KAREN CASEY

Változtasd meg az elméd

...és az életed vele változik

ÉDESVÍZ

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Karen Casey / *Change Your Mind and Your Life Will Follow*
Conari Press, an imprint of Red Wheel/Weiser, LLC, Newburyport, MA 01950-4600, USA, 2005

Fordította
Sarkadi Krisztina

Szerkesztette
Szolláth Mihály

Copyright © Karen Casey, 2005
Hungarian translation © Sarkadi Krisztina, 2010
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG., 2010
Cover design © Neemtree Corporation AG., 2010

Minden jog fenntartva.
A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő Molnár Eszter
Műszaki vezető Erdélyi Anna
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Decoflex Kft.
Borítófotó Shutterstock
Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978 963 529 066 6

• TARTALOM •

Előszó • 7

Bevezetés: Az én utam • 11

1. A saját földedet műveld! • 19

2. Ne összpontosíts többé a problémákra – csak így bukkanhatnak föl a megoldások! • 27

3. Engedd el a végkifejletet! • 39

4. Változtasd meg az elméd! • 51

5. Reagálás helyett cselekedj tudatosan! • 61

6. Szabadulj meg az ítéleteidtől! • 75

7. Emlékezz rá, hogy nem te irányítasz! • 89

8. Vedd észre a neked szóló leckéket! • 101

9. Ne árts! • 113

10. Csendesítsd le az elméd! • 133

11. Minden találkozás megszentelt – határozza meg ez válaszaidat! • 143

12. Elmédben ketten beszélnek – az egyiknek sosincs igaza • 155

13. A rövidebb út elménk és életünk megváltoztatásához: összefoglalás • 169

• Előszó •

Sokan úgy véljük, az életünk túl összetett, túl nehéz vagy túl egyedi ahhoz, hogy egyszerű változtatások hatására jobbá válhasson, ám ez nem igaz. Csak azért döntünk úgy, hogy igaznak hisszük, mert akkor nem kell erőfeszítéseket tennünk a változás érdekében. Azért vagyok itt, hogy elmondjam, sőt megígérjem neked, hogy egyszerre csak egy apró és egyszerű változás létrehozása; egyszerre csak egy tapasztalat megélése pozitív és erőteljes (bár néha szövevényes) módon fogja átalakítani az életedet, és minden élményed végkimenetelét. Tudom, hogy az apró változások módszere működik. Mostani életem tanúsítja ezt a tényt. Az itt következő fejezetekben olvasható javaslatok műveltek ki minden apró változást, amelyet az elmúlt három évtizedben véghezvittem.

Több mint huszonkilenc évvel ezelőtt Minnesota állam Minneapolis városában csatlakoztam életem első tá-

mogató csoportjához, egy Al-Anon[1] találkozó keretében. Arra gondoltam, itt majd megtanítják nekem, hogyan legyek úrrá egy hozzám közel álló ember alkoholizmusán. Azt is kétségbeesetten szerettem volna megtudni, mit tegyek, hogy mindenhová beilleszkedjek. Teljes mértékben meg voltam róla győződve, hogy ha képes lennék megváltoztatni az embereket magam körül, megszabadulnék minden félelemtől. De azon az első találkozón valami egészen mást kellett felismernem. Aznap este a csoport többször is harsány nevetésben tört ki arra a gondolatra, hogy képesek lehetünk irányításunk alá vonni vagy megváltoztatni más emberek viselkedését. A nevetés megrémisztett. Amikor a többiek kuncogó helyeslése közben valaki megjegyezte, hogy önmagadon kívül senki mást nem vagy képes megváltoztatni, úgy éreztem, alighanem marslakók közé keveredtem. Ezek az emberek nyilván nem élték át azokat az élményeket, amiket én, hiszen akkor eszükbe sem jutna nevetni. Kétség-

[1] Az Al-Anon családi csoportok az alkoholisták hozzátartozóinak és barátainak közössége, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, hogy azután megoldhassák közös problémáikat. Az Al-Anon 12 lépése és 12 hagyománya azoknak az embereknek szól, akiknek az életét régebben vagy jelenleg is, illetve közelről érinti hitves, szülő, gyerek, más családtag vagy barát alkoholizmusa. Magyarországon is működnek ilyen csoportok Anonim Alkoholisták néven.

beesetten vágytam arra, hogy megváltoztathassam a körülöttem lévő embereket. Mi mást tehettem volna?

Szerencsére elég sokáig maradtam ahhoz, hogy nemcsak megértettem, miért nevetnek, hanem képes voltam saját magamon is nevetni, amint rádöbbentem, mennyire megszállottan próbáltam irányítani az irányíthatatlant. A helyzet az, hogy önmagunkon kívül senki mást nem tudunk megváltoztatni, sokan mégis szinte belehalunk a próbálkozásba.

Azon a sok évvel ezelőtti, tavaszi estén életem drámai fordulatot vett. Akkor hallottam először, hogy csak egyetlen dologgal kell törődnöm: hogy minek adok helyet az elmémben, és ezt milyen tettek követik. Közel harminc éve gyakorolom az odafigyelést az elmémre, és az eredmények lélegzetelállítóak. Reményeim szerint ez a könyv lehetővé teszi, hogy felfedezd, valójában mennyire könnyű percről percre az irányításod alá vonni elméd tartalmát, és ezzel megváltoztatni az egész életedet. Az elmúlt hatvan év alatt még nem találkoztam senkivel, aki ne vágyott volna teljesebb békére, több örömre, nagyobb elégedettségre. Mindannyiunkat felkavarnak a nehezen kezelhető főnökök, a zátonyra futott házasságok, a függőséggel vívott személyes küzdelmek, valamint az aggódás a gyerekeinkért és a világunkért. Remélem, ez a könyv elegendő érvet sorakoztat fel amellett, hogy elhidd: ha van benned hajlandóság, vagyis ha egy kicsit is hajlandó vagy arra, hogy megváltoztasd az elméd, holnap már valóban szebb napra ébredsz.

• BEVEZETÉS •

AZ ÉN UTAM

Én vagyok a harmadik leánygyermek a sorban. Hatvanöt évvel ezelőtt az orvosi tanácsnak ellenszegülve, apám ragaszkodott hozzá, hogy anyám újra teherbe essen. Fiút akart. Anyám nem vágyott több gyerekre. Nem lehetek benne biztos, ám úgy gondolom, amíg a méhében növekedtem, megéreztem közelgő születésemmel kapcsolatos boldogtalanságát. Ez a véleménye a terapeutának is, akihez korábban jártam. Születésem után a negyedik gyermek, egy fiú is megérkezett. Apám boldog volt, anyám pedig egyre szomorúbb.

Legkorábbi emlékeim arról szólnak, hogy igyekeztem a lehető legközelebbről megfigyelni szüleim minden apró rezdülését, hogy kiderítsem: én vagyok-e az oka boldogtalanságuknak – apám szüntelen haragjának és anyám szomorúságának. Természetessé vált számomra az arcukat figyelni, hogy leolvashassam, az adott helyzetben hogyan kellene éreznem és viselkednem. A szem-

kontaktust pedig mindkettőjükkel következetesen kerültem.

Az idő legnagyobb részét félelemben töltöttem, amely néha egészen megbénított. A vasárnap délutánokat és estéket gyakran a nappali kanapéján kuporogva töltöttem, annyira rosszul voltam, hogy szinte hánytam, mert hétfő reggel el kellett indulnom az iskolába, ahol a tanároktól éppen annyira féltem, mint a szüleimtől, és a jelenlétükben is ugyanolyan kényelmetlenül éreztem magam. A gyomorbántalmakkal járó félelem végigkísérte a gyermekkoromat, és felnőttként sem kímélt.

Mire gimnáziumba mentem, már kialakult szokásokkal vettem körbe magam, hogy képes legyek megbirkózni az aggodalmaimmal. Gyakran egy fantáziavilágba menekültem, amelyről szabadidőmben írtam is. Családom körében a lehető legkevesebb időt akartam tölteni, ezért letagadtam a koromat, így alig múltam tizenöt, amikor már állást kaptam egy áruházban. Szombaton és iskola után is minden nap dolgozni mentem, így jelentősen lecsökkentettem azoknak az óráknak a számát, amikor kapcsolatba kellett kerülnöm a családommal.

Sajnos mindez semmilyen hatással nem volt a nyugtalanságra, amit éreztem.

Közös életünk során a testvéreimmel soha nem említettük egymásnak az otthonunkban zajló, szinte állandósult harcokat. Szomorú, de nagyon ritkán beszélgettünk, így még azt sem tudhattam, hogy a csatározás bennük is

felkelti-e ugyanazt a félelmet. Úgy tűnik – anélkül, hogy észrevettük volna, hogy ezt tesszük –, mindannyian igyekeztünk szinte lábujjhegyen járni-kelni a házban, így próbáltuk meg elkerülni apánk gyűlöletét. Talán épp azért szigetelődtünk el egymástól, hogy a félelem ne válhasson valóságossá, mert akkor elnyelt volna minket.

Csak az elmúlt néhány évben kezdtük el egymás között szóba hozni a feszültséget, amely gyermekkori otthonunkat uralta. Mivel a „zűrös családokban" nincs két ember, aki egyformán emlékezne bármire is, nem meglepő, hogy egyikükben sem él mindez olyan élénken, mint bennem. Az egyik nővéremnek szinte semmi sem rémlik.

Annak ellenére, hogy a gimnáziumban a „belső klikk" tagja voltam, egy kicsit mindig kívülállónak éreztem magam. Ahogy a családomban már megrögzött szokásommá vált, legtöbbször a barátaim arcáról is megpróbáltam leolvasni, vajon mennyire kedvelnek. Biztos vagyok benne, hogy egyikük sem vette észre, mennyire bizonytalannak érzem magam. Persze soha nem is beszéltem a félelmeimről, hiszen nem volt rá szükségem. Tizenöt éves koromra felfedeztem a tökéletes stresszcsökkentő eszközt: az alkoholt.

Már a kezdet kezdetén úgy ittam, mint egy alkoholista. Természetesen nem részegedtem le minden nap. A rendszeres ivás akkor kezdődött, amikor férjhez mentem. Valahányszor lehajtottam egy pohárral, a jóllét érzése azon-

nal szétáradt bennem, és csodálatos volt az alkohol hatására végre megszabadulni a félelemtől. A szüleim semmilyen dorgálásban nem részesítettek amiatt, hogy annyira szeretem az italt – talán fel sem tűnt nekik. Ők is ittak, ahogy a barátaik és a testvéreik is. Könnyen belesimultam a környezetembe anélkül, hogy felhívtam volna magamra a figyelmet. Szerencsére gyakoriak voltak a családi összejövetelek, ahol az egyik kezemben egy itallal, a másikban egy szál elcsent cigarettával képes voltam szinte láthatatlanná válni.

1957-ben vonakodva bár, de elkezdtem egyetemre járni, amivel csak egyetlen célom volt: találni egy férjet, aki bulizni akar. Szándékomat nem öntöttem szavakba, ám nyilvánvaló volt mindenki számára, akinek van szeme. És sikerrel jártam. Utolsó évesek voltunk a Purdue Egyetemen, amikor az első férjemmel összeházasodtunk, és meglepő módon ez a kapcsolat tizenkét évig tartott. Az alkohol először a ragasztóanyag volt, majd pedig a méreg.

Nem az volt a célunk, hogy bántsuk egymást, mégis ezt tettük. Újra és újra.

Még mielőtt a házasságunk véget ért volna, Minnesotába költöztünk, ahol férjem másoddiplomás képzésre járt. Az alkohol és férjem hűtlensége miatt az életünket kitöltő fájdalom egyre csak nőtt. Mire elváltunk, az alkoholizmusom kezelhetetlenné vált, de valami csoda folytán elsajátítottam az iskolába járás művészetét, és magam is másoddiplomás képzésben vettem részt. Visszatekintve

csak bámulni tudom, milyen könnyedén szereztem meg doktori fokozatú diplomámat. Természetesen, amikor Minnesotába jöttem, eszem ágában sem volt begyűjteni semmilyen fokozatot. Viszont az alkohol felpörgette az önbizalmamat, és mivel az életemre vonatkozóan semmilyen tervem nem volt, és jobb dolgom nem akadt, hát beiratkoztam.

Biztos vagyok benne, hogy ha akkoriban nem iszom, meg sem kíséreltem volna a tanulást. Indianában és Minnesotában voltam általános iskolai tanár már nyolc éve, és erős kétségeim voltak afelől, hogy eléggé intelligens lennék bármi máshoz. Nálam jobban senki sem lepődött meg, amikor az indexemben egyre csak gyűltek az ötösök. Ám a félelmeim továbbra is a markukban tartottak. Nem tudtam megszabadulni attól a vágyamtól, hogy folyamatos figyelmet és elismerést kapjak másoktól, különösen a férfiaktól. Szerencsémre az alkohol egy idő után már nem érte el nálam azt a hatást, amire szükségem volt. Amikor 1976-ban felhagytam az ivással és egyéb drogok használatával, képes voltam átalakítani az életemet, amely egyébként egyértelműen zsákutcába torkollott volna.

Józanná válásom mélyen tudatosította bennem, hogy nincsenek véletlenek. Ahol vagyunk, ahol ebben a pillanatban vagyok, az szándékos. Természetesen ugyanez igaz rád is.

Ez a nézőpont hosszú évek alatt alakult ki bennem, melyeket nem csak számos spirituális ösvény bejárásával,

hanem annak a felderítésével is töltöttem, hogyan lehet valóban odafigyelni a belső hangra. Szerintem ugyanis ez minden tudás forrása. Életem összes aspektusát megmagyarázta és megkönnyítette a felismerés, hogy minden, amit tudnunk kell, ott van bennünk. Ebből születtek a döntéseim. Ez vezetett oda, hogy húsz év alatt megírjak és kiadjak tizenhat könyvet.

Az írás, amit most a kezedben tartasz, a nézőpontunk hatalmába vetett hit egy másik, mélyebb rétegét is felfedi. Állítólag Abe Lincoln mondta egyszer: „Mi döntjük el, mennyire vagyunk boldogok." Tetszik nekem ez a gondolat. Leegyszerűsíti a feladatunkat. Jobb életet élhetünk, ha emellett döntünk – miénk a választás. Bárhová is megyünk, ott vagyunk; olyan emberekként, amilyenné döntésünk szerint váltunk.

Mi döntünk – ez a nagy felismerés. Mi határozzuk meg, hogy életünk keserűvé vagy édessé válik-e. Minden pillanatban eldöntjük, hogy válaszunkat a béke vagy a félelem irányítja-e. Miénk a választás.

Az igazság az, hogy valójában nem is kell olyan nagy erőfeszítés ahhoz, hogy az életünket „édesebbé" tegyük. Hajlandóságra azonban szükség van – hajlandóságra ahhoz, hogy apró átalakításokat végezzünk abban, ahogyan tapasztalatainkat és útitársainkat szemléljük. Ahelyett, hogy mindent és mindenkit potenciális fenyegetésnek vagy akadálynak látunk, dönthetünk úgy is, hogy minden pillanatot olyan lehetőségnek tekintünk, amelyben megte-

remthetjük a békét. Valahányszor a békés válaszadás mellett tesszük le a voksot, nem csak a saját boldogságunk, hanem a békés világ megteremtése felé is kövezzük az utat. Ebben a könyvben megtanítom neked azt a tizenkét alapelvet, amely segíthet egy békés világ létrehozásában. Csak tizenkét, egyszerű, gyakorolni való alapelv. Ez minden. Velem tartasz?

• 1 •

A SAJÁT FÖLDEDET MŰVELD!

Ugye, milyen könnyű más embereket helyezni a figyelmünk középpontjába? A nők jó részét egyenesen erre nevelik. Bírálunk, kritizálunk – néha hangosan is –, és a harag, a manipuláció, a szégyen, a bűntudat felhasználásával megpróbáljuk irányítani azokat az embereket, akikkel együtt utazunk. Fontos hírem van számodra: ez mindig hibás döntés, és sohasem az a „munka", amelynek elvégzése miatt ide kerültünk.

Okos elkerülő manőver, amikor másokra fókuszálunk, és megpróbálunk más embereket irányítani: egy időre lehetővé teszi, hogy ne kelljen a saját – néha meglehetősen zavaros – viselkedésünkkel foglalkoznunk. A vicces az, hogy mások viselkedésében mindig épp az szúr szemet, amire a saját viselkedésünkben kellene igencsak nagy figyelmet fordítanunk. Mindig!

Az életünkben megjelenő emberek – családtagjaink, barátaink, szomszédaink, még a boltban szembejövő ide-

genek vagy a közlekedési dugóban előttünk araszolók is – tükrökként működnek, amelyekben megláthatjuk, kik vagyunk. Ahogyan rájuk reagálunk, az megmutatja, mi az, amin önmagunkban dolgoznunk kell. Amint lehetővé tesszük számukra, hogy saját életüket éljék, visszatérhetünk az egyetlen dolog irányításához, amelyre képesek vagyunk: az életre adott saját válaszainkhoz. Rendben, de hogyan? Egyszerűen: el kell sajátítanunk néhány újfajta viselkedési módot, majd gyakorolnunk kell azokat.

ÚJ VISELKEDÉS KIFEJLESZTÉSE

A SAJÁT ÉLETEDET ÉLD, NE MÁSÉT!

Sokan már egész korán rászoktunk, hogy mások életébe beavatkozzunk. Hallottuk, amint a szüleink a barátaikat, a család tagjait vagy a szomszédokat kritizálják, bírálva tetteiket vagy álláspontjukat. Amikor a barátok, a család vagy akár teljesen idegenek életét megszállottan figyeljük, és arra vágyunk, hogy megváltoztassuk vagy irányításunk alá vonjuk a viselkedésüket, remek alkalmat teremtünk arra, hogy folyamatos belső nyugtalanságban éljünk. Mindez kéz a kézben jár azzal a téves elképzeléssel, hogy önmagunkon kívül valaki másnak a megváltoztatására is képesek vagyunk. Éveket tölthetsz el azzal, hogy megpróbálod megjavítani a hitvesedet vagy egy barátodat, ám micsoda

megkönnyebbülés végül felismerni, hogy nem dolgunk mások működését sem minősíteni, sem irányítani. Épp elegendő, ha önmagunkért felelősséget vállalunk.

Meg kell ismételjem: mások élete nem a mi dolgunk! Sem viselkedésük, sem gondolataik, sem álmaik, sem problémáik, sem sikereik, és kudarcaik sem.

Még gyermekeink is a saját útjukat kell, hogy bejárják, és puszta illúzió, ha úgy véljük, képesek vagyunk irányítani őket. Példát mutathatunk számukra; javaslatot tehetünk viselkedésmintákra; képviselhetünk egyfajta erkölcsi értékrendet; még azt is megkívánhatjuk, hogy alkalmazkodjanak valamiféle házirendhez, amíg egy fedél alatt élünk, ám a legvégén – minden erőfeszítésünk ellenére – ők fogják eldönteni, hogy kivé akarnak válni és mivel akarnak foglalkozni. Idővel még hálásak is leszünk ezért.

Azt mondom hát, hogy ünnepeljük meg a tényt: önmagunkon kívül senki másért nem vagyunk felelősek. Hatalmas teher alól szabadít ez fel minket, és egy olyan feladat alól, amely sohasem hoz áldást. Épp elég elfoglaltságot jelent gondolatainkat és tetteinket irányítani, valamint hajlandóságot érezni arra, hogy elengedjük a múltat és élvezzük a jelent. Azért vagyunk itt, hogy megtegyük mindezt – és csak ezt. Amikor a saját életünket éljük, és a saját ügyeinket intézzük, a környezetünkben élők is szabadon megtehetik ugyanezt – ekkor végre rálelünk a békére, amelyre vágyunk, és amelyet olyannyira megérdemlünk.

ENGEDD EL, ÉS HAGYD, HOGY A TÖBBIEK ÖNMAGUK LEGYENEK

Sokan vagyunk, akik hosszú órákat, heteket vagy – néhány szomorú esetben – éveket töltünk azzal, hogy valakit nekünk tetszővé alakítsunk, vagy olyanná, amilyenné saját jól felfogott érdekében (vagy a miénkben) válnia kellene, csak azért, hogy újra és újra kudarcot valljunk. Ez nemcsak súlyos tragédia, hanem egy helytelenül eltöltött élet. Itt az ideje, hogy elengedd és abbahagyd ezt a működési módot.

Az „elengedés" gondolatáról először egy, a Tizenkét Lépéssel foglalkozó támogató csoportban hallottam, és elég sokáig tartott, amíg felfogtam jelentését. Hát nem az én dolgom, hogy döntéseiben és tetteiben vezessem azt, akit szeretek? Hogy irányítsam őt, ha tehetem? Mindig azt hittem, ha ezt nem teszem, az azt jelenti, hogy önző és gondatlan vagyok. Hála istennek végül megértettem, hogy hitvesünknek, barátainknak, családunknak, szomszédainknak, sőt még az utunkat keresztező ismeretleneknek is annak kell lenniük, akik – nem pedig annak, akivé szerintünk válniuk kellene. El kell követniük a saját hibáikat, és azokból tanulva okkal lehetnek büszkék a sikereikre.

Sok oka van annak, miért érdemes elengednünk ezt a hiábavaló gondolkodásmódot. Mind közül a legfontosabb, hogy mások irányítása sohasem sikerülhet, és a saját életünkben sohasem lesz béke, ha arra fókuszálunk, ho-

gyan élnek mások, vagy mit gondolunk arról, ahogyan élniük kellene. Ha békét akarunk, el kell engednünk azt, ahogyan mások élnek, és azzal kell törődnünk, ami mindannyiunk számára a legfontosabb: a saját életünkkel.

LÉPJ KI MÁSOK ÉLETÉNEK KÖZÉPPONTJÁBÓL!

Ahogy nem hoz eredményeket, sem békét az, ha valaki mást helyezünk életünk fókuszpontjába, arra sem pazarolhatjuk a drága időt, hogy azt higgyük, mi magunk kell, hogy mások életének a középpontjává váljunk. Ez talán nagy pofont jelent az egódnak, ám itt az ideje, hogy felismerd ezt a fontos igazságot. Ez nem azt jelenti, hogy ezentúl ne létesítsünk kapcsolatot senkivel, vagy kizárjuk a többi embert az életünkből, nehogy ők zárjanak ki minket. Arról sincs szó, hogy az egészségtelen függőség kialakulásától való félelmünkben figyelmen kívül kellene hagynunk, amit más emberek gondolnak vagy tesznek. Mások megfigyelése egyaránt lehet tanulságos és felismeréseket hozó.

Annyit kell csak tennünk, hogy minden kapcsolatunkban megfigyeljük, mi a szerepünk, és megértjük, hol végződik a cselekvésre vonatkozó saját felelősségünk, és hol kezdődik a másiké. Ha belekeveredünk más emberek tetteibe, álmaiba vagy drámáiba, érzelmileg egészségtelen módon kezdünk kötődni hozzájuk, ami megakadályozza megérdemelt fejlődésünket. Sajnos sokan úgy véljük,

hogy a behálózottság jelenti a biztonságot. Olyan emberekkel szeretnénk körülvenni magunkat, akik folyamatosan figyelnek ránk, akiknek az összes tervében szerepelünk, és akik minden gondolatukat megosztják velünk. Ez azonban nem kapcsolat, hanem függőség; szentség nélküli érintkezés. A valódi békét az olyan kapcsolatok hozzák el számunkra, amelyekre a kölcsönös egybekapcsolódás a jellemző. Ez lehetővé teszi, hogy mélyen kötődjünk valakihez, miközben tiszteletben tartjuk mind a „tanulótársunk" életét, mind pedig a sajátunkat.

NE SZEDJ TÚSZOKAT!

Sokan úgy véljük, legfontosabb dolgunk az, hogy más emberek életével törődjünk. Vajon miért olyan nehéz megengedni másoknak, hogy a saját útjukat járják? Vajon miért ragaszkodunk ahhoz, hogy más emberek dolgába üssük az orrunkat, különösen, ha ez szinte semmilyen előnnyel nem jár számunkra? Az, hogy a szüleink is ezt tették, még nem elegendő indok. Hiszen oly sok mindent tettek a szüleink, amiről azt a döntést hoztuk, hogy mi viszont el fogjuk kerülni. Nem; kell, hogy legyen valami más magyarázat is.

A Tizenkét Lépés programjait és sok egyéb spirituális ösvényt követő, közel három évtizedes érzelmi és szellemi fejlődésem során azt a következtetést vontam le, hogy kizárólag saját bizonytalanságunk okán ütjük az orrunkat

más emberek dolgába, vagyis ezért „szedünk túszokat". Azért vonódunk bele mások életébe, és azért próbáljuk tetteiket átformálni, mert úgy véljük, mindezek végeredménye bizonyos módon a saját életünket is meghatározza majd – lefarag belőlünk, vagy kiegészít minket valamilyen, ez ideig fel nem ismert értékkel.

Milyen szomorú, hogy saját jóllétünket ennyire hozzákötjük mások döntéseihez, sőt alkalmi szeszélyeihez is. Ám újra és újra megtesszük, pedig az életünk – legalábbis hosszú távon – sohasem válik tőle jobbá. Amikor valakinek, akit szeretünk, segítünk abban, ahogyan az életét éli, elsőre úgy tűnik, épp ezt kell tennünk – egy ideig még az elköteleződést is növelheti –, ám az, hogy a kezünkbe vegyük saját életünk irányítását, épp annyi munkát jelent, amennyinek megtapasztalására mindannyiunknak szükségünk van. A valaki más életében elvégzendő munka kizárólag őrá és Istenre tartozik.

Sőt, ha mindenféle – akár másokról, akár egyedül rólunk szóló – megtapasztalásunk közepette néha képesek vagyunk Istenre gondolni, a nézőpontunk teljes mértékben megváltozhat. Semmilyen helyzet megoldása nem marad hosszan rejtve előlünk, ha visszaemlékszünk rá, ki is vezényli a zenekart.

Természetesen annak elfogadása, hogy mindannyiunk életét Isten irányítja, nem jelenti azt, hogy nincs semmi teendőnk. Sőt, a „lábmunkát" mindig nekünk kell elvégezni – akkor is, ha látszólag jelentéktelen ügyről, és akkor is,

ha valami speciális és bonyolult dologról van szó. Képesnek kell lennünk arra, hogy percről percre elszámoljunk életünkkel, és ezt azzal bizonyítjuk, ha egyszerűen megtesszük a következő helyes lépést. Ám Isten jelenléte állandó; folyamatosan vezet mindannyiunkat. Soha egyikünk sem kerülhet ki a „látóteréből".

• 2 •

NE ÖSSZPONTOSÍTS TÖBBÉ A PROBLÉMÁKRA – CSAK ÍGY BUKKANHATNAK FÖL A MEGOLDÁSOK!

Sokan vannak, akik úgy gondolják, a megoldáshoz rá kell vetniük magukat a problémáikra. A problémát tanulmányozni kezdik; megvizsgálják milliárdnyi nézőpontból; megpróbálják felkutatni gyökerét; úgynevezett problémamegoldó technikákat alkalmaznak, amelyek korábban már jól működtek, anélkül hogy felismernék: minden problémában benne rejlik a megoldása. Így igaz. A problémák pusztán akkorára növekszenek, és csak annyira lesznek valóságosak, amennyire mi azzá tesszük őket. Sőt, csak abban az esetben léteznek, ha hagyjuk az egónknak, hogy létrehozza őket, mi pedig szakadatlan figyelmünkkel táplálásukba kezdünk.

Vedd fontolóra az alábbi javaslatokat, amelyekkel másképp szemlélheted életed „képzelt problémáit". És soha ne kételkedj benne, hogy elméd megváltoztatásával képes vagy átalakítani életed minden részletét.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

TÖBBÉ NE CSINÁLJ NAGY ÜGYET HÉTKÖZNAPI HELYZETEKBŐL

Persze ez jól hangzik, de vajon mit értünk „hétköznapi" helyzet alatt? Például, amikor végeérhetetlenül kell várakoznod, amíg kiderül, hogy az egyik csomagod miért nem érkezett meg; amikor a számítógéped összeomlik egy fontos munka közepén, és megpróbálsz segítséget szerezni; amikor a házad felújítása siralmasan halad, és a munkásokról már egy hete semmi hír; amikor a rossz sorba állsz be a boltban, ahhoz a pénztárhoz, ahol az előtted lévő három ember elfelejtett valamit, és egyenként visszaszaladnak érte, amitől elkésel a találkozódról, vagy nem érsz oda a gyerekeidért az iskolába. És ki ne hagyjuk a közlekedési dugót, különösen, amikor egyébként is késésben vagy. Ezek a szerfelett hétköznapi helyzetek hatalmas problémákká duzzadhatnak, ha hagyjuk. De nem kell hagynunk.

Egyedül azok a valódi problémás helyzetek, amelyek az életünket veszélyeztetik, bár még ezekre is tekinthetünk úgy, mint egy új fejlődési lehetőségre.

A Minnesotai Egyetemen együtt tanítottam egy rendkívüli, bölcs emberrel, aki elmesélte, hogy ha közlekedési dugóba keveredik, azt mindig arra használja, hogy imádkozzon mindazokért, akik az előtte lévő autókban ülnek. Elmondta, ez azonnal megváltoztatja a hangulatát. Sőt,

gyakran az az érzése támadt, hogy az imái még a torlódást is enyhítették. Persze sohasem tudhatjuk, hogy kívülről szemlélve ez mennyire igaz, ám ha pusztán annyi történik, hogy egy problémás szituációban elkezdjük magunkat jobban érezni azért, mert például elmondunk egy imát, akkor máris megérte. Az imádság sohasem képes kárt okozni sem egy helyzetnek, sem az embereknek. Épp ellenkezőleg.

Határozzuk most el, hogy örömmel elfogadunk minden helyzetet – a sorban állást, a közlekedési dugót, a lefagyott számítógépet és a többit –, és arra használjuk ezeket, hogy abban a pillanatban bevonjuk Istent az életünkbe. Majd pedig figyeljük meg, hogyan változik meg észlelésünk – mert ez megtörténik.

Az életünk átalakul, amikor elkezdjük a dolgokat másképp észlelni. Ez olyan törvényszerűség, amelyre bizton számíthatunk!

NE REAGÁLD TÚL A DOLGOKAT!

Sok évvel ezelőtt, amikor a doktori disszertációmat írtam a Minnesotai Egyetemen, egy ijesztő tapasztalat tanította meg nekem, mit művelhet velünk a túlreagálás. Mindösszesze arra volt szükségem, hogy a bizottságban ülő mind az öt professzor elfogadja a dolgozatomat. Négyen közülük ezt időben meg is tették, az ötödik viszont egyre csak halogatta a dolgot. Természetesen biztosra vettem, hogy

nem fogja pozitívan elbírálni az írásomat, de még csak arra sem tudtam rávenni, hogy megbeszéljünk egy találkozót.

A konzulensem azt javasolta, hogy ennek ellenére válasszam ki a szóbeli vizsga időpontját. Megtettem, majd továbbra is igyekeztem „ellenálló" professzoromat rávenni egy találkozóra. Végül beleegyezett, én pedig félve, mégis reménykedve beléptem az irodájába. Hozzám intézett első szavai ezek voltak:

– Ezt újra kell írni.

Elképedtem és halálra rémültem. Egy pillanatig döbbent csendben ültem, és megpróbáltam rendbe szedni a gondolataimat, amelyek egyik ijesztő jelenetet a másik után festették le az elmémben. Arra vágytam, hogy ordítsak, a fejéhez vágjak mindenféle szörnyűséget, majd pedig kirohanjak az irodából. Meg akartam szégyeníteni, hiszen négy kollégája már elfogadta, sőt felmagasztalta a munkámat, és mindezt a megszabott határidőn belül tették.

Ám mielőtt bármit is mondtam volna, vettem egy mély lélegzetet, és abban a pillanatban csoda történt. Egy ismeretlen erő vette át az irányítást a gondolataim felett, én pedig csendben azt javasoltam, hogy nézzük át együtt mindazt, amit kifogásol. Nem tudtam, honnan származtak ezek a szavak. Hiszen csak néhány pillanattal ezelőtt volt, hogy szerettem volna ordítva káromkodni és elrohanni. Ám nyugodt maradtam. A túlreagálás elmaradt. Valójában egyáltalán nem reagáltam. Egyszerűen csak nyugodt választ adtam az ő „támadására".

Aztán pedig az történt, hogy a háromszáz oldalas diszszertáció minden egyes olyan részletét átvettük, amelyet ő megkérdőjelezett, én pedig mindegyiket olyan magyarázatokkal láttam el, amelyeket szinte nem is hallottam. Soha nem lettem volna képes megismételni őket. Amikor hazaértem, a férjemnek sem tudtam visszaidézni egyetlen szót sem. Olyan volt, mint egy testen kívüli élmény. Végignéztem, ahogy addig magyaráztam, amíg már nem volt mit kritizálnia, majd három és fél órával később elfogadta és dicsérő szavakkal illette munkámat.

Felvillanyozva, ám meglehetősen zavarodottan hagytam el az irodáját. Tudtam, hogy nem lettem volna képes megválaszolni a kérdéseit. Ám valahol bennem ott rejtőztek a válaszok. Talán sohasem értem volna el a doktori fokozatot, ha akkor elhatalmasodik rajtam egy régi szokás, és túlreagálom a helyzetet. Ám ebben a szituációban két nagyon fontos dolgot tanultam meg, amelyek valójában többet érnek, mint a doktori cím: (1) megértettem, hogy ha nyugodt maradok, képes vagyok hatástalanítani a rémület érzését, és magát a helyzetet is; és (2) megtapasztaltam, hogy ha úgy döntök, képes vagyok valamiféle Belső Bölcsességre hallgatni.

Soha nem felejtem el, milyen érzésekkel jöttem ki abból az irodából. És azt sem, hogy a válaszok mindig ott vannak bennünk. Ám túl sokszor feledkezem meg arról, hogy e belső forráshoz forduljak, amikor pedig a legnagyobb szükségem lenne rá.

Amikor úgy döntünk, hogy abbahagyjuk a túlreagálást, a másokkal való kapcsolataink sokkal gördülékenyebbé válnak és elindulunk egy úton, amely olyan békéhez vezet, amilyet korábban nem vagy csak ritkán tapasztaltunk meg, illetve kitárjuk az ajtót a mindannyiunkban bennünk rejlő bölcsességhez. Talán nem leszünk erre képesek minden egyes helyzetben, ám ha csak naponta egyszer tartózkodunk a túlreagálástól, az is olyan hatással lesz az életünkre és a kapcsolatainkra, amilyenről soha még csak nem is álmodtunk. A változás nem csak bennünk zajlik – hatással van mindenkire, akivel kapcsolatba kerülünk.

NE TEGYÉL SEMMIT!

Amikor valaki „kiakaszt" minket, vagy bármilyen módon ránk támad, teljesen elboríthat a megtorlás vágya. A saját múltam is tele van tűzdelve olyan jelenetekkel, amelyekben teljes fegyverzetben, gonoszul viszonoztam a támadást – gyakran sokkal több gyűlölettel, mint amennyi eredetileg felém irányult. Apámmal állandóan csapdába estünk ebben a „táncban". Bármilyen – rám, a fivéremre vagy az anyámra tett – rosszindulatú megjegyzése azonnal felszította haragomat. Nem voltak győztesek. A viselkedésem sem rajtam, sem a testvéremen, sem anyámon nem segített. Gyorsan szertefoszlott minden igazságszolgáltatásra váró indok, amelyet éppen akkor éreztem. Általában megalázottság, szégyen, zavarodottság vagy valami még

rosszabb követte. Miután visszapörgettem a történteket az elmémben, soha nem voltam elégedett azzal, amit elértem. Ám csak elvétve voltam hajlandó bocsánatot kérni.

Egyszer sem jutott eszembe, hogy nem szükségszerűen kell reagálni arra, amikor szavakkal vagy akár fizikailag megtámadnak. Talán fontos, hogy kilépjek a szituációból, vagy a hatóságok segítségét kérjem, ám nem kell válaszolnom. Micsoda megkönnyebbülés volt, amikor ezt végre felismertem! Rengeteg lehetőségem volt gyakorolni az egyszerű arrébbsétálást – az apám, az első férjem, sok éven át a főnököm mellett. Mégis, egészen addig, amíg el nem kezdtem kigyógyulni a függőségből, nem tudtam kihasználni ezeket az alkalmakat. Ahogy egyszer sem értelmeztem úgy egy támadást, mint az elkövetőben lakó félelem jelét. Pedig leggyakrabban pontosan erről van szó.

Fiatal koromban úgy véltem, ha továbblépek, az azt jelenti, hogy feladom – én pedig biztos akartam lenni benne, hogy mindenki jól megértette, amit mondani akartam. Ám amikor továbblépsz, az nem azt jelenti, hogy egyetértesz az ellenfeleddel. Épp ellenkezőleg, semmivel sem mutathatod ki jobban, hogy úgy döntöttél, elhatárolod magad a témától. Mostanában kifejezetten élvezem, ha lehetőségem nyílik elengedni egy olyan szituációt, amely a múltban felbőszített. Erővel tölt fel minden alkalom, amikor így döntök. Ahogy idősödöm, egyre inkább felismerem, hogy semmilyen helyzetet nem old meg a haragom; hogy nagyon kevés olyan szituáció adódik, amely

ténylegesen veszélyeztetne engem vagy az életemet; és sohasem találok rá a békére, ha hagyom, hogy az értelmetlen civakodások csapdája fogva tartson. Mihelyst így kezded látni a dolgokat, rádöbbensz, hogy életünknek csak egészen apró szeletkéje az, amire nem érvényes az a kategória, amit úgy neveztünk el, hogy „nem életveszélyes". Amikor minden elhangzott és minden megtörtént, leginkább azzal segítünk minden érintettnek, ha nem teszünk semmit.

Engedd el a káoszt!

Egyszer egy olyan esküvőre voltam hivatalos, ahol a vendégek nagy része a vőlegény családjából került ki. Az alkohol és a tesztoszteron kombinációja verekedéshez, könnyekhez és a rendőrség kiérkezéséhez vezetett. A zűrzavar valódi volt, ám hamar felismertem, hogy ezt nem kell tovább növelnem. Ha a dráma részeként ott maradtam volna, az én elmémet is kitöltötte volna a káosz. Voltunk néhányan, akik egyszerűen távoztunk, és átadtuk az estét azoknak, akik folytatni akarták a drámát. A legtöbb zűrzavart a múltban gyökerező – gyakran pusztán képzelt – méltánytalanság okozza. Az egyik módja annak, hogy megszabadulj a drámáktól, ha megpróbálsz jelen lenni a pillanatban, és az aktuális helyzetet nem töltöd fel emlékezetes és kaotikus múltbéli tapasztalatokra vonatkozó érzelmekkel. Ám ez valódi éberséget kíván. Elménket erősen vonzzák a múlt élményei – legalábbis mindaz,

amiről úgy véljük, hogy átéltük –, mert így próbálja meg értelmezni vagy előre kiszámítani, hogy mi lehet a következő lépés. Ha az emlék zűrzavarhoz kötődik, természetes módon a jelenben is ennek bekövetkeztére számítunk, és ezzel megnöveljük annak az esélyeit, hogy az itt és mostban ténylegesen káoszt teremtsünk.

Ha például a családban, ahol felnőttél, gyakori volt a veszekedés, és sokkal több volt a drámai, mint a békés pillanat, kétségkívül ugyanezt fogod elvárni ma is a számodra fontos kapcsolataidban. Ám dönthetsz másképp is. Nekünk, spirituális ösvényt követőknek ezek igencsak bátorító szavak. Hiszen nem kell azt tennünk, amit eddig! Nem kell úgy gondolkodnunk, ahogyan mostanáig. Nem kell arra számítanunk, amit mindig is elvártunk.

Mi döntjük el, milyen mértékben szabadítjuk ki elménket a múlt káoszából – ami természetesen azt jelenti, hogy nem kell részévé válnunk semmilyen drámának, amit olyasvalaki idéz elő, aki a jelenben keresztezi utunkat. Mások számára is fontos tanulságot hordozhat, ha képesek vagyunk kilépni a zűrzavarból. A káosz és a dráma senkit sem kell, hogy elnyeljen, ám sokan vannak, akiknek ezt még fel kell ismerniük.

A kilépés épp olyan könnyedén válhat szokásunkká, mint ahogy az volt sokunk számára a félreértelmezett bevonódás. Valójában ez egyfajta gondolkodásmód; lehetőség arra, hogy megváltoztassuk elménket, és átéljük, amint életünk új, békésebb irányt vesz. A szokások kialakítása

pedig gyakorlást igényel. Sokan rengeteg időt szántunk arra, hogy rossz szokásainkat alaposan begyakoroljuk. Most arra nyílik lehetőségünk, hogy kipróbáljunk egy újfajta megközelítést – kezdjük el gyakorolni a kilépés szokását. Semmi sem állíthat meg, hiszen a részedről pusztán egy kis hajlandóságra van szükség.

NA ÉS?

Soha nem felejtem el, milyen érzés volt, amikor egy napon egy jó barátnőm így szólt a telefonban:

– Na és?

Ez alkalommal is azért hívtam fel, hogy az aktuális párkapcsolati problémámról panaszkodjak. Több tucatszor fordultam hozzá vigasztalásért, megsebzett érzelmeim igazolásáért. Ő pedig mindig ott volt, hogy figyeljen rám. Most azonban kiszállt a beszélgetésből, én pedig megsértve és megbántva éreztem magam, haragudtam rá, és nem igazán tudtam hová tenni a válaszát. Hogy tehette ezt? Hát nem vagyunk barátok?

Nem szembesítettem mindezzel, és azt sem mondtam el neki, mennyire megsértődtem, ám miután néhány órán át főttem a saját levemben, egyszer csak nevetni kezdtem. Hirtelen rájöttem, azt próbálta közölni velem, hogy: Lépj túl rajta! – bármi is legyen az, amin túl kell lépni. Arra tett kísérletet, hogy elszakadjon állandó panaszkodásomtól, és közben megmutassa, hogy én is kiléphetek azokból

a helyzetekből, amelyek meghatározzák a gondolkodásomat.

Felismertem, hogy szinte mindig valamiféle képzelt sérelem miatt hívtam föl, amit aztán jól el is túloztam. Kapcsolatainkban túl könnyedén találunk bizonyítékot a figyelmetlenségre ahelyett, hogy észrevennénk az állandóan jelenlévő szeretetet. Persze néhány alkalommal nyilván hiányzott a szeretet abból, ahogyan hozzám fordultak, ám az a válasz, hogy „Na és?" nem sokkal értelmesebb, mint velem együtt a sárban dagonyázni? Utólag úgy gondolom, hogy de igen, az.

Jelenlegi házasságom több mint huszonöt éve tartó, szeretetteli együttlét. Ám az elején állandóan a férjemen tartottam a szemem, hogy szeretetének minden apró jelét észrevegyem, és a folyamatos figyelmére vágytam. Mindketten megpróbáltuk kitalálni, hogyan is működik egy házasság, és a módszereink – legalábbis kezdetben – meglehetősen különböztek. Ő olyan családban nőtt fel, ahol a gyerekek elég kevés figyelmet kaptak – talán azért, mert nyolcan voltak. Az én családomban pedig állandósultak a dühkitörések. Olyanok voltunk, mint két hajó a sötétben. Én a „láthatatlanságomtól" féltem, ő pedig nem tudta, hogyan is mutathatná ki, hogy igenis figyel rám. Szerencsére megtanultuk, hogyan találkozhatunk félúton. Ám ez fájdalommal járt, rengeteg türelmet igényelt, és mindkettőnk elkötelezettségét, amivel tartottuk magukat az útirányhoz.

A „Na és?" jelentőségét is megértettem. Felismertem, hogy a házasságom és az életem legtöbb helyzete egyáltalán nem igényel semmiféle boncolgatást.

Tudom, hogy életutam arról szól, hogy tanuljam meg kezelni azokat a szituációkat, amelyek fiatalkoromban összezavartak. Tudom, hogy akik utamon kísérnek – a méltánytalanságok feltételezett elkövetőitől a barátnőmig, aki azt mondta: „Na és?" –, mindannyian életem nagy színpadának szereplői. Fogadni mernék, hogy ez veled is így van. Azzal is tisztában vagyok, hogy a fájdalmas korai időszakok – a gyerekkorom, az első házasságom, a függőségem évei – mind szükségszerű alakítóim voltak, hogy az a nő lehessek, aki ma vagyok.

Ahogy egy-egy élményemre visszatekintek (vagy akár mindegyikre), azt látom, hogy bármelyikükre mondhattam volna azt, hogy „Na és?". Egyik helyzet sem fenyegetett azzal, hogy összezúz. Az elmém volt a bűnös. Hagytam, hogy irányítsa az érzelmeimet, és túl sokszor a tetteimet is. Ha gyerekként vagy akár fiatal felnőttként tudtam volna mindazt, ami kedves barátnőm megjegyzéséből következett, megspórolhattam volna magamnak az önsajnálatban való dagonyázás hosszú óráit.

Mindig választhatsz aközött, hogy kitartasz vagy továbblépsz. Legközelebb, amikor az élet árnyékos oldalán találod magad, áldozatként, kezdd el mondogatni: „Na és?" Majd figyeld meg, amint elmúlnak az aggodalmaid.

• 3 •

ENGEDD EL A VÉGKIFEJLETET!

Függetlenül attól, hogy mit teszünk és milyen tökéletesen, valójában sohasem irányíthatjuk egy szituáció végkimenetelét. Milyen nehezen fogható meg ez a gondolat! Még akkor is, ha tudjuk, nem számíthatunk egy bizonyos eredményre, hajlamosak vagyunk elvárni, hogy a dolgok úgy történjenek, ahogy elterveztük. És amikor csalódunk, keresünk valakit, akit hibáztathatunk. Vagyunk egy páran, akik kiválóan tudjuk önmagunkat vádolni azért, hogy aztán fölösleges bűntudatot vagy szégyent érezzünk. Ezért olyan nehéz elhinni, hogy a végkifejlet nem irányítható.

Valószínűleg egyszerűen az emberi léthez tartozik az a feltételezés, hogy ami a múltban történt, egy hasonló helyzetben meg fog ismétlődni. Különösen, ha egy bizonyos végkifejlet valóban milliószor megtörtént, hajlamosak vagyunk arra számítani, hogy újra megismétlődik. Nem lehetünk biztosak benne, hogy a most következő

tapasztalat ugyanaz a színielőadás lesz, mégis, amikor valami másképp alakul, csalódunk, összezavarodunk, és ostobának érezzük magunkat. Természetesen felelősnek gondoljuk magunkat a „kudarcért".

De valóban felelősek vagyunk-e a tényért, hogy az élet kiszámíthatatlan, a végkifejlet pedig irányíthatatlan? Természetesen nem. Részünkről semmi más nem szükségeltetik, csak a törekvés.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

MINDÖSSZE ANNYI A DOLGOD, HOGY MEGTEDD AZ ERŐFESZÍTÉST — SEMMI MÁS

Szinte hallom, ahogy kötekedni kezdesz magadban. Amikor először hallottam erről, én is gúnyosan mosolyogtam. Hogyan is ne lennék felelős azért, ami egy terv részeként meg kell, hogy történjen, különösen, ha én voltam az, aki a tervet mozgásba hozta? Ez ellentmondott mindannak, amit addig tanultam!

Jól tudom, hogy nem vagyok ezzel egyedül. Legtöbbünk korán megtanulja összekeverni az erőfeszítést a végkifejlettel. Azt halljuk, hogy mindig be kell fejeznünk, amit elkezdtünk – és jó eredményeket kell produkálnunk! Ha nem gyermekként kapjuk meg ezt a tanítást, akkor a munkahelyeink és a főnökeink általában tesznek róla,

hogy idejekorán megtanuljuk a leckét. Elismerést kapunk, ha kiemelkedő mértékű felelősséget vállalunk, és megbírálnak, ha nem vállalunk elég nagy felelősséget. Olyan meglepő hát, hogy annyira eredményközpontúvá válunk? Határaink felmérésére, Isten szerepének megértésére, illetve jókora adag bátorságra van szükség ahhoz, hogy észrevegyük a különbséget aközött, hogy felelősségteljesen cselekszünk, illetve aközött, hogy felelősséget vállalunk a végkifejletért.

A Tizenkét Lépéses csoportok találkozóin hallottam először arról, hogy „az erőfeszítés számít, nem a végeredmény". Azonnal megéreztem, hogy nagy megkönnyebbülést jelentene, ha így állnék az élethez, ám kételkedtem abban, hogy képes lennék azonosulni ezzel a gondolattal. Mindig is rendkívül eredményorientált voltam, azon kívül talán ez működhet a Tizenkét Lépés keretein belül, de hát mi a helyzet az életem többi részével? Hiszen valószínűleg a megítélésemet továbbra is a végeredmény határozná meg, különösen, ha az „negatív", igaz? Igen, talán így lenne, ám gyorsan megtanultam, hogy ez nem lehet kifogás akkor, amikor arról van szó, hogy tovább erősítem-e az illúziót arra vonatkozóan, hogy én irányítom a dolgokat. Bárhová is nézünk, olyan embereket látunk, akik továbbra is összekeverik a törekvést a végeredménnyel. Valahányszor másokkal együtt dolgozunk egy projekten, hajlamosak lesznek félreértelmezni, hogy hol kezdődik és hol végződik a felelősségünk. Ilyenkor nyílik lehetősé-

günk arra, hogy rövid aforizmánk működésbe lépjen: egyedül a terv érdekében végzett erőfeszítés a mi felelősségünk, semmi más. Valójában semmi másért nem vállalhatunk felelősséget, csak saját erőfeszítésünkért, és a projektnek csak azon részéért, aminek elvégzése kifejezetten a mi dolgunk. Ezen túl hátra kell lépnünk, függetlenül attól, hogy mit mondanak vagy gondolnak munkatársaink vagy csapatunk tagjai. Ez talán nem lesz könnyű – és valószínűleg bírálni fognak érte –, mégis ez a helyes lépés.

A könyvben korábban már említést tettem a „tanulótársakról"; azokról az emberekről, akik munka- vagy játszótársakként az otthonunkban vagy máshol velünk utaznak azért, mert tanulnivalónk van egymástól. Tanulótársaink arra kínálnak lehetőséget, hogy a mindkettőnket érintő helyzetekkel kapcsolatban megosszuk egymással észleléseinket, miközben nem számítunk arra, hogy közölnivalónkat mindenképpen jól fogadják.

Amikor olyan tanulótársunk van, aki még sohasem próbált azon alapelv szerint működni, hogy csak az erőfeszítésért vagy felelős, a végeredményért nem, jól láthatóvá válik, hogy egy történésnek mely része tartozik ránk, és mely része tartozik Istenre. Tetteink révén képesek vagyunk akár a kollégáink szemét is felnyitni. Azzal, hogy pusztán az erőfeszítéseinkért vállalunk felelősséget, lehetővé tesszük a másik számára is, hogy némi megnyugvásra és békére leljen.

CSAK AZ ORRODIG LÁSS

Kétségkívül te is hallottad és olvastad már – talán többször is –, hogy boldogok csak akkor lehetünk, ha szigorúan a pillanatban élünk. Ám ezt nem lehet elégszer ismételni. Tulajdonképpen valahányszor halljuk vagy olvassuk, az mindig jó emlékeztető arra, hogy meg is tegyük. És mindannyian tudjuk, hogy ehhez bizony gyakorlás kell!

A legtöbben nagyon is hajlamosak vagyunk arra, hogy a jövőben időzzünk. Gyermekként arról álmodoztunk, milyen lesz majd autót vezetni. Kamaszként azt a napot tervezgettük, amikor majd egyetemre megyünk és/vagy megházasodunk. Mihelyt munkába álltunk, az első előléptetésünket vártuk, majd a következőt és így tovább. Természetesen, ha előre tekintünk, annak megvan a pozitív oldala is. Meg kell terveznünk, hogy személyes életünkben, illetve a hivatásunkban hová akarunk eljutni, hiszen csak így tehetjük meg a megfelelő előkészületeket. A probléma abból lesz, amikor ahelyett, hogy az aktuális tapasztalatot élnénk át, a jövőre vonatkozó terveinkben lakozunk – ily módon teljes mértékben lemaradunk arról, amit az életünk napról napra tanítani akar nekünk.

Amennyire bele tudunk ragadni a jövő tervezgetésébe, ugyanannyira vagyunk hajlamosak arra is, hogy a múlt hívására hallgassunk. Sőt – ahogy már korábban megbeszéltük –, rendszeresen a múltra támaszkodunk abban, aho-

gyan a jelent értelmezzük. Ám abban a pillanatban, amikor a múlthoz fordulunk a jelenre vonatkozó tanácsért, elveszítjük a kapcsolatot a jelennel. A jelen nem fog arra várni, hogy észrevegyük, hogy értékeljük, hogy tanuljunk tőle, és hogy hálásak legyünk érte. Egyszerűen nem képes erre. Már tova is tűnt, abban a pillanatban, amikor megengedtük az elménknek, hogy egy másik időt és helyet keressen fel.

Mostanra elcsépeltnek tűnik, ám ettől nem kevésbé igaz: ha bárhol másutt tartózkodunk, mint az „itt és most"-ban, megtagadjuk magunktól a békét, amelyet mindannyian megérdemlünk. Amikor az elménk visszacsúszik a múltba, vagy a jövőre vár, akkor lemaradunk a belső béke megteremtésének lehetőségéről, mert bánkódunk vagy félünk. Még ha az emlékeink vagy a várakozásaink örömteliek is, akkor is elmegyünk a különleges, isteni módon kiválasztott tapasztalat mellett, amely most és csak most áll a rendelkezésünkre. Ami egy pillanat múlva történik, az már valami egészen más.

Hadd emlékeztesselek az élményre, amit a doktori disszertációmat elbíráló bizottság egyik tagjával éltem át. Ha abban a pillanatban megengedtem volna, hogy a múlt kudarcai vagy a jövőtől való szakadatlan félelmem irányítsák az elmémet, a beszélgetésünk nem sikerülhetett volna ilyen jól. Valószínűleg nem kaptam volna meg a doktori fokozatot, arról nem is beszélve, hogy teljesen át kellett volna írnom a dolgozatot. És nem tapasztalhattam

volna meg Isten abszolút jelenlétét, aki szerintem minden egyes pillanatban arra vár, hogy „észrevegyük".

Valahogy tudtam, hogy mély levegőt kell vennem, és bíznom kell az adott pillanatban.

Másunk sincs, mint életünk pillanatai – ezen túl semmire sincs garancia. Semmilyen kristálygömb nem tudja megmondani, mennyi időnk maradt. Ám ha úgy burkoljuk be magunkat a jelen pillanatába, mint egy puha takaróba, békére lelünk. Pontosan úgy fogunk élni, ahogyan azt Isten megkívánja tőlünk. Ha ezt az életet választjuk, az egy különleges ajándékkal jár: soha nem fogjuk megkérdőjelezni Isten – életünkre vonatkozó – akaratát. Ezentúl a félelem is elkerül. A most a béke szinonimája. Ha kétségeid lennének, terítsd magadra a takarót, és teszteld az elméletet.

HAGYD ABBA A JÖVŐ MIATTI AGGODALMASKODÁST!

Mindannyian sok tragikus esetről hallottunk már olyan barátokról, akik váratlanul meghaltak. Ilyenkor mindig kíváncsi vagyok rá (talán te is), hogy vajon jól érezték-e magukat a haláluk pillanatában. Vajon átélték-e a pillanatot, vagy egy közelgő esemény miatt aggódtak, esetleg azon rágódtak, hogy mi lesz a végeredménye valaminek, amibe belekezdtek?

Az aggodalmaskodás olyan létállapot, amely csak akkor lehetséges, ha nem a jelent éljük. Bizonyítékok vannak

rá, hogy egy olyan jövőtől tartunk, amely véleményünk szerint másolata lesz a múltban átélt fájdalmas eseményeknek, amelyek megismétlődését szeretnénk elkerülni. Aggódunk, mert bizonytalanok vagyunk Isten elérhetőségét illetően. Vajon ő ott volt már korábban is, csak nem figyeltünk rá? Biztosak lehetünk benne, hogy Isten ott volt. Talán mi voltunk máshol; talán éppen a jövőt vetítettük előre, ahogyan most is.

Az elménk egyszerre csak egy gondolatra tud figyelni. Az aggodalmainkat vagy Isten jelenlétét kívánjuk táplálni?

Isten most azonnal elérhető. A jövőben is az lesz, amikor odaérünk. Ne feledjük azonban, hogy Isten jelenlétét egyedül pillanatról pillanatra lehet megtapasztalni, ami azt jelenti, hogy ott kell lennünk minden alkalommal. Ha a kapcsolatainkat, a hivatásunkat, az álmainkat és a törekvéseinket illetően előreszaladunk a jelen pillanatából, épp abban akadályozzuk meg magunkat, hogy megismerhessük Istent. Ha elköteleződünk amellett, hogy minden pillanatban Istennel maradunk, megszűnnek a félelmeink; kérdés nélkül is tudni fogjuk, hogy nincs mitől félnünk.

Ha túl egyenesnek tűnök, hát az is vagyok. Saját tapasztalataim váltak legjobb tanáraimmá. Egy csapat fiatal nő mentoraként gyakran mondogatom: „Ne szaladj a saját orrodnál előbbre." Ez egy remek emlékeztető, amikor előrevetítünk, és gyorsan visszaránt a jelenbe. Azt is szoktam javasolni, hogy amikor a jövőre vonatkozó gondolatok felbukkannak az elmédben, képzeld el, hogy egysze-

rűen szétfújod őket. Talán furán hangzik, ám nagyon hatékony módszer. Évek óta használom.

Íróként és előadóként meglehetősen szoros az időbeosztásom. Ha elkezdem végiggondolni, mennyi teendőm van, vagy eszembe jut az egyik feladat, amelyik néhány hét múlva lesz esedékes, félni kezdek, és túlterheltnek érzem magam (pedig amikor már elvégeztem az információgyűjtést és megírtam a beszédem vázlatát, mindkét érzés fölösleges). Ez az a pillanat, amikor vissza kell térni a „most"-ba.

Valahányszor hagyom, hogy a jelen helyett a jövő hívására válaszoljak, elszalasztom a pillanatban rejlő békét. Ilyenkor megpróbálom a fent említett tanácsomat követni: a gondolatokat kifújom az elmémből, és újra elkezdem gyakorolni az Istenbe vetett bizalmat arra vonatkozóan, hogy amikor eljön a cselekvés ideje, Ő a segítségemre lesz megoldani mindent, amire „szerződtem".

Az általam gyakran látogatott Tizenkét Lépéses csoportokban sokszor hallani a javaslatot: csak egyszerűen. Ez a két szó életeket változtathat meg. Ha a most pillanatában maradunk – ahol Isten mindig jelen van –, minden kérdésünkre megérkezik a válasz, és semmilyen aggodalom nem lesz képes foglyul ejteni bennünket.

TALÁLD MEG AZ ÖRÖMÖT ÉPPEN ITT, ÉPPEN MOST!

Miben különbözik ez a gondolat a többitől, amelyekről eddig beszéltünk? Itt azt szeretném hangsúlyozni, hogy az

örömöt mi hozzuk létre, és akkor a legkönnyebb, amikor elfogadjuk Istent. Sőt, hajlamos vagyok azt állítani, hogy Isten elfogadása egy szükséges gyakorlat. Legalábbis az én tapasztalatom szerint az. Ahogy már korábban említettem, az elménk egyszerre csak egyetlen gondolat „észben tartására" képes. Ha ez a gondolat Istenhez kapcsolódik, lehetőségünk nyílik rá, hogy minden tapasztalatunk örömmel töltsön el.

Természetesen tisztában vagyok vele, hogy tragédiák sajnos történnek, és egyikünk sem védett az ilyen helyzetekkel szemben. Ám ha lehetővé tesszük Istennek, hogy irányítsa, ami történik, és ugyanakkor vigaszt is nyújtson nekünk, észre fogjuk venni, hogy minden szituáció gondosan megtervezett: egy nagyobb kép részletei; a különböző emberek által eljátszott szerepek pedig szükségesek.

Nem arról beszélek, hogy Isten tragédiákat küld ránk azért, hogy ezzel megtanítson valami fontosat. Sőt, nem hiszek benne, hogy ez bármikor is így lenne. Azonban mindannyian megfigyeltük, hogy bizony „történnek rossz dolgok jó emberekkel", és ha az ilyen időszakokban Istenhez fordulunk vezettetésért, megértésért és a történtek elfogadásáért, megérkezik hozzánk a béke, és idővel az öröm is.

Az öröm pillanatról pillanatra, folyamatosan elérhető számunkra. De nyitva kell tartanunk az elménket, és állandóan figyelnünk kell. Egy zárt vagy félelemmel és ítéletekkel túlzsúfolt elme sohasem ismerheti meg az örömöt.

Egy nyílni készülő vörös rózsa, a szélben hajladozó fűzfa, a zápor utáni szivárvány, a fűszálak szélén megcsillanó kora reggeli harmatcseppek, egy járni tanuló gyermek – minden egyes ilyen pillanat magában rejti az öröm lehetőségét. Minden nap minden percében, mindenütt rácsodálkozhatunk Isten sokszínű megjelenésére. Ha akarjuk, áradó örömmel tölthet el a látvány. A döntés a mi kezünkben van.

• 4 •

VÁLTOZTASD MEG AZ ELMÉD!

Észlelésünk megváltoztatása olyan eszköz, mellyel az *A Course in Miracles* című könyvben találkoztam. Itt a csoda meghatározása nem más, mint „az észlelés elmozdulása". Számtalan gyorsan elröppenő gondolatunk van, amelyek teljesen ártalmatlanok. Azonban sok pozitív gondolatunk másoknak is segít, és bennünket is támogat. A lényeg az, hogy felismerjük gondolkodásunk irányítására szolgáló erőnket, és amikor azt tapasztaljuk, hogy gondolataink nem visznek előre, hajlandóak legyünk megváltoztatni őket.

Ennek az egész könyvnek az alaptétele az, hogy ha nem tetszik, amit gondolsz – különösen, ha ártalmas számodra vagy másoknak –, megváltoztathatod! Milyen egyszerű. De valóban lehetséges? Igen, nagyon is. Egyáltalán nem azt jelenti, hogy a „valóság" kizárásával éljük az életünket. Pusztán arról van szó, hogy egyetlen gondolatunkkal sem kell hosszú időt eltöltenünk – sem a jókkal, sem a rosz-

szakkal. Azt mondják, ha kitartunk egy gondolat mellett, erővel töltjük fel, az „áldásunkat adjuk rá", és tapasztalataink meghatározójává válik. Megbizonyosodtam róla, hogy ez így igaz. Folytasd hát az olvasást.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

ISMERD FEL, HOGY TE VÁLASZTOD A GONDOLATAIDAT!

Amikor először hallottam erről, fel sem fogtam, milyen hatalmas erő rejlik benne. Meg voltam róla győződve, hogy a gondolataim vagy egyszerűen csak ott lebegnek az atmoszférában, arra várva, hogy megragadjam őket, vagy pedig más emberek véleménye, szavai és tettei hozzák létre őket. Biztos voltam benne, hogy nem én vagyok a felelős értük. Vagy ha mégis, na és? Ami van, az van. Legalábbis így véltem akkor.

Több mint három évtizedig éltem ilyen felelőtlenül. Az, hogy a saját gondolataim nem kérhetőek számon rajtam, lehetővé tette, hogy mélyen elmerüljek a félelem, a bizonytalanság, az önsajnálat és a döntésképtelenség mocsarában. Így szabad utat kapott a haragom, valamint az a meggyőződésem, hogy állandóan igazságtalanul bánnak velem. Ez pedig tovább táplálta állandó félelmemet, amely oly régen a markában tartott. Mivel nem

használtam a gondolataim megváltoztatására szolgáló erőmet, egyre másra elkerültem a leckéket, amelyeket megtanulhattam volna, és amelyeket a többi emberrel való őszinte kapcsolódáson keresztül el is kellett volna sajátítanom.

Az az elképzelés, hogy a gondolataimért én vagyok a felelős, rémítő és megalázó volt egyszerre, mert azt jelentette, hogy többé nem hibáztathatok másokat azért, ami velem történik. Fel kellett vállalnom a felelősséget életem megváltoztatásáért; már nem vádolhattam sem a szüleimet, sem a férjemet, sem a barátaimat. Nem volt több kifogás, sem menekülési útvonal.

Amikor azonban végre túljutottam a kezdeti ellenálláson – amelyet az újfajta viselkedéstől való félelem táplált –, látni kezdtem, mekkora hatalommal ruház fel annak a tudása, hogy mi választjuk (sőt mindig is mi választottuk) gondolatainkat, még azokat a visszataszítóan rosszindulatúakat is. Azt jelenti például, hogy mások nem sérthetnek meg minket. Senki nem mondhatja, hogy vesztesek lennénk bármiben is, amit kipróbálunk. Azt jelenti, hogy épp annyira vagyunk értelmesek, amennyire hajlandóak vagyunk elvégezni a „lábmunkát". Azt jelenti, hogy bármit, amit átélünk, képesek vagyunk a kellős közepén átalakítani! Mindössze annyit kell tennünk, hogy megváltoztatjuk, ami az elménket uralja.

A gondolataink határozzák meg, hogy kik vagyunk; hogyan észleljük önmagunkat fizikailag, mentálisan, szel-

lemileg és érzelmileg; hogyan észlelünk másokat; és hogyan tervezzük és tapasztaljuk meg az életünket napról napra. Elég értelmesek vagyunk-e? Észrevesszük-e, hogy Isten az útitársunk? A félelmeink szabályozzák-e a viselkedésünket?

A gondolataink döntik el azt is, hogy a többi emberhez pozitív vagy negatív módon viszonyulunk. A múlt felidézése – valamié, ami már elmúlt – többnyire nem segít, még akkor sem, ha vannak jó emlékeink is. A következő huszonnégy óra elvárásainkat tükrözve alakul, amelyeket természetesen a gondolataink irányítanak. A pillanat megélése azt kívánja, hogy elengedjük a múltat.

Emmett Fox[2] egyik híres előadásában kicsit átalakítva az eredeti Cogito ergo sum mondást, így fogalmazott: „Az vagy, amit gondolsz." Így igaz. Mindent a gondolataink hoznak létre. Semmi sem létezhet anélkül, hogy először ne gondoltunk volna rá. Én még egy lépéssel tovább alakítanám Mr. Fox mondatát: És ha nem tetszik, amilyen vagyok, hajlandónak kell lennem arra, hogy megváltoztassam, amit gondolok.

Ennek a kiterjesztése pedig az, hogy csak azzá válhatok, amire képesnek tartom magam. De – és ez egy nagyon fontos „de" – korábban elképzelhetetlennek tartott módon is változhatok, ha erőfeszítést teszek annak érde-

[2] Amerikai író, tanító, gyógyító, misztikus (1886–1951).

kében, hogy megváltoztassam a gondolatokat, amelyek rabságban tartanak. Ez mindannyiunkra igaz. Ha békés életre vágyom – márpedig arra vágyom –, tudom, mit kell tennem. Te is tudod?

HA A GONDOLATAID BOLDOGTALANNÁ TESZNEK, VÁLTOZTASD MEG ŐKET!

Ha valamiféle spirituális ösvényen járva nem kezdtük el képezni magunkat, akkor valószínűleg nem tudjuk, hogy gondolatainkon kívül semmi sem valódi, és a gondolataink teremtik a valóságot, amelyet észlelünk. És ha a valóságunk nem tetszik, megváltoztathatjuk. Ragaszkodunk régi gondolatainkhoz, mert – függetlenül attól, mennyi szenvedést okozhatnak – legalább tudjuk, mire számíthatunk. Biztonságot – jóllehet hamis biztonságot – kölcsönöznek az életünknek. Legalábbis így gondoljuk. Előre kialakított fogalmaink vannak arról, hogy ki kicsoda, mi micsoda, függetlenül attól, hogy alkalmasint mekkorát tévedünk.

A bennünket fogva tartó gondolatokat a szüleink, a tanáraink, a barátaink és más szeretteink plántálták az elménkbe. Nincsenek kőbe vésve. A tény az, hogy megszabadíthatjuk magunkat a múlttól, és minden olyan gondolattól, amelyik nem tesz jót nekünk. Amikor gondolataid többé nem illenek a valóságodba, változtasd meg őket! Lehet, hogy meg kell vele dolgoznod, lehet, hogy több-

ször is meg kell kérdőjelezned őket, és megbizonyosodnod arról, hogy nem kötnek a világról alkotott elavult elképzeléshez, de a döntés mindig a te kezedben lesz. Minden egyes pillanatban választhatunk.

HA ELHISZED, MEGLÁTOD

Nyilván hallottad már, hogy egy baleset szemtanúi menynyire különbözőképpen emlékeznek a részletekre – és nemcsak az eseményekre, hanem azok legfőbb szereplőire is. Nem meglepő tehát, hogy az embereket megdöbbenti, amikor azt hallják, valaki mennyire másképp látta ugyanazt az eseményt. Az optikai illúziók megoldása ugyanebben rejlik. Nézz rá a képre, és meglátsz egy formát. Kicsit hajtsd félre a fejed, és előtűnik egy másik alak. Ettől vajon az egyik, amit látsz, valóság, a másik pedig káprázat? Nem igazán. Vajon a baleset egyik szemtanújának igaza van, az összes többi pedig téved? Nem szükségszerűen. Csak akkor derülhet ki az igazság, ha a balesetet filmre vették.

Ebben az egészben a lényeg az, hogy az emberek folyamatosan átszerkesztik, amit látnak. Ez általában tudattalanul zajlik, és ha felhívjuk rá a figyelmet, többnyire ellenállást szül. Ám ettől függetlenül megtörténik. Vajon mi hozza létre ezt a szerkesztési folyamatot? Miért nem vagyunk képesek egyszerűen csak azt látni, ami

van? Egy történés aktuális pillanatánál többet kell látnunk ahhoz, hogy megértsük, hogyan születnek ezek az ellentmondások.

Bármennyire is szeretnénk pusztán a jelen pillanatban élni, többnyire meghatároz minket az, amit a múltban láttunk, illetve ahogyan egy bizonyos eseményt látni szeretnénk. Ezek az előítéletek befolyásolják azt, ahogyan a dolgokat észleljük.

Talán van, akiben felmerül a kérdés: szükségszerű-e, hogy erre problémaként tekintsünk? Tényleg muszáj ezen változtatni? A válaszom ez: a benned megszülető béke mértéke kell legyen a döntő tényező. Ha elégedett vagy, semmi okod a változtatásra. Ha alkalmanként nyugtalanná válsz, talán érdemes megfontolnod, milyen más módon választhatnád ki azt, amire gondolsz, és azt, amit látsz. De ha boldogtalan vagy, és zaklatott, vagy gyakran vitába keveredsz, és nem tudsz koncentrálni, talán fel akarod kutatni, hogyan láthatnád másképp a téged körülvevő világot. Lehet, hogy szeretnéd félretenni az ítéleteidet. Vagy szeretnél néhány percet a hálának szentelni azért a sok áldásért, ami visszatekintve már nyilvánvalóan része az életednek. Erőteljes hatással jár, ha reményteljesebb nézőpontból szemléljük a világot. Ha úgy döntesz, hogy békésebb életet teremtesz magadnak, az mindenki másnak is az előnyére válik. Ez teszi olyan izgalmassá a felelősség felvállalását.

AZONNAL TÁVOLODJ EL A NEGATÍV GONDOLATOKTÓL!

Úgy élünk, mintha nem segíthetnénk azon, ahogy gondolkodunk. Pedig képesek vagyunk rá. Negatív gondolatainkat mi magunk teremtettük; mi tápláljuk, és csak mi változtathatjuk meg. Egyetlen dolog akadályozhat meg a változás létrejöttében: mi magunk.

Gondolkodásunk megváltoztatása sajátos folyamat. Az első lépés, hogy hajlandóak legyünk feladni ismerős gondolkodási mintákat – ezen a ponton azonban sokan elbuknak. Valójában sokszor fel sem ismerjük gondolataink negatív voltát. Úgy véljük, egyszerűen csak olyanok, amilyenek. Ám mihelyst tudatosítottuk, hogy valamely minta nem működik számunkra, az első lépés az, hogy hajlandóak legyünk megváltoztatni.

A második lépés, hogy új körülmények között lásd magad: lehet ez egy új szerep a munkahelyeden, otthon vagy a barátaid társaságában. Lásd magad, amint könnyedén elvégzel egy olyan feladatot, amelyik korábban nehézséget okozott. Lásd magad olyannak, amilyen lenni szeretnél! Alakíts ki minél részletesebb képet.

Hadd meséljem el, mit éltem át akkor, amikor elképzeltem magam egy olyan helyzetben, amelyről tudtam, hogy hamarosan be fog következni. Miközben a minnesotai egyetemen a doktori fokozathoz vezető utolsó, szóbeli vizsgámra készültem, kezembe került egy cikk a Psy-

chology Today című folyóiratból. Részletesen leírtak benne egy kísérletet, amelyet az olimpiára készülő síelőkkel végeztek. A síelők egyik csoportja minden nap a pályán gyakorolt, ahogy az elmúlt években minden sportoló tette. A másik csoport képzeletben gyakorolt: látták magukat, amint könnyedén veszik az akadályokat, és sikeresen manővereznek az egész pályán.

Amikor a verseny lezajlott, jobb pontszámokat értek el azok a síelők, akik nem tettek mást, mint elképzelték, hogy sikeresen végigmennek a pályán. A tanulmány azt a következtetést vonta le, hogy amikor látjuk magunkat sikeresen megfelelni az előttünk álló kihívásnak, ezt a képet követve képesek leszünk egy „második", valódi sikert elérni.

Ahogy a vizsgám napja egyre közeledett, elkezdtem elképzelni, ahogy ott ülök az asztalnál, szemben a bírálóbizottság professzoraival. Végignéztem, ahogy mindannyian felteszik a kérdéseiket, én pedig mosolyogva és könnyedén válaszolok mindegyikre. A záróvizsga előtt két héttel minden egyes napon meditáció közben végeztem ezt a gyakorlatot. Amikor eljött a napja, hogy valóban odaüljek ahhoz az asztalhoz, nyugodtnak és magabiztosnak éreztem magam – tudtam, képes leszek megválaszolni a kérdéseiket, hiszen már annyiszor megtettem!

Kifejezetten jó szórakozás ezen a módon lefesteni a portréját annak, akivé válni szeretnél. Próbáld ki. A vi-

zualizáció segít fejlődni, és olyanná válni, amilyenné szeretnénk.

Még egy oka van, amiért érdemes negatív gondolkodásunkat megváltoztatnunk, és vannak, akik azt mondanák, hogy ez a legfontosabb mind közül: át fogja ugyanis alakítani azt is, ahogyan életünk többi szereplőjéhez viszonyulunk. Amikor kedvesebben fordulunk másokhoz, az nem csak az ő életüket változtatja meg – mintha végtelen hullámkörök keletkeznének, a jóság úgy kezd el megsokszorozódni.

• 5 •

REAGÁLÁS HELYETT CSELEKEDJ TUDATOSAN!

A Minnesotai Egyetemen 1971-ben a egy íróműhelyt vezettem. Megkértem az osztályt, hogy tanulmányozzák át John Powell *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* című könyvét. Természetesen előtte én is elolvastam, és az akkori kiadás 38. oldalán Powell elmesélt egy történetet, amely alapjaiban rázta meg a világképemet. Bár akkor még nem álltam készen, hogy alkalmazzam az életemben, a történet tanulsága mégis rendkívüli hatással volt rám.

Powell egy barátjával New York City egyik utcáján sétált, mint már annyiszor. Egy újságosbódénál megálltak napilapot venni, annál, amelyiknél Powell barátja mindig vásárolt. A bőkezű borravaló ellenére az eladó gyalázatosan udvariatlanul viselkedett. Miután továbbsétáltak, Powell meg kellett, hogy kérdezze a barátját, ugyan mi késztette arra, hogy ennyire kedves legyen valakivel, aki gyakorlatilag minden nap ilyen goromba. Ő így válaszolt:

– Miért kellene hagynom, hogy ő határozza meg, milyen lesz a napom?

Megdöbbentett ez a válasz. Ekkor kezdtem el először sejteni, hogy eldönthetem, hogyan reagálok másokra, illetve választhatom azt is, hogy újraértelmezem életem eddigi tapasztalatait. Gyerekkorom óta értékességemre utaló jelek után kutattam mások arcán, ám a családomban többnyire rideg vagy nem is az én irányomba forduló tekintetekkel találkoztam. Amikor rosszallóan néztek rám, vagy a hozzám intézett szavak durvának tűntek – és a legtöbbjük az is volt –, az önbizalmam és az önbecsülésem mindig egy kicsit tovább csökkent. Amikor nem közvetlenül hozzám beszéltek, úgy éreztem, láthatatlan vagyok, mert oly sokszor szerettem volna szemkontaktust létesíteni, és oly ritkán sikerült.

Évekig teljes mértékben a kívülről érkező impulzusok alapján ítéltem meg magam. Amikor éppen nem áradt felém a szeretetteli figyelem – és többnyire ez volt a helyzet –, üresnek és megalázottnak éreztem magam. Zavarban vagyok, amikor el kell ismernem, hogy éveken át így viselkedtem. Hálával tölt el, hogy most már tudom: senkinek – sem egy szülőnek, sem egy barátnak, sem egy férjnek, sem egy főnöknek – a viselkedése nem képes befolyásolni, mit gondolok magamról, vagy mit teszek. Hosszú ideig tartott ezt megértenem, még tovább tartott, amíg igaznak fogadtam el, majd néhány évi kemény munkát igényelt teljes mértékben feldolgozni; ám olyan dédel-

getett szabadságot kaptam ajándékba, amelyről tudom, hogy sohasem kell lemondanom.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

TÖBBÉ NE ENGEDD, HOGY MÁSOK VÉLEMÉNYE KOMOLY HATÁSSAL LEGYEN RÁD!

Sokan vagyunk, akik korán megtanultuk, hogy az életre és a körülményekre reagáljunk ahelyett, hogy a magunk nevében cselekednénk. Hagytuk, hogy más emberek viselkedése határozza meg, hogyan érzünk önmagunkkal kapcsolatban. Előrelátásra van szükség ahhoz, hogy reagálás helyett tudatos döntést hozzunk arról, mit fogunk tenni. Az elhatározás, hogy megragadjuk a velejét annak, akik valójában vagyunk, hajlandóságot igényel abban a tekintetben, hogy felelősséget vállaljunk önmagunkért, valamint elkötelezettséget arra vonatkozóan, hogy függetlenek maradunk – és többé nem függünk – mások véleményétől. Sokunk számára ez egy óriási lépés.

Amikor eldöntjük, hogy felelősséget vállalunk azért, akik vagyunk, valamint azért, amit érzünk és mondunk a találkozásaink során, olyan alapot hozunk létre, amelyre sokkal egészségesebb kapcsolatok épülhetnek. Eltelik egy kis idő, amíg hozzászokunk, és előfordulhat, hogy partnereinknek nem tetszik újfajta „függetlenségünk", hiszen

ez azt is jelenti, hogy többé nem irányíthatják a viselkedésünket. Ám hosszú távon az összes érintett jól jár azzal, ha kikerülünk más emberek irányítása alól. Valahányszor ezen az új módon viselkedsz, megérzel valamit abból a személyes erőből, amelynek a létezéséről korábban még csak sejtelmed sem volt.

Amikor életünk hullámzása közben kihasználjuk a nap mint nap felbukkanó, számtalan lehetőséget arra, hogy reagálás helyett tudatos döntést hozzunk, többé nem kell rettegnünk attól, hogy olyan emberek közé kerülünk, akik fölénk akarnak kerekedni, vagy levegőnek néznek minket, vagy pusztán rosszindulatúak.

Javaslatom nem az, hogy csak a nehézséget jelentő találkozások alkalmával tanuljunk meg reagálás helyett tudatosan cselekedni. Épp ilyen fontos felelősséget vállalnunk a viselkedésünkért akkor is, amikor szeretetteli és támogató emberek között vagyunk. A megtanulandó lecke itt az, hogy minden helyzetben hozzunk egy döntést arról, hogyan akarunk válaszolni, majd cselekedjünk eszerint!

Kerüld el az azonnali reakciót — szinte mindig téves!

Ez a tanács annyira fantáziátlannak tűnik, hogy először arra gondoltam, kihagyom. Azonban saját tapasztalatom szerint olyannyira fontos, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni.

A családban, ahol felnőttem, általánosak voltak a gyors és szinte mindig dühös reakciók. Sajnos az öcsém és én kaptuk az oroszlánrészét, és ennek eredményeként, amikor elkezdtem másokkal is kapcsolatba lépni, át kellett képeznem az ösztöneimet. Elég hamar fölfedeztem, hogy ha időt szakítok arra, hogy megfontoltan válaszoljak, az szinte mindig jobb szolgálatot tesz, mint a gyors reakció. Elhamarkodott válaszaink – bár nem mindig tévesek – nem láthatóak előre. Néha odaillőek, de többnyire csak tovább bonyolítják a helyzetet. Csak veszély fennállása esetén érdemes sutba dobni az óvatosságot, és gyorsan reagálni. És még ezekben a pillanatokban is jobb azt választanunk, hogy megfontoltan és fókuszáltan cselekszünk.

Rendben, szóval akkor hogyan kerülhetjük el a reflexszerű reakciót? Azzal, ha mély lélegzetet veszünk, mielőtt bármit is tennénk. Olyan egyszerűnek, olyan nyilvánvalónak hangzik, mégis ez az a megközelítés, amelyik minden alkalommal beválik. Egyszerűen csak vegyél egy mély lélegzetet, és figyeld meg, amint átalakul a nézőpontod. Az érzelmeid kevésbé fognak uralkodni rajtad, és olyan belső békére lelsz, amely egész egyszerűen addig nem volt jelen.

Az új nézőpont, a nagyobb érzelmi tisztaság és a belső béke érzetének kombinációja biztosítja, hogy jó döntést hozzunk, ez pedig lehetővé teszi, hogy nehéz vagy stresszes helyzetekben valódi segítséget nyújtsunk. A másik előnye annak, ha válaszadás előtt mélyet lélegzünk az, hogy a mély légzés csökkenti a stresszt, ami felbecsülhe-

tetlen mértékben hozzájárul egészségünkhöz. Végül – és szerintem legfontosabbként –, ha lehetőleg minden történésre „békésen" reagálunk, az összes érintett békéjéhez és jóllétéhez hozzájárulunk.

A békés válasz kiváló példa lehet mások számára, hogy ők is békésen reagáljanak, amikor eljön az ő idejük.

VOND KI MAGAD MÁS EMBEREK ÜGYEIBŐL!

Más emberek dolgába ütni az orrunkat egész egyszerűen nem az a feladat, amiért idejöttünk, bármennyire is csábítónak tűnik az ötlet. Mindannyiunknak a saját utunkat kell járnunk, és még ha úgy is tűnik, hogy valaki, akit szeretünk, rossz döntést hoz egy fontos ügyben, ha nem kér tőlünk tanácsot, nem dolgunk azzal előállni. Ezen kívül, ha a saját ügyeiddel törődsz, épp annyira leszel elfoglalt, amennyire kell.

A hátralépés – ez talán szokatlan szó a kapcsolatok terén – az egyetlen helyes hozzáállás. Ha arra érzel kísértést, hogy kijavítsd, irányítsd vagy megítéld, amit egy másik ember tesz vagy készül megtenni, lépj hátra. Ez a szeretetteli cselekedet. Még, ha úgy is véled, hogy amit a másik tervez, az veszélyes vagy esztelen, akkor sem a te felelősséged rávenni, hogy meggondolja magát.

A hátralépés gondolata nagyon idegennek tűnhet. Úgy véljük, ha bevonódunk mások életébe, és kimutatjuk szeretetünket, azzal segítünk; el akarjuk nekik mondani egy

probléma helyes megoldását vagy a módszert, amellyel megoldhatnak egy konfliktust. Szeretnénk őket „megkímélni" a hibáktól, amelyeket mi már elkövettünk, lehetővé téve számukra, hogy elkerüljék a szívfájdalmakat, amelyeket mi átéltünk. Hiszen ez nem tiszta együttérzés? Mi olyan rossz ebben?

Az benne a rossz, hogy ezzel megakadályozzuk őket abban, hogy megtanulják, amit meg kell tanulniuk, valamint abban, hogy a saját érdekükben cselekedjenek. Mi csak úgy ismerjük a világot, ahogyan a saját szemünkön, elménken és szívünkön keresztül megtapasztaljuk. El kell fogadnunk, hogy a körülöttünk lévő emberek a saját szemükre, a saját elméjükre és a saját szívükre hagyatkoznak abban, hogy azt a világot lássák, amit látniuk kell. Csak így tapasztalhatják meg a leckéket, amelyek megtanulásáért idejöttek. Még ha – objektivitásunk okán – ténylegesen jobban értjük is a helyzetet, mint ők, akkor sem áll jogunkban és nem is dolgunk, hogy irányítsuk tetteiket. Azért vannak itt, hogy megtanulják a saját leckéjüket – mi pedig azért, hogy megtanuljuk a miénket.

Még mindig emlékszem az első alkalomra, amikor arról hallottam, hogy „a személyre szabott leckék elsajátítása" a dolgunk. A függőségemből való felépülésem legelején történt. Új volt számomra a gondolat, hogy mindannyian egyedi spirituális úton járunk, amelyek mind különböznek; hogy azzal találkozunk, akivel kell, hogy megtanuljuk, amit kell. Őszintén szólva kissé megrémített

a gondolat. Először csak arra tudtam gondolni, hány életveszélyes helyzetet éltem át, hányszor kísértettem meg a halált, és egyszerűen nem értettem, hogyan lehettek ezek az élmények szándékosak.

Szerencsére egy jó barátnőm azt javasolta, hogy ne próbálkozzak megértéssel, egyszerűen csak tegyem félre a hitetlenségemet, és tegyek úgy, mintha egyetértenék. Azt tanácsolta, hogy egyre inkább fejezzem ki a hálámat életem minden történéséért, és ha elkezdem tisztelni az életem során – mind a múltban, mind a jelenben – felbukkanó embereket, mint szükségszerű „tanítókat", akkor képes leszek mindannyiukat más fényben látni. Milyen igaza volt!

Ha a körülményektől függetlenül képesek vagyunk hálát érezni azért, ami volt, és azért, ami van, egy rendkívül erőteljes eszköz kerül a kezünkbe, amellyel nem csak a saját életünket tudjuk átformálni, hanem azokét is, akikkel kapcsolatba kerülünk. Sőt, a velünk együtt utazók számára nem csak azt kell lehetővé tennünk, hogy a beavatkozásunk nélkül elsajátíthassák a leckéiket, hanem azt is, hogy kialakíthassák, ők miért akarnak hálát érezni. Csak így teljesíthetjük be egyéni feladatunkat, amelynek elvégzéséért mindannyian idejöttünk.

NE KERESS BŰNBAKOT – MÉG ÖNMAGADBAN SEM!

Jól emlékszem a gyermekkoromban annyiszor elismételt mondatomra: „Miatta volt!" Valahányszor rossz fát tet-

tem a tűzre, és el akartam kerülni, hogy elfenekeljenek, egyszerűen csak rákentem az egészet az öcsémre. Az ő szerencséjére természetesen a módszer ritkán vált be. De elég sokáig tartott megtanulnom, hogy mások hibáztatása nem egyszerűen csak helytelen, tisztességtelen, becstelen és embertelen, hanem még abban is megakadályoz, hogy én magam fejlődjek, hiszen ezt csak akkor érdemlem meg, és akkor élem át, ha felelősséget vállalok a saját tetteimért.

Talán te már nem másokat hibáztatsz balsorsodért, ám sokan vagyunk, akik még nem hagytunk fel ezzel. A legfontosabb, amit ezzel kapcsolatban meg kell értenünk, hogy soha senki nem okozója annak, ahogyan te viselkedsz; és te sem vagy kiváltó tényezője annak, ahogyan mások viselkednek – függetlenül attól, milyen nagy késztetést érzünk arra, hogy úgy tegyünk, mintha így lenne.

Egy olyan kultúrában élünk, amely arra ösztönöz minket, hogy következetesen másokat hibáztassunk a saját cselekedeteinkért. Remek példa erre országunk sokféle katonai megmozdulása, amely évek óta zajlik. Talán néhányan úgy vélik, háború dolgában a mi nemzetünknek nincs más választása, ám épp ellenkezőleg: mindig lehet mást választani, bármennyire nehéznek tűnik is. Ugyanígy saját, egyéni csatáinkat is azzal igazoljuk, ahogy mások tetteit értelmezzük. Amíg nem vagyunk hajlandóak felvállalni a felelősséget azért, akik vagyunk, valamint azért, ahogy gondolkodunk és viselkedünk, egy helyben állunk,

és kezdődik minden elölről. Ha semmi nem változik, akkor semmi nem változik.

Ezért olyan fontos emlékezni rá, hogy mindig van választásunk, mindig adott a lehetőség, hogy magunkat alakítsuk, és a példánkkal előmozdítsuk a változást másokban. Csak idézd ezt fel, amikor legközelebb beszélgetni kezdesz valakivel. Minden találkozás arra ad alkalmat, hogy teljes mértékben felvállaljuk a felelősséget önmagunkért, vagy elutasítsuk azt. Amikor úgy döntesz, hogy vállalod a felelősséget, egyrészt felszabadító érzés lesz kilépni az elvárások szorításából, valamint elhagyni a régi, mindig ismétlődő viselkedésmintát, másrészt megtapasztalod személyes erődet, amely nemcsak ebben az egy helyzetben jelentkezik, hanem minden további találkozásban is.

Amikor elkezded ezt az újfajta „izomzatot" kifejleszteni, többé nem fogadod el, hogy mások téged hibáztassanak saját viselkedésükért, és te sem fogod őket vádolni azért, ahogyan te magad reagálsz. Hidd el, ez alaposan átalakítja az életedet. Félre ne érts: nem könnyű. A régi szokások nehezen adják meg magukat. Azonban az egész hátralévő életedet arra szánhatod, hogy végre azzá válj, akivé lenned kell. Fontos, hogy ne légy türelmetlen önmagaddal. Sőt, ami azt illeti, másokkal se légy az.

Amint a fejlődésed megkezdődik – és ezt abból veszed észre, hogy egyre szabadabban érzed magad mások társaságában –, biztos lehetsz benne, hogy meg fogsz érkezni

előre kijelölt célodhoz. A példád pedig meg fogja mutatni másoknak – azoknak, akik még mindig a hibáztatósdit játsszák –, hogy az életet másképp is lehet élni: olyan módon, amely hálát és békét teremt.

NE HAGYD, HOGY MÁSOK HANGULATA HATÁROZZA MEG, HOGYAN ÉREZD MAGAD!

Egy haragvó apa és egy – a mártíromság alapvető lényegét megtestesítő – passzív anya között nőttem föl, s ez kiváló kiképzést biztosított arra, hogy érzéseimet mások hangulatváltozásai szerint alakítsam. Apám ellentmondást nem tűrően azt követelte, hogy mindannyian higgyük azt, amit ő; értsünk vele egyet minden egyes merev elméletében; valamint éljünk teljes mértékben az ő szabályai szerint. Fogalmam sem volt róla, hogy mást is választhatnék.

Legalábbis addig, amíg el nem kezdtem lázadni. Tizennégytől harminchat éves koromig én voltam a család fekete báránya, aki megvívta apánkkal azokat a harcokat, amelyekre senki más nem vállalkozott. Ez idő alatt számtalan olyan döntést hoztam, amely minden tekintetben az ellentéte volt annak, amelyeket apám szeretett volna meghozni az én helyemben.

Valójában nem vagyok túl büszke minderre, hiszen léteznek jobb módszerek is az önérvényesítésre ezen a hosszan tartó, fájdalmas lázadáson kívül. De azért említem meg, mert kiválóan illusztrálja, milyen mértékben enged-

tem, hogy egy másik ember hangulata irányítsa az érzéseimet, majd a viselkedésemet. Gyanítom, hogy apám depressziótól szenvedett, és – bár nem volt egyértelműen alkoholista – sok olyan tünetet produkált, amely gyakori jellemzője az alkoholistáknak. Viselkedése részben örökölt, részben pedig a neveltetéséből fakadt, ahogy nálam is.

Talán mindez ismerősnek tűnik. Már egy korábbi fejezetben is beszéltem a más emberek viselkedése által kiváltott reakcióinkról. De épp a helyzet súlyossága miatt hozom fel újra. A gyerekek és a felnőttek egyaránt ki vannak szolgáltatva mások kedélyállapotának, és nem az a lényeg, hogy lázadni kezdenek-e vagy sem. Végzetes következményekkel jár, és az idő múlásával rengeteg embert érint mindaz, ami egy emberrel, majd egy közösséggel történik, amikor a viselkedést ilyen könnyedén irányítják mások hangulatváltozásai.

Fontos emlékeznünk rá, hogy valakinek a hangulata kizárólag őt tükrözi, senki mást és semmi mást. Azok az emberek, akik gyakran rosszkedvűek vagy legalábbis olyan „távoliak", többnyire előcsalogatják belőlünk a legintenzívebb vágyat arra, hogy szeressenek, hogy elismerjenek, hogy értékeljenek. De nem vagyunk képesek valaki másnak a lelkiállapotán változtatni, és kész. Épp ezért meg sem kellene próbálnunk. Egyetlen dolgot tehetünk: mi magunk másképp kezdünk viselkedni az ilyen emberek társaságában. Vagy választhatjuk azt is, hogy távol

maradunk tőlük, így nem érzünk kísértést arra, hogy kedvetlenségük érzelmi reakciót váltson ki belőlünk megfontolt válaszadás helyett.

A saját boldogságunkat mi alakítjuk. Nem teszi meg helyettünk más. És nem is hibáztathatunk érte mást. Senki másnak nem írják a javára. A boldogságunk attól függ, hogy milyen mértékben vagyunk hajlandóak felelősséget vállalni saját lelkiállapotunkért. Ez teljesen bizonyos – egy a néhány olyan dolog közül, ami egyáltalán biztos lehet ebben az életben. Az is biztos, hogy az öröm, amit mások társaságában érzünk, nem az ő figyelmük, boldogságuk, jó szerencséjük vagy iránt unk való elkötelezettségük eredménye, hanem az önmagunk iránti elkötelezettségből fakad. Legyünk hát hálásak ezért! Ha elfogadjuk, hogy felelősek vagyunk önmagunkért, és csak önmagunkért, akkor kezünkben van a kulcs ahhoz, hogy életünk további része úgy alakuljon, ahogyan eredetileg elterveztük.

• 6 •

SZABADULJ MEG AZ ÍTÉLETEIDTŐL!

Ahhoz, hogy békésebb világban éljünk, elengedhetetlen, hogy hajlandóak legyünk feladni az ítéleteinket. Ez egy mélyen rögzült viselkedésminta megváltoztatását igényli. Sokan vagyunk, akik annyira hozzászoktunk az ítéleteinkhez, hogy szinte észre sem vesszük meglétüket. Ezt súlyosbítja, hogy gyakran fel sem ismerjük a tényt, miszerint mi hoztuk létre az elménkben lakozó gondolatokat, szóljanak bármiről. Olyan finoman jelennek meg, hogy úgy tehetünk, mintha nem mi lennénk a tulajdonosaik. De mi vagyunk azok, ezért elküldeni is csak mi tudjuk őket.

Az elménk nem fog tétlenül várakozni. Ezért, ha fel akarunk hagyni az ítélkező hozzáállással, azt csak úgy tehetjük, ha másfajta magatartással helyettesítjük. A legjobb választás a hála – ez az a hozzáállás, amely képes mindent és mindenkit megváltoztatni: téged és az összes olyan embert is, akiket korábban megítéltél. A hála lehetővé teszi

számunkra, hogy minden találkozásunk szükségességét felismerjük, valamint hogy mindegyikben meglássuk a lehetőséget a feltétel nélküli szeretetet kifejezésére. Láthatod: az ítélet és a szeretet nem létezhet egyszerre, mi pedig szinte mindig kifejezzük vagy az egyiket, vagy a másikat. Ritkán vagyunk semlegesek a tapasztalatainkra, a bennük részt vevő emberekre és az őket övező elvárásainkra vonatkozóan.

Az életünk valódi feladata az, hogy egyre növekedjen bennünk a szeretet, és megpróbáljunk feltétel nélküli szeretettel fordulni mások felé. Ezt senki nem végezheti el helyettünk, és senki sem akadályozhat meg benne. Mindannyian előrelépünk, amikor valamelyikünk épp csak egy egészen kis erőfeszítést tesz annak érdekében, hogy ítélkezés helyett inkább szeressen.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

ÍTÉLETEID TÜKRÉBEN MAGADAT LÁTOD

Másokra vonatkozó ítéleteink arra világítanak rá, miképpen érzünk önmagunkkal kapcsolatban. Ezt olyan finoman teszik, hogy könnyedén elutasítjuk őket, mivel úgy véljük, kizárt, hogy olyan tulajdonságokkal rendelkezzünk, amilyeneket másokban látunk. Ítéleteink soha nincsenek a segítségünkre, mivel megakadályozzák a szeretet

kifejeződését. Megnövelik a másoktól való elkülönültségünk érzését, amely kisebbrendűségi érzésünkben jelenik meg – ugyanis elsősorban ez vezet ahhoz, hogy megítéljünk másokat.

Az ítéletek teljes mértékben aláásnak minden tapasztalatot, akár otthon, akár a barátainkkal, akár idegenekkel éljük át őket. Talán nehéz megemészteni, ám minden ítélet alapja a félelem, és amíg tudomásul nem vesszük e félelem létét, és meg nem értjük a gyökerét, addig nem fogunk tudni megszabadulni az ítéleteinktől.

Szerencsére, amikor megleljük spirituális középpontunkat, kapcsolatba kerülünk saját meggyőződésünk Istenével, és tudatosul bennünk a másokkal való egység, automatikusan abbahagyjuk az ítélkezést – ami egyébként is csak akkor történik, amikor spirituálisan nem vagyunk jó állapotban. Egyébként soha. Ezért aztán a szeretet és a kapcsolódás érzetét kell táplálnunk magunkban ahhoz, hogy távol tartsuk az ítéleteket.

Amikor a feltétel nélküli szeretetet gyakorlom – hozzá kell tennem, hogy ritkán egyszerű a feladat –, képes vagyok észrevenni, mennyire hasonlítok a körülöttem lévőkhöz, ez pedig visszafogja bennem az ítélkezés szokását. Fontos észrevenned, hogy ezt a szót használom: „szokás". Az ítélkezés szokássá válik, és azzá válhat a feltétel nélküli szeretet is, bár nehezebb tökélyre vinni. Egy számomra jól használható eszköz (már amikor eszembe jut) az, ha hangosan kifejezem a feltétel nélküli szeretetemet,

valahányszor egy ítélet felbukkan az elmémben. Mihelyt észreveszed, mondd ki a feltétel nélküli szeretet szavait. Működik.

GYOMLÁLD KI A FÉLELMET!

Nézzük meg egy kicsit közelebbről azt az elméletet, hogy negatív ítéleteink mögött mindig a félelem rejtőzik. Miért a félelem? Mitől való félelem? Félelem attól, hogy alkalmatlannak bizonyulunk. A félelem abból fakad, hogy szüntelenül összehasonlítjuk magunkat másokkal. Úgy véljük, mindenki jobb nálunk, valahogy mindenből „többje van", mint nekünk. Alkalmatlanságunk érzetéből következően pedig a közösen végzett tevékenységeink során tudatosan vagy tudattalanul megpróbáljuk aláásni őket, az önbizalmukat, a képességeiket. Abban reménykedünk, hogy ha bírálni kezdjük őket, akkor ez sikereik csökkenéséhez vezet, ami pedig néhány rövid pillanatig a mi felemelkedésünket jelenti – legalábbis a saját megítélésünk szerint. Milyen alattomos, egészségtelen és spirituális csődre utaló hozzáállás ez! Ám, ha górcső alá vesszük a kultúránkat (és másokét is), láthatjuk, mennyire elfogadottá vált ez a világnézet.

Az ebben vagy más formában jelentkező diszharmónia ellenszere ugyanaz. Ismerd meg jobban a meggyőződésed szerinti Istent, és csak aszerint cselekedj, amit ő elvárna tőled. Ne feledd, hogy ő feltétel nélkül szeret minket, so-

ha nem ítél, mi pedig egyszerűen továbbadhatjuk, amit ajándékba kaptunk tőle.

Kifejezetten izgalmassá válik az ítélkezés helyett a feltétel nélküli szeretetet gyakorolni, ha úgy döntünk, hogy lehetőségként tekintünk rá. Ez belülről képes minket megváltoztatni, és mindenki mást is, akivel csak kapcsolatba kerülünk. Elismétlem: megváltoztatjuk az elménket, és végignézzük, ahogy megváltozik az életünk!

ÍTÉLETEID BEBÖRTÖNÖZNEK

Könnyű azt mondani magunknak, hogy nem ítélkezünk, pusztán megfigyelünk. Sajnos azonban ez többnyire hazugság. Az elménk rendkívül gyorsan ítél, és ahogy minden más gondolat, amely figyelmet kap, ítéletünk is a sokszorosára nő. Amikor úgy döntünk, hogy mások kudarcaira, elvesztegetett lehetőségeire, cinizmusára vagy rosszindulatára összpontosítunk, megtöbbszörözzük ezeket, és megsebezzük az embereket, akikkel utunk során találkozunk.

Természetesen ennek az ellenkezője is igaz. Ha azt választjuk, hogy a jót vesszük észre másokban – amely bőségesen árad mindenkiből –, abban segítünk, hogy ez növekedjen bennük, bennünk, a körülöttünk lévőkben, minden pillantásunkkal tovább növelve a jóság köreit. Bármikor dönthetünk úgy, hogy a jót látjuk. Ez egy olyan gondolkodási mód, amelynek gyakorlása mindannyiunk javát szolgálja.

Szerencsére ennek a váltásnak az előnyei azonnal jelentkeznek. Talán a nap folyamán többször is meg kell erősítenünk az elhatározásunkat, de amikor ahelyett, hogy mások előnytelen tulajdonságként értelmezett viselkedésére koncentrálnánk, inkább a jót látjuk meg bennük, elkezdjük jobban érezni magunkat, ami megnöveli a megbocsátásra való képességünket, ami pedig táplálni kezdi a reményt. Önbizalmunk és jóllétünk növekszik, szellemünk megemelkedik, ami lehetővé teszi a belső béke megteremtését.

Néhányan megemlítenék, hogy amikor másokban a jót látjuk, Isten akaratát teljesítjük, hiszen ő jónak lát mindannyiunkat. Igazából nincs jelentősége annak, hogy mindez a te hiedelemrendszered szerint helytálló-e vagy sem. Csak az számít, hogy tudatosítsuk: amikor az életünkben felbukkanó emberekre pozitívan reagálunk ahelyett, hogy az ítéleteinkkel megpróbálnánk fölébük kerekedni – ami nem mindig látható, de mindig érezhető –, egyszerűen megváltozik a hangulatunk. Az ítélkezés leszűkíti a világunkat; ítéleteink elengedése pedig kitágítja. Elménk megváltoztatása Isten segítségével megy a legkönnyebben – Istent mindenki értelmezze a maga értékrendje szerint. Talán mostanra elfogadtad, hogy vannak dolgok, amelyek sohasem változnak. Pedig épp ellenkezőleg: bárminek a megváltoztatására képesek vagyunk, ha a megfelelő forráshoz fordulunk segítségért. De hajlandónak kell lennünk arra, hogy másképp lássuk a dolgokat, illetve hogy

elvégezzük a munkát, amely a változáshoz szükséges. Mindez lehetséges. Én vagyok az élő bizonyíték.

AZ ÍTÉLETEID ALÁÁSSÁK A KAPCSOLATAIDAT

Nem lelhetünk békére mindaddig, amíg valakivel kapcsolatban ítéleteket táplálunk magunkban. Minden egyes ítélettel az összes kapcsolatunkat megsebezzük. Talán ez egy kicsit erős állításnak tűnik. Olyannyira így gondolom, hogy szükségesnek tartom megismételni: *amit egyvalakivel teszünk, azt mindenkivel tesszük.* Amíg elborítanak az ítéletek, sem Isten szeretetét nem tudjuk kifejezni, sem pedig a békét táplálni – sem a saját életünkben, sem azokéban, akik osztoznak utunkban. Előítéleteink börtönébe zárva gátat emelünk életünk természetes folyásának, és ugyanilyen hatással vagyunk a körülöttünk lévők életére is.

Ha az ítéletek ilyen károsak, miért vagyunk olyan ügyesek és lelkesek az ítélkezésben? Szerintem úgy a legkönnyebb ezt megérteni, ha kettéosztva képzeljük el az elménket. Az egyik oldalon az egót találjuk, a másikon pedig Istent vagy a Felsőbb Erőt vagy a Bölcsesség Forrását – válaszd azt az elnevezést, amelyik a leginkább megfelel neked. A lényeg az, hogy amikor képesek vagyunk az elménket így látni, akkor leegyszerűsödik az arra vonatkozó kérdés, hogy ki az, akire egy adott pillanatban hall-

gatunk. Mindig vagy az egyik hangra – elménk egyik részére –, vagy a másikra figyelünk. Az ego rendkívül hangos, és mindig az a célja, hogy eltávolítson az épp ott lévő emberektől. Sohasem késztet arra, hogy békésen és szeretettel közeledjünk valakihez.

Az elkülönültség érzését erősítjük minden alkalommal, amikor egy igazságtalan, szeretet nélküli kijelentést teszünk, és ez vezet mind a háborúkhoz, mind a legkisebb egyet nem értéshez, amelyet családunkban vagy a különböző közösségekben megtapasztalunk. Valahányszor megengedjük, hogy gondolatainkat a rendelkezésünkre álló bölcsesség helyett az ego irányítsa, tovább növeljük a világban megjelenő kibillentséget; azt a diszharmóniát, amelyet újra és újra lejátszunk, egészen addig, amíg börtönbe nem zárunk mindenkit, aki él.

Amit eggyel teszünk, mindenkivel tesszük, és ők is ugyanígy! Ez a körforgás addig folytatódik, amíg nem teszünk határozott erőfeszítést annak érdekében, hogy gondolatról gondolatra megváltoztassuk. Valahányszor a békés, megerősítő hozzáállást választjuk, jelentős lépést teszünk a világ átalakítása felé. Erőteljeset – és igazat.

A SAJÁT IGAZAD HELYETT VÁLASZD INKÁBB A BÉKÉT!

Kicsit ássunk a mélyére ennek az elméletnek. A kapcsolatainkon keresztül fejlődünk, megtanulva a születésünkkor

nekünk szánt leckéket. Szakrális szerződések című könyvében Caroline Myss leírja, hogy születésünk előtt – más lelkekkel összehangoltan – mindannyian eldöntjük, mit akarunk megtanulni, és ezt milyen tapasztalatokon keresztül készülünk megtenni. Akár elfogadod ezt az elképzelést, akár nem, valamiféle magyarázattal szolgál arra a sok váratlan, gyakran nemkívánatos helyzetre, amelybe akarva-akaratlanul belekerülünk. Ha meg tudunk barátkozni azzal az elképzeléssel, hogy minden élményünket mi választjuk magunknak – még ha a döntés pillanatára nem is emlékszünk –, akkor könnyebben szembenézünk és megbirkózunk velük. Szerintem idővel még hálásak is leszünk értük.

Ha úgy tekintünk kapcsolatainkra, mint amelyeket mi „választottunk", ahelyett hogy ellenállnánk ennek a jelenlétnek, és bírálni kezdenénk az érintett embereket, sokkal inkább képesek leszünk arra figyelni, vajon miért részei az életünknek. Ebből a tágabb perspektívából megnövekedett tudatossággal válaszolhatunk arra a kérdésre, hogy miért vagyunk itt velük együtt. Életünk telis-tele van ilyen csodálatos rejtélyekkel, amelyeket kifejezetten „ránk szabtak". Ha csak egy pillanatra képesek lennénk magunkévá tenni ezt az elképzelést, egészen más fényben látnánk a múltat, és hajlandóak lennénk elfogadni, hogy a jövő úgyszintén számtalan áldást tartogat számunkra.

Úgy vélem, a béke iránti vágy mindannyiunkban mé-

lyen gyökerezik, és csak egy módon elégíthető ki: a többi emberrel való kapcsolatainkon keresztül. Ha képesek vagyunk megtenni, ami ahhoz szükséges, hogy az egyik kapcsolatunkban megjelenő sebzettséget meggyógyítsuk, azt a csodát fogjuk megtapasztalni, hogy minden kapcsolatunkban csökken a feszültség.

Hogyan érhetjük ezt el?

Legközelebb, amikor valamilyen nézeteltérés alakul ki, határozd el, hogy nem mondasz semmit. Higgy benne, hogy ha békés maradsz, az több előnnyel jár, mintha az igazadat bizonygatod és visszavágsz. Csak szeretetet és elfogadást sugározz – függetlenül attól, hogy mire próbál rávenni az egód. Légy kedves – akár van hozzá kedved, akár nincs. Bármi, ami ennél kevesebb, csak súlyosbítja a már kialakult ellentéteket.

Tekints minden egyes találkozásra úgy, mintha ez lenne az egyetlen lehetőség arra, hogy úgy viselkedj, ahogyan Isten várná tőled. Már ez az egyetlen dolog is képes az életedben mindent pozitív irányba befolyásolni. Eszembe jut a mondás: Az élet rövid – kezdd a desszerttel. Én úgy fogalmaznám, hogy amikor Isten szeretetével – azzal, amit mindannyian megkaptunk – fordulunk mindenkihez, akivel találkozunk, az olyan, mint a desszert, mert minden pillanatot megédesít. Édessé teszi a velünk együtt utazók útját is.

Legfontosabb arra figyelnünk, hogyan viszonyulunk egymáshoz. Akár pilóták, akár tanárok, akár üzletkö-

tők, akár tűzoltók vagyunk, valójában egyetlen feladatunk van – ítéletek helyett a szeretetet kifejezni. Ez egy olyan döntés, aminek gyakran ellenállunk, különösen olyankor, amikor haraggal, tiszteletlenséggel, lekezeléssel vagy valami rosszabbal találkozunk. Ám a lehetőség arra, hogy képesek legyünk csak szeretetet kifejezni, újra és újra, számtalan formában fel fog bukkanni, köztük olyan helyzetekkel, amelyek ránézésre egyáltalán nem érdemelnek szeretetet. Ez az igazi kihívás. Olyankor is kifejezni a szeretetet, amikor úgy tűnik, egyáltalán nem érdemlik meg.

Többször is felfigyeltem rá, hogy ha valakivel szemben ellenállsz a szeretetnek, az illető újra megjelenik az életedben – talán másnak a bőrébe bújva, ám ugyanazokkal a gondolatokkal. A legélesebben bírált, legnehezebb kapcsolataink szolgáltatják a legjobb lehetőséget a fejlődésre. Micsoda talány! A helyzet az, hogy nem kerülheted el életed leckéit. Hiszen végső soron te magad választottad őket.

HAGYD ABBA AZ ÍTÉLKEZÉST – A SAJÁT ÉRDEKEDBEN!

Gondolj csak bele, hogyan érzed magad, amikor kritizálsz valakit. Megszégyenülve? Zavarban? Kicsinyesnek? Reméled, hogy senki más nem hallotta? Ez így nem túl jó. Ezen érzések elkerülésének kiváló módja, ha gyorsan átgondo-

• 7 •

EMLÉKEZZ RÁ, HOGY NEM TE IRÁNYÍTASZ!

Mostanáig sokat beszéltünk arról, hogy önmagunkért vagyunk felelősek, így nyugodtan feladhatjuk mások irányítására vonatkozó vágyunkat. Ám mások irányítása iránti megszállottságunk nagyon is erős lehet. Talán így viszonyulunk a gyerekeinkhez, a hitvesünkhöz, a barátainkhoz, a beosztottainkhoz, sőt még a főnökünkhöz is. Bizonyos esetekben az ehhez való ragaszkodás annyira bekebelez minket, hogy a saját életünk szinte nem is működik. Természetesen ennek számtalan oka lehet, és sokukról szó is esik ebben a fejezetben. De a leggyakoribb közülük az, hogy úgy véljük, ha sikeresen irányítunk valakit, magunkhoz „kötjük", nélkülözhetetlenné válunk az életében, így bebiztosíthatjuk, hogy szeretetet kapjunk. Ebben a pillanatban azonban irányítási vágyunk nem más, mint a bizonytalanság és az alkalmatlanság érzése elleni védekezés. A helyzet viszont az, hogy minél inkább igyekszünk kontrollálni valakit, annál kevésbé szeretne ő az

életünk része maradni. „Menekülési" vágya egyenes arányban áll arra vonatkozó igényünkkel, hogy tőlünk függő helyzetben tartsuk.

Emlékszel, hogy korábban a kettéosztott elméről beszéltem? Az elme egyik részét az ego uralja; általában hangosan kiabál, arra biztatva minket, hogy vegyük kezünkbe az irányítást, és szavainkat, tetteinket használva támadjuk meg a másikat, hogy megtoroljuk a rajtunk esett sérelmet. Elménk másik oldaláról a Felsőbb Erő csendes hangja szüntelenül arról biztosít bennünket, hogy szeretnek bennünket és minden a rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy boldogok legyünk, így nincs szükségünk senki elkötelezettségére, imádatára vagy tőlünk való függésére ahhoz, hogy teljesnek érezzük magunkat. Valahányszor megpróbálunk irányítani valakit – függetlenül attól, hogy ki ő, és miért akarjuk kontrollálni –, nem figyelünk Felsőbb Erőnk hangjára.

Ahhoz, hogy elfogadjuk más emberekkel kapcsolatos tehetetlenségünket, erőteljes ellenálló képességre, intenzív mentális összpontosításra, az elengedés szinte folyamatos gyakorlására és nem szűnő hajlandóságra van szükség abban a tekintetben, hogy megértsük: másokat egész egyszerűen nem lehet irányítani! Az, hogy ezzel mennyire nem vagyunk tisztában, mindenütt nyilvánvaló – működési zavarral küzdő otthonainkban, mogorva beosztottaink körében, valamint a világ összes kormányát jellemző hatalmi struktúrában. Minden valaha vívott háború azt bizonyít-

ja, hogy az emberek továbbra is azt hiszik, hatalmukban áll irányítani másokat. Valójában senki nem nyer. Többnyire a legyőzöttek egyszerűen feladják.

Ha a célunk békében élni, abba kell hagynunk a békétlen viselkedést. Hatalmas lépést teszünk előre, ha úgy döntünk, a körülöttünk lévő embereket megszabadítjuk tévedésből fakadó kísérleteinktől, amelyekkel irányítani próbáljuk őket.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

LÉPJ HÁTRA!

Ez bizony elég egyértelmű. Az első fejezetben már beszéltünk arról, hogy lehetővé kell tennünk másoknak a saját életük alakítását. De itt most kicsit átfogalmaznám: szállj ki! Ne menj oda, ahová nem hívtak. Hacsak valaki őszintén ki nem kéri a véleményedet, meg se szólalj. Ahogy már említettem, egyáltalán nem könnyű nyugton maradni, amikor azt látjuk, hogy barátaink vagy más szeretteink olyan úton járnak, ami – szerintünk – nem a jóllétük felé vezet, mégis muszáj hallgatnunk. Nem csak arról van szó, hogy „prédikálásunkat" nem veszik figyelembe; jó esélyünk van arra is, hogy komoly törést hozunk létre a kapcsolatban, így nem leszünk elérhetőek a barátaink vagy a szeretteink számára, amikor végül készen állnak rá, hogy

meghallgassák olyasvalakinek a tanácsát, akit tisztelnek, akiről úgy gondolják, hogy náluk több bölcsességgel vagy tapasztalattal rendelkezik.

Ha hagyjuk, hogy mások meghozzák a saját döntéseiket – még akkor is, ha ezek hibákhoz vezethetnek –, az nem csak nekik jó, hanem nekünk is. Ha megengedik, hogy helyettük döntsünk, és ebből számukra valami előnytelen születik, akkor kudarcukért minket fognak hibáztatni. Akaratlanul is mi leszünk a bűnösök, ha az életükben valami félresikerül, ez pedig olyan teher, amit nyilván nem akarunk cipelni, és amely a saját utazásunknak sem tesz jót.

Van még egy előnye annak, ha kiszállunk mások ügyeiből. Több időnk marad, amit a saját életünknek szentelhetünk. Ez egy jelentős ajándék, amelyet talán eleinte – amíg továbbra is valaki másnak az élete foglalkoztat – nem is vagyunk képesek értékelni. Ám lassan hozzászokunk majd, hogy irányításuk helyett inkább figyeljük őket – ez mindenki számára a megnövekedett bölcsesség előnyével jár, amelyet a jövőbeli döntéseknél lehet majd kamatoztatni. Végső soron mindannyiunknak felelősséget kell vállalnunk azért, ahogyan élünk; azért, akik vagyunk; és az útért, amelyen haladunk. Csak akkor kezdünk el azzá válni, akik lehetünk, amikor felvállaljuk a teljes felelősséget.

PRÓBÁLJ MEG IRÁNYÍTANI, ÉS KUDARCOT VALLASZ

Előfordul, hogy „szerencsések" vagyunk, és lesznek, akik elfogadják irányításuk érdekében tett erőfeszítéseinket. Amikor ez megtörténik, könnyű abba a tévedésbe esni, hogy képesek voltunk irányítani őket, és ez jót tett. A valóságban azonban ők irányították saját tetteiket: úgy döntöttek, hogy megfogadják a tanácsunkat. Tehát továbbra sem irányítottunk semmit. Erre nincs más magyarázat.

Amikor annak hatására, amit mondtunk vagy tettünk, mások megváltoznak – és ez néha megtörténik –, igazolva érezzük magunkat, ez pedig az egekbe röpíti az önbizalmunkat. Sajnos ez arra bátorít, hogy könyörtelenül folytassuk, amibe belekezdtünk. Nézz szembe vele: mások azért változnak meg, mert erre vágynak – nem azért, mert mi elvárjuk tőlük.

Akkor viszont miért próbálkozunk szüntelenül a lehetetlennel? Éveket töltöttem megfigyeléssel, miközben én is mélységesen elköteleződtem amellett, hogy megváltoztassam magamban ezt a viselkedési formát. Ez idő alatt arra jutottam, hogy azért kísérletezünk az irányítással, mert így próbáljuk meg csökkenteni a fenyegetést, amit akkor érzünk, amikor a másik véleménye vagy hozzáállása különbözik a miénktől. Minél erősebb a fenyegetés, annál jobban szeretnénk kontrollálni.

Amikor végre feladjuk a mindenre és mindenkire vonatkozó irányítás vágyát, hirtelen felfedezzük, hogy elegendő idő és lehetőség áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy tanuljunk, változzunk, fejlődjünk, és a spirituális tudatosság újabb szintjére léphessünk, amely oly régóta vár ránk.

Meglepő következmény az is, hogy amikor elengedünk, továbblépünk és békésen, tudatosan éljük az életünket, gyakran arra inspirálunk másokat, hogy épp azon a módon változzanak meg, ahogyan mindig is szerettük volna. Mulatságos, nem?

Egy jó barátom egyszer így fogalmazott: „Minél inkább erőltetem a dolgokat, annál nehezebb az életem." A legteljesebb mértékben egyetértek. Amikor valakit vagy valamit görcsösen szorongatni kezdünk, az mindössze kifárasztja a karunkat, és kiszívja belőlünk az életerőt, ami ahhoz kellene, hogy elvégezzük a saját dolgunkat. Nem könnyű elfogadni, hogy nem vagyunk sem az univerzum, sem valaki más életének a középpontja. Jó, ha valaki emlékeztet, hogy csak egy fogaskerék vagyunk a gépezetben, és ezzel nincs semmi baj. Sőt, éppenséggel nagy megkönnyebbülést jelenthet megengedni magunknak annak a szabadságát, hogy egyszerre csak egy életet kell élnünk, egyszerre csak egy napon át, és mindezt fogaskeréklétünk kényelmében.

TEHERMENTESÍTSD MAGAD!

Más emberek irányítása egyben jó alkalom arra, hogy elkerüljük saját céljaink megvalósítását. A kudarctól való félelmünk elpárolog, amikor önmagunk helyett másokra figyelünk. Amikor azzal töltjük az életünket, hogy mások bukdácsolását követjük abban a reményben, hogy egyszer majd alkalmunk lesz vezetni őket, remek kifogást találtunk arra, hogy miért nem vagyunk sikeresek.

Talán ez nem teljesen igaz rád vagy a körülményeidre, ám kérdezd csak meg magad: saját céljaidból mennyit értél el? Ha nem közelítesz a céltábla közepéhez, gondolkozz el rajta, vajon mibe fektetted azt a sok hasznos energiát?

Amikor leteszed az irányítás terhét – milyen csalóka gondolat –, nem csak, hogy eddig ismeretlen módon szabaddá válsz, hanem a saját meggyőződésed szerinti Isten számára lehetővé teszed, hogy elvégezze azt a munkát, ami szigorúan az ő munkaköri leírásába tartozik. Jó néhányan vagyunk, akik túl sokáig igyekeztünk Isten terhét a vállunkra venni. Az eredménye pedig csalódás, frusztráció, zűrzavar, mindannyiunk számára előnyös, ám elvesztegetett lehetőségek sokasága. Ha pedig a sértéseket hozzáadjuk a sérelmekhez, gyakran azt éljük át, hogy épp azok az emberek támadnak ránk dühösen, akiknek segíteni próbáltunk.

Itt az idő, hogy szembenézzünk a tényekkel. Vesztes csatát vívsz, amikor valaki mást próbálsz meg irányítani. Hála istennek! Ha a megértés még várat magára, elkövetkezik az is, mihelyst elkezded gyakorolni, hogy megváltoztasd a gondolataidat, amikor észreveszed, hogy valaki másnak az életére fókuszálsz. A gyakorlás egyik kiváló módja, ha – valahányszor elterelődik a figyelmed saját életedről – elmondod a nyugalom imáját, és ténylegesen úgy is gondolod: Istenem, kérlek, áldj meg nyugalommal, hogy elfogadhassam, amin nem tudok változtatni; bátorsággal, hogy megváltoztassam, amit meg tudok; és bölcsességgel, hogy a kettőt képes legyek megkülönböztetni egymástól.

Utazásunk során a legértékesebb ajándék az, hogy mások ügyében tehetetlenek vagyunk. Higgy nekem. Idővel hálás leszel érte.

AZ UTADAT TE VÁLASZTOTTAD; MOST KEZDJ VELE VALAMIT!

Minden választási lehetőség, minden tapasztalat és minden ember okkal került az életünkbe. Senki sem tűnik fel véletlenül. A magukkal hozott tanulnivalókért választottunk ki mindenkit és minden egyes találkozást.

Talán úgy hangzik ez, mint valami holdbéli elképzelés. Arra kérlek, hogy egy kis időre tedd félre hitetlenségedet, és vizsgáld meg a múltadat. Egyetértesz-e, hogy az életed-

ben „felbukkanó" emberek többnyire olyan üzenetet hordoztak, amelyről később felismerted, hogy igen nagy szükséged volt rá?

Egymás életében mindannyian tanárok és diákok vagyunk. Vannak, akiktől toleranciát tanulunk, másoktól pedig türelmet. Talán lesz, aki az elengedést tanulja meg tőlünk. Minden találkozás alkalmával abban a kiváltságban részesülünk, hogy megtanuljunk vagy megtanítsunk valami értékeset. A felajánlást semmibe vehetjük, ám – higgy nekem – a tanulnivaló újra előkerül. Muszáj neki, mivel el kell sajátítanunk.

A bölcsesség sok csomagban, sok irányból, sokféle méretben és formában érkezik. Jól emlékszem néhányra a Tizenkét Lépés első találkozóiról. Hajlottam rá, hogy a felszólalókat ne hallgassam végig, mivel azt gondoltam, hogy amit mondanak, nem tükrözi az életemet, ezért saját felépülésem szempontjából mondanivalójuknak nincs jelentősége. Akkoriban egy rendkívül bölcs támogató állt mellettem, aki ezt mondta: „Minden, amit hallasz, üzenetet hordoz, amely egy napon megmentheti az életedet. Figyelj hát nagyon!"

Jövőd minden egyes tapasztalatát meghatározhatja, ha átállítod az észlelésedet, és mindenre úgy figyelsz, hogy tudod, a hallottak egy napon megmenthetik az életedet. Minden nap minden egyes pillanatát ajándékká változtatja, ha hiszel benne, hogy azt kapod, amiért idejöttél, vagyis azzal találkozol, akivel találkoznod kell; azt ta-

nulod, amit tanulnod kell; és úgy fejlődsz, ahogyan fejlődnöd kell.

A leckék többsége nem fogja megváltoztatni az életedet; inkább a hétköznapokról szólnak. Fontos tudnunk erről – nehogy figyelmen kívül hagyjuk valamelyik tapasztalatunkat. Ugyanilyen értékesek útitársaink élményei is. Minden találkozásunk előre megtervezett, még akkor is, ha a történés közepén még nem fogjuk fel a jelentésüket. Ha ebből a nézőpontból szemléljük, a különösen nyugtalanító helyzetek hirtelen felvetik a kérdést: milyen leckét nem akarok megtanulni?

Az első számú szabály, hogy elfogadjuk: mindig van valami tanulnivaló, tehát valami, amiért hálásak lehetünk. A többiek pedig tanítójukként tekintenek ránk, akár tudatában vagyunk, akár nem.

Örülj a ténynek, hogy az utazásért vagy itt. Semmi nem kerülhet az utadba, amire nem vagy felkészülve, vagy amit nem vagy képes megoldani, különösen, ha a Felsőbb Erőhöz fordulsz támogatásért. Most is és mindig pontosan ott vagy, ahol lenned kell, és azt teszed, amit meg kell tenned. Ami pedig igaz rád, az igaz másokra is. Hagyd, hogy meghallják, ami nekik szól, és engedd, hogy a saját útjukat járják.

AZ IRÁNYÍTÁS ÉRDEKÉBEN TETT ERŐFESZÍTÉSEID DISZHARMÓNIÁHOZ VEZETNEK

Az irányítás témáját már nagyon sok szempontból megvizsgáltuk, ám elmélkedésünk nem lenne teljes, ha kihagynánk a diszharmónia problematikáját. Minden egyes napon több száz lehetőségünk nyílik arra, hogy elengedjünk másokat; hogy elengedjük a tetteiket, a véleményüket, a reményeiket és az álmaikat. Ezt különösen akkor nehéz megtenni, ha speciális kapcsolatban állunk az illetővel, mert ilyenkor úgy tűnhet, hogy nem törődünk vele. Ám diszharmóniát szül, ha valaki más döntéshozatali folyamatába meghívás nélkül belépünk – ami néha olyan súlyossá válhat, hogy a kapcsolat örökre megszakad. Például meggondolatlanság lenne a gyermekünket, a testvérünket vagy egy barátunkat rábeszélni, hogy vessen véget egy általunk egészségtelennek tartott kapcsolatnak. De ha elmondunk értük egy imát, akkor jól használtuk az energiánkat.

Egyszerűen nem éri meg kockára tenni a kapcsolataidat csak azért, hogy valaki úgy oldjon meg egy helyzetet, ahogyan te látod jónak. Lehet, hogy a kapcsolat nem szakad meg, de mindenképpen sérül.

Diszharmóniát akkor hozunk létre, ha belépünk oda, ahová nem hívtak minket. A harmónia sokkal kellemesebb, és épp olyan könnyű megteremteni. Pusztán azon múlik, hogy bölcsebben döntünk. Semmi más nem kell

hozzá. Minden alkalommal kérdezzük meg magunktól, hogy békére vagy zaklatottságra; harmonikus vagy feszült kapcsolatokra vágyunk-e, majd pedig cselekedjünk a válasz szerint. Más szavakkal: ha a kapcsolatainkban a harmóniát szeretnénk megélni, meg kell engednünk a másiknak, hogy a saját életét élje.

Megtanulni elengedni, élni, élni hagyni és imádkozni – tanulságos utunkon ezek az eszközök hozzák el nekünk a békét, amely megérdemelt ajándékunk és legfontosabb megtanulandó leckénk is egyben.

• 8 •

VEDD ÉSZRE A NEKED SZÓLÓ LECKÉKET!

Egy korábbi fejezetben már felmerült az a gondolat, hogy az életünk és a benne megjelenő emberek a legapróbb részletekig elménk tartalmát tükrözik. Ha bármilyen vonatkozásban szeretnénk az életünkön változtatni, akkor át kell alakítanunk a gondolatainkat. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy az életünkben megjelenjen a béke. A gondolataink megváltoztatásához vezető első lépés annak tudomásulvétele, hogy hatalmunk van fölöttük. Az elménk nem egy üres edény, amely akarva-akaratlanul megtelik. Bármi is lakozik benne, azt mi tettük oda! Bármit is „látunk" másokban vagy kialakuló körülményeinkben, az mind gondolkodásunk egyenes következménye – körültekintően kiválasztott gondolatoké.

Valójában a „pontos" észlelés nem létezik. Észlelésünket mindig befolyásolja az, ahogyan a múltbéli tapasztalataink, a félelmeink, a bizonytalanságaink és az irányításhoz való ragaszkodásunk alapján megszűrjük a beérkező

információkat. Odáig merészkedem, hogy azt állítom: az elménk szubjektív módon eltorzít vagy félreértelmez gyakorlatilag mindent, amit átélünk, a viselkedésünket pedig ez a torzítás fogja meghatározni. Semmi meglepő nincs abban, hogy a vége szinte mindig konfliktus – szükségtelen konfliktus.

Biztos vagyok benne, hogy már olvastad vagy hallottad a mondást, miszerint valahányszor az egyik ujjunkkal rámutatunk valakire, aki állítólag hibázott (és legtöbbünk egy szinte állandó hibáztatási játszmában vesz részt), három másik ujjunk viszont felénk mutat. Vagyis „vádemelésünkön" keresztül másokra vetítjük, amit el akarunk fedni önmagunkban, tagadásunk pedig felment a felelősség alól, hogy vállaljuk, akik vagyunk. Ha más élményeket szeretnénk, és az élet békésebb oldalának megtapasztalására vágyunk, hajlandónak kell lennünk arra, hogy amit az elménk védelmez, vagy amihez ragaszkodik, azt a szeretet, a béke, az elfogadás és a hála gondolataira cseréljük.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

TEREMTSD MEG AZ ÉLETEDET!

Emberek milliói éveket pazarolnak arra, hogy mások életén törik a fejüket. Az Al-Anon berkein belül szájról szájra jár egy mondás, amelynek hallatán mindig kuncogni

kezdek: „Az Al-Anon csoport tagja halála pillanatában nem a saját, hanem mindenki más életét látja leperegni a lelki szemei előtt." E széles körben elterjedt állapot egyik népszerű megnevezése – a „társfüggőség" – sokunk számára ismerősen hangzik, és azt jelenti, hogy mindig más emberekre fókuszálunk. Viselkedésünknek két oka lehet. Az egyik, ha teljes mértékben a kinti világtól – mások reakcióitól, valamint a különféle történésektől – függünk: ebből tudjuk megállapítani, hogy mire gondoljunk, kik vagyunk, és mekkora értékkel bírunk. Amikor megengedjük, hogy a körülmények ekkora mértékben irányítsanak, egyáltalán nem vagyunk képesek értékelni önálló, jelentőségteljes, független életünket. Fel sem fogjuk, hogy létezhet saját, különleges célunk, sőt önálló, értékes gondolataink is lehetnek. Megengedjük, hogy az életünk teljes mértékben mások véleménye, tettei, tervei és szeszélyei körül forogjon. Sokunk számára ez jelenti a biztonságot; a kapcsolódás, az empátia és az együttérzés álcája mögé bújva felmentjük magunkat a saját életünkre vonatkozó felelősség alól. Sőt, még a felvállalás lehetőségétől is megfosztjuk magunkat.

Talán emlékszel a történetre, amelyet egy korábbi fejezetben elmeséltem. John Powell barátjáról volt szó, aki nem engedte, hogy az újságárus udvariatlansága befolyásolja érzéseit. Az ő példája kiválóan illusztrálja a mindannyiunkban ott rejlő képességet arra, hogy egészséges, önmagunk által irányított életet éljünk, amelyet mások

viselkedése nem befolyásol, és amelyben a jóllétünket meg sem érintheti egy-egy útitársunk esetlegesen káros hatása. Amit Powell barátja tett, remek példája annak, amire bármelyikünk képes. Egy kicsit többre van szükség, mint megváltoztatni gondolkodásunkat arról, hogy mások vonatkozásában miképpen látjuk önmagunkat. Aztán pedig rengeteg gyakorlásra.

Ismerősnek fog hangzani a másik ok, amiért a társfüggők mások életére összpontosítanak: ebben az esetben az egész az irányításról szól. Vagy úgy érzik, hogy mások irányítják őket, vagy pedig megpróbálják kivenni az irányítást ugyanezeknek az embereknek a kezéből. Akár őt irányítják, akár ő irányít, az élete nem a helyes mederben folyik.

Ebben a második felállásban az „elengedés" a dolgunk. Ha az irányítás játszmáját éled, az elengedés nehéz tehertől szabadíthat meg; véget ér a szinte állandó, talán évek óta tartó frusztráció, különösen, ha az irányításra vonatkozó vágyad közben nem csökkent. Az elengedés lehetővé teszi, hogy az elmédet oly régóta megtöltő, hiábavaló és egészségtelen gondolatokat olyanokra cseréld, amelyek által új, korábban fel sem tételezett utakat nyithatsz meg magadnak. Amíg az elménk örökösen mások életével van elfoglalva, nem vagyunk képesek beteljesíteni a feladatot, amiért idejöttünk.

Az életed rád vár. Ne habozz hát!

AMÍG VALAKI MÁSRA GONDOLSZ, A SAJÁT FELADATAIDAT ELMULASZTOD

Sokan az életünk során játszott, különböző szerepeink révén válunk társfüggőkké. Szülőként nyilvánvaló, hogy bizonyos időszakokban az elménk a gyerekeinkre fókuszál, hiszen megérdemlik és szükségük is van rá, hogy vezessük őket. Ám szülőként is fel kell ismernünk, hogy ha állandóan rájuk összpontosítunk, ha általuk élünk, ha folyamatosan kontrollálni próbáljuk őket, az nem mindig egészséges sem nekik, sem nekünk. Amikor az önmagunkra fordított figyelem kárára rájuk koncentrálunk, elmulasztjuk megtanulni, amiért ide jöttünk, és megállunk a fejlődésben. Mindenki, aki másokról gondoskodik, megtapasztalja, ahogy saját élete egyre távolabb kerül, ám ez sohasem szükségszerű. Ehelyett dönthetünk úgy, hogy a valaki mással való törődést az egészséges határok megteremtésére és fenntartására használjuk, miközben továbbra is a megfelelő mértékű figyelemmel fordulunk felé. Természetesen éberségre van szükségünk, újra és újra megkérdezve magunkat, hogy az impulzus vagy a cselekvés, amire készülünk, nem akadályozza-e meg a másikat abban, hogy a saját érdekében lépéseket tegyen. Senkit nem szolgálunk azzal, ha megtesszük helyette, amit neki kellene megtennie önmagáért.

Természetesen számtalan módja van annak, hogy mások körül forogjanak a gondolataink. Itt csak néhányról

esett szó. De túl gyakran előfordul az is, hogy saját bizonytalanságunk foglyaivá válunk, majd megszállottan figyeljük azoknak a képzelt vagy valós képességeit, akikkel összehasonlítjuk magunkat. Ezalatt figyelmen kívül hagyjuk, és nem használjuk ki a saját életünkben megjelenő fejlődési lehetőségeket, amelyeket a más emberekkel való találkozások milliárdjai tárnak elénk. Ne feledjük: senki sem keresztezi az utunkat ok nélkül.

Amikor megkezdtem spirituális utamat, egészen elvarázsolt a gondolat, hogy leckéink megtanulásáért vagyunk itt, ebben a testben. Őszintén megvallva halvány elképzelésem sem volt, vajon mit jelenthet a „lecke" ebben az összefüggésben. Amint egyre inkább hajlandó voltam meghallani a körülöttem megszólaló bölcs hangokat, zavarodottságom csökkenni kezdett. Még így is évekbe telt elfogadnom, hogy egy másik emberrel töltött minden egyes pillanat megannyi lehetőség egy-egy lecke megtanulására. Azonban még így is elképzelhetetlen volt számomra, hogy ez mindig is így volt – nem csak velem, hanem mindenkivel.

Most már tudom, hogy a tanulnivalók folyamatosan igyekeznek megszerezni a figyelmünket. Egész gyerekkoromban szerették volna, ha apámmal való konfliktusaimban rájuk figyelek. Első házasságom teli volt küzdelmeknek álcázott leckékkel, amelyeket nem sikerült megragadnom. A tanulnivalók az egyetemen és az első munkahelyemen is harcoltak a figyelmemért. Állandóan

hívogatnak, én pedig képes vagyok épp olyan ügyesen figyelmen kívül hagyni őket, mint korábban. Mindössze annyit tudok, ha az élet iskolájában jó tanulókká akarunk válni, olyan nyitott elmére van szükségünk, amelyet nem lepnek el a másokkal kapcsolatos gondolatok.

Tanárok és diákok vagyunk egymás életében – állandóan. Ez nem jelenti azt, hogy feltétlenül tisztában is vagyunk vele, egy adott pillanatban melyik szerepet játsszuk éppen. Nincs is jelentősége – a tánc mindenképpen folytatódik. A végső összevetésnél az alapvető leckék mindannyiunk számára azonosak, bármilyen váratlan formában is tűnnek fel az életünkben: a kérdés mindig az, hogy hajlandóak vagyunk-e szeretetet adni és elfogadni; beszélgetéseinkben odaadóan figyelni; emlékezni, hogy Isten a másokkal való találkozásainkon keresztül szól hozzánk azáltal, hogy mindegyiket megszenteli; és hálásnak lenni minden pillanatért, tudva, hogy egyedül a jelen pillanata valóságos úgy, ahogyan megéljük.

MIKÖZBEN VALAKI MÁSRA GONDOLSZ, KÉPTELEN VAGY MEGHALLANI BELSŐ HANGODAT

Vajon miben különbözik ez a téma az előzőtől? A korábbi fejezetekben arról a szokásunkról volt szó, hogy lehetővé tesszük: mások kerüljenek figyelmünk középpontjába, és ezzel a róluk szóló gondolatok kitöltsék elménket. Az alábbiakban viszont a belső hangra helyezzük a hang-

súlyt, és arra a tényre, hogy képtelenek vagyunk mondanivalóját meghallani, amikor másokra vonatkozó gondolatainkkal vagyunk elfoglalva.

A belső hang számomra a szeretet, a hála és a remény hangja. Ám ez nem az, amivel a legtöbben találkozunk, amikor lecsendesítjük gondolatainkat. Meg kell dolgoznunk azért, hogy a zajból kihallhassuk ezt a hangot. Gyerekkoromban, majd később, egészen felépülésemig sokféle hang szólt az elmémben, és egyik sem volt szeretetteli. Általában lesajnáltak vagy megkérdőjelezték minden döntésemet. Gyakran az apám, később pedig az első férjem hangját használták. Azokat az egymásnak ellentmondó üzeneteket ismételgették, amelyeket az évek során én magam hoztam létre. Semmiben nem erősítettek meg, és nem tudtam elmenekülni előlük. Ezért amikor a csoportbeli barátaim egy szeretetteli belső hangról beszéltek, összezavarodtam, és úgy éreztem, lemaradtam valami fontos információról. Utáltam beismerni, hogy nem ismerem ezt a hangot, sőt talán nekem nincs is olyan.

Végül a barátaimtól és az *A Course in Miracles* segítségével megtanultam, hogy az elménkben mindig két hang van jelen. (Emlékszel a kettéosztott elmére, amit korábban említettem?) Az egyikük elég hangos, valamint állandóan tévútra viszi a gondolkodásunkat és a tetteinket. Ez a hang táplálja félelmeinket, haragunkat és állandó elégedetlenségünket, valamint ő éri el, hogy beleragadjunk régi viselkedésmintáinkba. A másik hang – amely éppannyira

jelen van, ám sokkal csendesebb – szüntelenül a szeretet, a hála, a remény és a kedvesség szavaival szól hozzánk. Mindig abba az irányba terel minket, hogy észrevegyük a leckét minden találkozásban; hogy felismerjük: a megélt pillanat lehetőségére van csak szükségünk ahhoz, hogy beteljesítsük Isten akaratát; hogy mindezzel hozzájárul-junk a béke létrejöttéhez. Ez a hang vigasztal. Miközben odafigyelünk rá, elkezdjük meglátni a jót másokban, és a vigasztalójukká válunk. Ez a hang kiteljesít minket, és felkészít arra, hogy megéljük a ránk váró leckéket.

A kihívás abban rejlik, hogy figyelmen kívül kell hagy-nunk a félelem hangos kiabálását, és rá kell hangolódnunk a szeretet és a remény kedvesebb, gyengédebb hangjára. Valójában nem nehéz, ám ez a járatlan út, és közben régi, megrögzött szokásainktól kell megválnunk. Elég, ha elhatározzuk, hogy mostantól a gyengédebb hangra figyelünk, és így is lesz. Ünnepeljünk, hiszen képesek vagyunk átalakítani, ahogyan az életünkben felbukkanó emberekre és eseményekre reagálunk. Örvendezzünk, hogy az elménket nem mások, hanem mi irányítjuk. Ünnepeljünk, hiszen csak egy apró – minden nap újra megismételhető – elhatározásra van szükségünk ahhoz, hogy hajlandóak legyünk felelősséget vállalni, és csak a saját nevünkben cselekedni. Örvendezzünk, hogy most már tudjuk: képesek vagyunk megváltoztatni az elménket, és így az életünk is megváltozik!

A MÁSOKKAL KAPCSOLATOS MEGSZÁLLOTTSÁG MEGBETEGÍTHET

Sok minden ad okot a depresszióra és az aggodalomra. Vannak, akik egy szívfájdító esemény kapcsán alkalmi depressziót vagy nyugtalanságot éreznek: talán meghalt valaki, akit szerettek, vagy egy nagyobb változás bekövetkeztétől tartanak, amelyre – úgy érzik – még nem készültek fel. Átmenetileg kiválthatunk olyan gyógyszereket, amelyek megkönnyítik, hogy átvészeljük ezeket a helyzeteket.

Az agy kémiai egyensúlyvesztése is okozhat depressziót vagy nyugtalanságot. Ebben az esetben a rendellenesség állandóan fennáll, így a gyógyszerek hosszú távú használatát igényli. Nagy örömömre sok olyan embert ismerek, akiknek sikerült életük minden területét rendbe tenniük, miután rátaláltak arra a gyógyszeres kezelésre, amely az ő esetükben a legjobban működik.

A lényeg az, hogy a depressziónak és/vagy nyugtalanságnak ezek a formái kezelhetőek. Senkinek nem kell szenvednie.

De igaz az is, hogy mások életének megrögzött követése szintén depresszióssá és nyugtalanná tehet minket, ám ez az állapot pusztán azzal szüntethető meg, hogy megváltoztatjuk elménket. Ezt a fajta depressziót ugyanis részben az okozza, hogy valaki más életét éljük, ami megakadályozza, hogy jelen legyünk a pillanatban, és saját jól

felfogott érdekünkben cselekedjünk. Így nem sajátítjuk el a szükséges leckéket.

Amikor más emberek ügyeibe ártjuk magunkat, nem villanyoz fel, nem derít jó kedvre és nem tudatosul bennünk a körülöttünk kibontakozó eseményekben tükröződő fontosságunk. A depressziót létrehozhatja az is, ha a másokkal való folyamatos összehasonlításból rendszeresen veszteségként kerülünk ki. Ezekben a helyzetekben ritkán látjuk magunkat egyenlőnek. Az egónak nem az a szándéka, hogy a kapcsolatainkat – még ha alkalmiak is – a béke jellemezze. Azt akarja, hogy rosszul érezzük magunkat, állandóan ítélkezzünk, és álljunk készen mások megtámadására. Ezért arra törekszik, hogy megjelenjen bennünk a „kevesebb vagyok" érzése, mire a depresszió örömmel befészkeli magát a lelkünkbe.

Korábban már beszéltünk róla, hogy vannak időszakok, amikor nagyon is fontos, hogy odafigyeljünk mások viselkedésére vagy tevékenységeire – a gyerekeinkére például. Ám különbség van – méghozzá nagy különbség – aközött, ha figyelünk valakire, és aközött, ha felemészt a vele való törődés. A gyerekeinknek valószínűleg szükségük van a figyelmünkre, ám nincs szükségük megszállottságunkra. Beteg vagy bajban lévő hitvesünknek talán szüksége van szeretetteli törődésünkre, ám megszállottságunk neki sem kell. A munkánkra oda kell figyelnünk, ám ha haza is visszük, az már nem egészséges. Mindennap meg kell újulnunk, ezért ha akkor is feladatainkkal

törődünk, amikor éppen nem azokkal kellene foglalkoznunk, egyszerűen kiégünk.

A kiégés, amelyet megszállottságunk okoz, nagyon gyakran már a depresszió kapuja. Egy dologban biztosak lehetünk: amikor az elménk kényszeresen valaki másra fókuszál ahelyett, hogy saját életünk örömeit állítaná a középpontba, a depresszió már nagyon közel jár.

Ennek a depressziónak biztos ellenszere, ha hajlandóak vagyunk kizárólag a jelen pillanatban élni, és az életünkben megjelenő több száz áldás miatt hálát érezni. Az áldás jelenlétét képtelenek vagyunk érzékelni, ha megadjuk magunkat a kísértésnek, és más emberekre összpontosítunk. A jó hír az, hogy az áldás mindig megvár. Amikor készen állunk rá, hogy visszatérjünk hozzá, ott lesz.

Amikor a depresszió helyett a hálát választjuk, ez látszólag egy természetesen meghozott döntés. Ám azoknak, akik oly könnyen esünk abba a hibába, hogy a másokkal való kapcsolatainkon keresztül határozzuk meg magunkat, ez egy hatalmas lépés, amelyet egyáltalán nem könnyű megtenni. Sokszor említettem már, hogy életünket nagymértékben elmebeli szokásaink alakítják. Az új szokások kialakítása melletti elköteleződés hajlandóságot és éberséget kíván. Ám felbecsülhetetlen mértékű az eredménye.

• 9 •

NE ÁRTS!

Soha ne árts másoknak? Hiszen ez nyilvánvaló. A trükk az, hogy felismerjük-e, hányféleképpen vagyunk képesek egymásnak ártani, különösen úgy, hogy fizikailag senkinek nem esik semmi baja. Amikor nem nézel a szemébe annak, akihez beszélsz, vagy akinek éppen bemutatnak; amikor nem válaszolsz egy neked feltett kérdésre; amikor az újonnan érkezőt nem vonod be a beszélgetésbe, amelynek szeretne részese lenni – ezek mind a kommunikáció ártalmas formái. Amikor figyelembe sem vesszük partnerünk javaslatait egy közösen vállalt feladatra vonatkozóan – amely talán egy átalakítási projekt vagy egy régóta várt vakáció részleteinek megtervezése –, akkor ártunk a kapcsolatnak és partnerünk lelkének is azzal, hogy meg sem hallgatjuk az ötleteit. A legnyilvánvalóbb és leggyakoribb ártalom pedig az, amikor egyszerűen csak oda sem figyelünk valakire, aki beszélgetni szeretne velünk. Néhányan úgy fogalmaznak, hogy amikor nem

vesznek rólunk tudomást, az ugyanolyan fájdalmas, mintha megütnének.

A bántalom a legkülönbözőbb ruhákat ölti. Egy azonban bizonyos: legtöbbször sem az, aki bánt, sem az, akit bántanak, nincs tisztában azzal, hogy mi történik. Az áldozat megbántottnak érzi magát, de nem tudja, miért. Ám az ártalom ettől függetlenül megtörtént.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

NE ÁRTS A SZAVAIDDAL!

Tudatában vagy, hogy megjegyzéseid milyen mértékben lehetnek hatással másokra, akár, amikor kimondod őket, akár később? Egy rosszindulatú megjegyzés kíséretében gyorsan visszaadod a kölcsönt, amikor neked mondanak valami bántót? Megfigyeled, mit érzel azután, hogy durván viselkedtél egy barátoddal vagy egy idegennel? Előfordult valaha, hogy kedvesen reagáltál, még akkor is, amikor veled udvariatlanul bántak?

E kérdésekre adott válaszaink elég beszédesek. Ha fogod őket, és egyenként, őszintén megválaszolod, lesz egy vázlatos leírásod arról, hogy éppen most ki vagy ebben a világban; ez pedig megfelelő sorvezető lehet ahhoz, hogy ehelyett azzá válj, akivé szeretnél.

Ha változtatni szeretnél beszélgetéseid hangnemén,

tudatosítanod kell szavaid hatását. Általában senkit sem áll szándékunkban megbántani azzal, amit mondunk. Sőt, gondolhatjuk azt is, hogy meglehetősen udvariasak, időnként egészen szeretetteljesek vagyunk, ám a minket hallgatók arcán megjelenő kifejezések rávilágítanak az igazságra.

Nem vagyunk túl gyakorlottak abban, hogy elrejtsük, milyen hatással vannak ránk valaki másnak a szavai. Ha más nem, hát legörbülő ajkunk, elforduló tekintetünk vagy a szemünket elfutó könny általában felfedi valódi érzéseinket. Ha képesek vagyunk ezeket az arckifejezéseket észrevenni másokon, ez segítségünkre lesz, hogy a következő beszélgetésünk során – történjen az bárkivel – már jobb döntést hozzunk.

Általában nem áll szándékunkban rosszindulatúan viselkedni, kivéve, ha ténylegesen ellenfeleinkkel állunk szemben. Bántó megjegyzéseink többnyire abból fakadnak, hogy nem összpontosítunk eléggé a pillanatra; nem szándékosság, hanem meggondolatlanság szüli őket. Mindez azért történik, mert képtelenek vagyunk arra, hogy elménk mindkét részével egyszerre kapcsolatban legyünk.

A megoldás az összpontosítás. Nem kell hozzá magas tudományos fokozat – egyszerűen csak hozd meg a döntést, majd kezdd el gyakorolni. Mindent megold, ha nem teszel mást, mint alkalmazod az alapszabályt: semmi olyat ne mondj másoknak, amit nem szeretnél, hogy neked

mondjanak. Újra emlékezzünk vissza John Powell újságíró barátjára, aki attól az undok árustól vásárolt. Ő úgy döntött, hogy még ennek a rendkívül udvariatlan embernek is kedvesen válaszol. A békés hozzáállást választotta. Gyakran tévesen úgy véljük, hogy vissza kell vágnunk. Közben úgy is érezzük, hogy maximálisan igazunk van. Ám egy ilyen visszavágás utóhatásaiban sohasem lehetünk biztosak; sokszor szükségtelen meggondolatlanságot váltanak ki. Röviden szólva, sohasem segít rajtunk, ha bántóak vagyunk.

Minden alkalommal újabb lehetőséget kapunk arra, hogy találkozásaink során a magasabb ösvényt válasszuk. Amikor valaki durván bánik velünk, nem muszáj ugyanabban a stílusban viszonoznunk, ami történt. Semmivel sem nehezebb amellett dönteni, hogy szeretettel válaszolunk, mint azt választani, hogy bántóak leszünk. Pusztán egy másik döntésről van szó – egy olyanról, amely mindenkinek az előnyére válik. Amikor beszélgetni kezdünk valakivel, több lehetőségünk van: odaadóan figyelünk, tettetjük a figyelmet, finoman semmibe vesszük a beszélőt, vagy nyíltan tudomást sem veszünk róla (esetleg kisétálunk a szobából). Minden, ami kevesebb, mint a teljes figyelmünkkel való odafordulás, egyszerű gorombaság, ez pedig sérülést okoz mindenkinek a lelkében, aki részt vett a beszélgetésben. Ez még fiziológiailag is mérhető. A HeartMath® kutatóintézet tanulmányozni kezdte, milyen hatással van a szeretet nélküli viselkedés az egyén fi-

zikai kondíciójára. Majd mindazt, amit találtak, alkalmazni kezdték tanácsadói munkájuk során, amelyet a Fortune 500 vállalatai számára végeztek, ahol a békésebb munkahelyi környezet megteremtése volt a cél. Rájöttek, hogy szeretet nélküli viselkedésünk nem csak azokat érinti mentálisan, érzelmileg, fizikailag és spirituálisan, akiket megbántunk, hanem saját magunkat is. Ez így van. Mindannyiunk egészsége mindannyiunk szeretetteli viselkedésétől függ.

Vajon miért vagyunk gorombák? Mert összezavarodtunk, mert más dolgokra gondolunk éppen? Néha igen, ám a durvaság gyakran a bizonytalanság jele; viselkedésünkkel távol tartjuk a másikat, nehogy észrevegye. A módszer jól működhet, ám hatásai mindenkire nézve kedvezőtlenek. Szétválasztja az embereket ahelyett, hogy egy közös cél érdekében egyesítené őket. Ha ragaszkodunk elkülönültségünkhöz, sohasem lelünk békére. Ezzel szemben semmi sem hozza létre gyorsabban a békét, mint az, ha közös kapcsolatot keresünk.

Nézzünk hát szembe vele: a szóbeli erőszak soha, soha nem indokolt, még a legellentmondásosabb helyzetben sem. Soha nem hozza azt az eredményt, amit az elkövető vár tőle, ám mindig szükségtelen károkat okoz a pszichében. A dalai láma egyszer állítólag azt mondta egy csoportnyi embernek, akiknek beszédet tartott, hogy egyetlen feladatuk van: szeressék egymást. Ha erre nem képesek, akkor legalább tartózkodjanak egymás megbán-

tásától. Ez elég egyszerűen összefoglalja, mi a módja annak, hogy békében éljünk. Apró pozitív változásokkal kezdődik, amelyek szokásokká alakulnak. Ezt mindenki el tudja érni, ha a hajlandósága adott.

MINDEN NAP KÖTELEZD EL MAGAD!

A Tizenkét Lépés programjának egyik központi gondolata, hogy egyszerre csak az adott nappal kell törődnünk. Amikor ezt választjuk, döntéshozatali folyamataink, valamint az egész életünk sok szempontból leegyszerűsödik, sokkal nagyobb mértékben, mint ahogy azt el tudjuk képzelni. Emlékszem, amikor először hallottam erről, kötekedni kezdtem. Hogy is ne törődnék azzal, hogy mi lesz holnap, a jövő héten vagy egy év múlva? Ha ma nem tervezem meg a jövőt, hogyan fogok egyáltalán odajutni? Ám amikor úgy döntöttem, hogy kipróbálom, a szabadság erőteljes érzése töltött el. A helyzet az, hogy egyedül a mai nappal rendelkezünk. Sőt, leginkább csak az adott pillanattal. Megfoghatatlannak tűnhet, ám ha megpróbálunk a jelen pillanatot követő időkben élni, nem csak mentális, hanem érzelmi energiáinkat is elpazaroljuk. Ezt a fontos elvet alkalmazzuk, amikor elhatározzuk, hogy egy napig nem ártunk senkinek. Vajon miért szükséges naponta újra elköteleződnünk emellett? Mert a folyamat során könnyen előfordulhat, hogy szemet hunyunk saját viselkedésünk felett, és végül mégis megbántunk másokat.

Meggondolatlanságunk könnyen kárára lehet a környezetünkben lévőknek.

Bírálunk és lealacsonyító megjegyzéseket teszünk. Néha szándékosan, ám többnyire figyelmetlenségből eleve kudarcra ítéljük a másikat. A szavaink, az arckifejezésünk, a testbeszédünk folyamatosan üzeneteket küld, így ha gondatlanok vagyunk, könnyen válhatunk elutasítóvá vagy bántóvá. Az ártalomnak számtalan formája létezik, bennünk pedig olyan mélyen rögzült a szokás, hogy mindenféle módon lealacsonyítsuk az életünkben jelenlévőket – legyenek azok barátok vagy idegenek –, hogy éberségre van szükségünk ahhoz, hogy felhagyjunk vele.

Úgy dönteni, hogy nem ártunk senkinek, sokkal könnyebb, ha egyszerre csak egy napra köteleződünk el mellette. Gyakorlással egyre egyszerűbb lesz meghozni ezt a döntést, az eredmények pedig azonnal jelentkeznek. Fizikailag és érzelmileg is lecsendesedünk, ellazulunk. Többé nem kell találgatnunk, vajon hogyan fogunk reagálni, sem pedig meglepődnünk saját tetteinken. Minden napnak meglesz a maga áramlása, a maga ritmusa, ami garantálja a békét és a jóllétet.

Rengeteget kapunk már ettől az egyszerű döntéstől is, mégis, szinte a nap minden percében ott lihegnek a sarkunkban régi szokásaink, hogy visszahúzzanak. Nem azért, mert szándékosan rosszindulatúak vagy figyelmetlenek lennénk. Legtöbben egyszerűen csak félünk. Attól tartunk, hogy a többiek leelőznek – pénzügyileg, szakma-

ilag, talán spirituálisan vagy érzelmileg. A félelmünk abba az irányba lök, hogy viselkedésünkkel mindenkinek kárt okozzunk, még magunknak is. A magunknak okozott sebek pedig mélyre hatolnak, és a fájdalmat nem könnyű csillapítani.

Valahányszor saját magunkat bántjuk viselkedésünkkel, a következő alkalommal még könnyebb lesz sérülést okozni valaki másnak. Így közvetlenül az orrunk előtt kialakul egy ördögi kör, amit észre sem veszünk – legalábbis addig, amíg napról napra el nem döntjük, hogy nem fogunk kárt okozni. Képesek vagyunk erre. Minden nap választhatjuk azt, hogy nem bántunk másokat, és ezzel a nyugalom egy egészen új szintjére érünk. Hát nem erre törekszünk mindannyian?

HAGYD ABBA A KRITIZÁLÁST: EGY CSÖPPNYI SZERETET SINCS BENNE!

„Csak a te érdekedben mondom ezt." Hányszor hallottad ezt a mondatot? Valószínűleg túl gyakran! Nos, új híreim vannak. A kritika sohasem szeretetteljes; soha nem azért hangzik el, hogy azzal valakinek jót tegyünk. Arra találták ki, hogy aláássuk vele a másikat, hogy bizonytalanságot és kétséget ébresszünk benne. Hát akkor miért használjuk? Mert önmagunkkal nem vagyunk elégedettek. Ironikus, hogy saját elégedetlenségünk – amely először elindította bennünk a kritizálási vágyat – általá-

ban csak egyre nő, ami épp ellenkezője annak, amiben reménykedünk.

Amikor saját magunkat alkalmatlannak érezzük, rendkívül gyakran döntünk úgy, hogy a mélybe lökünk valaki mást, ami végül bennünket is elgyengít. Booker T. Washington nagyon jól és egyszerűen fogalmazta meg: „Nem húzhatsz le valakit anélkül, hogy te magad is vele ne mennél." A kritizálás alattomosan működik: ha egyszer belekezdtél, egyre könnyebb megismételni. Egy olyan nap, amely bírálattal kezdődik, általában azzal is lesz tele; ezzel garantálva, hogy minden érintettnek rossz napja legyen.

Arra is fontos emlékeznünk, hogy amit másokban kritizálunk, az nem más, mint önmagunk tükröződése. Azt észleljük, amit kivetítünk. Bármennyire ésszerűtlen, képzelt tökéletlenségünket másokra vetítjük, mivel képtelenek vagyunk saját emberi mivoltunkat, saját törékenységünket értékelni, ezért látni sem akarjuk. Önmagunknak nem tudunk megbocsátani – még a legapróbb hibát sem –, és ez hajszol bele, hogy mások bírájává és esküdtszékévé váljunk.

Amikor leszokunk a kritizálásról, az olyan, mint felhagyni bármely rossz szokással. Eldöntöd, hogy semmi olyat nem mondasz másoknak, ami nem a szereteten alapul. Egy kínai közmondás nagyon is jól megragadja a lényeget: „Ne használj szekercét ahhoz, hogy lecsapd a barátod homlokáról a legyet." Attól válik szokássá, hogy va-

lahányszor az elméd kritikát kezd megfogalmazni, elismétled elhatározásodat, miszerint semmi olyat nem mondasz ki, ami nem szeretetteljes.

Mi a helyzet a jóindulatú javaslatokkal (vannak, akik ezt is kritikának hívják), amelyekkel a barátaink vagy a főnökeink látnak el minket, akik tényleg segíteni akarnak abban, hogy egy bizonyos feladat, tevékenység vagy gondolkodási mód területén fejlődésnek induljunk? Könnyű ezeket a rosszindulatú kritikától megkülönböztetni, nem igaz? Ráadásul néha még ezeket a „segítő" ötleteket sem bölcs dolog megosztani. A legjobb, ha megkérdezzük a másikat, szeretne-e visszajelzést. Ha a válasz nem vagy távolságtartó, akkor jobb, ha nem mondunk semmit. Dick Cavett fogalmazott így: „Ritkán találkozunk olyasvalakivel, aki hallani akarja, amit nem akar hallani."

Elismétlem: minden egyes találkozás egyedülálló lehetőséget hordoz, hogy valakinek az életében pozitív változást okozzunk. Vannak, akik szerint megszentelt minden találkozás, Isten pedig mindig jelen van. Könnyű eligazodást ígér, ha megkérdezed magadtól: „Tetszeni fog-e Istennek, amit mondani készülök? Ha nem, mit mondjak helyette, ami tetszene neki?" Nekem mindig jó szolgálatot tettek ezek a kérdések.

Életünk évei hamar leperegnek, e nyugtalan világban pedig nem érdemes egy percet sem elpazarolnunk. Ha egyetlen pillanatot békésebbé tehetünk – azzal, amit teszünk vagy gondolunk; egy ima vagy egy emlék felidézé-

sével –, megérte rászánnunk az időt. Mi legyünk ma azok, akik változást hozunk a velünk találkozók életébe. Talán nem jönnek erre többet. Ahogy mi sem.

FIZIKAILAG SE ÁRTS!

A fizikai erőszak nem csak a testnek árt – a pszichét is károsítja. Sőt, amit a pszichével művel, gyakran ártalmasabb, mint ami a testtel történik. A fizikai sebek idővel begyógyulnak, ám az emlékek örökké megmaradnak.

Talán te is fizikai erőszak áldozata lettél, és ezzel nem vagy egyedül. Amikor fizikailag bántalmaznak, sokkal nehezebb elengedni a múltat. A múltat az ego irányítja, és túlélése függ attól, mennyire sikeresen képes az erőszakos cselekedetek minden rettenetes részletével kitölteni az elménket. Csak egyetlen módon szabadulhatunk a markából: ha életünket minden szempontból felajánljuk egy nálunk magasabb erőnek, majd pedig veszünk egy mély levegőt. Aztán újra veszünk egy mély levegőt.

Egy jól ismert színész, aki azt kérte, ne nevezzem meg, az Anonim Alkoholisták egyik konferenciáján úgy fogalmazott, hogy az élete nem rá tartozik. Ez az egyszerű állítás a nyugodt élet kulcsa, akár éltünk át erőszakot életünk során, akár nem. Megtanulhatjuk elfogadni, ami megtörtént, és továbblépni – ha hagyjuk, hogy elménket kitöltse a jelenért érzett hála, valamint annak tudata, hogy Isten mindig velünk tart, amennyiben elismerjük őt.

Mindez elvezet az erőszak elkövetésére vonatkozó saját vétkességünkhöz. Érthető, ha vágyat érzel arra, hogy árts valakinek, aki a múltban bántott téged – ám sohasem ez a megfelelő reakció, mivel csak fenntartja az erőszak körforgását. A körülményektől teljesen függetlenül sohasem helyes megtorolni valakin a rajtunk esett sérelmet.

Ahogy a szóbeli, úgy a fizikai erőszak is a félelem következménye. Nem tűnik félelemnek, sőt, minden másnak tűnik, csak félelemnek nem. Ám mégis az. Nagy bátorságot kíván kilépni egy olyan helyzetből, amelyik megtorlásért kiált. Mégis ezt kell tennünk. Minden szituációban, minden emberrel és minden pillanatban a békés válaszra kell összpontosítanunk. Ez a gyógyulás egyetlen módja.

AZ ÁRTALOM HELYETT VÁLASZD MINDIG A SEGÍTSÉGNYÚJTÁST

Minden nap számtalan helyzetben kell helytállnunk. Reakciónk nem mindig hallható vagy látható, ám sohasem észrevétlen. Ha senki más, hát Isten biztosan megjegyzi. Emlékezz, mit javasolt a dalai láma: tartózkodj attól, hogy bárkit is megbánts. Ez a legszeretettelibb, legérzékenyebb és leginkább a békét támogató javaslat, amit valaha is kaphatunk. Amikor úgy döntesz, hogy nem hallgatsz a mások bántására ösztönző hangra – függetlenül attól, hogy ők képzeletben vagy ténylegesen ártottak-e neked –, megnyílik egy ajtó, amely számtalan más válaszra nyújt le-

hetőséget. Ha az ártó reakciót választod, az életed beszűkül; ha pedig lehetővé teszed, hogy más, segítőkész válaszok is a felszínre kerüljenek, az életed kitágul.

Örömteli kapcsolatainkban könnyű segítőkésznek lennünk, ám azokból a kapcsolatokból tanulhatunk a legtöbbet, amelyek nehezebbek; amelyek haragossá, megtorlóvá vagy depresszióssá tesznek minket. Minden erőnkre és bátorságunkra szükségünk van ahhoz, hogy ezekben a helyzetekben segítőkészen viselkedjünk.

Tulajdonképpen mit jelent segítőkésznek lenni? Sok időt igényel? Vagy költséges? Félre kell tennünk miatta saját igényeinket? A válasz mindegyik kérdésre: nem. Akkor is segítünk, ha csak annyit teszünk, hogy meghallgatunk valakit, akinek figyelemre volna szüksége, vagy rámosolygunk valakire, aki szomorúnak tűnik. Segítünk, amikor egyszer – vagy talán mindennap – elmondunk egy egyszerű imát. Segítünk azzal is, ha kisétálunk egy küszöbön álló konfliktusból, vagy „beadjuk a derekunkat", és nem hajtogatjuk az igazunkat. Segítőkész válasz az is, ha nyugodtak maradunk egy helyzetben, mert ezzel minden jelenlévőt támogatunk.

Leginkább azzal segítünk, ha kedves hangnemet használunk. A durvaság helyett a gyengédség nagyon sokat tesz a béke megteremtése érdekében, sőt, a hatása még sokkal később, akár észrevétlenül is érződik.

Segítőkésznek lenni nem nehéz. Az egyetlen nehézséget a döntés meghozatala jelenti. Azután már csak ezt

a döntésünket kell megerősíteni pillanatról pillanatra, napról napra.

MINDEN TETTÜNK — LEGYEN BÁR ÁRTÓ VAGY SEGÍTŐ — KÖVETKEZMÉNNYEL JÁR

Minden tettünk reakciókat vált ki, amelyek lehetnek nyilvánvalóak vagy alig észrevehetőek, pozitívak vagy fájdalmasak. Ezért olyan fontos odafigyelnünk a viselkedésünkre. Emberi lényekként hajlamosak vagyunk meggondolatlanul cselekedni, leginkább énközpontúságunk miatt. A szándékunk nem az, hogy ártsunk, ám ha már ártottunk, a szándék vajmi keveset számít. Ezért kell annyira vigyáznunk.

Talán nem kellene annyit foglalkoznunk ezzel, ha biztosan tudhatnánk, hogy ártó tettünk csak azokra lesz hatással, akiket közvetlenül elért; ha valahogy elérhetnénk, hogy a következményeket „körön belül" tartsuk. Nagyon fontos most, hogy félre ne érts. Soha nem helyes ártó módon viselkedni. Ám, ha az „áldozaton" kívül senki mást nem érintenének az utóhatások, képesek lennénk helyrehozni, amit elrontottunk. De nem ez a helyzet, és a helyreállítás egy bonyolult folyamat, amelyet nem szabad figyelmen kívül hagynunk. Tetteink mindig hullámokat vetnek, így nem csak a közvetlenül érintettekre, hanem az egész emberiségre hatással vannak. Ezt sohasem szabad elfelejtenünk.

Ez az oka annak, hogy amikor minden cselekedetünket a segítőkészség hatja át, a világbéke lehetőségét teremtjük meg. Minden a mi egyéni döntéseinkkel kezdődik. Mindez talán önteltnek vagy naivnak hangzik, mégis gondold végig. Egy általad vagy általam végbevitt kedves cselekedet talán felébreszti a hajlandóságot valaki másban, hogy ugyanígy tegyen. Eszembe jut *A jövő kezdete* című film. A szellemünk összekapcsolódik. Amikor segítünk valakinek, azzal segítünk mindenkinek, mindenhol, illetve mintát nyújtunk arra, hogyan lehet békés módon viszonyulni egymáshoz.

Utánzással tanulunk, ez mindig is így volt. Akik olyan családban nőttünk fel, ahol egymás bántása mindennapos volt, ennek eredményeként valószínűleg diszfunkcionális viselkedést sajátítottunk el. Azonban a régi minták átalakíthatók. Új szokásokat lehet kicsiszolni. A gyakorlás a kulcs.

Egy egészen más világot lennénk képesek látni, ha egyetlen napot – vagy akár csak egyetlen órát – töltenénk el azzal, hogy megfigyeljük, mi történik az elménkben, majd – ha a gondolkodásunkat nem találjuk elég hasznosnak – meg is változtatnánk azt. Ha csak egy pár pillanatra is, de képesek lennénk egy szeretetteli világot látni, majd pedig megtenni a megfelelő lépéseket annak érdekében, hogy meg is teremtsük. A békés világ létrehozása nem valaki másnak a feladata. Mindannyian ezért vagyunk itt. Egyszerre csak egyetlen pillanatban, egyetlen gondolat erejéig, egyetlen cselekedetünkkel.

HAGYD ABBA A VITÁT – EGYENKÉNT ADD FÖL AZ ÉRVEIDET!

Miért vitatkozunk? Miért szítunk konfliktusokat? Azért, hogy elfedjük a félelmünket. Talán ez általánosításnak hangzik, mégis igaz. Idézd föl a legutolsó vitát, amelybe belekeveredtél. Valószínűleg sebezhetőnek, megfélemlítettnek, kiszolgáltatottnak érezted magad. És erre reagáltál. Ellenálltál ellenfeled abbeli kísérletének, hogy irányítani kezdje viselkedésedet vagy a véleményedet, vagy a jövőre vonatkozó terveidet, attól való félelmedben, ahová ez az irányítás vezethet. És vajon ő miért próbált meg kontrollálni téged? Szintén a félelemből fakadóan. A viták mindig két (vagy több) olyan ember között jönnek létre, akik félnek, ám többnyire fogalmuk sincs róla, ezért beismerni sem tudják.

A dolgok legmélyén két érzelem működtet minket: a szeretet és a félelem. A félelem – amely napjainkban olyannyira elterjedt – érzelmileg, fizikailag és szellemileg is vámot szed tőlünk. Félelmünkből fakadó minden egyes veszekedésünknek messze ható következményei vannak. Folyamatos nyugtalanságunk megakadályoz benne, hogy jelen legyünk a valódi tanulnivalók számára, amelyek elsajátításáért itt vagyunk. Arról nem is beszélve, hogy a kiváltó esemény után még sokáig jelen lévő felkavarodott érzések a múltban tartanak bennünket, így nem vesszük észre a jelenben felbukkanó leckéket. Ahogy máskor is,

az, ahogyan egy helyzetben viselkedünk, továbbgyűrűzik, és – ha eleget gyakoroljuk – szokássá válik. Ebben az esetben a rettenetesen romboló félelem szokásává.

A félelem számos álarcot visel. Csend. Mogorvaság. Könnyek. Szóbeli kirohanás. Van, hogy fizikai formát ölt. A félelem egyetlen találkozásunkat sem mozdítja előre. Mindig csak tovább növeli a feszültséget. Irgalmatlan a szorítása. Az egyetlen módja annak, hogy megszabaduljunk a félelmünktől, és ezáltal elérhetővé váljunk a jelen pillanat számára, ha először megértjük, mitől olyan erőteljesek a félelmeink.

Életem első három évtizedében a félelem szinte állandóan jelen volt. Domináns apám képtelen volt akár engem, akár a hitrendszeremet, akár a viselkedésemet kontrollálni, és ez őrült haragra gerjesztette. Szinte alig vártam, hogy a saját haragom egy részével visszatámadjak. Állandóan veszekedtünk. Ma már tudom, hogy vitáink a félelmünkből fakadtak: ő a biztonságomért aggódott, én pedig attól tartottam, hogy egy napon olyanná válok, mint ő. Milyen ironikus.

Ha nem kezdtem volna el a spiritualitás ösvényén járni, talán ma is egy félelmekkel teli nő lennék. Az átalakulásom nem egyik napról a másikra zajlott le, de reményt adott pusztán a tudat, hogy vannak emberek, akik megtanulták, hogyan szabaduljanak meg a félelmeiktől. Szégyellem bevallani, de már évek óta jártam ezt az utat, amikor még mindig könnyen vitába keveredtem. E viselke-

désmintától még most – több mint harminc évvel később – sem szabadultam meg teljesen. Ám minden nap hajlandó vagyok felvállalni a felelősséget egy vita rám eső részében, majd pedig beismerni – legalábbis magamnak –, hogy a félelem volt a felbujtó.

Jó okom volt rá, hogy ennek a résznek a „Hagyd abba a vitát – egyenként add föl az érveidet!" címet adtam. Sokkal könnyebb a viselkedésünket, a hozzáállásunkat, az elképzelésünket megváltoztatni úgy, hogy leszűkítjük. A kudarc számára tárjuk szélesre az ajtót, amikor elhatározzuk, hogy mostantól kezdve soha többé nem vitatkozunk senkivel. Sokkal jobb így fogalmazni: „Ebben a pillanatban, ebben az órában nem fogok vitatkozni." És amikor észreveszed, hogy mindjárt reagálni fogsz valakinek a véleményére, a vádaskodására vagy az elutasítására, kapcsolatba léphetsz saját félelmeddel, és átengedheted az egészet a Felsőbb Erő gondoskodásának. Emlékezz: egyszerre csak egy érvet.

Nem kell a félelem szorításában maradnunk. Csak akkora hatalma van fölöttünk, amekkorát adunk neki. Mindig módunkban áll a félelem helyett a szeretetet választani. Ebben nincs semmi rejtélyes. Nekem sikerült. Semmi másra nincs szükség, mint hajlandóságra ahhoz, hogy másként lássunk egy helyzetet, és a benne részt vevő embereket; hogy észrevegyük: a többieket félelemmel teli hozzáállásuk tartja vissza attól, hogy szeretettel reagáljanak az életre. Ám nem szükséges, hogy ez veled is így le-

gyen. Amikor a szeretetet választjuk, pillanatról pillanatra változunk, és ezzel átalakítjuk a környezetünket is, ez teljesen bizonyos. Egyszerűen csak dönts úgy, hogy abbahagyod a vitát, mindig épp a soron következő érvet elhagyva. Amikor egy kibontakozó veszekedés hívogatóan integet, nézz másfelé. Mondj el egy imát. Légy hálás tudatosságodért, amely megmutatja, hogy másként is tekinthetsz mindarra, amit átélsz.

Bizonyítsuk be, hogy igaza volt Margaret Meadnek, amikor oly hosszú idővel ezelőtt azt állította, hogy a világ az egyes ember egyes cselekedetein keresztül változik, és sehogy másképp. Amikor abbahagyod a vitát, a változás ügynökévé válsz. Valahányszor semmibe veszed a veszekedésre való felhívást, másoknak is megmutatod, hogy a helyzetből való kilépés számukra is adott lehetőség. Ez a módja tetteink tovaterjedésének. Szeretet vagy félelem? Tiéd a döntés.

• 10 •

CSENDESÍTSD LE AZ ELMÉD!

Elménkben folyamatos fecsegés zajlik – tudatában vagy ennek? A következő néhány percet szánd a megfigyelésre. Talán épp egy listát készítesz a bevásárláshoz vagy más tennivalókhoz. Talán ítéleteket gyártasz arról, aki az áruházban épp elsétált melletted, és azt méregeted, hozzá képest te milyen vagy. Ekkor az elméd megállapítja, hogy sohasem voltál elég jó, elég okos vagy elég csinos.

És mi a helyzet az autóssal, aki a zsúfolt autópályán majdnem leszorított, és a nővel, aki bevágott eléd? Vajon milyen gondolatokat táplálsz velük kapcsolatban, miközben hagyod, hogy eltereljék a figyelmedet a körülötted zajló forgalomról? Vagy azt találgatod, vajon mit tervez a hitvesed közelgő házassági évfordulótok alkalmából? Vagy éppen azon rágódsz, hogy talán elveszíted a kedvesedet, mert elcsábítja valaki, vagy meghal?

Lehet, hogy a napsütésre gondolsz, és arra, milyen jót

tesz a frissen elültetett virágaidnak. Gondolatban gyakran összeszámolom a házamban mindenütt fellelhető porcicákat – különösen, amikor minden figyelmemet az írásnak kellene szentelnem.

Fecsegő elménk akár az őrületbe is kergethet bennünket! Szinte mást sem tesz, mint egyik jelenetről a másikra röpdös. Ám ennek nem muszáj így lennie. Képesek vagyunk az irányításunk alá vonni az elménket. Élvezhetjük a békét, megtapasztalhatjuk a derűt, és tudatosíthatjuk magunkban Isten üzeneteit. Ahogy könyvem címe is állítja: képesek vagyunk megváltoztatni az elménket, és ezzel megváltoztatni az életünket.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

BÁRMELY GONDOLAT SZÉLNEK ERESZTHETŐ

Természetesen semmi baj nincs azzal, hogy gondolkodunk; pusztán arról van szó, hogy a gondolataink túl gyakran félrevisznek. Leértékeljük magunkat; megítélünk másokat; újrajátsszuk a múltat; a jövő miatt aggodalmaskodunk. Ám ennek nem szükségszerűen kell így lennie. Teljes mértékben felelősek vagyunk a gondolatainkért, és bármikor az irányításunk alá vonhatjuk őket, amikor csak akarjuk, vagy amikor csak szükségünk van rá. Elég biztató, nem? Senki nem veheti el tőled a személyazonosságo-

dat. Beleegyezésed nélkül senki nem uralhatja a gondolataidat, és így az életedet sem. Senki nem erőltethet rád olyan helyzeteket, amelyek nem válnak az előnyödre. Senki sem kényszerítheti rád sem a véleményét, sem a világnézetét. Épp olyan boldog, vagy derűs, vagy nyugodt vagy magabiztos lehetsz, amilyen csak szeretnél. Bárkinek gondolod magad, az vagy. És bármelyik gondolattól – amelyik nem pozitív módon táplál téged – most azonnal megszabadulhatsz.

Túl könnyűnek hangzik? Próbáld ki. Csak egyetlen egyszer, próbáld ki. Pusztán ennyit kell tenned: amikor egy negatív gondolat teret kezd nyerni az elmédben, lásd magad, amint messzire fújod vagy kirázod a fejedből. Tégy így akkor is, amikor egy értelmetlen gondolat kezdi magára vonni a figyelmedet – fújd el ezt is.

Talán ostobán hangzik, és nem is elég kifinomult ahhoz, hogy terápiaként megállja a helyét, mégis működik. Az én véleményem pedig az, hogy csak ez számít. Nem vagyok rajongója az elképzelésnek, hogy minden egyes gondolatunkat addig kell elemezni, amíg meg nem találjuk a rejtett jelentését. Nincs-e sokkal több értelme annak, hogy – ahhoz, hogy eloszlasd a gondolatokat, amelyek nem tesznek boldoggá – azt használd, amid van?

Olyan ez, mint megművelni a földet, mielőtt elvetjük a magokat. A gyomokat és a köveket ki kell forgatnunk a talajból, mielőtt barázdákat szántanánk a magoknak. Amit a földbe elvetünk, amit az elménkbe beleplántá-

lunk, az fog növekedésnek indulni. Nem kell hozzá tudományos fokozat. Gyerünk, próbáld ki. Fújd el azokat a negatív gondolatokat. Most újra. És újra.

Bölcsen válaszd meg gondolataidat!

A gondolatainkat mi választjuk. Mi vagyunk azok, akik elfogadjuk, amit másoktól hallunk (akkor is, ha nem szolgál minket); mi döntünk úgy, hogy ragaszkodunk a múlt sérelmeihez; és mi választjuk a jövő miatti aggodalmakat. Akkor hát kezdjünk el örvendezni! Ha mi választjuk ezeket a haszontalan gondolatokat, választhatunk helyettük értékeseket is. Te vagy a sofőr. A béke és az elégedettség annyira fog eluralkodni rajtad, amennyire elmédet békéssé és elégedetté teszed. Semmi sem tart vissza attól, hogy ezt az átalakítást most azonnal végrehajtsd.

Ha egy gondolat nyugtalaníT, cseréld le egy másikra!

Egy nap hány percét töltöd gondterhelten, esetleg haragosan vagy félelemben? Ennek nem kell így lennie. Bármi is legyen az érzés, egy gondolat áll mögötte – egy olyan gondolat, amelynek megváltoztatásáról te döntesz. Bármikor lecserélheted. Csak annyit kell tenned, hogy változtatsz a nézőpontodon.

Azon a spirituális úton, amit már korábban említettem – *A Course in Miracles* – a nézőpontváltást hívják csodának. Ez egy tudatosan megtett lépés, bár meglehetősen csendes és gyengéd. A hajlandóságunkat igényli ahhoz, hogy többé ne tápláljuk a jóllétünket negatívan befolyásoló érzés mögött rejlő gondolatot, valamint ahhoz is, hogy megkérjük a Felsőbb Erőt, válasszon számunkra egy jobb gondolatot, amellyel helyettesíthetjük a korábbit. Szerintem meglehetősen üdítő ilyen módon tekinteni az életünkre. Arra bátorít, hogy hagyatkozzunk rá a Felsőbb Erővel lévő kapcsolatunkra – amennyiben elfogadjuk, hogy létezik ilyen –, ez pedig felszabadít az alól, hogy nézőpontváltásunkat egyedül kelljen végrehajtanunk.

Ha csak a legapróbb elmozdulás is történik abban, ahogyan a körülötted zajló eseményeket szemléled, már teljesen megváltozik belső párbeszéded – ez pedig átalakítja mind a gondolatot, mind az érzést. Csak ennyit kell mondanod: „Istenem, segíts másképp látnom a dolgokat." Talán elsőre nem észlelhető az új gondolat, ám az már megjelent. Az egónk azonban épp elég dörzsölt, ravasz és erős ahhoz, hogy lecsapjon erre az új gondolatra, és félresöpörje, mielőtt a legkisebb esélyed is lenne rá, hogy felfogd. Ez mindössze annyit jelent, hogy meg kell ismételned a folyamatot. Csak annyit kell tenned, hogy újra kéred a nézőpontváltás megtapasztalását. Gyakorolj, gyakorolj, gyakorolj.

Amikor hajlandóak vagyunk nézőpontot váltani, erőnk rendkívüli mértékben megnövekszik. Vagyis a legkisebb mértékben sem kell könyörületesnek lennünk egy olyan érzéssel vagy gondolattal, amelyre nincs szükségünk. Ugyanakkor a Magasabb Hatalommal való együttműködésedet is megerősíted minden alkalommal, amikor elég alázatossá válsz ahhoz, hogy a segítségéért folyamodj. Számtalan módon lesz szolgálatodra, ha megerősíted Istennel való kapcsolatodat – függetlenül attól, hogyan határozod meg őt. Minél inkább szokásoddá válik ehhez a forráshoz fordulni vezetésért, annál kevesebb küzdelemre kell számítanod életed különböző területein.

A világot nem változtathatjuk meg, mivel ez nem a mi dolgunk – ám saját magunkat megváltoztathatjuk, mivel ez nagyon is ránk tartozik. Ez a legalapvetőbb váltás a gondolkodásunkban, amire valaha szükségünk lehet. Isten rendszeresen eszünkbe juttatja, és a létrejöttében is segít. De lehet, hogy olyannyira szokásunkká válik, hogy minden mást szabadon átadhatunk Istennek megoldásra.

BELSŐ VEZETŐDET CSAK LECSENDESÍTETT ELMÉVEL HALLHATOD MEG

Ugye emlékszel az elménkben lakozó két hangra? Az egyik az egóé, aki lármázásával folyamatosan figyel-

münket követeli, a másik pedig gyengéd és csendes: egyáltalán nem hallható, ha utat engedünk egónk hangoskodásának. A csendes hang szellemi vezetést, békét, és – ha arra van szükség – vigaszt szeretne nyújtani nekünk, ám az elménk feletti uralmat meg kell szereznünk az egótól ahhoz, hogy képesek legyünk eléggé lecsendesedni, és meghallani a hangját. Amikor ezt megtesszük, a jutalom felbecsülhetetlen mértékű. Nem csak, hogy azonnali megkönnyebbülést érzünk a fecsegés megszűnésének okán – ami nem más, mint az ego folyamatos piszkálódása –, hanem elkezdünk szellemi útmutatásban részesülni, amely nekünk is, és útitársainknak is előnyére válik.

Az életünknek célja van. Ez az állítás mindenkire igaz, aki él. Csak egyetlen biztos módja van annak, hogy megismerjük ezt a célt: ha nyitottak vagyunk a vezettetésre, amelyre szükségünk van. E vezettetés ott rejlik mindannyiunkban, ám sohasem fogja ránk erőltetni magát. Készen kell állnunk, hajlandónak kell lennünk, és vágynunk kell rá. Amíg a készenlét e szintjére nem jutunk el, esélyünk sincs megtapasztalni a békét. Addig az egónk fecsegő hangja továbbra is összezavarja az életünket, és feldúlja lelki békénket.

Gyógyulásom megkezdésekor elborított az idegeskedés. Bizonytalanul éreztem magam, ha ki kellett lépnem lakásomból. Féltem a munkahelyemtől. Szégyenkeztem az érzéseim miatt, és nem akartam, hogy a barát-

taim megtudják, milyen rémült vagyok. Nem akartam vesztesnek tűnni. Mindannyian a Tizenkét Lépés útmutatásait követtük, és ők nagyon jól haladtak. Velem mi volt a baj?

Szerencsére egy barátom nálam hagyott egy könyvet, amelyet ebben a félelemmel teli állapotban elővettem, és olvasni kezdtem. Richard Bach *Illúziók*[3] című írásáról van szó. Elolvastam, és nagyon tetszett a bizakodó hangvétel. Ám ami akkor ténylegesen megváltoztatta az életemet, az a hátsó borítón található üzenet volt: „Íme próbája annak, hogy földi küldetésed véget ért-e már: ha élsz, még nem." Abban a pillanatban ez az egyszerű üzenet volt az útmutatás, amire szükségem volt. Biztosra vettem, hogy a Felsőbb Erőtől érkezett ugyanúgy, ahogy minden más, amit akkor vagyunk képesek meghallani, ha lecsendesítjük elménket.

Ha ráhangolódsz a benned rejlő, rólad mindig gondoskodó, nyugodt, gyengéd hangra, soha nem lesz okod kételkedni egyetlen döntésedben sem. Ha a megfelelő forráshoz fordulsz támaszért, útmutatásért, vigaszért és békéért, nem fogsz tétovázni. Ha az üzenet továbbra is homályosnak tűnik (mivel az ego igyekszik mindent összezavarni), csak emlékezz: soha nem fogsz kudarcot vallani célod elérésében, ha ösvényeden haladva mindig sze-

[3] Legutóbb 2010-ben jelent meg az Édesvíz Kiadónál.

retetet sugárzol az emberek felé. Így igaz. Ha kétségeid támadnak, ne tégy semmi mást, mint ajánld föl a szeretetedet vagy a kedvességedet vagy vigasztaló szavaidat annak, aki épp ott van veled. Az útmutatás, amit keresel, jószívű cselekedeted közben fog feltárulni előtted. Ha még ezután is bizonytalankodsz, legalább hozzátettél valamit a világban megszülető békéhez.

• 11 •

MINDEN TALÁLKOZÁS MEGSZENTELT– HATÁROZZA MEG EZ VÁLASZAIDAT!

A gondolkodásomat érintő egyik legfontosabb változás az a döntés volt, hogy mostantól minden találkozásra megszenteltként tekintek. Igen: akár családunk egy tagját öleljük át, akár az áruházi pénztárnál fizetünk, egy megszentelt találkozásnak vagyunk részesei. Még legprózaibb beszélgetéseink is megszenteltek: mindegyikük egy-egy nélkülözhetetlen szál életünk szövetében. És egyikük sem fontosabb a másiknál. Életem során jól megtanultam a leckét: senki sem keresztezi az utunkat véletlenül. Nem szükséges megértenünk, miért jött, sem azt, mit keres nálunk. Egyetlen küldetésünk, hogy megszentelt társunkként reagáljunk mindenkire, akivel találkozunk – tudva, hogy ő is küldetést teljesít.

Mindannyian kapcsolatban állunk egymással. Számomra ez rendkívül megnyugtató gondolat, mivel megkönnyíti az életben való eligazodást. Többé nem kell találgatni, vajon hogyan kell viselkedni a különböző hely-

zetekben. Csak arra kell emlékeznünk, hogy ha egy Istennek nem tetsző válaszon gondolkodunk, érdemes döntésünket újra fontolóra vennünk. A csend mindig jobb választás. De az is elég, ha várunk egy pillanatot, és átfogalmazzuk mondandónkat. Mindig megfelelően fogunk reagálni, ha minden egyes társunkat – azokat, akiket jól ismerünk, és azokat is, akik csak elhaladnak mellettünk – ugyanabból a szeretetteli nézőpontból szemléljük, amelyből Isten tekint rájuk. Gyakorlást igényel, de ha csak naponta egy órán át emlékszünk arra, hogy minden találkozásnak Isten a megrendezője, máris könnyebb lesz ügyelni a tetteinkre. Képesek leszünk kedvesen reagálni, hogy azt a szeretetet tükrözzük, amelyet Isten mindannyiunk felé sugároz.

Valahányszor ítéleteinken keresztül úgy döntünk, hogy elkülönülünk a társainktól, szükségtelenül összezavarjuk életünket. Ez ilyen egyszerű.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

SEMMI SEM VÉLETLEN

Életünk során már nagyon korán megtanuljuk kategorizálni élményeinket: jó vagy rossz, tanulságos vagy vakmerő, spirituális, véletlen, tragikus, szerencsés. Nagy a kísértés, hogy így tegyünk, mivel ez esetben nem szükséges tu-

domásul vennünk, hogy minden esemény egyaránt szent és különleges, attól függően, hogy utunk során mire van szükségünk. Emlékszel, mit írt Caroline Myss? Mindannyian azért vagyunk itt, hogy beteljesítsük a szerződéseket, amelyeket azokra az élményekre kötöttünk, amelyeket ezen életünk során át szeretnénk élni. Ez azt jelenti, hogy egyetlen kapcsolat vagy esemény sem lehet véletlen. Sőt, épp a lényeget veszítjük el, ha néhányat fel-, másokat pedig alulértékelünk.

Amikor elfogadjuk ezt az elképzelést, lassan az egész életünk értelmet nyer. Létezik egy minta: a dolgok okkal történtek, és ez így lesz továbbra is. Többé nem kell a negatív hozzáállásunkat tápláló múltbéli sérelemhez, haraghoz vagy önsajnálathoz ragaszkodnunk. A múlt súlyától roskadozó emlékeink már nem kell, hogy meghatározzák az érzéseinket. Többé nem szükséges senkit sem hibáztatnunk a bántó tapasztalatokért, amelyeket átéltünk. Láthatjuk, hogy ezek az emberek és ezek az élmények előre kiválasztattak erre az utazásra, így el is engedhetjük minden neheztelésünket. Mérhetetlen szabadsággal jár ez a felismerés.

Spirituális utam elején sokszor hallottam, hogy valahányszor átélünk valamit, köszönetet kell mondanunk Istennek, valamint érdemes minden egyes tapasztalatunkban megkeresni a jót. Nem hagytam magam könnyen meggyőzni. Túl sok fájdalmas időszak volt az életemben ahhoz, hogy elhiggyem: mindegyik megszentelt, és szán-

dékosan történt éppen így. Kicsit többre, mint némi hajlandóságra volt szükségem ahhoz, hogy más szemmel nézzek múltamra, és képes legyek felismerni, majd elfogadni, hogy még legfájdalmasabb élményeim is szentek, amelyek egytől egyig szükségesek voltak ahhoz, hogy azzá válhassak, aki vagyok. Áldásként kellett tekintenem rájuk. Ha elfogadjuk, hogy nincsenek véletlenek, megengedjük magunknak, hogy véget vessünk a zűrzavarnak, a félelemnek, kétségekkel teli várakozásunknak, előrevetített neheztelésünknek, ellenállásunknak, valamint a végkifejletre vonatkozó, szinte állandó aggodalmaskodásunknak. Elkezdhetjük hinni, hogy minden tapasztalat a saját menetrendjét követi, nekünk pedig semmi más dolgunk nincs, mint megélni őket.

Ha ez túl egyszerűnek vagy túl elrugaszkodottnak tűnik, fontold meg az alábbiakat: ha a halálod pillanatában rádöbbensz, hogy ez az elmélet téves, mit számít? Szerintem semmit. Ugyanakkor egész életed során lehetővé teszi számodra, hogy sokkal nagyobb békére lelj utadon.

MINDEN EGYES TAPASZTALATBAN PRÓBÁLD MEGTALÁLNI A FELADATOT!

A hetedik fejezetben már említettem, hogy a leckék addig ismétlődnek, amíg el nem sajátítjuk őket. E tanulnivalók tapasztalatainkon keresztül érkeznek, ezért soha sem szabad értéktelennek minősítenünk egyiket sem.

Életünk legfontosabb leckéit hordozó élményeink önmagukban jelentéktelennek tűnhetnek – például, ha kinyitjuk az ajtót egy idősebb férfi vagy nő számára, majd átéljük a tőlük érkező hálát, ez megerősítheti bennünk, mennyire fontos a figyelmünket adni és a szeretetünket kifejezni –, ám ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem részei életünk tervének. Szerencsések vagyunk, hogy az életünk kulcsleckéjét felidéző helyzetek – amelyekben lehetőségünk nyílik szeretettel reagálni – újra és újra felbukkannak, egészen addig, amíg tökéletesen el nem sajátítjuk.

Ezek a tanulnivalók adják meg életünk irányát. Gyakran kell konfrontálódnunk ahhoz, hogy a félelem helyett a szeretetet, az ellenállás helyett az elfogadást, a nehezte-lés helyett a megbocsátást válasszuk. Ezek a leckék teremtik meg és tartják fenn másokkal való kapcsolatainkat – azokat is, amelyekben örömünket leljük, és azokat is, amelyekben szenvedünk. Lehetővé teszik, hogy beteljesítsük a feladatot, amiért itt vagyunk, és változást idézzünk elő mindannyiunk életében. Összekapcsolódottságunk azt jelenti, hogy amikor valaki elsajátított egy leckét, az ránk, többiekre is hatással van.

Az egyik tanulnivaló, amely az életem során újra és újra előkerült, a következő: életem értelmét nem az határozza meg, ahogyan más emberek reagálnak rám. Meg kellett értenem, hogy mások viselkedése azt tükrözi, ahogyan önmagukat látják, ahogyan önmagukkal kapcsolatban

éreznek. Reakciójuk ritkán vagy soha nincs valódi kapcsolatban azzal, amit mondtam vagy tettem.

Ez hatalmas lecke volt számomra, mivel egész gyerekkoromban – és felnőtt éveimben is sokáig – semmi más nem voltam, mint annak a tükre, ahogyan mások kezeltek engem. A korábbi fejezetekben már beszéltem erről, de újra megismétlem, mivel az, hogy végre elsajátítottam, amit kellett, az egész életemet megváltoztatta. Sőt, átalakította azt is, ahogyan másokhoz viszonyulok. Valójában fogalmam sem volt, ki vagyok, amíg tulajdonjogot nem formáltam saját magamra. Onnantól kezdve életem egyetlen részlete sem maradt ugyanolyan.

Minden élményünk kisebb és nagyobb leckéket hordoz minden egyes napon. Amint elkezdjük ezeket észrevenni, nyitottabbá válunk, és kevésbé állunk ellen annak, ami következik. Amikor felismerjük, hogy az eddigi események szándékosan azért történtek, hogy okulásunkat és spirituális fejlődésünket szolgálják, valamint szükségesek voltak ahhoz, hogy feladatunkat beteljesítsük, természetszerűleg elveszítjük a jövőtől való félelmünket. És ez a szabadság.

MINDENKI, AKIVEL TALÁLKOZUNK, ARRA RENDELTETETT, HOGY UTAZÁSUNK RÉSZE LEGYEN

Egyszer már körbejártuk azt a gondolatot, hogy az életünket másokkal kötött, megszentelt szerződésekkel kezd-

jük, amelyek kölcsönös fejlődésünket szolgáló tapasztalatokra szólnak. Most pedig újra itt vagyunk. Rendkívül fontos felismernünk az életünkben megjelenő minden egyes személy jelentőségét. Megjelenésük nem véletlen egybeesés eredménye.

Ragaszkodásunk a gondolathoz, hogy minden egyes személynek és találkozásnak jelentősége van, azzal a hatással jár, hogy a boldog találkozások során megemelkedik az öröm szintje, és csökken a szúrás fájdalma azoknál, amelyekben nem érezzük magunkat olyan jól. Enyhíti az időnként átélt zűrzavart és szenvedést.

Azt hiszem, nyugodtan kijelenthetem, hogy gyakorlatilag senki sem emlékszik a születése előtt kötött szerződésekre. Feledékenységünk teszi lehetővé, hogy amikor látszólag fájdalmas, nehéz vagy kezelhetetlennek tűnő helyzetekbe kerülünk, eluralkodjon rajtunk a félelem. Sokkal nyugodtabbak lennénk, ha alkalmanként eszünkbe jutna, hogy pontosan ott vagyunk, ahol lennünk kell; azokkal az emberekkel, akikkel éppen ezt a tapasztalatot kell átélnünk; oldalunkon állandó társunkkal, Istennel.

Néhányotoknak talán nehéz elfogadni a gondolatot, hogy minden élményünk előre kiválasztott – különösen, ha fizikai vagy szexuális erőszak áldozatává váltál. Ezért neked ezt mondom: ha ez az elképzelés bármilyen módon felzaklat, egyszerűen engedd el. Egy népszerű mondás szerint: vidd, ami tetszik, és hagyd ott a többit. Ez

most is érvényes. Én csak annyit tudok, hogy rendkívüli vigaszt jelent abban hinni, hogy a meggyőződésünk szerinti Isten sohasem hagy minket magunkra, és nem tette korábban sem – függetlenül attól, hogy milyen élmények értek. A tervnek sohasem volt része, hogy bármivel is egyedül kellene megbirkóznunk. Akár örülünk annak, hogy az életünk a számára kijelölt ösvényt követi, akár ellenállunk a folyamatnak – akkor is oda érkezünk, ahová mennünk kell. Egyszerűen csak úgy vélem: a legtöbb értelme annak van, hogy a lehető legbékésebb módon jussunk el oda.

LÉGY HÁLÁS MINDEN TAPASZTALATÉRT!

Gyakran arról sem veszünk tudomást, hogy dönthetünk a hála mellett is. Mivel életutunk szempontjából minden élményünk fontos – akár kellemes, akár nem –, érdemes köszönetet mondanunk értük. Ám sokszor fel sem ismerjük, hogy a hála döntés kérdése – olyan választás, amely szüntelenül a rendelkezésünkre áll. Az, hogy hiszünk benne: a hála érzése a döntésünktől függ, olyan erővel ruház fel, amellyel megváltoztathatjuk életünk körülményeire vonatkozó nézőpontunkat. Persze könnyű hálásnak lennünk a „jó" dolgokért: az egészségünkért; a találkozásért életünk párjával; a gyermekeink és az unokáink születéséért. De mi a helyzet a nehéz, fájdalmas, zűrzavaros időszakokkal? Amikor megtanulunk ilyenkor is hálát érezni,

arra nyílik lehetőségünk, hogy elsajátítsuk a szituáció kínálta leckét. Amit már annyiszor említettem, most is igaz: még amikor képtelenség elhinni, akkor is az történik velünk, ami minket szolgál – minden esetben.

Kezdd el végiggondolni a saját életedet, különös figyelemmel azokra az eseményekre, amelyeket tragikusnak vagy véletlen egybeesésnek éltél meg – vedd észre, hogy ezek valójában fontos tanulságokat hordoznak, vagy életed fordulópontjait jelentik. Láthatod: a teljes kép csak nagyon ritkán jelenik meg egyszerre.

Sokan úgy vélik, akkor sem tudnánk mit kezdeni a nagy képpel, ha feltárulna előttünk; részletről részletre Isten csak annyit mutat meg belőle, amennyit el tudunk viselni. Én hajlok rá, hogy ezt elhiggyem. Például, megbénultam volna a rémülettől, ha előre sejtem, hová vezet az első házasságom, és miért éppen oda. De végül is – amikor eljött az ideje – túléltem az érzelmi felfordulást, és ma – innen, a másik oldalról szemlélve – már látom az ajándékait, így hálás vagyok minden egyes mélyen felkavaró szituációért. Mindegyikük hozzájárult a fejlődésemhez.

Amikor a hála mellett döntünk, szélnek eresztjük a kétséget. A kételkedéssel csak az energiánkat pazaroljuk. Nem kell, hogy minden egyes tapasztalat elnyerje a tetszésünket. Sőt, időről időre elkerülhetünk egy helyzetet, ám ha az a mi egyedi utazásunknak fontos része, garantálom, hogy újra fel fog bukkanni. Ego uralta elménknek

fogalma sincs, mi a legjobb nekünk. A Felsőbb Erő az, aki tudja, és biztosak lehetünk benne, hogy semmilyen élmény nem fogja elkerülni a figyelmét.

Rendkívüli vigaszt nyújt hálásnak lennem mindenért, ami történik, még akkor is, ha nem értem, vagy ha haragossá, sértődötté, szomorúvá tesz. Mihelyt felismertem, hogy csak akkor élhetek békében, ha abbahagyom Isten örökkévaló bölcsességének megkérdőjelezését, meg is leltem azt a nyugalmat, amelyre egész végig vágytam.

Rendben, ez mind szép és jó – mondhatnád –, de hogyan kell a hála szokását kialakítani? Az egyik kiváló módszer, ha minden este – mielőtt aludni térsz – írsz egy listát mindarról, amiért hálás vagy. Ahogy ez a szokásoddá válik, zaklatottságod egyre csökken. Olyan békére lelsz, amelynek létezéséről soha nem is álmodtál.

A KAPCSOLATAINKON KERESZTÜL GYÓGYÍTJUK AZ ELMÉNKET

Az igazság az, ha elhatároljuk magunkat másoktól, nem gyógyíthatjuk meg sem az elménket, sem a szívünket. A gyógyulás a kapcsolatokon keresztül történik. Először tudatosul bennünk összeköttetésünk mindennel és mindenkivel, majd pedig mély hálát érzünk emiatt. Amikor elszigetelődünk, sok mindent színlelhetünk, ám nem vagyunk képesek arra, hogy kialakítsunk egy egészséges önképet, sem pedig arra, hogy inspirációtól hajtva jelen-

tőségteljes munkát végezzünk. Amikor képesek vagyunk a szétválasztottságra és az elszigetelődöttségre vonatkozó illúziónkat szélnek ereszteni, olyan célokat fogunk kitűzni és megvalósítani, amelyek a múltban elérhetetlennek tűntek. Az életünk körülményeitől függetlenül hajlandóak leszünk szeretni és megbocsátani. Az esendőséggel, a hiányosságokkal együtt elkezdjük önmagunkat látni egymásban, és megünnepeljük erősségeinket, hiszen azokban is osztozunk. Ezek a meggyógyított elme ajándékai.

Bár Thomas Edison olyan ember volt, aki úgy fedezte fel és teljesítette be a célját, hogy szinte éjt nappallá téve egyedül dolgozott a laboratóriumában, a legtöbbünk nem bukkanhat rá élete céljára, amíg elszigeteltségben él. Ennél sokkal jellemzőbb, hogy az útitársainkkal kapcsolatos tapasztalatok rejtik a kulcsot ahhoz, hogy felismerjük, miért vagyunk itt. A számunkra kijelölt feladatot általában nem lehet úgy elvégezni, hogy közben elrejtőzünk a világ elől.

A helyzet az, hogy nem is tudhatjuk, kik vagyunk valójában, ha nincsenek körülöttünk mások, akikkel kapcsolódhatunk. Talán ebben az egészben az a legkevésbé érthető, hogy azoktól tanulunk a legtöbbet, akikkel a legnehezebb kijönnünk. Ezekben a megterhelt találkozásokban gyógyul legintenzívebben az elménk.

Ezért olyan fontos, hogy úgy döntsünk: hálásak vagyunk minden kapcsolatunkért. Egyszerűen fogalmunk

sem lehet, mi lehetett Isten szándéka azzal, hogy épp őket tette életünk részévé. Csak abban lehetünk biztosak, hogy a gyógyulásunkat segítik elő.

Az elménk meggyógyítására szolgáló lehetőségek mindenütt körülvesznek bennünket. Azzal, hogy az utunkat keresztező emberekkel nem vagyunk hajlandóak szeretetteljes módon viselkedni, figyelmen kívül hagyhatjuk ezeket a lehetőségeket, ám a tényt nem kerülhetjük meg. Ezért áll érdekünkben a békés reakciót választani.

•12•

ELMÉDBEN KETTEN BESZÉLNEK – AZ EGYIKNEK SOSINCS IGAZA

Ennek a fejezetnek az alapkoncepciója az *A Course in Miracles* című könyvből származik, amely – ahogy már korábban említettem – egy spirituális program, középpontjában egy békésebb élettel. A *Course* szerint az elménkben két hang lakozik. Az egyik az egóhoz, a másik a Szent Szellemhez tartozik (a béke eme belső hírvivőjét hívhatod Felsőbb Erőnek, Nagy Szellemnek vagy az Univerzum Forrásának, ahogy tetszik). Mindkettőhöz folyamatos hozzáférésünk van, ám az egyik elég hangos és rendszeresen megszerzi a figyelmünket. Gondolom, kitalálod, melyik az. A *Course* azt állítja, hogy az ego hangja nem csak, hogy zajosabb, de amit mond, az mindig téves.

De akkor miért hallgatunk rá annyira?

Ez tényleg rejtély. Az ego nem a barátunk. Úgy tesz, mintha az lenne, de nem az. Arra tesz kísérletet, hogy másoktól való elválasztottságunk okán érezzük ma-

gunkat különlegesnek. Egyik pillanatban a felsőbbrendűségünkről magyaráz, a másikban az alsóbbrendűségünket ecseteli csak azért, hogy összezavarjon és kibillentsen bennünket. Létezése a figyelmünktől – és a csak rá vonatkozó figyelmünktől – függ, így aztán bármire hajlandó, hogy a markában tarthasson. Mindig arról győzköd, hogy hagyjunk fel bölcsességünk táplálta helyes ítéleteinkkel, és a harag, a félelem, az agresszív viselkedés vagy az elszigetelődés nézőpontjából szemléljük az életet.

A másik, lágyabb hang a szeretetről és a békéről, a megadásról és a megbocsátásról, a reményről és az elfogadásról beszél. Soha nem tesz különbséget mások és önmagunk között. Mindig a mindannyiunk között fennálló szent szükségszerűséget hangsúlyozza. Abban támogat, hogy sikeres és szeretetteli kapcsolatokat építsünk. Folyamatosan emlékeztet, hogy Isten kezétől irányítva mindig ott vagyunk, ahol lennünk kell.

Szerencsére a szabad akarat mindannyiunknak rendelkezésünkre áll, ez pedig lehetővé teszi, hogy eldöntsük, melyik hangra figyeljünk. Mindig választhatjuk a béke kedves, lágy hangját. Dönthetünk úgy, hogy megváltoztatjuk az elménket, hogy megváltozzon az életünk.

ÚJ VISELKEDÉS KIALAKÍTÁSA

VÁLASZTÁSAIDBAN LÉGY ÉBER!

Ha a békét keresed, figyelned kell arra, mit választasz. Az ego gyakran arra ösztönöz, hogy a pletykát, a kritizálást, az összehasonlítást, az ítélkezést, a féltékenységet, a félelmet és a haragot válaszd, ám ezek egyike sem vezet el a békéhez. Szokásunkká válhat ego irányította döntéseket hozni, de – ahogy már korábban megegyeztünk – egyik szokásunk sincs kőbe vésve. Ha ténylegesen békét szeretnél az életedben (és ki az, aki ne erre vágyna?), akkor – mielőtt bármit is tennél – Felsőbb Erőd segítségével alaposan át kell gondolnod, amire készülsz. Mielőtt megszólalsz, cselekszel vagy akár egy jövőbeni tevékenységet megtervezel, bölcsen teszed, ha megállsz és megvizsgálod, hová tartasz. Ha a döntés, amit hozol, nem egy békés tapasztalathoz vezet, a legjobb, ha újra megfontolod, és mást választasz.

Ha komolyan keresed, a békéhez vezető utat nem olyan bonyolult megtalálni. Valójában ez egy egyirányú utca. A béke ugyanis a szeretetteli gondolatok és a kedves cselekedetek melléktermékе. Csak a békét tapasztalhatjuk meg, ha úgy gondolkodunk, és úgy cselekszünk, ahogy Isten szeretné. Mint egy meleg hullám, úgy fog átmosni minket. Ugyanezt a békét fogják átélni azok is, akik szeretetteli cselekedeteinket és kedves gondolatainkat megkapják tőlünk.

valahányszor egy ítélet felbukkan az elmémben. Mihelyt észreveszed, mondd ki a feltétel nélküli szeretet szavait. Működik.

GYOMLÁLD KI A FÉLELMET!

Nézzük meg egy kicsit közelebbről azt az elméletet, hogy negatív ítéleteink mögött mindig a félelem rejtőzik. Miért a félelem? Mitől való félelem? Félelem attól, hogy alkalmatlannak bizonyulunk. A félelem abból fakad, hogy szüntelenül összehasonlítjuk magunkat másokkal. Úgy véljük, mindenki jobb nálunk, valahogy mindenből „többje van", mint nekünk. Alkalmatlanságunk érzetéből következően pedig a közösen végzett tevékenységeink során tudatosan vagy tudattalanul megpróbáljuk aláásni őket, az önbizalmukat, a képességeiket. Abban reménykedünk, hogy ha bírálni kezdjük őket, akkor ez sikereik csökkenéséhez vezet, ami pedig néhány rövid pillanatig a mi felemelkedésünket jelenti – legalábbis a saját megítélésünk szerint. Milyen alattomos, egészségtelen és spirituális csődre utaló hozzáállás ez! Ám, ha górcső alá vesszük a kultúránkat (és másokét is), láthatjuk, mennyire elfogadottá vált ez a világnézet.

Az ebben vagy más formában jelentkező diszharmónia ellenszere ugyanaz. Ismerd meg jobban a meggyőződésed szerinti Istent, és csak aszerint cselekedj, amit ő elvárna tőled. Ne feledd, hogy ő feltétel nélkül szeret minket, so-

ha nem ítél, mi pedig egyszerűen továbbadhatjuk, amit ajándékba kaptunk tőle.

Kifejezetten izgalmassá válik az ítélkezés helyett a feltétel nélküli szeretetet gyakorolni, ha úgy döntünk, hogy lehetőségként tekintünk rá. Ez belülről képes minket megváltoztatni, és mindenki mást is, akivel csak kapcsolatba kerülünk. Elismétlem: megváltoztatjuk az elménket, és végignézzük, ahogy megváltozik az életünk!

ÍTÉLETEID BEBÖRTÖNÖZNEK

Könnyű azt mondani magunknak, hogy nem ítélkezünk, pusztán megfigyelünk. Sajnos azonban ez többnyire hazugság. Az elménk rendkívül gyorsan ítél, és ahogy minden más gondolat, amely figyelmet kap, ítéletünk is a sokszorosára nő. Amikor úgy döntünk, hogy mások kudarcaira, elvesztegetett lehetőségeire, cinizmusára vagy rosszindulatára összpontosítunk, megtöbbszörözzük ezeket, és megsebezzük az embereket, akikkel utunk során találkozunk.

Természetesen ennek az ellenkezője is igaz. Ha azt választjuk, hogy a jót vesszük észre másokban – amely bőségesen árad mindenkiből –, abban segítünk, hogy ez növekedjen bennük, bennünk, a körülöttünk lévőkben, minden pillantásunkkal tovább növelve a jóság köreit. Bármikor dönthetünk úgy, hogy a jót látjuk. Ez egy olyan gondolkodási mód, amelynek gyakorlása mindannyiunk javát szolgálja.

Nézzük meg egy kicsit közelebbről ezt az elképzelést. Szeretetteli gondolat lehet egy megértést vagy megbocsátást kérő ima. Imádkozhatunk egy ellenfelünk jóllétéért vagy valakiért, aki beteg. Lehet ez egy általános ima a felzaklatott világért. Szeretetteli gondolat az is, ha minden találkozásunkban felismerjük a „szentséget". Ha egy konfliktus esetén hajlandóak vagyunk változtatni a nézőpontunkon, az is egy szeretetteli gondolat. Ez egy olyan váltás, amelyet a jelenlévőknek szóban nem is szükséges kifejeznünk. Már a létrejötte éreztetni fogja a hatását abban, ahogyan a helyzet a továbbiakban alakul. Szeretetteli gondolatainkat fejezzük ki akkor is, amikor hálásak vagyunk a jelen és a múlt minden egyes pillanatáért. Amikor felismerjük, hogy valakinek a haragja a félelemből fakad, ezért csendes, békéért fohászkodó gondolatokat küldünk felé, akkor úgy cselekszünk, ahogy Isten várja tőlünk.

A szeretetteli, kedves cselekedetekben úgyszintén nincs semmi rejtélyes. Az első, ami az eszembe jut – és talán ez a legkönnyebb is – a szemöldök ráncolása helyett a mosoly, valahányszor erre (vagy egyszerűen csak a mosolygásra) lehetőségünk nyílik. Kedvesen reagálsz akkor is, amikor megadod magad egy helyzetnek, amit nem tudsz kezelni, vagy valakinek, aki hajthatatlannak bizonyul igaza védelmében. Semmiképpen ne értsd félre. A megadás nem azt jelenti, hogy mások átgázolhatnak rajtad; pusztán annyit tesz, hogy inkább a békét választod ahelyett, hogy csapdába ess a „kinek van igaza?" útvesztőjében. Az,

hogy kinek van igaza, mindig nézőpont kérdése. A meggyőzésért folytatott harc soha nem vezet békéhez.

Amikor egy kellemetlen találkozásból kisétálsz, a kedvesség mellett döntesz. Ezzel kihúzod a helyzet méregfogát, és megmutatod, hogy más módon is lehet cselekedni. De menjünk egy lépéssel tovább. Valójában sohasem kell vitatkoznunk, sem megvédeni az álláspontunkat, sem a véleményünket ráerőltetni másokra. Az egyet nem értésben nem muszáj megoldásra jutni, de ha a vitát fenntartjuk, sohasem teremtünk helyet a békének, amit olyannyira megérdemlünk.

Tényleg csak minimális erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy az elmédben zaklatottság helyett békét teremts. Kezdheted azzal, hogy mielőtt reagálsz, veszel egy mély lélegzetet. Majd egyszerűen hívd meg Istent a helyzetbe. Valahányszor ezt az egyszerű, két lépésből álló módszert alkalmazod, nem csak a saját életedben teremtesz több békét, hanem mindenki másában is. Mindannyian hatást érünk el; ahogy az elménk változik, úgy alakul át a világ is. Ehhez egyszerre csak egy döntésre, egyszerre csak egy választásra van szükség.

BÁTRAN KÉRDEZD MEG MAGADTÓL: AZT SZERETNÉM, HOGY IGAZAM LEGYEN, VAGY AZT, HOGY ELTÖLTSÖN A BÉKE?

Korábban már felhoztam ezt, de most járjuk körül egy kicsit jobban. Valószínűleg naponta több százszor nyílik al-

kalmad, hogy a béke érzete és a „nekem van igazam" érzete között válassz. Az esetek többségében ez nem könnyű választás. Valószínűleg személyesen elköteleződtél valamely ügy egyik vagy másik oldalán, és amikor kiszállsz a megbeszélésből, vagy egyszerűen csak odébb lépsz, az olyan, mintha feladnád a pozíciódat. Azonban változtathatsz a nézőpontodon, és észreveheted, hogy amikor továbblépsz, valójában olyan döntést hozol, amely a vita minden résztvevője számára előnyös. Amikor úgy döntesz, hogy nem harcolsz körömszakadtáig, mindkét fél számára lehetővé teszed, hogy méltóságát megőrizve távozzon.

Az ego általában annyira igyekszik keresztülvinni az akaratát, hogy végül olyasmikről vitázunk hevesen, amikről nem is kellene, mert valójában nem olyan fontosak. Kétségtelenül úgy neveltek minket, hogy azt higgyük, aminek a megvitatásába belekezdtünk, azt be is kell fejeznünk, ám ez nem igaz. Rendkívül felszabadító döntés azt választani, hogy nem megyünk el a végsőkig. Bűntudatunk felébresztésével az „ellenfeleink" talán megpróbálnak rávenni a vita folytatására – különösen, ha úgy érzik, közel járnak a meggyőzésünkhöz –, de arra a döntésünkre nincsenek hatással, hogy kilépünk a megbeszélésből. A döntés a miénk – de tudnunk kell, hogy soha nem lelünk rá a békére, ha folytatjuk az indulatos vitákat, amelyeknek esélyük sincs a boldog befejezésre.

Úgy tűnik, az évek múlásával egyre nagyobb jelentőséget kap a békés kapcsolatok iránti vágyunk. Az én zsákom

mindenesetre teli van olyan témák felett folytatott heves vitákkal, amelyekről szinte semmit sem tudtam. De azt akartam, hogy igazam legyen; rá akartam venni a másikat, hogy adja fel; és el akartam érni, hogy végül ismerje be, én álltam a helyes oldalon. Úgy vélem, bizonytalanságom kényszerített rá, hogy görcsösen ragaszkodjak az igazamhoz. Ám ez többé már nem érdekel. Nem azért, mert nincs véleményem a dolgokról, vagy ne lennék elköteleződve egy személyes filozófia mellett. Hanem, mert lelki békém fontosabbá vált annál, mint hogy megnyerjek egy vitát – bármilyen vitát –, valamint, mert az egyet nem értésből fakadó izgalom többé nem árasztja el a testemet azzal az energiával, amelyre az újabb ütközetekhez szükségem lenne.

Ahogy mindig, a tét most is sokkal nagyobb annál, mint hogy valaki egyszerűen a békét választja ahelyett, hogy igaza legyen. Valahányszor a béke mellett döntünk, a világban megjelenő békét növeljük. Ez talán lehetetlennek tűnik, de gondold csak végig. Amikor megbecsültnek érzed magad, nem arra hajlasz-e, hogy ezzel a jó érzéssel fordulj mások felé is? Amikor pedig ellenségességgel találkozol, nem vagy-e hajlamos arra, hogy a keletkező stresszt továbbadd valakinek? Minden egyes reakciónk exponenciálisan megsokszorozódik. Amikor a békét választjuk, döntésünk hatása beragyogja az egész világot.

Csodálatos, felszabadító érzés, amikor többé nem keveredünk bele mások drámáiba, és őket sem próbáljuk

meg bevonni a miénkbe – különösen, ha évek óta ezt a mintát követtük. Sok gyakorlást kíván ez az egyetlen lépés, hogy az igazunk helyett inkább a békét válasszuk, ám rendkívül sokat számít a nyugodt élet és a békés világ megteremtésében.

A HAJLANDÓSÁGON KÍVÜL NINCS IS SZÜKSÉG MÁSRA

Elménk megváltoztatását hajlandóságunk teszi lehetővé. Egyszerűen csak a hajlandóság. Milyen kedves szó – nem erőszakos és nem próbál irányítani. Hajlandónak lenni annyit tesz, hogy elkötelezzük magunkat: mostantól nem az elvárások, hanem a lehetőségek pozíciójából tekintünk a kialakuló helyzetekre, és elménk nyitottságának érdekében hajlandóak vagyunk elengedni régi elképzeléseinket vagy véleményünket. Arra ösztönöz, hogy a számunkra fontos döntések meghozatala előtt álljunk meg, és figyeljünk befelé.

A régi gondolatok és nézetek elengedésével kapcsolatos ellenállás látszólag talán legyűr minket. Úgy hisszük, ahogy eddig vélekedtünk és cselekedtünk, jól szolgált minket. Legalább tudtuk, mire számíthatunk! Ám így nem ismerhetjük fel, hogy amikor nem engedjük meg egy friss perspektíva kibontakozását, akkor Felsőbb Erőnk hangja nem képes szerepet játszani döntéseinkben, véleményalkotásunkban, mások jelen pillanatbeli észlelése-

ben. Talán korábban már a segítségünkre volt – esetleg épp azokon a döntéseken keresztül, amelyekhez most is ragaszkodunk –, ám mostanra elakadtunk, mert nem vagyunk hajlandóak egy új, megfelelőbb nézőpont számára helyet teremteni. Ennek az lehet az oka, hogy az ego megszerezte ezt az idejétmúlt gondolatot, a sajátjává tette, és most azzal „ostoroz" minket. Eszembe jut az *A Course in Miracles* egy mondata: az ego szól elsőként, ő a leghangosabb és mindig téved.

Honnan ered hajlandóságunk arra vonatkozóan, hogy megnyissuk elménket a Felsőbb Erő hangja előtt? Tulajdonképpen bármikor hozzáférhető; egyszerűen csak nem hívja fel magára a figyelmet. Félrehúzódva arra vár, hogy behívjuk és felkínáljuk neki a főszerepet. Valójában ez egyáltalán nem nehéz. Attól függ, hogy mennyire maradunk éberek a saját gondolatainkat illetően, valamint mennyire teszünk róla, hogy cselekedeteink ne ártsanak senkinek. Persze az ego rendkívül trükkös, és többféleképpen is áthúzhatja számításainkat anélkül, hogy észrevennénk. Egyesek szerint még a Felsőbb Erő hangját is képes utánozni. Ezért szükséges csendet, rendkívüli csendet teremtenünk, hogy biztosan tudjuk, kit hallunk. Emlékezz ennek a fejezetnek a címére: elmédben ketten beszélnek – az egyiknek sosincs igaza. Fontold meg, melyiket választod.

A VÁLTOZÁS FOLYAMATA MINDEN NAP ÚJRAKEZDŐDHET

Soha nem felejtem el a pillanatot, amikor először meglátottam egy plakátot, amely nagy, vastag betűkkel ezt hirdette: Csak ma. Fel sem tudtam fogni, hogy mit jelent. Ám egy kedves ember elmagyarázta nekem – és én megnyugodtam. Gyakorlatilag megbéníthat, amikor megpróbáljuk elképzelni, hogy életünk végéig gyakorolnunk kell valamit, különösen, ha egy összetett feladatról van szó. Azt viszont el tudjuk fogadni, hogy egyszerre csak egy napig csináljuk. Másra pedig nincs is szükség. Tudom, teljesen elképzelhetetlennek tartottam az ötletet, hogy életem hátralévő részére megváltoztassam alkohol- és drogfogyasztási szokásaimat, de úgy éreztem, egyszerre egy napig el tudok tekinteni tőlük. Ez pedig bátorságot adott, hogy kipróbáljam.

Azt javaslom, ugyanezt a módszert alkalmazzuk elménk és életünk megváltoztatására. Kevesen ígérhetjük meg, hogy életünk során soha többé nem térünk vissza egy régi gondolkodási vagy viselkedési mintához. De ha élünk a lehetőséggel, hogy egy napra – és csak arra a napra – teszünk ígéretet, sokkal kezelhetőbbé válik egy előnyünkre már nem szolgáló hozzáállás vagy vélemény megváltoztatása.

Csak hajlandónak kell lennünk arra, hogy a meggyőződésünk szerinti Istennek lehetővé tegyük: pillanatról pil-

lanatra vegyen részt minden döntésünk meghozatalában. Ha csak egy pillanatig, egy óráig, egy napig hajlandóak vagyunk a hangjára figyelni, ezzel lehetővé tesszük, hogy Isten részt vegyen az életünkben. Ez fogja elhozni a békét a saját és rajtunk keresztül mások életébe is.

Minden reggel, amikor felkelünk, szabadon dönthetünk arról, hogy elköteleződünk-e az Isten hangjára való odafigyelés, valamint az útmutatás követése mellett. Ez segít fenntartani a reményt, hogy az életünk valóban legmerészebb álmaink tükröződése lehet. Mégis, általában nem lelkesedünk a változásért, függetlenül attól, mennyire fontos lenne, hogy megtörténjen. A változás mindig az ismeretlent jelenti, legalábbis egy rövid időre mindenképpen. A megszokottól eltérő helyzetekben pedig nem érezzük jól magunkat, ezért néhány napig ellenállunk. És ez jól van így.

Régi gondolkodási és viselkedési mintáink ösvényén továbbhaladni olyan, mint kényelmes, meleg papucsba bújni. Talán lábbelink egy kicsit viseltes, ám amíg a talpa egyben van, nem akarunk megválni tőle. Nem is szükséges ezt tennünk. És nem is kell minden egyes napon Istenre figyelnünk. Rajtunk kívül senki más nem rendelkezhet a dolgok megtételére vonatkozó hajlandóságunkkal.

Épp ezért a célunk annyi, hogy csak egyetlen napra változunk meg, és azt is csak akkor, amikor jónak látjuk. A legtöbb ember számára ez kezelhetőnek tűnik. Úgy is dönthetsz, hogy egyszerre csak egy élményen változtatsz

– lehet, hogy ettől még könnyebbé válik hajlandóságodat összesűríteni.

Szabadságodban áll épp csak annyit változtatni, amennyit akarsz, és csak akkor, amikor akarod. Senki sem leskelődik a vállad fölött. Valójában senkit nem érdekel, hogy mikor és hogyan alakítod át a viselkedésedet, a hozzáállásodat vagy a véleményedet. Sőt, az sem, hogy egyáltalán megteszed-e. Változásaink előnyeit leginkább mi magunk élvezzük.

Egyszerre csak egy napig – micsoda gondolat! Bármire képesek vagyunk, ha kellően kis lépésekben tesszük. Csak abban lehetünk biztosak, hogy ebben a pillanatban életben vagyunk – tápláljuk hát magunkban a tudatot, hogy most újrakezdhetjük a napunkat egy új gondolattal, egy új hozzáállással, és a hozzájuk tartozó megfelelő viselkedéssel. Bármikor is kezdesz bele, az lesz a megfelelő időpont. Haladj lassan, kis lépésekben, és átalakul az életed.

RAJTAD MÚLIK, HOGY MIKOR VÁGSZ BELE

Talán leszögezhetjük, hogy senki sem szeret zűrzavarban élni. Senki sem élvezi az állandó ítélkezés és nyugtalanság állapotát. Az sem túl mulatságos, ha saját vitáink csapdájába esünk, vagy megengedjük, hogy mások viselkedése irányítsa a gondolatainkat és a tetteinket. Mégis előfordul, hogy hosszú időt töltünk ezen állapotok valamelyikében (vagy akár többjükben is egyszerre), mert félünk

változtatni a viselkedésünkön; vagy nem vagyunk tudatában, hogy hatalmunkban áll mind a gondolatainkat, mind a tetteinket átalakítani; vagy nem ismerjük fel, hogy van kitől segítséget kérnünk, amikor bármit is meg szeretnénk változtatni.

Az életünk sokkal egyszerűbb annál, mint amilyenné tesszük. Például semmit sem kell egyedül elvégeznünk. Nem szükséges senki másért felelősséget vállalnunk. Minden élményünket, minden várakozásunkat és minden kapcsolatunkat megváltoztatja, ha a gondolatainkat, az életünket – és mindenki más életét is – egy Felsőbb Erő szeretetteli gondoskodására bízzuk. Ha ezt megtennénk, egészen másképp nézne ki az életünk.

Azonban életed megváltoztatása mellé senki nem rendelt határidőket. Ha örömtelibb vagy békésebb életet szeretnél élni, te döntöd el, mikor kezded. Talán a jelennél nincs alkalmasabb pillanat, ám ez nem jelenti azt, hogy most azonnal meg kell tenned. Sőt, valójában nem is kell megtenned! A szeretetteli hang megvár, és addig hívogat, amíg szükséges. Amikor végül elhatározod, hogy átalakítod az életed, ő ott lesz és melléd áll.

• 13 •

A RÖVIDEBB ÚT ELMÉNK ÉS ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSÁHOZ: ÖSSZEFOGLALÁS

Ahogy láthattad, e könyv egyik gondolata sem olyan bonyolult vagy rejtélyes. Az elméletek többségét nyilván ismered, főleg, ha már egy ideje spirituális ösvényen jársz. Tapasztalatom szerint azonban rendkívüli segítséget jelenthet átismételni és megerősíteni ezeket a gondolatokat, hogy emlékezzünk és az úton maradjunk. Azután persze ott van a gyakorlás. Ha semmi nem változik, akkor semmi nem változik. Ezért remélem, hogy úgy döntesz, e gondolatok közül néhányat – talán idővel mindet – életed részévé teszel.

Emlékezz, nem kell egyszerre nagy változásokat beindítanod. Egy kis változtatás, amihez ragaszkodsz, épp olyan hatékony lehet – ha nem még hatékonyabb –, mint egy nagy lépés, amelyet félszívvel teszel meg. Ez az utolsó fejezet azokról az apró változtatásokról szól, amelyeket napról napra megtehetsz. Az első tizenkét fejezetben leírt javaslatokat tekintjük át újra, de most abból a szem-

pontból, hogyan bonthatjuk ezeket kis lépésekre. Senki nem képes egy egész életet egyik napról a másikra átalakítani. De – és ennek a könyvnek ez az esszenciája – nem is kell. Mindannyian képesek vagyunk új gondolatokat választani, amelyek újfajta viselkedéshez vezetnek – egyszerre csak egyet. Ez pedig átalakítja az életünket. A változásokat pedig azok is észre fogják venni, akikkel találkozunk. Ez pedig a bónusz.

Lássuk hát, miről volt szó eddig:

ÚJ VISELKEDÉS KIFEJLESZTÉSE

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI

Megdöbbentően felszabadító érzés, ha szélnek eresztjük a mások ügyeivel való törődést. Azt jelenti ugyanis, hogy végre elérhetjük saját céljainkat. Azt jelenti, foglalkozhatunk azzal, hogy a békés élet alapelveit gyakoroljuk, bárhová is megyünk. Leegyszerűsíti életünket, és elvégezhetjük a munkát, amelyre Isten kiválasztott bennünket, a munkát, amelynek elvégzésébe jóval ideérkeztünk előtt beleegyeztünk.

Élni és élni hagyni nem azt jelenti, hogy egyáltalán ne törődnénk másokkal. Azt jelenti, félreállunk az útjukból, és minden találkozást annak tudatában élünk meg, hogy bizonyos tanulnivalók elsajátítása érdekében kerültünk

egymás életébe. Minden ilyen alkalommal információcsere zajlik. Minden találkozás lehetőség arra, hogy segítsük egymást, anélkül hogy irányítani akarnánk. Ebből a szempontból tehát kapcsolatainkban tanárok és diákok vagyunk. Ám sohasem feladatunk átvenni mások felett az irányítást, vagy akár csak megpróbálni azt. Milyen szerencsések vagyunk, hogy ez így van.

PROBLÉMÁK HEGYETT A MEGOLDÁSOKRA ÖSSZPONTOSÍTS!

Megsokszorozódik minden, amire figyelni kezdünk. Amikor egy problémára fókuszálunk, súlyosbítjuk azt. Olyan, mint amikor a fogunk fáj. Még a legapróbb probléma is monumentálisra nő, ha folyamatos figyelmünkben részesítjük. Emberi létünk szépsége abban rejlik, hogy lehetőségünk van választani. Nem szükséges a problémákra fókuszálnunk: megnyithatjuk elménket a megoldások számára. Ez egy nagy nézőpontbeli váltás, amelyhez az első lépés a hajlandóság – először csak hajlandónak kell lennünk arra, hogy levegyük a figyelmünket a problémáról. Ha ezt az első lépést megtesszük, szélesre tárjuk az ajtót a megoldás előtt. Néha meglehetősen kísérteties, ahogy a megoldások előtűnnek a semmiből, mihelyt megengedjük magunknak, hogy észrevegyük őket.

Az igazság az, hogy életünk legsúlyosabb „problémái" nem életveszélyesek; szinte nem többek a hétköznapi szi-

tuációknál, amelyeket elkezdünk túlbonyolítani. Sokszor a reakciónk vagy a helyzet túlreagálása szítja fel a tüzet, és mielőtt észbe kapnánk, már le is égett a fél város. De a tűz nem fog továbbterjedni, ha hajlandóak vagyunk beismerni, hogy saját viselkedésünk táplálja, valamint ha úgy döntünk, hogy visszahúzódunk és kilépünk az egész helyzetből.

Egy gyakori példa jut most eszembe: valakivel, aki fontos számunkra, először csak nem értünk egyet a születésnapi ünnepség terveit illetően. Ha én (vagy te) ragaszkodom ahhoz, hogy ez legyen egy drága meglepetésparti, és „megnyerem" a vitát, tudatában kell lennem, hogy ezzel a esemény öröme is elvész. Amikor ilyesmi történik, senki sem lehet győztes.

Valójában mindig módunkban áll a problémáról a megoldásra helyezni a figyelmünket. El kell döntenünk, menynyire akarjuk megnövelni a problémát. Nem kell azt tennünk, amit mindig is tettünk. Sokunk számára ez egy hatalmas felfedezés. Minden szituációból kiszabadulhatunk. Egyszerűen csak nem mondunk semmit, vagy lelépünk. A legjobb kezdet, ha a problémákat ezentúl lehetőségekként kezeljük, amelyek alkalmat adnak arra, hogy beengedjük Istent az életünkbe. Higgy nekem: amikor hagyod, hogy Isten megoldja a helyzetet, amíg te csak figyelsz, a benned megjelenő személyes erő teljesen átalakítja az életedet.

Hadd mondjam el újra: életünk úgynevezett problémái jórészt mindenbe beleavatkozó egónk művei. Emlé-

kezz a fejünkben megszólaló két hangra: az egyik az ego kiáltása, a másik a béke csendes dallama. Az ego mindig hangos és mindig téved. A megoldatlan problémákból fakadó káosz élteti. Isten a békés megoldásokban lakozik. Mi döntjük el, hogy melyik hangra hallgatunk.

ENGEDD EL!

Talán emlékszel korábbi fejtegetésünkre arról, hogy csak az erőfeszítés megtételéért vagyunk felelősek, az eredményért nem. Ugye, jól hangzik? A probléma csak az, hogy egyáltalán nem könnyű levenni a kezünket egy helyzetről, miután már megtettük az erőfeszítést. A végkifejletet is meg akarjuk határozni, mert irányítani akarjuk az életünkre – különösen a biztonságunkra – gyakorolt hatását, ám ez nem a mi dolgunk, és soha nem is volt az.

Amikor megpróbáljuk befolyásolni a végkifejletet – ami persze nem lehetséges –, sohasem végzünk a munkánkkal, sohasem tudjuk elengedni a helyzeteket és az embereket. Ez nem csak sokszor mérhetetlenül kimerítő, hanem azt is jelenti, hogy elvesszük másoktól a felelősségvállalás lehetőségét. Amilyen fontos, hogy mi magunk elvégezzük a munkánkat, épp olyan fontos ugyanezt lehetővé tenni mások számára is. Időbe és sok gyakorlásba telik, mire képessé válunk odébbállni, amikor eljön az ideje, de ez egy olyan döntés, amelyet mindig nekünk kell meghoznunk.

lod, mit is készülsz mondani, mielőtt kimondanád. Ha ez rossz, kényelmetlen érzést okoz, az arra figyelmeztet, hogy tartsd csukva a szád!

Kritizálásunk mindig azt tükrözi, ahogyan önmagunkkal kapcsolatban érzünk; attól való félelmünket rejtjük mögé, hogy nem ütjük meg a mércét. Ám a helyzet az, hogy valahányszor valaki más bírálatával vagyunk elfoglalva, csak megerősítjük kisebbrendűségi érzésünket, amelyet épp megpróbálunk elkerülni, megtagadni vagy valaki másra vetíteni. Ez a viselkedés ördögi körré válhat. Megbírálunk valakit, ez szégyent szül bennünk, és újra kritizálni kezdünk azt remélve, hogy ha a másik önértékelését aláássuk, az felemel minket, és megszabadít bizonytalanságunktól. Működött ez valaha? Jobban érezzük tőle magunkat? Nem! Akkor minek folytatni?

Ha békére vágyunk, biztosak lehetünk benne, hogy egészen addig nem fog megvalósulni – sem számunkra, sem a nagyobb közösségekben, sem pedig az országok között –, amíg ítéletekkel töltjük meg az elménket.

Valahányszor a szeretetteli viselkedés mellett döntünk, növekszik önértékelésünk, az önmagunk iránti tisztelet, valamint az, ahogyan az Istentől érkező feltétel nélküli szeretetet érzékeljük. Mindez arra bátorít minket, hogy újra hajlandóak legyünk másként reagálni. Minden egyes „gyakorlási alkalom" legalább két emberben indít el változást: benned, valamint a másikban, aki ezzel a kedvesebb, gyengédebb éneddel találkozik. Bár az ebben a

könyvben található gondolatok és javaslatok – beleértve azt is, hogy reakcióinkat a félelem helyett a szeretet határozza meg – valószínűleg sokak javára szolgálnak, a célja mégis elsősorban az, hogy itt és most jobbá váljon a te életed meg az enyém. Őszintén, nem ez a legfőbb oka bármiféle változásnak?

Amikor a gondolataink a múltban vagy a jövőben járnak – márpedig ez történik, amikor megpróbáljuk befolyásolni a végkifejletet –, nyugtalanságot vagy szorongást tapasztalunk (gyakran mindkettőt), de békét szinte sosem. A béke példáivá csakis a jelen pillanatban válhatunk. Isten jelenlétének megtapasztalása pillanatról pillanatra rendelkezésünkre áll – ám amíg ezt át nem éljük, nem is ismerhetjük a békét. A mi dolgunk, hogy jelen legyünk.

Gyakorlással elérhetjük, hogy képesek legyünk figyelmen kívül hagyni a múlt hívását. Ugyanezt megtehetjük, amikor a jövő kezd el csalogatni bennünket. A jövőnk megtervezése – amely nem egy rossz ötlet – nem jelenti azt, hogy már előre oda kellene költöznünk. Számtalan lehetőségünk nyílik az elengedésre. Bármelyiket is ragadjuk meg, csak az előnyünkre válhat.

ÉLD ÁT A CSODÁT!

„Az vagy, amit gondolsz." Ez a mondat kulcsfontosságú annak megértésében, mekkora hatással vagyunk mindarra, ami az életünkben történik. Ha nem tesz boldoggá az, amit eddig megtapasztaltunk, miénk a döntés, hogy ezentúl másképp legyen. Életünk ugyanis a gondolatainkat követi. A gondolatainkért ugyanúgy mi vagyunk a felelősek, mint mindazért, amit teremtünk velük. Gondosan kiválasztottunk minden egyes fejünkben lakozó gondolatot, és minden egyes észlelési tapasztalatot. Ez

bizony rossz hír. De megszabadulhatunk bármelyik zavaró gondolatunktól: a döntés a miénk. Ez pedig a jó hír. Ó, micsoda felüdülés!

Igazán jó hír, hogy nem kell elakadnunk egyetlen olyan gondolatnál sem, amelyik nem a békét mozdítja elő. Így lehetőségünk nyílik rá, hogy pozitívan befolyásoljunk minden helyzetet és mindenkit, akivel csak találkozunk, mivel békével telített gondolataink nem csak minket, hanem másokat is megnyugtatnak. Most nyilván sokan felteszik a kérdést: hogyan ereszthetjük szélnek a gondolatokat, amelyek sértődöttségünket, félelmeinket, szégyenünket, bűntudatunkat, haragunkat vagy a másoktól való elszigeteltségünket táplálják? Látszólag gyantaként ragadnak hozzánk. Ám a helyzet az, hogy valójában mi ragaszkodunk hozzájuk.

Azért ragaszkodunk a bennünket vagy másokat megsebző gondolatokhoz, mert ismerősek. Ha csak egyetlen gondolatunkat is megváltoztatjuk, az olyan következményekkel járhat, amelyeket nem látunk előre, amelyekkel nem tervezhetünk, és ezt egész egyszerűen túl kényelmetlen elviselni. Bármilyen valóságban éltünk is eddig, azonnal átalakul, mihelyt megváltoznak a gondolataink. Márpedig mi vagyunk az egyetlenek, akik átfesthetjük a képet, amit látunk.

Egyetlen dolog áll az útjában annak, hogy élvezhessük a megérdemelt békét: ellenállásunk azzal szemben, hogy másik gondolatot válasszunk, amikor az, amelyiket oly-

annyira védelmezünk, kárt okoz nekünk vagy másnak. Amikor ebben az irányban képesek vagyunk elmozdítani az észlelésünket, máris rengeteget tettünk a világban növekvő békéért.

REAGÁLÁS HELYETT CSELEKEDJ TUDATOSAN!

Sokan vagyunk, akik mesteri módon vagyunk képesek hagyni, hogy más emberek véleménye vagy tettei (vagy mindkettő) határozzák meg érzéseinket. Megengedjük, hogy mások velünk kapcsolatos cselekedetei meggondolatlan reakciót vagy zavart, visszahúzódást váltsanak ki belőlünk. Azonban egyiket sem kell megtennünk, függetlenül a körülményektől, és függetlenül attól, hogy a másik mit tett vagy mondott. Emlékszel John Powell történetére? Szomorú, hogy sokan éveket töltöttünk mások nyílt vagy burkolt uralma alatt, ám még mindig van időnk, hogy boldogan éljünk.

Ez a boldog élet azzal kezdődik, hogy felelősséget vállalunk a tetteinkért. Ez azt jelenti, hogy úgy döntünk: tudatosan cselekszünk, nem pedig mások hangulatváltozásaira reagálunk. Ahogy én is, úgy te is tudod, hogy az azonnali reakció általában téves. Szinte mindig jobb várni egy pillanatot, és végiggondolni, milyen választ kívánunk adni a másiknak – és az életnek –, mert csak így vagyunk képesek tudatosan cselekedni ahelyett, hogy pusztán reagálnánk. Abban a kivárt pillanatban lehetőségünk

nyílik meghallani Isten kedves hangját, és valahányszor úgy döntünk, hogy e lágyabb hangra hallgatunk, képesek vagyunk tartózkodni a reagálástól. Isten gyengéd hangja megmutatja, mi a szeretetteli cselekedet, melyek a kedves szavak, és hogyan hagyjunk magunk mögött egy olyan helyzetet, amely csúnya jelenetté fajulhatna.

Egy emberrel, egy hellyel vagy egy dologgal kapcsolatban reagálás helyett tudatosan cselekedni csak annyira nehéz, amennyire azzá tesszük. Ha mindig azt tesszük, amit mindig is tettünk, az életünkben semmi nem változik. Ha azonban van merszünk másként lépni és másként fogalmazni, semmi sem marad ugyanolyan. Mindig adott a választás lehetősége.

HAJÍTSD EL AZ ÍTÉLETEIDET — ÍTÉLKEZÉS ÉS SZERETET NEM LÉTEZNEK EGYSZERRE!

Az ítéletek minket is, a kapcsolatainkat is megmérgezik. Az egótól származnak, és rendkívül fortélyosak, zavarba ejtőek, erősek. Használatukhoz annyira hozzászoktunk, hogy legtöbbször észre sem vesszük, amikor pedig mégis, azzal igazoljuk létüket, hogy hiszen ez nem más, mint a véleményünk megosztása, vagy mint egy fájdalmasan őszinte megjegyzés csak azért, hogy segítsünk tisztázni vagy helyrehozni egy kialakult helyzetet. Az ego elég eszes, ám nem kell megengednünk, hogy palira vegyen minket.

Az ítéletek börtönbe zárnak, mivel kisajátítják az érzéseinket, a tetteinket, a terveinket, a reményeinket és az álmainkat. Valahányszor megítélünk valakit, életterünk lecsökken, összeszűkül. Meg kell kérdeznünk magunkat, vajon miért folytatunk valamit, ami ennyire káros hatással van ránk.

Az ítélkezés egy szokás, amely megváltoztatható.

A Felsőbb Erő segítségével és egy kis erőfeszítéssel megérthetjük, hogy ítéleteink lassan felemésztő félelmeinket tükrözik, illetve azt, ahogyan önmagunkat látjuk. Amikor saját hibáinkkal kapcsolatban segítséget kérünk, és a megbocsátásra törekszünk, elindulunk azon az úton, hogy megszabaduljunk az ítéletektől, amelyeket olyan könnyedén és sokszor vidáman hozunk másokról.

A feltétel nélküli szeretet érzése és kifejezése megtanulható – különösen Isten segítségével –, márpedig ez az ítélkezés egyetlen ellenszere. Valahányszor ítélkezni kezdünk, dönthetünk úgy, hogy behívjuk Istent az elménkbe – ez azonnal megváltoztatja a nézőpontunkat és magát a tapasztalatot is. A hála gyakorlása szintén egyszerű módja az ítélkezés szokásától való megszabadulásnak.

Próbáljuk meg nem elfelejteni, hogy minden kapcsolatunkat az általa elsajátítható lecke kedvéért választjuk. Amikor hajlandóak vagyunk e tanulnivalót és vele az azt hordozó embereket elfogadni, gondolataink az ítélkezésről a szeretetre és az elfogadásra váltanak. Ha elménk előterében Istent, a hálát, a hajlandóságot és az elfoga-

dást tartjuk, az ítélkezés felé hajtó félelmeinknek nem lesz hatalmuk felettünk. Az életünkben jelenlévő összes diszharmóniára az a mindent felölelő megoldás, ha hajlandóak vagyunk megváltoztatni az elménket.

A gondolataink sohasem semlegesek! Szeretettel, gondosan, Isten útmutatásai alapján válasszuk meg őket.

FOGADD EL TEHETETLENSÉGEDET – EZ A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

Személyes szabadságunkat rendkívüli mértékben megnöveli, ha abbahagyjuk a kísérletezést más emberek irányításával. De ezt nem könnyű megtenni, még évek hiábavaló próbálkozása után sem. Félelmeink miatt ragaszkodunk ahhoz az elképzeléshez, hogy ha képesek vagyunk másokat irányítani, tartalmasabbá válik az életünk. Úgy véljük, hogy a biztonságunk és a jóllétünk közvetlenül mások viselkedésétől függ; tehát annál boldogabbak leszünk, minél több figyelmet szentelünk viselkedésük ellenőrzésének. Csak azután vagyunk képesek észrevenni, hogy az életünk nem lesz – és soha nem is volt – sem biztonságosabb, sem tartalmasabb valaki más tetteinek hatására, hogy a velük való foglalkozás elengedését hónapokig vagy akár évekig gyakoroltuk. Az életünkben megjelenő béke és biztonság mértéke egyenes arányban van azzal, amennyire Isten feltétel nélküli szeretetét tudatosítjuk magunkban.

Mindenki, aki él, egy számára megfelelő, választott utat követ. Ha hagyjuk, hogy ennek a gondolatnak az igazsága mélyen rögzüljön bennünk, már el is kezdtük elengedni irányítási vágyunkat; csakúgy, mint annak tudatosításával, hogy minél inkább próbálunk irányítani valakit, annál kevésbé lesz ő érdekelt abban, hogy életünk része maradjon. Valahányszor hatalmi harcba keveredünk azzal, akit irányítani próbálunk, éket verünk kettőnk közé. Mások menekülési vágya egyenes arányban nő azzal, amennyire megszállottan ellenőrizzük, hogyan élnek és mit csinálnak.

Azért is próbálunk az irányításon keresztül magunkhoz kötni másokat, mert így szeretnénk elkerülni a bizonytalanság és az alkalmatlanság érzését. Ha ők nem törődnek bele, hogy irányítsuk őket, és ezáltal nem erősítenek meg minket állandóan, fenyegetve érezzük magunkat, pedig ez az, ami miatt elakadunk, és nem tudunk továbbhaladni az úton, amelynek megtételéért ide jöttünk. Ezeket a visszatartó érzéseket el kell engednünk, és erre képesek is vagyunk, ha visszaemlékszünk rá és elfogadjuk, hogy mindannyian tanárok és diákok vagyunk, akik sohasem irányítani akarják a másikat, hanem tanulni egymástól.

Eldönthetjük, hogy harmóniában vagy diszharmóniában élünk. Csak kevesen választanák tudatosan az utóbbit. Ha azonban békétlen gondolatokhoz ragaszkodunk – márpedig mindegyik ilyen, amelyik mások irányítására

vonatkozik –, sohasem tapasztalhatjuk meg a békét, amelyet megérdemlünk. Pedig létezik egy könnyebb, gyengédebb út. Miért ne azt választanánk?

TE LÉGY SAJÁT FIGYELMED KÖZÉPPONTJÁBAN!

Életünk a gondolatainkat tükrözi, és amikor a gondolatainkat a másokra fordított figyelem köti le, nem veszszük észre az elénk táruló lehetőségeket és tanulnivalókat. A „társfüggőség" népszerű kifejezés megszállottságunk leírására. Ha mások életén keresztül létezünk – ha minden mozdulatukat figyeljük, hátha így rájövünk, kik vagyunk, és mennyire lehet minket elfogadni –, magányossá válunk. Ez a hozzáállás megakadályoz, hogy részt vegyünk az eseményekben, amelyeket épp azért választottunk ki, hogy életünk során megtapasztalhassuk őket.

Ha más emberek életét követjük, nem teljesítjük be a saját célunkat, így elveszítjük fontosság-érzetünket, ami ahhoz vezet, hogy mások életére figyelünk. Ördögi kör.

A jó hír az, hogy lehetséges egymás életében részt venni anélkül is, hogy a köztünk lévő határokat elmosnánk. Járhatjuk az utat vállvetve, egymást kölcsönösen segítve. „Együttműködésünkben" lehetünk támogatók, szeretetteljesek, megerősítők és hálásak. Majd megünnepelhetjük mindazt, aminek irányítása a mi dolgunk: a saját elménket és életünket; az erőfeszítést, amelyet egy kapcso-

latért teszünk; a hálát, amelyet minden nap érzünk; a döntést, hogy megnyitjuk elménket Isten állandó jelenléte előtt, aki mindig arra vár, hogy megmutathassa a békésebb élethez vezető utat.

Ezt az életet egyetlen módon érhetjük el. Az indulásról szóló döntés csak egy gondolatnyira van.

NE ÁRTS!

Ártani számtalan módon lehet. Néhányuk apróságnak tűnik, és a legnagyobb éberséget igényli. Ha nem figyelünk, ha nem válaszolunk, ha nem nézünk a másik szemébe, ha semmibe vesszük, ha mogorván reagálunk, és ha – talán a leggyakrabban – kritizálunk, nem teszünk semmi súlyosat, mégis ártunk. Ha a hatásunkra valaki valahol kevesebbnek érzi magát, akkor ártottunk. A szóbeli, a fizikai és a szexuális erőszak – amelyekre a leginkább gondolunk, ha bántalomról van szó – valójában csak elenyésző százalékát teszik ki mindannak, amit folyamatosan elkövetünk.

A vitáinkkal pedig az egész emberiségnek ártunk. Hajlamosak vagyunk hasonló szellemben reagálni arra, ahogy velünk bánnak, így ártó tetteink és reakcióink megsokszorozódnak, csakúgy, mint az utóhatásaik. Ráadásul az ártó tettek pusztán a félelmet hivatottak elfedni.

Szerencsére sohasem késő ezentúl szeretetteljesen jelen lenni valaki másnak az életében. Mindig dönthetünk

úgy, hogy mostantól kedvesek, visszavonhatatlanul együtt-érzőek, és szeretetteljesek leszünk. Ha nem érezzük magunkat sem kedvesnek, sem szeretettelinek, még mindig választhatjuk azt, hogy nem teszünk semmit. Ez sokkal jobb, mintha megbántanánk valakit. A legjobb, ha mindig tartózkodunk attól, hogy sérülést okozzunk. Ez nem egy olyan nagy döntés – hacsak te annak nem gondolod –, és egynél többször nem is kell meghozni, kivéve, ha megengedjük az egónknak, hogy útjába álljon annak, amit a szívünk elhatározott. Azokban a helyzetekben, ahol eddig az egónk volt a legfelsőbb hatalom, megköszönjük, majd új döntést hozunk.

Ha ésszerűtlennek tűnik elkötelezni magad amellett, hogy soha többé nem ártasz, tedd meg csak egy napra. Bárki képes irányítani a tetteit egy napig. Kedvességünk előnyei azonnal jelentkeznek, és ez arra csábít, hogy újra és újra megtegyük. Valahányszor a kedvességet és a segítőkészséget választjuk, valahányszor úgy döntünk, hogy nem bántjuk meg a másikat, a saját életünkön javítunk. Tetteink tükröződésévé válunk – ez tény. Sokkal boldogabb az életük azoknak, akik szeretetteljes gondolatokkal fordulnak mások felé.

Amikor kapcsolatba kerülünk másokkal, mindig választhatjuk a magasabb ösvényt. Nekünk nem kell úgy viselkednünk, ahogy nekik. Csak ma bármit megtehetünk. Csak ma lehetünk azok az emberek, akiknek Isten szeretne látni minket. A legjobb szabály, ha – mielőtt

bármit mondanál vagy tennél – megkérdezed magadtól: „Tetszene-e Istennek, amit most mondani vagy tenni készülök?"

A dalai láma története, amit korábban megosztottam veled, remekül összefoglalja, mekkora a felelősségünk. Egyszerűen, mégis ékesszólóan így fogalmazott: „Szeressétek egymást. Ha ez nem megy, akkor legalább ne bántsátok egymást." Nyilvánvaló, hogy melyik a helyes döntés. Hajlandó vagy rá?

CSENDESÍTSD EL AZ ELMÉD, ÉS HALLD MEG ISTEN HANGJÁT!

Az ego lármázása mögött Isten halk hangja szól. Csak akkor halljuk, ha kiüresítjük vagy lecsendesítjük nyüzsgő, fecsegő elménket. Ez pedig nem olyan könnyű. Valószínűleg több ezer gondolat fordul meg naponta a fejünkben. Nem mindig vagyunk hajlandóak arra – különösen, ha büntető hangulatban vagyunk –, hogy félretoljuk a gondolatainkat, és ezzel helyet teremtsünk Felsőbb Erőnk halk hangjának. A harag, a félelem, a neheztelés gondolatai a hatalom és a kontroll illúziójával ruháznak fel, ezért erősen ragaszkodunk hozzájuk.

Csak akkor tapasztalhatjuk meg, mennyire más lehet az életünk, ha átéltük a szabadságot és a békét, amelyet a rosszindulatú gondolatainktól való megszabadulás jelent.

Nem leszünk túl büszkék, amikor felvállaljuk a felelősséget a gondolatainkért. Csak figyeld meg őket, mondjuk egy órán keresztül. Az ego soha sincs csendben. Folyamatosan összehasonlít, szembeállít, kritizál, vitatkozik, neheztel és irányítani próbál. Soha, senkinek nem tesz jó szolgálatot. Létezését az táplálja, hogy megengedjük: olyan ártalmas gondolatokat teremtsen és erősítsen meg, amelyek aztán hasonlóan ártalmas viselkedéshez vezetnek. A rossz gondolatok rossz viselkedést szülnek.

Természetesen nem csak rossz hírekkel szolgálhatok. Nem vagyunk a gondolataink foglyai. Bármikor dönthetünk úgy, hogy valamely gondolatunkat szélnek eresztjük, és amikor ezt megtesszük, az életünk elkezd átalakulni. Bármely gondolatunkat jobbra cserélhetjük, a békés, szeretetteli gondolatok pedig energiával töltenek fel. Mindkét oldal megtapasztalása után azok, akik ténylegesen pozitív változást akarnak mind a saját életükben, mind másokéban, alaposan megfontolják, mielőtt helyet adnának egy olyan gondolatnak, amely nem Isten akaratát tükrözi. Sohasem szabad elfelejtenünk, hogy amit kiküldünk, az visszatér hozzánk. Erővel tölt fel, ha ebben az egyenletben elfogadjuk a felelősség ránk eső részét. Megváltoztathatjuk az elménket, és megváltozik az életünk!

A békés gondolatokból békés emberek lesznek, ők pedig egy békében élő világ ígéretét hordozzák.

MINDEN TALÁLKOZÁS MEGSZENTELT TALÁLKOZÁS

Mindig is nagyon bátorítónak találtam ezt az elképzelést. Azt jelenti ugyanis, hogy nem kell szüntelenül Isten akarata miatt nyugtalankodnom. Ha elfogadom azt az alaptételt, hogy senki nem kerül elém véletlenül, és mindenki Isten gyermeke, sokkal könnyebb megbékélni a jelenlétükkel, valamint a körülményekkel, amelyek a találkozásunkhoz vezettek. Elfogadásom lehetővé teszi, hogy tiszteletteljesen reagáljak még az olyan helyzetekben is, amikor a szeretet nincs jelen. Ha pedig ez sem sikerül, akkor még mindig csendben maradhatok.

Arra is rájöttem, hogy sokkal könnyebb a kapcsolataimban eligazodni, ha elfogadom, hogy egyik találkozás sem fontosabb a másiknál. Talán az egyik nem olyan könnyed, örömteli vagy szeretetteljes, mint a másik, ám ez nem csökkenti sem az értékét, sem a szükségességét. Mindegyiket „előre kiválasztottuk", és életutunk nélkülözhetetlen részei. Az efölött érzett hála nem jön magától – ki kell fejlesztenünk.

Valóban lehetséges bárkinek a szemébe belenézni, és meglátni benne a Szellem szentségét? Mindenesetre érdemes megpróbálni. Én úgy hiszem, ez a legfontosabb feladatunk; ez lesz a segítségünkre abban, hogy egy békésebb világot teremtsünk. Amíg a világ átalakul, mindannyian átéljük személyes átalakulásunkat is. Ennél jobb nem is történhet velünk.

AZ ELMÉDBEN KETTEN BESZÉLNEK, AZ EGYIK MINDIG TÉVED — MEGFONTOLTAN VÁLASSZ!

Mostanra már ismerősen hangzik a gondolat, hogy az elménkben két hang próbálja megszerezni figyelmünket, és az egyik mindig téved. Érdekes kérdés merülhet fel ilyenkor: miért hallgatunk olyan gyakran arra, amelyik téved? Már tudjuk, hogy ő a leghangosabb. Ő a legismerősebb is. De azt hiszem, igazából azért hallgatunk rá, mert más emberek ellenében felmagasztal minket, mi pedig ezt szeretnénk hallani. Ő az, aki fenntartja másoktól való elkülönültségünket, ez pedig ismerős érzés. Ő az, akinek a túléléshez a mi ragaszkodásunkra van szüksége. Természetesen idővel kártevővé válik. Nincs más választása.

Mindig azt a kérdést kell feltennünk magunknak, hogy vajon nyugtalanságot, haragot, félelmet és kisebbrendűséget akarunk-e megélni, vagy a béke megtapasztalására vágyunk. Miénk a döntés. A békét hirdető hang megvárja, amíg észrevesszük. Mivel a Felsőbb Erőhöz tartozik, bizton számíthatunk rá, hogy mindig velünk marad. Bármilyen gyakran figyelmen kívül hagyjuk, mégsem távozik az elménkből. Tudja, hogy végső soron mindannyian békésebb életre vágyunk, ő pedig megmutatja nekünk az utat.

Ha Isten lágyabb, csendesebb hangjára figyelünk, minden kapcsolatunk gyümölcsözőbb és békésebb lesz.

MINDEN TALÁLKOZÁS MEGSZENTELT TALÁLKOZÁS

Mindig is nagyon bátorítónak találtam ezt az elképzelést. Azt jelenti ugyanis, hogy nem kell szüntelenül Isten akarata miatt nyugtalankodnom. Ha elfogadom azt az alaptételt, hogy senki nem kerül elém véletlenül, és mindenki Isten gyermeke, sokkal könnyebb megbékélni a jelenlétükkel, valamint a körülményekkel, amelyek a találkozásunkhoz vezettek. Elfogadásom lehetővé teszi, hogy tisztelettel reagáljak még az olyan helyzetekben is, amikor a szeretet nincs jelen. Ha pedig ez sem sikerül, akkor még mindig csendben maradhatok.

Arra is rájöttem, hogy sokkal könnyebb a kapcsolataimban eligazodni, ha elfogadom, hogy egyik találkozás sem fontosabb a másiknál. Talán az egyik nem olyan könnyed, örömteli vagy szeretetteljes, mint a másik, ám ez nem csökkenti sem az értékét, sem a szükségességét. Mindegyiket „előre kiválasztottuk", és életutunk nélkülözhetetlen részei. Az efölött érzett hála nem jön magától – ki kell fejlesztenünk.

Valóban lehetséges bárkinek a szemébe belenézni, és meglátni benne a Szellem szentségét? Mindenesetre érdemes megpróbálni. Én úgy hiszem, ez a legfontosabb feladatunk; ez lesz a segítségünkre abban, hogy egy békésebb világot teremtsünk. Amíg a világ átalakul, mindannyian átéljük személyes átalakulásunkat is. Ennél jobb nem is történhet velünk.

AZ ELMÉDBEN KETTEN BESZÉLNEK, AZ EGYIK MINDIG TÉVED — MEGFONTOLTAN VÁLASSZ!

Mostanra már ismerősen hangzik a gondolat, hogy az elménkben két hang próbálja megszerezni figyelmünket, és az egyik mindig téved. Érdekes kérdés merülhet fel ilyenkor: miért hallgatunk olyan gyakran arra, amelyik téved? Már tudjuk, hogy ő a leghangosabb. Ő a legismerősebb is. De azt hiszem, igazából azért hallgatunk rá, mert más emberek ellenében felmagasztal minket, mi pedig ezt szeretnénk hallani. Ő az, aki fenntartja másoktól való elkülönültségünket, ez pedig ismerős érzés. Ő az, akinek a túléléshez a mi ragaszkodásunkra van szüksége. Természetesen idővel kártevővé válik. Nincs más választása.

Mindig azt a kérdést kell feltennünk magunknak, hogy vajon nyugtalanságot, haragot, félelmet és kisebbrendűséget akarunk-e megélni, vagy a béke megtapasztalására vágyunk. Miénk a döntés. A békét hirdető hang megvárja, amíg észrevesszük. Mivel a Felsőbb Erőhöz tartozik, bizton számíthatunk rá, hogy mindig velünk marad. Bármilyen gyakran figyelmen kívül hagyjuk, mégsem távozik az elménkből. Tudja, hogy végső soron mindannyian békésebb életre vágyunk, ő pedig megmutatja nekünk az utat.

Ha Isten lágyabb, csendesebb hangjára figyelünk, minden kapcsolatunk gyümölcsözőbb és békésebb lesz.

Az így létrejött békét aztán továbbadhatjuk másoknak az imáinkban; azzal, hogy hajlandóak vagyunk nézőpontot váltani; és azzal, hogy amikor vitába keveredünk egy szerettünkkel, egy idegennel vagy egy jó barátval, lemondunk arról, hogy igazunk legyen. Békével telített érzéseink továbbadása saját békességünk szintjét növeli.

Mindenki tudja, hogy az agresszió még több agressziót szül. Ahhoz, hogy ezt igazolva lássuk, nem kell mást tennünk, mint megnézni a híradót és elolvasni az újságot. De néha elfelejtjük, hogy ennek a fordítottja is igaz: a szeretetteli cselekedetek még több szeretethez vezetnek mind a saját életünkben, mind azokéban, akikkel találkozunk. A szeretet „apró tette" egyáltalán nem jelentéktelen, sőt. Az életünket és a világunkat a szeretet apró tetteinek sokasága fogja megváltoztatni – olyan egyszerű dolgok, mint egy mosoly vagy egy kedves szó, vagy a néhány percnyi figyelem.

Semmi rejtélyes nincs abban, ahogy a jobb életet megteremtjük magunknak. Azon múlik, hogy elkezdjünk jobb döntéseket hozni, amelyek közül a legfontosabb ez: kire figyelünk? Az agresszív főnököt játszó egóra vagy a csendes, bölcs hangra, amely mindig készen áll, hogy elvezessen minket egy magasabb ösvényre. Nem kell hirtelen hatalmas változásokat beindítanod. Nem is javasolnám, hogy megpróbáld. Csak kötelezd el magad amellett, hogy egyszerre csak egy napra megváltoztatod az elméd – ekkor elkezded megtapasztalni azt a békés életet,

amelyet megérdemelsz. Nem lehet eltúlozni, mekkora erő rejlik egyetlen átalakuló elmében. Hajlandó vagy ebben példát mutatni?

Mindezzel elérkeztem egy csodálatos élmény végéhez. E könyv megírásának folyamata nagyon sok mindennel gazdagított. Ez pedig mindig így van. Valahányszor megosztok valamit a bölcsességdarabkákból, amelyeket az évek során összegyűjtöttem, a saját életem is továbbfejlődik. Amikor békés életem érdekében egyszerre csak egy helyzetben azt választom, hogy békésen reagálok, az egyensúly és a szabadság olyan érzése tölt el, amelyet korábban elképzelni sem tudtam. Ezért nagy örömmel osztom meg veled mindazt, amit megtanultam.

Korábban már említettem, hogy éveim előrehaladtával egyre kevésbé érdekel, hogy bármivel kapcsolatban bebizonyítsam az igazamat. Ahelyett, hogy igazam lenne, sokkal szívesebben feladom, és leszek ezáltal boldog. Talán ahogy idősödünk, mindannyiunkkal ez történik. Nem szólhatok mások nevében, de azt tudom, hogy minél békésebben reagálok a körülöttem lévő emberekre, annál valószínűbb, hogy szeretetet kapok cserébe. Hát nem ez az, amire mindannyian törekszünk? Szerintem igen, és bárhová is megyek, igyekszem jó példával elöl járni. Találj hát rá te is a békére, amelyet olyannyira megérdemelsz, és emlékezz: elméd legkisebb megváltoztatása is mindenképpen megváltoztatja az életed. Rajta, teremtsd meg!

Sokan úgy véljük, az életünk túl összetett, túl nehéz vagy túl egyedi ahhoz, hogy egyszerű változtatások hatására jobbá válhasson, ám ez nem igaz. Valójában egyszerre csak egy apró és egyszerű változás; egyszerre csak egy tapasztalat megélése pozitív és erőteljes (bár néha szövevényes) módon alakítja át az életünket.

Valójában minden helyzetben mindössze két dolog közül választhatunk. Az egyik az, hogy kétségbe esünk, megbénulunk, és hagyjuk, hogy a félelem átvegye az irányítást. A másik pedig az, hogy nyitott szívvel közeledünk a körülöttünk lévőkhöz, és másképp viszonyulunk minden találkozáshoz – ezzel gyógyítva önmagunkat és a többieket is.

Casey segítségével felfedezhetjük, mennyire könnyű percről percre az irányításunk alá vonni elménk tartalmát, és ezzel megváltoztatni az egész életünket. Tizenkét rendkívül egyszerű lépésben összefoglalva, ez a könyv eszközöket ad a kezünkbe ahhoz, hogy minden helyzetre megtaláljuk önmagunkban a pozitív, békés választ. Csupán tizenkét, egyszerű, gyakorolni való alapelv. Ez minden.

ISBN 13: 9789635290666

9 789635 290666

EDESVÍZ KIADÓ
www.edesviz.hu
2990 Ft