYETEMES TANULSÁG: HA AZ UNIVERZUMOT VÁLASZTJUK TANÍTÓNAK, AKKOR A SZERETET PERSPEKTÍVÁJÁN KERESZTÜL LÁTUNK.

Az univerzum szeretetteljes útmutatásának választása nem jön természetesen. Félelemalapú világban élünk, és az alapértelmezett beállításunk miatt a félelem felé hajlunk. Ha a szeretetet manifesztáljuk, az univerzummal kerülünk összhangba, viszont káosz manifesztálódik, ha a félelemre hangolódunk. Mindig szeretetet vagy félelmet manifesztálunk. Csak rajtunk áll, hogyan teremtjük meg a valóságunkat.

A félelem manifesztálásának köréből kitörni egyszerűbb, mint gondolnád. *A csodák tanítása* azt mondja:

> Ne aggódj amiatt, vajon hogyan sajátíthatnál el egy olyan tanítást, amely olyannyira különbözik mindentől, amit eddig tanítottál magadnak. Honnan is tudhatnád ezt? A te feladatod roppant egyszerű: csak fel kell ismerned, hogy semmit nem akarsz abból, amit eddig tanultál. Kérd, hogy tanítsanak, és ne a korábbi élményeid által akard megerősíteni a tanultakat.

A következő lépésekkel elkezdheted a párbeszédet az univerzummal. Ez adja majd spirituális gyakorlatod gerincét. A könyvben végig arra bátorítalak, hogy hívd segítségül ezeket.

1. lépés: Kérj útmutatást!

Abban a pillanatban, hogy útmutatást kérsz, újra kapcsolódsz a belső bölcsességedhez, a szeretet hangjához. Egy szempillantás alatt elengedheted a félelem tanítását, és a szeretet tanítását választhatod, így máris elfogadod a spirituális útmutatást. Gondolj erre a spirituális kapcsolatra úgy, mint egy kedves

barátra, egy közvetítőre, aki a gondolataidat a félelemtől a szeretet felé irányítja.

Ennyire egyszerű. Csak kérd a segítséget.

Próbáld ki most.

Válaszd ki életed bármely területét, ahol blokkot érzel.

És most kérj útmutatást: „Köszönöm, univerzum, hogy útmutatást adsz ahhoz, hogy ezt a félelmet a szeretet tanításán keresztül nézzem.”

Figyeld meg, hogyan érzed magad, miután elmondtad ezt az imát. Lehetséges, hogy azonnali megkönnyebbülést tapasztalsz. Használd ezt az imát egész nap, és figyeld meg a megkönnyebbülés minden pillanatát, és az útmutatást, melyben részesülsz. Remélem, hogy ez az ima folyamatosan segít majd neked látni, hogy milyen egyszerű újra összhangba kerülni az univerzum energiájával, és a szeretet szemléletmódját választani. Mindegy, milyen mélyen vagy a félelem negatív csapdájában, bármely pillanatban újra választhatsz. Mindig újra választhatsz.

2. lépés: Gyakorold a szent pillanatot

Ha azért imádkozol, hogy a szeretet tanításán keresztül tanulj a félelem helyett, azt tapasztalod, amit *A csodák tanítása* „szent pillanatnak” hív. A szent pillanat az a pillanat, amikor átadod a félelmed az univerzum gondoskodásának, és elfogadod a szeretet perspektíváját. Ez nem időszakos, és nem is időalapú. Sokkal inkább időn és téren kívül eső pillanat, amelyben a döntést hozó tudatunk rájön arra, hogy hibázott („a nem szent pillanat”), és behívja a szeretetteljes percepciót, hogy

átértelmezze a helyzetet. A percepciónkban beállt változás lehetővé teszi, hogy megértsük, a külvilág annak a világnak a projekciója, melyet a tudatunkban hoztunk létre, a probléma nem kívül van, hanem belül. Emlékeztet minket arra, hogy van egy szeretetteljes spirituális jelenlét, amely visszaállítja az egészségünket. Ez a „szent pillanat”. És amikor átéljük a szent pillanatot, csodát tapasztalunk.

Új imád segítségével bármikor gyakorolhatod a szent pillanatot. Minél több perceptuális módosulást hozol létre, annál inkább érzed majd, hogy kapcsolódsz az univerzum áramlásához. Ez a gyakorlat döntő fontosságú lesz, ahogy haladunk előre a könyvben.

Mostanában egy gyönyörű példán keresztül tapasztaltam, hogy hogyan működik a szent pillanat. A barátom arról panaszkodott, hogy mennyire megveti a főnökét. Csak mondta, mondta, hogy a főnöke micsoda vasököllel irányít, mindenkit állandóan lehord, és negatív légkört teremt a munkakörnyezetben. A barátom dühös volt, és kétségbe ejtette ez a helyzet, de (és ez nagyon fontos!) hajlandó volt másképp látni. A hajlandósága vezette rá arra, hogy elmondja nekem a varázsszavakat: „Segítségre van szükségem. Másképp szeretném látni a dolgokat.” Ez a segítségkérés kinyitotta a spirituális segítség univerzális birodalmának láthatatlan ajtaját.

A szellem az embereken keresztül munkálkodik, és ezen a napon rajtam keresztül tette ezt. Én úgy válaszoltam erre, hogy beszéltem neki a szent pillanatról. Elmagyaráztam neki, hogy azzal a gyakorlattal, hogy átváltoztatja a félelmedet szeretetté, az ellenség tapasztalatából a testvér tapasztalata lesz. Együtt

mondtunk egy imát. Így hangzott: „Szellem, köszönöm az útmutatást. Átadjuk neked ezt a panaszt, és befogadunk téged, hogy visszarendezz minden korlátozó hitet szeretetté.”

A barátom azonnal jobban érezte magát. Láttam a megnyugvást az arcán. Elbúcsúztunk egymástól, és elfogadtuk a szent pillanat csodáját. Aztán egy óra múlva felhívott. Ezt mondta: „Nagyon szuper dolog történt. Hazaérve megálltam az előszobában, és eszembe jutott, amit mondtál. Hallottam a hangod, amint ezt mondod: Válaszd azt, hogy a testvéredet látod benne. Aztán megnéztem a kezemben lévő postát, és egy karácsonyi üdvözlőlap volt a halom tetején a főnökömtől. Abban a pillanatban elöntött a szeretet érzése, és úgy tudtam rá nézni, mint a testvéremre. Úgy éreztem, máshogy kapcsolódom hozzá. Megbocsátottam neki, és imádkoztam azért, hogy boldogan teljen az ünnepe. Wow!” Ezt feleltem: „Ez a szent pillanat, barátom. Elérhető számodra minden pillanatban.”

3. lépés: Gyors visszatérés

A szent pillanat mindnyájunk számára elérhető. Csak választanunk kell. Minél többször gyakoroljuk, annál gyorsabban térünk vissza a szeretethez.

EGYETEMES TANULSÁG:
BOLDOGSÁGUNK KÖZVETLEN TÜKÖRKÉPE ANNAK, HOGY MILYEN GYORSAN TUDJUK VISSZAÁLLÍTANI A FÉLELMET SZERETETTÉ.

Ezt nevezem én visszatérési rátának. Milyen gyorsan térsz vissza a szeretethez? Az észlelt világ számtalan lehetőséget kínál arra, hogy leváljunk a szeretetről. Csak annyit kell tennünk, hogy meghallgatjuk a híreket, beszállunk a tömött metróba, vagy dugóba kell kerülnünk ahhoz, hogy fogva tartson minket a negativitás és a félelem. A csoda pedig nem az, hogy hogyan kerüljük el a félelmet, hanem hogy milyen gyorsan térünk vissza a szeretethez.

Ne feledd: nem az a cél, hogy elkerüljük a félelmet. A félelem összességében soha nem fog eltűnni, és ha abba fekteted az energiát, hogy megpróbálod elkerülni, elmarad a lehetőség, hogy megtapasztald a szent pillanatot. Ehelyett a cél az, hogy ne higgyünk a félelemben.

Kötelezd el magad a szent pillanat gyakorlása mellett. Ha azt veszed észre, hogy a félelemalapú történet tart fogva, használd a következő imát: „Köszönöm, univerzum, hogy útmutatást adsz ahhoz, hogy ezt a félelmet a szeretet tanításán keresztül nézzem.”

Ha a szeretetre hangoljuk a gondolatainkat, valóban megérezhetjük az univerzum jelenlétét a háttérben. Amint elkezded megváltoztatni a félelem percepcióját, fontos, hogy tisztázd magadban, hogy mi az a világ, amit látni szeretnél. Sokan elakadnak ezzel a fogalommal, mert bár készen állnak arra, hogy elengedjék a félelmet, megmarad egy mélyen gyökerező érzés, hogy nem érdemlik meg a szeretetet. Ez a mentalitás pedig blokkolja azt a képességet, hogy belépjenek az áramlásba.

Minden helyzetben két választási lehetőséged van: a félelem vagy a szeretet által tanulsz.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ UNIVERZUM MINDIG A HITEID MÖGÖTTI ENERGIÁRA VÁLASZOL.

4. lépés: Sugározd azt, amit kapni szeretnél!

Az energiánk üzenetet közvetít, és ez az üzenet mindig támogatásban részesül. Ha a félelem hitrendszerével vagy összhangban, akkor a tapasztalataid félelemmel lesznek tele. Ha átállítod magad arra, hogy a szeretetet választd, akkor a szeretet lencséjén keresztül tapasztalod majd meg az életet. Nem arról van szó, hogy a tapasztalataid változnak meg, hanem a tapasztalataid tapasztalata változik meg.

Erőteljes példa Samantháé, egy fiatal nőé, akivel öt évig dolgoztam. Samantha kiváló szerkesztő, és az egyik legkiválóbb alkalmazottam. Nemcsak a munkában nagyszerű, de egyszerűen kellemes vele együtt dolgozni. Az évek során nagyon jó barátok lettünk. Az utóbbi évben rengeteg munkát küldtem neki, és mindig időben megcsinálta a feladatokat. Sosem rontott el semmit. Furcsa módon mégsem számlázott ki nekem egyetlen munkát sem. Hónapról hónapra kértem, hogy küldje a számlákat. Vagy nem vett tudomást az e-mailekről, vagy azt mondta, hogy „küldöm majd, ha nem leszek ennyire elfoglalt”. Ez kellemetlen volt nekem. Energetikailag éreztem,

hogy mennyire fásult a kifizetéssel kapcsolatban, és azt is, hogy fél a bőség elfogadásától. Szerettem volna meghálálni nagyszerű munkáját, de ő maga blokkolta a bőség áradását. Befogtam a szám, és bíztam benne, hogy az univerzum útmutatást ad neki ahhoz, hogy egy fontos leckét megtanuljon.

Aztán eljött a december, és közeledett az újév. Nézegettem a könyvelésemet, és rájöttem, hogy egy vasat sem fizettem neki egész évben. Azonnal küldtem neki egy e-mailt, melyben ezt írtam: „Drága barátnőm, kérlek, hagyd, hogy kifizesselek!”

Pár perc múlva jött is a válasz: „MOST TÉNYLEG kiállítom a számlát. Az univerzum a fejemre koppintott, hogy milyen fontos, hogy kifizessenek – több ügyfelem is HÚZZA AZ IDŐT a kifizetéssel (már hónapok teltek el, mióta elküldtem a számlákat), és majdhogynem agresszív utánajárásra van szükség. Ezt jelnek vettem. Még ezen a héten küldöm a számlát. xx”

Ezt válaszoltam: „Igen, ez egy jel. Ha nem kapsz pénzt azoktól az ügyfeleidtől, akik fizetni szeretnének, azzal azt üzened az univerzumnak, hogy nem igazán akarod, hogy kifizessenek. Ezért a problémás ügyfelek veszik az univerzum adását, és NEM FIZETNEK. Itt az ideje kitenni azt az üzenetet és mantrát, hogy »KIFIZETIK A FANTASZTIKUS MUNKÁMAT. IDŐBEN KIFIZETNEK!«”.

Utolsó válaszában ezt írta: „Ámen, Gabby. Tényleg a fejemre kellett koppintani, hogy felfogjam az üzenetet.”

Samantha története arra emlékeztet minket, hogy azt az energiát kapjuk vissza, amit sugárzunk magunkról.

Szánj egy kis időt arra, hogy elgondolkodj azon, hová küldöd az energiádat. A közöny, a stressz, a féltékenység vagy a félelem hozzáállását vetíted ki? Nézd meg közelebbről, hogy amit visszakapsz, miképp tükrözi azt, amire fókuszálsz.

Remélem, ez a lecke segít majd tudatossá válnod az univerzumnak kiküldött üzenetekre, még mielőtt problémává válnak. Képzeld el, mi történne, ha még azelőtt megváltoztatnád a mintázataidat, hogy az univerzum „a fejedre koppint" a tanulsággal? Mi lenne, ha módosítanál az energiáidon, még mielőtt a pénz eltűnne, vagy mielőtt befuccsolna a házasságod, vagy mielőtt a függőség teljesen tönkrevágna. Miért ne érhetnél oda te előbb? Ha azt választjuk, hogy szeretettel tekintünk a világra, teljesen átrendezhetjük az élettapasztalatunkat. Ha elfogadod ezt az igazságot, akkor több évnyi drámát és fájdalmat spórolsz meg magadnak.

Akkor vágjunk most bele. Szeretnél a szereteten keresztül tanulni, vagy a félelmet választod tanítómesteredül? A következő leckében elköteleződünk az univerzum szeretete mellett egy szándéknyilatkozat segítségével.

5. lépés: Készíts szándéknyilatkozatot!

Ez a nyilatkozat az univerzumnak szól. Ha valamit papírra vetsz, akkor szent szerződést írsz alá. Erőteljes üzenetet küldesz az univerzumnak, hogy szándékodban áll elengedni a félelmet, és készen állsz átadni az irányítást a szeretetnek. Vesd ezt papírra, kedvesem! Ez hatalmas lépés ahhoz, hogy átadd magad az univerzumnak. Nem állhatunk meg a tanulási folyamatban, de összhangba tudunk kerülni a szeretet energiájával, hogy

minden sokkal vidámabb legyen. A célod az, hogy a szereteten keresztül tanulj.

Ha készen állsz elköteleződni arra, hogy a szereteten keresztül tanulj, akkor közöld ezt a szándékodat az univerzummal. Írd le most egy darab papírra vagy a naplódba: *Készen állok arra, hogy a szeretet által tanuljak.*

Ha megteszed ezt a fajta elköteleződést az univerzum felé, fontos, hogy felfigyelj bármilyen lopakodó, félelemalapú történetre, amely visszahúzhat. Ez az a történet, hogy *a fájdalomnak célja van*. Egy olyan világban élünk, amely a drámát, a terrort, az elkülönülést és a nehézségeket támogatja. Ez pedig ahhoz vezet, hogy elhiggyük, fájdalom nélkül nem teljes a kép, nem értünk el semmit. Én azért vagyok, hogy *ezt a mítoszt leromboljam*. A fájdalom nem azonos a céllal. A cél az, hogy vidámak legyünk. A célod az, hogy könnyedén élj. A célod az, hogy átadd magad az univerzum szeretetének, hogy boldog életet élhess. Fogadd el a szeretetet célként, és az életed azonnal és radikálisan megváltozik.

Használd az új szándéknyilatkozatodat mindennap. Ha felébredsz, mondd a következőt: *Készen állok, hogy a szeretet által tanuljak*. Ha nehéz helyzettel vagy negatív gondolattal találod szemben magad, csak mondd ezt: *Készen állok, hogy a szeretet által tanuljak*. Legyen ez a mantrád.

Ha minden pillanatban arra kéred az univerzumot, hogy értelmezze újra a félelmedet, és változtassa át szeretetté, a szent pillanatot tapasztalod majd meg. Gyakorold a szent pillanatot, hogy a tapasztalataid elkezdjenek természetesen a szeretet irányába mozdulni. Minden szó, amit kimondunk, és minden

kép, amit látunk vagy a szeretetet, vagy a félelmet szimbolizálja. Ha a kiválasztott szimbólumok a szeretettől kezdenek rezegni, akkor sokkal több támogatást érzünk majd az élettől. Birtokold választott szimbólumaidat azáltal, hogy tisztázod, mit szeretnél látni.

6. lépés: Te álmodod az álmot

Te álmodod azt az álmot, amely az saját életed. Ha az álmod néha olyan érzés, mintha rémálom lenne, az olyankor történik, amikor leválsz az univerzum szeretetéről, s ehelyett a világ félelmével azonosulsz. Ha megbízol az univerzum spirituális útmutatásában, akkor a rémálomból egy gyönyörű, boldog álomba jutsz ki. Az új tapasztalatok álmába, amely arra az igazságra hasonlít, aki te magad vagy: a szeretet.

Ebben a szent pillanatban add meg magadnak azt a lehetőséget, hogy egy vizualizációs gyakorlatot végezz. A képek, melyekre fókuszálsz, az életedet alkotó álmod képei. Ezért fontos ez a gyakorlat annak elfogadásához, hogy az univerzum támogat téged.

EGYETEMES TANULSÁG:
ALKOSD MEG AZOKAT A KÉPEKET A VILÁGRÓL, MELYEKET LÁTNI SZERETNÉL.

> *A csodák tanítása* ezt mondja: „Az elme roppant hatalmas és erős, és soha nem veszti el teremtőerejét.

> Az elme soha nem alszik. Minden egyes pillanatban teremt. Nem könnyű felismerni, hogy a gondolatok és a hiedelmek olyan erővé állhatnak össze, amely szó szerint hegyeket képes megmozgatni.”

Rá kell szoktatnunk a tudatunkat, hogy félelem helyett inkább szeretettel teremtsen. Ez a feladat nagyszerű gyakorlat arra, hogy elkezdd felébreszteni a saját alkotásod erejét.

A képalkotás gyakorlatát kezdd azzal, hogy a következő egyszerű kérdésre válaszolsz: Mit szeretnél látni? Légy kíméletlen a válasszal. Talán háborúk nélküli világot szeretnél. Talán egy vad, romantikus kapcsolatban szeretnéd látni magad. Lehet, hogy azt szeretnéd látni, ahogy félelem nélkül menetelsz át az életen. Alkosd meg azokat a képeket, melyeket a legjobban szeretnél látni.

Írd le a válaszod most. Mit szeretnél látni?

Ezután olvasd el a válaszod, majd hunyd le a szemed, és ülj nyugodtan öt percig. Követheted a meditációt itt, vagy további útmutatásért használhatod a www.gabbybernstein.com/universe oldalon található, vizualizációhoz készült vezetett meditációmat is.

> Meditáció vizualizációhoz:
> Ülj egyenesen, a kezeid pihenjenek a combjaidon, a tenyereid nézzenek felfelé. Ha egyenesen ülsz, megfelelő, természetes (nem feszült) vonalban, a pozitív energia csatornájává válsz.
>
> Hunyd le a szemed, és irányítsd a figyelmed befelé.

Hagyd, hogy a belső szellemed (az inspirációd) előjöjjön, és add át magad a képeknek, amiket látni szeretnél.

Hagyd, hogy a bölcsességed teremtse meg a képeket a lelki szemed számára.

Add át magad ennek a bölcsességnek.

Lélegezz mélyeket az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon át. Minden be- és kilégzéssel add át magad teljesen azoknak a képeknek, melyeket látni szeretnél.

Tudatosan irányítsd rájuk a figyelmedet.

Hagyd, hogy a látni vágyott képek új tapasztalatok irányába vezessenek.

Ülj addig, ameddig jólesik.

Ha készen állsz, finoman gyere ki a meditációból, és szánj egy kis időt arra, hogy lejegyezd a látott képeket. Talán kisbabát szeretnél, és a meditációdban egy gyerek szemeit láttad. Lehet, hogy párkapcsolatra vágysz, és a szerelmed meleg ölelésében láttad magad. Az is lehet, hogy olyan képeket láttál, melyek ennél sokkal kevésbé voltak kézzelfoghatók, de idővel rá fogsz jönni a mögöttes üzenetükre.

EGYETEMES TANULSÁG: A MEDITÁCIÓBAN LÁTOTT KÉPEK NAGYSZERŰ ÚTMUTATÁST KÍNÁLNAK SZÁMODRA, ÉS MEGERŐSÍTENEK ABBAN, HOGY TÁMOGATÁST KAPSZ.

Ha semmilyen képet nem láttál, akkor lehet, hogy érzelmi reakcióid voltak, vagy az energiád módosult.

Mindenesetre írd le, bármi történt is.

Ez a gyakorlat a kezdete annak, hogy kinyíljon az ajtó az univerzum energiájával való együttműködésre. Ha alázatosan átadod magad imákon és meditáción keresztül, elkezdesz majd útmutatást kapni, messze túl a fizikai színtereden. Gyakran érzel majd jelenlétet önmagadban és magad körül, amely vezeti a gondolataidat és az érzéseidet. Ne félj attól, hogy mélyen alámerülsz a belső bölcsesség óceánjában, amely számodra is elérhető. Nyisd meg a szíved és a tudatod az új tapasztalatok számára. Add át magad a szeretet áramlásának, mely mindig vezet téged. A legfontosabb elfogadnod, hogy jogod van boldognak lenni. Jogod van a jólléthez, jogod van ragyogni és sikeresnek lenni. Ajándékozd meg magad azzal, hogy megnyitod a tudatod egy olyan világra, amely túlmutat a tanult hitrendszeren. Nyílj meg a végtelen lehetőségek világára. Nyílj meg a szeretet világára.

Ebben a pillanatban választhatod, hogy elengeded azt, hogy kicsi vagy, a szeretetet választod tanítódnak, és hogy azt lásd, amire vágysz. Ebben a pillanatban megtapasztalhatod azt a változást, amire mindig is vágytál.

A szeretet legyen az elsődleges választásod minden pillanatban. Tudom, talán azt gondolod: *„Hát ez mind szép és jó, de mi van, ha a főnököm épp seggfej, vagy megrémítenek a hírek a tévében?”* A válaszom a következő: A sötétség kellős közepén kapcsold be a reflektorokat.

Az ebben a fejezeten leírt lépések a reflektorok. A fény minden pillanatban elérhető számodra, annyi a dolgod, hogy felkapcsold azzal, hogy ráhangolódsz.

Ismételjük át a fejezet a fő lépéseit:

- Válaszd a szeretetet tanítódnak. Fogadd el, hogy inkább a szeretet által tanulsz.
- Gyakorold a szent pillanatot, és imádkozz, hogy a szeretet legyen a tanítómestered a félelem helyett.
- Térj vissza gyorsan. Ne feledd, a boldogságod a közvetlen tükörképe annak, hogy milyen gyorsan változtatod át a félelmet szeretetté.
- Hangold a gondolataidat szeretetre. Az univerzum mindig a hiteid mögötti energiára válaszol.
- Kötelezd el magad szándéknyilatkozatod mellett: *Készen állok, hogy a szeretet által tanuljak*.
- Te álmodod az álmod. Alkosd meg a képeidet egy olyan világról, melyet látni szeretnél.

Tarts ki e lépések mellett, mialatt folytatjuk közös utunkat. A fejezetek egymásra épülnek, minden lecke, melyet megtanulsz, azt támogatja majd, ami következik. Minél jobban elköteleződsz a leckék mellett, annál nagyobb örömet ad majd neked ez a

könyv. Ebben a pillanatban választhatod azt, hogy örömmel tanulsz. Hajrá!

A 3. fejezetben segítek megérteni, hogy az univerzum hogyan irányít mindig a félelemalapú gondolataid gyógyulása felé, és hogyan küld képeket az isteni univerzális megbízásról. A te döntésed lesz, hogy elfogadod-e ezeket a megbízásokat. Ha így teszel, nagyszerű gyógyulásra számíthatsz.

3. FEJEZET

MINDIG ÚTMUTATÁSBAN RÉSZESÜLSZ. AKKOR IS, HA NEM ÉRZED

Ahogy utazol tovább e könyv tanulságaival, sokat segíthet, ha fejben tartod, hogy a világ az iskolapadod, és a többi ember a megbízásod. Minden tapasztalat, melyet életed mozivásznán keresztül látsz, a két lehetőségből az egyikhez vezet: a szeretet vagy a félelem tapasztalatán keresztül észleled őket. Minden pillanat isteni, spirituális megbízást kínáló szent találkozás, melyben arról dönthetsz, hogy gyógyulsz, vagy a múltad fogságában maradsz. Ha úgy döntesz, hogy elfogadod ezeket az univerzális megbízásokat a gyógyulás szándékával, rengeteg csoda jelenik majd meg számodra. De ha nem vagy hajlandó elfogadni őket, beleragadsz a nem téged szolgáló történetekbe és tapasztalatokba.

Barátom, Lance jó példa erre. Lance úgy nőtt fel, hogy azt a félelemalapú történetet tette magáévá, hogy nem elég okos. Egész életében próbálta lenyomni valahogy a félelmet, és alkohollal, kapcsolatokkal, munkával és mindenféle addiktív viselkedéssel próbálta csillapítani a kellemetlenséget. A félelem elzsibbasztása nem vezetett sehova. Harmincas éveinek elejére Lance elég bölcs lett ahhoz, hogy felismerje a tényt, hárítja ezt a

szorongást, és erőteljes döntést hozott, hogy kijózanodik és a gyógyulás útjára lép.

Felépülésének korai szakaszában találkoztam vele, és nagyszerű barátok lettünk. Én ekkor épp a józanságom tizedik évéhez érkeztem, és nagyon is tudatában voltam annak, hogy a félelemnek milyen szerepe van a felépülés korai szakaszában. Épp ezért képes voltam arra, hogy felfigyeljek Lance tapasztalataira, és tudtam segíteni neki útmutatással, hogy meglássa az egyetemes tanulságokat a kellemetlenségekben.

Felépülésének második évében Lance szerelmes lett egy csodálatos nőbe. Nagyszerű volt számára. Nagyon jól bánt vele, és tiszteletben tartotta a véleményét. Az volt benne a legérdekesebb – bár elsőre fel sem tűnt a nőnek –, hogy humorérzéke Lance minden bizonytalanságát megpiszkálta. Gyakran viccelődött vele arról, hogy mennyire nincs képben az aktuális hírekkel, és hogy egy egyszerű receptet sem tud követni. Ami szerelmes incselkedés akart lenni, az Lance-et leginkább felbosszantotta. Bár a barátnője csak viccelődött jó kedvében, Lance-ben új életre kelt régi, félelemalapú története arról, hogy nem elég okos. Ezt a régi történetet rávetítette új tapasztalatára, és a szeretet helyett inkább a félelem szemüvegén keresztül nézett.

Mélyen megsebezve és szomorúan Lance hozzám fordult segítségért. Ezt mondta: „Egyszerűen szakítanom kell vele. Egyértelmű, hogy nem vagyok elég neki. Valaki sokkal okosabbat érdemel nálam.” Spirituális leütés volt a válaszom: „Ezt most fejezd be. A hülyeség beszél belőled. A régi, félelemalapú történetedet vetíted egy teljesen ártatlan

helyzetre!” Néhány pillanat múlva tisztán tudta látni, hogyan vetítette a félelem percepcióját új barátnőjére.

Tovább magyaráztam Lance-nek, hogy a barátnője tökéletes univerzális megbízás számára ahhoz, hogy szembenézzen a félelmeivel. Ez a nő nem jelent meg véletlenül: isteni erők helyezték az életébe akkor, amikor készen állt régi sebei végleges meggyógyítására. Az elköteleződése a kijózanodásra azt az üzenetet küldte az univerzumnak, hogy készen áll nagyban játszani még ebben az életben, és visszaállítani a szeretetbe vetett hitét. Elmagyaráztam, hogy tudat alatt nagyobb gyógyulást kért, és az univerzum megadta neki – egy szerető társ formájában, aki az összes fájdalmas pontját megnyomva kényszeríti arra, hogy végre szembenézzen a félelmeivel.

Lance először ellenállt ennek a koncepciónak. „Túl fájdalmas. Nem tudok szembenézni vele – mondta. – Ő jobbat érdemel.” Azt feleltem: „Készen állsz arra, hogy boldog és szabad legyél?” Erre ő: „Igen, persze.” Én: „Akkor a legjobb, ha elvállalod ezt a megbízást most, mert különben az összes jövőbeli partnereidnél újra és újra elő fog jönni ez a probléma.” Lance megfogadta a tanácsomat, és követte a javasolt lépéseket ahhoz, hogy hogyan fogadja el ez az univerzum által számára kijelölt feladatot.

Lehet, hogy neked is van egy megbízásod az univerzumtól, amely csak rád vár. Lehet, hogy egy félelemmel teli történet a múltadból, melyet a jelenedre vetítesz. De az is lehet, hogy Lance-hez hasonlóan nem veszed észre, hogy bármivel is szembesülnöd kellene. Lehet, hogy csak azt feltételezed, hogy annak a látott világnak áldozata vagy, és nem tehetsz semmit

ellene. *Nem* vagy áldozat, és te is *lehetsz* szabad és boldog. Ha készen állsz az utazásra a szabadság irányába, akkor itt az idő, hogy elfogadd az univerzum megbízását.

EGYETEMES TANULSÁG: A VILÁG AZ ISKOLÁD, AZ EMBEREK PEDIG A MEGBÍZÁSAID.

Jöjjenek a Lance-szel megosztott lépések. Kövesd ezeket, hogy elkezdhesd a megbízások elfogadásának folyamatát.

1. lépés: Ismerd fel a feladatot, és nevezd a nevén!

Az első lépés annak felismerése, hogy a borzasztó kényelmetlen helyzetnek tűnő dolgok valójában feladatok. Más szóval: ismerd fel a hülyeségedet, és nevezd a nevén: félelem. Aztán fogadd el, hogy a félelem azért jelent meg ebben a formában, isteni feladatként, hogy gyógyítson téged, és hogy fejlődhess.

Nézz a fájdalmat okozó helyzet mélyére, és azonosítsd minden módját annak, ahogy ez a személy vagy körülmény megpiszkálja a félelemalapú hiteidet. Tiszteld magad azért, hogy van erőd ezt megfigyelni, ahelyett hogy elszaladnál. Légy büszke arra, hogy ebben feladatot látsz.

Bízz abban, hogy ha nem állnál készen arra, hogy elfogadd a feladatot, ki sem nyitottad volna ezt a könyvet! Azzal, hogy úgy döntöttél, elolvasod ezt a könyvet, tudattalanul aláírtál egy

szent szerződést, amely azt mondja, készen állsz a gyógyulásra, készen állsz a szabadságra.

2. lépés: Fogadd el, hogy nem kerülheted el a feladatot!

A második lépés arról szól, hogy elfogadd, nem tudod elkerülni a feladatot – csak halogathatod. Ha ma úgy döntesz, hogy nem fogadod el, újra és újra előjön majd az új kapcsolataidban és tapasztalataidban. Ha nem vállalod, újra és újra megjelenik.

Két lehetőséged van ebben a helyzetben. Az első az, hogy a FÉLELMET követed, vagyis mindentől FÉLSZ és elszaladsz. Néha ez tűnhet a legbiztonságosabb megoldásnak. Bízz bennem, ez nem így van. A félelem elől elfutni olyan, mintha körbe-körbe szaladgálnál egy pályán. Elkerülhetetlenül ugyanott kötsz majd ki újra és újra, egészen addig, míg igazán el nem fogadod a feladatot.

Ezért a félelem követése helyett inkább azt javaslom, hogy nőj fel a feladathoz emelt fővel. Állj készen arra, hogy elfogadd a megbízást, egyszer s mindenkorra. És bízz abban, hogy az univerzum soha nem ad neked semmi olyat, amit ne tudnál megoldani.

3. lépés: Tiszteld az érzéseidet!

Az univerzális feladat elvállalásához arra van szükség, hogy megérezd a fájdalmat, amelyet megpiszkál, annak érdekében, hogy gyógyulni tudj a múltból. Sok spirituális úton járó kihagyja ezt a hihetetlenül fontos lépést. Könnyű a félelem tetejére dobni egy megerősítést, vagy megpróbálni kényszeríteni arra, hogy

eltűnjön. De minden nehéz tapasztalat mögött nem megélt düh, ellenérzés vagy félelem van.

A hosszan magunkban hordott szenvedés gyógyulásának gyakorlata abban a pillanatban kezdődik, amikor észrevesszük, hogy a szenvedés jelen van. Engedd meg magadnak, hogy megéld a dühödet, a mérgedet és a rejtett ellenérzéseidet. A 2. fejezetben megnéztük az életedre vetített történeteket. Most pedig szánj időt arra, hogy tiszteld a történet mögött rejlő érzéseket. A félelemalapú projekciók alatt sebek rejtőznek a mélyben, melyekről nem veszel tudomást, mert félsz, hogy újra érezned kell a régi fájdalmakat. Ahelyett, hogy hagynád a fájdalmat jelen lenni, rávetíted másokra, a körülményekre, sőt még a fizikai testedre is. A tudatod félelemmel teli része mindent megtesz azért, hogy elterelje a figyelmed e félelem megtapasztalásáról – mert abban a pillanatban, hogy érezni kezded, elkezdődik a gyógyulás is. A megszokás miatt ragaszkodunk a félelemhez. Meggyőződésünk, hogy biztonságosabb elutasítani a kellemetlen érzéseket. De amit elnyomunk magunkban, az megmarad, nem számít, mennyire működik jól a védekező mechanizmusunk. Elég borzasztónak tűnik szembenézni a legmélyebb sebeinkkel, a túloldalon viszont mindig szabadság van.

Ha lelassítasz és spirituálisan megnyílsz, még inkább felfigyelsz majd arra, hogy milyen módokon állsz ellen a gyógyulásnak. Megláthatod, hogy addiktív mintázataid maszkok mögé rejtették az érzéseidet, vagy az értékes energiád olyan gyors mozgásra késztetett, hogy soha nem lassítottál le eléggé

ahhoz, hogy bármit is érezz. Ezek a viselkedésmódok az ellenállás tudattalan formái.

A valódi gyógyulás akkor áll be, ha engedélyt adsz magadnak arra, hogy megérezd, valamilyen érzés húzódik meg a kiváltó ok mögött. Ahelyett, hogy szakítanál, otthagynád a munkád vagy más módon kerülnéd a feladatot, vállald el azokat teljesen és egészen úgy, hogy megengeded magadnak a fájdalom és a düh érzését.

Ha észreveszed, hogy az egyetemes feladatod piszkál meg, lélegezz a fájdalomba. Ha érzed a fájdalmat, az lehetővé teszi, hogy át is menjen rajtad, és ez megfosztja az erejétől. Ha megengeded magadnak a fájdalom érzését, az megszabadít a fájdalomtól való félelemtől. Ahelyett, hogy szerepet játszanál, vagy minden energiádat abba fektetnéd, hogy elkerüld a rossz érzést, csak érezd át. És ha ezt megteszed, valóban el tudod fogadni az univerzális feladatot, és egyszer s mindenkorra meggyógyítod a mintázatot.

Fontos megjegyezni, hogy ahogy mélyedsz el ebben a munkában, lehet, hogy félrevezető érzéseket vagy emlékeket fedezel fel. Gyakran traumatikus emlékek vagy érzések jönnek a felszínre, amikor mély emocionális munkában vagy. Légy figyelmes, és ha bármely ponton úgy érzed, hogy magukkal ragadnak ezek az érzések, ne habozz, kérj terápiás segítséget.

Ha biztonságban érzed magad érzéseid tiszteletben tartása közben, akkor elkezdheted ezt az egyszerű meditációt. A vezetett meditáció hanganyaga megtalálható a www.gabbybernstein.com/universe weboldalon.

Ülj le egy biztonságos és kényelmes helyre, ahol senki sem zavarhat meg.

Lélegezz, és azonosítsd be, hol érzel fájdalmat, dühöt, ellenérzést vagy félelmet a testedben. Majd tedd a kezed a testednek erre a részére, és irányítsd oda az energiádat és a figyelmedet is.

Lélegezd át lassan és mélyen a fájdalmat és a kellemetlenséget. Légy kedves és gyengéd magaddal, miközben felfedezed ezeknek az érzéseknek a mélységeit.

Minden kilégzéssel engedd el a fájdalmat.

Ahogy egyre mélyebben lélegzed át a kellemetlenséget, elkezded majd azt érezni, hogy eloszlik. A feszültség a testedben megenyhül, és megpihensz.

Folytasd ezt a gyakorlatot addig, amíg megkönnyebbülsz.

Ahogy a feszültséget szűnni érzed, lélegezz be mélyen, és egy sóhajjal engedd el. Folytasd ezt a légzést egy percig.

Aztán lélegezz egy mélyet arra a helyre, ahol a fájdalmat érezted. Tartsd bent a levegőt egy pillanatig, miközben a kezedet finoman rányomod arra a helyre. Képzelj el egy arany fénygömböt beáradni a testednek erre a helyére. Kilégzéssel engedd el.

Lélegezz be még egyszer utoljára mélyen, aztán engedd el.

Ha készen állsz, nyisd ki a szemed.

Ez a meditáció a szabadság új érzését adhatja neked, és segít majd abban, hogy könnyedén szembenézz az univerzális feladatoddal. Gyakorold mindennap, akár többször is, és engedd meg magadnak, hogy elfogadd a fájdalmat és a kellemetlenséget. Lehet, hogy annyira jól fog menni, hogy egyszerűen percekig képes leszel csak érezni az érzéseket ebben a nyugalomban, és hatalmas megkönnyebbülést érzel majd, hogy megszabadultál a rejtett dühtől, méregtől és fájdalomtól.

4. lépés: Hívd be az együttérzést!

Valószínűleg észreveszed majd, hogy a béke érzése jár át, amint elkezded érezni az érzéseidet, és ez megszabadít téged a félelemtől. A következő lépés az együttérzés behívása. A régi sebek begyógyításához vezető út önmagad tiszteletén keresztül vezet, mindazért, amin keresztülmentél eddig. Tudomásul veszed mindazt, amit meg kellett tapasztalnod, és együtt érezve vissza kell szeretned magad a békébe. Az együttérzés a düh, az ellenérzések és a félelem ellenszere. Engedélyt ad neked arra, hogy elengedd a dolgokat, és lehetővé teszi, hogy megkezdődjön a mély gyógyulás.

Az együttérzés folyamata azzal indul, hogy beszélsz magadhoz. Hogyan beszélnél egy ártatlan gyerekkel, aki épp kifelé tart egy összeomlásból. Gondolj a kedves szavakra és az energiára, mellyel körülvennéd. Aztán alkalmazd ugyanezt a mértékű szeretetet magadra.

Szánj egy kis időt arra, hogy leírd néhány módját annak, ahogyan együtt érzőn beszélnél magaddal. Például, amikor én azon kapom magam, hogy az univerzális feladatomba ragadtam, megengedem magamnak a düh és a harag érzését, aztán azt veszem észre, hogy ezek az érzések abból táplálkoznak, hogy nem érzem magam szeretetre méltónak. A félelem abból származik, hogy nem érzem elég jónak magam. Amint ráébredek ezekre az érzésekre, együtt érzőn visszavezetem magam az önszeretethez. Ilyen dolgokat mondok magamnak: „Gabs, megint visszacsúsztál a régi hitrendszeredbe. Ezek a történetek annyira fájdalmasak, és tiszteletben tartom azt, ahogy érzed magad. Megértem, hogy milyen kemény lehet ezt átélni. Nagyon együtt érzek azzal, ahogy most épp vagy. Biztonságos átélned ezeket az érzéseket. Szeretlek."

E szavak hatására egy nyugodt helyre repülök. Ez az önmegnyugtatás, az önszeretet és az önmagunkkal való együttérzés gyakorlata.

EGYETEMES TANULSÁG:
A GYÓGYULÁS ÚTJA AKKOR NYÍLIK MEG, HA ANNYIRA SZERETED MAGAD, HOGY A MÚLT SÖTÉTSÉGE NEM TUD TOVÁBB EGYÜTT LÉTEZNI A JELEN PILLANAT FÉNYÉBE VETETT HITEDDEL.

Ha véghezvitted önmagad együtt érző szeretetének gyakorlatát, és visszaszeretted magad a megfelelő tudatállapotba, készen állsz arra, hogy segítségül hívd az univerzumot.

5. lépés: Higgy az univerzumban!

Az 5. lépés arról szól, hogy bátran fordulj az univerzumhoz, ha segítségre és támogatásra van szükséged. Ne feledd, az univerzum soha nem fog semmi olyat adni neked, amit nem tudsz kezelni. Mindegy, mennyire tűnik nehéznek az univerzális feladatod, megnyugvást találhatsz abban, hogy az univerzum támogatja azt, ami a javadat szolgálja. Ha elfogadod az univerzumot támogató rendszeredül, már nem kizárólag a saját erődre hagyatkozol a problémák megoldásában.

Teljesen rendben van, ha az univerzumba vetett hit még új neked. E könyv minden egyes fejezete segít abban, hogy elmélyüljön a hited, és megerősödjön a kapcsolatod az univerzummal. A mai nappal tehát elkezded új, hűséges kapcsolatodat vele, a következő gyönyörű ima segítségével:

> **„Köszönöm, univerzum, hogy megmutattad nekem ezt az isteni feladatot, amely a spirituális fejlődésemet és gyógyulásomat szolgálja. Készen állok, és hajlandó vagyok szeretettel elfogadni ezt a feladatot. Elfogadom a támogatásodat. Mutasd, merre menjek, mit tegyek, és mit mondjak. Bízom benne, hogy útmutatást kapok.”**

6. lépés: Tartsd tisztán a saját házad tájékát!

Ha egyszer elfogadtad a feladatot, és átadtad az univerzumnak gyógyításra, azonnal könnyedebb leszel. Valami megkönnyebbülésfélét érzel majd, mert tudod, hogy elkezdődött a régi mintázataid gyógyulásának folyamata. Minél jobban átadod magad, annál több lesz a hited.

De mi van azokkal az emberekkel, akik főszerepet játszanak a félelemalapú történeteidben? Mint például Lance történetében a barátnő, aki sötétben tapogatózott, és nem tudott arról, hogy Lance miért volt annyira szomorú. Abban a pillanatban, hogy Lance elfogadta a feladatot, azt javasoltam, hogy gyógyítsa a kettőjük közti energiát. Úgy tette ezt meg, hogy elmondta a félelmeit, és tudatta a feladatot a barátnőjével. Elmagyarázta neki, hogy van egy régi sebe, melyet eddig nem tudott meggyógyítani. Azt is megosztotta vele, hogy a viccei megpiszkálják ezt a sebet, és elnézést kért a félelemből származó tetteiért. Azzal, hogy nyíltan beszélt a félelmeiről, azonnal közelebb kerültek egymáshoz.

Gyakran félünk sérülékenynek lenni, pedig a sérülékenység hihetetlen hatalom. Ősi kapcsolatot hoz létre. Ha készen állsz arra, hogy tisztán tartsd a házad tájékát, nem kell félned a sérülékenységtől. Nincs szexibb a saját hiteles igazságodnál.

7. lépés: Fogadd el a gyógyulást!

Utolsó lépésként hagyjuk, hogy a gyógyulás természetesen bekövetkezzen. Annyi a dolgunk, hogy hajlandók vagyunk elfogadni a feladatot, elvállaljuk, és imádkozunk azért, hogy meggyógyuljunk. Ahogy haladsz a könyvbeli leckékkel, úgy mélyül majd el a hited az univerzumban, és új lehetőségek

jelennek meg az elengedésre. Csak dőlj hátra, és hagyd, hogy az univerzum levezényelje a dolgokat. Lenyűgöz majd, ahogy kibontakozik előtted a sok csoda.

Az univerzum megteszi neked, amit te nem tudsz. Az életemben átélt legnagyobb gyógyulások olyan tapasztalatokból származnak, melyeket az univerzum csak úgy elém tett, és nem olyanokból, melyeket én váltottam ki. Ez a spirituális út szépsége. Ha átadod magad, és hagyod, hogy az univerzum tegye a dolgát, a valódi gyógyulás megjelenik. Az univerzum minden pillanatban azért dolgozik, hogy megfelelő tudatállapotú gondolkozás és a szeretet energiája felé vezessen. Ez az egész könyv azt gyakoroltatja, hogy a szeretet irányába mozdulj el, és ez előbb-utóbb automatizmussá válik. Kezdd el most azzal, hogy elfogadod a feladatod, és követed ezeket a lépéseket.

Ennek az lesz az eredménye, hogy nem fogod magad többet erőtlennek érezni a saját életed körülményei miatt, és nem játszod tovább az áldozat szerepét. Spirituális utad eddig soha nem ismert erővel ruház fel téged, az önmagad átadásának tapasztalatából származó erővel.

Önmagad átadása lehet, hogy jelen pillanatban félelmetesnek tűnik. Ez teljesen normális, és azt is várnám, hogy így érezd magad. Ne bonyolítsd túl, és kezdd el átadni magad annak a ténynek, hogy készen állsz elvállalni az univerzális feladatot. Ez egy tökéletes kezdet.

Amikor Lance így tett, képes volt arra, hogy sérülékeny és valódi arcát mutassa a barátnőjének. A lépések követésével elengedte a múltbeli félelmekhez való ragaszkodását, és

meggyógyította a hamis észleléseket. És lehet, hogy időközben vége szakadt a kapcsolatuknak, mert közösen így döntöttek, de Lance nem volt csalódott. Mert tudta a szívében, hogy a barátnője nem véletlenül jött az életébe. Isteni erők helyezték oda pontosan abban az időpontban, amikor készen állt elfogadni univerzális feladatát. Bár nem maradtak együtt, a kapcsolat csodálatos volt. A csoda nem egy élethosszig tartó kapcsolatban nyilvánult meg, hanem abban, hogy Lance elvállalta a feladatot, és módosította a magáról és a világról alkotott képét.

A hatalmas felszabadulás számodra is elérhető. Ha elvállalod a feladatod, elmélyíted a kapcsolatadat, és megerősíted a másokba vetett bizalmadat is. Megtanulod, hogy a sérülékenység biztonságos. Nem érzed majd szükségét, hogy elrejtőzz a múltbeli sérelmeid elől, mert már nem fogsz ragaszkodni hozzájuk.

EGYETEMES TANULSÁG: A MÚLTADTÓL AKKOR SZABADULSZ MEG, HA ELVÁLLALOD A JELEN FELADATAIT.

Ijesztő lehet szembenézni a félelmeinkkel, és elvállalni a feladatainkat. A félelem belső hangja valószínűleg szélsőségesen hangos volt egész eddigi életedben. Sokféle úton-módon hozzászokhattál, hogy a félelemre támaszkodj önmagad „megvédéséhez”. A félelmed pedig elszigetelt a többiektől, és leválasztott a szeretetről. Ezért lehet, hogy ez a folyamat számos

kellemetlen érzést hoz majd fel. Egészen és teljes mértékben el kell vállalni a feladatot a végleges gyógyuláshoz. Fogadd el ezeket az érzéseket. Merülj el a folyamatban, és bízz meg benne.

Biztosíthatlak róla, hogy ha elvállalod az univerzális feladataidat, szabad leszel. A legnagyobb gyógyulásom, felépülésem és spirituális fejlődési élményem mind-mind annak az eredménye, hogy hajlandó voltam erre. Ha nem érzed magad készen arra, hogy szembenézz a feladatoddal, rendben van. A könyv bármely részénél visszatérhetsz ehhez a fejezethez. A készenléted kulcsfontosságú az erőteljes változás megteremtéséhez.

Ismételjük át még egyszer az univerzális feladat gyógyításához tartozó lépéseket:

- Ismerd fel a feladatot, és nevezd a nevén: félelem.
- Fogadd el, hogy nem kerülheted el a feladatot, és légy hajlandó beleállni. Készen állásod megtisztítja az utat.
- Érezd a régi fájdalmaid mögött meghúzódó érzéseket.
- Hívd be az együttérzést, hogy megtisztíthasd az utat.
- Kérd az univerzum segítségét, és hagyatkozz a nálad nagyobb erőre.
- Tartsd rendben a saját házad táját, ismerd fel a saját szerepedet a helyzetben.
- Fogadd el a gyógyulást, és számíts a csodákra.

A 4. fejezetben elvezetlek az univerzumban való feloldódás következő lépéséhez. Segítek megérteni, hogy a képek, gondolatok és észlelések hogyan hatnak az energiádra, és útmutatást adok ahhoz, hogy hogyan erősítsd meg energetikai

jelenlétedet. Maradj nyitott és befogadó, és élvezd a csodaszép, közös utazás minden lépését.

4. FEJEZET

A REZGÉSEID HANGOSABBAK A SZAVAIDNÁL

A könyv első néhány fejezete bevezette azt az elméletet, hogy a belső történeteid és elképzeléseid hozzák létre a valóságodat. Most itt az idő, hogy mélyebbre merüljünk el annak megértésében, hogy saját kivetített gondolataink és szavaink hogyan hatnak ez energiaterünkre, és az energiaterünk hogyan hat az életünkre. *A csodák tanításában* ez áll: „Tunya gondolatok *nem* léteznek. Bizonyos szinten *minden* gondolat formákat szül.” Ha pozitívak és szeretetteljesek a gondolataid, és megerősítő szavakat mondasz, jól érzed magad. Ha viszont hiányra, ítélkezésre, elszigetelődésre fókuszálnak a gondolataid, borzasztóan érzed magad. A gondolataid és a szavaid hatással vannak az idegrendszeredre, az energiádra és valójában az egész élettapasztalatodra.

Kezdj el nagyon figyelni arra, hogy a gondolataid és a szavaid hogyan befolyásolják az energiádat. Ha magas rezgésszámú, szeretetteljes energiát sugárzol, akkor magas rezgésszámú, szeretetteljes energiát kapsz vissza. Hasonlóképpen, ha alacsony szintű energiát adsz ki magadból, akkor alacsony szintű energia és tapasztalatok várnak cserébe. Így az erősséged abban rejlik, hogy bármikor képes vagy megváltoztatni az

energiádat, hogy növeld annak lehetőségét, hogy befogadhasd a magas rezgésszámú, szeretetteljes energiát.

Jógi Bhadzsan, az a jógamester, aki elhozta nyugatra a kundalíni jógát, ezt mondta: „Ha a jelenléted nem működik, a szavad sem fog.” Ha összhangban vagy a jelenléteddel, az azt jelenti, hogy hagyod, hogy az univerzum energiája természetesen áramoljon rajtad keresztül. Ez azt jelenti, hogy félretettél minden korlátozó és zavaró hitet, és újra összhangba kerültél a szeretet gondolataival, szavaival és érzéseivel. Egyszerűbben: az energiád a szeretet kifejeződésének szabad áramlása.

Az univerzummal való erősebb kapcsolat azt ígéri, hogy összhangba kerülünk az energia-jelenlétünkkel. Ez a kapcsolat mélyebb emberi kapcsolatokat és szinkronisztikus támogatást ad az univerzumtól, könnyű hozzáférést biztosít az inspirációs forráshoz, és biztonságérzetet nyújt a bizonytalanság közepette.

Előadói karrierem során számos varázslatos tapasztalatom volt, amikor teljes összhangban éreztem magam az erőm jelenlétével. Egy bizonyos beszéd különösen sokat tanított arról, hogy milyen a saját hiteles erőm jelenlétét átélni. Hamburgban voltam, és a közönség nagy része csak németül beszélt. Nyolcvanöt százalékuk fejhallgatót viselt, így a tolmácsot hallották, aki németre fordította a beszédemet. Ez volt az első alkalom, hogy tolmácsolni kellett, amit mondok. Színpadra lépés előtt imádkoztam, meditáltam, és útmutatást kértem az univerzumtól, hogy hogyan segíthetném ezt a csoportot. Aztán átadtam a beszédemet a belső iránytűm gondoskodásának. Ahogy felértem a színpadra, belső hangom ezt mondta: „Ne bízz

a szavaidban. Bízz a jelenlétedben.” Ez az intuíció nagyon megindított. Nagyon lassan kezdtem beszélni. Hagytam, hogy meghatódjak a történetektől, melyeket elmeséltem. Bíztam abban, hogy ha engem megindít a saját üzenetem, azt a közönség is átérzi majd.

Beszédem felénél ránéztem a fejhallgatós közönségre, és így szóltam: „Lenne egy kérésem. Szeretném, ha levennék a fejhallgatóikat, és a beszédemet a szavaim helyett az energiámon keresztül tapasztalnák meg.” Benne voltak a játékban, és levették. Attól a pillanattól fogva úgy éreztem, hogy egy energetikai táncban veszek részt a közönséggel, és a rezgések segítségével kommunikálok. Azt vettem észre, hogy az emberek sírnak, és zsebkendőt keresgélnek a táskájukban. A szavak lefordítása nélkül is érezték szándékaim rezgését. Befejeztem az előadást, és a közönség soraiból senki nem tette vissza a fejhallgatót.

Másnap reggel Londonba repültem egy másik előadásra. Egy teljes hetes esemény végén én voltam a záró előadó. A közönség rengeteg beszédet hallott szombat reggeltől vasárnap délutánig. Mire a színpadra értem, már teljesen ki voltak merülve. Csak rontott a helyzeten, hogy késve érkeztem egy emberekkel telezsúfolt pihenőszobába. Ahelyett, hogy elnézést kértem volna, és elvonultam volna magányosan meditálni, beleragadtam a beszélgetésekbe a többi előadóval, és ez teljesen megzavart. Aztán hirtelen feltuszkoltak a színpadra, hogy elmondjam a záróbeszédet egy hullafáradt csoport tagjainak, akik már fél lábbal otthon voltak. Mivel nem készítettem elő kellőképpen az energiámat, és ez a közönség alacsony szintű

energiájával párosult, kiábrándító előadást tartottam. Nem arról van szó, hogy követhetetlen lett volna a gondolatmenetem, vagy nem oda lyukadtam volna ki, ahova szerettem volna. Az volt a baj, hogy nem hangolódtam rá az univerzum energiájára, hogy a jelenlétemmel tanítsak. Emlékezz arra, amit Jógi Bhadzsan mondott: „Ha a jelenléted nem működik, a szavad sem fog."

Aznap megfogadtam magamnak és az előadásaim közönségének, hogy soha nem lépek színpadra a jelenlétemmel való kapcsolat nélkül.

EGYETEMES TANULSÁG: AMIKOR MEGTAPASZTALOD VALAKI IGAZI JELENLÉTÉT, AZ A SAJÁTODRA EMLÉKEZTET.

Annak érdekében, hogy biztosítsam, hogy az életem minden területén a jelenlétemmel vagyok ott, van egy gyönyörű gyakorlatom, amely megszabadít a félelemtől, és összhangba hoz a szeretettel. Így működik.

1. lépés: Állj el az útból!

A szeretet jelenlétének legnagyobb akadálya a félelem jelenléte. Ha a félelemmel teli gondolataink átveszik az irányítást, elveszünk az apróságokban, és elvágjuk a kapcsolatunkat a saját erőnktől. Engem gyakran rabul ejtenek a gondolataim, és

hagyom, hogy elkalandozzanak a félelem kicsinyességében. Sok időt fecsérlek el apróságokra. Egy hónapokkal későbbi repülőút megszállottjává válok, vagy egy félelmetes történet rabja vagyok valamivel kapcsolatban, ami elromolhat egy e-mailes közvetítés során.

Tehát mit teszek, ha egy kicsit megőrülök? Észreveszem a kaotikus gondolatokat, mert azok valójában azt jelentik, hogy ellenállok a szeretet irányának. Tudomást veszek a gondolatokról, és emlékszem arra, hogy akadályozzák a valódi kapcsolatomat az univerzummal. Aztán elállok az útból.

Az imákon keresztül megengedem, hogy az univerzum visszavezesse a gondolataimat a kicsinyességtől és a kételytől a szeretethez.

Ezt az imát használom: „Hátralépek, és hagyom, hogy az univerzum mutassa az utat."

Ez az ima azonnal megszabadít a tudatom értelmetlen kalandozásaitól, és visszahoz az erőm jelenlétébe. Ezt az imát mondom egész nap, hogy állandó kapcsolatban legyek az univerzum szeretetével. Használd ezt az imát bármikor, ha a félelem leigáz.

2. lépés: Állítsd be az energiádat meditációval!

Naponta meditálok, hogy javítsak a kapcsolatomon az univerzummal, és hogy finomra hangoljam az energiámat. Meditációval aktiválhatjuk a szinkronitást és az univerzummal való kapcsolatunkat. Emellett a meditáció eltünteti a kételyeket, a korlátokat és a félelmet azért, hogy visszakapcsolódhassunk a szeretet áramlatába. Miközben elmerülök a meditáció mély

nyugalmában, azt veszem észre, hogy az energiám megváltozik, és átszervezi magát az univerzum energiájához. Amikor így állítgatod az energiádat, az hasonlít ahhoz, mint amikor a zenészek a hangszereiket hangolják. Ha megvan a hangolódás, és kapcsolódtunk is, észrevesszük a szinkronitást és a támogatást magunk körül.

Egy torontói előadásom előtt tizenöt percet meditáltam felkészülés gyanánt. Éreztem, ahogy ebben a nyugalomban zsibonganak a végtagjaim, és az energiám megváltozik. Aztán látomásom lett arról, ahogy a színpadon állok a hatalmas közönség előtt. Láttam saját pici fizikai valóságomat, a vállaimból kinövő hatalmas angyalszárnyakkal. A szárnyak vagy tizenöt méter magasak voltak, és betöltötték a teljes színpadot. Ez a kép könnyeket csalt a szemembe. Nem sokkal a meditáció után színpadra álltam, és a szárnyak jöttek velem. A színpadon ugyanúgy éreztem magam, ahogy a meditációban. Csodálatosan tapasztaltam meg a közönséget. A jelenlétemmel mutatkoztam meg, és ez rájuk is hatással volt. Majd a dedikálásnál egy hölgy odajött hozzám és ezt mondta: „Gabby, a beszéded nagyon megindító volt. Úgy éreztem, mintha angyalszárnyaid lennének, és kiterjedtek volna az egész színpadra.” Mosolyogva azt mondtam: „Így is volt.”

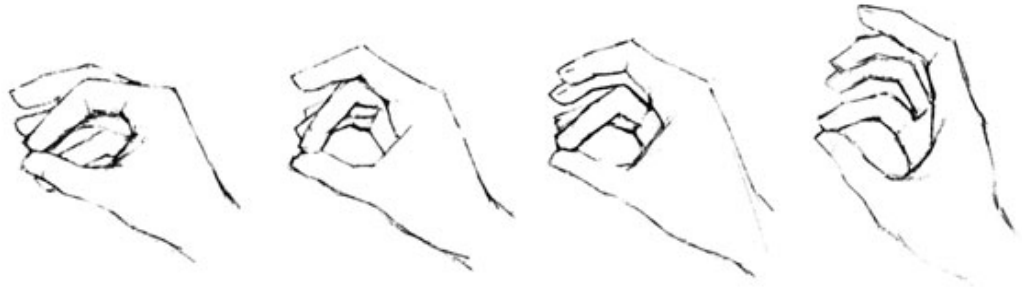
A meditációban hozzánk érkező képek ahhoz adnak útmutatást, hogy emlékezzünk valódi énünk nagyszerűségére. Használd a meditációs gyakorlatot arra, hogy ráhangolódj a jelenlétedre, és előhívd legnagyszerűbb erőforrásodat. Hallgathatod közben a meditációs hanganyagot a www.gabbybernstein.com/universe oldalon.

Sok évig tanultam és tanítom is a kundalíni meditációt. Ezek nagyon erőteljesek, mert segítségükkel gyorsan bekerülsz az univerzum energiájába. Van egy egyszerű, mégis mélységes meditáció, a *Kirtan kriya*, mely képes átirányítani a fókuszunkat a félelemről és a kételyről, hogy újra mélységes kapcsolatunk lehessen a szeretettel.

A *kirtan* szanszkrit nyelven azt jelenti, hogy „dal”, a *kriya* pedig egy speciális mozdulatsor, amely arra szolgál, hogy kiegyensúlyozza a testet, a tudatot és az érzelmeket, emeljen a jelenlétünkön és lehetővé tegye a gyógyulást.

A *Kirtan kriya* kombinálja a mantrát és a kéztartásokat (*múdrá*kat), hogy elemeljen és mélységes kapcsolatot tegyen lehetővé az univerzum isteni energiájával. A *Kirtan kriya* gyakorlása közben a *sat nam* mantrát mondjuk, amely azt jelenti, hogy „az igazság beazonosítása”, vagy hogy „igazság a neved”.

A *múdrá*k, vagyis az ujjtartások fontosak a *kriyá*ban (lásd az ábrát).



Így gyakorold a *Kirtan kriyá*t:

Ülj kényelmesen egy székben, vagy törökülésben a földön.

Gördítsd hátra a vállaidat, és egyenesítsd ki a nyakad. Hozd a tested összhangba azzal, hogy az univerzum szeretetének befogadó eszköze vagy.

Ismételd a *Saa taa naa maa* mantrát, miközben a hüvelykujjadat a mutató-, a középső, a gyűrűs- és a kisujjadhoz érinted (ahogy a kép mutatja). A mantra zengetése közben képzeld el, hogy a hang a fejtetődön keresztül áramlik be, és a homlokod közepén (a harmadikszem-csakrán) ki.

Két percen keresztül mondd a mantrát a normál hangerődön.

A következő két percben suttogva.

A következő négy percben pedig magadban.

Aztán fordítva, két perc suttogás, két percig hangosan összesen tizenkét percig.

A meditáció zárásaképpen lélegezz be egy mélyet, emeld fel a kezeidet a fejed fölé, majd hozd le őket lassan oldalra, a talajra.

Végezd tizenkét percig (vagy rövidebben). Javaslom, hogy a www.gabbybernstein.com/universe oldalon található zenére mondd a mantrát.

A *Kirtan kriya* napi tizenkét percen keresztül végzett gyakorlatáról kimutatták, hogy csökkenti a stressz szintjét, és növeli az agy memóriáért felelős területeinek aktivitását. Használd ezt a meditációt lelassulásra és hangolódásra.

3. lépés: Szánd el magad!

A szeretettel való összhang eléréséhez elég a szándék, hogy a jelenlétedbe kerülj. A szándék kinyilvánítása – akár magadban, akár hangosan – alapvető ahhoz, hogy készen állj újra kapcsolódni a jelenlétedhez. Ez az állítás üzenetet küld az univerzumnak, hogy szándékodban áll elengedni a félelmet, és összhangba hozni a gondolataidat és az energiádat a szeretettel. Ha azt veszed észre, hogy nem vagy összhangban, szánd el magad, hogy hazatérsz. A szándékaid sokkal erőteljesebbek, mint gondolnád.

Gondolkodj el azokról a dolgokról, amiket egy nap során szándékozol megtenni. Azt tervezed, hogy gyorsan végzel mindennel? Hogy elérsz valamit, és befejezed a dolgokat? Hogy elkerülöd a negatív kimeneteleket? Hogy csak valahogy túléled a napot? Mi lenne, ha ezek helyett az lenne a szándékod, hogy jól érezd magad?

EGYETEMES TANULSÁG:
A SZÁNDÉKAID HOZZÁK LÉTRE A VALÓSÁGODAT.

Jessica barátnőm története megvilágítja a szándék hatalmát. Jessica állandóan arról panaszkodott, hogy ő az egyetlen egyedülálló lány a baráti körében, még randevúra is csak nagy ritkán hívták. Minden gondolata, szava és energiája a probléma körül forgott, hogy nincs társa.

Barátjaként eljutottam arra a pontra, hogy be kellett avatkoznom. Elmagyaráztam neki, hogy az az energia, ami kiárad belőle azzal, hogy bemeséli magának és a világnak, hogy milyen gáz szinglinek lenni, és hogy nem léteznek nagyszerű férfiak, *nem* segíti a randizásban. Megmutattam neki, hogy negatív fókusza miként csökkenti az energiáját, amely nem teszi túl vonzóvá a jövőbeli udvarlók számára. Azt a kihívást állítottam elé, hogy határozzon meg új szándékokat. Ahelyett, hogy a napjait panaszkodással tölti, hogy nincs senkije, azt javasoltam, fókuszáljon arra a lehetőségre, hogy van.

Jessica hajlandó volt megfogadni a tanácsaimat. Három héten keresztül átirányította a figyelmét, és azzal kezdett minden napot, hogy egy partner bevonzására összpontosított. Szuper lett az online randevúzásban, felvillanyozó szociális közegben töltötte az idejét, és megváltozott, ahogy a randevúzásról beszélt. Ahelyett, hogy panaszkodott volna, hogy milyen rossz, olyanokat kezdett mondani, hogy „Manifesztálom a partnerem, és készülök arra, amikor jön”. Megerősítették a szándékai és a szavai. Jessicának egy hónapon belül két fantasztikus randevúja is volt, négy hónapon belül pedig komoly kapcsolata is lett.

EGYETEMES TANULSÁG:
AZ UNIVERZUM AZT LÁTJA MEG, AMIT KITESZEL.

Ismerősen hangzik Jessica története? Milyen módon blokkolod a pozitív energia áramlását afelé, amit szeretnél?

Ha készen állsz a figyelmed átirányítására, kezdheted most azzal, hogy felállítasz egy új szándékot. Válaszd azt, hogy feje tetejére állítod a negatív gondolataidat és energiáidat. Azonosítsd az életednek azt a területét, ahol blokkolod a szeretet áramlását, és alapozd meg az új szándékot. Lehet, hogy több vidámságot akarsz, vagy szeretnél inkább arra koncentrálni, amid van, és nem arra, ami hiányzik. Állítsd feje tetejére a félelmekkel teli gondolataidat, és kezdj el növelni egy új, a szeretetet támogató képet.

Szánd el magad, és írd le most, amit elhatároztál.

Ha ez megvan, mondogasd hangosan az új szándéknyilatkozatot egész nap. Reggel ébredéskor határozottan tűzd ki a szándékodat. Ha napközben visszaesel a félelemciklusba, határozd meg a szándékodat újra. Ha elkötelezett maradsz a pozitív szándékaid mellett, elkezded megtapasztalni az univerzum energiájának támogatását.

EGYETEMES TANULSÁG:
AZ ENERGIA ODA ÁRAMLIK, AHOL A SZÁNDÉKOD VAN.

4. Lépés: Értsd meg az öröm hatalmát!

Az erőteljes szándékok örömet adnak, és az öröm minden jó dolog katalizátora ezen a világon. Robert Holden barátom ezt mondja: „Ha elkötelezzük magunkat az öröm mellett, növeljük a siker lehetőségét.” Imádom ezt a kijelentést. Nagyon sok

ember viszont tudatosan vagy tudattalanul azt választja, hogy a félelem felé hajlik. Valahogy elveszünk abban a történetben, hogy a félelemnek van célja, vagy bedőlünk annak a hitnek, hogy az értelmes élethez szükség van küzdelemre. Ezeknek a korlátozó hiteknek pusztító következményei vannak.

Valójában minél vidámabbak vagyunk, minél több fényt sugárzunk a világba, annál több erőnk van kifejezni a jelenlétünket, és annál több pozitív energiát adunk ki magunkból.

Az erő a jelenléthez és a szolgálathoz szükséges energiaforrás, amely inspirál a látszólag reménytelen problémák kreatív megoldásában, és nagylelkűvé tesz, hogy azoknak is adjunk, akiknek szükségük van rá.

Már egyetlen ember örömteli jelenléte is erőteljes pozitív benyomást tehet egy helyi közösségre vagy a globális térre. A béke, a szeretet és az öröm energiájának hatalmában áll megváltoztatni a világot. Maharisi Mahes jógimester indította el a transzcendentális meditáció mozgalmát Indiában az 1950-es években, és aztán elhozta a gyakorlatokat nyugatra. Azt jósolta, hogy ha egy populáció egy százaléka meditál, a csoport koherenciájának meglesz az ereje ahhoz, hogy az egész populáció életminőségén javítson. Abban hitt, hogy a csoport egyesített terének, örömének és nyugtató energiájának megvan a képessége arra, hogy több békét és harmóniát hozzon a közösség többi tagja számára is. Maharisi elmélete az volt, hogy ha többen meditálnak együtt közös szándékkal békéért, az alfa agyhullámaik szinkronizálódnak, és ez tudat alatt eljut a nem meditálókhoz is.

Maharisi jóslatát egy 1976-ban közreadott tanulmány be is bizonyította. Szerzetesek egy csoportját egy erőszak sújtotta közösségbe küldték. Számuk a teljes populáció egy százalékát tette ki. A szerzetesek meditáltak a közösségben, és döbbenetes, de idővel a bűnözési ráta tizenhat százalékkal csökkent. Ezt a jelenséget – a meditatív, örömteli energiák hatására történő energiaváltást a kollektív tudatban – Maharisi-hatásnak hívják.

Ez az elv azért működik, mert a meditációs csoport alfa agyhullámai jelentős szinten hatnak, képesek behatolni az atmoszférába, elérik az azonos földrajzi régióban élő embereket, és pozitív hatással vannak a szívükre, a tudatukra és a tetteikre. Még több információ olvasható a jelenségről David W. Orme-Johnson *Journal of Offender Rehabilitaion*ben megjelent „Preventing Crime through the Maharishi Effect" című 2003-as cikkében.

Ha meditálók kritikus tömege jön össze, gyakorlatuk rendbe tud tenni egy társadalmat, sőt az egész bolygót is. Carl Jung, az ikonikus pszichológus és pszichiáter a következőket mondta:

> Személyes pszichológiánk csak egy vékony bőrréteg, egy kis hullám a kollektív pszichológia óceánján. Az erőteljes faktor, a faktor, amely megváltoztatja az egész életünket, amely megváltoztatja az ismert világunk felszínét, amely létrehozza a történelmet, a kollektív psziché, és a kollektív psziché egészen más törvények alapján mozog, mint a tudatunk.

Mélyen a tudatunkban létezik egy közvetlen vonal az egyesített energiatérhez. Ima, meditáció, pozitív szándék és öröm

segítségével felélesztheтjük ezt a teret, és békehullámhatást gyakorolhatunk a világra. Ha az örömöt teszed meg az életedben prioritásnak, és mindennap ráhangolódsz erre az örömre meditációval, nem csak mélységes kapcsolódást tapasztalsz majd meg. Nagy hatással leszel majd az emberekre és életed körülményeire, és azoknak az életére is, akiket nem is ismersz. Hatalmadban áll spirituális aktivistává válni. Pozitív energiád által a körülötted élőkben óriási gyógyulást indíthatsz el. Az általunk közvetített energia vagy mérgezi a bolygót, vagy gyógyítja. Melyiket választod?

EGYETEMES TANULSÁG: HA AZ ÖRÖM ÁLLAPOTÁBAN VAGY, POZITÍV NYOMOT HAGYSZ A VILÁG MINDEN LÉNYÉBEN.

Sokféle tudatos eszköz áll rendelkezésedre, melyeket segítségül hívhatsz. Használd az első három fejezet lépéseit arra, hogy módosíts a befogadásodon, ennek a fejezetnek az új gyakorlatait pedig arra, hogy fejleszd az öröm, a boldogság és a béke jelenlétét az életedben. Ez megerősíti az univerzumba vetett hitedet, és fejleszti a jelenléted erejét.

Ha egyszer megérzed ezt az erőt, elkezded észrevenni a valódi változásokat. Az emberek körülötted akarnak majd lenni. Emelkedettnek érzik magukat a jelenlétedben, és lehet, hogy azt sem tudják majd, hogy miért. Tele leszel energiával, sugárzóbb leszel, minden szempontból vonzóbb, okosabb és éleslátóbb, és ezt te is érzed majd. A legfontosabb az, hogy valami erőfélét

érzel majd egy olyan világban, amely túl gyakran érezteti velünk, hogy teljesen erőtlenek vagyunk. Ha úgy érzed, hogy a világban történő tragédiák miatt összeomlasz, akkor ezt az érzést most az univerzum szeretetétől való leválásként éled meg. Meditációval és alfa agyhullámaid aktiválásával szeretetteljes rezgéseket küldesz ki a világba, messzire űzöd az elszigeteltséget, és az univerzum támogatásával létrehozzátok az örömöt és a békét.

5. lépés: Mozdulj az öröm felé, és útmutatást kapsz!

Most, hogy megértetted, hogyan befolyásolják a gondolataid, a szavaid, a szándékaid és az energiád a világot, kötelezd el magad, hogy az öröm és a béke felé mozdulsz.

Szánj egy kis időt arra, hogy elgondolkodj a következő kérdéseken. Jegyezd fel a válaszaidat egy füzetbe.

Mi ad örömet neked?

Hogyan tudsz proaktívan több örömet teremteni az életedben?

Hogyan hozhatsz örömet az életed nem túl örömteli területeibe?

Milyen lenne az életed, ha az öröm lenne a prioritás az életedben?

Én évtizedeket töltöttem azzal, hogy a félelem felé mozdultam. Viszont amint haladtam előre a spirituális utamon, elkezdtem azon gondolkodni, hogy *Milyen lenne az életem, ha az öröm felé mozdulnék?* Ez a kérdés arra sarkallt, hogy személyes kísérletbe kezdjek. Elkezdtem az alapján mérni a sikereimet, hogy mennyi örömöt szereznek. A vidámságot kezdtem keresni. Új hobbikat kezdtem tesztelni, nevettem a kicsinyes tudatomon, és

kikerültem saját magamat azzal, hogy az örömöt kerestem minden helyzetben – főként az életem bonyolultabb területein. Ha azt vettem észre magamon, hogy a negatív történet fogságába esem, feladtam a leckét magamnak, hogy örömteli perspektívából nézzek rá. Ezt mondtam: „Mi lenne, ha azt választanám, hogy ez most vidám lesz?” Amikor minden egyes pillanatban ezt kérdeztem magamtól, az azonnal visszakatapultált az örömhöz.

Örömöt nem csak új hobbiból vagy vidám tapasztalatból szerezhetsz. Az öröm abból is származhat, hogy a több öröm mellett döntünk. Nem kell azért küzdeni, hogy az életünk örömtelibb legyen! Az öröm döntés kérdése.

Itt egy példa. Mondjuk, utálsz dugóban lenni (ez a legtöbbünkre igaz, ugye?). Ez egy olyan helyzet, ami felett nincs hatalmad. Oda kell érned, ahova elindultál, és a külső körülmények visszatartanak. Ebben az esetben két lehetőséged van. Az első, hogy ülsz a dugóban, teljesen kész vagy, csendben (vagy hangosan) átkozod az előtted lévő autókat, és veszettül dudálsz. Ez a negatív hozzáállás frusztrációt okoz benned, sőt lehet, hogy koccanáshoz is vezet, mert annyira idegesen ülsz a volán mögött. Ismerős ez a helyzet?

Most pedig nézzük meg a másik lehetőséget. Dugóban vagy, és szánsz egy kis időt arra, hogy megfigyeled a frusztrációdat. Kiborulás helyett mondasz egy imát: „Univerzum, köszönöm, hogy segítesz örömet találni ebben a helyzetben.” Egy szempillantás alatt az öröm felé mozdultál el. Ahelyett, hogy arra a rengeteg okra fókuszálnál, amiért utálsz dugóban ülni, azt választod, hogy vidám legyen ez az idő. Lejátszod azt a

hangoskönyvet, amit soha nem volt idődd meghallgatni, vagy felhívod egy barátodat, akivel hetek óta nem beszéltél. A döntésedből fakad, hogy örömet tapasztalsz egy látszólag örömtelen helyzetben. Aztán az idő csak úgy szalad, és észre sem vetted, az út már szabad.

A tanulság lehet, hogy egyértelmű, de meglepően nehéz ezt felfogni abban az időszakban, amikor erre a legnagyobb szükségünk lenne. Alapjáraton nem az öröm felé mozdulunk. De minél többet gyakoroljuk ezt az elvet, annál természetesebbé válik. Megvan ez erőd ahhoz, hogy egyetlen döntéssel megváltoztasd egy viharvert kapcsolat energiáját, hogy megváltoztasd a hangulatot az irodában, vagy meggyógyítsd a magadról kialakított képet: úgy döntesz, hogy az öröm felé mozdulsz.

Ha az öröm a prioritásod, a döntések könnyebbek, a kapcsolatok szeretetteljesebbek, és elkezdesz megbízni abban, hogy az univerzum támogat téged. Ahogy szeretetteljesebb gondolatokat választasz, a szavaid megerősítőbbek lesznek, több időt szánsz az imára, nyugodtabb leszel a meditációs párnádon, és elkezded az örömöt természetesen megtapasztalni és kifejezni. Ez pedig megadja azt a szabadságot, amire mindig is vágytál. Megnyitja a zsilipeket, és az univerzum minden elképzelhető módon támogat majd.

6. lépés: Ünnepeld az univerzum támogatását!

Ha az örömteli jelenlétedhez kapcsolódsz, bevonzod az univerzum támogatását. Például a torontói angyalszárnyas beszédem után bementem a pihenőszobába, hogy összeszedjem

a dolgaimat, majd elinduljak a reptérre. Már csak a barátnőm, Julie, a férje és én voltunk ott. Egy kicsit még üldögéltünk és beszélgettünk, majd indultam, hogy megyek. Amikor felálltam, Julie férje egy kis talizmánt vett észre az asztalon. Felvette, és ezt mondta: „Gabby, azt hiszem, ez a tiéd.” Átadta nekem a talizmánt. Egy angyalszárny volt, melyen ez a szöveg állt: *Fogadj be*. Ezt feleltem: „Igen, azt hiszem, az enyém.” Bíztam abban, hogy a talizmán egy finom emlékeztető arra, hogy észrevették az elköteleződésemet az univerzum felé.

Egy évvel később visszatértem Torontóba egy újabb előadásra. A beszédem után egy fiatal nő felszaladt hozzám, és ezt mondta: „Gabby, én annyira boldog vagyok, hogy megint itt vagy! Tavaly is meghallgattalak. Hagytam neked egy kis ajándékot az egyik menedzserednél. Egy angyalszárny volt *Fogadj be* felirattal.” Elakadt a lélegzetem. Abban a pillanatban értettem meg a valódi jelentését annak, hogy a jelenlétemben élek, és elfogadom az univerzum támogatását. Az az angyalos talizmán nem egy jó kis véletlen volt, hanem mindig is az enyém volt.

Ezek a fajta tapasztalatok általánossá válnak, ha teljesen átadod magad az univerzum jelenlétének, és hagyod, hogy rajtad keresztül működjön. Ünnepeld meg azokat a pillanatokat, amikor szinkronban vagy az univerzummal. Ez a kapcsolat minden pillanatban elérhető számodra. Ha energiával és lelkesedéssel vágsz bele, örömteli folyamattá válik.

Ismételjük át a fejezet tanulságait:

- Állj el az univerzum szeretetteljes áradatának útjából. Használd a következő imát arra, hogy újra összhangba hozd magad az univerzummal, és beindítsd a folyamatot: „Hátralépek, és hagyom, hogy az univerzum mutassa az utat.”
- Állítsd be az energiád meditációval. A meditáció gyakorlása visszavezeti az energiádat a szeretet frekvenciájára.
- Tedd szándékoddá, hogy kapcsolódsz a jelenlétedhez. Az energiád oda fog menni, ahol a szándékod van. Mindennap új és erőteljes szándékokat határozhatsz meg. Tarts ki a vágyaid mellett, és bízz abban, hogy amire fókuszálsz, az fejlődni fog.
- Értsd meg az öröm hatalmát. Emlékezz arra, hogy az öröm minden jó dolog katalizátora ezen a világon.
- Mozdulj el az öröm irányába, és útmutatást kapsz. Tarts ki az öröm mellett, bármi áron.
- Ünnepeld meg az univerzum támogatását, élvezd a szinkronitást, az útmutatást és a finom emlékeztetőket arra, hogy a jó úton vagy.

Ha használod az eddig javasolt eszközöket, megnyílsz majd arra, hogy úgy lásd az életet, mint korábban soha. Hamarosan elkezded megtapasztalni az univerzum szeretetének áramlását.

Ha egyszer összhangba kerülsz az univerzummal, fantasztikus dolgok történnek majd. Az 5. fejezetben személyes történeteket osztok meg a saját és a barátaim életéből, akik abban a kiváltságban részesültek, hogy az univerzum útmutatása szerint élhettek. Ezek a történetek erőt adnak majd

neked ahhoz, hogy te is együttműködj az univerzum energiájával. Remélem, a következő fejezetek segítenek majd elmélyülni a végtelen lehetőségek birodalmában egy istenségtől vezetett élet felé.

5. FEJEZET

AZ UNIVERZUM GYORSAN REAGÁL, HA JÓL ÉRZED MAGAD!

A férjemmel 2014-ben kilenc hónapot töltöttünk lakáskereséssel. New Yorkban éltünk, ahol nagy az ingatlanos verseny, a bérlés és a vásárlás igazi kihívás. Sőt, a keresésünk egybeesett a jelenkori történelem egyik legnagyobb ingatlanár-megugrásával. Minden egyes lakás megnézése után egyre jobban elkeseredtünk. Mindenre az volt a reakciónk, hogy „Na, egy újabb túlárazott borzadály”.

Az első otthon megvásárlásával járó öröm gyorsan kikerült a látókörünkből. Ehelyett borzasztóan kezdtük érezni magunkat, hogy még olyan kerületek sem jöhettek szóba a magas ár miatt, ahol amúgy sem szerettünk volna lakni. Nagyon lesújtó volt ez az élmény. Idővel megbetegedtünk, veszekedtünk, és elvesztettük az álomotthonunkról táplált hitünket.

Egyik éjjel, miután három órát töltöttünk Brooklynban méregdrága lakások nézegetésével, mindkettőnknek hányingere lett az egésztől, és kitálaltunk. A férjem dühös volt, és mantrázni kezdett: „Ez így nem jó, ez így nem jó.” Én pedig frusztrált voltam, mert annyi időt és energiát fektettünk valamibe, ami úgy tűnt, hogy nem is létezik. Aztán egy kisebb összeomlás kellős közepén kimondtam a varázsszavakat a

férjemnek: „Kell lennie jobb megoldásnak. Imádkozzunk egy kreatív ötletért.” Rábólintott, és imádkoztunk. Ezt mondtam: „Köszönöm, univerzum, hogy segítesz nekünk megnyílni a kreatív megoldások felé. Átadjuk a terveinket neked. Mutasd, mit tartogatsz nekünk.” Néhány másodpercen belül mindketten sokkal könnyebbnek éreztük magunkat. Mosolyt csalt az arcomra, ahogy belenyugodtam az átadás érzésébe. Akkorra már a férjem is mosolygott. Beleborzongott, hogy végre elengedtük a kényszeres kontrollt. Az átadással pedig újra összhangba kerültünk az erő valódi forrásával, az univerzummal.

Az átadás egy új ötletet inspirált. Ezt mondtam a férjemnek: „Szívem, emlékszel, mindig arról álmodoztunk, hogy vidéken élünk majd? Miért nem nézünk meg néhány házat vidéken?” Izgatottan nézett rám, és ezt mondta: „Ez jól hangzik.” Visszatért a tettvágyunk! Negyvenöt perccel később a férjem négy esélyes ingatlant is talált a neten. Huszonnégy órán belül kapcsolatba léptünk egy ingatlanügynökkel, és elindultunk megnézni mind a négy házat, melybe beletartozott egy tényleg fantasztikus is egy hegytetőn. Azon a vasárnapon megindultunk északnak.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ UNIVERZUM GYORSAN REAGÁL, AMIKOR *JÓL ÉRZED MAGAD*.

Az első ház, amit megnéztünk, a hegyi ház volt. Ahogy közeledtünk, a férjem azt mondta: „Ez lesz az. Érzem.” Egy

varázslatos felhajtóra kanyarodtunk, amely kilométereken át vezetett egy meredek úton az erdőn keresztül. Az út egy bájos angolkertekkel és kőfalakkal megépített világban végződött. Itt-ott márványszobrocskák és szokatlan növények díszítették a természetes táj szépségét. A ház előtti fák levelei minden színben pompáztak. A nappali központi eleme pedig a kilométerekre elnyúló látvány. Amikor ezt megláttunk, az egyszerre volt izgalmas és megnyugtató. Abban a pillanatban, hogy beléptünk a házba, szeretetteljes energia áradt szét a testemben. Azt mondtam a férjemnek és az ügynöknek: „Ennek nincs sok értelme, de otthon érzem magam.” Elmentünk még megnézni néhány ingatlant, de egyikben sem éreztük magunkat annyira jól, mint a hegyi házban.

A következő hetekben többször is ellátogattunk oda, hogy többet megtudjunk a helyről. A negyedik alkalommal meghívtuk a szüleinket, hogy meghallgassuk a véleményüket. Egy nappal a szüleink látogatása előtt egy jó barátommal, a spirituális médium Colette Baron-Reiddel beszélgettem. Mindent elmondtam neki a hegyi házról. Megosztottam vele az izgalmamat és a kételyeimet is. Ezt mondta: „Kértél már jelet?” Mire én: „Jelet, az mi?” Elmagyarázta, hogy amikor új otthonba költözik, mindig kér egy jelet, ami számára a szitakötő. Azt mesélte, hogy amikor megtalálta legutóbbi otthonát, tudta, hogy jó helyen lesz, amikor meglátott egy könyvet a házban szitakötővel a borítóján.

Tetszett a jelkérés ötlete. Ezt mondtam Colette-nek: „Szeretem a szitakötőt. De az én jelem a bagoly lesz.” Fogalmam sincs

miért választottam a baglyot. Lehet, hogy a bagoly választott engem?

Elindultunk megnézni a házat a szüleinkkel. Az érkezésünk pillanatában felfigyeltem egy ajándékkártyára a konyhaasztalon, melyen egy szitakötő díszelgett! Ezt előzetes jelnek vettem. Bár Colette szitakötőjét megtaláltam, szándékomban állt megtalálni a baglyomat is. Ennek érdekében bejártam hát az egész házat. Mindenhol kerestem a baglyot – könyveken, fákon, még az edényeken is. Mire készen álltunk a távozásra, még mindig nem találtam meg. Küldtem egy üzenetet Colette-nek: „A baglyomat nem találtam, de a te szitakötődet igen!” Ezt írta vissza: „Nagyszerű! Beszéltünk a szitakötőről, úgyhogy ez így rendben is van :).”

Colette válasza megnyugtatott, beültünk az autónkba, és elindultunk haza. Még az autópálya előtt megálltunk egy kávéra a városban. Amikor visszafelé mentünk a kocsinkhoz, balra fordultam, és a mellettünk álló kocsi lökhárítójára pillantottam. Egy hatalmas, repülő baglyot formázó matrica volt rajta. Felkiáltottam: „Megtaláltam a baglyunkat!” Ez hatalmas jel volt, hogy az univerzum támogat minket.

Néhány héttel később ajánlatot tettünk a házra, amit azonnal elfogadtak. Amennyire izgatottak voltunk, annyira feszültek is. Ez volt az első közös lakásvásárlásunk, ezért mindketten igyekeztünk lehiggadni, amikor eljött a papírmunka ideje.

A szerződés végső feltételeinek tárgyalásakor Londonba utaztunk, mert előadásokat tartottam. Ott újra előjöttek a félelmeim.

De nem hagytam, hogy a félelem és a bizonytalanság kivegye belőlem a legjobbat, imádkozni kezdtem: személyes beszélgetésbe fogtam az univerzummal. Ezt mondtam: „Köszönöm, hogy megint megmutattad nekem, hogy a helyes úton vagyok. Univerzum, azt hiszem, szükségem van néhány bagolyra…”

Ha összhangban vagy azzal, ami a legjobb számodra, az univerzum gyorsan reagál. Egy órával az ima elmondása után mindenhol baglyokat kezdtem látni. Graffitiket az utcákon, baglyos párnákat kirakatokban, bagolymintákat ruhákon. Egész London tele volt baglyokkal!

Aznap este előadást tartottam London egy gyönyörű templomában, a Saint James-katedrálisban. A templom kedves hangtechnikusa mindig ajándékoz egy képeslapot a fellépőknek, melyet egy saját festménye díszít. Korábban egy medvés festményt kaptam tőle. Aznap este két lappal érkezett. Azt mondta: „Tudtam, hogy a férjed is jön, ezért mindkettőtöknek hoztam egyet-egyet.” Az első képeslapot, egy medvét, a férjemnek nyújtotta. Majd azt mondta: „Nem tudom miért, de az volt az érzésem, hogy ez a tiéd…” Azután átadott nekem egy baglyos lapot. Abban a pillanatban megkönnyebbülve sóhajtottam fel, mert tudtam, hogy az univerzum valóban támogat. A hangtechnikusnak megköszöntem az ajándékot, az univerzumnak pedig a jelet.

Két héttel később a férjem és én beköltöztünk a hegyi házba.

Abban a pillanatban, hogy hajlandók voltunk átalakítani a belső projekcióinkat, a percepciónk is megváltozott. Amikor az

ima és a belső vezetés felé fordultunk, kreatív lehetőségek felé kaptunk útmutatást.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ ÚTMUTATÁSOK KIMERÍTHETETLEN FORRÁSA ÁLL RENDELKEZÉSEDRE, HA HAJLANDÓ VAGY ELFOGADNI.

A logika, a félelmek és a korlátok elválasztanak minket a kreatív lehetőségektől és az egyetemes útmutatástól. Ha átadjuk magunkat a valódi erőnknek, a csodák elkezdenek áradni. Méghozzá gyorsan. Az emlékezéssel és energetikai hatalmunk elfogadásával képesek vagyunk visszanyerni a hitünket, és lelkesedni.

Az univerzum a pozitív és erőteljes energia bőséges áradata. Ha ezzel a szeretetteljes, erőteljes energiaerővel kerülsz összhangba, a mágnesévé válsz. Ha kiakadsz valamin, és elhagyod az öröm helyét, az univerzum azonnal elkezdi megmutatni az utat. Neked pedig megvan az erőd ahhoz, hogy összhangba kerülj bármivel, amit látni szeretnél. Ez az összhang mindig pozitív és támogató lesz az életedben, egészen addig, amíg az energetikai erődre vagy hangolódva.

A lakáskereséskor a férjem és én annyira belekerültünk a túlárazott, borzalmas ingatlanpiaci történetekbe, hogy teljesen megfeledkeztünk az energetikai erőnkről. Tulajdonképpen minden egyes negatív gondolattal, érzéssel és megjegyzéssel

zsugorítottunk rajta egy kicsit. A saját magunk által gyártott történet lehúzott minket.

A jó hír az, hogy választhatjuk, hogy másképp fogjuk fel. Egyszerűen megnyílunk a kreatív lehetőségeknek, átadjuk magunkat, és ezzel hagyjuk, hogy az univerzum tegye a dolgát. Egyetlen rövid beszélgetés alatt képesek voltunk visszatérni az erőnkhöz, elengedni a félelemalapú történetünket, és újra tudtunk kapcsolódni az inspirációhoz és a szeretethez.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ ERŐDHÖZ VALÓ ÚJRAKAPCSOLÓDÁS AZZAL KEZDŐDIK, HOGY RÁÉBREDSZ ARRA, HOGY MEGSZAKADT A KAPCSOLAT…

Íme, ezeket a lépéseket kell megtennünk, hogy újra kapcsolódjunk az univerzumhoz. Használd őket arra, hogy emlékeztesd magad az erőteljes kapcsolatra, amely minden pillanatban elérhető számodra.

1. lépés: Kötelezd el magad a szeretetteljes hozzáállás mellett!

Mi az, amit (magadban vagy hangosan) kimondasz, és elválaszt a hatalmadtól? Például, gyakran panaszkodsz a barátaidnak, hogy milyen nehéz partnert találni, és egyáltalán, randevúzni a te korodban? Vagy ahogy hazaérsz, azonnal kezdődik a panaszáradat arról, hogy mennyire utálod a főnöködet és a

munkádat, és azt kívánod, hogy bárcsak felmondhatnál, de bemeséled magadnak, hogy túlságosan rossz most az álláspiac ahhoz, hogy megtedd ezt a lépést?

Légy őszinte magadhoz. Ahogy beazonosítottad az alacsony rezgésszámú történetedet, szánj egy pillanatot arra, hogy komolyan megfigyeld magad: hogy érzed magad ettől? Esetünkben a férjemmel az alacsony rezgésszámú ingatlanos történetünk szó szerint megbetegített minket. Annyira lehangoltak és feszültek voltunk, hogy harcolni és veszekedni kezdtünk teljesen ok nélkül.

Szánj egy pillanatot annak felismerésére, hogy a szavaid és a hiteid miképp blokkolják az univerzum támogatását. Mi az első számú alacsony rezgésű történeted, amelyet ismételsz, és hogy érzed magad tőle?

Írd le most!

Komolyan venni ezt a történetet, ez minden. Az őszinteséged nyitja meg az kaput ahhoz, hogy emlékezz, és elfogadd a rejtett erődet. Szánj most egy pillanatot arra, hogy újraolvasd az alacsony rezgésszámú történetedet, és azt, hogy hogyan érzed magad tőle. Aztán mondd ki hangosan: „Elkötelezem magam, hogy szeretettel nézek rá. Átadom ezt a történetet, és hagyom, hogy az univerzum tegye a dolgát.”

Legyen ez a mantrád. Ha bármikor azt veszed észre, hogy megint beleragadtál az alacsony rezgésszámú történetedbe, ismerd fel, és mondd ezt:

Elkötelezem magam, hogy szeretettel nézek rá.

Válj a félelmed ítélkezésmentes megfigyelőjévé, és add át az univerzumnak.

2. lépés: Hagyd, hogy az érzéseid irányítsanak az úton!

A következő lépés a rejtett erőd felszabadításában, hogy letisztázod magadban, mit szeretnél érezni. Én arra koncentráltam, hogy találjak egy otthont, ami logikus, de ahelyett tettem így, hogy arra figyeltem volna, találjak egy olyan helyet, ahol *otthon* érzem magam. Ahogy elengedtük a logikát, és hagytuk, hogy az érzéseink vezessenek minket, az univerzum közbelépett.

EGYETEMES TANULSÁG: TARTS KI AMELLETT, AHOGY ÉREZNI SZERETNÉD MAGAD!

A 4. fejezetben már volt szó az öröm melletti elköteleződésről. Most itt az idő, hogy mindent beleadj. Szánj egy pillanatot arra, hogy kristálytisztán kirajzolódjon, hogyan szeretnéd érezni magad. Milyen érzés egy örömteli helyen lenni?

Mi az, amit manifesztálni szeretnél az életedben, és hogyan szeretnéd érezni magad? Írj erről most.

3. lépés: Kérd a jeled!

Ez a dolog mókás része! Itt az idő, hogy kérj egy jelet. Emlékezz, a jelkérés azt jelenti, hogy készen állsz együttműködni az univerzummal. Azt jelenti, hogy elkötelezted magad amellett, hogy elengeded a rendszert és a kontrollt, és hagyod, hogy egy nálad nagyobb erő irányítson. Ha nem kapod meg a jelet, az is

jel. Tiszta vezetést kérni olyan gyakorlat, mely során jó és helyes útmutatást kapunk, függetlenül attól, hogy mi mit tartunk helyesnek. Emlékezz erre, és bízz abban, hogy az univerzumnak jobb terve van, mint neked.

Kérhetsz egy jelet, amely elvezet bármi felé, amit szeretnél. Ha bizonytalan vagy egy döntésben, vagy egyszerűen tudni szeretnéd, hogy a helyes úton jársz-e, kérj egy jelet. És ne nagyon morfondírozz, hogy mi legyen az. Válaszd ki az első dolgot, ami eszedbe jut. Lehet, hogy egy állatra gondolsz, egy dalra vagy egy könyvcímre. Válaszd ki az első dolgot, ami bevillan. Hagyd, hogy természetesen érkezzen hozzád, és kötelezd el magad amellett, amit hallasz.

Az emberek gyakran kapnak jeleket ismétlődő számsorokként, mint az 1111 vagy a 444. De lehet a jeled egy dal, egy illat vagy egy név.

Túlgondolás nélkül döntsd el, mi lesz a jeled, és írd le most.

4. lépés: Add át a vágyat az univerzumnak, és légy türelemmel!

Most pedig adjuk át a vágyadat az univerzumnak egy imával: „Köszönöm, univerzum, hogy tisztánlátást adsz. Mutass egy jelet, hogy jó irányba haladok-e.”

Ezután pedig várj.

Emlékezz a pillanatra, amikor átadtam a vágyam, hogy megtaláljam a baglyot: hagytam neki teret, hogy megjelenhessen. Próbáld nem kontrollálni a jeledet. Néhány barátom megpróbálta manipulálni a jeleit. Az egyikük például a 108-as számot választotta. Ha meglátta az 54-et, azt a saját

jelének vélte, hiszen kétszer 54 az 108. De te ne lőj túl a célon! Ha a megfelelő irányba mész, a jeled kristálytiszta lesz. És azt se feledd, hogy ha nem tiszta, az is isteni útmutatás. Colette Baron-Reid azt mondja, a jelednek olyan világosnak kell lennie, mint egy hirdetőtábla: olyan világosnak, hogy ne is tudd kétségbe vonni.

Néhány jel hamar érkezik, és van, amelyiknek idő kell. Ha nem kapsz azonnal jelet, ne aggódj. Lehet, hogy személyes félelmeket kell eltakarítanod, mielőtt megkaphatod. Amikor nem kapod meg a jeled azonnal, tudd be annak, hogy a türelmetlenséged elállja az útját.

Sokszor talán azért vagyunk türelmetlenek, mert attól félünk, hogy valami nem pont úgy, vagy nem pont akkor történik, amikor szeretnénk. Emlékezz, ez az irányítási kényszer abból fakad, hogy nem elég erős a hited az univerzumban. Abban is szoktak hinni az emberek, hogy ha valami nem a megadott időkereten belül valósul meg, amikor szeretnék, akkor valami rossz fog történni. Még ennél is rosszabb, hogy ez a hozzáállás a boldogságodat és a biztonságodat a végeredménytől teszi függővé.

Amikor ilyesmi történik, szem elől veszted a saját terved mögötti tervet. Elvágod a kommunikációt az univerzummal, és leválsz a végtelen lehetőségekről, melyek megjelenhetnének. A kulcs az irányítás átadásához az, hogy elengeded a saját szükségleteidet és rögeszméidet, és emlékszel arra, hogy senki nem veheti el a valódi erődet: a benned lévő szeretetet és békét.

Abban a pillanatban, hogy elfogadod a benned lévő békét, és átadod a végeredményt, az univerzum valóban elkezd

munkálkodni. A teherbe eséssel próbálkozó nők ennek erőteljes példái. Sok barátom teljesen rögeszméssé válik a teherbe esés időpontjával kapcsolatban, hogy mi tart ezen ilyen sokáig. Rögeszmésen figyelik az ovulációjukat, és állandóan terhességi teszteket csinálnak, a szex pedig közben szenvedélymentessé válik, mert csak a végeredmény érdekli őket. Ha ez nem működik, az IVF-hez[{2}] fordulnak. Érdekes módon nagyon sok olyan nővel találkoztam, akik közvetlenül az IVF-folyamat előtt estek teherbe. Miért? Mert a közelgő kezelés reményétől ellazultak, és könnyebben bíztak egy rajtuk kívüli tervben, ami lehetővé tette, hogy a természet tegye a dolgát.

Képzeld el, milyen lenne, ha békés jelenléttel élnénk, tekintet nélkül az eredményekre. A kulcs ehhez a fajta békés élethez az átadásban rejlik. Majd amikor azt hiszed, már átadtad magad, add át még egy kicsit. Bízz az univerzum erejében, és lazulj el a befogadás energiájában. Tarts ki az imád mellett, nyugodj meg, és hagyd, hogy az univerzum jelei vezéreljenek. Ez nagyon bonyolultnak tűnhet, ha rögeszmésen ragaszkodsz az eredményhez, de majd megtanulod, hogy átadni magad valójában sokkal könnyebb.

Az univerzum mindnyájunkat szeret és támogat. Összhangba kell kerülnünk ezzel a szeretetenergiával, hogy meg is kapjuk. Hagyd, hogy a jeled finom emlékeztetője legyen annak, hogy szeretnek és vezetnek.

EGYETEMES TANULSÁG:
MINDEN PILLANATBAN TÁMOGATNAK.

5. lépés: Üdvözöld a kreatív lehetőségeket!

A jelek kérése természetesen csak az egyik módja annak, hogy hozzájárulunk az univerzum támogatásához. De nyitottnak kell lennünk a kreatív lehetőségekre is. Abban a pillanatban, amikor a férjem és én elmozdultunk a praktikus ötleteink korlátaitól, és megnyíltunk a kreatív lehetőségek felé, az univerzum közbelépett. Ha készen állunk az életünket egy kreatív pontról megtervezni, az univerzum benne lesz a játékban.

Amikor készen állsz a kreatív lehetőségek befogadására, mondd el ezt az imát: „Köszönöm, univerzum, hogy a korlátokat és kételyeket kreatív lehetőségekké alakítod."

Használd ezt az imát, ha a logikus elméd kiveszi a legjobb részedet, és maradj nyitott a körülmények újszerű és innovatív befogadására. Lehet, hogy üzenetet kapsz egy barátodtól. Lehet, hogy egy dal vagy egy könyv adja meg a választ. Valamiféle tiszta útmutatás jelenik majd meg az utadon, amely a kreatív ötletek felé vezet el. Légy hajlandó elengedni mindazt, amire nincs szükséged, és hagyd, hogy az univerzum ereje irányítson.

A fejezet gyakorlatai abban segítenek, hogy bepillantást nyerj egy játékosabb energiába. A hajlandóságod a játékra, az örömre és a kreativitásra megnyitja a kommunikációs csatornádat az univerzum szeretetteljes energiája felé. Az öröm az igazi teremtő. Amikor nem lelem örömömet semmiben, akkor blokkokat és akadályokat érzek, és a belső vezérlőrendszerem kikapcsol. És abban a pillanatban, hogy azt választom, hogy újra kapcsolódom az örömhöz és a kreativitáshoz, azt érzem, hogy az energia áradni és zsibongani kezd a testemben. Ez a vidám, örömteli energia párhuzamos az univerzum szeretetével.

Részben ez az oka annak, hogy a gyerekek annyival több csodát és élvezetet tapasztalnak, mint a felnőttek. Be kell lépnünk a gyermeki énünkbe, és el kell köteleződnünk amellett, hogy ledöntjük a világ korlátait, és felidézzük valódi lényegünk játékosságát, a szeretetet. Ebben az állapotban kapod majd meg a jeleidet, és természetessé válik, hogy vezetnek.

Mi történne, ha azt választanád, hogy játékosabb és vidámabb vagy? Lehet, hogy zsigerből ellenállsz az ötletnek, mert azt tanították, hogy az élet ennek pont az ellenkezője. Azt tanították, hogy küzdenünk kell azért, hogy valamit elérjünk, és a siker abból fakad, hogy „keményen megdolgozunk mindenért". Azt tanultuk, hogy nem történnek jó dolgok vér, izzadság és könnyek nélkül. Arra biztatlak, hogy láss túl ezeken a hitvallásokon, korlátokon és a szenvedésen. Kihívásom számodra a következő: Fogadd el, hogy azért vagy itt, hogy örömben legyen részed.

Ismételjük át a fejezet lépéseit:

- Figyeld meg az alacsony rezgésszámú történetedet, és hogy hogyan érzed magad tőle.
- Tartsd tiszteletben, hogy mit szeretnél, és hogyan szeretnéd érezni magad.
- Válaszd ki a jeled, amely finom emlékeztetőd lesz az univerzumtól, hogy a szeretet áramlásának útján jársz.
- Add át a vágyaidat az univerzum gondoskodásának, és légy türelemmel. A türelem a kulcs ahhoz, hogy útmutatást kapjunk.
- Nyílj meg a kreatív lehetőségek befogadására.

Dobjon fel a tudat, hogy képes vagy kapcsolódni az univerzumhoz. Túl sokáig nem vettél tudomást az erődről. Most itt az idő, hogy megkapd a szeretetet, a fényt és a mély kapcsolódás tapasztalatát.

Ha kételkedsz ebben a folyamatban, ne félj: a 6. fejezet megtanítja neked, hogy még az akadályok is útmutatást adnak. Ha ráhangolódsz az univerzum szeretetteljes frekvenciájára, az életedben minden az optimális növekedés, a gyógyulás és a szabadság lehetőségévé válik. Tarts ki az új imáid és megerősítéseid mellett, nyisd meg a szíved, és folytasd ezt a gyönyörű utazást az új tapasztalás felé.

Ahogy összefoglaltam ezt a fejezetet, szánok egy kis időt a reflektálásra, hogy hol is tartok éppen, és hogy mennyire hagyom, hogy az öröm vezérelje az utamat. Az öröm vezetett el ehhez a pillanathoz. Ülök az asztalomnál, és az irodám ablaka a leggyönyörűbb látványt nyújtja a hegyi házból. Mosolygok, és tudom, hogy az univerzumnak terve volt számomra, és hálás vagyok azért, hogy követtem a kapott útmutatást.

6. FEJEZET

AZ AKADÁLYOK KITÉRŐK A HELYES IRÁNYBA

Egy délután taxival utaztam a városban a férjemmel egy találkozóra. Az autóban volt egy kis összezörrenésünk valami jelentéktelen dologról. A vita nevetséges volt, de mindkettőnket úgy piszkált meg, hogy nem tudtunk szabadulni tőle. Sajnos ez a kicsinyes viselkedés akkor már tartott nálunk egy ideje. Hülyeségeken veszekedtünk hónapokon keresztül, és úgy tűnt, nem találunk kiutat ebből a mintázatból Míg én nagyon szerettem volna, ha „igazam van" ezekben a helyzetekben, boldog is akartam lenni. Azon a kocsiúton pár perc veszekedés után a belső bölcsességem besurrant az útmutatással. Ezt hallottam: *Imádkozz megoldásért*. Behívtam a szent pillanatot, és behívtam a szeretetet is. Ezt mondtam magamban: *Köszönöm, hogy átrendezed a dolgokat, és segítesz nekem elengedni ezt a kicsinyességet.* Éreztem, ahogy könnyebb lesz az energiája.

A találkozót követően a lift felé tartottunk a férjemmel, hogy elhagyjuk az épületet. Ahogy kinyílt a lift ajtaja, így szóltam: „Várj, kérdeznem kell még tőlük valamit." Szaladtam az irodába, választ kaptam a kérdésemre, és visszamentem a lifthez. Tizenhét szintet mentünk lefelé, és azt gondoltuk, a földszintre

értünk. Vártunk egy pillanatot, de a liftajtó nem nyílt ki. Ebben az évben ez már a második eset volt, hogy beragadtam egy liftbe, ezért pánikolni kezdtem. A férjem klausztrofóbiás, így a félelmem megsokszorozódott. Az első néhány perc a liftben ragadva egy órának tűnt. Izzadtunk, hámoztunk le magunkról a ruharétegeket, jobbra-balra toporogtunk, miközben az épület üzemeltetőjével próbáltunk kommunikálni a lift segélyhívóján keresztül. Ő kitartóan azt hajtogatta, hogy a szerelők már úton vannak. Viszont az, hogy „úton vannak", New Yorkban nem feltétlenül jelenti azt, hogy „hamarosan" ide is érnek. Biztosak lehettünk benne, hogy legalább egy órányi forgalom volt a vetélytársunk, vagy még több. Beszorultunk, és fogalmunk sem volt, hogy mikor jutunk ki.

Tíz perccel a lift megállása után újra hallottam a belső hangomat. A bölcsesség hangja ezt mondta nekem: *„Zach be fog pánikolni. Neked kell a fénynek lenned!"* Hangosan és tisztán hallottam a hangot, és átirányítottam a figyelmemet a férjemre. Simogatni kezdtem a hátát, dörzsölgettem a fülét, és őt érdeklő témákról kezdtem beszélni. Még azt is hagytam, hogy elmesélje, *ő* hogyan tervezné meg a konyhát a hegyi házban. Megtettem mindazt, amit tudtam, hogy mindig is vár tőlem. Szeretetet és odafigyelést adtam neki. Ebben a pillanatban, a liftbe szorulva a figyelmem arra irányult, ami valóban számított – a kapcsolatom a férjemmel. És működött. Még húsz perc telt el, és a férjem nyugodt maradt. Élvezte a masszázst, és kitaláltunk néhány kreatív dizájnötletet a házba. A klausztrofóbia nem vette ki a legjobbat belőle – békés tudott maradni.

Aztán a negyvenötödik perc határán nyugtalan lettem. Hangosan mondtam egy imát: „Univerzum, a segítségedre van szükségünk! Készen állunk arra, hogy kijussunk innen…” Perceken belül hallottuk, hogy a szerelő dolgozik odakint. Miután a liftajtó kinyílt, megláttuk, hogy az első és a második emelet közé szorultunk be. Összeszedtük a cuccainkat és kiugrottunk a liftből, egy épp ebédszünetről visszatérő emberekkel teli előcsarnokba. Megkönnyebbültünk, hogy kijutottunk. A férjem a mobiljára pillantott: délután egy óra tizenegy perc volt. Örömmel sóhajtottunk fel, hiszen tudtuk, hogy az egyes szám így sorban annak a jele, hogy az univerzum vezet minket. A szerző és médium Doreen Virtue azt mondja, hogy ha egyeseket látsz sorban egymás után, vezetésben részesülsz.

Ezzel a tapasztalattal az univerzum csodálatos spirituális feladatot kínált fel nekünk, egy kedves emlékeztetőt arra, hogy az akadályok is a helyes irány felé vezetnek bennünket. Bár lehet, hogy rémálomnak tűnik, ha az ember liftbe szorul klausztrofóbiás férjével háromnegyed órára, valójában viszont áldás volt. A liftben csodáért imádkoztam, hogy kijussunk a kicsinyes vitáink körforgásából, és hogy újra kapcsolatot teremthessek a férjemmel. És aznap az univerzum összezárt minket egy liftben, egészen addig, míg helyre nem állítottuk a kapcsolatunkat és a szerelmünket.

Ha útmutatást kérünk, lehet, hogy az univerzum megcsavarja a labdát. Az isteni tanítások néha furcsa formát öltenek. Esetünkben a liftbe szorulás vezetett rá arra, hogy el kell engednem a kicsinyességet, és vissza kell állítanom a

gondolataimat a szeretetre, az energiáimat pedig a férjem irányába. Amikor mindent eltávolítottam, újra kapcsolódni tudtunk az igazsághoz: a szeretethez.

Ez a történet arra emlékeztet, hogy minden helyzetre tekinthetünk erőteljes lehetőségként, mely megengedi az univerzumnak, hogy átirányítsa az utunkat. Ha imával behívjuk a szent pillanatot, újra összhangba kerülünk a szeretet energiájával. Szeretettel teli tudatunk kitágul, és befogadóvá válunk az útmutatásra, amely teljesen eltérhet a saját tervünktől. Egyetlen feladatunk, elfogadni, hogy bármi, ami felé vezetnek minket, az pontosan az az irány, amire szükségünk van. Még az akadálynak tűnő helyzetek is lehetőségek – kitérők a helyes irány felé. Mindig higgy az univerzum vezetésében, és tudd, hogy a szeretet felé kapsz irányítást.

EGYETEMES TANULSÁG:
AZ AKADÁLYOK IS A HELYES IRÁNY FELÉ VISZNEK.

A csodák tanítása azt mondja: „A csodák újraszervezik a látást, és minden szintet igaz perspektívába helyeznek.” A szent pillanat gyakorlása és a belépés a csoda szemléletmódba a legtisztább út az áldás felé. A tiszta irányok nem minden pillanatban mutatkoznak meg azonnal, de tudd, hogy a helyes úton vagy. Ez a tudás döntő fontosságú a boldogságod és a békéd szempontjából. Ha a „tudáshoz” érsz, és elfogadod, hogy még a legnehezebb akadály is lehet isteni beavatkozás, akkor elmélyítheted az univerzumba vetett hitedet.

Ha azt választod, hogy az akadályokra kitérőként tekintesz a helyes irány felé, elkezdhetsz mélyebb jelentést és személyes fejlődést keresni a kellemetlenségek közepette. Lehet, hogy magasabb rendű célhoz kapcsolódhatsz, valódi kapcsolatot alakíthatsz ki valakivel, de az is lehet, hogy olyan ösvényre kerülsz, amely úgy tereli pozitív irányba az életutadat, ahogy az más módon nem lett volna lehetséges. Minden akadály, amelyre szeretettel nézünk, a legnagyobb élettanulsággá alakítható.

Életem során számos olyan emberrel találkoztam, akik csoda szemlélettel hősiesen végigcsinálták a kitérőiket, ennek az lett az eredménye, hogy az életútjuk megváltozott, és ezzel együtt másoké is. Kris Carr barátnőm jó példa erre. Lehet, hogy ismered Krist – az egészség és az önfejlesztés világának ismert vezéregyénisége. 2003-ban Valentin-napon harmincegy éves korában diagnosztizálták egy ritka, akkor már negyedik stádiumában lévő rákfajtával.

Elképesztő mennyiségű spirituális gyakorlattal, szeretettel és belső bölcsességgel Kris felül tudott emelkedni a világ félelmén, és elfogadta az univerzum szeretetét. Képes volt életének ebben az akadályában isteni kitérőt látni a helyes irány felé. Ez egyben azt is lehetővé tette, hogy tömegek számára váljon átalakító, gyógyító hanggá. Kris tudja, hogy a félelemtől való megszabadulás a valódi gyógyulás – és az a dolga, hogy megossza a történetét másokkal. Szereti a testét, függetlenül attól, hogy milyen, és elfogadja élete akadályát mint a legnagyobb lehetőséget arra, hogy szolgáljon és spirituálisan fejlődjön. Kris az én hősöm.

Milyen lenne, ha mindannyian bevetnénk a belső Kris Carrunkat? Ha képesek lennénk a félelemmel a csoda szemüvegén át szembesülni, és átrendezni az aggodalmakat szándékká és szeretetté? Mennyire lenne más a világ, ha mindenki így élne?

Ez az én küldetésem: vezetni téged, hogy a szeretetet válaszd, bármi történjék is, és hogy minden akadályt a spirituális fejlődés lehetőségeként fogj fel.

A kulcs az univerzumba vetett bizalomhoz az, hogy elengedünk minden elvárást az eredménnyel kapcsolatban. Ha rágörcsölünk arra, hogy valaminek hogyan „kellene" történnie, leválunk az univerzális útmutatás áramlásáról. A „kellene" mentalitása mögötti energia irányító és manipuláló. Az univerzum nincs összhangban ezzel az energiával, mert megszakítja a kommunikációt és a befogadást. Ha elengedjük az eredmények iránti elvárásokat, akkor újra az észlelés és a nyitottság felé fordulunk, és megengedjük magunknak, hogy vezetést kapjunk.

Volt egy ügyfelem, Sarah, aki évekig randevúzott bizonyos típusú férfiakkal – olyanokkal akikről azt gondolta, hogy velük „kellene" lennie. Papíron ezeknek a férfiaknak mindenük megvolt: jóképűek és jól szituáltak voltak, vallási nézeteikben és értékrendben is összeillettek volna. Mindig azt gondolta, hogy ezúttal jó irányban van a hosszú távú kapcsolat kialakítása felé, mégis újra és újra hirtelen szakításokban végződtek a románcai. Partnerei látszólag teljesen váratlanul léptek ki a kapcsolatból, és olyanokat mondtak, hogy „Nem nagyon tudom, miért akarom ezt befejezni. Nagyszerű vagy, és azt hittem, téged

kerestelek, de valami miatt úgy érzem, nem én vagyok a megfelelő partner a számodra”. Mikor találkoztunk, Sarah negyvenéves egyedülálló volt, az őrület határán. Életvezetési tanácsadásra jelentkezett hozzám, hogy megpróbáljuk „megjavítani”, ami nincs rendben vele, hogy végre fenn tudjon tartani egy kapcsolatot.

Négy hónap után láttam, hogy mindig egy nagyon specifikus személyt keres. Kevés jó irányelve volt, viszont annál több elvárása. Az a gondolat volt a legnagyobb korlátozó tényezője, hogy meg kell találnia a „megfelelő” partnert. Egyértelműen blokkolt nagyszerű lehetőségeket, mert nem hagyta, hogy az univerzum vezérelje. Saját erejében és szükségleteiben bízott, és egy korlátozó hitrendszert próbált beteljesíteni, mégpedig azt, hogy „a megfelelő férfi” csak egy fajta csomaggal érkezhet.

Mikor előadtam ezt az elméletet Sarah-nak, kis húzódozás után sírni kezdett, és ezt mondta: „Gabby, teljesen egyetértek veled. Egész életemben olyan férfiakat próbáltam meg bevonzani, akit az anyám nekem szánt volna. Édesapám nem volt jelen az életemben, és édesanyám azt tanította, hogy csak egy dúsgazdag, katolikus férfival lehetek boldog, aki el tud tartani. Így hát megrögzötten kerestem anyám álompasiját.”

Tisztelem Sarah-t azért, mert hajlandó volt felfigyelni a félelmekkel teli mintázatára. Ezután megosztottam vele, hogy irányító energiája az oka annak, hogy nem tud fenntartani egy hosszú távú kapcsolatot. Minden férfi érzékeli a félelmét, a kontrolláló rezgését, és intuitívan érzik, hogy nem illenek a képbe.

Elérkezett az ideje, hogy Sarah átrendezze az észleléseit, és újra összhangba kerüljön az univerzummal. Az első lépés az volt, hogy segítsek Sarah-nak meglátni, miként blokkolja a kapcsolatot az univerzum útmutatásával. Meg kellett értetnem vele, hogy az észlelt akadályok mind csak kitérők voltak a helyes irányba. A megszakadt kapcsolatai is az univerzum megnyilvánulásai voltak, hiszen ezek tudatták vele, hogy az édesanyja elképzelése az ideális férfiról nem feltétlenül a számára is ideális férfit testesíti meg. Világossá kellett tennem azt is, hogy a kontrolláló energia – megtámogatva az édesanyja által belétáplált félelemmel – nem túl vonzó, és majdnem minden férfit menekülésre késztet.

A következő lépés az volt, hogy segítsek Sarah-nak elengedni a szükségleteit és az elvárásait, hogy átadhassa magát a logikáján és a józan eszén túli vezetésnek és bölcsességnek. Elérkezett az idő, hogy az univerzumhoz forduljon segítségért. Felkínáltam neki egy imát, amely segít elengedni az irányítást, és elfogadni az áramlást. Az ima így szól: „Köszönöm, univerzum, hogy segítesz a korlátaim mögé látni. Köszönöm, hogy segítesz tágítani az észlelésemet azért, hogy bevonzhassam az igaz szerelmet.”

Sarah több mint egy hónapon át mondta ezt az imát. Ahogy teltek-múltak a napok, mélységes megkönnyebbülést és boldogságot kezdett érezni. Tetszett neki az az ötlet, hogy nem kell mindent egyedül kitalálnia, és hogy végre elengedheti azt a kényszert, hogy irányítania kell a romantikus kapcsolatait. Sarah képes hagyni, az az ima átrendezze az energiáját, és ez

volt az a csoda, amelyre vágyott. Először életében teljesnek érezte magát partnerkapcsolat nélkül.

Az univerzum támogatása magabiztossá tette, és ezért szupervonzóvá vált. Csak úgy a semmiből rengetegféle férfi hívta randevúra – olyan férfiak is, akikről soha nem gondolta volna, hogy vonzónak találják őt. Ezek a férfiak köszönő viszonyban sem voltak az anyja megfelelő férfiról vallott elképzeléseivel, de kétségkívül nagyszerűek voltak. Főleg az egyikük, Michael, aki nagyon kitartó volt. Ha a logikát nézzük, Michaelnak esélye sem lett volna nála. Döcögött a karrierje, és semmiféle anyagi biztonsággal nem rendelkezett. Ezenkívül nem volt katolikus sem. Más szóval, semmilyen tulajdonsága nem volt meg a Sarah által korábban keresettekből. Ennek ellenére mindig igent mondott, ha Michael randevúra hívta.

Néhány hónapnyi alkalmi randevúzgatás után Sarah egyszer csak felhívott, és ezt mondta: „Gabby, sosem voltam még ilyen boldog, Michael mellett annyira biztonságban érzem magam, és biztos vagyok a dolgomban. Imádok vele lenni. Azt érzem, hogy egész életében arra várt, hogy velem lehessen. Annyira boldog vagyok, hogy megnyíltam ahhoz, hogy el tudjam fogadni őt.” Tíz hónappal később Sarah és Michael eljegyezték egymást.

Sarah-nak igaza volt: Michael rá várt. És az univerzum tudta. Minden férfi, aki szakított vele az út során, akadálynak tűnhetett, de valójában mindegyikük csak kitérő volt, aki elvezette őt energiája megváltoztatásához, hogy bízzon az univerzumban, és hogy higgyen egy új irányban.

EGYETEMES TANULSÁG: AZ UNIVERZUM MEGTESZI NEKED, AMIT TE NEM TUDSZ MEGTENNI MAGADNAK.

Hagyd, hogy Sarah története inspiráljon, hogy végre elengedd mindazt, amihez annyira ragaszkodtál. Te milyen módokon blokkolod a Michaelodat? Legyen szó párkapcsolatról, karrierváltásról, egészségügyi döntésről vagy egy másik országba költözésről, hogyan kontrollálod a tapasztalataidat, és hogyan térsz ki az univerzum áramlása alól?

Engedd meg, hogy lépésről lépésre végigvezesselek azon a folyamaton, amely segített Sarah-nak az akadályban meglátni a helyes irányba tett kitérőt, és hagyni, hogy az univerzum vezesse a szerelem felé.

Ezt a gyakorlatot életed bármely területére alkalmazhatod, és bízhatsz benne, hogy az univerzum rád kapcsolódik majd.

1. lépés: A *kellene* szó blokkolja az áramlásod?

A „kellene” mentalitás milyen módon épít akadályokat az életedbe? Írd le az életednek azt a területét, amelyben arra fókuszálsz, hogy „kellene”, és ahol irányítani próbálod a végeredményt.

Írd le most, hogy neked mit „kellene” tenned.

2. lépés: Imádkozz azért, hogy el tudd engedni a *kellene* szót, és lásd az akadályt félelem helyett szeretettel!

Ha legközelebb rabul ejt az áldozatmentalitás, hogy valami miért nem működik úgy, ahogy azt eltervezted, egyszerűen mondd el ezt az imát, és hangolódj újra a szeretetre:

> „Köszönöm neked, univerzum, hogy segítesz az akadályban meglátni a lehetőséget. Visszafogom magam, és hagyom, hogy te mutasd az utat.”

Ez az ima utat kínál számodra minden akadályon át. Próbáld ki ma valami egyszerűvel. Lehet, hogy stresszes a munkahelyed, és kimerült vagy. Mondd el ezt az imát, és hagyd, hogy az univerzum átrendezze a napod. Vagy egy családi dráma közepén vagy, és nem tudod elengedni a neheztelést. Mondd el ezt az imát, és hagyd, hogy a szeretet győzzön. Engedd, hogy ez az ima átszervezze az észlelésedet, és mozdulj a korlátokon és a kételyen túlra.

3. lépés: Add át!

Add át az akadályt az univerzum gondoskodásának a következő gyönyörű meditáció segítségével. Ebben a meditációban az angyalokat hívom segítségül az átadás támogatására. Nem számít, hogy hiszel-e az angyalokban. Annyit kell tenned, hogy hagyod, hogy a meditáció képei a hit szimbólumait ábrázolják, melyek segítenek neked elengedni a kényszeres kontrollt.

Elolvashatod az itt található vezetést, és irányíthatod magad a vizualizációban, de le is töltheted a hanganyagot a www.gabbybernstein.com/universe oldalról.

Ülj kényelmesen a földön, vagy egyenes háttal egy székben.

Hunyd le a szemed.

Gördítsd hátra a vállad, és egyenesítsd ki a gerinced.

Végy egy mély lélegzetet, és tartsd bent. Majd kilégzéssel engedj el mindent. Még egy mély lélegzet, tisztelj mindent, amihez eddig ragaszkodtál, majd kilégzéssel engedd el.

A meditáció alatt továbbra is lélegezz végig hosszan és mélyen.

Képzeld el, ahogy kényelmesen ülsz egy biztonságos helyen, melyet szeretsz. Lásd magad, ahogy pihensz.

Helyezkedj el ezen a helyen, és tudd, hogy megtartanak, megvédenek és támogatnak.

Most szánj egy percet arra, hogy tudomást veszel életednek arról a területéről, amelyet eddig kontrolláltál. Engedd meg magadnak, hogy átérezz bármilyen belőled feltörő érzést, miközben erre a helyzetre irányítod a figyelmed. Tiszteld, bármi jön is fel, és továbbra is lélegezz hosszan és mélyen.

Képzelj el a lelki szemeiddel egy arany kosarat magad előtt. Ez a kosár belülről világít.

Ha készen állsz, helyezd el benne az életednek azt a részét, amelyet eddig kontrollálni próbáltál. Ez egy felajánlás, add át teljesen.

Tedd szándékoddá, hogy teljesen elengeded a kontrollkényszert, és hagyd, hogy az univerzum átvegye az irányítást.

Vegyél egy nagy levegőt, és tiszteld az átadást áhítattal.

Most képzelj el egy gyönyörű angyalt, aki mögéd lép. Finoman a hátadra teszi a kezét, megerősít abban, hogy biztonságos elengedned az irányítást. Az angyal aztán felveszi a kosarat, és elrepül vele, miközben búcsút int.

Átadtad a problémát az univerzumnak, és ott gondoskodnak róla.

Ülj nyugodtan néhány percig, amíg az új, nyugodt energia átjár.

Majd ha készen állsz, nyisd ki a szemed, és nézz körül a szobádban.

A meditáció végeztével bízhatsz benne, hogy az univerzum meghallotta a hívásodat. Ez a gyakorlat segít megfogalmazni az erőteljes szándékot arra, hogy elengedd a kontrollkényszert, és elindulj egy új úton. Most, hogy átadtad az akadályaidat, fontos, hogy nyitott legyél, bármilyen tervet tartogat is számodra az univerzum. Nagyon valószínű, hogy ez a terv egészen más lesz, mint amire számítasz, vagy amiben reménykedtél. Ne feledd, hogy a kapott útmutatás a helyes irányba terel, akkor is, ha elsőre kitérőnek tűnik. Tarts ki az igazság mellett, és teljes támogatást tapasztalsz majd meg.

Ismételjük át a lépéseket:

- Fogadd el, hogy az akadályok kitérők a helyes irány felé.
- Légy őszinte magadhoz abban, hogy miként kontrollálod az életed bizonyos helyzeteit.
- Majd használd az imád: „Köszönöm neked, univerzum, hogy segítesz lehetőségként tekinteni erre az akadályra. Visszafogom magam, és hagyom, hogy te mutasd az utat.”
- Gyakorold a vezetett meditációt, hogy a türelem, a béke és a teljes átadás állapotába kerülj.

Ha bízol abban, hogy az akadályok kitérők a helyes irányba, segítséget kapsz az univerzum energiájára hangolódni, amitől megkönnyebbülsz. A 7. fejezetben a következő fontos lépéshez vezetlek el az univerzumba vetett bizalommal kapcsolatban: a bizonyosság gyakorlatához. A bizonyosság szolgál és támogat majd téged, olyan módokon, ahogy eddig elképzelni sem merted. Ez a következő lépés a boldogságod és a békéd szempontjából döntő fontosságú.

7. FEJEZET

A BIZONYOSSÁG MEGTISZTÍTJA AZ UTAT A VÁGYAID FELÉ

2005-ben a kijózanodásom elején mindenféle önsegítő könyvet elolvastam, Hay House-os DVD-ket néztem, spirituális podcasteket hallgattam, és mindenféle útmutatást magamba szívtam, ami csak elérhető volt számomra. Volt egy DVD, amit különösen kedveltem. Az volt a címe, hogy *You Can Heal Your Life* (Éld az életed), és számos olyan szerző szerepelt rajta, akik a könyvespolcomat ékesítették, beleértve Louis Hayt, Christiane Northrupot és a lenyűgöző dr. Wayne Dyert. Wayne Dyer részét tartottam a legmegindítóbbnak, újra és újra megnéztem. Teljesen beleszerettem mélységes egysorosaiba, mint például: „Ahogy gondolkodsz, olyanná válsz” vagy „Látom, ha hiszem”. Ezek lettek a mantráim, és Wayne útmutatásán keresztül elkezdtem nagy hangsúlyt fektetni a gondolataim kiválasztására, és szerettem volna részt venni a saját valóságom megteremtésében.

Mindennap megfogadtam Wayne tanácsait: szándékosan függesztettem fel a hitetlenségemet. Elengedtem minden korlátomat, és megengedtem magamnak, hogy álmodjak. Olyan képeket láttam, hogy spirituális könyveket írok arról, hogy milyen hihetetlen gyógyulást és fejlődést tapasztalok. Láttam

magam, amint beszédeket tartok és tanítok. Olyan képeket teremtettem magamról, melyekben ezekkel a nagyszerű tanítókkal együtt beszélek, és útmutatást adok a közönségnek, melynek tagjai hozzám hasonlóan személyes fejlődésre és gyógyulásra vágynak.

Hű maradtam a vízióimhoz, megerősítettem a bizonyosságomat, és bíztam benne, hogy az univerzum támogatja majd, amit teszek. A bizonyosságom békét hozott az életembe. Soha nem éreztem, hogy előrébb kellene lendítenem a karrierem, ehelyett bíztam abban, hogy van valahol egy terv. Az univerzum jól reagált a lelki békémre. Idővel a bizonyosságom formát öltött, és a vízióim valósággá váltak. 2009-ben írtam alá az első szerződésemet egy könyvkiadóval az *Édesítsd meg az életed!* című könyvemre. Ahogy megérkezett az első köteg könyv, küldtem egy példányt Wayne Dyernek. Egy maui címre postáztam a könyvet, és nem is számítottam válaszra. A könyvhöz mellékeltem egy köszönőlevelet Wayne-nek, hogy segített formát adni az elképzeléseimnek. Már attól a tudattól fantasztikusan éreztem magam, hogy feladtam a könyvet, függetlenül attól, hogy megkapja-e, vagy sem.

Néhány héttel később levelem érkezett Mauiról. Felbontottam a borítékot, és egy kézzel írott levelet találtam benne Wayne Dyertől. Megköszönte a könyvet, és arra bátorított, hogy csak így tovább. Lenyűgözött a nagylelkűsége és a szeretete. Nem hittem el, hogy szánt időt arra, hogy válaszoljon nekem.

Hónapokkal később részt vettem a Hay House egy New York-i rendezvényén, ahol Wayne volt a fő előadó. Az első sorban ültem, és csüggtem a szavain. Beszéde közepe táján Wayne

felvett egy könyvet a színpadon lévő asztalról, és beszélni kezdett egy új, fiatal szerzőről, akinek most jelent meg az első könyve. Azt mondta: „Ez a fiatal hölgy egy napon ezen a színpadon fog beszélni, egy ilyen hatalmas közönség előtt. Fantasztikus tanító lesz, és szeretném, ha mindannyian megvennétek a könyvét.” Majd így folytatta: „Gabrielle Bernstein, kérlek, állj fel, és üdvözöld a közönséget.” Kisebbfajta sokkot kaptam, nem jöttem rá, hogy rólam beszélt! Felálltam, integettem a közönségnek, és megköszöntem Wayne-nek a nagylelkűségét. Ez a pillanat csodálatosabb volt mindennél, amiről valaha is álmodtam.

Három évvel később egy újabb könyvem jelent meg. A víziók, hogy előadó, szerző és spirituális vezető leszek, formát öltöttek. Minél jobban élveztem a folyamatot, és minél inkább a szolgálatra és a munka mögötti örömre fókuszáltam, annál inkább támogatott az univerzum. Aztán 2014-ben egy napon kiléptem a New York-i Javits Center színpadára, hogy beszédet mondjak. Felléptem a színpadra, óriási közönséget láttam, és rájöttem, hogy ez pontosan ugyanaz a színpad, ahol Wayne állt évekkel ezelőtt, és előrevetítette ezt a pillanatot. A régi vízióm valódi formát öltött. „Ahogy gondolkozol, olyanná válsz.”

A kemény munka, a szenvedély és az elkötelezettség megadja azt a támogatást, amire szükséged van, hogy megtestesítsd életed célját. Az eredménybe vetett bizonyosság a titkos összetevő. Ha biztosak vagyunk, megnyugodhatunk a tudás és a hit érzésében. A mindenkori kedvenc részem *A csodák tanításá*ból a következő: „Akik biztosak a kimenetelben, megengedhetik maguknak, hogy várjanak és várjanak,

feszültség nélkül.” Ez a rész erővel tölt el. Mindenki bizonyosságra vágyik az életben, a világ viszont minden, csak nem bizonyos. A félelemben, az erőtlenségben és a kételyben kezdtünk el hinni. E könyv üzeneteinek az a célja, hogy megdöntse ezeket a korlátozó hiteket, és arra bátorítson, hogy új nézőpontot vegyünk fel, amely megtanít teljességgel hinni egy nálad sokkal nagyobb ösvényben és hatalomban. Ha megengeded magadnak, hogy nagyokat álmodj, és megtanulsz bízni a belső bölcsességedben, tiéd lesz a bizonyosság óriási ajándéka.

EGYETEMES TANULSÁG: A BIZONYOSSÁG MEGSZERZÉSÉHEZ MÉLYSÉGESEN KELL VÁGYNUNK ARRA, HOGY MEGSZABADULJUNK A FÉLELEMTŐL.

Elkötelezettségem a félelemmentesség mellett megadta nekem az erőt ahhoz, hogy egy bizonytalan világban megéljem a bizonyosságot. A szabadság, melyről beszélek, egy olyan belső béke, amely csak az univerzumba vetett őshitből fakadhat. Ha azt választjuk, hogy a világ hitében hiszünk, félni fogunk. De ha az univerzumba vetett hitre támaszkodunk, a béke valósággá válik.

Gyakran támadják a szabadságunkat és a békénket, főleg, ha erőtlennek érezzük magunkat egy bizonyos helyzetben. És életünk során számtalan olyan helyzet adódhat – elveszítünk

valakit, akit szeretünk, egy félelmetes diagnózis, vagy egy hír, amely egy borzasztó eseményről számol be a világban –, melyben azt érezzük, hogy kicsúszott a lábunk alól a talaj, és ennek eredményeként megtörik a hitünk.

Ha látszólag minden nagyszerűen megy, még akkor is elveszthetjük a hitünket. Szinte naponta hallok történeteket emberektől, melyek arról szólnak, hogy elkötelezett spirituális gyakorlásnak köszönhetően csodálatos életet manifesztáltak maguknak. A félelem jelenléte mégis kiüti őket. Olyan történeteket mesélnek be maguknak, hogy „Ez túl szép, hogy igaz legyen”, vagy „Túl szép ahhoz, hogy sokáig tartson”. És a bizonyosság igazat is ad nekik egy szempillantás alatt. És ez rendben is van. Értsd meg, hogy arra vagyunk beprogramozva, hogy a félelemben jobban higgyünk, mint hogy biztosak legyünk a szeretetben.

Hagyjuk áradni magunkban a szeretet teremtő áramlását, hiszen ez az az érzés, amire vágyunk. Gyakran keressük ezt az érzést alkoholban, párkapcsolatban vagy valami világi sikerben. Ha visszanézek a függőségemre, világos számomra, hogy én is ezt a teremtő áramlást kerestem, csak nem a megfelelő helyen. Ahogy kijózanodtam, befelé módosítottam a keresést, hogy a szeretet energiájával kerüljek összhangba. Az elköteleződés a belső életem mellett, valamint az imák és a meditáció megerősítette a hitemet és a bizonyosságomat az univerzum szeretetében. Megtanultam, hogy egyszerűen hátraléphetek, és hagyhatom a szeretet teremtőerejét dolgozni a belsőmben. Ez volt az a pillanat, amikor valóban elkezdtem élni.

A következő lépések megerősítik a hitedet a bizonyosság felé vezető úton. *A csodák tanítása* ezt mondja: „A bizalom azonnal megold minden problémát.” Gyakorold ezeket a tanításokat, és valami bizonyosságfélét tapasztalsz majd, teljesen mindegy, mi történik épp az életedben. Add össze a hit pillanatait, és add át magad a bizonyosságnak.

1. lépés: Állj készen!

A készenlét az első lépés a bizonyosság felé vezető úton. Készen állsz leszakadni a félelmekről és a világ korlátozottságáról? Készen állsz arra, hogy nagyszerű vízióidat a félelem kicsinyessége fölé helyezd? Készen állsz arra, hogy elengedd a múltad történeteit, tapasztalatait és körülményeit, melyek kételkedéshez vezettek? Ha a válaszod igen, akkor elindultál a bizonyosság felé vezető úton. Ne feledd, neked nem kell tudnod, hogy hogyan szabadulsz meg ezektől a korlátoktól, neked csak készen kell állnod.

Mit tennél, ha hittel és bizonyossággal élnél? Írd le a válaszod.

A kétely elengedése bizonyosságot és hitet ad nekem ahhoz, hogy _____ .

Kötelezd el magad emellett az állítás mellet, és hozd mozgásba a bizonyosságot.

2. lépés: Gondolj rá! Érezd! Hidd el!

A bizonyosság útján a második lépés, hogy emlékszünk arra, hogy a gondolataink és a vízióink teremtik meg a valóságunkat. Ahogy az a vízióm, hogy ugyanazon a színpadon állok, mint

Wayne, végül a valóságommá vált, úgy te is megteremtheted azt a világot, amit látni szeretnél.

Hogy segítsek a teremtő folyamatban, végezzünk most el egy meditációt, melynek segítségével összhangba kerülhetsz legnagyobb vágyaddal. A meditációban engedd meg magadnak, hogy a vágyaddal érzelmi kapcsolat alakuljon ki. Engedd el a végeredményt, élvezd a vágy érzéseit, és tudd, hogy az univerzum válaszolni fog a pozitív érzelmeidre.

EGYETEMES TANULSÁG: A FREKVENCIA, AMIN REZEGSZ, TÁMOGATJA A MEGÉLT TAPASZTALATAIDAT.

Teremtő meditáció (a vezetett meditáció hanganyagát és a mantrát meghallgathatod a www.gabbybernstein.com/universe oldalon is):

Mielőtt elkezdjük, győződj meg róla, hogy van egy jegyzetfüzeted és egy tollad. Közvetlenül a meditáció után kell használnod őket.

Ha zenére szeretsz meditálni, gyakran javaslom, hogy egy bizonyos mantrát használj ehhez a vizualizációs meditációhoz. A kundalíni mantra így hangzik: *Ek ong kar sat gur prasad sat gur prasad ek ong kar*. Ez a mantra azt jelenti, hogy minden teremtménynek egy teremtője van. Ez az egyetlen kundalíni mantra, amelyhez figyelmeztetés is tartozik. Bármi, amire a mantra hallgatása vagy éneklése közben gondolsz, megjelenik az életedben. Olyan manifesztációs állapotba kerülsz, hogy a

gondolataidnak sokkal nagyobb erejük lesz, mint általában. Egyszerűen figyeld meg a mantra hallgatása közben felbukkanó gondolataidat, és mozdulj tudatosan a vágyad felé.

Kezdd a meditációt csendben, vagy a mantrával.

Ülj kényelmesen a földön vagy egy széken, és hunyd le a szemed.

Gördítsd hátra a vállad, és egyenesítsd ki a gerinced. Tenyérrel felfelé tedd a két tenyered a combodra, hogy energiát kaphass az univerzumtól.

Lélegezz be mélyen, és tágítsd ki a rekeszizmod. Kilégzésre pedig hagyd, hogy összehúzódjon. Folytasd ezt a kört a hosszú, mély lélegzetvétellel a meditáció teljes időtartama alatt.

Gondolj egy pillanatra arra a vágyra, amit egy ideje már magadban hordozol. Lehet ez egy romantikus szerelem, amiben reménykedsz, fizikai vagy emocionális béke, egy kisbaba, vagy hogy eljuss a világosság és az inspiráció terébe.

Tiszteld a vágyadat.

Képzeld el magad, ahogy megéled ezt a vágyat. Lásd, ahogy kéz a kézben sétáltok romantikus partnereddel. Vagy lásd a tested felszabadulva a fájdalomból és a betegségből. Milyen képek jönnek a tudatodba? Csak hagyd, hogy a tudatod vándoroljon, és teremtő erejű víziók áldását hozza az életedbe.

Akármilyen képek jutnak is az eszedbe, tiszteld őket. Ha meditáció közben kétely vagy félelem érzése törne fel, egyszerűen tiszteld ezt az érzést is.

Érezd a testedben, és hagyd, hogy elmúljon. Nem kell elvetned sem a félelmet, sem a kételyt. Csak hagyd, hogy jöjjenek és menjenek teremtő meditációs utazásod alatt. Tiszteld az érzést, majd térj vissza ahhoz a vízióhoz, amire vágysz.

Kötelezd el magad még jobban vágyad víziói mellett.

Most lélegezz még mélyebben, és hagyd, hogy a lélegzeted összhangba kerüljön a teremtő vízióid érzelmeinek fizikai energiájával. Hagyd, hogy a víziók érzése természetesen járjon át téged.

Ülj kényelmesen öt-tíz percig ennek a teremtő áramlatnak az energiájában.

(Ha azt választod, hogy a meditáció alatt hallgatod a mantrát, énekelheted is az *ek ong kar sat gur prasad sat gur prasad ek ong kar*t.)

Amikor készen állsz, finoman végy egy mély levegőt, és engedd el a víziókat. Majd nyisd ki a szemed, és nézz körül a szobában.

A meditáció után azonnal nyisd ki a jegyzetfüzeted. Írd a következőt a tetejére: „Köszönöm, belső bölcsesség, hogy rajtam keresztül írsz. Hívom az univerzum szeretetteljes energiáját, hogy vegye át az irányítást, és vezessen el a bizonyosság terébe.”

Írj szabadon úgy tíz percig. Írd le látott víziókat. Hagyd, hogy a tollad meginduljon, ne javíts ki egyetlen szót sem.

3. lépés: Beszélgess az univerzummal!

Ezek után szánj egy kis időt arra, hogy újraolvasd, amit írtál. Hagyd, hogy megindítsanak a rajtad keresztül megnyilvánuló inspiráló ötletek. Engedd meg magadnak, hogy sérülékennyé válj, és kapcsolódj a vízióidhoz. Hagyd, hogy az univerzum üzenjen neked, vagy megerősítsen téged a szabad írás gyakorlatán keresztül.

Néhány esetben lehet, hogy nem tudsz semmi olyat írni, ami kapcsolatot feltételez, vagy inspirálónak nevezhető. Ez teljesen rendben van. Az új kapcsolatok sem szárnyalnak azonnal. Kapcsolatba kerülni az univerzummal időbe telik, kell hozzá az elkötelezettség és a meggyőződés. Ez az első feladat a könyvben, amelyben gyakorlatilag írásos párbeszédet alakítunk ki az univerzum inspirációjával. Ne add fel, és legyen a napi meditációd része ez a szabad írásos gyakorlat.

Az univerzummal való beszélgetés gyakorlata egy új kapcsolat kezdete lesz. Ha átadod magad, és hagyod a szeretet energiáját szétáradni, sok inspirált ötlet és intuitív gondolat tör majd fel benned. Idővel, ahogy folytatod ezt a gyakorlatot, egyre több szeretetteljes bölcsesség jön majd át. Olyan ötleteket és szavakat vetsz majd papírra, melyek a saját akaratod segítségével soha nem születtek volna meg. Lehet, hogy a kézírásod is megváltozik, a szókincsed pedig bővül. Ne javítsd ki a szavaidat. Csak engedd a bölcsességed magadon keresztül megnyilvánulni.

Minél kényelmesebben érzed magad ebben a kapcsolatban, annál biztosabb leszel benne, hogy van egy nálad hatalmasabb erő, amely teljes munkaidőben dolgozik melletted.

Természetesen kezdesz majd a szeretet energiájának csatornájává válni. Tulajdonképpen akár tudunk róla, akár nem, minden pillanatban mindnyájan médiumok vagyunk. Vagy a félelem gondolatatait közvetítjük, vagy a szeretet hangját. Ha imádkozunk és meditálunk, azonnal a szeretethez és a magasabb rendű bölcsesség átadásához kapcsolódunk. Mindennap kötelezzük el magunkat amellett, hogy a szeretetet választjuk, hangolódjunk rá és beszélgessünk az univerzummal, amely lehetővé teszi, hogy az útmutatás és a támogatás bizonyosságában éljünk.

Bizonyosságban élni egyébként nagyon vidám dolog. A biztonság, a védelem és az erő érzésével élheted át az életet. Soha többé nem érzed leválasztva magad a többiekről, és az összhang hiányának érzése is megszűnik. A kapcsolódásnak egy olyan érzését ismerted meg, amit semmilyen anyagi javaktól, titulustól, végzettségtől és díjtól nem kaphatsz meg. Ez a kapcsolat örökre szól, a bizalmon alapszik, és felszabadító.

4. lépés: Teremts együtt az univerzummal!

Az utolsó lépés a bizonyosság felé vezető úton az, hogy együtt teremtünk az univerzummal. Lépj be a meditációd és a szabadírás-gyakorlat során megjelenő képekbe és érzésekbe. Ezeket a képeket és érzéseket fejben tartva próbáld meg átérezni, milyen lenne az élet abban a világban. Képzeld bele magad abba a tapasztalatba, hogy milyen érzés lehet a vágyadban élni.

Emlékszem, hogy a húszas éveim végén egyedülállóként mennyire vágytam férjre. Annyi barátnőm költözött össze a

barátjával, és sorra jegyezték el egymást. Abban az időben az igazi vágyam az volt, hogy manifesztáljam életem szerelmét. Ahelyett, hogy hagytam volna, hogy a félelem és a kétely eltántorítson, az univerzum elé vittem a vágyamat, segítségért.

Kinyilvánítottam, hogy készen állok. Használtam a teremtő vizualizációmat és a meditációt, hogy érezzem a vágyott romantikus érzéseket, majd magamhoz vettem őket. Mindegy, hogy hol voltam, napközben elővarázsoltam a meditációs párnámon érzett érzéseket. A vágy, a szerelem, a romantika és az izgalom érzéseit. Úgy sétáltam New York utcáin, mintha a szerelmemmel sétálgatnék. Elképzeltem, ahogy fogjuk egymás kezét, közel vagyunk, szerelemben.

Ez egy nagyon erős teremtő gyakorlat. Szupervonzerőm lett. Egy héttel azután, hogy elkezdtem ezeket az érzéseket sugározva sétálni a városban, rengetegszer hívtak randevúra, csak úgy váratlanul megkerestek férfiak, és azt vettem észre, hogy nézegetnek az utcán. Rám volt írva a szerelem és a romantika szupervonzó energiája.

Ha lesújtottan jársz-kelsz, tele vagy kétellyel, és szomorú vagy, az univerzum nem tud ellátni téged magas rezgésszámú pozitív energiával. Ha úgy forogsz a világban, hogy elővarázsolod a megélni vágyott érzéseket, a manifesztációs folyamat beindul, és a vágyaid visszatükröződnek rád.

Teszteld ezt a gyakorlatot egy héten keresztül mindennap. Lépj be a vágyott érzéseidbe, és úgy járj-kelj, hogy ezeket az érzéseket sugározod az energiateredből. Hagyd, hogy az öröm és a vágy érzései támogassanak annak közös megteremtésében, amit igazán szeretnél bevonzani az életedbe.

Ha úgy létezel az életben, hogy tudatosan megválogatod, hogyan akarod érezni magad, függetlenül attól, hogy épp mi zajlik körülötted, az megerősíti a hitedet és a bizonyosságodat. Azért érzel majd bizonyosságot, mert bár az aktuális vágyad még nem manifesztálódott formaként, érzelemként már megjelent. Kilenc hónapot töltöttem a gyakorlatban, hogy romantikus szerelmet érzek magam körül. Abban az időszakban biztos voltam benne, hogy a társam már útban van. Akkor is, ha egy randevú épp nem sikerült, vagy ha egy fiú nem hívott vissza; hamar visszatértem a vágyott érzéshez, és visszanyertem a hitemet. Ez a hit és bizonyosság tette lehetővé, hogy befogadó maradjak abban az időszakban, és hogy végül bevonzzam azt a szerető társat, akit ma a férjemnek hívok.

Idővel a vízióid könnyen manifesztálódnak valósággá, és valóban tudni fogod, hogy mit jelent az, hogy portrét készítesz az életedről. Tisztán fogod látni, hogy amit teremtesz, közvetlen tükörképe az univerzumba vetett bizonyosságodnak és hitednek. De a legfontosabb, hogy ha elkezdesz együtt teremteni az univerzummal, a világ fejlődését szolgálod, mert az öröm kifejeződése vagy.

Fontos figyelned arra, hogy hogyan használod az univerzummal való kapcsolatodat. Túl gyakran látom, hogy az emberek helytelen célokra használják a kapcsolatukat. Gyakran veszem észre, hogy rabul ejti az embereket a rögeszmés közös teremtés. Itt van például a barátom, Sam, aki egy teljes évet töltött azzal, hogy megrögzötten próbált feljebb lépni a munkahelyi ranglétrán. Az, hogy ennyire rágörcsölt az új titulusra, rászoruló, kontrolláló és energetikusan irritáló

színben tüntette fel. Az a szükséglete, hogy „feljebb jusson”, kényelmetlen helyzetbe hozta a főnökét, és így Sam nem kapta meg az előrelépés lehetőségét. Segítettem neki meglátni, hogy kontrolláló vágya tulajdonképpen blokkolta az univerzum támogatását. Semmi baj nem volt azzal, amire vágyott, de gondoljuk csak végig, mi történt volna, ha Sam célja csak az lett volna, hogy valóban élvezze a munkáját, és szolgálja az ügyfeleit, a munkatársait és a céget. Ha elirányítod a fókuszodat arról, amit „kapni fogsz”, arra, hogy hogyan szeretnéd érezni magad, az univerzum be tud szállni az együtt teremtésbe.

Ha az együtt teremtés rászoruló, manipulatív energiákból történik, lehet, hogy megteremted a vágyat, melyre fókuszálsz, de nem valószínű, hogy sokáig fog tartani. Lehet, hogy kialakul a kapcsolat, létrejön valamiféle üzlet, de a lelki jótékony hatásra vagy a tartós boldogságra, amit keresel, hiába vágysz. Jobban jársz a fejezet lépéseinek követéséből származó boldogsággal és a hosszú távú előnyökkel. Ha összhangban vagy a számodra örömöt adó valódi érzésekkel, az univerzum támogatni fogja a vágyaidat.

Most hogy ezt elmondtam, vedd észre, hogy mindnyájunkat megzavar az egónk manifesztáló rutinja. Számíthatsz rá, hogy így lesz. Már most figyelmeztetlek, hogy vedd észre, és finoman vezesd vissza magad az igazsághoz, ha rabul ejt a rögeszme azzal kapcsolatban, hogy „hogyan” és „mikor” manifesztálódnak a dolgok. Ahelyett, hogy a rögeszméddé válna az eredmény, arra fókuszálj, ahogy érezni szeretnéd magad.

Úgy lehet a rászoruló és kontrolláló rezgésedet kiiktatni, ha nem azért imádkozol, amiről azt gondolod, hogy szükséged van

rá, hanem mindenki javára. Ha mindenki javára imádkozol, a saját terved eltűnik az útból. Átadod magad az univerzum tervének, és elengeded a sajátodat. Emlékezz, az univerzum nem válaszol a manipulációra – az univerzum a szeretetre válaszol.

A bizonyosság a béke energiáját adja. Ez a cél: itt élni, ebben a világban, de egy békés, szeretettel teli világban hinni, mely túlmutat az adott helyzeten. A hitünk a fizikai helyszínek mögötti világban megengedi azt, hogy a valódi béke eljöhessen. *A csodák tanítása* ezt mondja: „Békében vagy, és békét viszel mindenüvé, ahová mégy.” Ha elfogadjuk, hogy a belső béke egy döntés, melyet meghozunk, máshogy nézünk a fizikai világra. Ennek a békének a valós elfogadása akkor jön el, ha teljesen elfogadjuk a saját megértésünk spirituális kapcsolatát.

Most pedig szeretném megismertetni veled az én spirituális világnézetemet annak érdekében, hogy segítsek létrehozni a sajátodat.

Én hiszek az angyalokban, a spirituális vezetőkben, a felemelkedett mesterekben és a szeretetteljes lények csoportjában, akik arra terelgetnek minket, hogy a szeretet felé mozduljunk, és ne foglalkozzunk a világ félelmével. Úgy hiszem, hogy az univerzum egy állandóan jelen lévő szeretetenergia bennünk és körülöttünk. Hiszek abban, hogy minden pillanatban ráhangolódhatunk erre az erőteljes szeretetjelenlétre ima, kontempláció és nyugalom segítségével. A békénket azzal mérhetjük, hogy összhangba tudunk-e kerülni az univerzális energia erőterével. Én bízom ezekben a spirituális vezetőkben, pont annyira, mint az édesanyámban

vagy a férjemben. Mélyen hiszek bennük, és tudom, hogy rajtam keresztül dolgoznak azon, hogy megerősítsék a hitemet az univerzumban. És mindenekfelett abban hiszek, hogy azért vagyunk itt fizikai valónkkal, hogy nagyszerű spirituális tanulságokra tegyünk szert. Ahogy elfogadjuk a fényt és a változás lehetőségét ezekből a tanulságokból, vezetni fognak minket, hogy a fényt a világba sugározzuk. Mindennap táplálom ezt a hitet imával és meditációval. Ez a bizonyosság szabadít fel engem.

Nekem harminchat évbe és sok előző életbe telt, hogy ezeket a hiteket teljesen a magaménak érezzem. És ma teljes meggyőződéssel mondhatom, hogy a bizonyosságom a legnagyobb áldás, amit valaha is kaptam.

Az a küldetésem, hogy utat mutassak neked a saját bizonyosságod felé. Lehet, hogy a hited vallásosnak nevezhető, vagy akkor kapcsolódsz az univerzumhoz, ha hosszú távot futsz, vagy a gyerekeiddel vagy. Nem érdekel, hogyan találod meg ezt a kapcsolatot: csak az érdekel, hogy létrehozz egy kapcsolatot egy magasabb rendű hatalommal saját meggyőződésből. Minél több energiát és szándékot teszel a hitedbe, annál félelemmentesebb és szabadabb leszel. A félelem nélküli szabadságod pedig fényt hoz a világba.

Ha bizonyosságot tapasztalunk meg másokban, emlékezünk a bennünk rejlő igazságra. Wayne Dyer bizonyossága és abszolút hite az univerzumban volt az, ami hozzá vonzott engem. Az ő hite erősítette meg az enyémet. Ahogy ezt a fejezetet írom, Wayne életét ünneplem, hiszen csak néhány napja hagyta el a testét. Nehéz a szívem, és embermilliókat keserített el ez a

közös veszteség. De mélyen legbelül biztosan tudom, hogy Wayne szelleme, lelkesedése és útmutatása soha nem hagy el minket.

Ahogy haladunk előre a gyakorlatokkal ebben a könyvben, arra szeretnélek ösztönözni, hogy bízz a saját spirituális hitedben. Hogy tovább segítselek a bizonyosság útján, szeretném, ha szánnál egy kis időt arra, hogy elgondolkodj azon, számodra mit jelent az univerzum, Isten vagy a Szellem energiája. Ha a szeretet mellett teszed le a voksod, nincs helyes vagy helytelen válasz.

Az univerzumba vetett hited mindennap nőni és erősödni fog. Most pedig, tiszteld azt, ahol jelenleg tartasz, és bízz abban, amiben ma hiszel. Egyszer egy nap fellibbenthetjük a fátylat, és a sötétségből a fénybe, a félelemből a hitbe, a hitetlenségből pedig a bizonyosságba léphetünk.

Ismételjük át a bizonyosság felé vezető utat, melyet ebben a fejezetben tettünk meg:

- Az első lépés a bizonyosság felé vezető úton az, hogy készen állsz rá. Minden pillanatban az legyen a szándékod, hogy szabaddá válsz.
- Meditációval lépj be a vágyott érzésekbe.
- Kezdj párbeszédbe az univerzummal az írásgyakorlat segítségével.
- Tudatosan és közösen teremtsd meg az univerzummal a valóságodat azzal, hogy belépsz a vágyott érzésekbe, és napod minden pillanatában ezek szerint élsz és viselkedsz.

- Ne az eredményért imádkozz, hanem mindenki javára.
- Alakíts kis spirituális kapcsolatot a saját értelmezésed szerint. Ez később változik és fejlődik majd, de ma tartsd tiszteletben az univerzummal kialakított saját kapcsolatodat.

A csodák tanítása azt mondja: „Feloldozom a világot minden róla való gondolatom alól, és inkább a saját valóságomat választom helyettük.” Ha a bizonyosság és a hit felé mozdulsz, megváltoztatod azt, ahogyan a világot látod. A hitednek hatalmában áll a traumát gyógyulássá, a konfliktust hatalmas fejlődéssé, a félelmet szeretetté alakítani. Szépen, fokozatosan mélyítsd el a kapcsolatodat az univerzummal meditáció, ima és pozitív vágyak segítségével. A hited vezessen, miközben elengeded a világról alkotott képet, melyről azt hitted, hogy ismered, és fogadd el az igaz szabadságot és a békét.

A következő fejezetben a hitedre alapozunk, miközben elkezded felismerni, hogy az univerzum hogyan beszél hozzád. A 8. fejezet gyakorlatai és történetei ahhoz vezetnek el, hogy elmélyítsd az univerzummal folytatott napi párbeszédeket úgy, hogy a szeretet jelenléte új szerephez jut az életedben. Remélem, izgalommal tölt el, ami vár még itt rád…

8. FEJEZET

AZ UNIVERZUM REJTÉLYES MÓDON BESZÉL HOZZÁD

2008-ban spirituális útkeresésre indultam édesanyámmal Brazíliába, hogy meglátogassunk egy John of God (Isten Jánosa) nevű médiumot. John of God szellemlátó médium, így segíti elő a csodálatos gyógyulást és a spirituális fejlődést. Brazíliai látogatásom elsődleges célja az volt, hogy elkísérjem édesanyámat erre a vad útra – nem akartam, hogy egyedül utazzon Brazíliába. De mélyen legbelül tudtam, hogy nekem is ott a helyem.

A John of Godnál tett látogatásunk előtti napon az idegenvezetőnk azt javasolta, hogy legyünk tisztában a gyógyítással és az útmutatással, amit kapni szeretnénk. Emlékszem, hogy a kellemesen megvilágított szobámban ültem a brazil szállodában, és leírtam a naplómba a szándékaimat. A lap tetejére ezt írtam: *Szeretném igazán megismerni Istent, hogy szabad lehessek, és hitelesen tudjak tanítani.*

John of God meglátogatásának másik célja az volt, hogy támogatást kapjak *Édesítsd meg az életed!* című könyvemhez. Abban az időszakban még nem volt kiadóm. De csak írtam a könyvet, mert az új keresők közönsége elé szerettem volna vinni a spirituális tapasztalataimat. Ezt írtam a naplómba:

Köszönöm neked szellem, hogy utat mutatsz a megfelelő kiadói partnerekhez, akik segítenek terjeszteni az üzeneteimet az egész világon.

Másnap elvittem a szándékaimat John of God elé, és megkaptam az áldását. A Brazíliában töltött idő alatt fantasztikus emberekkel találkoztam, köztük a turistacsoportok kedves sámánjával Heather Cumminggal. Heather John of God tolmácsa is volt egyben. Abban az időszakban fejezte be *John of God: The Brazilian Healer Who's Touched the Lives of Millions* (Isten Jánosa: a brazil gyógyító, aki milliók életét érintette meg) című könyvét. A csoportomban volt még Setsuko, egy japán hölgy, aki spirituális könyveket fordított. Setsuko amellett, hogy John of Goddal szeretett volna találkozni, Heather könyvét akarta japánra fordítani.

Kéthetes brazíliai időtöltésem során Setsuko és én sokat beszélgettünk az irodalom világáról. Mindent elmeséltem neki a könyvemről, és hogy most már készen állok arra, hogy kiadót találjak. Bár egyáltalán nem ismert, fura bizonyosságot érzett, hogy a könyvemnek nagy hatása lesz a világra. Aznap, amikor hazautaztunk Brazíliából, Setsuko ezt mondta nekem: „Sok szerencsét a könyvedhez. Remélem, egy napon lefordíthatom japánra." Mosolyogtam, és megköszöntem a nagylelkűségét és a támogatását.

Néhány hónappal John of God meglátogatása után megkaptam a kiadói szerződést, amelyben bíztam. Négy hónap alatt befejeztem a könyvet, ami meg is jelent – hihetetlenül felpörögtek az események –, és én bíztam az univerzumban, hogy minden készen áll, és megtörténhet a csoda.

Hat hónappal a könyv megjelenése után egy New York-i spirituális központba, az Omega Centerbe látogattam. Egy olasz barátommal ebédeltem, aki fordítói munkát keresett, és megkérdezte, ismerek-e valakit ezen a területen. Azt válaszoltam, hogy csak egy embert, Setsukót, aki Japánban él, és ugyan nem tudom az elérhetőségét, de mindent megteszek, hogy kiderítsem.

Negyed órával később az Omega Caféba indultunk teát venni. Ahogy mentem felfelé a lépcsőn az ajándékboltba, egy férfi és egy nő jött velem szembe a lépcsőn. Felnéztem, és Setsuko volt az! Felkiáltottam: „Épp rólad beszéltem! Hát te mit keresel az Egyesült Államokban?” Ezt felelte: „Nem hiszem el, hogy itt találkozunk. Épp most vettem meg a könyvedet a boltban, és annyira büszke vagyok rád, hogy megcsináltad.”

Leültünk teázni Setsukóval, és felvettük a fonalat. Néhány perc elteltével ezt mondta: „Tudom, hogy az univerzum vezetett el hozzád, hogy lefordíthassam a könyved japánra. Elviszem a szerkesztőnek, és meglátjuk, mi lesz.” Mérhetetlen hálával ünnepeltük az univerzális útmutatást, majd mindenki ment a dolgára. Ez egy csodálatos találkozás volt, az olasz barátom pedig egy fantasztikus kapcsolatra tett szert, és ötleteket kapott, hogy hogyan helyezkedhetne el a fordítói szakmában.

Három hónappal később elfogadtam az első japán ajánlatomat az *Édesítsd meg az életed!*-re, és Setsuko volt a fordító. Azóta a többi könyvemet is ő fordította – és ki tudja, talán ezt is ő fogja!

Az esemény mögötti szinkronitás arra emlékeztet, hogy az univerzum útmutatást ad nekünk, bárhova fókuszáljuk is az

energiánkat vagy a szándékunkat. Ha átadjuk a szándékainkat, és energiával tölt fel minket, hogy a lehetőségek száma végtelen, meg fogunk döbbenni azon, hogy az univerzum milyen gyorsan válaszol.

Lehet, hogy tapasztaltál már ilyesfajta tagadhatatlan szinkronitást a saját életedben: lehet, hogy egy számodra kedves emberre gondolsz, és abban a pillanatban hív, amikor felemeled a telefont, hogy tárcsázd a számát, vagy mondasz valami általánosat, erre egy órával később megtörténik. Ezek a pillanatok jönnek-mennek, és amikor ez van, te csak ámulsz, mert tulajdonképpen nem hiszed el. Bizonyos tekintetben túl szép, hogy igaz legyen. Felfoghatod véletlen egybeesésnek, de valójában sokkal-sokkal többről van szó. Ezek a szinkronitások az univerzum útmutatásai, hogy oda juss, ahova valóban kell. Ha belépsz az univerzum szeretetteljes frekvenciájába, megtanulsz a világ korlátain túl létezni, és elfogadod a jó és helyénvaló utat. Megszabadulsz a rögeszmés logikától, és elfogadod az intuitív irányt. Felismered a benned és körülötted található hatalmas támogatást. Ebben a fejezetben az a célom, hogy segítselek a teljes elfogadásban, és hogy átadd magad az univerzum támogatásának azzal, hogy megmutatom, hogyan használd a szándékaidat és a kapcsolataidat mindenki javára.

1. lépés: Értsd meg, hogy a csodák természetesek!

Ha szinkronba kerülünk az univerzummal, rengeteg csodálatos és rejtélyes „véletlent” kezdünk el megtapasztalni. Lehet, hogy ezek elképesztőnek és megmagyarázhatatlannak tűnnek elsőre, de minél erősebbé válik a hited, annál gyakrabban

jelentkeznek. *A csodák tanítása* ezt tanítja: „…a csodák természetes dolgok, és ha *nem* következnek be, az azt jelenti, hogy valami elromlott.” Ami természetes, az a békés, szeretetteljes ösztönünk és a kapcsolatunk az univerzum szeretetével. Ami természetellenes, az az ezzel a kapcsolattal ellentétes félelem. A félelem, a bűntudat, az elszigeteltség, az ítélkezés és a támadás blokkolja előlünk az egyébként minden pillanatban elérhető csodákat. Ha hiszünk az univerzum szeretetében, és hagyjuk, hogy átjárjon minket, tiszta csatornává válunk az adományok és az útmutatás befogadása számára. Ha nem jelentkeznek efféle szinkronok, és nem érezzük, hogy útmutatást kapunk, az világos jele annak, hogy visszaestünk a félelmekkel teli mintázatainkba.

Spirituális utazásunk olyan tapasztalat, mely során arra emlékszünk vissza, hogy szeretetből állunk. Minél inkább megtestesítjük ezt az igazságot, annál több csodát tapasztalunk majd. Elfogadjuk, hogy a csodák a természetes velejárói annak, akik vagyunk. És ha szeretetben élünk, csodákkal teli életet élünk.

Nem várom el tőled, hogy holnapra megvilágosodj, és hogy egyfolytában szeretetben élj. De legyen az a cél, hogy több szeretetet hozunk be a képbe. Ha a fény sugárzik, azzal a sötétség nem tud együtt létezni. Itt az idő, hogy meggyújtsd a belső fényedet, és hagyd, hogy fényesen ragyogjon, hogy a tiéd legyen végre, és tudd tisztelni és elfogadni a valódi kapcsolatodat az univerzummal. Folyamatosan figyeld, hogy mikor blokkolod a csodákat, és abban a pillanatban válassz újra.

2. lépés: Keresd a szeretetet, és számíts a csodákra!

Ez a lépés arra szolgál, hogy tölts néhány figyelmes percet napközben azzal, hogy a szeretetet keresed. Ha szándékosan irányítod a figyelmedet a szeretetre és az örömre, akkor megnyitod a zsilipeket a csodák befogadására. A legtöbbünket megbéklyóz, hogy arra koncentrálunk, ami nem jó. De mi lenne, ha azzal töltenénk a napot, hogy azt nézzük, ami jól megy? Vedd a fáradságot, és keresd tudatosan a szeretetet egész nap.

A folyamatot úgy tudod a legjobban beindítani, ha imával kezded a napot: „A körülöttem lévő szeretetre fókuszálok, és csodákra számítok."

Mondd el többször ezt az imát, és érezd a szavak erejét. Tudd, hogy ha hajlandó vagy ezeket a szavakat hangosan kimondani, akkor nem fogsz bal lábbal felkelni. Ha keresed a szeretetet, proaktívan működsz együtt az univerzummal azért, hogy visszatérjen a csodára számító hozzáállásod. Ne feledd, az is csodának számít, amikor egyszerűen változtatsz az érzékeléseden. Abban a pillanatban, hogy megbocsátasz az élettársadnak, és túlléptek a hülye veszekedésen, csoda történik. Vagy ha kérsz egy jelet az univerzumtól, és megkapod, csoda történik. A csodák vad szinkronitások is lehetnek, de egyszerű változások is. *A csodák tanítása* azt mondja: „A csodák közt nincs nagyságrendbeli különbség…"

Fontos megünnepelnünk ezeket a csodákat azzal, hogy megköszönjük az univerzumnak. Ez a hálaadás megerősíti a hitedet és a bizalmadat abban, hogy összhangban vagy egy nálad hatalmasabb erővel. Ne feledd, hogy az univerzummal

való kapcsolatod folyamatos beszélgetés. A legjobb beszélgetések azzal kezdődnek, hogy *köszönöm*.

3. lépés: Gyakorold a nem beavatkozást!

Figyeld meg, hogy hogyan változik a napod, ha elkötelezed magad a szeretet mellett. *A csodák tanítása* ezt mondja: „Neked nem kell semmit tenned.” Nem kell a csodákon „dolgoznod”, vagy bármit kiváltanod. Egyszerűen kerülj összhangba valódi szeretettermészeteddel, és hagyd, hogy a szemed azt lássa, amire vágysz.

A csodák tanítása azt tanítja, hogy a csodák szokások, és önkéntelennek kellene lenniük. Nem szabad tudatos kontroll alatt lenniük, mert a tudatosan válogatott csodák hibásak. Ezzel a fontos üzenettel *A csodák tanítása* arra emlékeztet minket, hogy forduljunk befelé, és kérjünk segítséget, ha leváltunk a csodaszemléletről. A csodák önkéntelenek lesznek, ha a szeret felé fordulás szokássá válik. Ha kitérünk a félelem felé, hívhatjuk az univerzumot, hogy segítsen visszaállítani a gondolatainkat a szeretet irányába. Ha segítséget kérünk, a csoda meg fog jelenni. Nincs más dolgunk, mint hogy fogadjuk be az ezután érkező útmutatást. Ez a nyugodt kapcsolat az univerzummal megadja a lehetőséget arra, hogy békések legyünk.

EGYETEMES TANULSÁG:
HA MEGFELEDKEZNÉNK BÉKÉS TERMÉSZETÜNKRŐL, KÉRHETJÜK AZ UNIVERZUMOT, HOGY EMLÉKEZTESSEN MINKET A VALÓSÁGRA.

Tartottam egyszer egy hétvégi workshopot egy elvonulásközpontban egy nagy csoportnak. A csoporttagok hamar megnyíltak, és sok félelmüket és történetüket osztották meg a hétvége alatt. A program végeztével hazafelé vezettem a barátnőmmel, Jennyvel, és a hétvégéről beszélgettünk. Jenny azt mondta, nagyon élvezte a hétvégét, de egy kicsit elkeseredett, mert annyi szomorú történetet hallott, és átszállt rá mások szomorúsága. Azt is mondta, hogy hónapok óta problémája van az alvással, mert személyes tapasztalatai és a világban történő események miatt fél. Megbénította a félelem. Megértettem a helyzetét, és elmondtam neki, hogy úgy gondolom, nem teremtett magának világos energiahatárokat az emberekkel és a világgal. Emlékeztettem arra, hogy ima segítségével vezetést kérhet a gyógyuláshoz, mindenki javára. Azt javasoltam, lazuljon bele az imába, és bízzon benne, hogy bármi, amit kér, megjelenik. Mondtunk egy imát: „Szeretet vagyok, és a csodák természetesek. Elfogadom a gyógyulást mindenki javára.”

Néhány perccel az ima után eszembe jutott egy gyönyörű energiatisztító meditáció egy nagyszerű spirituális tanítótól, akit Doreen Virtue-nak hívnak. Gyakran használom Doreen meditációit, hogy félelmet, negatív energiát vagy lelki

támadásokat tisztítsak ki. Ezt elmondtam Jennynek is, és ezt felelte: „Jól hangzik. Küldd át a linket, ha hazaértünk.”

Tíz perccel később a Spotify-fiókomról hallgattunk egy válogatást. Aztán csak úgy a semmiből finom instrumentális zene hallatszott, és Doreen Virtue hangját hallottuk a lejátszóból. Az energiatisztító meditáció volt! Ez a fájl eredetileg nem volt a spotifyos lejátszási listámon, és nem is tudtam, hogy elmentettem az iTunes-ba. Izgatottan sikítottunk fel. Pontosan az a gyógyítás érkezett el hozzá, amire szüksége volt, és gyorsabban, mint ahogy azt valaha is képzelte. Rám nézett, és ezt mondta: „Nahát – ezért nem kellett keményen megdolgoznom. A csodák *tényleg* természetesek!” Majd lehunyta a szemét, és hallgatta a meditációt. Utána tisztának és energikusnak érezte magát, megszabadult a magában hordott negativitástól és feszültségtől.

Ha imádkozol, elállsz az útból. Ha napi rutinná teszed az imát, az segít majd érezni a szinkronitást és az univerzum támogatását minden pillanatban. Az univerzummal való kapcsolatod minden dologban jelen lesz. Gondolsz valamire, és az megjelenik, szándékká teszel valamit, és az formát ölt. Higgy úgy, mintha az teljes munkaidős állás lenne, és próbálj nem beleavatkozni az univerzum tervébe. A hited, hogy nem avatkozol bele a dolgokba, megnyugtat majd. Ez a nyugodt állapot a kapu az univerzum útmutatásának befogadásához.

EGYETEMES TANULSÁG:
AMÍG ÁTADOD MAGAD, ÉS ELKÖTELEZETT VAGY MINDENKI JAVÁRA, MINDEN MEGMUTATKOZIK ELŐTTED, AMIRE SZÜKSÉGED VAN.

4. lépés: Erősítsd a hitedet!

A következő lépés az univerzummal közös teremtésben a hűségnyilatkozat elkészítése.

Ez a feladat egy kérdéssel kezdődik:

> **Milyen lenne az életed, ha tudnád, hogy mindig útmutatást kapsz?**

Szánj egy percet arra, hogy szabadon leírd a válaszaidat.
Mit csinálnál másképp, ha tudnád, hogy az univerzum támogat téged?

Van spirituális bizonyítékod arra, hogy az univerzum valóban támogat téged? Írd le a történetedet. (Ha még nincs bizonyítékod, lesz majd, mire befejezed ezt a könyvet. Nyugodtan lapozz majd vissza ehhez a leckéhez később.)

Érezd a hittel teli energiát, melyet ez a történet indít el. Ha nincs saját spirituális bizonyítékod, az is rendben van, ha valaki más történetére támaszkodsz, vagy bármely ebben a könyvben található történetemre. Szánj néhány pillanatot arra, hogy belépj az ezeket a történeteket elindító hit érzéseibe.

Milyen érzés eltelni hittel?

Milyen tetthez, vagy milyen létezési módhoz adja meg neked a szabadságot a hit?

Most pedig készítsük el a hűségnyilatkozatot. Ez a nyilatkozat abban segít neked, hogy elérhető legyen számodra az elköteleződésed az univerzum felé, és hogy közösen és pozitívan teremtsétek meg az életedet. A cél az, hogy olyan hűségnyilatkozatot készítsünk, amely beindítja a szeretet, a kapcsolat és az inspiráció érzését. Ez a nyilatkozat lehet bármi, amit csak szeretnél.

Az én hűségnyilatkozatom a következő: *Tudom, hogy az univerzum a szeretet mindig jelen lévő energiatere. Tudom, hogy ha összhangba kerülök a szeretet energiájával a gondolataimon, a tetteimen és a hiteimen keresztül, végtelen támogatásban és útmutatásban részesülök. Tudom, hogy a szeretetteljes jelenléttel együtt létre tudjuk hozni a valóságomat, és így örömben tudok élni, és sugározni a fényt.*

Ha hangosan olvasom fel ezt a nyilatkozatot, könnyekig meghatódom. Ez a cél. Írj egy csontjaidig hatoló hűségnyilatkozatot. A korábban leírt válaszaidat felhasználva írj egy olyan nyilatkozatot, amely az univerzumban való hit szívközpontú állapotába hoz.

Írd le a hűségnyilatkozatodat, és egyetlen szót se javíts ki. Írd le, bármi jön is. Ne címkézd fel, amit írtál, és ne próbáld tökéletesre formálni. Hagyd, hadd áradjon. Mindig bővítheted a hűségnyilatkozatodat, szóval nem kell mereven ragaszkodnod ahhoz, amit írtál.

5. lépés: Tarts ki a hűségnyilatkozatod mellett!

Most, hogy megvan a hűségnyilatkozatod, itt a móka ideje. Az elkövetkezendő huszonnégy órában kötelezd el magad amellett, hogy hitben élsz. Kezdd azzal, hogy olvasd fel magadnak a hűségnyilatkozatodat hangosan, majd utána mondd el ezt a mantrát: *Bízom az univerzummal való kapcsolatomban, és bízom abban, hogy útmutatást kapok.*

A következő huszonnégy órában járj-kelj úgy a világban, hogy az univerzumba vetett hitedre támaszkodsz. Ha valami szinkronnak tűnik, ünnepeld meg mint az összhang egy pillanatát. Ha valami nem sikerül, fogd fel úgy, hogy az egy kitérő a helyes irány felé, amely útmutatást és támogatást ad. Válaszd azt, hogy szeretetteljes útmutatás szerint nézel mindenre, ami történik. Bocsásd meg magadnak a negatív gondolatokat és tetteket, majd azonnal térj vissza a hűségnyilatkozatodhoz.

Ha elbátortalanít vagy nyomaszt a gondolat, hogy a hitedre támaszkodsz, ne feledd: ennek örömet kell szereznie. Ez egy radikális és nagyszerű kísérlet, amely azt vizsgálja, hogy milyen az univerzumba vetett hittel élni, és elköteleződni a szeretet mellett. Hadd lássuk, legalább csak egy napra, hogy milyen érzés a szeretetben való hit felé mozdulni, *bármi történik is*.

A huszonnégy óra elteltével szánj időt a tapasztalataidra való reflektálásra. Egy jegyzetfüzetbe sorold fel a csodapillanatokat, és írd le őszintén azt is, amikor ellenálltál az univerzum támogatásának. Ha élvezted ezt a feladatot, akkor csak folytasd. Teszteld a hitedet mindennap. Teljen örömöd ebben a gyakorlatban, amely az univerzumra való hangolódást segíti elő. Ha a spirituális gyakorlat inkább munkának tűnik, akkor ez

csak egy újabb kipipálandó elem lesz a teendők listájában. Minél játékosabb és kíváncsibb vagy a spirituális utadon, annál nagyobb szinkronokat élsz majd meg. Teremtsd meg a tapasztalataidat örömmel és nyitott tudattal. Élvezd az utazást.

Miközben végigmész a gyakorlaton, bepillantást nyersz a szabadságba, amely most is elérhető számodra. Könnyű elkötelezni magunkat a huszonnégy órás szabadságnak, mert tudjuk, hogy másnap visszatérhetünk az irányításhoz és az aggódáshoz. Bármennyire nem tetszik is, mégis lehet, hogy biztonságban érzed majd magad. De reményeim szerint annyi öröm ér a huszonnégy órás kísérlet során, hogy gyakrabban fordulsz ehhez, még ha csak rövid időszakokra is. Legyen ez a gyakorlat a spirituális rutinod része. Vegyél ki szabadságot a tudatoddal és a valóságoddal létrehozott káoszból. Ezekben a szünetekben haladékot láthatsz mindarra, amiről azt gondolod, hogy meg kell történnie, és arra is, amiről azt gondolod, hogy irányítanod kell. Tudd, hogy elmehetsz egy belső vakációra; ha így döntesz, engedd be a fényt, és hagyd, hogy a teremtő energiád előjöjjön, és bevonzza, amire vágysz.

Ha szünetelteted egy kicsit a kaotikus és félelemmel teli mintázatokat, elkezdesz új tapasztalatokat teremteni. A szabadság megtapasztalt lopott pillanatai nagyon erőteljesek lehetnek. Kis fényvillanások a végtelen sötétségben. Minél gyakrabban engeded be a fényt, annál biztonságosabb érzés lesz megszabadulni a sötétségtől. A félelem egy szokás – és ez a gyakorlat elvezet téged oda, hogy a szeretet legyen az új szokásod, amely idővel kiüti a félelem nyomását.

Add hozzá ezt a gyakorlatot a pillanatról pillanatra tapasztalatokhoz. Maradj egy áramlatban a szeretettel. Mindennap tűzz ki magadnak pozitív célokat. Legyen az a szándékod, hogy szeretetteljesebb vagy a partnereddel, produktívabb munkanapot zársz, odafigyelsz a táplálkozásra, és így tovább. Ha pozitív szándékokat tűzöl ki, azzal világos üzenetet küldesz az univerzumnak, hogy készen állsz a támogatás elfogadására. Ennyi volt a feladatod. Most már csak türelmesnek kell lenned, élvezned az életet, és hinned a csodákban.

Ha ezeket az elveket gyakorlod, az nem azt jelenti, hogy nem lesznek problémáid. A konfliktusok az élet természetes velejárói, de ha szívből tekintünk rájuk, hihetetlen tanulási és fejlődési lehetőséget nyújtanak. És ha kitartasz a gyakorlat mellett, máshogy éled meg a problémákat. Ahelyett, hogy kiakadnál, frusztrálttá válnál, vagy megpróbálnál egy eredményt erőltetni, az lesz a megszokott reakciód, hogy az univerzum felé fordulsz segítségért. Kérheted az univerzumot, hogy fedje fel előtted minden probléma nagy tanulságát, és emlékeztessen, hogy visszatérj a szeretethez. Minél többet gyakorlod a csodaszemlélet felé fordulás gyakorlatát, annál gyorsabb lesz a visszatérési rátád. Minél gyorsabban térsz vissza, annál boldogabbá és békésebbé válsz.

Természetesen könnyű elfogadni, hogy együtt meg tudjuk teremteni a jó dolgokat. De mi lesz az akadályokkal? Mi van, ha hirtelen kirúgnak, vagy egy váratlan betegség üti fel a fejét? Hogyan hozzuk létre közösen ezeket a nehéz körülményeket az életünkben? A nehéz időszakok, csakúgy, mint a jók, azt

tükrözik, hogy mit hiszünk magunkról és az univerzummal való kapcsolatunkról. A nehéz helyzeteink gyakran a magunkban hordozott stresszt, félelmet és elszigeteltséget jelzik. Fontos, hogy az élet nehéz helyzeteit a szeretet lencséjén keresztül nézzük. Válaszd azt, hogy lehetőséget látsz bennük arra, hogy még jobban átadd magad a spirituális gyakorlásnak. Az áramlás és a megtapasztalt szinkronok mennyisége a spirituális kapcsolat mélységével mérhető.

Lehet, hogy az útmutatás, amelyre vágysz az életed bármely területén, gyorsan érkezik, de az is lehet, hogy kell egy kis idő hozzá. És az idő valójában nem számít, ha csodákon dolgozol. Csak maradj az áramlásban, és higgy a csodákban. Amikor újra találkoztam Setsukóval, és bebiztosítottam a japán üzletet, volt egy részem, amely egyáltalán nem volt meglepett. A szeretetbe vetett bizalmam és a csodák melletti elkötelezettségem megadta nekem az erős hitet abban, hogy ez a manifesztáció tökéletes összhangban van a legmagasabb rendű jóval. A japán üzlet a legjobbkor érkezett mind a könyvnek, mind Setsukónak. Az univerzumnak volt egy terve számunkra, és mi megtisztítottuk az utat az elfogadására.

Tartsatok ki a szeretet mellett, és álljatok félre az útból. Ennyi a trükk, gyerekek! Tényleg ennyire egyszerű.

Ez a megerősített életmód elérhető számodra ebben a pillanatban. Átutazni az életünkön és az univerzummal együtt teremteni mérhetetlenül beteljesítő. Ha az univerzummal együttműködve élsz, megváltoztathatod az egész életed.

Folytassuk az utunkat a hitünk növelésével, hogy elkezdhessük teljesen elfogadni az univerzummal való

kapcsolatunkat.

Ismételjük át a lépéseket:

- A csodák természetesek. Engedd, hogy az univerzum támogasson.
- Keresd a szeretetet mindenhol azzal, hogy ezt az imát ismételgeted egész nap: „A körülöttem lévő szeretetre fókuszálom a figyelmemet, és csodákra számítok.”
- Gyakorold a nem beavatkozást. A csoda egy szokás, amely önkéntelenül következik be.
- Készítsd el a hűségnyilatkozatodat.
- Tarts ki a hűségnyilatkozatod mellett, és mondogasd egész nap.

A hited lesz a leghatalmasabb forrásod, ahogy áttérünk a 9. fejezetre. A következő oldalakon arra biztatlak, hogy kezdd el a félelem feloldásának folyamatát, és add át magad teljesen az univerzum dicsőségének és szeretetének. Lehet, hogy néhány kérésem nagy kihívás lesz majd számodra, de támaszkodj a hűségnyilatkozatodra, és megtisztítjuk az utat a szabadság és a béke felé.

9. FEJEZET

AZ EGYSÉG FELSZABADÍT

Amikor már hatodik hónapja írtam ezt a könyvet, azt vettem észre, hogy úgy érzem magam, mint egy szélhámos. Időről időre valami gonoszságot éreztem becsusszanni a beszélgetéseimbe, a gondolataimba és az interakcióimba. Annak ellenére, hogy gyakoroltam a könyv alapelveit, nem mindig éreztem magam összhangban valódi szeretettermészetemmel egy megrögzött rossz szokás miatt: ez pedig az ítélkezés.

Ez az ítélkezés a saját árnyékom megtagadott részének kivetülése volt. Nem számított, milyen gyakran imádkoztam, mennyire váltam szolgálatkésszé, vagy hogy milyen hosszan meditáltam. Ítélkező természetem blokkolta a kapcsolatomat az univerzummal. Ez a viselkedés eleinte elég ártatlannak tűnt, de szomorúvá és elszigeteltté tett. Az ítélkezés csendben, de gyorsan elszippantotta a boldogságomat, megerősítette bennem az elszigeteltség érzését másokkal szemben, és blokkolta az univerzummal való kapcsolatomat. Állandóan fájt a nyakam, és a szeretteimmel feszült kis vitákba keveredtem.

Úgy döntöttem, közelebbről is meg kellene vizsgálnom, hogy mit gondolok, mondok és teszek. Szeretettel szemléltem a viselkedésemet, és arra jöttem rá, hogy a leválásnak az ítélkezés volt az oka. Látszólag ártatlan, apró ítélkező pillanatok

blokkolták a leghatalmasabb forrásomat – a jelenlétemet, az erőmet és azt a képességemet, hogy megtapasztaljam a szeretet áramlását.

Amikor elkezdtem figyelni, hogy az ítélkezés milyen érzéseket okoz bennem, azt vettem észre, hogy minden alkalommal, amikor ítélkeztem, alacsony energiaszint, valamint fizikai és mentális gyengeség érzése vett erőt rajtam. *A csodák tanítása* ezt mondja: „Az ego nem képes ítélkezés nélkül létezni [...] Az ego mindig a megosztásra, az elkülönítésre törekszik, a Szentlélek pedig az egyesítésre és a gyógyításra.” Tehát ha az ítélkezés miatt elszigetelten érezzük magunkat, az együttérzés és a megértés egyesít és újra egésszé tesz minket. Miért töltünk mégis annyi időt ítélkezéssel? Ennek részben a világ az oka, amelyben élünk. A populáris kultúra és a média hatalmas értéket tulajdonít a státusznak, a külsőnek és az anyagi gazdagságnak. Azt éreztetik velünk, hogy bizonyos javak nélkül „kevesebbek vagyunk”. Az ítélkezést használjuk annak elkerülésére, hogy saját hiányosságunkkal, bizonytalanságunkkal és önértékelési problémáinkkal szembesüljünk. Könnyebbnek érezhetjük azt, hogy valakit nevetségessé teszünk egy észlelt gyengesége miatt, mint hogy a saját hiányosságainkról tudomást vegyünk. Manapság nagyon sok problémának az ítélkezés és az elszigetelődés az alapja. Ítélkezés nélkül egyenlőnek látnánk egymást. Nem lennének olyan érzéseink, hogy jobb vagy rosszabb. Egyek lennénk. Az egység a valódi természetünk. Ha ráhangolódunk az egység érzésére, az ítélkezés és az elszigetelődés eltűnik, és a kapcsolatunk az univerzum szeretetével helyreáll.

Miután megtapasztaltam, hogy az ítélkezés miként gyengíti az erőmet, úgy döntöttem, változtatok a dolgokon. Ráléptem arra az útra, amely megtisztít az ítélkezéstől, hogy elengedhessem az elszigeteltség mintázatát, és megerősíthessen az egység tapasztalatát. Eleinte nehéz volt, de idővel alábbhagyott. Gyakorlatilag már nem rezonáltam rá. Nem sokkal később meglepődve szembesültem, hogy új üzleti lehetőségek és érdekes kapcsolatok kerültek elém, melyekre mindig is vágytam, és a személyes kapcsolataim is erőteljesebbé és intimebbé váltak. Sőt, a nyaki fájdalmaim is szűnni kezdtek. Megszabadítottam magam az ítélkezéstől, és ez azonnal megtisztította a teret a több szeretet számára.

Az ítélkezés elengedése bizonyos tekintetben olyan érzés lehet, mint elengedni egy barátot, akiről (mélyen legbelül) tudod, hogy nincs rád jó hatással. Bár a szívedben tisztában vagy azzal, hogy itt az idő továbblépni, mégis érzel egy kis szomorúságot, veszteséget és zavarodottságot. Félelmetes is lehet teljesen elengedni az ítélkezést, mert ez az a mintázat, amelyben megtanultunk bízni. Arra használjuk, hogy elkerüljük a saját hiányosságainkat, bizonytalanságainkat és önértékelési problémáinkat. Ahelyett, hogy megszólítanánk ezeket az érzéseket, mások észlelt hibáit nézegetjük azért, hogy ne kelljen a saját fájdalmunkkal szembenézni. Bár a saját ítélkezésünket másokra vetíteni csak időszakos megoldást jelent. Nem csak arról van szó, hogy a saját hiányosságérzéseink nem szűnnek meg. Még ennél is rosszabb az, hogy tudattalanul valami bűntudatfélét is érzünk azért, mert elítélünk másokat.

Ha bármikor azt érzed, hogy nem vagy nyugodt, és az életed nem áramlik természetesen, az arra utal, hogy úgy döntöttél, a nem megfelelő ítélkező tudatoddal vagy összhangban.

Az ítélkezés sokféle módon jelentkezhet. Például ha úgy gondolod, hogy valaki más a te boldogságod vagy fájdalmad forrása, máris ítélkezel. Gyakran jelentkezik féltékenykedésként, összehasonlításként vagy irigységként. Az ítélkezés lopva valaki mást ítél el, akiről azt gondolod, hogy rosszat tett neked. Ez viszont abba az illúzióba ringat minket, hogy el vagyunk szigetelve egymástól.

Ezt a tanulságot első kézből tapasztaltam meg egy vacsora alkalmával. A férjem és én egy barátomhoz voltunk hivatalosak. Ahogy megérkeztünk, bekísértek minket egy kis szobába, ahol hatan ették az előételeket, és iszogattak. Volt a csoportban egy nő, úgy tűnt, hogy ő a társalgás hangadója. Erőteljesen beszélt, dicsekedett a karrierjével, és elérte, hogy a beszélgetés körülötte forogjon. Ez a viselkedés nagyon felpiszkált. Az agyam pörögni kezdett. *Mit képzel magáról? Miért beszél ennyire hangosan? Hogyan szállhatnék be a beszélgetésbe?*

Hogy harcba szálljak bombasztikus viselkedésével, én is hangosan kezdtem beszélni. Biztosítottam, hogy mindenki megtudja, ki vagyok, és hogy mennyi minden történik velem. Mindent megtettem azért, hogy lássanak és halljanak. Annyira idegesített ez a nő, hogy eltökéltem magam, hallatni fogom a hangom.

Nem sokkal ezután leültünk vacsorázni. Hála az égnek az idegesítő nőt az asztal másik végébe ültették, így nem kellett a nevetséges történeteit hallgatnom. Bár messze volt tőlem, mégis

észrevettem, hogy egész vacsora alatt engem bámul. Ettől még idegesebb lettem. *Mit bámul rajtam?*

Vacsora után a többiek kimentek, mert mindenki inni szeretett volna. Mivel én már több mint tíz éve nem ittam alkoholt, bent maradtam. Ebben a pillanatban az idegesítő nő megszólított. *Atyaég*, gondoltam. „Feltűnt, hogy nem iszol.” „Nem – feleltem. – Csaknem egy évtizede nem ittam.” Ezt válaszolta: „Én sem. Hét éve vagyok józan.”

Ebben a pillanatban elszállt az elszigeteltségem. Felismertem magam benne. Megláttam a saját ítélkezésemben a saját lényem egy megtagadott részét. Az ő vágya, hogy észrevegyék, az én vágyam is. Figyelemfelkeltő magatartása az én sajátom is. Mindketten kilábaló alkoholisták voltunk, akik megerősítésre vágytak, és ezzel párhuzamosan egészséges, józan nők, akik büszkék voltak a felépülésükre. Az ő sötétsége és világossága engem tükrözött. Amint felismertem magam benne, minden korlátom feloldódott az egységben.

Ez a tapasztalat hatalmas tanulság volt az ítélkezés elengedéséről. Amit másokban elítélsz, az annak tükröződése, amit magadban ítélsz el, és amit másokban szeretsz, az a saját fényed visszatükröződése. Ahogy Jógi Bhadzsan mondja: „Vedd észre, hogy a másik ember te vagy.”

Ez az élmény ugyanakkor az elszigetelődés elengedésében is nagy tanulság volt. Azt remélem, hogy többé nem kell ilyen messzire mennem, hogy emlékezzek az egységre. Remélem, jobban oda tudok figyelni az ítélkező magatartásomra, és megszabadítom magam tőle.

Hogy valóban learathasd ennek a gyakorlatnak a babérjait, nyitottnak kell lenned az ítélkezés elengedésére az élet minden területén. Az nem megy, hogy elengeded az ítélkezést csak a főnököd, az anyósod vagy magad irányába. Mindet el kell engedned. Életed néhány területén ez könnyű lesz. Más területeken viszont erősen fogsz hozzá ragaszkodni. Ne aggódj, ez természetes! Az ítélkezéstől való megszabadulás annyi mindent adhat neked, amire vágysz. Megszűnhet a fizikai fájdalom, spirituális és érzelmi gyógyulást tapasztalhatsz, és helyreállhat mély kapcsolatod az univerzummal. *A csodák tanítása* ezt mondja: „Fogalmad sincs arról a hatalmas megkönnyebbülésről és békéről, amit akkor érzel majd, ha teljesen lemondasz az ítélkezésről." Éppen ezért az ítélkezés elengedése döntő fontosságú, ha boldog és szabad akarsz lenni.

A következő négylépéses folyamat mutatja majd az utat. Ha elkötelezed magad a lépések betartása mellett, és hajlandó vagy elengedni az ítélkezést, az egész elkezd majd feloszlani.

EGYETEMES TANULSÁG: HAJLANDÓNAK KELL LENNED LERÁZNI A RÉGI MINTÁZATOKAT, ÉS ELFOGADNI AZ ÚJ LÉTMÓDOT.

Az előző fejezetek tanulságai felkészítettek a következő lépésekre. Elkezdted megtisztítani a teret ahhoz, hogy az életedet több szeretettel észleld, és elmélyítsd a kapcsolatodat az univerzummal. Az ítélkezés elengedése még közelebb visz ehhez a kapcsolathoz.

Szánj egy pillanatot arra, hogy elérd azt a helyet, amely arra sarkallt, hogy felvedd ezt a könyvet. Ami idevezetett, az a tudatos vagy tudattalan vágyad, hogy szabadnak és boldognak érezd magad, és hogy újra kapcsolódj a valódi természetedhez. Engedd, hogy ez a heves vágy támogassa ezt a folyamatot, hogy teljesen el tudd kötelezni magad az előtted álló lépések mellett. Kövesd a lépéseket, és tisztulj meg a feszültségektől, a negativitástól és a stressztől, mely blokkolja az életedben a pozitív áramlást.

1. lépés: Ítélkezés nélkül vedd tudomásul, hogy ítélkezel!

A könyvnek ezen a pontján már tudatosult benned, hogy az, ahogy érzed magad, vagy blokkolja, vagy bevonzza a szeretetet az életedbe. Amikor tudatosult bennem, hogy ítélkező természetem milyen hatással volt arra, hogy hogyan érzem magam, könnyen tudtam azonosulni azzal, hogy az életem miért nem áramlik. Az ítélkezés miatt gyengének éreztem magam, szomorú és elszigetelt voltam. Még fizikai fájdalmat is okozott. Abban a pillanatban, hogy képes lettem eltávolodni az ítélkezéstől, és megfigyelni, hogyan érzem magam tőle, képes voltam valóban megérteni, hogy mennyire blokkolta az univerzummal való kapcsolatomat.

Egy barátomat nagyon felzaklatta, hogy nem érezte a kapcsolatát az univerzummal, nem hallotta az intuíciója üzeneteit. Válaszolva az aggodalmára arra kértem, hogy értékelje az ítélkezését napi szinten egy nullától tízig terjedő skálán (ahol a tizes a legmagasabb). Őszintén elgondolkodott egy pillanatra, majd ezt mondta: „Tudod, Gab, ezen még soha

nem gondolkoztam, de az ítélkezési szintem kilences. Nagyon borzasztó érzés elszigetelődni másoktól és önmagamtól.” Őszinte számvetése segített meglátnia, hogy az ítélkezés volt az, ami visszatartotta, és ami miatt elakadt. Ítélkezésének megfigyelése volt az első lépés a mintázat megváltoztatásában.

A legtöbb esetben nem is vesszük észre, mennyire gyakran ítélkezünk. Az ítélkezésből kifelé vezető út azzal kezdődik, hogy *még több ítélkezés nélkül* veszünk tudomást az ítélkezésünkről. Figyelj oda, hogy ha számvetést végzel az ítélkezéseddel kapcsolatban, lehet, hogy megkísért az önkritika, vagy szégyellni kezded magad a gondolataidért vagy a viselkedésedért. Ehelyett szánj egy kis időt arra, hogy tiszteld magad azért, hogy hajlandó voltál szeretettel nézni, bármilyen döntést hoztál is.

Tehát vess számot arról, hogy mennyire is vagy ítélkező. Szánj egy kis időt arra, hogy értékeld az ítélkezésed napi szinten nullától tízig (a tíz a legmagasabb). Legyél őszinte magaddal, hogy mennyire vagy ítélkező valójában. Az ítélkezési szinted megmérésének legjobb módja, ha megvizsgálod, hogyan érzed magad tőle. Minél kényelmetlenebbül érzed magad, amikor egy ítélkező gondolat jár a fejedben, annál magasabb az érték.

Mérd meg az ítélkezésed szintjét most.

Ezután írd le, milyen érzést kelt benned ítélkező természeted.

Nézd át a jegyzeteidet. Látod, hogy az ítélkezésed milyen módon blokkolja a szeretetteljes döntéseidet? Érzed, hogy mennyire negatív térben tart, és elhiteti veled, hogy elszigetelődsz másoktól? Ha megvizsgálod, hogy az ítélkezés mennyire lesújtó, az megerősíti azt a vágyadat, hogy elengedd.

Ezzel ellentétben a szeretet elfogad. Ha észreveszed, hogy megint utolért az ítélkezés vagy egy támadás, emlékezz, hogy azt választottad, hogy az elszigetelődés és a félelem szempontjából nézel. Ha egyszer elfogadod, hogy így döntöttél, az egyetlen fontos dolog, hogy újra válassz. Kérdezd meg magadtól: „A szeretet vagy az ítélkezés szemén keresztül nézek?”

Fogadd el, hogy a félelem tanítását választottad a szeretet tanítása helyett. Figyelj oda, hogy ne ítéld el a félelmed még több félelemmel. Ne légy dühös magadra azért, mert ezt a döntést hoztad. Ehelyett ünnepeld azt a tényt, hogy felismerted a helytelen választást, és hogy most már a szabadság felé vezető ösvényen vagy.

2. lépés: Bocsásd meg a gondolatot!

Engedd el azt az ítélkezést, amit már elkövettél. *A csodák tanítása* azt tanítja, hogy minden kommunikáció vagy a szeretet meghosszabbítása, vagy a szeretet kérése. Ha ítélkezéssel támadsz, valójában csak szeretetet keresel. A szeretet keresése a valódi szándékod a támadás mögött, mert mélyen legbelül csak magadat szeretnéd megvédeni attól, hogy a szeretet hiányát érezd. Ez annak a személynek a szándéka is, akiről te azt hiszed, hogy támad *téged*. Mindketten egyszerűen szeretetre vágytok. A támadó mindig segítségért kiált legbelül. *A csodák tanításá*ban ez áll: „A szeretet mindig válaszol, mert képtelen megtagadni a segélykérést, és képtelen nem meghallani a fájdalomkiáltásokat, amelyek minden részén felhangzanak ennek az általad teremtett, mégsem kívánt világnak.”

Szeretném itt megismételni: a támadás, a fájdalom, a félelem, az ítélkezés és az elszigeteltség bármilyen formája nem más, mint segélykérés. Ha fizikai fájdalmad van, *tudod*, hogy a fájdalmadat csillapítani kell. Ugyanez az ítélkezésre is igaz. Ez az érzelmi fájdalom egy formája, amelytől szeretnél megszabadulni. Ha észreveszed, ha nem, nem akarsz beteg, szomorú vagy félelemmel teli maradni. Szabad akarsz lenni. Vegyél tudomást az ítélkezésedről ítélkezés nélkül, fogadd el, hogy a félelmet választottad, és légy nyitott a kért segítség befogadására.

Ezzel elérkeztünk a megbocsátáshoz. Minden pillanatban, ha azt veszed észre, hogy ítélkezel, egyszerűen megszabadulhatsz, ha megbocsátod a gondolatot. Bocsáss meg magadnak ezért a gondolatért, és a gondolatnak is bocsáss meg összességében.

Vedd észre, hogy a gondolat nem a magasabb rendű énedből származik. Tiszteld az ítélkező önmagadat, és emlékezz arra, hogy csak a szeretetet keresed. Aztán amilyen gyorsan csak lehet, válaszd azt, hogy megbocsátod a gondolatot. Nem kell ragaszkodnod hozzá. Nem kell újrajátszanod. Egy pillanat alatt meg lehet bocsátani. Ez az egyszerű vágy észrevétlenül a szent pillanathoz vezet.

Üdvözöld a szent pillanatot a következő imával:

> **„Felismerem, hogy rosszul választottam, Megbocsátom ezt a gondolatot, és újra választok. A szeretetet választom.”**

A félelem jelenléte az ellenállásod a szeretet irányába. A szeretethez visszavezető út az, ha átadod magad a szent

pillanatnak. Abban a pillanatban, hogy a szeretetet választod a félelem helyett, az illúzió és az elszigetelődés fölé emelkedsz, és összhangba kerülsz az egységgel. Ha egyszerűen elmondod ezt az imát, lehet, hogy már az is azonnali megnyugvást hoz.

3. lépés: Lásd úgy, mintha először látnád!

Múltunk lencséje miatt ítéljük el önmagunkat és másokat is, mert a régi tapasztalatainkat vetítjük a jelen körülményeinkre. Ez nem más, mint hogy elítéljük a világot a félelem lencséjén keresztül. Ha például tekintélyproblémád volt az édesanyáddal a felnőtté válásod során, lehet, hogy ugyanezt a problémát ma a főnöködre vetíted azzal, hogy neheztelsz rá a tekintélye miatt.

Akkor kezdjük el gyógyítani a saját ítélkezésünket mások irányába, ha elfogadjuk, hogy az emberek a tanítómestereink az életünk osztálytermében. Ha elkötelezzük magunkat emellett, az lehetővé teszi, hogy másképp nézzünk a helyzeteinkre. Vedd észre, hogy hogyan cipeled a múltad a jelen pillanatba, majd válassz újra. Választhatjuk, hogy egy személyre (vagy helyzetre) úgy nézünk, mintha először látnánk. Képzeld el, milyen szabad lennél, ha nem vinnéd magaddal a múltadat a párkapcsolatodba (vagy bármilyen találkozóra).

Gyakorold ezt az imát minden olyan találkozó előtt, amely előhozza a múltad árnyait:

> **„Úgy akarom látni ezt az embert, mintha ez lenne az első találkozásunk."**

Ha azt gyakorlod, hogy valakit először látsz, felszabadítod őt a hamis projekciók alól, melyekkel te látod el, és a hitektől, melyek elválasztanak titeket egymástól. Ahelyett, hogy a múlt lencséjén keresztül látnál másokat, lásd őket úgy, mint akik szeretetért esedeznek. Emlékezz, hogy mindkettőtöket ugyanaz a félelemörvény sodort el, és mindketten elkeseredetten keresitek a kiutat. És ez az út a szereteten keresztül található meg.

Ha spirituális tanítók arról beszélnek, hogy az emberiség „egy", az egység, amire utalnak, a közös vágyunk, hogy boldogok és szabadok legyünk. Mindenki osztozik ebben a vágyban és a félelemben is. Ha többen választanánk a szeretetet, az egység helyreállna. Veled kezdődik. Fontos szerepet töltesz be a világ gyógyításában. Minél több egységet teremtesz az életedben, annál több fényt sugárzol a körülötted lévőkre. Most pedig elérkeztünk az utolsó lépéshez – a meditációhoz az egységért.

4. lépés: Meditáció az egységért

Az ítélkezést megtisztító folyamat befejezéseként kövesd ezt a gyönyörű kundalíni meditációt, amely arra szolgál, hogy emlékeztessen minket, mindnyájunknak ugyanaz az esszenciája, amely túlmutat a fizikai színtereinken. Gyakorold ezt a meditációt, és kapcsolódj újra a lényeghez, hogy megtapasztald az egységet, ebben a pillanatban.

Póz/*Múdra*: Ülj a földön kényelmesen, törökülésben, egyenes gerinccel. Helyezd a jobb öklödet oldalra, a mutatóujjad nézzen

felfelé, a bal kezedet pedig tedd fel a szívközponthoz. Ezt a meditációt végezheted a partnereddel is, egymásnak háttal ülve.

Fókusz: A szemeddel fókuszálj a szemöldökök közötti pontra.

Mantra: Azt javaslom, indítsd el az „I am Thine” című dalt Jai Jagdeeshtől. Ezt a zenét megtalálod a www.gabbybernstein.com/universe oldalon. A mantra a következő: *Humee hum, tumee tum, wahe guru; I am thine, in mine, myself, wahe guru.*

Ez a meditáció a másokkal való kapcsolódásunkat ünnepli az univerzummal való közös kapcsolatunkon keresztül. A *humee hum* a saját tudatunkra hangol minket. A *tumee tum* elfogadja, hogy egyek vagyunk a másik személy tudatával. Majd ezt énekeljük: *I am thine, in mine*, hogy személyes önmagunk tudatát végtelen önmagunkra vetítsük. Aztán a világ megerősíti, hogy egyek vagyunk az univerzummal. Végül a *wahe guru*val ünnepeljük meg ezt az univerzális kapcsolatot.

Énekelj a zenével tizenegy percig (vagy kevesebb ideig).

Ha újonc vagy a mantraéneklésben, próbáld ki. Én azért szerettem bele a kundalíni jógába és a meditációba, mert szeretem a mantrákat. Beléjük tudok veszni, és emlékszem az univerzummal való kölcsönös kapcsolatra. Ezt a speciális kundalíni meditációt választottam, hogy le tudd zárni az ítélkezést megtisztító folyamatot annak érdekében, hogy intim tapasztalatod lehessen arról, milyen érzés elengedni az elszigetelődés falait, és újra összhangba kerülni az egységgel a kapcsolataidban.

Gyakorold ezt a négy lépést, és maradj a csodák közelében. A szabadság azonnal elérhető számodra. És folyamatosan bontakozik majd ki, ha elkötelezed magad az ítélkezés elengedése mellett. Ne feledd, az ítélkezés nem szép szokás. Minél inkább gyakorlod ezeket az elveket, annál jobban elgyengül a szokás, és annál több szabadságot tapasztalsz majd.

Mostanában csodálatos tapasztalatot éltem át, amikor a gyakorlatba ültettem át ezt a négylépéses folyamatot. Egy tizenegy napos spirituális elvonuláson voltam San Diegóban. A kurzus végén nagyszerűen éreztem magam, és szupererős kapcsolatot éreztem az univerzummal. Aztán a reptérre mentem, hogy hazautazzak, és azt láttam, hogy a gépem három órát késik. Ez akkor egyáltalán nem izgatott, hiszen még mindig a hét során megtapasztalt meditáció és a spirituális leckék nyújtotta magas frekvenciájú zónában voltam. Leültem olvasni és pihenni, hogy türelmesen kivárjam a késést. Egy órával később bejelentették, hogy a gép tizenkét órát késik. A déli út éjfélre tolódott, ami azt jelenti, hogy éjszakai repülés várt rám

vissza New Yorkba. Bár utáltam az éjszakai repüléseket (és a reptereket általában), megőriztem a nyugalmamat, és átadtam magam a tervek változásának. Még nyolc órát kellett eltöltenem a repülőtéren, és mindent beleadtam, hogy pihenni és valamennyit dolgozni is tudjak.

Egy órával később odamentem a pulthoz, hogy a gépemről érdeklődjek. A személyzet negatív hozzáállással válaszolt, és lerázott, mintha csak az idejét rabolnám. Ez azonnal az egóm elszigeteltségébe küldött, amit díva üzemmódnak is neveznek. Ítélkezni kezdtem, és ilyen gondolatok jutottak eszembe: *Hogy képzeled, hogy így bánsz velem?* Az elszigetelődés, az ítélkezés és a támadás beindult. El akartam kerülni a jelenetet, ezért elmentem valami vacsorát szerezni.

Egy órával később visszatértem, hogy friss információhoz jussak a gépemről. Ekkorra már több mint hét órája voltam a reptéren, és még sok óra volt hátra. Mindent megtettem, hogy megőrizzem a zen hozzáállásomat, békésen odamentem a pulthoz, és útmutatást kértem a személyzettől. Most már két új utaskísérő is volt az asztalnál, de ahogy odaértem, a durva kolléganő lépett közbe. Undorító hozzáállással nézett rám, és ezt mondta: „És most mit szeretne?” Ezen nagyon felhúztam magam. Ránéztem, és ezt mondtam: „Tudja, hét órája vagyok itt, a gépem tizenkét órát késik. Kimerült vagyok, és iszonyúan szeretnék már otthon lenni. A legkevesebb, amit tehet, hogy udvariasan viselkedik.” Továbbra is a tekintélyét próbálta fitogtatni, és azt mondta, hogy túl sokat kérdezek, és nyugodjak már le. Ekkor már nagyon ideges voltam, és ezt feleltem: „Ennek a légitársaságnak a legjobb ügyfelei közt vagyok!

Reméltem, hogy a tizenkét órás késésért legalább kedvesebbek lesztek!” De nem különösebben érdekelte a válaszom, sem a csúnya hangnemem. Elviharzottam.

Nem volt jó érzés felemelni a hangom, és harcolni sem volt jó. Amint elhagytam a pultot, könnyekben törtem ki. Legyőzöttnek, kimerültnek és szomorúnak éreztem magam. Leültem egy pillanatra, és beléptem a testembe. Megkérdeztem magamtól, miért vagyok ilyen szomorú. Azért, mert nem jutottam haza? Mert nem tiszteltek? Nem. Azért mert beadtam a derekam az egóm elszigeteltségérzésének. Hagytam, hogy az ítélkezés vezéreljen. Amint erre rájöttem, és hajlandó voltam meglátni a szerepemet ebben a helyzetben, megtettem az első lépést az ítélkezéses kirohanásom utóhatásainak megtisztítása.

A második lépés az volt, hogy tudomásul vettem, hogy hogyan érzem magam ettől az ítélkezéstől – csalódottnak, betegnek és elkeseredettnek.

Készen álltam a harmadik lépésre, hogy elengedjem a múlt árnyait. Abban a pillanatban eldöntöttem, hogy úgy nézek a légiutas-kísérőre, mintha most látnám először. Azt választottam, hogy elszigetelődés nélkül nézek rá. Ahelyett, hogy különállóként észlelem, azt választom, hogy velem egyként tekintek rá. Újra hallottam Jógi Bhadzsan szavait visszhangzani a fülemben: „Vedd észre, hogy a másik ember te vagy.”

További útmutatásért a szent pillanat támogatását kértem. Elmondtam az imámat: „Felismerem, hogy rosszul választottam, megbocsátom ezt a gondolatot, és újra választok. A szeretetet választom.”

Abban a pillanatban jobban éreztem magam. (Azt hiszem, ezért hívják szent pillanatnak.) Meditáltam, hallgattam a mantrámat, és hagytam, hogy a szeretet jelenléte visszaálljon. A béke sugárzó érzése telepedett rám. Nem éreztem dühöt, csak mély kapcsolatot. A belső bölcsességem hangját hallottam: *Te vagy ő. Az ő fájdalma a tiéd. Az ő szenvedése a tiéd. És mindketten ugyanarra vágytok: visszatérni a békéhez.*

A meditáció befejeztével az ítélkezés elszállt. Úgy néztem rá, mint magamra, és felszabadultam. Onnantól már nyugodtan tudtam olvasni, és megpihentem. Kicsivel később, amikor elmentem a pult mellett, ahol ült, egy jelenlétet éreztem a vállam mögött, amely lelassított. Gondolkozás vagy előzetes tervek nélkül megálltam előtte, a szemébe néztem, és ezt mondtam: „Elnézést kérek, amiért így beszéltem önnel. Nem volt helyénvaló, és remélem meg tud bocsátani.” Boldogan mosolygott, és ezt válaszolta: „Sajnálom, hogy ilyen nehéz napja van, mondja el kérem, hogyan segíthetek.” Csodálatos pillanat volt. Azon az éjszakán, amikor elhagytam a repteret, kimerült voltam, éhes, és egy kicsit közelebb Istenhez.

Az ítélkezés elengedésének gyakorlata a szeretet segítségével elmossa a határokat. Visszavisz minket az igazsághoz: egy csónakban evezünk. Mindnyájan szenvedünk. Mindnyájan értéktelennek és elhagyatottnak érezzük magunkat. Ha behívjuk a szent pillanatot, az emlékeztet minket arra, hogy mind egyformák vagyunk, és ezért kedvesnek kellene lennünk egymáshoz. Ha észrevesszük ezt az azonosságot, az lehetővé teszi, hogy megváltoztassuk a fókuszunkat az elszigetelődéstől a szeretet irányába. Ami még fontosabb, azon a képességen is

osztozunk, hogy választhatjuk a szeretetet a félelem helyett. Ahogy kedves barátom, Kenneth Wapnick mondta: „Meglátjuk, hogy mindenkinek az az érdeke, hogy felébredjen az undokság álmából, és visszatérjen a kedvességhez, amely kedvesnek teremtett minket.”

Ismételjük át a négy lépést:

- Légy hajlandó elengedni az ítélkezést, és elfogadni, hogy a félelmet választottad.
- Bocsásd meg az ítélkező gondolatot ezzel az imával: „Felismerem, hogy a félelmet választottam, és újra választok. A szeretetet választom.”
- Engedd el a múlt árnyait azzal, hogy a szeretet szemével nézel mindenkire úgy, mintha először látnád.
- Gyakorold a kundalíni meditációt, és vedd észre, hogy a másik ember is te vagy.

Ez a négylépéses folyamat egyik pillanatról a másikra felszabadít. Ha elengedjük az ítélkezést, és visszatérünk a szeretethez, csodát tapasztalunk. Ha összeadjuk ezeket a csodálatos pillanatokat, mélyebb összhangba kerülünk a valódi természetünkkel és az univerzum támogatásával. Ha az ítélkezés megtisztítását gyakorlod, szeretetteljes válasz és megoldás érkezik számodra. Ahogy *A csodák tanítása* mondja: „A mennyország összes angyala jön, hogy segítsen rajtad.” Engedd, hogy a szeretet vezérelje minden szavadat és tettedet.

A 10. fejezetben elvezetlek ahhoz, hogy meglásd, a tudatos kapcsolatod a szeretettel hogyan tisztítja meg az utat a béke és a

harmónia számára.

10. FEJEZET

AZ UNIVERZUM TE MAGAD VAGY

Egyszer eltöltöttem egy egyhetes tréninget a barátommal és mesteremmel, Deepak Choprával. A tréning első napján Deepak azt mondta nekünk, hogy válasszunk magunknak párt, és menjünk végig egy kérdéssoron egymással kapcsolatban. Az én partnerem egy Elsa nevű fiatal hölgy volt. A feladat során az egyik partnert arra kérték, hogy egy kérdést újra és újra suttogjon a másik ember fülébe, a partnere feladata pedig az volt, hogy a válasz az legyen, ami épp az eszébe jut. Mi azzal a kérdéssel kezdtük a feladatot, hogy „Ki vagy te?” Elza lassan a fülembe súgta: „Ki vagy te?” Az első válaszom az volt, hogy „Gabrielle Bernstein vagyok.” Folytatta: „Ki vagy te?” Azt feleltem „Gabby vagyok.” Még feltette ezt a kérdést egy párszor, én pedig olyan válaszokat adtam, amelyek leírnak engem, a személyiségemet, és hogy én hogyan észlelem magam a világban.

Elsa aztán ment tovább a következő kérdésre: „Mit szeretnél?” Ezt feleltem: „Valami nassolnivalót.” Folytatta: „Mit szeretnél?” Ezt feleltem: „Szundítani egyet.”

Ez a nevetséges kérdezz-felelek eltartott egy darabig:

– Mit szeretnél?

– Szeretnék végigaludni egy éjszakát.

– Mit szeretnél?

– Szeretnék egy kávét.

– Mit szeretnél?

– Mondtam már, hogy szundítani egyet?

Sok környi kérdés után befejeztük a feladatot, és leültünk a helyünkre. Emlékszem, borzasztóan éreztem magam utána. Azt gondoltam: egy spirituális elvonuláson vagyok, és csak arra tudok gondolni, hogy mikor nassolhatok valamit.

Nem volt sok időm azon siránkozni, hogy mennyire alulteljesítettem ezt a feladatot, mert Deepak azonnal egy csoportos meditációba vezetett minket. Egy mantrát ismételtetett velünk, amely segített elengedni minden, az előző feladathoz köthető ragaszkodást. Néhány perc után megkönnyebbülést kezdtem érezni. Majd egy csendes, nyugodt helyre csusszantam, a gondolataim közé. Egy olyan helyre, ahol semmi nem számít. Egy olyan helyre, ahol szabad vagyok. Belelazultam a nyugalomba, és elengedtem minden magam köré épített színlelést. Abban a pillanatban egy voltam az univerzummal. Hirtelen egy hangos belső hang felkiáltott, és ezt mondta: „Egy vagyok az univerzummal, és szeretnék közelebb kerülni a tudatossághoz.” Elég hosszú ideig voltam kapcsolatban az univerzum energiájával ahhoz, hogy emlékezzek a valódi természetemre. A meditációt befejezve emlékeztem arra, hogy *Egy vagyok az univerzummal, és szeretnék közelebb kerülni ahhoz az igazsághoz*. Ez az önkéntelen válasz azonnal könnyeket csalt a szemembe. Az igazság jelenlétében minden félelmem eloszlott, minden

elszigeteltségem megszűnt, és minden ítélkezésem is feloldódott. Abban a pillanatban szabad voltam.

Még azon a héten később lehetőségem volt arra, hogy személyesen is beszélgessek Deepakkal. Elmeséltem neki, hogy milyen spirituális keresőutakon jártam, az ösvényeket, melyeket választottam, és mindent, amiről azt gondoltam, hogy igaz. Ezt kérdeztem: „Az rendben van, hogy követtem *A csodák tanításá*t, a kundalíni jógát, John of Godot és számos más spirituális rendszert is? És az rendben van, hogy nem köteleződtem el egy specifikus útnak?” Ezt felelte: „Hát persze, hogy rendben van. Mindent meg kell tenned azért, hogy közelebb kerülj a tudatossághoz.”

Deepaknak igaza volt. Az a feladatunk, hogy a saját, egyedi módunkon mindent megtegyünk azért, hogy közelebb kerüljünk a tudatossághoz. Ebben a könyvben minden feladat finom útmutató, amely közelebb visz a tudatossághoz azért, hogy emlékeztessen arra, hogy ki is vagy valójában. Az univerzum szeretetteljes energiája vagy. Ez az igazság olyankor vakíthat el, amikor a legkevésbé számítanál rá, lopott pillanatokban a meditációs párnádon, vagy abban a pillanatban, amit az ítélkezés elengedésére és a megbocsátásra választottál ki. Nem lenne jobb, ha gyakrabban éreznénk ezt a kapcsolatot?

A szeretettel való kapcsolatunk legtöbbször csak egy suttogás a tudatunk zajos káoszában. A félelem és az elszigetelődés olyan mintázat, amelyet pillanatról pillanatra meg kell szakítani. Ha teljesen elkötelezzük magunkat a mintázat megváltoztatása mellett ima és meditáció segítségével, elkezdünk jobban bízni a szeretetben a félelem helyett. A szeretet válik alapértelmezetté,

és gyorsan át tudjuk irányítani a gondolatainkat és az energiánkat, hogy visszatérjenek az igazságunkhoz. Ez a könyv felajánlott egy utat a világ hamisságának elengedése felé, és az igazságra emlékeztet, amely a szeretet. Ne ítéld el az utadat. Ne próbálj tökéletes lenni. Csak fókuszálj az elköteleződésre, hogy az univerzum frekvenciájára hangolódsz.

EGYETEMES TANULSÁG:
EGY VAGY AZ UNIVERZUMMAL.

Saját igazságod megismerésének útja az, ha hagyod, hogy a szeretet hangja visszhangozzon minden egyes gondolatodon keresztül. Ha vannak is kitérőid a félelem irányába – *egész nap ezt fogod tenni* –, kötelezd el magad a szeretet hangja mellett abban a pillanatban, ha észreveszed, hogy rosszul választottál. Ne toleráld a tudatod félelemmel teli kóborlásait. Legyen a szeretet a prioritásod.

Gondolj bele abba, hogy mennyire más lenne az életed, ha teljesen a szeretet elkötelezettje lennél, egész nap. Képzeld el, hogy felkelsz reggel, és ahelyett hogy a híreket hallgatod, túladagolod a koffeint és a telefonodat nézegeted, áhítattal, imával vagy meditatív pillanatokkal kezdenéd a napot. Tanítóm, Marianne Williamson ezt mondja: „Ha szánunk időt elcsendesítő tapasztalatokra, más lesz az életünk, mert megváltozik az idegrendszerünk.” Ha ráhangolódunk az univerzum szeretetére, csökken a stressz-szintünk, regenerálódnak a sejtjeink, és az energiánk átszerveződik. A

szeretettel való tudatos kapcsolat megszakítja a félelem mintázatát, és visszatérünk a valódi természetünkhöz.

Bár úgy tűnik, ez a könyv sok leckét és feladatot tartalmaz, valójában viszont csak egy van: válaszd a szeretetet. Minden gyakorlat közelebb visz ehhez. Minden meditáció és feladat segít a figyelmedet átirányítani arról, hogy úgy tekints magadra, mint aki levált az univerzum szeretetéről. *A csodák tanítása* ezt mondja: „…a félelem nem jelenhet meg az önmagát a szeretethez kötő elmében.” Minden alkalommal, amint visszairányítod a figyelmedet a szeretetre, elengeded az elszigeteltség érzését, és újra összhangba kerülsz.

Ha összhangban vagy az univerzum szeretetével, a békét nem zavarhatja meg semmi. Semmilyen személy, semmilyen helyzet vagy körülmény nem veheti el a nyugodt lelkiállapotodat. Ezt nem könnyű megérteni, hiszen annyira mélyen hiszünk a félelemben és az elszigeteltségben. Azt gondoljuk, hogy bajunk eshet, és mindenáron védeni szeretnénk magunkat. A tudat szintjén viszont nem érhet minket semmi baj, mert bármely pillanatban választhatjuk a szeretetet. Minél inkább ragaszkodunk a szeretethez, annál jobban fogunk hinni benne. Ezt meggyőződésből mondom. Az életemet tettem fel arra, hogy megszabaduljak a tanult félelemtől, és elengedjem azt a képzetet, hogy elszigetelődve létezem. Minden új nap hatalmas spirituális feladatok elé állít, melyeket ha imával és áhítattal fogadok, közelebb kerülök a tudatossághoz. Ezt a kapcsolatot erősítem ebben a pillanatban is, amikor ezeket a szavakat írom.

Mindannyian összekapcsolódunk abban, hogy a problémáink és az ezekre szolgáló megoldások is ugyanazok. A problémánk

az, hogy kitérőt tettünk a félelem felé, és elhittük, hogy elszigetelődtünk, és nem vagyunk biztonságban ebben a világban. A megoldás pedig a tudatunk döntéshozó részében van, amely a szeretetet választja.

Nem számít, hol tartasz épp a spirituális utadon, hogy olvastad-e már a korábbi könyveimet, vagy ez az első élményed velük, ezt az igazságot elfogadhatod: egy vagy az univerzum szeretetével. A spirituális ösvényünk elvezet minket a spirituális látásmódhoz. Ez az, amikor elkezdünk lemondani a világról alkotott képünkről azért, hogy a gyengeség helyett erőt lássunk, az elszigeteltség helyett egységet, a félelem helyett pedig szeretetet.

Lehet, hogy a könyv elején a szeretet hangja még távolinak és nehezen hallhatónak tűnt. De minél jobban hajlasz a szeretet felé, annál inkább a szeretet látásmódja szerint látsz, a szeretet hangján hallasz, és annál boldogabban és szabadabban élsz. Ez jelenti azt, hogy elengeded az elszigeteltséget, és elfogadod, hogy egy vagy az univerzummal.

Amikor elkezdjük összefűzni a valódi kapcsolódás pillanatait, akkor kezdjük el a világot a félelem helyett inkább a szeretet lencséjén keresztül nézni. Ha bizonyos helyzetekben összezavarodunk, akkor is hatalmunkban áll gyorsan visszatérni a szeretethez. Itt az idő, hogy feltekerd az igazság hangerejét, és lehalkítsd a félelmet és elszigetelődést. Válaszd ezt. Add át magad teljesen a spirituális természetednek, a célodnak, a szenvedélyednek és az univerzummal való mély kapcsolatodnak.

Gyakorlásodnak ezen a pontján készen állsz elfogadni a valódi természetedet. Ezek a lépések arra szolgálnak, hogy elmélyítsd a hitedet abban, hogy egy vagy az univerzum szeretetével.

1. lépés: Ima az igazságért

Az ima a szeretethez vezető út. Ez az ima közvetítőként működik az elszigeteltség érzése és az igazságod között. Használd az imát mint egy láthatatlan vezetőt, aki visszaterel a szeretethez. Hagyd, hogy minden szó mélyen a lelkedbe ivódjon. Mondd ezt az imát hangosan magadnak:

Ima az igazságért

> **„Kérem az univerzum energiáját, hogy vezesse vissza a gondolataimat a szeretethez. Elengedem a hamis képzeteket, melyeket én hoztam létre. Megbocsátom ezeket a gondolatokat, és tudom, hogy a szeretet én vagyok. A béke én vagyok. Az együttérzés én vagyok. Az univerzum én vagyok."**

Az ima után kerülj vissza a szeretet energiájába a következő meditáció segítségével.

2. lépés: Meditáció az univerzumhoz kapcsolódásért

Megnyithatod a szíved a szeretetnek a következő kundalíni meditáció segítségével. Ez a meditáció elősegíti a mély emocionális és fizikai kapcsolatot az univerzummal. A

kundalíni a tudatosság jógája. Én tanulom és tanítom is, mert a meditációk és a gyakorlatok azonnal közelebb visznek a tudatossághoz. Ez a kundalíni meditáció megmozgatja a stagnáló energiát, és azonnal összhangba hoz az univerzummal. A meditációs póz megnyitja a szívedet, hogy újra kapcsolódhass a valódi természetedhez és az univerzummal való egységedhez.

Azt javaslom, végezd ezt a meditációt úgy, hogy közben a „Halleluiah" című zenét hallgatod, melyet megtalálsz a www.gabbybernstein.com/universe oldalon.

A Földanya szellemének megidézése a régi cigány hagyomány szerint

Jógi Bhadzsan 1994. július 4-i tanítása szerint

Ez a meditáció abban segít, hogy felébressze az univerzum szeretetteljes szellemét.

Póz: Ülj kényelmesen törökülésben a földön egyenes gerinccel, egyenes nyakkal.

Múdra (kéztartás): Emeld fel a kezed hatvan fokban a vízszinteshez képest, a könyököd és a csuklód legyen egyenes. Nyújtsd előre a tested egy kicsit a tested síkjából. A tenyerek szöge a karok szögével azonos. Az ujjak egyenesek és egymáshoz érnek, a hüvelykujjak lazán, ahogy a képen látható.

Vizualizáció: Maradj nyugodt, és képzelj el egy lángot a szívközpontodban.

Légzés: Legyen tudatos, hosszú és mély.

Időtartam: Ülj ebben a meditációban három percig.

Befejezés: Lélegezz mélyen. Tartsd bent a levegőt tizenöt másodpercig. Kilégzés. Lélegezz be mélyen. Érezd a kapcsolatot az univerzummal. Tartsd bent a levegőt tizenöt másodpercig. Lélegezz ki. Lélegezz be mélyen. Érezd az élet édességét. Tartsd bent a levegőt tizenöt másodpercig. Lélegezz ki.

A meditációt követően feküdj a hátadra, és pihenj egy darabig. Ezt savászanának hívják. Úgy hiszem, a savászana a legfontosabb póz, mert itt tudunk a szeretet energiájában elnyugodni. Szánj időt arra, hogy a hátadon feküdj, a tenyereid nézzenek felfelé, és hagyd, hogy a fény és a szeretet jelenléte áradjon szét benned. Lehetséges, hogy egy kis bizsergést érzel majd a tenyereidben, mert a meditáció során a kezeid voltak aktívak. Hagyd, hogy az energia szeretetteljes áradata átmenjen

a testedbe, és pihenj bele a savászanába. Az ősi elengedés pillanataiban átszervezheted az idegrendszeredet, és újra összhangba kerülhetsz a szeretetkapcsolatoddal.

3. lépés: Igazság a neved

Több percnyi pihenő után hozd vissza a tudatodat a testedbe. Körözz a csuklóddal és a bokáddal, majd finoman ülj fel. Ülő helyzetben is érezd az univerzumhoz való kapcsolódást. Vegyél egy mély levegőt, és mondd ki hangosan, hogy *sat nam*. Ez a kundalíni mantra befejezésként beazonosítja az igazságodat. A *sat* azt jelenti, hogy „igazság”, a *nam* pedig azt hogy „név”. A mantrát úgy fordítják, hogy „Igazság a nevem”. Ez egyszerűen tudomásulvétel, hogy az univerzum hatalmassága annak igazsága, aki vagy.

A gyakorlatot követően mélyebb kölcsönös kapcsolódást érezhetsz. Ha csak egy kósza pillanatra érezted magad szabadnak, akkor egy pillanattal közelebb vagy a tudatossághoz. Jógi Bhadzsan azt mondja: „A meditáció mély áradásában… nektár gondolataim Istennel telnek fel.” Ha gyakran végzed ezt a meditációt, idővel az univerzummal való kapcsolatod erősebben lesz jelen az életedben. Gyakorolhatod akár negyven napig egyhuzamban. Ennek a meditációnak hatalmában áll megadni neked a közvetlen útvonalat, mely visszavezet a spirituális természetedhez. Emlékeztethet téged arra, hogy te vagy az univerzum fénye.

Bármely pillanatban emlékezhetsz az igazságodra azzal, hogy visszatérsz a *sat nam* mantrádhoz, vagy a fordításához, hogy „Igazság a nevem”. Ahhoz, hogy szabadok és boldogok

lehessünk, egységben kell lennünk az igaz kapcsolatunkkal, amilyen gyakran csak lehet. Ez a finom emlékeztető hazavezet. Gyakorold a *sat nam* mantrát, ha megszűnt az összhangod az univerzummal.

A mantra rezgése a fizikai tapasztalatodban manifesztálódik. A *sat* rezgése felér az éterbe, és megidézi az univerzummal való kapcsolatodat. A *nam* pedig egy földelő rezgés, amely tudatja veled, hogy az univerzum energiáját behozhatod a mindennapi világ megtapasztalásába. Vidd magaddal az igazságodat életed minden szegletébe. Vigyél magaddal békét mindenfelé, amerre jársz.

4. lépés: Járj az alázat útján!

Ahhoz, hogy valóban kinyílj a spirituális utadon, alázatosnak kell lenned. Tudni, hogy egy vagy az univerzummal azt jelenti, hogy elfogadod, hogy nem vagy másoknál különlegesebb, de nem is vagy elszigetelve tőlük. Ez az egyik spirituális feladat, ami a legnagyobb kihívást jelenti, mert elkezdtünk hinni a történetekben. A történetekről pedig azt hisszük, hogy azonosak velünk.

Az alázat nem jön könnyen. Legalábbis számomra nem. Sok évet töltöttem mély elkötelezettségben a spirituális utammal, viszont ugyanolyan elkötelezettje voltam a kifelé mutatott látszatoknak, amit magam köré építettem. Mélyen legbelül tudtam, hogy ez az egokép blokkolja a szeretettel való kapcsolatomat, de ez nem volt egy egyszerűen elhagyható szokás. Hála az égnek az univerzum megajándékozott egy isteni

feladattal, amely rákényszerített, hogy keressem az alázatot, elveszítsem az egómat, és a helyemen kezeljem önmagam.

Ez történt: Nemrég lehagytak egy neves tanító spirituális témájú rendezvényének meghívotti listájáról, amelyen viszont a kortársaim közül szerepeltek néhányan. Az a tény, hogy engem nem kértek fel a részvételre, komolyan megsebezte az egómat. És bár nem vallottam volna be senkinek, nagyon elkeserített az elszalasztottnak vélt lehetőség. Megkértem a publicistámat, hogy nézzen utána, és derítse ki, miért maradtam ki a névsorból. Nem sokkal később felhívott, és ezt mondta: „Gab, ez nagyon fura. Amikor megkérdeztem őket, hogy miért nem számoltak veled, az esemény felelősei csendben egymásra pillantgattak, majd azt válaszolták, hogy úgy érezték, te túl öntörvényű vagy.” Egyből felvettem a védekező pozíciót: „Miért gondolták ezt? Nem tettem semmi rosszat.” Azt felelte, hogy „Azt mondták, ez sugárzik rólad”.

Több órát töprengtem ezen a problémán, és hagytam, hogy átmenjek a frusztráció és a düh fázisain. Védekeztem, szégyelltem magam és össze voltam zavarodva. Nem értettem, mit tettem, hogy ezt gondolták rólam.

Miután feldolgoztam az érzéseimet, úgy döntöttem, spirituális megoldást keresek. Megkértem az univerzumot, hogy mutassa meg a feladatomat. Mély szemlélődés és a viselkedésem őszinte átgondolását követően közelről vizsgáltam meg, hogy mi a szerepem ebben a történetben. Bár úgy gondoltam, hogy nem tettem semmi „rosszat”, emlékeztem, hogy a rezgésünk hangosabb a szavainknál. Nagyon őszintén megvizsgáltam, milyen módokon láttam magam különlegesnek és

különállónak. Őszinte lettem az alázatosságom hiányával kapcsolatban is. Rájöttem, hogy ez a rendkívül kellemetlen helyzet miként válik tökéletes feladattá ahhoz, hogy térdre rogyjak, és átadjam magam az alázatnak egyszer és mindenkorra. Önmagam alázatos átadása volt az egyetlen módja annak, hogy meglássam azt az árnyékot, amelyet ki kellett hozni a fényre.

Behívtam egy üzenetet *A csodák tanításá*nak egy nagyszerű mesterétől, Kenneth Wapnicktól: „Hálásnak kell lennünk a legkellemetlenebb helyzeteknek, mert nélkülük nem tudnánk, hogy van bennünk valami, ami még nem gyógyult meg.”

Hagytam, hogy a kényelmetlenség visszavezessen az igazságomhoz. Ez az univerzális feladat segített nekem elköteleződni az alázatosság felé. Többet nem próbáltam a spirituális alázat és a világi egóm közt táncolni. Eljött az idő, hogy elengedjek mindent, és hogy elfogadjam a szándékomat, hogy én legyek a sugárzó szeretet. Alázat nélkül soha nem tudtam volna meg, hogy mi az, hogy egy vagyok az univerzummal.

Most minden napomat annak ajánlom fel, hogy alázatosan átadom magam az univerzum gondoskodásának. A reggeli imámban elfordulok önmagam tapasztalatától, elengedem a szükségleteimet és az elvárásaimat, és hagyom, hogy az univerzum átvegye az irányítást. Ez a mindennapi áhítat fenntartja a kapcsolatot azzal, aki valójában vagyok.

Az alázat útján járni azt jelenti, hogy felhagysz a nagyszerűséggel. Gyakorlatilag azt jelenti, hogy elfogadod a

valódi hatalmadat és erődet – azt az erőt, ami az áhított szeretettel való kapcsolatodban rejlik.

Szeretettermészeted valódi elfogadása megköveteli, hogy feladd az összes magadról kialakított történetet és külső látszatképet. Ez persze nem könnyű, de bízz abban, hogy egyetlen pillanatnyi kapcsolat is elég. Sokan, akik elkezdenek megnyílni a metafizikai igazságoknak, félnek feladni a világról kialakított elképzeléseiket és a szeretethez kapcsolódni. Ez az érzés nem az igazságod. Ez a félelem hangja, amely próbál életben maradni. A félelemben való hited miatt ellenállsz majd a szeretettel való kapcsolatnak azért, hogy fenntartsd azt a képzetet, hogy különálló vagy az univerzum szeretetétől. Félelmetes elengedni azokat a hiteket, melyekhez egész eddigi életedben ragaszkodtál. De a boldogságod és a békéd múlik ezeknek a képzeteknek az elengedésén. Ezzel pedig visszaérünk oda, ahonnan indultunk, a szeretetnek való ellenálláshoz. Emlékezz arra, hogy a félelem ellenáll a szeretetnek, főleg akkor, ha a szeretet jelenvalóbbá válik az életedben. Egyszerűen vegyél tudomást a félelemmel teli ellenállásról, és tarts ki amellett, hogy az alázat útján jársz.

Emberi tapasztalatod a spirituális utazásod része, ezért nem kell úgy végigmenned az életen, hogy állandó isteni kapcsolatot vársz. Legyen az a célod, hogy sok tudatos pillanatot fűzöl össze, hogy örökre emlékezz, hogy a szeretet szelleme vagy, aki emberi tapasztalatot szerez.

Hívd be egy pillanatra a tudatosságot most, és adj engedélyt magadnak arra, hogy elfogadd a nagyságod. Emlékeztetőül,

hogy mennyire határtalan vagy, olvasd el a következő részt a részt *A csodák tanításá*ból:

> Természetes dolog, ha Isten szándékának megfelelően használod az Általa neked adatott erőt. Nem önteltség, ha olyan vagy, amilyennek Ő teremtett, vagy ha hasznát veszed annak, amit Ő adott felszabadító válaszként Fia valamennyi tévedésére. Az azonban önteltség, ha félreteszed az Általa adatott erőt, és egy apró, értelmetlen kívánságot választasz az Ő Akarata helyett. Isten ajándéka korlátlan. Nem létezik olyan helyzet, amelyet ne tudna megválaszolni, és nincs olyan probléma, amelyet ne oldana fel könyörületes fényében.

Mindennap tedd meg, ami tőled telik azért, hogy fenntartsd a kommunikációt az univerzummal. Töltsd az idődet azzal, hogy inkább a pozitív eredmények felé hajlasz, ahelyett hogy csak arra számítasz, hogy valami elromlik. Imádkozz, ha kételkedsz, és meditálj, hogy elmélyüljön a kapcsolatod. Ha konfliktusba keveredsz, válaszd azt, hogy teremtő megoldást keresel. Áhítatod a gyakorlás irányában állandó kapcsolatban tart majd az univerzum támogatásával. Boldogságod és békéd szintje közvetlenül fogja tükrözni a spirituális gyakorlásodat.

Ha a belső életedre áldozod a napjaidat, az életed örömet hoz. Ha legbelül még mindig azzal azonosulsz, hogy különálló személy vagy, akinek különleges tapasztalatban van része, akkor is fenntarthatsz egy kis helyet a tudatodban az igazság számára. Ez a hit elég ahhoz, hogy az úton maradj.

Ismételjük át a fejezet tanulságait:

- Tegyél meg mindent azért, hogy közelebb kerülj a tudatossághoz.
- Tapasztald meg a kölcsönös kapcsolatot. Gyakorold az imát az igazadért és a kundalíni meditációt, hogy javíts az univerzummal való kapcsolatodon.
- Emlékezz arra, hogy „igazság a neved”. Gyakorold a *sat nam* mantrát, hogy elkötelezett maradj valódi természeted mellett.
- Járj az alázat útján, hogy az egyetemes igazságra tudj összpontosítani.

Emlékezz Deepak Chopra szavaira: „Tegyél meg mindent, hogy közelebb kerülj a tudatossághoz.” Légy következetes az univerzummal való tudatos kapcsolatban, és felszabadulsz. A 11. fejezetben elmélyíted ezt a kapcsolatot az átadás gyakorlatával.

11. FEJEZET

HA ÚGY ÉRZED, MÁR ÁTADTAD MAGAD, ADD ÁT MAGAD MÉG JOBBAN

Amikor elkezdtem írni ezt a könyvet, a férjem és én gyereket szerettünk volna. Mindent tökéletesen megterveztünk. Arra számítottam, hogy azonnal teherbe esem, visszaveszek az utazásból, hogy otthon pihenhessek, miközben a könyvön dolgozom, és élvezem a babavárást.

Nagyon elköteleztem magam a terv mellett. Lemondtam a beszédeket, nemet mondtam a nagy lehetőségekre, és egyáltalán, megtisztítottam mindent magam körül, hogy legyen szabadidőm magammal foglalkozni. A céljaimat kitűztem, minden óramű pontossággal be volt ütemezve. Akadt viszont egy probléma: nem estem teherbe. Hónapról hónapra átírtam a terveimet és az elvárásaimat, hogy sínen maradhassanak a terhességgel kapcsolatos terveim. Minden barátomnak elmeséltem, hogy „tudatosan foganunk”, viszont a valóságban ez inkább tudattalan fogamzásgátlásnak tűnt.

Míg erősen éreztem, hogy arra születtem, hogy anya legyek, ösztönösen tudtam, hogy van egy lélek, aki készen áll arra, hogy a mi gyerekünk legyen, mégsem tudtam elengedni a tervet. Az időzítés megszállottjává váltam. Máskülönben hogyan fér majd bele a terhesség és a gyerek az elfoglalt életembe? Ezek az

utazások a jövőbe teljesen kimerítettek. Minden hónapban, amikor rájöttem, hogy nem vagyok terhes, visszaestem nullára, felcsaptam a naptáramat, megnéztem a következő kilenc hónapot, és az időzítésen stresszeltem, melyet elkeseredetten próbáltam irányítani, hogy ez a hatalmas élettapasztalat ne váljon kényelmetlenné. Az a kényszer, hogy kontrolláljam a tervet, teljesen megszakította az univerzummal folytatott kommunikációmat. Csendben elítéltem magam azért, hogy nem esem teherbe, és másokkal hasonlítottam össze magam a környezetemben, akiknek sikerült megfoganniuk. A legrosszabb az volt, hogy úgy jártam-keltem, hogy mindenkinek elmondtam, mennyire hiszek abban, hogy anya leszek, amikor mélyen legbelül elnyomtam azt a kimondatlan félelmet, hogy ez soha nem fog megtörténni.

Körülbelül kilenc hónapja próbálkoztunk a teherbe eséssel, amikor elmentem egy szilveszteri buliba a főiskolai barátaimmal. Minden párnak volt már gyereke, kivéve a férjemnek és nekem. Kívülállónak éreztem magam, mint aki kimaradt ebből az életszakaszból. Úgy ültem a vacsoraasztalnál, hogy mindenkivel összehasonlítottam magam, és azt gondoltam, tökéletes csőd vagyok.

Másnap reggel felébredtem, és menstruáltam. Megint ugyanaz a sztori, egy újabb hónap elment, a sok újraírt tervvel, és a kisbaba meg sehol. A nap első felét mély depresszióban töltöttem. Úgy éreztem, beszippantott a szégyennel teli csend, melyből nem volt kiút. A barátom, Jordan nálunk töltötte az éjszakát, és valahogy vettem a bátorságot, hogy elmondjam neki, hogyan érzem magam. Abban a pillanatban, hogy

megosztottam vele az érzéseimet, finoman ráirányította a figyelmemet arra, hogy hogyan hagyom, hogy a félelem és az irányítási kényszer blokkolja a szeretetet. Emlékeztetett arra, hogy ahelyett hogy a gyerekes barátaimmal hasonlítgatom magam össze, ünnepelnem kellene őket. Az ő szeretetük ünneplésében a sajátomat ismerném fel. A beszélgetésünk segített meglátni, hogy a fix, merev terveim miatt vesztettem el a hitemet.

Miután Jordannal beszélgettünk, az univerzum szeretetéhez fordultam gyógyulásért. Imádkoztam, és segítséget kértem ahhoz, hogy elengedhessem a saját tervem, és elfogadjak egy sokkal hatalmasabbat. Az imát követő csendben a belső hangomat hallottam, ahogy ezt mondta: „A terveid Isten terveinek útjában állnak.” Világosan láttam, hogyan blokkolom a magasabb rendű tervet. Elfogadtam ezt az üzenetet mint az univerzum új feladatát számomra, és elfogadtam a spirituális fejlődés lehetőségét, amely megmutatta magát nekem.

Emberként szeretünk célokat kitűzni és tervezni. Ez okos módja annak, hogy rendezetten tartsuk az életünket, így nem hagyjuk, hogy a mindennapi apróságok eltérítsenek minket. De ha túlságosan rágörcsölünk a célok elérésére, és túlzottan ragaszkodunk a terveinkhez, azzal a saját magunk útjába állunk. Meggyőződésünk, hogy *mi* tudjuk, hogy mi a legjobb nekünk. Hajthatatlanul követjük az egónk útját, azt a harsány és rossz irányba vezető hangot. Ennek pedig az az ára, hogy elvágjuk az univerzummal való kommunikációt.

Ez a viselkedés megakadályozza, hogy manifesztáljuk a mindenki számára legjobbat. Annak érdekében, hogy

megengedjük, hogy a szeretet sugározza be életünk minden területét, emlékeznünk kell arra, hogy a remény soha nem pihen. A remény az az energia, amely előre visz minket, ha szem elől tévesztenénk spirituális hitünket. A remény emlékeztet minket a szeretet erejére, és megtisztítja az utat ahhoz, ami mindenki számára a legjobb.

EGYETEMES TANULSÁG:
A CÉLOK BEÁRNYÉKOLJÁK AZ ÚTMUTATÁST.

Az irányítani vágyó részem nem szereti a *remény* szót. Félelemmel teli tudatom számára a remény arra utal, hogy van valami, amit én magam nem vagyok képes előmozdítani. Lehet, hogy nem szeretem ezt az elvet, de pontosan erre lett volna szükségem. A remény átsegít minket a problémáinkon, és segít más megvilágításban nézni rájuk. A remény a csodák csatornája. Ahhoz, hogy túllépjek a szomorúságon, a szégyenen és a kontrollkényszeren, át kellett adnom magam a reménynek, és el kellett engednem a terveimet.

Ez a folyamat arra emlékeztetett, hogy befelé forduljak válaszokért. Carl Jung azt mondta: „Aki kifelé néz, álmodik, aki befelé néz, felébred.” Ha kint keressük a hitet, elveszünk az álmokban. Elveszünk az alakokban, akikről azt hisszük, hogy lennünk kellene, a dolgokban, melyekre azt hisszük, hogy szükségünk van, és az időpontokban, melyekről azt hisszük, hogy már el kellett volna jönniük. De ha befelé fordulunk, átadjuk magunkat az egyetlen igazságnak, ami a szeretet. Ha

átadjuk magunkat a szeretetnek, a legsötétebb pillanatainkat is az átváltozás legnagyszerűbb katalizátoraiként tapasztaljuk meg.

A reményhez visszavezető ösvény önmagunk átadásán keresztül vezet. Nem jön természetesen számunkra, mindennapi gyakorlás kell hozzá. Nézd meg az én helyzetemet. Itt voltam a könyv megírásának kellős közepén, amely arról szólt, hogy miként bízhatunk meg az univerzum szeretetében, és eközben irányítani próbáltam a saját életkörülményeimet! A kontrollkényszer alattomos. Elvakíthat minket. Az ego azt gondolja, tudja az utat, és mindent megtesz azért, hogy fogva tartson minket. A legjobb út, végtére is *az egyetlen út*, hogy kapcsolatban maradhassunk az áramlással, melyet mi magunk hoztunk létre, ha átadjuk magunkat, és aztán még jobban átadjuk magunkat.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az átadás egyszerű. Állandóan azt látom, hogy az emberek kínlódnak ezzel, főleg a pénzzel kapcsolatban. A félelem, hogy átadd a keresőképességed az univerzumnak, kibírhatatlan néhányunk számára. Aggódunk, hogy ha nem kontrolláljuk teljesen az anyagiakat, nem fogjuk tudni kifizetni a csekkeket, és az életünk egy merő káosszá válik. De ez a kontrolláló hozzáállás blokkol meg másokat abban, hogy minket alkalmazzanak, előléptessenek, vagy megvegyék a termékeinket. Ha átadjuk a pénzünket az univerzumnak, az nem azt jelenti, hogy nem megyünk dolgozni, vagy hogy nem teszünk semmit. Azt jelenti, hogy hitből tesszük a dolgunkat: átadjuk az anyagi szükségleteinket az univerzum szeretetének, miközben

párhuzamosan megjelenünk a munkában hittel és alázattal. A hit és az alázat tisztítja meg az utat a bőség előtt, és a nem a kontrolláló energia.

A másik sarkalatos pont a párkapcsolatok és minden más kapcsolat. Nap mint nap látom, hogy az emberek kontrollálni próbálják a partnerük viselkedését, vagy manipulálni akarják a kapcsolatot. Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy alattomosak vagy nemtörődömök – nem erről van szó. Csak elkeseredetten akarják, hogy a kapcsolat *úgy nézzen ki*, amilyennek ők eldöntötték, hogy lennie kell. A kapcsolataid kontrollálása blokkolja a szeretetet, és megfoszt téged a spirituális tanulságoktól. De ha átadod a kapcsolataidat az univerzum gondoskodásának, az visszahozza a szeretetet. Ha elengedsz mindent, és hagyod, hogy az univerzum vezesse a kapcsolataidat, az olyan, mintha egy láthatatlan terapeutához járnál. A szeretet jelenléte természetesen ad hozzá a kapcsolatokhoz. Az útmutatás sokféle alakban érkezhet, amely megváltoztatja a viselkedésed. Ha átadod a kapcsolataidat a szeretetnek, képes vagy arra, hogy a legmagasabb rendű énedet tedd ki mindennek.

Mi van a célokkal és a tervekkel? Ha olyan vagy, mint én, szereted, ha van terved, és szereted tartani magad hozzá. A túltervezés viszont blokkolja a természetes rendet és akadályt állít mindaz elé, ami különben határtalan lehetőségként tárulna eléd. Ha túltervezel, lekorlátozod a képességedet, hogy együtt teremts az univerzummal. Ha mereven ragaszkodsz egy tervhez, az arra kényszerít, hogy az akaratodra hagyatkozz, ami leválaszt téged az univerzum bölcsességének támogatásáról.

Esetemben a tervem blokkolta a gyermek foganásának szent örömét. Az időzítés és a tervek elengedése volt számomra az egyetlen útja annak, hogy hagyom, hogy a szeretet vezéreljen, és hogy teret teremtsek az életemben. Át kellett adnom a terveimet és az elvárásaimat az univerzum gondoskodásának, és bíznom kellett és kell abban, hogy a szeretet majd vezet az úton.

Átadni magunkat a szeretetnek nem mindig könnyű, de mindenképpen szükséges, ha csodás életet szeretnél. Nem kell egy nap alatt teljesen átadnod magad. Általában nem egyszerre történik meg. Önmagad átadása egy folyamat. *A csodák tanítása* ezt mondja: „Minden apró lépéssel oszlik valamelyest a sötétség…”

Itt vannak az általam használt lépések, melyekkel eltüntettem az irányítás sötétségét, és átadtam magam az univerzum szeretetének.

1. lépés: Engedd el a kormányt!

A lélek lakhelye című könyvében Gary Zukav azt írja, engedjük el a kormányt, és legyünk képesek azt mondani az univerzumnak, hogy „Legyen meg a te akaratod”. El kell tölteni némi időt ebben a gondolatban, vagyis tényleg belegondolni, hogy mit jelent a „Legyen meg a te akaratod” mondata. Azt mondja, hagyni kell, hogy az életed teljesen az univerzum kezébe kerüljön.

Ahhoz, hogy helyreállítsd a kapcsolatod az univerzum útmutatásával, lazítanod kell a gyeplőn. Ha átadod a terveidet, azzal elengeded az irányítást, és nem folytatod az utat a

félrevezető egód ösvényén. Hagyod, hogy az intuíciód hangja és a szeretet energiája legyen az útmutatód.

A kormányt imákkal tudjuk elengedni. Ha szükséged van elengedésre, kezdd minden napodat a következő szavakkal:

> Ma átadom minden célomat és tervemet az univerzum gondoskodásának. Felajánlom a napirendemet, és elfogadom a spirituális vezetést. Bízom abban, hogy van egy terv, amely hatalmasabb az enyémnél. Tudom, hogy ahol egyszer hiány és korlátozások helyére most spirituális megoldások és teremtő ötletek lépnek. Hátralépek, és hagyom, hogy a szeretet mutassa az irányt. Legyen meg a te akaratod.

Ezek a szavak segítenek majd alázattal átadni magad az univerzum iránymutatásának. Valami csodálatos történik, ha mindent elengedsz és megengedsz. Megnyílsz a lehetőségek végtelen mezejének. Abban a pillanatban, hogy elengedtem a vágyamat, hogy anya legyek, úgy éreztem, gondoskodnak rólam. Tudtam, hogy az univerzum a tökéletes irányba, időbe és rendbe vezet. Az univerzum útjába vetett bizalom szabadságot és boldogságot adott nekem a bizonytalanság kellős közepén.

2. lépés: Lépj túl az időn!

A hittel élés legnagyobb akadálya az idő. Rengeteg olyan helyzet adódik az életünkben, amit nem tudunk irányítani. Nem tudod pontosan meghatározni a napot, amikor megfogansz, a napot, amikor a szerelmed megkéri a kezed, és más millió dolgot sem.

Irányítani tudod viszont azt, hogy hogyan tapasztalsz meg minden pillanatot a napjaid során. Az idővel kapcsolatos kontrollkényszered elengedésének egy módja a jelen pillanat megélése. Minden pillanatban csoda érhet, ha eldöntöd, hogy a szeretetet választod. Az az egyszerű döntés, hogy a szeretetet választod a félelem helyett, megszabadít az időtől, és visszaállítja reményedet és a hitedet. A szeretet egy döntés, és csak annyit kérek tőled, hogy légy hajlandó a szeretetet választani. Ha minden egyes pillanatban ezt teszed, az egy csoda. Ha szándékod teljes, az idővel kapcsolatos rögeszméd megszűnik. A csoda most van.

A csodák tanítása 173. leckéje ez: „Elérkezett a világosság." Volt egyszer egy mély beszélgetésem barátommal és mentorommal, Robert Holdennel. Mindketten szeretjük ezt a leckét. Robertet ez arra emlékezteti, hogy a fény nem akkor érkezik, amikor megkapod az állást, vagy amikor már útban van a baba. A fény *máris* elérkezett. Már itt van. Minden egyes pillanatban átadhatod magad a fénynek, és élhetsz a csodában.

Ahhoz, hogy feladjuk az idővel kapcsolatos megrögzöttségünket, el kell fogadnunk, hogy a fény már elérkezett. Máris megtestesítünk minden szeretetet, örömöt és békét, amire vágyunk. Ha bármely pillanatban úgy találod, hogy az idő rabjává váltál, visszatérhetsz a pillanat csodájához. Fogadd el, hogy a fény már elérkezett, és élj a csodában. Képzeld el, milyen szabadon élhetnél, ha mérföldkőről mérföldkőre helyett pillanatról pillanatra élhetnéd az életed.

Ha túllépsz az időn, megbízhatsz az univerzum rendjében. Higgy abban, hogy minden tökéletes időzítéssel történik, addig

pedig fejlődhetsz és gyógyulhatsz. Fogadd el a csodát, amely minden pillanatban elérhető a számodra, és minden lépés tökéletesen eléd tárul. Ne siettesd a spirituális fejlődésedet, élvezd. Az út számít, nem a cél.

3. lépés: Add át a céljaidat, és hagyd, hogy a hited vezessen!

Meg kell tanulnunk feladni a célokat, és elfogadni a reményt és a hitet. A célok gyakran olyan jelentésűek, hogy valamit még el kell érned, hogy boldog légy. Ne feledd, nincs baj az álmokkal és a vágyakkal addig, a*míg hajlandó vagy elengedni őket*. A kulcs abban rejlik, hogy finoman őrizzünk magunkban nagyszerű képeket a jövőről, aztán adjuk át őket az univerzumnak.

Ahhoz, hogy szabadnak érezd és átadd magad, meg kell tanulnod elengedni, amihez ragaszkodsz. Deepak Chopra ezt mondja: „Ha valami miatt vagy boldog, még mindig bajban vagy, mert azt a valamit holnap elvehetik tőled.” Ahelyett, hogy valami okot vagy eredményt keresnénk, ami boldoggá tesz minket, inkább tanuljunk meg bízni az univerzum csodáiban. Minden nappal új csoda érkezik, amit megünnepelhetünk. Minden pillanat lehet csoda, ha azt választjuk, hogy úgy nézünk rá.

Ahelyett, hogy a célokra és az eredményekre fókuszálsz, irányítsd át a figyelmedet arra, amid már megvan. Szakíts időt mindennap arra, hogy mi az, ami jól megy az életedben. Én feladtam azt a célomat, hogy teherbe essek egy bizonyos napon, ehelyett azt választottam, hogy a férjem iránt érzett mélységes szerelemre fókuszálok. Az lett a szándékom, hogy kapcsolódást és szeretetet érezzek. Átirányítottam az energiámat a testemre

és az egészségre, melyben áldásként részesülök, és élvezem. Az otthonomra koncentráltam, és a helyre, amit a kisbabánknak teremtek meg, akit készen állok az életembe hívni. Ahelyett, hogy arra fókuszálnék, hogy mikor lesz valami (vagy valaki) új, arra figyelek, ami már megvan.

Ha visszaállítod a figyelmedet arra, amit már megtestesítesz és élvezel az életben, elengedheted azt, amiről azt gondolod, hogy szükséged van rá. Ez nem azt jelenti, hogy lemondasz a vágyról. Tulajdonképpen annak pont az ellentéte. Sokkal több szeretetet és energiát adsz a vágyadnak, ha leveszed róla a nyomást. Ha arra fókuszálsz, amid már megvan, azzal teremtesz többet abból, amit szeretnél.

4. lépés: Add át a szent háromszögnek!

A spirituális gyakorlásom egy gyönyörű eleme a szent háromszög. Ez egy fa háromszög, amely az oltárom felett lóg. A háromszög minden szögének jelentése van: hit, szeretet, jótékonyság. A háromszög olyan szimbólum, melyet a John of God közösség használ, hogy elősegítse a spirituális átadást. Az az elképzelés mögötte, hogy ha leírod a vágyadat, és beleteszed a szent háromszögbe, akkor arról gondoskodnak. Egy hétre a háromszögben hagyod a vágyadat, majd a hét végén kiveszed a papírdarabot, és elégeted. A papír elégetésének momentuma a hitedet szimbolizálja abban, hogy a vágyadat támogatni fogják. Én a mosogató felett égetem el a papírt. (Ha nem akarod elégetni, le is húzhatod a vécén.)

Amikor befejeztem ezt a fejezetet, rájöttem, hogy azt a vágyamat, hogy anya legyek, még nem tettem bele a szent

háromszögbe. Egész idő alatt annyira irányító voltam, hogy elfelejtettem ezt a döntő lépést. Beletettem a vágyamat a háromszögbe, ezzel pedig elmondtam az univerzumnak, hogy tudom, hogy gondoskodik erről a vágyról.

Neked is lehet szent háromszöged. Készíthetsz is egyet, de ha nem szeretnél, akkor egyszerűen használj egy dobozt. Sok embernek tanítottam már meg, hogy készítsenek egy saját istendobozt, mely a háromszöghöz hasonló célt szolgál. Bárhogy díszítheted a dobozt, a lényeg, hogy erőt adjon neked. Ha megvan a háromszöged vagy a dobozod, próbáld ki. Írd le a vágyad egy darab papírra, és tedd az univerzum kezébe. Egy hét elteltével vedd ki a papírt, és égesd el. (Biztonságos körülmények között.) Ennyi. Azonban ugyanazt a vágyat ne tedd többször a dobozba, mert ezzel azt jeleznéd, hogy nem bízol meg abban, hogy gondoskodtak róla.

Ez az átadás egy erőteljes módja. Gyakorold a leírt három lépést, majd ajánld fel a vágyadat a szent háromszögnek (vagy doboznak). Tedd a vágyadat a háromszögbe, és mondj egy csendes imát, hogy ezzel átadd az univerzumnak. Add át egyszer s mindenkorra, és tudd, hogy a kérésedet meghallják.

Ez a négy lépés sokat segít majd abban, hogy átadd azt, amiről azt gondolod, hogy szükséged van rá, és hogy elfogadd, hogy mi a legjobb mindenki számára. Fókuszálj a finom, pillanatról pillanatra megtörténő változásokra. Ahogy *A csodák tanítása* emlékeztet minket: „Minden apró lépéssel oszlik valamelyest a sötétség…”

Talán eltűnődsz azon, hogy honnan tudod, ha valóban átadtad magad. Ezt arról ismered fel, hogy megbízol abban, hogy az

univerzum terve jobb a tiédnél. Akkor adtad át magad teljesen, ha nem manipulálod és nem erőlteted az eredményeket. Átadtad magad, ha elengedted azt a szükségleted, hogy felelj az életedért, és hagyod, hogy inkább az univerzum dolgozzon helyetted. Végül onnan tudod, hogy teljesen átadtad magad, ha nem akarsz már egyfolytában irányítani.

Kövesd ezt az utat, és add át a céljaidat. Itt a lépések ismétlése az átadáshoz:

- Engedd el a kormányt imák segítségével.
- Lépj túl az időn úgy, hogy elfogadod: a jelen pillanat egy csoda.
- Add át a céljaidat, és hagyd, hogy a hit vegye át az irányítást.
- Add át a vágyadat a szent háromszögnek vagy istendoboznak. Bízz abban, hogy gondoskodnak róla.

Ezek a lépések még több teret tisztítanak meg az univerzum számára, hogy irányítani tudjon téged. Még egyszer emlékeztetlek *A csodák tanításá*nak bölcsességére: „Megvan a módja, hogyan élj a látszólagos valóságossága ellenére sem létező világban. A külsőd nem változik meg, bár gyakrabban mosolyogsz majd. Homlokod felderül, pillantásod megnyugszik.”

Önmagad átadása ezt a fajta derűt adja. Ha gyakorlod az átadást, elkezdesz támaszkodni egy nálad hatalmasabb erőre. Idővel tudod majd, hogy mindig ott van, és bízni fogsz benne.

12. FEJEZET

VÁLJ A SZERETET ESZKÖZÉVÉ

Egy reggel a hegyi házbeli konyhámban ültem, és reggeliztem a férjemmel. Hirtelen a szemem sarkából három férfit láttam közelíteni a kocsifelhajtó felől. Feketében voltak, és kapucni fedte a fejüket. Valami hosszú, fekete tárgyat vittek. Teljesen pánikba estem, és már arra gondoltam, hova menekülhetnék. Szinte megbénított a félelem, mert abban a pillanatban meg voltam győződve róla, hogy ez a három gonosznak kinéző férfi felénk jön, és hatalmas fegyverek vannak náluk.

Ahogy a férfiak közeledtek a házhoz, a helyzet valósága megmutatta magát. Nem gyilkosok voltak, akik értem jöttek, hanem a kedves fiúk, akik a füvet nyírják, és a levélfújó gépeket vitték magukkal. Lehet, hogy viccesnek tűnik, de tényleg borzasztóan aggasztó volt. Az keserített el a legjobban, hogy az országomra jellemző fegyveres erőszak miatt azonnal a legrosszabbra gondoltam.

Az Egyesült Államok fegyvertartási problémái miatt azzal a tudat alatti félelemmel járok-kelek, hogy valaki egyszer csak fegyvert fog majd rám. Ez valós félelem, amely sokunknak ismerős lehet.

A hét második felében hírek kezdtek keringeni arról, hogy lövöldözések voltak Kaliforniában, és a tévében bemutatott

statisztika döbbenetes volt. A Sandy Hook-tragédia[3] óta mindennap voltak tömeges lövöldözések. Sokkal nagyobb az esélye annak, hogy egy amerikai honfitársunk öl meg, mint hogy terrortámadás végezzen velünk. Néztem a híreket, és dühbe gurultam. Nagyon erősen kezdtem érezni, hogy vissza kell ütnöm, fel kell szólalnom, hallatnom kell a hangomat. Így hát kitettem a dühömet és a haragomat az internetre. Kiposztoltam egy képet egy pirossal áthúzott fegyverről. A bejegyzés szövege pedig ez volt: „Imádkozom az országunkért. Ezt meg kell állítanunk!” Percekkel később több száz komment jelent meg. Meglepetésemre leginkább a fegyvereiket védő nők szóltak hozzá a bejegyzéshez. Olyan kommentek voltak, mint például hogy: „Csalódtam benned Gabby, szükségem van a fegyveremre, hogy megvédjem a családomat.”

Ezek a hozzászólások nagyon feldühítettek. Elkezdtem prédikálni a férjemnek, hogy mennyire őrültnek tartom ezeket a reakciókat. És hogy a fegyverszükséglet mint „védelem” csak mélyíti a problémát. Azt mondtam a férjemnek: „Újra posztolni fogok!” A férjem olyan bölcsességgel válaszolt, melyre abban a pillanatban pont szükségem volt: „És az hogyan fog segíteni a helyzeten? – kérdezte. – A negatív posztod csak olaj lesz a tűzre. Nem arról van szó, hogy mindenki szeretettel próbál szembenézni a csapásokkal?” Abban a pillanatban a férjem volt a gurum. Zach mindig is erőteljes tükör volt számomra, melyben megláthatom az árnyoldalamat, és kihozhatom a fényre. Néha a hozzánk legközelebbi emberek tükrözik vissza nekünk a legnagyobb tanulási lehetőségeinket a spirituális fejlődésben. Mosolyogtam, és ezt feleltem: „Igazad van. Nem

védekezhetek ez ellen a félelem ellen dühvel, a szeretet eszközévé kell válnom.”

Visszavonultam a védekezéstől, a kommentálástól vagy a negatív kommentek törlésétől. Ehelyett leültem az érzéseimmel, és behívtam a szeretetet. Felismertem magam a Facebook-oldalam ideges édesanyáiban. A fegyverszükségletük ugyanabból a félelemérzetből fakadt, mint amilyen félelem bennem is volt. Végtére is mindannyian félünk az erőszaktól, és mélységesen vágyunk arra, hogy megvédjük a családunkat. Az együttérzés segítségével szeretettel tudtam látni a véleményüket.

A fegyveres erőszak az egyik azok közül a borzasztó problémák közül, amelyekkel mostanság nemzetként szembesülnünk kell. Hogyan találunk biztonságot a bizonytalanság kellős közepén? Hogyan nyerhetjük vissza az erőnket, ha annyira gyengének érezzük magunkat? Hogyan leljük meg a békénket, ha annyi a félelem?

A válasz az, hogy irányítsuk a dolgokat a szeretet helyéről. Az a képességünk, hogy a szeretet energiájára hangolódjunk, megadja nekünk a szavakat, amikor fel szeretnénk szólalni, az együttérzést, ha itt az idő megbocsátani, és az erőt, amikor el vagyunk veszve. Spirituális aktivistaként abban hiszek, hogy a terror legyőzésére a legnagyobb erőnk jelenleg abban rejlik, hogy megvan a hatalmunk szeretetben élni. A szeretet kiolt minden félelmet.

E könyv minden egyes fejezete ehhez a ponthoz vezetett. Tudod, hogy mekkora hatalmad van. Tudod, hogy megvan a képességed kapcsolódni az univerzum erejéhez, és a

jelenléteddel másokat befolyásolni. Tudod, hogy a hatalmad abban a képességedben rejlik, hogy te vagy a szeretet, és fényt sugárzol.

Minél több szeretetet hozol a világba, annál jobban inspirálsz majd másokat a szeretetre. Aztán ők majd ugyanezt teszik. A szeretet hullámhatása az, hogy mintázatokat változtat meg, békés forradalmakat teremt, és háborúknak vet véget. Úgy érezheted, hogy az erőd elveszik valami őrült vállalatvezető, terrorista vagy félelemtől hajtott világvezető kezében. De nem. Az erőd abban a képességedben rejlik, hogy szeretetet sugárzol.

Lehet, hogy nehéz felfogni azt az elképzelést, hogy a szeretet sugárzása csökkentheti a fegyveres erőszakot, meggyógyíthatja a környezetet, megetetheti az éhezőket, felszabadítja a rabszolgaságban élőket, és így tovább. Megértem. Én is elég gyakran érzem magam legyőzöttnek, gyengének és elveszettnek. De azokban a pillanatokban, amikor emlékszem arra, hogy a hatalmam abban a képességemben rejlik, hogy szeretetet sugárzok, visszakapom az erőmet, a bizonyosságomat és a békémet. Teljesen el kell köteleznünk magunkat ennek az igazságnak, hogy megmenthessük a világot.

Akkor változtatjuk meg a világot, ha spirituálisan váltunk – ha a hozzáállásunk szeretetteljesebbé válik, ha begyógyulnak a múltbeli sebeink, és ha elfogadjuk a jelen pillanatot. Az egyén szintjén megjelenő csodák erőteljes hatással vannak a kollektív energiatérre. Ha egy ember szeretetre vált, az mindenkire fényt sugároz.

Én azért írom ezt a könyvet, hogy hassak az életedre, és ezáltal te hatással lehess a világra. Ahogy minden ember

fénnyel tölti fel az életét, a világ is fényesebb hellyé válik. A sötétség nem tud a fényünkkel együtt létezni.

A könyv írása közben elmondtam a kiadói mentoromnak, hogy miről szól: „Ennek a könyvnek az a lényege, hogy segítsen az embereknek biztonságot találni a bizonytalanság kellős közepén, erőt, amikor gyengének érzik magukat, és szeretetet egy félelmetes világban.” Ezt felelte: „Ez nagyon kedves és erőteljes, de a világ megmentéséről szóló könyvek nem fogynak.” Marketingesként teljesen megértem, mire gondol. De mint ezeket a nehéz időket megélő nő nem voltam hajlandó feladni a szándékomat. Azt szeretném, ha az olvasóim megtanulnák, hogyan manifesztálják a vágyaikat, hogyan virágozzon a karrierjük, és hogyan élvezzék vadul hihetetlen kapcsolataikat, de mégis a legjobban azt szeretném, ha ti lennétek a fény.

Elköteleztem magam, hogy ebben az életben annyi embert ébresztek rá az erejére azért, hogy a szeretet irányítsa őket, amennyit csak lehet. Konzervnyitóként látom magam, aki felnyit titeket legmagasabb rendű lehetőségeitekre azért, hogy örömmel szolgáljátok a világot. Elszántan akarlak ráébreszteni titeket valódi szándékotokra: legyél a szeretet, és sugározd a szeretetet. Az életünk múlik ezen. Ezek a szavak nem maradhatnak meg cuki egymondatos üzenet formájában, melyet kiposztolunk az Instagramra. Ezeknek a szavaknak a küldetésünkké kell válniuk. A vágyott biztonság és védettség a saját szeretet iránti elkötelezettségünkön múlik.

Az utolsó lépések a könyvben oda vezetnek el, hogy elfogadd a képességedet arra, hogy hozzám hasonlóan spirituális

aktivistává válj. Ez a munka emlékeztet majd, hogy az univerzummal való kapcsolatodat a legmagasabb rendű célra kell használnod: a világ megmentésére. Kövesd ezeket a lépéseket, és fogadd el a meghívásomat.

Csatlakozz hozzám, és válj te is fénnyé.

1. lépés: Ébredj fel!

Abban a kiváltságban részesülök, hogy emberek ezreit láttam már, amint elfogadják spirituális természetüket. Hihetetlen élmény, amikor az emberek ráébrednek a szeretettel való kapcsolatukra. De túl gyakran látom azt is, hogy spirituálisan tudatos emberek extrém módon nincsenek tudatában annak, hogy mi történik a világban. De az is lehet, hogy tisztában vannak vele, mert nézik a híreket és olvasnak újságot, de közönyösek a problémákkal kapcsolatban. Nincs elkeserítőbb számomra annál, mint azok az erősen spirituális emberek, akik nem tesznek semmit a környező világért.

Míg nem javaslom, hogy beszippantson minket a hírek drámaisága, mégis úgy érzem, a mi felelősségünk, hogy tudatosan felébredjünk arra, hogy mi történik körülöttünk a világban. Ha hátat fordítunk, akkor a közöny csapdájába esünk, és elfelejtjük fényünk fontosságát. Ha tudomást veszünk a világ sötétségéről, az táplálja a vágyunkat, hogy még több fényt hozzunk. A tudatosság inspirál minket, hogy felszólaljunk, ha kell, és az imáinkat felajánljuk azoknak, akiknek a legnagyobb szükségük van rá. A tudatosság világszerte összeköt minket azokkal a lelkekkel, akiknek nincs meg az a kiváltságuk, ami

nekünk meglehet. A tudatosság arra emlékeztet minket, hogy hálásak, vidámak és kedvesek legyünk.

E nélkül a tudatosság nélkül könnyen rabul ejthetnek minket az életünk apróságai. Az őrült és nevetséges történetek, melyeket kitalálunk, az apró-cseprő problémák, melyekre fókuszálunk, és amelyek nagyon önzővé tesznek minket.

Ha bármilyen módon a közönnyel vagy a tudattalansággal azonosulsz, azonnal bocsáss meg magadnak. Emlékezz, hogy egy pillanat alatt feloldhatod a múltad mintázatait, és beléphetsz a jelen pillanat hatalmába. Most kötelezd el magad amellett, hogy a saját kicsinyességedről átirányítod a figyelmed a téged körülvevő világra.

Figyeld mindennap, hogy mi történik a világban, és ajánld fel szeretetteljes gondolataidat és imáidat azoknak, akiknek a leginkább szükségük van rá.

2. lépés: Ne feledd, miben rejlik a valódi erőd!

Figyelj oda arra, hogy milyen erőt hívsz be a változás megteremtésére. Dühös békeharcos vagy, vagy fénymunkás? Vedd észre a különbséget. Tudatosítsd magadban, hogy hogyan használhatod a félelmet hatalomként és a szeparációt fegyverként. Ha tudatosabbá válunk a világ történéseire, könnyen elkezdünk félni, vagy dühösek leszünk, hasonlóan ahhoz, mint amikor megbotránkoztam a fegyveres erőszakon az országomban. Rendben van, ha mérgesek vagyunk, természetes, ha dühöngünk, de ne feledd, hogy a düh nem az a hely, ahol a valós erőd található. Az erőnk kulcsa az, ha képesek vagyunk a szeretet helyéről irányítani.

Érezd a dühöt, és oszd meg a megbotránkozásodat egy barátoddal. Tiszteld a dühödet és a félelmedet mint nagy mestereidet a békéhez vezető úton. Majd amilyen gyorsan csak lehet, térj vissza a szeretethez. Kapcsolódj vissza az erődhöz ima segítségével.

Mondd el a következő imát, ha a valódi erődhöz szeretnél hozzáférni.

> **„Felismerem a dühömet, és tisztelem a sötétségre adott reakciómat. Tudom, hogy a valódi erőm abban a képességemben rejlik, hogy fénnyé válok. Hívom az energiát és a szeretet gondolatait, hogy áradjanak szét bennem, és inspiráljanak arra, hogy a valódi erőm helyéről cselekedjek."**

Fogadd el a szerepedet spirituális aktivistaként, aki szeretettel cselekszik a világ félelmeinek megszüntetéséért. Irányíts a megbocsátás és az együttérzés helyéről. Tudd, hogy felszólalhatsz, és áldással jelenhetsz meg. Megvan az erőd arra, hogy a szeretettel minden akadályt feloldj.

3. lépés: A szeretet békéje most is sugárzik benned

*A csodák tanításá*nak 188. leckéje ezt mondja: „Ugyan miért várnál a Mennyek Országára? Akik a fényt keresik, egyszerűen csak eltakarják a szemüket. Mert a fény most is ott él bennük. A megvilágosodás nem változás, pusztán felismerés."

Azt gondolod, hogy meg kell változtatnod a körülményeidet, hogy megváltozzon az életed? Annyit kell tenned, hogy

megváltoztatod a gondolkodásmódodat, és emlékszel a szeretetre. Fogadd el a benned található fényt, és ragyogd be a világot. Higgy ebben a fényben, akármi történik. A meggyőződésed és bizonyosságod segít majd emlékezni másoknak a sajátjukra. Már annak is gyógyító ereje van, hogy ezt folyamatosan szem előtt tartod.

Fogadd el a benned lévő szeretetet, amely már most is átragyog rajtad. Nyilvánítsd ki az elkötelezettségedet, hogy a fényben szeretnél élni. Tiszteld a sebeket, melyek ide hoztak. Rúmi, a szúfi költő ezt mondja: „A seb az a hely, melyen a fény belép." Bízz benne, hogy a sebeid pont olyanok, ahogy az univerzum megtervezte. Istenien helyezték el őket az életedben, tökéletes sorrendben, hogy szeretettel állj ki értük, és emlékezz a belső fényedre. Bármilyen nehéz volt is a sorsod, szánj egy pillanatot most arra, hogy tiszteletet adsz nekik. Tiszteld a traumát, tiszteld a fájdalmat, tiszteld a félelmet, tudva, hogy ez idő alatt is a szeretet békéje sugárzott keresztül rajtad. Mindegy, mi történik veled ebben az életben, ez az igazság soha nem fog változni. A szeretet békéje soha nem hagy el téged.

Ha kikészítenek a világ félelmei, térj vissza a jelen pillanatba, és emlékezz rá, hogy a szeretet békéje most is ragyog benned. Finoman légy tanúja az igazságodat zavaró történeteknek és félelemmel teli gondolatoknak. A jelen pillanatban vissza tudsz térni a szeretethez, és megtalálhatod a nyugalmat. A jelen pillanatban visszaállíthatod a kapcsolatod az univerzummal, és megszabadíthatod magad minden szenvedéstől.

4. lépés: Válj a szeretet eszközévé!

Nincs nagyszerűbb tapasztalat, mint amikor hagyod, hogy a szeretet jelenléte szétáradjon benned. Ahogy a szeretettel való kapcsolatod segítségével gyógyítod a saját életedet, útmutatást kapsz ahhoz is, hogyan segíts másoknak ugyanezt tenni. Ez az útmutatás olyan irányokba terel majd, melyet elképzelni se tudtál volna. Az irány nem mindig tűnik majd logikusnak, de a hívás tagadhatatlan.

Életem során tanúja voltam, amint számos változásra sarkalló vezető ezt a tagadhatatlan hívást követi. Az egyik példa Oprah Winfrey. Abban kiváltságban volt részem, hogy meghívtak Oprah *Belief* című sorozatába. Ez a műsor lenyűgöző történeteket mutatott be vallási és spirituális gyakorlatokról világszerte, és minden történet a szeretet univerzális energiájának hatalmát bizonyította. Az összes történet vallási és spirituális elszigeteltséget szabadított fel, és egy víziót tárt fel előttünk arról, hogy mi a valódi egység.

A felvételen Oprah megosztotta a *Belief* létrehozásának történetét. Elmondta, hogy az imáiban azt kérte, hogy Isten használja őt a létező legjobbra, és a válasz az volt, hogy készítse el ezt a sorozatot. A saját pénzét, idejét és energiáját fektette az elkészítésbe. Beszéde végén könnyekben tört ki, amint kifejezte háláját a szeretet univerzális energiájának, hogy rajta keresztül munkálkodott valamin, aminek ennyire erős átváltoztató ereje van.

Mindnyájunknak megvan a képességünk, hogy hagyjuk a szeretet univerzális energiáját, hogy arra használjon minket, ami a lehető legjobb. Ezért vagyunk itt: hogy emlékezzünk a szeretetre, és hagyjuk, hogy rajtunk keresztül áradjon,

gyógyítson és szolgálatra ösztönözzön. Ha átadjuk magunkat ennek az elköteleződésnek, valóban együtt tudunk teremteni az univerzummal. Olyan mozgásokat hozhatunk létre, melyek messze túlmutatnak azon, amit a logikus elménk látni tud. Segíteni tudunk másoknak a gyógyulásban, és szolgálhatunk minden embert az egész világon. Az az egyszerű kérdés, hogy „Mire használnál engem?” megnyitja a szeretet zsilipeit, amely átlényegít minden kételyt és korlátot. A félelmed képtelen együtt létezni a szeretet jelenlétével.

Ez a könyv utolsó lépése: válj az univerzum szeretetének eszközévé.

Kezdj minden napot ezzel az egyszerű imával:

„Mire használnál engem?”

Majd lépj hátra, és hagyd magad. Hagyd, hogy a szeretet irányítsa az életed.

A csodák tanítása azt mondja: „Békében vagy, és békét viszel mindenüvé, ahová mégy.” Ha hagyod, hogy az univerzum vezessen, gyógyítson, és irányítson, visszatér a tudatodba a béke. A béke és a szeretet soha nem veszik el.

Ha dicsőséggel és szeretettel vezeted az életed, azt érzed majd, hogy hatalmas energia halad át rajtad. Szavakat kapsz, ha nincsenek. Erőt kapsz, ha fáradt vagy. Támogatást kapsz, ha elveszettnek érzed magad. Biztonságot kapsz, ha bizonytalan vagy.

Ahogy a könyv végéhez közeledek, csak napok választanak el a tizedik józan évem megünneplésétől. Ez az évforduló azt a napot jelzi, amikor visszatértem a szeretethez, a napot, amikor

az univerzumhoz fordultam segítségért. Csak ámulok az ajándékokon, melyeket annak eredményeként kaptam, hogy hagytam, hogy az univerzum vezessen engem. Csak ámulok, hogy micsoda átváltozáson mentem keresztül. Mélyen megindít a támogatás, a szeretet és az útmutatás, melyben megtanultam bízni. És a legfontosabb: büszke vagyok a hajlandóságomra, hogy a szereteten keresztül gyógyítsam a világot. Arra gondolok, hogy hol voltam tíz évvel ezelőtt: huszonöt éves voltam, drogfüggő és súlyosan bizonytalan. Egy lány, aki félelemben, kételyekkel és bizonytalanságban élt. Ma olyan nő vagyok, aki a fényben él.

Az átváltozásom a tiéd. Elérhető számodra. Annyit kell tenned, hogy a szeretetet választod, sugárzod a fényt, és tudod, hogy az univerzum mindenben támogat.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Sok hihetetlen ember segített nekem abban, hogy életre hívjam ezt a könyvet. Kiadói mentorom, vezetőm és ügynököm, Michele Martin az egyikük, aki kezdetektől velem van ezen az úton. Mélységesen hálás vagyok Reid Tracynek, Patty Giftnek, Richelle Fredsonnak, Michelle Pilley-nek, Leon Nacsonnak, Louise Haynek és az egész Hay House családnak. Sok szeretetet küldök a PR-csapatomnak a Sarah Hall Productionsnál, köszönöm, hogy terjesztitek a szeretetet! Köszönöm Katie Karlson, sokkal több vagy mint szerkesztő, drága barátom. Hatalmas szeretetbomba a férjemnek, Zachnek. Hollywood, örök életre plusz egy napra a partnerem és a legjobb barátom vagy. Köszönöm, Z, hogy beletetted a szíved és a lelked ebbe a könyvbe.

És végül köszönet neked, kedves olvasóm. Miattad írom ezeket a könyveket. Mélységesen inspirál, hogy hajlandó vagy fejlődni, gyógyulni, átlényegíteni a félelmet és a fényedbe lépni. A hősöm vagy. Remélem ez a könyv olyan érzés, mint egy nagy, szoros ölelés, és arra emlékeztet, hogy az univerzum mindenben támogat!

A SZERZŐRŐL

Gabrielle Bernsteint Oprah Winfrey új szellemi vezetőnek nevezte. Rendszeresen látható a *Dr. Oz Show*-ban, a *The New York Times* pedig új példaképnek hívja. Ő írta a *Történhetnek csodák* és a *Miracles Now* című *The New York Times* bestsellereket, valamint az *Édesítsd meg az életed!* és a *Spirit Junkie* című könyveket. A „spirituális aktivista" Gabrielle Deepak Choprával közösen vezeti a Guinness világrekordként számon tartott legnagyobb csoportos meditációt.

A YouTube szerint Gabrielle a „következő tizenhat YouTube-videoblogger" egyike, Twitter-fiókját a Mashable úgy tartja számon, mint a „tizenegy kötelezően követendő inspirációs oldal" egyikét, valamint felkerült a *Forbes* magazin „legjobb női énmárkák" húszas listájára. Sok más mellett olyan újságokban és műsorokban szerepelt, mint az *Elle*, az *OWN*, a *Kathie Lee & Hoda*, a *Today* show, az *Oprah's Super Soul Sunday*, a *The Queen Latifah Show*, az *Anderson Live*, az *Access Hollywood*, a *Marie Claire*, a *Health*, a *SELF*, a *Women's Health*, a *Glamour*, a *Help Desk*, és az *Experince Life* magazin címlapja.

www.gabbybernstein.com

TÖRTÉNHETNEK CSODÁK

252 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Gabrielle Bernstein hisz abban, hogy gondolkodásunk és tetteink egyszerű, következetes megváltoztatása csodálatossá varázsolja egész életünket.
Inspiráló „útikönyve” segít elengedni félelmeinket, és olyan hozzáállást kialakítani, amelynek köszönhetően a hála, a megbocsátás és a szeretet akadálytalanul áramlik keresztül rajtunk.
A könyv egy hathetes programot ad a kezedbe. Minden héten más-más területre összpontosít: a félelmek felismerésére, önmagad szeretetére, testedre és étkezési szokásaidra, emberi kapcsolataidra, pénzügyi helyzetedre és a mások szolgálatában végzett tevékenységeidre.
Minden gyakorlat apró változásokat hoz létre benned. Ezek a változások a csodák. Minél több csodával találkozol, annál csodálatosabb lesz az életed. Az

apró, finom változtatások végül egész életed átalakulását eredményezik.
Készen állsz? Engedd hát be életedbe a csodákat!

ÉDESÍTSD MEG AZ ÉLETED!

226 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Sokan árulnak „boldogságot” manapság, az *Édesítsd meg az életed!* című önátalakító öröm-könyvében azonban Gabrielle Bernstein előadó és életvezetési tréner megmutatja, hogyan teheted egyenesen az életmódoddá a boldogságot azáltal, hogy megismered az ÉN-edet – a saját Belső Vezetődet.
Harmincnapos ÉN-egyenletében Gabrielle 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!

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu
00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edesviz.hu
00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ + magazin

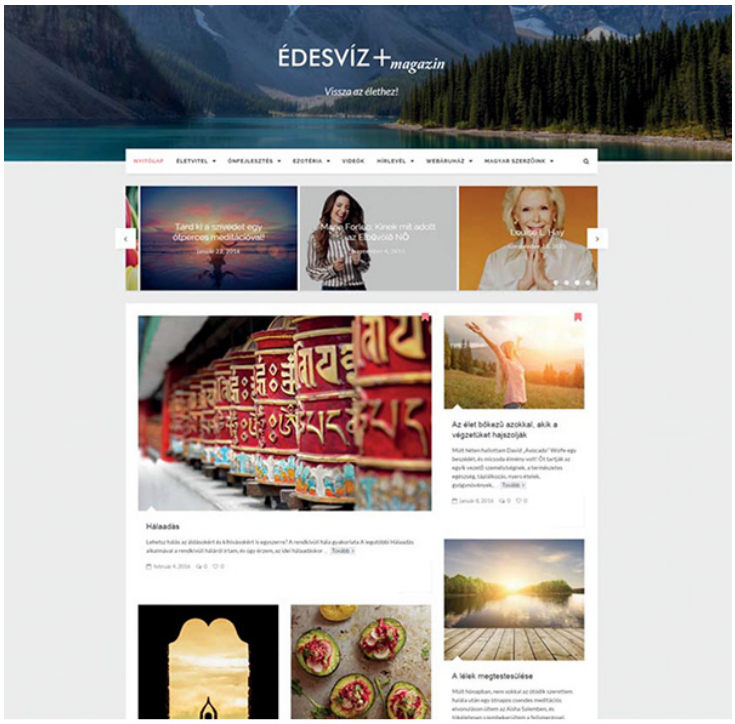
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témaköreiben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

{1} *A csodák tanításá*ból vett idézeteket Lovasi Gábor fordításában közöljük.

{2} Az in vitro fertilizáció rövidítése, a lombikbébi programként ismert mesterséges megtermékenyítési módszer – *A szerk.*

{3} 2012 decemberében a Connecticut állambeli Newtown városában egy húszéves fegyveres ámokfutó huszonhat embert – tanárokat és gyerekeket – ölt meg a Sandy Hook Általános Iskolában, majd öngyilkos lett – *A szerk.*