

Alan Cohen

A  
CSODÁK  
TANÍTÁSA



---

Utazás a félelemtől a szeretetig

---

BIOENERGETIC KIADÓ

## *A csodák tanítása könnyedén*

Kiváló, csodálatos, mély értelmű írás, pontosan erre van szükség. Egyszerű, olvasmányos, tele van jó kis anekdotákkal. Sokat segít *A csodák tanítása* olvasóinak, hogy megértsék az alapfogalmakat és az alapelveket.

– **Dr. Jon Mundy**, a *Living a Course in Miracles* szerzője

Lenyűgöző és bámulatos mű. Igazi kincs! Csodálatos történetek, mély, személyes mondanivaló. Ebben a kitűnő könyvben Alan Cohen megmutatja, hogy tényleg tud tanítani. Aki a csodák tanítását tanulja vagy tanítja, figyeljen, mert egy jól ismert szerző most csatlakozott *A csodák tanítása* csapatához. Nagyon hálás vagyok neki ezért.

– **Tony Ponticello**, vezető lelkész, Community Miracles Center

Alan Cohen megfogalmazása szerint *A csodák tanítása* a pokolból kivezető út térképe, amely megszabadít az ego gondolkodásmódjától, a félelemtől, a méltatlanságtól, a szükségtől és az elszigeteltségtől. Kiváló szövegmagyarázatában Alan megmutatja, hogyan igazodhatunk el a térképen.

– **Dr. Robert Holden**, a *Holy Shift!: 365 Daily Meditations from A Course in Miracles* szerzője

Alan Cohen neves szerző, aki évek óta tanítja ezeket az elveket. *A csodák tanítása* mostanában fő helyet foglal el az életében és a munkájában is. Ez a könyv világosan, spirituális tudással és örömmel segít átadni a tanításokat. Alan, köszönöm ezt a gyönyörű, praktikus és időszerű művet, amit biztosan nagy lelkesedéssel fogad majd minden odaadó tanuló és újdonsült felfedező.

– **Ian Patrick**, az angliai Miracle Network alapítója és menedzsere

*A csodák tanítása könnyedén* gyönyörű és hasznos ajándék minden „kereső” számára. Alan szellemesen és bölcsen illusztrálja *A csodák tanításának* üzenetét. Magával ragadó könyv. Köszönöm, Alan!

– **Tom Carpenter**, a *Dialogue on Awakening* szerzője

Sokak számára *A csodák tanítása* olyan bonyolult, mintha idegen nyelven íródott volna. Szerencse, hogy vannak olyan könyvek is – mint például ez –, amelyek kiválóan felkészítenek rá. Csak ajánlani tudom!

– **Kenneth Bok**, *A csodák tanítása* YouTube-csatornájának műsorvezetője

Alan Cohen

A  
CSODÁK  
TANÍTÁSA



---

Utazás a félelemtől a szeretetig

---



Budapest, 2019

*Cliffnek és Aldennek, akiknek az életük része volt*

# Tartalomjegyzék

Előszó

Hogyan használd ezt a könyvet?

*A csodák tanításáról*

1. Az egyetlen döntés, ami számít

2. Identitástolvajlás

3. Élj a valóságban!

*Milyen formában érkezett a világba A csodák tanítása?*

4. Fény a moziban

5. A bűn, amelynek nincsen hatása

6. A te kezed által élek

*Ki A csodák tanításának szerzője?*

7. Hát nem különleges?

8. A kép és a keret

*Keresztény-e A csodák tanítása?*

9. A szenvedés vége

10. Az utolsó hasztalan út

11. Túl a mágán

*Miért íródott A csodák tanítása a pszichológia nyelvén?*

12. A csalhatatlan vezető

13. Egy csendes ösvény egy nyári napon

*Miért patriarchális a tanítások nyelvezete?*

14. Figyelemelterelés

15. Időtlen szeretet

16. Egészség, bölcsesség, gazdagság

*Miért nem értem meg a Törzsszöveget?*

17. Az álmodó és az álom

18. A boldog álom

*Miért ennyire hosszú A csodák tanítása?*

19. Hogyan legyél csodatévő?

20. Csak a szeretetet tanítsd!

*Muszáj csoportban tanulmányoznom A csodák tanítását?*

21. Hogyan lesz vége a világnak?

22. Diplomaosztó

*Zárszó: Minden, amit tudni akartál A csodák tanításáról, de nem akartad elolvasni az egészet, hogy kiderítsd*

További információ

Köszönetnyilvánítás

Folytasd a tanulást Alan Cohennel!

A szerzőről

## Előszó

„Érdekel, hogy hány ember kell *A csodák tanítása* egyetlen példányának a széttépéséhez és az óceánba hajításához?” – írta egy fickó Saul Steinbergnek, a Coleman Graphic munkatársának. Náluk került először nyomtatásba *A csodák tanítása*. Saul körbevezetett a Coleman raktárában, ahol a plafonig álltak egymásra tornyozva a kis kartondobozok. Mindegyikben három vastag, kék, keményfedelű könyv rejtőzött; *A csodák tanítása* első kiadású példányai. „Hat hónappal később ugyanez a pasas megint küldött egy levelet, de most már azért, hogy legyek szíves postázni neki még egy példányt *A csodák tanításából*.”

Ezen mindketten elneveltük magunkat. A történet ismerős volt. A tanítások megismerése és gyakorlása közben mindenki megtapasztalja a zavarodottság és az ellenállás érzését. Hányszor mondták már, hogy „Egy ideje nálam van a könyv, bele is olvastam, de nem fogtam fel. Elkezdtem csinálni a Munkafüzet leckéit, de abbahagytam. Tudom, hogy *A csodák tanítása* megváltoztathatná az életemet, de nagyon nehéz alkalmaznom. Remélem, egyszer még folytatom majd.” Az egyik tanuló ezt mondta: „Amikor legelőször nyitottam ki a könyvet azután, hogy megvettem, kiesett belőle a nyugta... tíz évvel korábbi dátummal.” Robert Holden író és tanár szerint „*A csodák tanítása* az egyetlen olyan könyv, amelyet milliók vettek meg, de csak kevesek olvastak.”

Hogy lehet ilyen bonyolult egy ennyire csodálatos tanítás, amely gyógyít, és alapjaiban változtatja meg az életünket? Miért van az, hogy az egyszerű igazság ennyire homályos, rejtélyes és nehezen érthető? Az ego érvei szerint *A csodák tanítását nagyon nehéz megérteni. Túl hosszú és bonyolult. Túlságosan keresztény. Nem eléggé keresztény. Túl sok benne a pszichológia; olyan, mintha terápiára járnék. Miért beszél mindig hímnemben és sosem nőnemben?<sup>2</sup> Nincs rá időm. Rengeteg dolgom van a munkahelyemen. Aprók a betűi, nehéz olvasni. Olyan vékonyak a lapok, mint egy Bibliában. Már ott voltam Tony Robbins tanfolyamán. A kutya szétcincálta a Munkafüzetet. Túl szétszórt vagyok, nem megy az összpontosítás. Majd elolvasom, ha a gyerekeim már egyetemisták lesznek. A tanítások néhány megállapítása kifejezetten sértő! Majd megvárom, hogy megfilmesítsék. Honnan tudjam, hogy nem az a pszichológus találta-e ki az egészet, aki lejegyezte? Bárcsak egyszerűbb olvasmány lenne!*

Furcsa módon *A csodák tanítása* valójában egyszerű. Mondhatnánk, hogy a legegyszerűbb dolog a világon, mert olyan forrásból fakad, amely magasan fölötte áll a világ bonyodalmainak. A szeretet, a gyógyulás és az őszinte megbocsátás sokkal egyszerűbb, mint az önmarcangolás, az aggodás, a társas kapcsolatok küzdelmei, az anyagi gondok, és mindaz, amivel ezeket megpróbáljuk nagy nehezen helyrehozni. Sokkal könnyebb valamit hagyni, mint mindenáron ragaszkodni hozzá, és a bizalom építőbb, mint az ellenállás. *A csodák tanítása* valójában a válasz arra a kérdésre, hogy miként lehetne egyszerű az élet.

A te életutadnak sem kell küzdelmesnek lennie. Minden nehézség a félelemből fakadó rémálom, amely elfedi a szeretet jelenlétét. A Törzsszöveg 14. fejezetének VI. bekezdésében költői megfogalmazás olvasható arról, hogy mennyire egyszerű lehet az utunk, ha hagyjuk:

*Ha megtanulod, hogyan dönts Istennel, minden döntés éppoly könnyű és igaz lesz számodra, akár a lélegzés. Megszűnik minden erőfeszítés, és úgy érzed majd, oly nyájasan vezetnek téged, akárha egy csendes ösvényen vinne valaki a karjában nyáridőn.*

Ennek a könyvnek az a célja, hogy segítsen elindulni ezen a könnyebb ösvényen. Lehozzuk *A csodák tanítását* a földre; magasröptű, kiterjedt elveit praktikus, egyszerűen megérthető eszközzé alakítjuk, és megtanítunk arra, hogyan alkalmazd az igazságát, hogy jobbá váljon az életed. Szeretnék megszabadítani *A csodák tanításával* kapcsolatos zavartól, könnyíteni a nehézségén, érthetővé tenni a felsőbbrendű igazságokat, és szeretném megmutatni, mennyire egyszerű valójában az egész. *A csodák tanítása* tulajdonképpen egy térkép, amely kivezet a pokolból. A Munkafüzet 97. leckéje azt mondja, hogy ha jól alkalmazod, akár ezeréves küzdelmet is megspórolsz. Ha ez a könyv ennek akár a töredékétől is megment, akkor érdemes időt szánnod rá.

Ha *A csodák tanítását* tanulmányozod, és el akarod mélyíteni a tudásodat, hasznodra lesz ez a könyv. Ha még sosem foglalkoztál ezekkel a tanításokkal, vagy talán nincs is szándékodban, akkor is érdemes elolvasnod. Bár javaslom, hogy ismerd meg a tanításokat, ha mégsem teszed, a lényegüket ebből a könyvből is megértheted. Ha csak egy halvány sejtelemmel gazdagodsz *A csodák tanításának* kincstárából, már az is nagy áldás.

Együtt indulunk el egy olyan kalandra, amely életed legfontosabb mozzanata lehet. Bogozzuk ki, hogy mi okoz fájdalmat, és mi hoz megkönnyebbülést, mi segít át az akadályokon, amelyeket a világ eléd állít. Emlékezzünk vissza, hogy mi az, amiért érdemes élni, és engedjünk minden mást szertefoszlni.



## *A csodák tanítása és az út, amelyen végigvezetett*

Hideg, sötét téli este volt. Az íróasztalomnál ültem, és a kis barna kartondobozt néztem, amelyet pár perccel korábban hozott a postás. Megpróbáltam elképzelni, mi van benne, de nem sikerült. Azt azonban tudtam, hogy valami fontos. Ám fogalmam sem volt, mennyire kritikus helyet foglal majd el az életemben, és több millió másik ember életében is.

Már egy éve folyton csak *A csodák tanításáról* hallottam, hirdetőtáblákon és beszélgetésekben bukkant fel előttem. Kételkedve fogadtam. Már jó ideje haladtam az önsegítés, önfejlesztés ösvényén, és eddig rengeteg hiteltelen dolog és sarlatán került az utamba. A címe sem tetszett. *A csodák tanítása*. Megint valami New Age-es szöveg, valami varázsvessző a naiv keresgélőknek? Vagy talán egy szekta, amely elveszett lelkekre vadászik, hogy valami távoli guru zsebét tömjék? Az ilyen alantas csodákból nem kértem. Cseppet sem vonzott egy újabb metafizikai cirkusz.

Aztán megakadt a szemem a *Psychology Today* című lap egyik cikkén. Egy idéetlen rajz három aranyszínű könyvet ábrázolt, amelyek egy sétálgató ember előtt szálltak alá a mennyből. A giccses kép ellenére elolvastam a cikket. Nagy meglepetésemre kíváncsivá tett. Inkább spirituális volt, mint materiális, inkább a tudatosságról szólt, mint a tárgyi világról. Mire a végére értem, már úgy éreztem, jól jönne egy példány a tanításokból. Inkább amolyan megérezés volt ez, mint tudatos döntés. Most már értem, hogy az a belső hang volt, amelyet a tanításokban Szentléleknek neveznek. Akkoriban még nem tudtam nevet adni ennek a sugallatnak. Csak annyit éreztem, hogy meg akarom ismerni, mit rejt ez a könyv.

Ott volt persze a költség: 40 dollár, plusz szállítás. 1980-ban 40 dollár nem kevés pénz volt. Egy barátomtól bérelt padlásszobában laktam, jógáztam, gitároztam, inspiráló kazettákat hallgattam, és alkalmi munkákból kapartam össze a 150 dolláros lakbéretem. Jól éreztem magam így. Biztos, hogy kell nekem egy 40 dolláros könyv? Most már megmosolygom magamat, amiért akkor hezitáltam. Az a 40 dollár életem legjobb befektetése volt.

Kinyitottam a barna dobozt, és kivettem az első kötetet. „Törzsszöveg”. Ez állt arany betűkkel a sötétkék, kemény borítón. Elolvastam a bevezetőt:

*Ami valós, azt semmi nem fenyegetheti.*

*Ami valótlan, az nem létezik.*

*Ebben rejlik Isten békéje.*

Ahogy olvastam, valami erő áradt a könyvből, amely körbeölelt, mintha egy dimenziókaput nyitottam volna meg. Nem értettem a sorokat, de szinte lehengerlő volt az energia, amely a könyvből sugárzott. Olyan izgalommal töltötte el a lelkemet, amelyet még sosem éreztem. Becsuktam a könyvet, és megpróbáltam felfogni a szavakat. Nem hétköznapi utazás várt rám...

Sok év telt el azóta, és *A csodák tanítása* egyre kedvesebb, jelentőségtejtjesebb és használhatóbb lett számomra. Napról napra elevenebb az igazsága. Nem mondhatom, hogy én vagyok a tanítások legbuzgóbb tanulója, gyakran támadt bennem ellenállás, többször ijedtem meg, mintsem bevallanám, és csak lassacskán sikerült a leckéket gyakorlatban is alkalmaznom. De amikor sikerül, a lelkem mély megnyugvást talál, és szó szerint csodák történnek a világomban. A tanítások mélysége, végtelensége határtalan. Mindennap úgy érzem, hogy az adott bekezdést vagy leckét nekem írták. A tanítások nagyon is igazak. Működnek. Tényleg Isten ajándékai.

Harmincöt éve alkalmazom a tanításokat, de sosem tanítottam őket, és nem is írtam róluk közvetlenül, inkább beleszöttem az alapelveket az írásaim, tanításaim lényegébe. Az elmúlt néhány évben azonban egyre inkább csodálattal és izgalommal töltött el a tanítások sziklaszilárd értékrendje. Sok személyes és spirituális fejlődési ösvény megkopik, megfakul az idők során. De számomra a tanítások egyre elevenebbek és erőteljesebbek. Bármilyen más ösvényre lépek, bármilyen más tanítók ragadják meg a figyelmemet, *A csodák tanításához* mindig visszatérek. Filozófiája és szándéka nálam felülmúl minden más módszert.

Most már olyan mélyen szeretném elsajátítani a tanításokat, hogy ez vált életem és munkám legfontosabb mozgatórugójává. A tanítások szerint akkor tanuljuk meg igazán, amit meg akarunk tanulni, ha tanítjuk. Remélem, hogy ez a könyv hasznodra lesz, de tulajdonképpen azért írom, hogy elmélyítsem és megszilárdítsam a saját tudásomat *A csodák tanításában*.

A következő oldalakon igaz történeteket osztok meg veled arról, miként változtatta meg *A csodák tanítása* az életemet és mások életét. Néhány tanuló panaszkodik, hogy a tanítások nagyon „nem e világiak”, de nekem az a tapasztalatom, hogy a földi lét lényegére tapintanak rá, néha bepillantást nyújtanak az emberi szenvedés legsötétebb bugyraiba, és mélységesen átformálnak minket, minden gyarlóságunk ellenére. Akár fájdalmas nehézségekkel küzdesz, akár jól alakul az életed és szeretnéd, hogy még jobb legyen, remélem, hogy a

következő oldalak ihletet adnak majd, és segítenek a gyógyulás, az ébredés következő szintjére lépni.

A történetem tényei egyéniek lehetnek, a fő motívum azonban nem az. Mindenkiel előfordult már, hogy eltévedt, és kereste a hazavezető utat. Nem véletlen, hogy épp most találkoztál *A csodák tanításával*. Lehet, hogy elmélyedsz majd benne; lehet, hogy csupán egyetlen segítő gondolatot találsz ebben a könyvben; lehet, hogy amikor meghallod *A csodák tanítása* címet, megérzed, hogy veled is történhetnek csodák. Annyi bizonyos, hogy oka van, amiért a kezredbe került a tanítás. Lássuk hát, vajon mi lehet ez az ok...

---

<sup>1</sup> *A csodák tanítása* angolul íródott, és valóban végig „he” szerepel benne (*a ford.*)

## Hogyan használd ezt a könyvet?

Amikor idézek *A csodák tanításából*, akkor a teljes kiadásból idézek, amely a Foundation of Inner Peace kiadónál jelent meg.<sup>2</sup>

A szövegben a számozás segít a keresett részek megtalálásában. Ebben a könyvben a következőképp fogjuk jelölni, miképp keress: „T” a *Törzsszöveg*, „M” a *Munkafüzet*, „TK” a *Tanári kézikönyv*, „F” a *Fogalomtár*. Az idézeteknél a számok a részt, bekezdést és a mondatot jelölik. Például:

T/2. VI. 9:4–7

Törzsszöveg, 2. fejezet, 6. rész, 9. bekezdés, 4–7. mondat

T/B, 2:2–3

Törzsszöveg, Bevezetés, 2. bekezdés, 2–3. mondat

M/132. lecke 1:4

Munkafüzet 132. lecke, 1. bekezdés, 4. mondat

TK/5. II. 2:5–13

Tanári kézikönyv, 5. fejezet, 2. rész, 2. bekezdés, 5–13. mondat

F/Z, 1:2

Fogalomtár (a Tanári kézikönyv része), Zárzó, 1. bekezdés, 2. mondat

Amint láttad, a tanításokat is többféleképp említem: *A csodák tanítása* vagy egyszerűen csak tanítások.

Ez a könyv két részből áll. Az első rész megvilágítja a tanítások elveit és azt, hogy miként használhatjuk őket a belső béke, a gyógyulás eléréséhez. A második rész válaszokat tartalmaz a leggyakoribb kérdésekre a tanítások bizonyos elemeivel, illetve alkalmazásukkal kapcsolatban. A két rész nem egymás után következik; a kérdéseket belefűztem a könyvbe úgy, hogy a fejezeteket időnként követi egy kérdés és a hozzá tartozó válasz.

A fejezetekben először is elmagyarázom a tanítások legalapvetőbb elemeit, aztán következnek a haladóbb fogalmak és árnyalatok azok számára, akik tényleg mélyen szeretnék elsajátítani a tanításokat. Ezt a könyvet elolvashatod *A csodák tanításának* tanulmányozása előtt, vagy azzal párhuzamosan – sőt anélkül is, hogy elolvasnád *A csodák tanítását*. A legfontosabb tanítása az, hogy kövesd a belső hangot. Ha engeded, hogy a tanulást az intuíciód vezesse, akkor tanulva alkalmazod a tanítást.

Ami *A csodák tanításának* vallásos, keresztény szóhasználatát illeti, szeretném leszögezni, hogy a tanítások nem kötődnek valláshoz, felekezethez. Nem tartoznak sem a keresztény hívekhez, sem más valláshoz. Üzenetük egyetemes és mindenki számára elérhető, akár vallásos, akár nem. Sajnos, sokaknak meggyűlt a baja a vallással, ezért minden olyasmit kerülnek, ami erre emlékezteti őket. *A csodák tanításának* nem az a célja, hogy felidézze ezt a fájdalmat, hanem hogy megszabadítson tőle.

Ha az *Isten* szót kellemetlennek érzed, helyettesítsd olyan névvel, amelyet elfogadhatóbbnak tartasz. Lehet *felsőbb hatalom, forrásenergia, az univerzum elméje, életerő, mindenség* vagy bármi, ami számodra megfelel. Dr. Helen Schucman, aki a tanításokat lejegyezte, ateistának vallotta magát. Ha a felsőbb hatalom megtalálta és felemelte Helent, minket is ugyanígy megtalálhat és felemelhet. Ne akadj el a szóhasználatnál. Inkább gyere, és hatolj a tanítások mélyére. Induljunk...

## *A csodák tanításáról*

*A csodák tanítása* egy önállóan tanulmányozható eszmélési útmutató, amely megtanít elérni a belső békét és a gyógyulást a szeretet és a megbocsátás által. A tanítás három részből áll: *Törzsszöveg, Munkafüzet* és *Tanári kézikönyv*, mindez egy kötetben. Kapható könyvben és elektronikus formában is, olvasható online, és tanfolyamokon is foglalkoznak vele.

A Törzsszöveg olyan egyetemes igazságokat fogalmaz meg, amelyek elvezetnek a teljesebb élethez, a gyógyuláshoz, a jólléthez. A témák között megtalálhatod, hogy miért kell a félelem helyett a szeretetet választani, hogy miként fejezi ki a természetünk az isteni természetet, hogy milyen jótékony kapcsolat fűz minket Istenhez. Olvashatsz megváltoztathatlan ártatlanságunkról, az elme hatalmáról, a különbségről igazság és illúzió között, és megtudhatod, hogyan vethetsz véget annak, hogy úgy érezd, külső körülmények tartanak a hatalmukban. A Törzsszöveg elmagyarázza, miért sérülünk, és hogyan gyógyulunk.

A Törzsszövegben gyakori a Shakespeare és más költők magasröptű műveire is jellemző jambikus versforma. Mondhatnánk, hogy a tanítás látnoki költemény, nem pedig tudományos értekezés.

A Munkafüzet 365 napra lebontva tartalmaz gyakorlatokat, hogy segítsen az elvek alkalmazásában és gyakorlati, tartós eredmények elérésében. A leckék nagyon egyszerűen kezdődnek, eleinte csak napi néhány perc gyakorlást kívánnak, majd fokozatosan átalakítják az ember gondolkodását és az életét. A tanítás nem alkuszik meg, mindenképpen a megváltás a célja.

A Tanári kézikönyv elmélyed a tanítások alkalmazásának részleteiben, és konkrét kérdéseket válaszol meg, például azt, hogy igaz-e a reinkarnáció, hogy hogyan gyógyulhatunk, és hogy hogyan lesz vége a világnak. A tanítások szerint minden tanuló Isten tanítója, tehát a Tanári kézikönyv mindenki számára íródott.

Bármilyen sorrendben tanulmányozhatod *A csodák tanítását*. Mivel a tanítások alkalmazásának a Munkafüzet a kulcsa, javaslom, hogy a Munkafüzet leckéivel kezd, a többi részt pedig akkor és úgy tanulmányozd, amikor és ahogyan az intuíciód sugallja. A megértést nagyban segíti, ha párhuzamosan tanulmányozod a részeket.

Két kisebb kiadvány is tartozik a tanításokhoz: *Psychotherapy: Purpose, Process and Practice* (Pszichoterápia: Cél, folyamat és gyakorlat), valamint *The Song of Prayer: Prayer, Forgiveness, Healing* (Az imádság éneke: Ima, megbocsátás, gyógyulás)<sup>3</sup>

*A csodák tanítása* a spirituális tanítások egyik leghatalmasabbika. Emberek millióinak az életét érintette meg, lelkeket mentett ki a félelem zsarnokságából, csodával határos változásokat és gyógyulást hozott, lelki békével ajándékozta meg a megfáradtakat. Lehet, hogy már te is tapasztaltad a hatalmát, vagy talán éppen most fogod...

---

<sup>2</sup> *A csodák tanítását* magyar nyelven az Édesvíz Kiadó adta ki, a fordítás az említett teljes kiadásból készült.  
(*A ford.*)

<sup>3</sup> *A csodák tanítása* végén felsorolt ajánlott irodalmat érdemes tanulmányozni (*a ford.*)



## 1. fejezet

# Az egyetlen döntés, ami számít

Cliff Klein barátom, aki nagyon buzgó tanulója *A csodák tanításának*, egyszer épp tévét nézett brooklyni lakásában, amikor furcsa zajt hallott a hálósobából. Bement, hogy lássa, mi az, és észrevette, hogy egy betörő lopakodik befelé a tűzlétrán. Amikor a betolakodó meglátta Cliffet, menekülni próbált. – Várj! – kiáltotta Cliff. – Nem kell elfutnod. Segítek neked, ha tudok.

A betörő döbbsen megfordult, és lassan visszaóvakodott a szobába. Cliff megkérdezte tőle, hogyan siklott ki az élete, miért érzett kényszert a betörésre. A férfi elmondta, hogy kirúgták a munkahelyéről és elhagyta a barátnője. Kicsúszott a lába alól a talaj, dühös volt, és nem tudta, miből fogja kifizetni a lakbért. Cliff főzött neki egy csésze kávé, aztán bátorító szavakat intézett hozzá, és még pénzt is adott neki. – Jöjjön vissza, ha beszélgetni szeretne – mondta neki. A betörő pedig megköszönte, és a bejárati ajtón át távozott.

Ez a történet nagyjából összefoglalja *A csodák tanításának* lényegét. A tanítás szerint minden pillanatban választunk a szeretet és a félelem között. Amikor Cliff Klein szembekerült a betörővel, százféleképpen is alakulhattak volna az események, többnyire igen rosszul. De Cliff úgy döntött, hogy a betörő cselekedetét szeretethiánynak, nem pedig támadásnak fogja fel, és ezzel teljesen más végeredményt ért el, mintha félelemből reagált volna. A csoda természetes, ha a szeretetet választod.

Az élet nehéz döntések sorozatának látszik: Hogyan találom meg életem párját? Maradjak a házastársam mellett, vagy jobb, ha elválok? Miből fogom kifizetni a lakbért? Van olyan munka, amit szeretek is és pénzt is hoz? Mihez kezdjek az idegesítő rokonaimmal? Hol érezhetem végre otthon magam? Hogyan őrizhetem meg vagy nyerhetem vissza az egészségemet? És így tovább. De a rengeteg *látszólagos* választási lehetőség mögött mindig a félelem és a szeretet között kell döntenünk. A félelemtől sérülünk, a szeretettől gyógyulunk. A többi csak részletkérdés.

A félelemmel teli elme szövevényes hálót fon a világ sok bajából, ahonnan látszólag nincs menekvés. *A csodák tanítása* azt mondja, hogy ez életnek nem

muszáj nehéznek lennie, és igenis van menekvés abból a világból, amit a félelem alakított ki. Minden döntést egyszerűsíts le arra, hogy mitől sérülsz, és mitől gyógyulsz; felelj szeretettel a félelemre, és békességre lelsz.

*Csak két, ellentétes irányba mutató tanító létezik. És te választott tanítód útját járod majd. Csupán két irány közül választhatsz, amíg létezik az idő, és jelentőséggel bír a választás. Mert nem alkottatik más út a Mennyországba vezető úton kívül. Vagy azt választod, hogy a Mennyek országa felé haladsz, vagy azt, hogy a semmi felé távolodsz. Nincs más választási lehetőség.*

*T/26. V. 1:7-12*

*Hiszen két egyértelműen különböző dolog között könnyű választani.*

*T/26. III. 7:4*

## 2. fejezet

# Identitástolvajlás

Amikor megláttam a hitelkártyám számlakivonatát, majdnem elájultam. Ott volt rajta két 5000 dolláros pénzfelvétel, de én nem vettem fel pénzt! És ruhavásárlás Dallasban. Valaki ellopta a hitelkártyám adatait, és visszaélt vele. Szerencsére a kibocsátó pénzügyintézet kárpótolt, de az eset nem ritka. Naponta 36 000 ember személyazonosságával élnek vissza bűnözők, és ez évente 21 milliárd dollárnyi kárt okoz. Ezért a bankok és az internetes üzletek bonyolult biztonsági intézkedésekkel próbálják szavatolni az ügyfeleik biztonságát.

Van azonban egy olyanfajta identitástolvajlás is, amely sokkal gyakoribb, mint a hitelkártyaadatokkal való visszaélés. Ez a tolvajlás elfeledteti veled, ki vagy valójában, és elhiteti, hogy kicsi vagy, korlátolt és tehetetlen. Tagadja az igazi önvalódat, és hamis identitást ad neked.

A nagy identitástolvajlás azonnal elkezdődik, amint megszületsz. A szüleid, a tanáraid, a testvéreid, az egyházi vezetők, a hatóságok azt sulykolták beléd, hogy ügyetlen, jelentéktelen, csúnya, ostoba, méltatlan és bűnös vagy, a világ pedig veszélyes hely, teli fenyegetéssel. Egy idő után el is hiszed a szörnyű hazugságokat, és eljön a nap, amikor elfelejted, hogy szépnek, erősnek, ártatlannak születted, és biztonságban vagy. Olyan személyiséget veszel fel, amely ellentétes az isteni természetteddel, és aztán másként élsz, mint amilyen valójában vagy.

## A palota és a halpiac

Van egy mese, amely egy királykisasszonyról szól, akit gyermekkorában elraboltak, és a halászok között nevelkedett. Halkupacok között nőtt fel, neki is halszaga lett, és úgy viselkedett, mint egy szegény halas kofa. Évekkel később rátalált a király egyik szolgája, és visszavitte a királyi palotába. A szülei lelkendezve fogadták, gyönyörű szobát kapott puha ággyal, selyempaplannal, tarka virágokkal, illatos füstölőkkel, csodálatos kilátással, és cselédekkel, akik lesték minden kívánságát. Az első éjjel aztán a királykisasszony álmatlanul forgolódott. – El akarok menni innen! Vigyetek haza! – kiabálta.

Nem értette, hogy *ez* az otthona. A pompa, a királyi méltóság és a gazdagság születési előjoga. Annyira megszokta a bűzt és a szegénységet, hogy azokat hitte az élete valóságának. Ami *megszokott*, az nem egyenlő azzal, ami *magától értetődik*. Akárcsak a királykisasszony, mi is megszoktuk, hogy lelki lakhelyünk sokkalta kopottabb, mint amit megérdemlünk.

Visszatalálhatsz a palotába, ha visszaemlékszel igaz valódra. *A csodák tanítása* azt kéri, hogy mondjuk ki: „Olyan vagyok, amilyenek Isten teremtett.” A Munkafüzetben a leckék közül ez (a 94. lecke) az egyetlen, amelyik megismétlődik, még hozzá nem is egyszer (110. lecke), hanem *kétszer* (162. lecke), és visszaköszön az elemzésekben és a Törzsszövegben is. A tanítás rámutat, hogy igaz önvalód, igaz identitásod spirituális, és kizárólag az. Nem a neveddel vagy azonos, sem a koroddal, a súlyoddal, a lakcímeddel, a vallásoddal, a párkapcsolatoddal, az állásoddal, a bankszámláddal, az orvosi diagnózisoddal vagy bármi mással, amivel a világ azonosít téged. A társadalmi konvenciók részaspektusokkal azonosítanak, de teljes egész maradsz, mert annak teremttettél. *A csodák tanítása* arra vezet rá, hogy ugyanolyan szemmel tekints magadra, ahogyan Isten tekint rád. Amikor erre képes leszel, akkor élsz majd isteni identitásodhoz méltón.

*Az Istenhez vezető utazás során valójában csupán felébred benned a tudás arról, hogy hol lakozol és ki vagy te.*

T/8. VI. 9:6

## She loves me, yeah, yeah, yeah<sup>4</sup>

Ha elég sokszor ismételsz egy hazugságot, magad is kezded elhinni. Amikor az általános iskola felső tagozatába jártam, elmentem Atlantic Citybe egy Beatles-koncertre. Másnap a suliban be akartam vágódni Donnánál, az egyik osztálytársamnál, és azt mondtam neki, hogy találkoztam Paul McCartneyval, amikor kifelé ment a koncertről. És ami még izgalmasabb: Paul nekem adta a gitárpengetőjét! Bizonyítékként meg is mutattam Donnának egy pengetőt, amibe „P. M.” volt belekarcolva. Felcsillant a szeme. Hogy még több jó pontot szerezzek nála, a kezébe nyomtam a pengetőt, és közöltem, hogy neki adom. Donna odavolt örömeiben, és adott egy pusztit, amitől majdnem elájultam. Elindult a szóbeszéd, hogy megszereztem Paul McCartney pengetőjét, és sütkérezhettem a dicsőségben.

Természetesen egy szó sem volt igaz az egészről. De olyan sokszor elmondtam,

és úgy kiszíneztem a történetet az elkövetkező pár napban, hogy most, visszagondolva olyan valóságnak tűnik, mint sok minden más, ami tényleg megtörtént. Látom magam előtt, ahogy Paul elsiet a koncert végén, és odadobja nekem a pengetőt. És izgalommal tölt el az esemény, amely meg sem történt!

A pszichológusok azt mondják, hogy a tudatalatti nem képes megkülönböztetni a valóságot és a fantáziát. Amit elképzelünk, különösen, ha erős érzések társulnak hozzá, az ugyanolyan élményt nyújt, akár igaz, akár kitalált. Amikor egy hipnotizőr megéri a hipnotizált személy karját egy ceruza végén lévő radírral, és azt mondja, hogy az egy égő cigaretta, a bőr felhólyagosodik. Ha azonban égő cigarettával érinti meg, ám azt mondja, hogy csak egy radír az, nem képződik hólyag. *A csodák tanítása* így fogalmaz: „Hatalmasak a te gondolataid, és az illúziók éppoly erős hatással bírnak, mint az igazság.” (M/132. lecke 1:4)

*Ha azonban szeretnéd megkímélni magad a félelemtől, néhány dolgot fel kell ismerned, méghozzá teljes egészében. Az elme roppant hatalmas és erős, és sohasem veszti el a teremtő erejét. Az elme sohasem alszik. Minden egyes pillanatban teremt. Nem könnyű felismerni, hogy a gondolatok és a hiedelmek olyan erővé állhatnak össze, amely szó szerint hegyeket képes megmozgatni. (...) Tunya gondolatok nem léteznek. Bizonyos szinten minden gondolat formákat szül.*

*T/2. VI. 9:4–8 és 13–14*

*Ami egy teljes világ érzékelését hívja életre, azt nem nevezhetjük képzeltnek.*

*M/16. lecke 2:2*

A tudatalattid rengeteg hazugságot fogadott be rólad, kidomborítva, hogy mi a baj veled és a világgal. Ezeket a hazugságokat játszod el a kapcsolataidban, a karrieredben, a pénzügyeidben és életed más fontos területein. Az általad látott világ egy sereg illúzió alapszik, amelyek valóságnak *tűnnek*, mert sokat egyetértenek velük, és rájuk alapozzák az életüket. De a kitaláció nem lesz igaz csak attól, hogy népszerű, és a megszokás nem teszi erősebbé a félelmet, mint a szeretetet. Az illúziók egyetlen orvossága az igazság. A téves identitásra az egyetlen gyógyír az, ha visszaemlékszel, ki vagy valójában.

## *Ki játssza Istent?*

A klasszikus *Tízparancsolat* című filmben Charlton Heston játssza Mózeset. Felkapaszkodik a Sínai-hegyre, ahol találkozik Istennel egy égő csipkebokor képében. Amikor megkérdezi Istent, hogy miért nem hallgatta meg a rabszolgáskorba taszított héber nép imáját, Isten azt válaszolja, hogy bizony meghallgatta, és Mózeset küldi a Fáraóhoz, hogy szabadítsa ki a hébereket.

– Ki vagyok én, ó Uram, hogy engem küldesz? – kérdi Mózes.  
– Megtanítom neked, hogyan szólj – feleli Isten. Mózes ekkor könyörög neki, hogy árulja el a nevét. – Vagyok, aki vagyok – válaszolja Isten.

Éveken át titokban tartották, melyik színész volt Isten hangja. Végül elárulták, hogy a fenti jelenetben Charlton Heston hangját hallhattuk, speciális hangeffektussal mélyítve. A jelenet szó szerinti idézet a Bibliából, és csodálatos a spirituális tanulsága: Isten hangja a te saját hangod. Amikor Isten szól hozzád (és ez minden pillanatban megtörténik, akkor is, ha nem tudsz róla), a saját énedtől kapsz útmutatást. A világ illúziója eltorzítja a hangodat, hogy azt gondold, valaki másé, és a stúdió nem hozza nyilvánosságra a folyamatot. De a titkok végül napvilágra kerülnek. Amikor Istenhez szólsz, saját magaddal beszélsz. A „vagyok, aki vagyok” ugyanúgy te vagy, ahogyan Isten is.

Amikor Istenen számon kéred, hogy hogyan lehet megváltoztatni a világot, a válasza ez: *teáltalad*. Itt nem arról van szó, hogy fogj egy pálcát és szállj szembe a Fáraóval, hogy felszabadítsd az elnyomott népet (bár metaforikus értelemben pontosan ezt teszed). Mélyebb értelemben arról van szó, hogy a világot felszabadul, amikor elhozod a világba Istent azzal, hogy önmagad tudsz lenni. Ami megvált téged és a világot, az a saját igazi éned.

### *Jönnek a lélekrablók*

Amikor Sara barátnőm meglátogatta a kórházban a barátnőjét és újszülött gyermekét, az újszülött-osztály zárva volt, és biztonsági őrök őrizték. Ugyanis néhány hónappal korábban valaki belopakodott, és ellopott egy kisbabát. Az eset óta a kórház nagyon ügyelt, hogy ez soha többet ne fordulhasson elő. Ami történt, az jelképesen megtörtént mindannyiunkkal. A félelem és az illúzió elszakított minket az igazi családuktól. Ahogy a Biblia mondja, „messzi országba” vittek bennünket, ahol az igazságot úgy elferdítik, hogy azt hisszük, az emberiség sorsa a pokol, kivéve néhány szent lelket.

Ám ahogy a tékozló fiú, egyszer mi is megelégedjük a sárban fetrengést a disznók között. Ráébredünk, hogy a jelenlegi életünk nem lehet az, amit Isten szánt nekünk, és elkezdjük kétségbeesetten kutatni a hazavezető utat. Amikor az életünk üressé, nehezzé válik, magasabb válaszokat keresünk. Aztán valaki mesél nekünk *A csodák tanításáról* vagy valami más tanításról, ami spirituális GPS módjára segít hazatalálnunk. Mélyen belesüppedtünk az illúzióba, és most sóvárgunk az igazság után. És ha kérünk, megadatik.

*Soha ne elégedj meg a kisszerűséggel (...) Azt azonban nem ismered fel, hogy amikor választasz e két dolog közül, a döntéseddel egyben mindig értékeled is magad. Ha a kisszerűséget választod, nem lehet részed a békében, mert értelmetlennek ítéled magad rá. (...) E tényt feltétlenül el kell fogadnod, és boldogan kell elfogadnod. Addig próbálkozhatsz, amíg csak akarsz, de ezzel csak a saját hazatéréseidet késlelteted, hiszen csakis a nagyságban lehetsz elégedett, mert a nagyság a te otthonod.*

*T/15. III. 1–2*

---

<sup>4</sup> Egy Beatles-dal címéből (*a ford.*)



### 3. fejezet

## Élj a valóságban!

A színpalak mögött ültem egy nagyváros kábeltévés stúdiójában, és arra vártam, hogy adásba kerüljek egy interjúval. A hírprogram után következtem, amely először egy borzalmas gyilkosságról tudósított, aztán nemi erőszakról, majd haditudósítással folytatták, végül lesújtó gazdasági hírek jöttek, és egy politikai botrány. Kezdtett úrrá lenni rajtam a depresszió, de azzal vigasztalgtattam magamat, hogy biztosan mindjárt jobb hírek következnek. Nem így lett. A negyed óra alatt szörnyűséget szörnyűségekre halmoztak, épeszű ember biztosan nem akarna korán reggel máris ilyesmivel szembesülni. Egy idő után elnevettem magam. A hírek már *túlmentek* a borzasztón. Egyszerűen *nevetséges* volt. *Hihetetlen*. Amikor már az autóbaleseteken és a közlekedési dugók jelentésén is túl voltak, megszólalt a bemondó: „...Most pedig következzen egy új, inspiráló könyv, amelynek szerzője elmondja, hogyan élhetünk jelentőségteljes életet.”

Adásban voltam.

Hirtelen én voltam Neo a *Mátrix*ból, amikor a rejtélyes Morpheus kinyújtja mind a két kezét. Az egyikben kék, a másikban piros tablettát tart. Ha Neo a pirosat veszi be, felébred az igazi énje, és meglátja a valódi világot. Ha a kéket választja, akkor benne marad az ismerős, ám elnyomó illúziók világában.

Kihúztam magam, és a piros tablettáért nyúltam. Elmondtam a közönségnek, hogy a jóllét eredendő jogunk, és óvakodni kell az imposztoroktól. Kiálltam a hiteles élet mellett egy olyan világban, amely az illúziók áldozata. Más híreket hoztam, mint az előttem leadott hírműsor. Megmondtam a nézőknek, hogy jobbat érdemelnek, mint amire a világ tanította őket, és hogy a mindenkit körülvevő örület ellenére az életük alakulása a saját kezükben van. Én csakis ezeket a híreket tudtam sugározni.

A műsor után a bemondó, aki köztisztviselőként álló újságíró volt egész életében, odajött hozzám, félrevont, és így szólt: – Teljesen egyetérték önnel. Amikor bejövök a munkahelyemre, depresszió tör rám. Biztos vagyok benne, hogy az élet több, mint amit mi itt elmondunk az embereknek.

*Ha képes vagy elfogadni, hogy a világ értelmetlen, és hagyod, hogy felülírja az igazság,*

## Álmodj nagyot!

Mindenkivel megtörtént már, hogy nagyot akart álmodni, de lehűtötték. Talán beszéltél egy barátodnak vagy rokonodnak a házassági tervedről, az üzleti terveidről vagy arról, hogy szeretnél egy egzotikus hajóúton részt venni. De ők ahelyett, hogy bátorítón azt mondták volna, vágj csak bele, inkább a fejedhez vágják, hogy nem vagy reális. Lelkesedésed hirtelen lelohadt, és vagy feladtad a tervet, vagy keményen meg kellett dolgoznod azért, hogy újra legyen elég bátorságod és lendületed előre haladni. „Gyöngyeiteket ne hányjátok a disznók elé!” (Mát 7,6)

Amikor mások megpróbálják szétszaggatni a reményeidet, a felsőbb hatalom melletted áll. „Ki tart velem utamon? Tedd fel magadnak naponta ezerszer is ezt a kérdést, amíg a bizonyosság véget vet a kétkedésnek, és elhozza számodra a békét.” (M/156. lecke 8:1–2) Amikor a világ nem ért meg, nem fogad el, nem támogat, akkor sem jársz egyedül az utadon. És ha kételkedsz is magadban, Isten nem kételkedik benned.

Amikor az emberek azt mondják, hogy „gondolkozz reálisan”, tulajdonképpen azt mondják: *Gondolkozz kicsinyesen. Gondolkozz korlátoltan. Ragadj le. Én magam a félelmeim szűkös világában senyvedek, és nagy álmaid fenyegetőnek érzem. Úgyhogy követelem, hogy itt fetrengj velem a sárban. Hogy merészeled megingatni kicsinyes világomat nagyobb lehetőségek felvetésével?!* Az alapgondolat az, hogy a siker és a boldogság elérhetetlen illúzió, a küzdelem és a szenvedés viszont realitás, és ebben kell élnünk. Az emberek nem szeretnek egyedül kínlódnni, inkább másokat is lehúznak.

*A csodák tanítása* másként szól. Azt mondja, hogy „e világ egyetlen hiedelme sem igaz” (M/139. lecke 7:1), és arra kér, hogy emlékezzünk: „A csodák megilletnek engem” (M/77. lecke). Jogod van a boldogsághoz, a jólléthez, a sikerhez; ez a sorsod. Minden más csak az elme trükkje. A tanítások szerint minden, amiben a világ hisz, a valóság fordítottja; olyan, mint egy fotó negatívja, amin fekete a fehér és fehér a fekete. A fotónegatívok nem valós képet mutatnak, és ijesztőek. A világ pont ugyanilyen. „A félelem az a sötétszoba, ahol a negatívokat előhívják” – mondta Michael Pritchard színész és előadó.

Amikor az elméket az illúzió uralja, az emberek fölött a félelem uralkodik. Ám

„itthon vagyok. Bizony idegen itt a félelem” (M/160. lecke). Ha tudni akarod, mi az igazság, akkor gondold át, mit tanítottak neked az életről, és fordítsd meg ezt. Akkor bepillantást nyersz a valóságba. Tom Stoppard *Árkádia* című darabjában Valentine azt mondta: „Most a legjobb élni, amikor szinte mindenről, amit igaznak gondoltál, kiderült, hogy hamis”.

## Ez annyira hamis!

Gyerekkoromban minden szombaton moziba mentem a barátaimmal, és megnéztünk két vagy három szörnyes filmet. Mindig volt egy jelenet, amikor a hatalmas dinoszaurusz majdnem felfalja a felfedezőt. Akkoriban még kezdetlegesek voltak a speciális effektusok, és nyilvánvaló volt, hogy a dinoszaurusz egy kis gyíkocská, amit az operatőr a kertjében talált, és nagyon közélről filmezte. Ilyenkor a barátaim közül valaki mindig oldalba bökött, és megszólalt: „Ez annyira hamis!”

Ez a barát *A csodák tanítása*, aki melletted ül, amikor életed filmvásznán megjelenik a szörny. A tanítás oldalba bök, nevet, és szól, hogy „Ez annyira hamis!”.

*Ha nem feledeksz, hogy Isten veled tart, bárhová mégy is, valóban megengedheted magadnak, hogy csak kacagj a félelmetes gondolatokon.*

M/41. lecke 10:1

Nem számít, mennyire valóságosnak *látszanak* a világ speciális effektusai, akkor is csak egy filmről van szó, amely nem érdemel több hitelt, mint az, amit a moziban látsz. Albert Einstein mondta állítólag, hogy „a valóság illúzió, bár elég ragaszkodó fajta”.

## Isten nem teremtett értelmetlen világot

*A csodák tanítása* arra kér, hogy tegyünk különbséget a valós világ között, amelyet Isten teremtett, és az illúzió világa között, amelyet a félelem hozott létre. A Munkafüzet 14. leckéje elmondja, hogy „Isten nem értelem nélkül való világot teremtett”. A leckében megerősítjük, hogy „az (adott) katasztrófát nem Isten teremtette, így nem is valóságos” (M/14. lecke 4:7). A tanítás azt mondja, gondoljuk végig a rémisztő eseményeket, amiket látunk, és mindegyikkel kapcsolatban erősítsük meg a következőt: „Isten nem teremtette ezt, így ez nem is

valóságos”. A lecke tudatosítja, hogy „az általad látott világnak semmi köze a valósághoz” (M/14. lecke 1:4). A tanítás arra sarkall, hogy többé ne adjunk hitelt olyan eseményeknek, amelyek nem az igazságból fakadnak.

*Na, várjunk csak egy pillanatot! – vág vissza a józan ész. – Ezek az események igenis valóságosak. Mindennap megtörténnek. Ismerek olyat, akivel megtörténtek. Ne dugjuk a fejünket a homokba, ne nézzünk félre, ne tagadjuk le, hogy a katasztrófák valóságosak. Igenis azok!*

A tanítás másféle nézőpontból közelíti meg a szomorú eseményeket. Azt mondja, hogy amikor felkavarnak minket a félelmetes dolgok, és ezeknek túl nagy hatalmat tulajdonítunk, akkor a szeretet jelenlétét tagadjuk. Ez radikális különbség ahhoz képest, ahogyan eddig tekintettünk a világra. Ha radikális változást kívánsz elérni az életedben, akkor bizony radikális különbségre lesz szükség. Ha az életed remek irányba halad, és boldog vagy, akkor maradj az utadon. Ha viszont a jelenlegi valóságod nem hozza el azt a békességet, amelyre vágysz, akkor lehet, hogy ideje másként tekintened az életre. Lehet, hogy csodára van szükséged. Lehet, hogy *A csodák tanítására*. Talán mindnyájunknak erre van szükségünk.

## Amikor a nagy szellemek valóra válnak

Amikor a Hay House Radio meghívott, hogy egy heti műsor házigazdája legyek, nekem kellett kitalálnom a műsor címét. Rögtön eszembe jutott, hogy *Gondolkozz reálisan*. Azért tetszik, mert kétféle árnyalata van. Első ránézésre arra szólít fel, hogy légy őszinte azzal kapcsolatban, hogy ki vagy, miben hiszel, hogyan akarsz élni; arra kér, hogy hiteles utat járj. Mélyebbre tekintve arra szeretném emlékeztetni a hallgatókat, hogy ők valójában sokkal valóságosabbak, mint ahogyan a világ tanította nekik. Mindannyian Isten kifejeződései vagyunk, szent idea, amely életre kelt. Mi vagyunk az isteni természet, amely szerelembe esik önmagával. Mi vagyunk a spirituális lények, akik a jóságos Teremtő képére, képmására teremttettek. „Amit Ő teremt, soha nincs az Nála nélkül, és nincs olyan hely, ahol az Atya véget érne, és elkezdődne a Tőle elkülönülő fiú.” (M/132. lecke 12:4)

A legtöbben, akik valóban megváltoztatták a világot, szembesültek a „Gondolkozz reálisan!” felszólítással. Az előremutató változások legzseniálisabb megvalósítóit mindig örültnek tartották, megszegényítették, bebörtönözték, megkínózták, sőt meg is ölték. Einstein szavaival: „A nagy szellemekkel mindig

erőszakosan szembefordultak a kisszerű elmék.” Jonathan Swift azt mondta: „Amikor színre lép egy igazi zseni, arról lehet őt felismerni, hogy minden ostoba összefog ellene.” A katolikus egyház haláláig házi őrizetben tartotta Galileo Galileit, mert kimondta, hogy a Föld a Nap körül kering. Ez idő tájt Giordano Bruno olasz filozófus felvetette, hogy az univerzumban végtelen számú lakott világ van, intelligens lényekkel. Ezért eretneknek nyilvánították, és máglyahalált halt. Amikor a bírák kimondták az ítéletet, Giordano így felelt: „Talán ti, akik elítéltek, jobban féltetek, mint én magam, az elítélt.”

Thomas Edison, a feltaláló vehemensen ellenezte, hogy a látnoki tudós, Nikola Tesla terjeszteni tudja a váltóáram (AC) használatát. Edison ugyanis azt akarta, hogy a világ az ő felfedezésétől, az egyenáramtól (DC) függjön. Hiába volt Tesla váltóárama hatékonyabb, Edison mindent megtett, hogy aláássa a felfedezést. Még lovakat is áramütéssel sújtott halálra nyilvánosság előtt, hogy bizonygassa az új elektromos felfedezés „veszélyeit”. Edison is azt üzenté Teslának: „Gondolkozz reálisan!” Végül győzött az igazság, és ha ma felkapcsolod a villanyt, megköszönheted Teslának, hogy reálisan gondolkozott.

Tehát, ha valaki megint azt mondja neked, hogy „gondolkozz reálisan”, vedd bóknak. Köszönd meg, hogy emlékeztettek rá, ki vagy, és mi céllal érkeztél a földre. Földi léted célja messze túlmutat azon, hogy örömet szerezz a kritizálóknak, vagy mások mércéjéhez viszonyítva bizonyítsd magad. A célod nem más, mint hogy felfedezd és kibontakoztasd magadban a nagyságot. Csuang-csu kínai filozófus szerint: „A bölcs olyan dolgok között tölti életét, amelyek sosem veszhetnek el, s így örökké él.” Mutasd meg a világnak a valóságot. *Látnok* légy, ne *láthatatlan*. Aki kételkedik benned, azt emeld fel magadhoz. Neki nagyobb szüksége van a te igazságodra, mint neked az övére.

*A szeretet nem függ az időtől, és csak arra vár, hogy örömmel fogadd, a való világban pedig örömmel üdvözlöd majd azt, ami mindöröktől fogva létezett. Ennélfogva a való világban ott lakozik az öröm elhivatása, és boldog válaszoddal ráébredsz arra, amit soha nem is veszítettél el.*

*T/13, VII. 9:7-8*

## *Milyen formában érkezett a világba A csodák tanítása?*

*A csodák tanítása* éppoly csodálatos módon érkezett, mint amilyen csodálatos dolgokról tanít. Maga a tanítás az, ahogyan érkezett.

Dr. Helen Schucman és dr. Bill Thetford a Columbiái Orvosi Egyetemen dolgoztak

pszichológusként. Mindketten köztisztviselőként álló szakemberek voltak, emellett dr. Thetford New Yorkban a Columbia–Presbyterian Hospital klinikai pszichológiai osztályának igazgatói tisztségét is viselte. Amint az akadémiai körökben gyakran előfordul, nem jöttek ki jól egymással sem szakmai, sem személyes téren. Állandó volt közöttük a versengés, a hátsó támadás, az egók küzdelme. Egy idő után Billnek elege lett az ellenségeskedésből, és közölte Helennel, hogy muszáj lesz valami megoldást találni. Helen meglepő módon ezúttal egyetértett, és megbeszélték, hogy dolgozni fognak rajta.

Ezt a pillanatot lehetne a kulcsfontosságú mozzanatnak nevezni *A csodák tanításának* megszületésében. Két ember, akik addig ellenségesen elkülönültek, most az összefogás mellett döntöttek. Ez a szikra ajtót nyitott a tanításnak, amely messzemenőig felemeli az emberiséget.

Dr. Schucman nagy nehezen bevallotta dr. Thetfordnak: – Bill, mostanában egy hang beszél hozzám.

– És mit mond?

– Azt mondja: „Ez *A csodák tanítása*. Kérlek, jegyzetelj.” Ön szerint mit csináljak?

Bill kicsit gondolkozott, aztán így felelt. – Szerintem nyugodtan jegyzeteljen.

Helen aggódott és ellenállást érzett, de Bill válasza megnyugtatta. Fogott hát egy jegyzetkönyvet, és leírta, amit a hang diktált. A bevezetés így szólt:

*Ez a kurzus a csodák tanítása. Mindenkinek kötelező elvégezni. Csak azt választhatod meg, hogy mikor kerítesz sort erre. A szabad akarat nem azt jelenti, hogy te szabad meg a tantervet. Csupán azt, hogy megválaszthatod, melyik tantárggyal kívánsz foglalkozni. E tanítás célja nem az, hogy megtanítsa a szeretet értelmére, mert ez túlmutat mindazon, amit tanítani lehet. Ám célul tűztek ki, hogy eltávolítsa mindazt, ami megakadályozza, hogy tudatára ébredj a szeretet jelenlétének, amely a te természetes örökséged. A szeretet ellentéte a félelem, de ami mindent magába foglal, annak nem létezhet ellentéte.*

T/B, 1:1–8

Bill meghiúsult, amikor Helen megmutatta neki a jegyzeteit. Azt mondta, hogy különlegesen tartja a szöveget, és bátorította Helent, hogy továbbra is jegyzeteljen.

Helen és Bill hamarosan szertartásosan együtt jegyezték fel *A csodák tanítása* kinyilatkoztatásait. Helen minden reggel Bill irodájába ment a jegyzetkönyvvel. Bill lehúzta a redőnyt, és Helen felolvasta, amit újonnan leírt. Bill gyorsan gépelt, így kapásból legépelte, amit Helen felolvasott neki. Ezt hét évig csinálták.

Hamarosan csatlakozott hozzájuk egy kollégájuk és szerkesztőtársuk, dr. Kenneth Wapnick, majd néhány megdöbbentő egybeesés után Judy Skutch (Whitson) is. Judy férjével, Bob Skutch-csal együtt megalakították a nonprofit Foundation for Inner Peace alapítványt, és

1976-ban kiadták *A csodák tanítása* első kiadását.

A kiadó sosem költött hirdetésre, marketingre; csakis szájról szájra terjedt a tanítások híre. Mostanra több mint hárommillió példány kelt el belőle, 25 nyelvre fordították le, és egyre népszerűbb, egyre többen méltatják. Mélységesen megváltoztatja olvasói életét.

## 4. fejezet

# Fény a moziban

Amikor a filmszínház még gyerekcipőben járt, történt egyszer, hogy néhány cowboy összegyűlt egy kunyhóban, hogy életükben először filmet nézzenek. A vetítövásznon egy lepedő volt a falon. Egy olyan jelenet következett, amikor egy csapat harci díszbe öltözött indián nagy csatakiáltásokkal felvágatott egy emelkedőre, hogy megtámadjanak egy arra járó lovas zászlóaljzat. Az egyik cowboy meglátta, mi készül, elővette a fegyverét, és hat lövést adott le az indiánokra. Ekkor a vetítőszobában felgyulladt a fény, és mindenki nevetett, amikor meglátták a lepedőn a hat, golyó ütötte lyukat.

*A csodák tanítása* elárulja, hogy akárcsak a cowboy a történetben, mi is egy kivetített világot látunk; azt, amit a gondolataink vetítenek ki nekünk. A környezetünk *látszólag* tele van emberekkel és tárgyakkal, minden és mindenki éli a maga életét, de valójában *mi* lehelünk életet a jelenségekbe azáltal, hogy hiszünk bennük. Pontosabban a tapasztalataink fakadnak a *belső* környezetünkből. Amikor a világgal harcolunk, ijedt cowboyok vagyunk, és a vetítövásznonra lövöldözünk. Amikor a világ jó hozzánk, mi is jók vagyunk magunkhoz, és szeretetteli gondolataink kivetítésében fürdőzünk.

A gondolataid képezik a filmet, az elméd a vetítő, a vetítövászna a világ. Soha nem találsz békét, ha külső körülményeket és személyeket hibáztatsz a problémáidért; sem pedig akkor, ha nekik vagy hálás a megváltásért. Mindent magadnak csinálsz.

*A kivetítés mindig a te vágyaidat látja meg másokban.*

T/7. VII. 9:4

*A kivetítés érzékelést teremt, és nem láthatsz ezen érzékelés mögé.*

T/13. V. 3:5

## Egy rút kiskacsa

Amikor egy biofarmon, egy kisközösségben éltem, az egyik reggel éppen a faházunk teraszán üldögéltem, és néztem, ahogy közösségünk tagjai egy füves kis



területen át az ebédlőhöz igyekeznek. Az ösvény mellett ott ült Pete, a kacska, és odahápgott minden arra járónak.

Az első, aki elment a kacska mellett, egy énekesnő volt. Meghallotta, és így szólt hozzá: – De kedves, hogy énekelsz nekem egy kis reggeli nótát!

A következő hölgy, aki arra jött, meglehetősen túlsúlyos volt. Meghallotta a hápgást, és rosszállóan mondta: – Pete, te mindig csak hápgatsz, hogy megint éhes vagy. Ideje diétáznod egy kicsit.

Utánuk egy nagyon tudálékos építész jött, aki így felelt a kacsának: – Pete, már megint kérdezősködsz? Inkább kiokoskodhatnád a választ!

Hmm...

Mindegyikük a saját nézőpontjából tekintett a kacsára. Rávetítették azt, ahogy ők látják a világot, Pete-nek tulajdonították azt, ahogy saját magukat látták. Saját magukhoz szóltak. Mindannyian csak saját magunkhoz szólunk.

## Kivetítés, hogy szabaduljunk a büntudattól

Egy sokatmondó bibliai beszámoló (3Móz 16:20–22) megmutatja, hogyan használjuk pszichológiai védekező mechanizmusként a kivetítést, hogy megszabadítsuk magunkat a büntudattól. Amikor a fiatal héber nemzet a sivatagban vándorolva kereste az Ígéret Földjét, az emberek elbizonytalanodtak. Voltak, akik úgy gondolták, hogy a bűneik miatt nem érhetnek el úti céljukhoz. Áron, a pap egy kecskét hozott a tábor közepére, és azt mondta az embereknek, vessék rá bűneiket az állatra. Miután megtették, a kecskét kikergették a táborból a pusztába, és úgy gondolták, hogy magával vitte a bűneiket is. Innen származik a *bűnbak* kifejezés.

A szertartás óta ötezer év telt el, de nem sok változott. Még mindig azt hisszük, hogy megszabadulhatunk bizonyos nemkívánatos tulajdonságainktól, ha másokra vetítjük ki őket. Kiváló bűnbak lehet például volt házastárs vagy az etnikai kisebbségek. A keresztes hadjáratok és az inkvizíció milliókat mészároltak le Krisztus nevében. A boszorkányüldözés mind szó szerint, mind politikai értelemben számtalan ártatlant küldött máglyára. A nőket évszázadok óta verik és elnyomják. Az utóbbi évtizedekben is számtalan afro-amerikai került börtönbe olyan bűncselekmények miatt, amelyeket nem ők követtek el. A melegektől megtagadnak bizonyos jogokat, és kiközösítik őket... És lehetne folytatni a sort. A megkönnyebbülés, amit az ego a kivetítés által ígér, mindig tragédiát hoz.

Senki sem boríthat sötétséget a külvilágra úgy, hogy a belső fénynek tudatában

marad. A kivetítés védelmet ígér, de csak kiveszi a kezünkből a hatalmat. *A csodák tanítása* biztosít arról, hogy igaz önvalódnak nincs szüksége védelemre. „Védtelességemben rejlik az én biztonságom.” (M/153. lecke) Te örök vagy, sebezhetetlen és büntetlen. A kivetítés csak mélyíti a szakadékot, amit magad és a szeretet között érzel. Amikor szabadon engedsz másokat a téves, feltételezett gyengeséged kivetítéséből, magadat engeded szabadon.

## A bosszúszomjas Isten születése

Önmagunk végső, kitagadott árnyéka, hogy a haragot Istenre vetítjük ki. A harag kizárólag emberi érzés, büntudat, félelem, tehetetlenség és elkülönülés váltja ki. Ezek egyike sem jellemző Istenre. A haragos, büntető Istenről szóló rémisztő történetek annak eredményei, hogy antropomorf tulajdonságokkal, mégis emberség nélkül ábrázoljuk Istent. Voltaire, a francia filozófus találóan állapította meg, hogy „Isten a maga képére teremtett minket, és mi viszonztuk a kedvességét”.

Ahányszor csak előfordul egy természeti katasztrófa, valaki biztos kijelenti, hogy ez Isten büntetése. A 2010-es haiti földrengés után Pat Robertson tiszteletes közölte, hogy Isten büntette meg Haiti népét, amiért az ördöggel cimborálnak. Kegyetlen szavait erős kritika fogadta. A 2011-es japán földrengés és szökőár után Tokió kormányzója azt mondta, hogy a csapás a japán politikusok egoizmusa és populizmusa miatt sújtotta az országot. Őt is kérdőre vonták a megjegyzés miatt, és később vissza is vonta.

Ezek az éretlen elmék úgy tekintenek Istenre, mint egy tehetetlen gyerek az elnyomó szülőre. Az érett elme felismeri, hogy egy jó és megbocsátó Isten gyermekei vagyunk, aki nem bánthat szeretett gyermekeit, mint ahogy mi sem bánthatunk saját gyermekeinket.

## A megváltó-szindróma

A kivetítés nem csupán az árnyékunkat tagadja le. Letagadja a fényünket is. Hajlamosak vagyunk megtagadni értékes mivoltunkat, és egy kívülálló megváltóra kivetíteni. A megváltó kivetítése romantikus kapcsolatokban is előfordul, amikor üresnek, magányosnak, megtörtnek látod magad. Vágyod, várod és reméled, hogy majd egy délceg lovag érted jön fehér paripáján, és elrepít a pelenkakupac meg a számlahegyek közül, hogy a füledbe súgja, milyen

gyönyörű vagy még így, terhességi csíkokkal is. Vagy azt képzeled, hogy majd beállít egy Playboy-nyuszi a szutykos legénylakásodba, hogy megdicsérje gyarapodó pocakodat. Hiába neveltségesek ezek a Hamupipőke-fantáziák, szeretünk hozzájuk menekülni. Számtalan románcfüzet, lányregény, film és dal szól erről. A megváltók kelendők.

Ami a vallási megváltókat illeti, ott ugyanez az elv működik. „Elvesztem, a pokolra jutottam vagy hamarosan oda jutok. Te tökéletes vagy, és meg tudsz váltani. Ments meg, kérlek!” Metafizikai szinten ebben van egy csepp igazság: tudomásul veszed a fájdalmadat, az ego megváltási kísérleteinek kudarcát, és kiutat keresel. Segítségre van szükséged, hajlandó vagy kérni és elfogadni. Ez bölcs dolog. Az, *ahogyan* kilépsz a fájdalomból és eléred a megváltást, megmutatja, hogy a megváltásod módja felszabadít-e vagy megkötöz.

Ha megváltót vetítesz ki saját magadon kívülre, azzal megtagadod az Istent önmagadban. Ez az értelme a buddhista mondásnak, amely így szól: „Ha találkozol az úton a Buddhával, öld meg!” A Buddha nem egy személy. Ahogy a Krisztus, úgy a Buddha is egy tudatállapot, a benned és körülötted lévő isteni lényeg ismerete. Ha a szentséget egy adott illetőre vagy személyiségre korlátozod, minden más lényt kevésbé isteninek fogsz tartani, és egy olyan istent teremtessz, amelyik nem egyenlő az Istennel. *A csodák tanításában* Jézus ismételten megerősíti, hogy egyenrangúak vagytok. Nem állítja be magát nálunk istenibbnek, inkább idősebb fivérnek, aki előttünk jár ugyanazon az ösvényen, amelyen mindenki halad, és aki segítő kezet nyújt, hogy mellette mehessünk. Nem azt várja el, hogy imádjuk, hanem azt, hogy *önmagunk* értékének ébredjünk tudatára.

Nem különülsz el a tökéletességtől. Buddha azt kérdezte: „Ha önmagadtól nem kapod meg, honnan fogod megszerezni?” Minden kifelé vezető utazás előbb-utóbb a befelé vezető utazáshoz vezet, ahol minden megvan, amit keresel, és csak arra vár, hogy örömmel elfogadd.

*Ne félj hát önmagadba tekinteni. (...) Ő nem olyannak értékel téged, amilyenek te értékeled magadat. (...) Tekints hát a fényre, melyet Ő helyezett beléd, és tanulj meg, hogy nem kell félned attól, hogy bűn lakozik benned, mert Ő már szeretetre cserélte azt.*

T/13. IX. 8:1, 7 és 13

## Gyógyulás a párkapcsolatban

A párkapcsolat az a terület, ahol a leggyakoribb a kivetítés. Olyan vonásokat

fedezünk fel a partnerünkben, legyenek azok jók vagy rosszak, amelyeket magunkban tagadunk. Ekkor saját méltóságunk kárára kezdjük imádni a másikat, vagy épp rátámadunk, tükrözve az önmagunkkal vívott harcot.

Mindeközben pont ugyanolyan értékes, szép, bölcs és erős vagy, mint a párod. Felépítettél róla egy történetet. Ha ez jó történet, tartsd meg. Ha fájdalmat okoz, alkoss másikat. Ha hajlamos vagy küzdeni a pároddal, vagy bálványozni őt, akkor jusson eszedbe, hogy senkinek nem áll hatalmában sem bántani, sem megmenteni téged. Csakis te magad bánthatod vagy mentheted meg magadat. Szabadítsd ki a párodat a kivetítéseidből, és fel fogod ismerni, hogy mindketten isteni lények vagytok, olyan erősen sugárzó fénnel, hogy szinte egymásra sem tudtok nézni. Ekkor olyanná válik a párkapcsolatod, amelyet szeretnél.

*A csodák tanítása* megváltónknak nevezi a párunkat, de nem abban az értelemben, ahogyan eddig gondoltuk; nem úgy, hogy majd jön és megment. A párunk akkor lesz a megváltónk, ha úgy döntünk, hogy meglátjuk benne a fényt, és önmagáért szeretjük, nem azért, akivé változtatni akarjuk. Akkor lesz a megváltónk, ha elfogadjuk őt teljes, ragyogó léleknek akkor is, ha külsőre nem tökéletes. Így megmenekülünk az illúzióktól és a kivetítésektől, és azzal a személlyel alkotunk párt, akit Isten teremtett, nem pedig azzal a történettel, amelyet mi találtunk ki erről a személyről.

## Kicsiny tekintélyek

Az egyik leggyakoribb hibás kivetítés, hogy tekintéllyel ruházunk fel külső forrásokat. Azt gondolod, hogy bizonyos személyeknek vagy csoportoknak hatalma van fölötted. Ilyen a házastárs, a szülők, a háziúr, a szomszéd, a főnök, a nagyvállalatok, a kormányok, a vallások, hogy csak néhányat említsünk. *Nincsenek külső források.* Ezekkel a „hatalmasokkal” való tapasztalataidnak a te elméd a forrása.

*Az eszmék nem hagyják el forrásukat, és a következményeik is csupán látszólag különülnek el tőlük. (...) Amit kivetítesz, ami az elméhez képest külső dolognak tűnik, az valójában egyáltalán nem külső, hanem a benső dolgok következménye, amely nem hagyta el forrását.*

T/26. VII. 4:7, 9

A tekintélynek tartott személyek valójában *kicsik*, hatalommal csak te ruházod fel őket. Ahogy azt a hatalmat rájuk ruháztad, úgy meg is vonhatod tőlük. Senkinek és semminek nincs hatalma a lelked fölött, és senki nem is érdemel ilyen hatalmat.

Csábító arra panaszkodni, hogy a mohó nagyvállalatok megkaparintják a világot, vagy hogy a korrupt kormány megkeseríti az életedet. Találsz majd sokakat, akik egyetértenek, de ez csak megerősíti a kivetítést és elmélyíti a belőle fakadó szenvedést. Vedd vissza a hatalmat, amit a másokra ruháznál, és vállalj felelősséget azért, amit teremtesz. Ekkor szétfoszlik a gonosz és a megváltás képe, amelyet kivetítettél, és nem lesz szükséged megmentőre, mert már szent a föld, amelyen állsz.

## A gyógyító kivetítés kulcsa

A kivetítés ellenszere *A csodák tanítása* magyarázata szerint a *kiterjesztés*. A kiterjesztés azt jelenti, hogy felismerjük magunkban az isteni tulajdonságokat, és kiterjesztjük azokat, hogy átfogják a magunk körül észlelt világot. A kiterjesztés annyiban hasonlít a kivetítésre, hogy valamit, ami bennünk van, magunkon kívül látunk meg. De a kiterjesztéssel nem különítjük el magunkat a környező világtól, hanem bele vesszük a világot a jóságba, amely a lényünk legmélyén lakozik. A kivetítés szétszakít és megtagad. A kiterjesztés magába foglal és körbeölel.

*A csodák tanítása* arra bátorít, hogy vonjuk vissza a kivetítéseinket és erősítsük meg a kiterjesztéseinket. Nem egy különálló valaki az, aki ezt a könyvet írja neked és te érted. Te magad írtad magadnak és magadért, általam. Én vagyok az, akit megbíztál, hogy emlékeztesselek arra, amit már tudsz. Hilda Charlton, a mentorom egyszer megkérdezte, hogy én írtam-e *A csodák tanítását*. Nevetnem kellett, annyira abszurdnak éreztem a kérdést. *A csodák tanítását* Isten írta, Jézus Krisztus által. Nem én! Én csak egy oktalan, küszködő tanulóknak tartottam magamat, aki remélte, hogy egy nap majd megértheti ezt a szóvirágos, költői, túlvilági írást.

Az évek során alaposabban elmélyedtem a tanításokban, és eltöprengtem a mentorom kérdésén. Felismertem, hogy több igazság lehetett benne, mint amit én akkor felfogtam. A spirituális mesterek nem kérdeznek ostobaságokat. Ami buta kérdésnek tűnik, abban gyakran zsenialitás rejtőzik, amit a diák csak később fog fel, amikor megérett rá. Metafizikai értelemben *én* írtam *A csodák tanítását*, és *te* is írtad. Ami a látókörünkbe kerül, az képviseli a tudatosságunkat. „Ha látod, tudod.” A kivetítés azt sugallja, hogy az isteni szavak rajtunk kívülről jönnek, és megpróbálnak utat találni befelé. A kiterjesztés azt mondja, hogy a hatalmas spirituális eszmék bennünk ébrednek, és kifelé találnak utat. Lényegében nincs kifelé és befelé. Minden, amit elképzelsz és megtapasztalsz, benned van. Amikor a

kivetítés utat enged a kiterjesztésnek, akkor már nem különülsz el attól, amit teremtesz, és amit keresel, az saját magad vagy.

## A vezeklés jelentése

*A csodák tanítása* gyakran beszél „vezeklésről”, és ezt sok tanuló nehezen érti meg. A vezeklés a félelem világának leépítése, visszatérés a szeretetbe. Ébredés az elkülönülés álmából, a kivetítés visszavonása, a teljesség állapotának visszaállítása. A behatárolt identitás, a test és az ego elengedése, a valós, szellemi identitás visszaszerzése. A bűn, veszteség és halál illúziójának megsemmisülése, hazatérés a békesség természetes állapotába.

*Az Édenkertben, azaz az elkülönülést megelőző lelkiállapotban az ember semmiben nem szenvedett hiányt. Amikor Ádám meghallgatta „a kígyó hazugságait”, csupán valótlanágokat hallott. Neked azonban csak akkor kell továbbra is hinned a valótlanágokban, ha így döntesz. Minden valótlanág eltűnhet szó szerint egyetlen szempillantás alatt, mivel csupán téves érzékelésről van szó.*

*T/2. l. 3:1–4*

A vezeklés egy szempillantás, amikor a téves érzékelés helyébe a valóság lép. A mennyország mindig is itt volt, csak nem láttuk. Amikor belefáradsz abba, hogy a szenvedő, fájó világot lásd, a gyógyult világot fogod látni. És akkor megvalósul a vezeklés.

Mindannyian kivetítünk, és a kivetítéseink világában élünk. Ha testben élsz, az azt jelenti, hogy magadtól különállónak érzed az embereket. De a dinamikus kivetítés nem kétségbeesésre, hanem ünneplésre ad okot. Isten annyira szeret minket, és úgy megbízik bennünk, hogy hatalmat adott nekünk egész világok megteremtésére és felfedezésére. A *Star Trek* hologram-rendszere semmi ahhoz képest, amilyen végtelen világokat szövünk a gondolatainkkal. De eljön az idő, amikor kimondod, amit az *Enterprise* űrhajó kapitánya is: „Computer: A játéknak vége!” Abban a pillanatban eltűnnek a háromdimenziós illúziók, és ott találsz magad az üres képernyő előtt.

Addig is gyakorold azt, hogy olyan gondolatokat terjesztesz ki, amelyek azt a világot teremtik meg, amelyre vágysz, nem pedig azt, amit csak úgy kaptál. Ez a legjobb játék, amíg el nem tűnik a fényben minden kép.

*Csak az a világ létezik, amelyre vágysz, és ebben az igazságban rejlik végső megszabadulásod. Ha meggondolod magad, ha mást akarsz látni, az egész világ ennek megfelelően változik.*

*M/132. lecke 5:1–2*

## 5. fejezet

# A bűn, amelynek nincsen hatása

Spokane-ben, Washingtonban vezettem egy műsort, amikor megkeresett egy barátom, Alden Crull, aki elmélyülten tanulmányozta a tanításokat. Alden nemcsak beszélt *A csodák tanításáról*, hanem *meg is élte*. Egyik nap felajánlotta, hogy kocsival elvisz a tárgyalásra, ahová készültem. Megbeszéltem találkozónk előtt masszázson voltam, és elaludtam. Amikor felébredtem, már elkéstem. Mire végre odaértem, ahol találkozoznunk kellett volna, Alden már feladta a várakozást, és hazament. Nagy lelkifurdalásom volt, amiért így megvárattam.

Amikor a következő napon találkoztunk, így szóltam: – Annyira sajnálom, hogy elkéstem és megvárakoztattalak! – Arra számítottam, hogy majd rosszalóan felel. De nem így történt. Helyette Alden mosolyogva válaszolt: – Semmi gond. Ma elvihetlek valahova?

Alden reakciója visszafordította a világ törvényszerűségeit, és helyette a csodákat alkalmazta. A világ gondolatmenete szerint, akit úgy elfelejtenek, ahogy én tettem vele, sértetten azt mondaná: – Elmehetsz a fenébe. Én ugyan nem bajlódom veled, hogy megint megvárakoztass a semmiért. Keress valaki mást, aki elvisz! – De Alden egészen másképp állt hozzá. Megmutatta, hogy amiről én úgy gondoltam, hogy bűnös voltam és rosszat tettem vele, az nem úgy van. Isten igaz tanítójaként cselekedett.

Bemutatta *A csodák tanítása* módszerét a gyógyulásra: mutasd meg másoknak, hogy a *feltételezett* bűnük nem volt hatással rád. „A feladatod roppant egyszerű. Arra kérek, élj úgy, hogy megmutasd, nem vagy azonos az egóddal...” (T/4. VI. 6:2–3) Bizonyítsd be, hogy fennköltebb, gazdagabb, erősebb vagy, mint bármiféle, látszólag ostoba, tudattalan vagy gonosz tett, amit más elkövet. Ugyanakkor erősítsd meg, hogy a mások ellen elkövetett *vélt* bűneid nem ártottak nekik.

A magunk vagy mások ellen elkövetett bűn eredménye csupán egy történet, amelyet mi találtunk ki. Életben tartjuk a bűnt, ha gyakoroljuk hátrányos hatásait. Amikor azt gyakoroljuk, hogy a bűnnek nincs hatása, felszabadítjuk magunkat és másokat is. „Aminek nincs semmiféle hatása, az nem is létezik, és a Szentlélek

számára a hibák hatásai nem léteznek.” (T/9. IV. 5:5)

## Az ego visszavág

– De amit az az illető tett, az *tényleg* kárt okozott nekem! – érvel az ego. – Lemaradtam a jól megérdemelt előléptetésről, mert a kollégám behízelegte magát a főnöknél, és ő kapta meg.

– Valaki nemi betegséggel fertőzött meg.

– A kormány a nagy nehezen előteremtett adómat arra használja, hogy háborúkat pénzeljen, és léhűtőknek osztogasson segílyt.

Akkor is a bűn valóságát és hatását bizonyítod, amikor lelkifurdalásod van, mert úgy gondolod, hogy fájdalmat, szomorúságot okoztál másoknak. „Tönkretettem a gyereket, mert alkoholista voltam.” „Megcsaltam a férjemet, és ez jóvátehetetlen bánatot okozott neki.” „A szüleim fizették az egyetemi tandíjamat, hogy orvos lehessenek, és borzasztó lelkifurdalásom van, mert én színész akarok lenni.”

Mindannyiunkat sokan és sokféleképpen bántottak már meg, és mindannyiunknak lelkifurdalása van, amiért megbántottunk másokat. Ez a szenvedés nagyon is valósnak és jogosnak tűnik. *A csodák tanítása* azt mondja, hogy igaz önvalód és mások igaz önvalója sokkal mélyebben gyökerezik annál az önvalónál, amely megtapasztalja a fájdalmat. „Ami szenved, az nem lehet az én részem.” (M/248. lecke) Bármilyen hibát követtél is el, bármit hoznak fel ellened mások, legbelső lényed érintetlen marad, nem ér el hozzá az emberi gyarlóság. Nem a fájdalmat okozó cselekedet számít, hanem az, ahogyan *te értelmezed*. Választhatsz olyan értelmezést, ami fáj, vagy olyat, ami gyógyít. „Döntésem által megváltoztatok minden fájdalmas gondolatot.” (M/284. lecke)

## A szeretet képe

*A csodák tanítása* biztosít arról, hogy bármit is teszel, nem veszíted el Isten kegyelmét, nem kényszeríted arra az életet, hogy megbüntessen, és nem kötelezed magadat szenvedésre. Mindegy, milyen sötét identitást vagy kötelezettséget aggat rád a világ, ártatlan vagy, szerethető vagy és jót érdemelsz. Olyan maradsz, amilyenek Isten teremtett.

*A szentség szentnek teremtett engem.*



*A kedvesség kedvesnek teremtett engem.*

*A segítőkészség segítőkésznek teremtett engem.*

*A tökéletesség tökéletesnek teremtett engem.*

M/67. lecke 2:3–6

*A Szeretet teremtett engem, így magam vagyok a Szeretet.*

M/229. lecke

Ha gyógyulásra és boldogságra vágysz, keresned kell az ártatlanságod bizonyítékát, és meg is kell találnod, meg kell erősítened. Ha nehéznek tűnik, ismerd fel, hogy milyen szakértő módon keresed, találd meg és erősíted meg a bűnösséged jeleit. Mesterien kiválasztod élettapasztalatodból azokat az elemeket, amelyek a gyengeségedet támasztják alá. Ugyanígy, ugyanezen a módon kutatva megtalálhatod az erősségedet is. Fordítsd a magad hasznára az igazság mérlegét, vedd észre, hogy az egyetlen valódi igazság a megbocsátás.

*A csodák tanítása* a bűnt értelmetlen kitalációnak tartja, ok és okozat nélküli fikciónak, amelynek semmi valóságalapja nincs. Arra kér, hogy bocsásd meg testvérednek, amit *nem* tett, és lépj túl azon, ami „soha nem történt meg” (M/99. lecke 4:3). Szabadítsd fel testvéredet és önmagadat az illúzió alól, hogy a cselekedetei határozzák meg a te élettapasztalatodat. Senkinek nem áll hatalmában megfosztani téged a boldogságtól, hacsak te magad nem adsz erre felhatalmazást. Senki nem tud kikészíteni, ha nem hagyod. *A csodák tanítása* megmutatja, hogyan vegyük kezünkbe a hatalmat, és hogyan irányítsunk sodródás helyett.

## Csak az áldás marad meg

Minden bűn a múlt sötét termeiben ólálkodik. A múlt történéseivel kapcsolatos *gondolataid* teszik saját bűneidet és mások bűneit rettenetessé. Amikor a jelen pillanatban élsz, a bűn nem létezik. Jelentése elvész. Nyomtalanul eltűnik. A bűn legyőzéséhez a kulcs az, hogy *megváltoztasd a gondolataidat a múlttal kapcsolatban*, hogy ne tolakodjanak be a jelen szent pillanatába.

Középiskolás koromban mindennap George barátommal mentem a suliba. Egy nap haveri gesztussal átkaroltam a vállát. Neki ez kellemetlen volt, és eltolta a kezemet. Én pedig zavarba jöttem, mert éreztem, hogy betolakodtam a személyes terébe. Egyikünk sem szólt semmit, csak ballagtunk tovább. A tanév vége után elváltak útjaink, mindketten máshol folytattuk az egyetemi tanulmányainkat.

Sokáig, ahányszor csak eszembe jutott George, mindig erre a kínos esetre gondoltam, és kirázott a hideg az emléketől.

Évtizedekkel később az asszisztensem szólt, hogy „Keresett valami George nevű úr, aki az interneten bukkant rád. Azt mondta, hogy hiányzol neki, és örülne, ha megint együtt járhatnátok iskolába”.

Döbbsen hívtam fel George-t, és megbeszéltük, hogy találkozunk. Együtt ebédeltünk és nosztalgiáztunk. – Tudom, hogy furán hangzik – mondtam neki –, de néha még mindig kínosnak érzem, hogy akkor reggel átkaroltam a válladat, te meg eltoltad a kezemet.

George meglepetten nézett rám. – Én erre nem is emlékszem – felelte. – Arra viszont annál inkább, hogy minden reggel megvártál, még esőben is.

Teljesen elhültem. Az évek során a legerősebb emlékem George-dzal kapcsolatban ez a feltételezett bűnöm volt. Ő pedig csak a jóra emlékezett. Az egész világon kizárólag az én elmémben létezett az a fájdalmas emlék. Mennyi gondolatot és energiát pazaroltam erre! Csodálatos megnyugvás volt végre tudni, hogy George mindig is értékelte a barátságomat. Úgy döntöttem, hogy inkább *ezt* az emléket választom, nem pedig azt, amit éveken át hordoztam. Ebben rejlett a szabadságom.

– De mi lenne, ha George nem bocsátott volna meg neked? – kérdi azonnal az ego. – Mi lenne, ha zavarta volna, amit tettél, vagy ha megbántottad volna valami komolyabb dologgal, és neheztelne rád, és soha többet nem akarna beszélni veled? Mi lenne, ha a sírig neheztelnétek egymásra és hordoznátok a bánatot? (Az ego hajlamos igen drámai módon szemlélni az eseményeket, amint észrevehetted.)

George választhatott, hogy hogyan tekint az esetre. Ő úgy döntött, hogy észre sem veszi vagy elfelejti. Az *én* elmém ragaszkodott hozzá, tehát én szenvedtem.

Amikor *látszólag* bűnt követsz el mások iránt, két oldala van az egyenletnek: (1) amit tettél, és (2) ahogyan az illető gondol erre. Amit tettél, az egyszerűen egy cselekedet, benne rejlő jelentéstartalom nélkül. „Bármit látok is e helyiségben, (...) felruházom minden számomra elérhető jelentéssel.” (M/2. lecke) Az, hogy az illető miként vélekedik a cselekedetről, attól függ, hogy hogyan tapasztalja meg. Ha úgy dönt, hogy megbántódik, megharagszik, neheztel, akkor ebben fog élni. Ha úgy dönt, hogy elfelejti vagy kedves emlékekre gondol helyette, akkor *abban* fog élni. A cselekedetedért te vagy a felelős, de az, hogy a másik hogyan értelmezi és hogyan éli meg, az már az ő felelőssége.

Több millió pillanatot és élményt éltél át. A jelenlegi élettapasztalatodat azok

adják, amelyekre a figyelmedet fordítod. Ha fájdalmas emlékekre összpontosítasz, fájdalmas múltat teremtesz, és belevonod a jelenbe. Ha örömteli emlékekre összpontosítasz, örömteli múltat teremtesz, és a jelen pillanatában a békét éled meg.

Egy életvezetési tanácsadáson a kliensem azt mondta: – Engem kísért a múltam.

– A múltnak nincs hatalma, hogy kísértsen. Önmagadat kísérted azzal, hogy a múlt fájdalmaira összpontosítasz – feleltem.

A fájdalmas múltat azzal gyógyíthatod, ha helyette a figyelmedet az áldott múltra fordítod. *A csodák tanítása* így fogalmaz: „A múlt semmivé lett. Többé nincs hatással rám” (M/289. lecke). Emlékeztet rá, hogy „egész múltadból csak a szépség és az áldás marad” (T/5. IV. 8:2).

*Megőriztem minden nyájasságodat és minden egyes szerető gondolatodat. Megtisztítottam őket a világoosságukat elfedő tévedésektől, és tökéletes ragyogásukban őriztem meg számodra. E gondolatok elpusztíthatatlanok, és meghaladják a büntudatot... Valóban békében távozatsz, mert úgy szeretlek téged, ahogyan magamat szerettem. Áldásommal és áldásomra távozol. Tartsd meg ezt az áldást, és oszd meg testvéreiddel is, hogy örökre a miénk lehessen.*

T/5. IV. 8:3–5 és 7–9

## Isten és az emlékezetkiesés

Egy Mária nevű nő rendszeresen beszélgetett Jézussal. Szól róla egy érdekes történet. Egy megkeseredett, öreg pap hallott Máriáról, és le akarta járítani. Elment hozzá, és így szólt: – Úgy hallottam, szoktál beszélni Jézussal.

– Így igaz.

– Legközelebb, ha beszélsz vele, kérdezd meg tőle, mi volt az a bűn, amit elkövettem, amikor a szemináriumba jártam.

– Rendben, megkérdezem – felelte Mária. – Gyere vissza a jövő héten, és elmesélem, mit mondott.

A pap önelégülten távozott, úgy vélte, hogy leleplezte a hazugot.

Egy héttel később visszament Máriához, és megkérdezte: – Beszéltél a héten Jézussal?

– Igen.

– És megkérdezted tőle, mi volt az a bűn, amit elkövettem, amikor a szemináriumba jártam?

– Megkérdeztem.

– Na, és mit mondott? – dőlt hátra a pap összefont karral.

– Azt mondta, hogy már elfelejtette.

Isten nem tartja emlékezetben a bűneinket, mert eleve soha nem figyelte őket. „Isten nem bocsát meg, mivel Ő soha nem kárhoztatott senkit.” (M/46. lecke 1:1) A megbocsátás csak akkor szükséges, ha kárhoztatunk. Ha a tudatodban meg sem jelent a kárhoztatás, a megbocsátás szükségtelen, és nem jelent semmit. A tanítások úgy írják le a megbocsátást, mint végső illúziót, amely leépít minden korábbi illúziót. Ha olyanok akarunk lenni, mint Isten, és mélységes lelki megelégedettséget akarunk átélni, amelyet az isteni lények élnek át, akkor meg kell tanulnunk felejteni.

## A jövőd már nem olyan, amilyen régen volt

Az, hogy milyen jövőre számítasz, a múlttal kapcsolatos gondolataidból fakad. A jövőd olyan lesz, mint a múltad, ha továbbra is olyanok a gondolataid, mint amelyek a múltadat teremtették. Ha megváltoztatod a gondolataidat a múlttól, akkor megváltoznak a gondolataid a jövőről is, és ezzel jobb jövőt teremtesz. A jövőd egy történet, amelyet te teremtettél, akárcsak a múltad. Ha félelemmel, büntudattal, bizalmatlansággal szemléled az életet és önmagadat, akkor ijesztő jövőt teremtesz. Ha szeretettel, ártatlanul, hittel tekintesz magadra és az életre, akkor fényes jövőre számíthatsz. Ha félsz a jövőtől, megadtad magad a bűnben való hitnek. *A csodák tanítása* biztosít róla, hogy nem lesz büntetése a bűneinknek, mert nincsenek bűneink. „Minden hiedelmed olyan bűnből származik, amely soha nem történik meg, mert nincs oka.” (M/101. lecke 5:2)

Az ego megszállottan tervez, mert úgy véli, hogy ha nem tart mindent kézben, valami szörnyűség fog történni. Pedig az ellenkezője igaz. Ha az ego nem tart mindent kézben, valami *csodálatos* történik. Ironikus, de pont azért nem történik meg a csoda, mert az ego mindent kézben akar tartani. Pontosabban, mivel az ego akar mindent kézben tartani, nem ébredsz rá, hogy *éppen megtörténik* valami csodálatos.

*A csodák tanítása* szerint a jövőtől csakis határtalan jót szabad várunk. A Szentlélek, Isten hangja bennünk, lelkesen várja a jóságos és áldásos jövőt.

*[Az elme, amely tervez] nem látja, hogy itt és most rendelkezésére áll mindaz, ami által gondoskodhat arról, hogy a jövő semmiben ne hasonlítson a múlthoz, hogy ne mutasson folytonosságot a régi eszmékkal, a beteges hiedelmekkel. Ebben egyáltalán nem játszik szerepet az, hogy milyen jövőre számítasz, mivel jelen bizalmad jelöli ki az utat.*

M/135. lecke 16:4–5

Nem kell aggódnod a jövő miatt. Sosem kellett, és sosem fog kelleni. A jövő majd megoldódik. „Isten kezébe helyezem a jövőt.” (M/194. lecke) Az a dolgod, hogy megalapozd a tudatosságodat a jelen pillanat csodájában, értékében és szépségében. Ez most boldoggá tesz, és a jövőben is boldoggá fog tenni.

## Nem jön a feketeleves

Sokan megijednek, ha minden túl jól alakul az életükben. Ekkor várják a „feketelevest”. Úgy gondolják, hogy ha nagyon boldog vagy, akkor valami történni fog, hogy letörje a jókedvedet. Ez a hiedelem az ego kedvenc trükkje. Az egót fenyegeti a boldogság, mert úgy érzi, hogy ha túlságosan jól érzed magad, akkor nem marad feladata. Megpróbál tehát lehúzni, amikor elkezded kilépni a gyötrődésből.

*Nem jön a feketeleves.* A jóllét a természetes állapotod, és megérdemled. A tanítás emlékeztet erre: „Isten tökéletes boldogságra szán engem.” (M/101. lecke) A félelem és a fájdalom a természetellenes, nem pedig az öröm. Jó példa ez arra, hogyan fordítja ki a világ az igazságot. A jóllét a sorsod és a természetes léted. Minden más egy elferdült gondolkodás eredménye.

A büntület az, hogy magadat bünteted, mielőtt még Isten büntetne meg. Szükségtelen áldozat, előre fizetsz a rossz tett büntetéséért. Gyerekkorodban megtanultad, hogy fájdalom árán megvásárolhatod a szabadságodat. Ha krétával összefirkáltad a falat, apád elfenekelt, és ezzel megfizetted a büntetést. Ha rossz jegyet hoztál, szobafogságot kaptál, és ezzel el volt intézve. Ha meggyóntad a vétkeket a papnak, vezeklést írt elő, és máris újra kedves lettél az Úr előtt. Felnőttként bírságot kapsz, például gyorsajtásért; kifizeted, és aztán minden rendben. Dióhéjban így gondolkozol: a bűn következménye a fájdalom, ami pedig a szabadsághoz vezet. Tehát, ha úgy véled, hogy vétkeztél, kárhoztatod magad, és büntetést szabsz ki magadra, még mielőtt Isten nagyobb büntetéssel sújtana. „Az ego azt hiszi, ha megbünteti magát, azzal csökkentheti az Isten által rá kiszabott büntetést.” (T/5. V. 5:6) Pedig nem várható súlyosabb büntetés. Csak magadat bünteted.

Azt is megtanultad, milyen jó, amikor a büntetésnek vége. A fájdalom és a megkönnyebbülés közötti kontraszt felemelő tud lenni. Ez a csodás a békülős szexben. De nem kell ahhoz fájdalom, hogy jól érezhesd magad, és nem kell előbb veszekedni azért, hogy jó legyen a szex. Ha kalapáccsal csapkodod a fejed, jólesik abbahagyni, de akkor is jól érezhetted volna magad, ha nem csapkodod a fejedet a

kalapáccsal. A kontraszt segítőkész tanár, de hamar rabszolgahajcsárrá válik. Van ennél könnyebb módja is a tanulásnak.

Amikor büntudatod van, képzeletbeli vétkekért fizetsz meg. Istennek nem okoz örömet a fájdalmad, és nem büntet téged. Neked sem kell ezt tenned. Ideje abbahagyni önmagunk bántalmazását.

## A tárgyalást beszüntetjük

Gyerekkorod óta osztályoznak, értékelnek, bírálják, összehasonlítgatnak és megítélnék, bármit is teszel. És arra biztatnak, hogy te is ítélkezz. Az élet versennyé vált, hogy tiéd legyen a legjobb jegy, a legmenőbb csapat, a legmagasabb eladási arány, a legnagyobb jövedelem, a legvonzóbb test, a legelegánsabb ruhatár, a legtöbb lájk a Facebookon, a legnagyobb ház, a legújabb kocsis és a legtöbb ablakú iroda. Bármerre nézel, versengést láatsz, rangsorokat, győzteseket és veszteseket. Te vesztes maradsz, hacsak nem a te csapatod a legjobb, ha nem te vagy a top producer, ha nem te nyered a szépségversenyt. A második hely nem elég, akkor sem, ha a másodperc tört részén múlt az olimpiai arany. Mark Twain mondta állítólag, hogy „az összehasonlítás az öröm halála”. Nem is csoda, hogy annyi a neurotikus ember.

*A csodák tanítása* eltörli ezt az örületet. Meggyőző arról, hogy spirituális lények vagyunk, és felette állunk az ítélkezésnek. Isten szemében tökéletes vagy. Minden, amiért úgy gondolod, hogy rászolgálsz a kárhozatra, vagy amiért kudarcnak véled magadat, jelentéktelen. Teljességed érintetlen, és sosem volt kérdés a méltóságod. Nem kell versenyezned, hogy bizonyítsd magad, mert egyedi a tehetséged, olyan, ami senki másnak nincsen. Sosem jön el az ítélet, amely elől mindig is menekültél.

*Nem kell félned attól, hogy a Legfelsőbb Bíróság elítél téged. E bíróság egyszerűen ejti majd az ügyedet. Senki nem emelhet vádat Isten gyermeke ellen, és azok, akik a bűn mellett tesznek tanúbizonyságot a teremtésben, hamisan tanúskodnak Isten ellen. Vidd el minden hiedelmedet boldogan Isten Saját Legfelsőbb Bíróságának színe elé, mert e bíróság érette szól, következőképp igazat beszél. Bármilyen gondosan is építetted fel az önmagad ellen szóló vádat, ejteni fogja az ügyedet. Bár az általad felhozott eset minden cáfolatnak ellenáll, mégsem állhat meg Isten előtt. A Szentlélek nem hallja meg e vádat, mert Ő csak igaz tanúságra képes. Ő mindig úgy ítél, hogy „tiéd az ország”, mert a Szentlélek azért adatott neked, hogy emlékeztessen igaz énedre.*

T/5. VI. 10:1–8

## Az igazi javulás

Ha a bűn nem valóság, akkor ki kell nyitni a börtönök ajtaját, és szélnek ereszteni a bűnözőket? Meg kellene engedni, hogy mindenki büntetlenül azt csinálja, amit csak akar? Pártolnunk kellene a gonoszsgot? Engednünk kell, hogy bántsanak?

Természetesen nem. Azzal nem segítünk az olyan embereken, akik másokat bántanak, hogy engedjük, hadd folytassák. Aki másokat bánt, önmagát bántja. Elszigetelődik a szeretettől. „Akit bántottak, az maga is bánt másokat” – szól a bölcsesség. Ha tűröd a bántalmazást, azzal magadat és a bántalmazót is bántalmazod. Meg kell húzni a határokat, amikor szükséges, el kell utasítanunk a sértő viselkedést, és meg kell állítanunk a bűnözőket.

A megtévedt viselkedés megelőzésének kulcsa, hogy *miként* állítjuk meg a bűnözőket. Vannak módszerek, amelyek minimumra csökkentik az esélyét, hogy újra büntettet kövessenek el. Először is úgy kell tekintenünk a bűnös cselekedetre, mint a szeretetehség kiáltására. *A csodák tanítása* elmondja, hogy minden cselekedet vagy a szeretet, vagy a szeretetehség kifejeződése. Aki lop, erőszakol vagy gyilkol, annak hatalmas űr tátong a lelkében. Űresnek, összetörtnek, elveszettnek, tehetetlennek, magányosnak érzi magát. Akinek rendben van az igaz önvalója, az nem bánt másokat. A bűncselekmények nyilvánvalóan a rendőrségre tartoznak, de alapvetően lelki sebektől fakadnak.

Volt egy dokumentumfilm, a címe *Dhamma Brothers*. Ez a film olyan életfogytiglanra ítélt bűnözők spirituális fejlődését követte nyomon, akik részt vettek egy vipasszaná meditációs programban. Ezek a kemény bűnözők idővel használni kezdték a meditációt, hogy enyhítsenek megtépázott lelkük fájdalmain. Békésebb utat találtak önmaguk, egymás és az életük felé. A meglepő változás is mutatja, hogy a spirituális forrásunkkal való kapcsolat olyan változást hoz, amely a gyakorlatban változtatja meg az életünket.

Széleskörű tanulmányok kimutatták, hogy ha egy város lakóinak egyetlen százaléka rendszeresen meditál, abban a városban erősen lecsökken az erőszakos bűncselekmények száma. 1993-ban egy nagy csoport meditáló elment Washingtonba, a fővárosba, amely arról híres, hogy itt követik el az országban a legtöbb gyilkosságot. A meditálók békét akartak hozni, és hamarosan valóban csökkent a gyilkosságok száma. Több mint 200 hasonló kísérletet végeztek világszerte iskolákban és börtönökben, és az eredmények lenyűgözőek voltak. Amikor Szenegálban a börtönökben a rehabilitációs program részeként meditációt vezettek be, két börtönt végül be is zártak. (Ezzel a jelenséggel kapcsolatban tekintsd meg a YouTube-on a „The Square Root of One Percent”

című felvételt.)

A börtönök az elkülönítés célját jól szolgálják, a javulást azonban nem. Az elzárás megoldja, hogy a potenciálisan veszélyes személyek ne mászkáljanak szabadon, de amint a visszaesők száma is mutatja, nem oldja meg a rehabilitációt. Akkor vajon mi az, ami igazi javulást hoz?

*A csodák tanítása* azt mondja, hogy a javulás útja a saját tudatunkban kezdődik. Meg kell vizsgálni, hogy a cselekedeteid miként okoztak fájdalmat másoknak, de még inkább meg kell vizsgálni azt, hogy miféle fájdalom vitt rá téged azokra a cselekedetekre. Ha nincs benned fájdalom, nem leszel képes fájdalomt okozni. A társadalom gyógyulása önmagunk gyógyításával kezdődik.

Csábító, hogy inkább másokat próbáljunk meg helyrehozni, ne pedig a magunk félelmeivel és ítélkezésével nézzünk szembe, hogy ezeket gyógyítsuk. Ha elfogadod a saját ártatlanságodat, pontosan tudni fogod, hogyan bánj a nehéz emberekkel. Ha elhomályosítja elmédet az ítélkezés, akkor senkit nem látsz tisztán. „Megbocsátás nélkül továbbra is vak lennék.” (M/247. lecke) Ahogy magasabb szintre lépsz, megteheted, hogy felemelj másokat, akik leragadtak. „A csodatévők kizárólag azért tartoznak felelősséggel, hogy elfogadják önmaguk számára a Vezeklést.” (T/2. V. 5:1) Ne várj arra, hogy mások szedjék össze magukat; cselekedj. Amit teszel, az hatással lesz másokra.

A globális változások felé a belső béke a legerősebb alap. Mahatma Gandhi, Martin Luther King és Teréz anya sosem tartotta ellenségének a gonoszt. Nem küzdöttek másokkal. Ehelyett kiálltak a jóságért és az egyenlőségért, és ezzel úgy mozdították elő a társadalmat, ahogyan haragos emberek sosem teheték volna. Számukra a béke nemcsak cél volt, hanem minden érdemes célhoz vezető út.

## Amikor úgy szeretünk, akárcsak Isten

Paramahansa Jogananda jógamester egyszer találkozott egy harsány fundamentalistával, aki szerint minden rossz ember a pokolban végzi majd, és ott is van a helyük. Jogananda megkérdezte tőle: – Van gyermeked?

- Van egy fiam – felelte a férfi.
- És a fiadnak van valami rossz szokása?
- Néha részegen tántorog haza.
- Legközelebb, ha megint részegen jön haza, fogd meg, told a sütőbe a fejét, tekerd fel a sütőt a maximumra, és örökre tartsd benne a fiadat – mondta Jogananda.



- Soha! – kelt ki magából a fundamentalista.
- Miért nem?
- Mert szeretem.
- Ha te emberi gyarlóságodban is túlságosan szereted a fiadat ahhoz, hogy így büntesd, akkor képzeld csak el, mennyivel jobban szeret téged a Mennyei Atya, aki sosem örvendezne a te szenvedésednek.

*A csodák tanítása* elmondja, hogy az univerzum egyetlen lehetetlensége a bűnösség, mert ez elszakadást jelent a szeretettől. Ha a bűn valós volna, már mindnyájan rég megszűntünk volna létezni. Az emberiség állapota lesújtó. De a bűnnek és a büntetésnek nincs helye a szeretetre épített univerzumban. Amikor megmutatod másoknak, hogy nincs hatása a bűnöknek, amelyekben vétkesnek érzik magukat, akkor szabadon engeded őket és magadat is a börtönből. Ha valaminek nincs hatása, sem oka, az akár meg sem történt. Végző soron csak a szeretet valós.

*Bizony, megmenekülünk a mai nap eszméje által. Mert békében megpihenhetünk Isten Kezében, és bizonyosak lehetünk abban, hogy ott csak jó dolgok történnek velünk.*

*M/194. lecke 9:1–2*

## 6. fejezet

### A te kezed által élek

Charles Dickens klasszikusa, a *Szép remények* egyik főszereplője Miss Havisham, egy vénkisasszony, akit évekkel korábban az oltárnál hagyott faképnél a jövőbelijére. Miss Havisham még mindig a sárguló menyasszonyi ruháját viseli, ebédlőjének asztalán ott díszelg a pókhálós esküvői lakoma terítéke és az esküvői torta. Az aggszűz az ötvenes éveiben jár, de sokkal vénebbnek tűnik, hiszen hosszú évekig rejtőzött az árnyékban. „Mintha viaszbábu lenne, vagy csontváz...” – írja le Dickens.

Miss Havisham a tipikus példája a „dédelgetett seb” hordozójának. Rongyos menyasszonyi ruhája és a penészes torta örök emlékei annak, hogy ő egy áldozat. Naponta emlékezteti magát az elviselhetetlen veszteségre, és dicséri a világnak a bánatát.

– Hát tegye túl magát rajta, és lépjen tovább – mondod. Úgy van. De mindnyájunkban ott él egy kis Miss Havisham, még ha nem is valljuk be magunknak. Mindannyian hordozunk „dédelgetett sebeket”.

*A csodák tanítása* így ír erről:

*Betegséged és szenvedésed testvéred bűnét jelképezi; tanúságod nem teszi lehetővé, hogy megbocsássa az általa okozott sérelmeket, és esküvel fogadod, hogy testvéred soha nem menekülhet következményeik elől. És bizony elfogadod ezt a beteges és szánalmas képet, ha így megbüntetheted testvéredet. Aki beteg, az mindenkivel szemben könyörtelen, és e ragálytól sújtva gyilkolni igyekszik. Ha azt mondhatja: „Figyelj engem, testvérem, mert a te kezdetől halok én meg”, alacsony árnak tűnik számára a halál. Mert számára a testvére bűne mellett tesz tanúbizonyságot a betegség, a halál pedig bűnné teszi annak szenvedéseit. A betegség valójában egyfajta „kis halál”, a bosszú be nem teljesedett formája. Mégis bizonyossággal szól arról, amit képvisel. A testvérednek küldött kietlen és keserű képre te magad tekintesz fájdalommal és szomorúsággal. És elhittél mindent, amit e kép testvérednek mutatott, mert tanúbizonyságot tett a testvéredben érzékelt és szeretett bűn mellett.*

T/27. l. 4:3–11

### A véres köpönyeg

Az *Álomszeretők* (*Dream Lovers*) című kínai filmben drámai képet láthatunk

arról, hogyan dicsőítjük a fájdalmat. Egy Szong Ju nevű férfi elhagyja a barátnőjét, Vah-Lejt egy másik nőért, akit lelki társának érez. A kétségbeesett Vah-Lej elmegy Szong Ju lakásához, felvágja az ereit, és bekopog. Amikor a férfi ajtót nyit, ott találja volt barátnőjét vértől csöpögő, fehér köpönyegben, széttárt karokkal, mintha keresztre feszítették volna. „Szong Ju!” – nyögi a lány, majd összeesik és meghal.

Ez persze nagyon extrém, de illusztrál valamit, amit mindannyian eljátszottunk már. Ha valaha is hordoztál fájdalmat azért, mert valaki elhagyott vagy elárult, akkor te vagy ez az elhagyott szerető felvágott erekkel, csöpögő vérrel, ahogy a sírba hullva kiáltod: „Figyelj engem, testvérem, mert a te kezdetől halok én meg!”

*A csodák tanítása* nem csak a viszonzatlan szerelemre korlátozza a lelki öncsonkítást. Azt tanítja, hogy *bármilyen* betegség, és *bármilyen* fájdalom, legyen az fizikai vagy lelki, mód arra, hogy felmutassuk mások bűnösségét, amiért bántottak minket. Ha nem kárhoztatnánk másokat, akkor sosem lennénk betegek a tanítások szerint.

Megértem, ha ezt az érvelést nagyon nehéz megemészteni, és tudom, hogy talán most legszívesebben földhöz vágnád a könyvet, hogy inkább egyél egy kis finom belga csokit vagy megigyal egy sört. De ne add fel, és megmutatom, hogyan mentheti meg az életedet ez az elv.

## A test az elme nyelvén beszél

A fájdalom vagy a betegség legyőzéséhez az első lépés, hogy beazonosítsd azt, amit a szenvedésed, veszteséged forrásának *tekintesz*. Ehhez hatalmas őszinteség kell, hiszen a legtöbben úgy gondolják, hogy a dolgok csak úgy, nagy hatalmú külső források hibájából szakadnak rájuk. Megfogtad a kilincset és elkaptál egy vírust, influenzaszegély van, a Merkúr bolygó állása retrográd, az Oroszlán jegynek szülöttei csodálók nélkül nem találják a helyüket, a népesség 99 százalékát kizsákmányolja az 1 százaléknyi gazdag ember, előző életed karmáját kell ledolgoznod, diszfunkcionális szülői minta égett beléd és ez tart elnyomva, vagy egyszerűen peched van. *A csodák tanítása* szerint ez mind nem ok. Az egyetlen ok az elme, a test pedig a hatás. „Csak a gondolataim vannak hatással rám.” (M/338. lecke)

Nézzünk meg néhány közismert szólást, amelyek azt sugallják, hogy valaki vagy valami rajtad kívül álló okozza a fájdalmadat, a betegségedet, a veszteségedet.

- Rosszul vagyok tőled.
- Kikészítesz.
- A gyerekem az idegeimre megy.
- A főnököm az agyamra megy.
- A volt feleségem taccsra vág.
- Ettől a munkától szétmegy a fejem.
- Hányingerem van attól a kollégától.
- A pasim összetörte a szívemet.
- Anyám követelőzése fojtogat.
- A gatyám is rámegy a gyerekem tandíjára.
- A másik csapat jól elvert minket.
- A gazdasági körülmények térdre kényszerítenek.
- Ebbe a vizsgába bele fogok bukni.
- Megríkatott az a film.
- Belefáradtam a hazugságaidba.
- A statisztikatanár halálra untat.
- Az a nő lyukat fog beszélni a hasadba.
- Teljesen kihúzta a lábam alól a talajt, hogy elveszítettem az állásomat.
- Úgy néz rám a fickó, hogy kiráz a hideg tőle.
- A fél karomat odaadnám, hogy kiszabaduljak ebből a házból.
- Visszaéltek a bizalmammal, mintha kést vágtak volna a hátamba.
- Most meg mit akarsz? Vér folyjon?!

Nem gondoljuk végig, amikor ilyesmit mondunk. Érvelhetünk, hogy csak átvitt értelemben mondtuk, de látható, mennyire szerves része a testi rosszullét annak, ahogyan kifejezzük a bűnösséget és hibáztatást, amit másokra és magunkra vetítünk.

Richard Bach azt írja a *Jonathan, a sirály* című csodás példabeszédében, hogy *a tested a gondolataid látható formája*. Az egészséges test a jóllét gondolatainak tükröje. A beteg test a betegség gondolatait testesíti meg. Ha abban hiszel, hogy mások bánthatnak, vagy úgy gondolsz, hogy jó dédelgetni a sebeket, akkor megtört tested is erről fog mesélni. Ezzel szemben, ha megérted, hogy a boldogságod nem mások cselekedeteitől függ, akkor a tested csupa vitalitás lesz.

A tested fizikai állapota elmondja, amit a szavaid nem. Egyik barátom, Carl boldogtalan párkapcsolatban élt a Keleti Parton. El akarta hagyni a nőt, de mindig elodázta a döntést. Egyszer Kaliforniában járt üzleti úton, és amikor

visszaindult, egy barátja vitte kocsival a reptérre. Carl hirtelen mellkasi fájdalmat érzett, elszédült, és meg kellett kérnie a barátját, hogy álljanak meg, mert muszáj volt kiszállnia, hogy lefeküdjön az út mellé a fűbe. A teste mondta ki, amit ő nem: „Nem akarok visszamenni. Fáj a szívem.” Ez felnyitotta Carl szemét, és végül kilépett a párkapcsolatából.

A test kifejeződéssel adjuk át magunknak a fontos üzeneteket, és így kommunikálunk másokkal is. Ha ehelyett közvetlenül kommunikálnánk, és úgy cselekednénk, ahogy a belső hang sugallja, akkor nem lenne szükség arra, hogy a testünk fejezze ki a szavakat vagy tetteket, amelyekre a lelkünk szólít.

### **Ki a bajod?**

Most már készen állunk, hogy megvizsgáljuk, miként lehetne elkezdni megválni a szenvedéstől:

Írd le a fájdalmat, panaszt vagy betegséget, amelyben most szenvedsz vagy korábban szenvedtél, aztán írd le, ki vagy mi a felelős ezért.

Például:

*Hátfájás:* Rengeteget kell dolgoznom, hogy a családomat eltartsam.

*Fejfájás:* A gyerekek ma rémesek voltak,

*Ízületi gyulladás:* A férjem korlátoz. Nem tudok megmozdulni.

*Vizelési problémák:* A párom egy hólyag!

*Fekély:* Az üzleti életben a versengés megfekszi a gyomromat.

Most te jössz:

Betegség, fájdalom, veszteség	Felelős személy vagy helyzet

Minden esetben valaki vagy valami „odakint” okozta neked a bajt, és a szenvedésedet ennek következményeként kell viselned. A nehézséged forrása lehet egy személy, egy cég, egy intézmény, a gazdaság, baktériumok, vallási nézeteltérés, politikai párt vagy csillagállás. Esetleg valami ködösebb démon, például a szomszédok úgy általában, az idő, az emberiség, a világ vagy éppen Isten. A dinamika mindig ugyanaz: valaki rajtad kívül álló és nálad hatalmasabb okozza a vesztedet. A tanítások szerint a legkisebb sóhaj is annak a jele, hogy áldozatnak hiszed magadat (M/167. lecke 2:6).

## A kiút

Ha eddig követtél, most már készen állsz rá, hogy megismerd a kiutat:

Először is ismerd fel, hogy nincs olyan személy, csoport, helyzet vagy állapot, amely megfoszthatna a boldogságtól. *Senki. Semmi. Soha.*

Az öröm istenadta jogunk, önálló birodalom, amelyet egyedül te kormányzol. „Rendelkezem egy királysággal, amelyet uralnom kell.” (M/236. lecke 1:1)

Az emberek *megpróbálhatják* feldúlni a boldogságodat. Fenyegethetnek, kritizálhatnak, sértegethetnek, hazugságokat terjeszhetnek rólad, ijesztgethetnek, megpróbálhatnak megfélemlíteni vagy büntetni, testileg bántalmazhatnak. De nem vehetik el tőled a békét, hacsak te magad nem hatalmazod fel őket erre. A jóllétet Isten beléd programozta, ez a te elidegeníthetetlen születési előjogod. Ha *úgy tűnik*, hogy valaki elvette a békédet, az azért van, mert beengedted a szentélyedbe, és engedted, hogy elrabolja a kincsedet. „Néha egyáltalán nem tűnik úgy, mintha én lennék a királya. Úgy tűnik, a királyság diadalmaskodik felettem, megszabja, mit gondoljak, mit tegyek, és mit érzek.” (M/236. lecke 1:2–3)

Ámde:

*Neked teremtetett a béke, és megadatott neked a Teremtőd által az Ő örökkévaló Ajándékaként. Hogyan is vallhatnál kudarcot, amikor csak azt kéred, amit Ő eleve neked szán?*

M/185. lecke 12:1–2

Mindnyájan hallottunk már olyanokról, akik a legszörnyűbb körülmények között sem hagyták kihunyni a fényt; koncentrációs táborokban, atomcsapás után, természeti katasztrófák során, gazdasági válságok idején, éhínségben, háborúban. Amíg mások féltek és szenvedtek, ők a hitbe kapaszkodtak, ami felülemelkedett a körülmények látszatán. „A békét is láthatom ehelyett.” (M/34. lecke)

Láttam egy interjút egy tibeti buddhista szerzetessel, akit a kínaiak hosszú évekre bebörtönöztek. A riporter megkérdezte: – Volt ön tényleges, komoly veszélyben is?

- Igen, többször is – felelte a szerzetes.
- Akkor, amikor megkínózták?
- Nem. Akkor, amikor feldühödtem.

A szerzetes nem a szabadságvesztést tartotta veszélyesnek, hanem a lelki béke elvesztését.

Talán sem te, sem én nem lennénk képesek megtartani magunkban a fényt egy

koncentrációs táborban vagy egy atomrobbanás után, de kezdetnek megteszi a hálaadás-napi családi vacsora is. Ha valamelyik rokonod idegesít, ne tekintsd támadásnak a viselkedését. Hiszen csupán tény; valami, amit valaki csinál. Morty bácsi faragatlan élcei csak rámutatnak, mennyi fájdalom szorulhatott szegénykébe. Szarkasztikus beszólásai által vetíti ki a saját bűneit a bűnbakra (ez volnál te), és megpróbálja kizavarni a kecskét a pusztába. De ez nem sikerülhet, ha nem egyezel bele, hogy te legyél a kecske, és tengődésre kárhoztassanak a pusztában. Morty bácsi durva szavai csak a szeretetetés kiáltásai. Nem ér fel hozzád; te kapcsolatban maradsz az élet forrásával, és nem számít, hogy más mit csinál vagy mit mond. Ha felismered, hogy „végtelenségben rejlik a biztonságod”, akkor doktoráltál Morty Bácsi Tűréshatár-tesztelő Egyetemén. Ő pedig vagy elmegy, vagy csak nem tudja többé tönkretenni a hálaadás-napi családi összejövetelt. Mindkét esetben szabad vagy.

*Bűntelenségem mindentől megoltalmaz.*

*M/337. lecke*

## A haláltól az életig

A második lépés a fájdalom vagy a betegség visszafordításában, hogy helyettesítjük a bűn kivetítését a szeretet kiterjesztésével. Hajtsd a saját malmodra a vizet. Eddig magad *ellen* dolgoztál, most dolgozz *magadért*. Az új mottó: „Figyelj engem, testvérem, mert a te kezéd által *élek*.”

Ahelyett, hogy másokat kárhoztatnál, amiért bántottak, légy nekik hálás a segítségükért. Nem ördögök ők, hanem angyalok.

Kétféleképpen változtathatod az ördögöket angyalokká: először is tudatosítsd, mi az, amit valóban értékelsz bennük. Morty bácsi mindig elvitt a tengerpartra gyerekkorodban. A volt feleséged jó anyja a gyermekeidnek. Biztos van *valami*, amit értékelni tudsz mindenkiben. Ne arra figyelj, hogy milyen undok, rémes dolgokat mondtak vagy tettek, hanem arra, ami kedves és jó volt; még akkor is, ha ilyenből alig akad, vagy talán csak egyetlen esetben fordult elő. Eddig a rossz oldalával azonosítottál valakit. Ugyanilyen egyszerűen, sőt, *egyszerűbben* azonosíthatod a pozitív oldalával is. Ez a te filmed. Változtasd meg a forgatókönyvet!

Talán még mindig úgy érvelsz, hogy annak, aki téged bántott, nincsenek jó tulajdonságai. Ő a megtestesült gonoszság, Rosemary gyermeke a Sátántól, a sötét

oldal kedvence, aki mindenkire csak bűt és bajt hoz. Sosem élt nála szörnyűbb alak a földön.

Na jó.

Tételezzük fel, hogy így igaz. Az illető tényleg egy hazug csaló, semmirekellő gazember. Akkor itt a másik módja az ördög átváltoztatásának. Gondolj arra, hogyan segített neked abban, hogy fejlődj. Milyen spirituális képességedet nem tudtad volna megerősíteni, ha ő kedvesebb lett volna hozzád? Megtanultál uralkodni magadon és megőrizni az önbecsülésedet, amikor sértegetni próbált? Talán képesé váltál meghúzni a határaidat? Több lett benned a türelem és az együttérzés? Jobban tekintettel vagy magadra? Sok jót tanulhattál vagy tanulhatsz még attól, aki kihívást jelent számodra. Gondolj az ókori görögre, aki egy történet szerint száz dollárnak megfelelő összeget fizetett valakinek, hogy egész nap kövesse és sértegesse, ezzel megtanítva, hogy felülemelkedjen minden bántalmazáson. (Azt mondják, hogy a bölcsnek a sértés is bók.) Hálás lehetsz a saját Szörnyella de Frászodnak, amiért legalább nem kért pénzt, hogy tanítson.

Mindenki a segítségünkre van. Van, aki a kedvességével és van, aki az undokságával, hogy mi a jóságot választhassuk annak ellenére, amit ő tesz. A lelked megállapodást kötött az ellenlábassal, hogy nyújtson segítséget a spirituális fejlődésedhez. Kedves barátod ő, aki beleegyezett, hogy az ellenség ruháját ölti magára, így motiválva téged, hogy visszaszerezd az erődöt. A legjobb színészek vállalják el a legborzalmasabb karakterek megszemélyesítését. Amikor a színdarab után lekerül a jelmez, gyakran igen rokonszenves emberek, cseppet sem hasonlítanak a szerepben megszemélyesített alakhoz. Fordíts kevesebb figyelmet a színdarabra, ülj le velük az öltözőben utána, igyatok egy pohár bort, és nevessetek az előadáson. Ismerd fel az igaz barátságot és a támogatást, amit a tehetségük úgy fejez ki, hogy meggyőzően alakítják a rosszat.

Semmit nem nyersz, ha másokat okolsz a veszteségedért. Te mindig nyersz, ha méltányolod a hozzájárulásukat. Ez a fordított perspektíva a lehető legnagyobb segítség, hogy átformáld a nézőpontodat.

## A hála bölcsessége

Az igazán sikeres emberek sosem mondják, hogy „a te kezed által halok én”. Ehelyett méltányolják mások sikerét, és ezzel lényegében azt mondják, „a te kezed által élek”. Metafizikai értelemben sosem másokon múlik a sikered. Sikeres vagy, mert így döntöttél. De kellemesebb és termékenyebb lesz az utazásod, ha



megköszönöd a másoktól kapott ajándékot, nem úgy, mint ha másokat okolnál a rosszért.

A jó menedzserek, vezetők, sportolók és díjnyertesek mindig megköszönik a sikert a barátaiknak, kollégáiknak, csapattársaiknak, családjuknak, személyzetüknek, Istennek. A világbajnokság győztesei elmondják, micsoda megtiszteltetés, hogy egy ilyen nagyszerű csapat játékosai lehetnek. Az Oscar-díjasok hosszú listán olvassák fel a neveket, akik segítettek nekik nagyot alkotni. Akik meggyógyultak, hálát adnak Istennek. Sikeres üzletemberek hálás üzeneteket küldenek a dolgozóknak, akik segítették a projektjeiket. A bölcs politikusok megbecsülik a választóikat. Amikor Barack Obama elnököt másodszor is megválasztották, egy egyszerű tweetet küldött sok millió követőjének: „Ezt Önöknek köszönhetem. Hálás vagyok.”

Nem kell betegnek, szegénynek, elhagyottnak, magányosnak vagy sértettnek lenned, sem annak maradnod. Ezek az állapotok abból erednek, ahogyan az eseményeket értelmezed. Amikor száz százalékban vállalod a felelősséget a döntéseidért, százszázalékosan lesz erőd új és jobb döntéseket hozni. Új irányt adhatsz a gondolataid hatalmának, gyógyulást és életet hozhatsz oda, ahol eddig betegséget és halált láttál. Ha azt mondd, „a te kezed által élek”, letéped az ördög álarcát, és Isten Fiát látod meg helyette.

*Az elméden kívülről származó egyetlen dolog sem képes sérülést okozni neked. Nem létezik rajtad kívül álló ok, amely lehangolhatna. Csakis te vagy hatással saját magadra. A világon semmi sem bír kellő erővel ahhoz, hogy megbetegítsen, elszomorítson vagy elgyengítsen. Épp ellenkezőleg, te vagy az, aki uralhatsz mindent, egyszerűen csak azáltal, hogy felismered, ki is vagy.*

*M/190. lecke 5:2–6*

## ***Ki A csodák tanításának szerzője?***

A csodák tanításának szerzője Jézus Krisztusként mutatkozik be. A hang, amely a tanításokat diktálta, sokszor utal Jézus életének eseményeire, ahogyan azok az Újszövetségben olvashatók; saját életének epizódjaként említi például a keresztre feszítést és a feltámadást. A szerző sokszor tesz utalást sajátjaként az Újszövetségben Jézusnak tulajdonított kijelentésekre. A szóhasználat és a tanításokat átható bölcsesség, együttérzés és a látnoki szemszög egyértelműen mutatja, hogy Őtöle ered, aki Jézusként élt a földön.

De a tanításokban megszólaló Jézus mélyebb, alapvetőbb, gazdagabb szintre emeli Krisztus tanítását, mint ahogyan az Újszövetség olvasói és sok keresztény értelmezi. A szerző bibliai sorokat és fogalmakat idéz, amelyeket eltorzított a félelem és a bűntudat. Ezeket újraértelmezi az ártatlanság, a megbocsátás és az Istennel való megtörhetetlen egységünk

fényében. Így hát a tanítások szerzője nem az a Jézus, akit a legtöbben ismernek. Nem azért, mert valaki másról van szó, hanem azért, mert a bibliai Jézust gyakran torz lencsén át látjuk. *A csodák tanításának* Jézusa csakis a szeretetet képviseli, semmi mást.

Dr. Helen Schucman, aki nagy alaposággal jegyezte le a kinyilatkoztatott bölcsességet, sosem mondta azt, hogy ő a tanítások szerzője. Az írnok szerepét vette magára, és névtelen maradt volna, ha társai nem mutatják be az olvasóknak. Halála előtt dr. Schucman szigorúan meghagyta a családjának, hogy a temetésén ne említsék, hogy ő jegyezte le *A csodák tanítását*. Attól kezdve, hogy a hang először megszólította, egészen az út végéig alázatos maradt a szerepét illetően, bár az kozmikus jelentőségű volt.

Az, hogy valóban Jézus Krisztust hiszed-e *A csodák tanítása* szerzőjének, kevésbé fontos, mint az, hogy befogadd és megéled a tanítást. Mint minden spirituális útmutatónak, ennek is az az értéke, hogy jobba teszi az életedet, függetlenül attól, hogy ki a szerzője. Az üzenetre összpontosíts, ne a hírnökre. Időpazarlás *A csodák tanítása* szerzőjének kilétéről vitázni. A tanítás kinyilatkoztatja, hogy nem célja ellentmondást teremteni, mert ez az ego halogató stratégiája. A tanítások egyedüli célja a gyógyítás.

Ha számodra vigaszt nyújt, hogy *A csodák tanításának* szerzője Jézus Krisztus, akkor engedd, hogy a hited és az intuíciónak vezessen. Ha bizonytalan vagy benne, hogy tényleg Jézus adta-e nekünk a tanításokat, tartsd a háttérben ezt a szempontot, és engedd, hogy megáldjon a bölcsesség. Csak a lelked ébredése számít. Minden más részletkérdés csupán.

## 7. fejezet

# Hát nem különleges?

Kliensem, a 38 éves Stephanie sikeres karriert tudhat a magáénak mérlegképes könyvelőként egy neves cégnél. Elvált, két tíz év alatti gyermeke van, egy fiú és egy lány. Stephanie okos, egészséges, vonzó nő, akire felnéznek az ismerősei. Jól keres, és szép háza van egy elegáns környéken. De mindezen sikerek ellenére bizony van egy szívfájdalma: nem találta meg a párját. Minden jól alakult az életében, csak a párkapcsolat hiányzik azzal a bizonyos nagy Ő-vel.

Stephanie sok rémes történetet mesélt el nekem a férfiakról, akikkel randizgatott. Volt, aki ráakaszkodott, volt, aki csak a szexre hajtott, voltak önimádó, önző alakok, volt egy, aki állandóan dühöngött, és néhányról kiderült később, hogy házas. Többen is megkérték a kezét, de nem tudta elképzelni, hogy velük élje le az életét.

– Azok a pasasok, akik kellenének, észre se vesznek. Akiknek meg én kellenék, nekem nem kellenek... Vajon megtalálom-e valaha a társamat?

Stephanie helyzete sokaknak ismerős. Miért van az, hogy ennyien szenvedünk el fájdalmas csalódásokat a párkapcsolatainkban? Miért olyan nehéz találni valakit, akinek a miénkkel azonos az életszemlélete és az értékrendje? Miért lesz a kezdetben szenvedélyes kapcsolat unalmas, megszokott vagy keserű? Miért van az, hogy sokan keresgélnek külső kapcsolatot a párjuk háta mögött? Miért veszekszünk azzal, akit valaha úgy szerettünk? Miért van ennyi válás? Miért van az, hogy sokan egyre újabb kapcsolatokban, házasságokban kötnek ki, de továbbra is magányosnak, üresnek érzik magukat?

*A csodák tanítása* megadja a várva várt magyarázatot, és gyógyírt is kínál. A tanítás sok szót ejt a *különleges kapcsolatokról*. Mindenki meg akarja találni a nagy Ő-t, és sütkérezne a boldogságban, de a tanításokban a „*különleges*” szó sajátos értelmet nyer.

A különleges kapcsolatokban kiszemelünk egy személyt, tárgyat vagy eszmét, hogy az legyen a boldogságunk forrása. Úgy hisszük, hogy üresek és magányosak, vagy selejtesek vagyunk, az életünk egyhangú, értelmetlen, fájdalmas, vagy tele van drámával. Aztán ezt a személyt vagy dolgot ruházzuk fel a hatalommal, hogy

megmentsen minket a hiányérettől, és boldoggá tegyen. Az az elgondolás, hogy „te vagy a másik felem”, a különleges kapcsolatok netovábbja. Ha azt gondolod, hogy van egy „másik feled”, azzal azt mondd, hogy nem vagy teljes egész. Bár a „másik feleddel” lenni csodás és felemelő, előfordulhat, hogy zátonyra fut a kapcsolat, és akkor te olyan mélypontra zuhansz, ahol magányosabb leszel, mint valaha. Ha a mennyországban érzed magad, amikor felhív, nem érzed magad a pokolban, amikor a hívásra vársz a telefont bámulva? Ha abba vagy „szerelmes”, ahogy kinéz, kiábrándulsz-e belőle, ha megváltozik a külseje? Ha az ad erőt, hogy ő azt mondja, te vagy ez élete értelme, talán értelmetlennek fogod érezni az életedet, ha egyszer inkább pecázni megy a haverokkal.

A különleges szerelem olyan, mint a kábítószer. Igen addiktív. Minél többen van részed, annál többre vágysz. Amikor eltűnik, borzalmas elvonási tüneteid lesznek.

*Mert a szentségtelen kapcsolat a különbségeken alapul: az ilyen kapcsolatban mindkét fél azt hiszi, hogy a másik rendelkezik valamivel, amivel ő maga nem. A két fél ilyenkor azért találkozik, hogy kiteljesítse önmagát, és meglopja a másikat. Addig maradnak együtt, amíg azt nem hiszik, hogy már nincs mit elrabolniuk a másiktól, és ekkor továbbállnak. Így vándorolnak hát egy idegenekkel teli világban, ahol mindenki különbözik tőlük; testük talán azonos fedél alatt él, ám e hely egyikük számára sem nyújt menedéket – ugyanabban a szobában laknak, mégis egy világ választja el őket egymástól.*

T/22. B, 2:5–8

Aztán, ahogy ez lenni szokott, keresel és találsz egy másik személyt vagy dolgot, ami betöltheti a megváltó szerepét. „Bármikor találhatsz magadnak egy másikat.” (M/170. lecke 8:7) Az ego végtelen listára gyűjtheti a különleges dolgokat. De ez ugyanúgy nem válasz az ürességedre, ahogy a heroinfüggő drogéhségére sem válasz egy újabb adag. „Azon dolgok, amelyekre azért törekszel, hogy növeld értékedet a saját szemedben, valójában csak tovább korlátoznak, elrejtik előled a valós értékedet, és újabb reteszt vernek az Énedről való igaz tudatosságához vezető ajtóra.” (M/128. lecke 3:3) Előbb vagy utóbb a következő különleges kapcsolatod is meginog és véget ér, és akkor megint ott vagy, ahonnan indultál, vagy még lejjebb.

Nem nyilváníthatsz semmi rajtad kívül álló okot az örömed vagy bánatod forrásának, ha békében akarsz élni önmagaddal. Ha valamit különlegesnek tekintesz, annak megváltó vagy kárhozatba taszító hatalmat adsz. Ilyen hatalma semminek nincs, és semmi nem is érdemli meg. Csak *neked* van ilyen hatalmad, és amikor visszaveszed attól, akire vagy amire eddig ráruháztad, olyan gyógyulásban és megváltásban lesz részed, amit más személy vagy dolog sosem hozhat el neked.

A különleges valaki, akit kerestél, *te* magad vagy. „A megváltásom belőlem fakad.”  
(M/70. lecke)

## A különlegesség sokféle alakot ölthet

Nem csak a párkapcsolatunk különleges kapcsolat. Ilyen kapcsolat fűzhet minket barátokhoz, társaságokhoz, javainkhoz és eszmékhez is. Különleges kisugárással ruházatsz fel egy tanítót, terapeutát, gurut, házi kedvencet, sportot, étrendet, házat, ruhadarabot vagy kocsit. Megörülhetsz egy filmsztárért, énekesért, íróért. Vonzódhatsz egy eszméhez, például egy politikai irányzathoz. A rádióból és a tévéből ömlenek a vöröslő fejjel ordibáló elemzők, akik elmondják, miért van igaza az ő pártjuknak, és miért nincs igaza az összes többinek. Akár egy helyhez is kötődhetsz, például nyaralhatsz minden alkalommal ugyanabban a hotelszobában. A lista végtelen. Az ego *bármit* különlegesnek kiálthat ki, és ha megengeded neki, akkor meg is teszi.

A mentorom jógamesternő volt, aki elgyalogolt a Himalájában egy távoli ashramba, amely nyugodt, meditatív légköréről volt híres. Amikor a templom közelébe ért, két hangot hallott vitázni. – Az az én párnám! – Nem, mert az *enyém!*

Két jögi veszekedett egy meditatív párnán, amelyről mindketten azt hitték, segít nekik megtalálni a mélyebb lelki békét. Nem tudták abbahagyni a vitát. Két aszkéta, aki a világon mindenről lemondott; mégis azt gondolták, hogy arra a különleges párnára van szükségük. Azzal, hogy úgy gondolták, az a párna viszi őket a mennybe, pokolra vitték magukat, legalábbis a veszekedés idejére.

Sokunknak különleges kapcsolata van a pénzzel. Ha van pénzünk, biztonságban érezzük magunkat, ha nincs, akkor hiányérzetünk van. A pénz tipikus példája annak, hogy egy jelképnek adsz hatalmat. Az emberek küzdenek a pénzért, ölnek is érte, és barátságokat tesznek tönkre. Számtalan bűntényt követtek el a „bűvöletes dollárért”. Országok harcolnak gazdasági érdekektől vezérelve, és ez milliók életét teszi tönkre. Ez a fájdalmas különlegesség-küldetés nemcsak egyénekre, de nemzetekre és kultúrákra is kihat.

Ironikus, de a különleges kapcsolat egyik leggyakoribb iskolapéldája a vallás. Sokan úgy hiszik, hogy az ő vallásuk közelebb áll Istenhez, mint másoké. A különleges „hitért” hosszú, véres háborúkat vívtak, és minden egyes különleges vallás nevében számtalan embert öltek meg. De Isten ebben az öldöklésben nem vesz részt. Ez a különlegesség csak pusztít. Az *Oh my God (Úristen!)* című

dokumentumfilmben találkozhatunk egy keresztény nővel, akinek fegyverboltja van Texasban. – Aki nem hisz Jézus Krisztusban, mind pokolra jut! – mondja mély meggyőződéssel. A Közel-Keleten vallásos muszlim szájából hallhatjuk: – Aki nem Allahot imádja, pokolra jut. – És így tovább. A vallási különlegesség elválasztja egymástól és Istentől az embereket, ráadásul azt az illúziót kelti, hogy közel hozza őket egymáshoz.

Egy eseményhez is fűzhet különleges kapcsolat. Találkoztam egy hölgygel, aki harminc évvel korábban írt egy dalt, amiből sláger lett. Állandóan erről a sikerről beszélt. Egy idő után elgondolkodtam, hogy vajon történt-e bármi más is az életében az elmúlt három évtizedben. Annyira el volt foglalva azzal az egy sikerélménnyel, hogy azóta semmi másról nem tartotta érdemesnek beszélni. Biztos vagyok benne, hogy sok más csodálatos dolog volt a személyiségében és az életében, amikről pedig szívesen hallottam volna. De igaz önvalóját maga alá temette az egypercnyi dicsfény, az az aranylemez volt a síremléke.

Mindannyiunkat különleges kapcsolat fűz valamihez. *A csodák tanítása* segít megérteni és átalakítani az ilyen kapcsolatokat. Hamarosan elmagyarázom, hogyan.

## Különleges gyűlölet a különleges szeretet mögött

A különleges szerelmi kapcsolatokat különleges gyűlölet hajtja. Amikor átadod valakinek a hatalmat a boldogságod fölött, gyűlölöd őt azért, mert hatni tud rád. Miért kedvelnél, hát még szeretnél valakit, akinek hatalmában áll téged reménytelenül boldogtalanná tenni? A szerelmetes turbékolás és a csodás szex mögött ott fortyog a harag, és ha nem jól alakulnak a dolgok, ki is tör.

Eközben önmagadat is utálod, amiért hagyod magad. Ha különleges párkapcsolatot akarsz a másik feleddel, akkor biztos, hogy hiányosnak, üresnek látod magad, képtelennek arra, hogy a saját boldogságodról gondoskodj. Megalázod magad, mert valaki másnak az elismerésére van szükséged.

Ezért válnak a különleges szerelmek olyan hamar különleges gyűlöletté. Ha megkaparod a felszín egy nyers szóval, egy szúrós pillantással vagy elfelejtett évfordulóval, hamar szertefoszlik a „szerelem”. Ha a párod iránt érzett szerelem tényleg annyira mély és valóságos, miért fordulnál ellene, amikor úgy érzed, megbántott? Miért azokkal van a legtöbb parázs vitánk, akiket elvileg a legjobban szeretünk? Azért, mert a szeretet, amelyre hivatkozunk, nem igazi szeretet, hanem különleges szeretet. A titkos cél az, hogy megszerezz valamit a másiktól, valami

olyasmit, amit szerinted nem tudsz magadnak megadni. Amíg ő megadja, addig „szereted”. De amint valami nem stimmel, vigyázat! A jóságos Északi Boszorkányból azonnal gonosz Nyugati Boszorkány lesz.

A különleges szeretet mögött megbúvó különleges gyűlölet látható azokban a kapcsolatokban is, amikor bálványozunk valakit, például egy celebet, egy tanítót, egy gurut. Angolul a rajongót úgy mondják, hogy „fan”, ami a „fanatic”, azaz a fanatikus rövidítése. Amikor a hatalmadat átadod valakinek, akiről *feltételezed*, hogy közelebb van a szépségideálhoz, a tehetséghez, a hatalomhoz, a sikerhez, a vagyonhoz, a bölcsességhez vagy Istenhez, mint te, akkor különleges kapcsolatod alakul ki azzal a személlyel. Akárcsak a különleges párkapcsolatoknál, a „szereteted” itt is vékony fátyol, amely a gyűlöletedet takarja az iránt, akinek több jutott, mint neked, és aki kezében tartja a boldogságodat. A híres énekesnőt, Selenát a rajongói klubjának elnöke ölte meg, és John Lennont is egy tébolyult rajongó lőtte le. Sokan tették el láb alól a házastársukat (vagy szerették volna). Most olvastam egy nőről, aki bérgyilkost fogadott, hogy gyilkolja meg a férjét. A próbálkozás kudarcot vallott, a nőt letartóztatták. Azzal magyarázta a tettet, hogy a vallása nem engedélyezi a válást. Ó, emberiség, hol az igaz szerelem?

A különleges szeretet mögött rejtőző különleges gyűlölet egyik legékeesebb példája James Cook angol felfedező és hajóskapitány halála. Amikor Cook és a legénység megérkezett Hawaii szigetéhez, és kikötöttek a Kealakekua-öbölben, a bennszülöttek isteneknek hitték őket, mert sosem láttak még sem világos bőrű embert, sem árbocos hajót. Imádatlal borultak le előttük, és isteneknek szánt ajándékokkal halmozták el őket. A hajó legénysége persze ki is használta ezt. Amikor aztán az egyik „isten” meghalt, egy másik pedig ellopott egy evezős csónakot a bennszülöttektől, a hawaiiak rájöttek, hogy a látogatók bizony nem istenek. Fellázadtak, és megölték Cook kapitányt, a legénység számos tagjával együtt. A különleges „szeretet”, amellyel a hawaiiak árulást követtek el maguk ellen, és külső erőt ruháztak fel meg nem érdemelt hatalommal, hamar különleges gyűlöletté vált. Don McKinnon szavaival élve: „A glória, ha lecsúszik, kötél lesz belőle.”

## A különleges szeretet gyógyítása

A különleges szeretetre a válasz *A csodák tanítása* szerint a *szent kapcsolat*. A szent kapcsolatban nem érzed magad hiányosnak, és nem hatalmazod fel a párodra, hogy megváltson vagy elkárhoztasson. Mindkettőtököt egésznek tartod, együtt

fedezitek fel, bővítitek és ünneplitek az ajándékot, amit egymásnak és a világnak adtok. Felismered, hogy a boldogságod forrása *benned* lakozik, és partnered viselkedésétől függetlenül dönthetsz úgy, hogy jól érzed magad. A partnered nem vetítívászon, amelyre kielégítetlen szükségleteidet és bánatodat vetíted, hanem szeretett társ, aki felé egyre mélyülő nagyrabecsüléssel fordulsz. Közös célotok nem az, hogy egymás hiányosságait előhózzátok, hanem az, hogy tiszteljétek és kifejezzétek már meglévő teljességeket. Nem arra használjátok a kapcsolatot, hogy lehúzzátok egymást, hogy kárhoztassátok egymást, hogy fojtogató módon bezárjátok egymást. Helyette a legjobbat hozzatok ki egymásból, és ragyogtatjátok a fényeteket, hogy minél szebben tündököljön.

A szent kapcsolatban egymás örömének növelésére törekszetek, nem pedig arra, hogy egyetlen örömforrásotoktól elvegyetek annyit, amennyit csak tudtok. Örömforrásotok az Isten, és sok forrásból táplálkozik a lelketek, nem csak a partnerből. A kettőtöket összekötő szeretet mélyebb a románcnál, a szexuális izgalomnál, a személyiségek preferenciáinál vagy politikai a szövetségnél. Nem csupán az tart össze titeket, hogy egymás ürességét ellensúlyozzátok. Ti vagytok Isten, és a szeretett partneren keresztül felfedezitek önmagatokat.

*A szent kapcsolat egészen más előfeltételből fakad. Mindkét fél magába tekint, és nem lát magában hiányosságot. Ilyenkor elfogadják teljességüket, és egy másik teljes emberrel egyesülve kiterjesztik azt. Nem látnak különbséget maguk közt, mert a különbségek mindig csak a testben mutatkoznak meg. Következésképp nem azt nézik, mit vehetnének el a másiktól. Nem tagadják meg saját valóságosságukat, mert ez az igazság. Az ilyen emberek épp csak valamivel a Mennysorság alatt állnak: elég közel vannak a Mennyhez, hogy ne térjenek vissza a földre. Mert az ilyen kapcsolat a Mennysorság szentségével bír. És ugyan milyen messze lehet otthonodtól a kapcsolat, amely ennyire hasonlít a Mennysorságra?*

*T/22. B, 3:1-9*

## Emelkedj felül a formaságokon

A szent kapcsolat ápolásának egyik módja, hogy nem ragaszkodsz ahhoz, amilyennek szerinted a párod viselkedésének lennie kellene, és támogatom őt saját, választott ösvényén ahelyett, amit te vársz el tőle. Ugyanakkor légy független a párod egóban gyökerező követeléseitől és elvárásaitól. Ez nehéz lehet olyan pároknál, akiknek az életét valamilyen vallás, családi hagyomány, üzlet, életmód vagy rutin határozza meg. Ha egyikük úgy dönt, hogy valami más ösvényt szeretne megismerni, a másik talán aggódni kezd, és nyomást gyakorol rá, hogy a megadott kereteken belül maradjon. A különleges kapcsolat biztos jele az elvárás,



hogy a partner ragaszkodjon bizonyos formáságokhoz. Az egészséges, szent kapcsolat jele, ha nem ragaszkodnak ilyesmihez.

Életvezetési tanácsadóként volt egy kliensem, Jodi, aki 30 éve élt mormon házasságban. Az évek során férjével és öt gyermekükkel együtt lelkesen részt vett az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza szertartásaiban és a közösségi életben.

Néhány éve Jodi késztetést érzett, hogy más filozófiákat is megismerjen, többek között új spirituális ösvényeket, amelyeket a hagyományos mormon vallás elutasít, ugyanúgy, mint azokat, akik elfordulnak a hagyományos úttól. Jodinak tehát hatalmas bátorságra volt szüksége, hogy bele merjen vágni a hagyományoktól eltérő útkeresésbe.

Jodi férjét, Dont kezdetben bántotta, hogy az asszony az egyházon kívül keresgél, de támogatta Jodi spirituális útkeresését. Jodi elkezdett életvezetési tanácsadást tanulni, Paramahansa Jogananda könyveit olvasta, oltárt állított, amelyen helyet kaptak Buddha és Ganésa szobrai, sőt, életében először egyedül utazott el, egy meditációs központba. Ha Don ragaszkodott volna különleges kapcsolatukhoz, talán kiborult volna, vagy megkéri az egyházi elöljárókat, hogy „tegyék helyre” a felesége gondolkodását. De becsületére legyen mondván, szeretettel állt Jodi mellett továbbra is, és a felesége ezért csak még jobban szerette őt. Don megbízott Jodiban és az útkeresésében, és ez nem gyengítette, hanem megerősítette a házasságukat. Amikor utoljára beszéltem Jodival, elmesélte, hogy férjével a tantrikus szexszel próbálkoznak. Mindketten elismerést érdemelnek, amiért együtt haladnak kapcsolatuk alakulásával, és együtt teremtik meg a házasságukat, amely szereteten alapul, nem félelmen.

Anyámnak életre szóló tanítást köszönhetek a szent családi kapcsolatokról. Amikor elindultam a spirituális ösvényen, inspirált Jézus tanítása. Tanulmányoztam az Újszövetséget, és a kocsim műszerfalára Jézus képét ragasztottam.

Édesanyám zsidó, és nem lelkesedett azért, hogy egy Jézus-kép díszeljen mellette a kocsiában. Amikor vásárolni vittem, viccet csinált a dologból. – Jézus, nem fáztál tegnap este a kocsiában? – kérdezte csipkelődve a képtől, és megkopogtatta. – Ne kössek neked egy pulóvert?

Anyámra való tekintettel (és azért, mert ő vette nekem a kocsit) leszedtem a képet a műszerfalról, és a kesztyűtartóba tettem. Amikor anyám legközelebb beült mellém, nem szólt semmit, de mintha jobban érezte volna magát. Én meg arra gondoltam, hogy Jézus biztosan mosolyog a kesztyűtartóban.

Néhány héttel később, amikor látogatóba mentem anyámhoz, megláttam valamit, amit még sosem láttam sem otthon, sem más, zsidó otthonban. Az ebédlőasztalon egy szalvétagyűrűnek támasztva a katolikus Szent Veronika képe várt.

Döbbsenten kérdeztem: – Anya, ez meg honnan van?

– Egy garázsvásáron találtam – mondta anya lazán. – Gondoltam, örülnél neki.

Szóhoz sem jutottam. Anyámnak egész élete hitrendszerén felül kellett emelkednie zsidó nőként és zsidó anyaként.

Ez volt életem legnagyobb leckéje a feltétel nélküli szeretetből. Akkoriban jógát és meditációt oktattam, és a feltétel nélküli szeretetről beszéltem az embereknek. Ránéztem a képre anyám ebédlőasztalán, és megértettem, hogy a szavaim üresek voltak. Anyám cselekedete bemutatta, milyen az igazi szeretet; nem az, amiről beszélsz, hanem az, amit megélsz. Ekkor vált a kapcsolatunk a legszentebbé.

## Nélküled nem tudok mosolyogni

A különleges szeretet- és gyűlöletkapcsolatok másik oldala az, amikor valaki rád vetíti az ő különleges szeretetét vagy gyűlöletét. Talán van egy titkos imádód. Vagy tanárként egy nagy tisztelőd, talán valaki hősként bálványoz, megváltóként imád vagy úgy érzi, valami módon többet adhatsz neki, mint bárki más.

Vigyázz!

A különleges szeretet ösvényén mindig a különleges gyűlölet aknáit rejtőznek. Egód talán sütkérezik az imádatban, de nagyobb árat fogsz fizetni érte, mint amennyit megér a röpké öröm. Hódolód egyszer csak dühbe jön, úgy találja, hogy valami mégsem jó, önzéssel vádol, és megpróbál keresztre feszíteni.

Tapasztalatból mondom! Amikor írói pályámat kezdtem, számos levelet kaptam. Ezek közül sok lépte át a nagyrabecsülés határait, és diszfunkcionális imádatná fajult. Még tapasztalatlan voltam a különleges szeretet témájában, tehát boldog eszmecserébe merültem a levelek íróival. És végül mindegyikük haragos levelekben vádolt meg, hogy nem is olyan vagyok, amilyenek mondtam magamat. De én sosem mondtam, hogy az vagyok, akire ők megharagudtak. Kitaláltak valamit, hogy milyen vagyok, és amikor kiderült, hogy mégsem igaz, amit elképzelték, bedühödtek. Most már nem hagyom, hogy bárki is rózsaszín szemüvegen át tekintsen rám. Ellenkezőleg; távolságot tartok azoktól, akik ezt tennék. Nem én vagyok a válasz a kérdéseikre. Csak egy ember vagyok, mint ők, és a világosságot keresem. Platón szavaival élve: „Igaz barátság csak egyenlők között

lehet.”

Olyasvalaki célpontjává is válhatsz, aki a különleges szeretetet kihagyva rögtön a különleges gyűlölettel kezdi. Egy sebzett vagy érzelmileg instabil ember rajtad vezetheti le a dühét. Ilyen esetben a hadjárat nem rólad szól, hanem arról, aki kivetít rád. Ha véded magad vagy visszatámadsz, csak mélyebbre süllyedsz a mocsárban. („Nem érdemes a disznóval iszapbirkózásba fogni, mert mindketten mocskosak lesztek, és a disznó még élvezi is” – szól egy George Bernard Shaw-nak tulajdonított mondás.) Ehelyett vedd a támadást a szeretetéhség megnyilvánulásának. Bízz a jólléted valóságában, és tudd, hogy ártatlan vagy. „Semmi másra, csak az igazságra van szükségem.” (M/251. lecke)

## Az átalakulás eszközei

A különleges kapcsolatok az ego kedvenc fegyverei, hogy távol tartsanak téged a békétől (lásd T/16. V. 2:3). Azt hiszed, hogy a mennybe repítenek, pedig a pokolra juttatnak. A szent kapcsolatok visznek a mennybe. Ha egy kapcsolatban zavar merül fel, az annak a jele, hogy a különlegesség a szeretet rovására megy. Ez a pillanat kiváló lehetőséget nyújt szíved-lelked gyógyítására, mert új választási lehetőséget kínál.

*A megpróbáltatások csupán olyan leckék, amelyeket nem tanultál meg, így megisméltódnak, hogy most jó döntést hozhass ott, ahol korábban tévedtél, és így megszabadulhass a korábbi döntésed által okozott minden fájdalomtól. Minden nehézség, minden gyötrelem, minden tanácstalanság által Krisztus szól hozzád, és nyájasan azt mondja: „Válassz újra, testvérem.” Ő a fájdalom valamennyi forrását meggyógyítja, és nem hagyja, hogy akár csak egyetlen képmás is elfátyolozza az igazságot. Ő minden nyomorúságot eltávolít tőled, akit Isten az öröm oltárának teremtett. Nem hagy téged vigasztalanul, egyedül a pokol álmai közepette, de megszabadítja elmédet mindentől, ami elrejtene előled az Ő arcát.*

T/31. VIII. 3:1–5

Íme, néhány konkrét ötlet, hogy hogyan alakítsd át a különleges kapcsolatot szent kapcsolattá.

### **Ismerd fel, mibe kerül neked a különleges szeretet- vagy gyűlöletkapcsolat!**

A különleges kapcsolatnak nagy ára van. Óriási érzelmi fájdalommal jár, gyakran fizikai ártalommal is, és sokszor anyagi hátrányt is okoz. Nem engedhetsz meg magadnak ilyen szenvedést. Ha a kapcsolatod több bánatot hoz, mint örömet, és a veszteség nagyobb, mint a nyereség, nem szabad úgy folytatnod, ahogy addig tetted. Mondd ki az igazságot arról, hogy mi az, ami működik a kapcsolatodban

és mi az, ami nem; mi fáj, és mi gyógyít. Nem szolgálja az érdekeidet, ha tagadod a fájdalmat. Az őszinteség viszont igen. Az őszinte kommunikáció az első lépés, hogy a különleges kapcsolatokat szent kapcsolatokká alakítsuk.

### **Válts nézőpontot!**

Ha fájdalmat okoz a párod vagy a különlegesség bármilyen tárgya, akkor nem látod tisztán. A *saját változatodat* látod róla. Ha olyannak látnád a párodat, amilyen valójában, akkor csak szeretetet és nagyrabecsülést éreznél. De az illúzió fátylai eltorzítják a látásunkat, így csak az egész részeit pillantjuk meg. A harag annak a jele, hogy korlátozó, téves érvekkel támasztod alá az ítéletedet. „Valami olyasmi miatt vagyok zaklatott, ami nincs is.” (M/6. lecke) Ha meg akarod gyógyítani a kapcsolatodat, akkor keress és találj olyan jellemvonásokat a partneredben, amelyeket szeretsz, és ezekre figyelj. Ne a hibáival foglalkozz, jutalmazd a kívánatos jellemvonásokat, és olyan viselkedést, olyan kapcsolatot segíts elő, amelyet szeretnél. Dale Carnegie tanácsa szerint: „Keltsd jó hírét a másoknak, hogy eszerint éljen.”

Volt egy szomszédom, akit mindenki borzalmas alkoholistának tartott. Brenda a konyhájában ücsörgött a férjével, ivott és panaszkodott. Semmi jót nem láttam benne. Aztán a férje és ő befogadott egy fiatalembert, hogy lakjon velük. Mark néhány évig ott élt náluk, és segített nekik a ház körül. Brenda halála után Mark ezt mondta nekem: „Brenda volt az egyik legjóságosabb ember, akit valaha ismertem. Ő és a férje gyermeküként bántak velem. Mindig emlékezni fogok rá, és szeretni fogom.” Ekkor rádöbbenem, mennyire egyoldalúan ítélt meg Brendát. Egyetlen dologra koncentráltam: arra, ami engem zavart. Mark viszont azzal foglalkozott, ami örömet hozott neki. Mindketten a magunk megközelítésének a gyümölcsét arattuk le. Ettől kezdve elkezdtem úgy gondolni néhai szomszédomra, mint kedves asszonyra, és megbékéltem.

Nem irányíthatod mások viselkedését, és nem diktálhatod a döntéseiket. De azt te döntöd el, hogy saját viszonylatodban mely tulajdonságaikat fogod kiemelni. Ebben rejlik igazi hatalmad. „Atyám felruházott engem minden erejével.”

Ha gyakorlod azt az elvet, hogy *a tapasztalat a látásmódot követi*, átalakítod a kapcsolatodat például olyan tárgyakkal, mint a pénz. Ha a pénzügyek eddig aggasztottak okoztak, nem látod tisztán a pénzt. A negatív megközelítést látod. A pénz közömbös dolog, és alapvetően semmi aggasztó nincs benne. Az aggodalom sokkal inkább hozzáállás, mint helyzet kérdése. Az ego találta ki, hogy „a pénz a gyökere minden rossznak”, mert az ego megszállottan foglalkozik a

rosszal és annak okaival. A spirituális szem ezzel szemben a pénzt eszköznek látja, amellyel kifejezhetjük a szeretetünket. A pénz áldást hoz, amikor kapod. Amikor adod, áldást hoz neked is, és annak is, akinek adod. Életet ad. Minden rossz gyökere nem a pénz, hanem a *félelem*. Amikor a pénzt minden jó gyökerének látod, a barátod lesz, megtalálja hozzád az utat, és növeli a világban a boldogságot, ahogy áramlik hozzád és tőled.

### **A tudatod gyökerezzen a jelen pillanatban!**

*A csodák tanítása* a jelen pillanatot „szent pillanatnak” nevezi. A párkapcsolati viták a múltat hozzák fel fegyverként a jelenben, hogy igazolják a vitaérveket. Mindig arról van szó, hogy a másik mit tett, nem pedig arról, hogy a jelen pillanatban kivé vált. Miről veszekedhetnétek, ha nem állna csatasorban a múlt napjainak serege? Talán élveznétek a jelen pillanatot, friss tisztaságában, egymás mellett, ahelyett hogy egymással hadakoztok.

### **Próbáljatok közeledni, nem pedig elkülönülni!**

*A csodák tanításának* lejegyzői azt mondják, hogy a tanítás azért láthatott napvilágot, mert ők úgy döntöttek, támogatni fogják egymást, nem folytatják az elmérgeződő vitát. Ha te is ezt teszed, helyet adsz a csodáknak, és meggyógyíthatod a fájdalmas kapcsolatokat. Az *Oh My God (Úristen!)* című filmben van egy megható jelenet: egy zsidó rabbi és egy muszlim imám egymásba karolva sétálnak Jeruzsálem utcáin. A jelenet szívderítően különbözött a sok interjútól, amelyekben bigott vallási fanatikusok a különbségek felnagyítására használták a hitüket, nem pedig az összetartásra. Amikor mindnyájan eljutunk oda, ahová a rabbi és az imám eljutottak, a világ sokkal közelebb áll majd a mennyországhoz.

Kliensem, Max hosszú éveken át nős volt. Feleségével, Soniával két gyermekük született. Aztán Max felismerte homoszexuális hajlamát, és elhagyta feleségét egy férfiért, Trevorért. Soniát először megdöbbenetete és felzaklatta a férje döntése, de kettőjük kapcsolata baráti és támogató maradt. Amikor Trevor megbetegedett, Sonia meglátogatta és turmixot készített neki. Nyilvánvaló, hogy házassága Max-szel nem úgy alakult, ahogyan elképzelte, de Sonia úgy döntött, hogy kettőjük szent kapcsolata fontosabb, mint a különleges kapcsolat, és meg is teremtették a szent kapcsolatot. Max szereti és becsüli Soniát, és csakis a legjobbat mondja róla. Gyermeküknek a jóságból akarnak példát mutatni, nem az ellenségeskedésből, és ez mindannyiuk javára vált.

*A csodák tanítása* elmondja, hogy a szent kapcsolatok, mint minden csoda,

visszafordítják a világ törvényeit (T/1. I. 9:2). A világon sokan, legfőként számos vallás úgy tartja, hogy ha egy férfi egy férfiért elhagyja a feleségét, az büntetést érdemel. Isten törvénye azt írja elő, hogy szeretetet érdemel. A valós világ, amilyennek Isten teremtette, épp az ellenkezője annak a világnak, amelyet az ego teremtett. Max és Sonia kapcsolata ékes példája az igazi szeretetnek. Már nem tartoznak össze fizikailag, de spirituálisan mély kapcsolatban állnak egymással. A szent kapcsolat a csodák otthona.

### **Hívd be Istent a kapcsolatodba!**

Ha párkapcsolati problémád van, annak az az oka, hogy az egódra bízad a vezetést egy olyan területen, ahol nem képes teljesíteni. Az ego a különlegességért rajong, de nem képes megteremteni és fenntartani egy szent kapcsolatot. „Nem vezetheted önmagadat a csodák útján, mert pontosan te voltál az, aki szükségessé tette a csodákat.” (T/14. XI. 7:1) Nem húzhatod ki magadat egy párkapcsolati pácból ugyanazzal a hozzáállással, amellyel belekeveredtél. Ezért van szükséged a Szentlélek segítségére. A tanítások magyarázata szerint a Szentlélek az elmédnek az isteni bölcsességgel kapcsolatban álló része. Magasabb rendű, bölcsebb, világosabb és erősebb, mint bármiféle nehézség, amelyet az ego okoz, vagy bármilyen megoldás, amellyel az ego próbálkozik. A Szentlélek csodával oldja meg a kapcsolati problémáidat. De nyitottnak kell lenned arra, hogy elfogadd a vezetését. Hajlandónak kell lenned arra, hogy megkérdd a felsőbb hatalmat, segítsen megtenned, amit egyedül nem vagy képes véghezvinni. „Ezért adattak meg neked az eszközök, amelyekre a csodákkal kapcsolatban támaszkodhatsz. Isten Fia nem támaszthat olyan igényeket, amelyeket Atyja ne teljesítene, ha a Fiú akár a legcsekélyebb kéréssel is fordul hozzá.” (T/14. XI. 7:2–3)

A kapcsolatod kihívásaira sokkal egyszerűbb a válasz, mint hitted. Nem kell egyedül megoldanod. Őszinte szívvel imádkozz segítségért, és megkapod. Pontosán megtudod, mit tegyél, mikor és hogyan. Bármilyen történet vagy történik épp a párkapcsolatodban, melletted áll az Isteni Partner, aki mindig vezetni fog, és földi kapcsolataidat olyanná teszi, mint amilyenek a mennybéli kapcsolatok.

### **Különlegesség, ami jó**

*A csodák tanítása* nem azt kéri, hogy adjuk fel a különleges kapcsolatokat. A vonzalmak és a preferenciák az emberi lét szerves részei. Olyan embert válassz házastársadnak, aki lánggra gyújtja a szellemedet, érezd otthon magad az

életedben, olyan vallás imáit mondd, amelyik kifejezi a saját hitedet, szurkolj a kedvenc csapatodnak, nyaralj a kedvenc helyeiden, és rendelj nyugodtan karamellpudingot. Csak tartsd a megfelelő helyen a preferenciádat, hogy ne billentsenek ki a békédből. Amikor bosszankodsz, mert a párod nem vitte ki a szemetet, vagy késik a repülőgéped, vagy a szomszéd a másik templomba jár, a különlegesség máris börtönné válik. Ha sikerül megállnod, hogy nem fojtod meg a párodat, nem hisztizel, és nem égeted el máglyán a hitetleneket, nyert ügyed van.

*A csodák tanítása* elismeri, hogy megvan a saját, különleges küldetésed (T/25. VI.). Megvan a saját ösvényed a tehetséged, elképzeléseid, vágyaid és hajlandóságod szerint. Ezt a különleges küldetést inspirálja és vezeti Isten, aki azt akarja, hogy betöltsd a rendeltetésedet. Ne akard elfojtani, kioltani egyéni örömeidet, szenvedélyeidet és önkifejezésedet. Ez mind az isteni sorsodhoz vezető ösvény része. Megvan a világban a helyed, amely neked is, másoknak is gyógyulást hoz, amikor megtalálod, és aszerint élsz.

*A Szentlélek mindenkinek olyan feladatot ad a megváltás során, amelyet egyedül az adott személy képes betölteni. E terv mindaddig nem teljesedhet be, amíg akár csak egyvalaki is akad, aki nem tölti be a reá kiszabott feladatot – a feladatot, hogy kiteljesítse önmagát egy olyan világban, amelyet a tökéletlenség ural.*

T/25. VI. 4:2-3

A különleges kapcsolatok kihívást jelentenek, de a legtermékenyebb talajt nyújtják az átalakuláshoz. Ha egy különleges kapcsolatot szent kapcsolattá alakítasz, egy élet munkáját végezted el. „Az e földön található helyek közül az a legszentebb, ahol jelen idejű szeretetté vált az ősi gyűlölség.” (T/26. IX. 6:1) A különleges emberi kapcsolatok *már most* szentek abban a tekintetben, hogy mindketten egy tökéletes Isten ragyogó metszetei vagytok, és együtt fedezitek fel a nagyszerűségeteket. *A csodák tanítása* segít lehántani a különlegesség fátylát a szent kapcsolatainkról, hogy Robert Browning szavaival élve felszabadíthassuk „a bebörtönzött ragyogást”.

A kapcsolatok gyógyításához vezető egyenes utat megtaláljuk a 161. leckében: „Add rám áldásodat, Istennek szent Fia.” Minden kapcsolat áldásként érkezik, hogy szeretetet teljesítsen ki az életedben. Ha nem veszed észre az áldást, az azért van, mert a hibákra összpontosítasz. Kérj, imádkozz és igyekezz megtalálni a kapcsolatodban az áldást. Mert az áldás ott van. Sokkal nagyobb öröm és gyógyulás fakad a különleges kapcsolat szent kapcsolattá változtatásából, mint a kis jutalmak, amelyekre az ego vágyik. Richard Bach azt mondta: „Az igaz

szelmi történeteknek sosincs végük.” Minden párkapcsolatban ott rejlik potenciálisan az igaz szerelmi történet. Amikor felismered, hogy milyen ajándékot hozott minden egyes személy, aki veled haladt az utadon, akár egy pillanatig, akár egy életen át, megköszönöd majd nekik, és minden kapcsolatod örök áldást fog hozni.

*Nem álom az, hogy úgy szeresd felebarátodat, mint tenmagadat. (...) Engedd hát, hogy betöltse szerepét, amellyel akkor ruházta fel a különleges kapcsolatot, amikor elfogadta azt számodra, és megadatik minden, amitől az olyan lesz, amilyennek Ő akarja.*

*T/18. V. 5:1, 6*



## 8. fejezet

# A kép és a keret

Vincent van Gogh a történelem egyik legjobban megbecsült művésze. Egyik festménye 1990-ben 82,5 millió dollárért kelt el (ez ma az inflációhoz igazítva 149 millió dollárnak felel meg). Festményeinek összértékét 700 millió dollárra becsülik. A festő életében mindössze egyetlen képet adott el, 400 frankért. Olyan értéktelennek tartották a műveit, hogy csomagokban árulták őket, de nem a képekért, hanem a fa keretekért. A vevők úgy gondolták, jó gyújtós lesz belőlük. Van Gogh úgy érezte, kudarc az élete, és öngyilkos lett.

„A két kép” (T/17. IV.) című szakaszban *A csodák tanítása* a kép és a keret hasonlatát alkalmazza kulcsfontosságú metaforának különleges kapcsolataink gyógyításához. Az egyik kép hatalmas, mutatós keretben díszeleg, amely annyira magára vonja a figyelmet, hogy a képet alig vesszük észre. A másik kép sokkal szerényebb, ízléses keretben látható, amely kiemeli a kép pompáját.

*Az ego valahány védelme közül a különleges kapcsolat rendelkezik a legimpozánsabb, legmegtévesztőbb kerettel. Az ego felajánlott gondolatai rendszerét oly súlyos, oly gondosan kidolgozott keret fogja itt körbe, amelynek lenyűgöző szerkezete szinte láthatatlanná teszi magát a képet. E keretet át- meg átszövik a szeretet szeszélyes és darabokra töredezett illúziói, és az önpusztítás aranyfonalai. A vércseppek rubinként csillognak, a könnyek pedig gyémántként ragyognak a felajánlás tompa fényében. A képre nézz. Ne hagyd, hogy a keret elvonja róla a figyelmet. (...) A keret nem maga az ajándék.*

T/17. IV. 8–9, részlet

A tanítások nyelvezete ebben a részben igen drámai, mert fel kell keltenie a figyelmünket, ki kell billentenie minket az ego legkedvesebb illúziójából. A világot jobban lenyűgözik a keretek, mint a képek, jobban érdekli a forma, mint a tartalom. Annyira odavagyunk a csomagolásért, hogy az ajándékot észre sem vesszük. Megtetszik a csinibaba vagy a dúsgazdag mágnás; a számos előnyt kínáló munkakör; a hatalmas, tornácos villa; a csillogó, piros sportkocsi; a plasztikai műtét, amitől fiatalabbnak és szebbnek látszunk; a lemezszerződés, amely sztárt csinál belőlünk. Ezek csak csillogó játékok, amelyeket az ego lóbál előttünk. Persze nem arról van szó, hogy nem lenne szabad akarnod vagy élvezned őket. *Arról* van szó, hogy ha jobban elbűvöl a keret, mint a kép, akkor lehet, hogy a

világ a tiéd lesz, de elveszíted a lelkedet.

*A bájkeverő* (2000-es változat) című film tanulságos leckét kínál a kép és a keret közötti különbségből. A főszereplő, Elliot egy szerencsétlen flótás, aki rajong a gyönyörű, ám elérhetetlen Alisonért. Ekkor lép be a képbe az ördög, és felajánl Elliotnak hét esélyt, hogy megszerezze álmai nőjét... a lelkéért cserébe. Elliot bele is egyezik. Csak az a baj, hogy valahányszor Elliot kiválasztja, milyen formában hódítaná meg Alison, mindig becsúszik valami végzetes hiba, és sosem sikerül. Például Elliot dúsgazdag, Alison viszont hűtlen. Elliot érzékeny értelmiségi, a lány viszont gyengének tartja őt. Elliot kiváló, vonzó főnyeremény... viszont homoszexuális. A lehetőségek végül elfogynak, és az ördög eljön a lelkéért. Ekkor azonban Elliot találkozik egy emberi alakot öltött angyallal, aki emlékezteti rá, hogy a lelke Istené, és az ördög nem tarthat rá igényt. Elliot felismeri szellemének valódi értékét, és ráébred, hogy igazából egy valódi személlyel szeretne párkapcsolatot, nem egy álommal. Az univerzum végül meg is oldja, hogy Elliot megkapja, amit szeretne; és az univerzum érted is megteszi ugyanezt.

Ismertem egy énekesnőt, aki arról álmódott, hogy Las Vegasban a hírességek között láthassa a nevét. Tehetséges volt, de annyira arra összpontosított, hogy celeb lehessen, hogy borzasztó kompromisszumokat kötött. Zűrös fellépéseket vállalt, gusztustalan producerekkel szűrte össze a levet, és az egész világot körbehaknizta, csak hogy dicsérjék és ünnepeljék. Végül feladta a hírnév hajhászását és családot alapított. Ebből sokkal több öröme származott, mint abból az aggasztó és zavaros világból, amelyben addig forgott. Semmiféle csillogó karrier nem ér annyit, hogy feláldozd érte a belső békét.

Talán emlékszel a *Who Wants to Marry a Multi-Millionaire?* (*Ki akar milliomoshoz férjhez menni?*) című nagyszabású tévéműsorra. Arról szólt, hogy csinos hajadonok vonultatták fel bájaikat egy dúsgazdag agglegény előtt. Ő végül kiválasztott egyet, és a kamerák előtt összeházasodtak. Hatalmas hírverés. Csillagászati nézettség. Mindenki megismerte a nevüket. A házasság csak néhány hétig tartott. Csillogás? Volt bőven. Tartalom? Nulla. Csicsás képkeret? Hát persze. No és a kép? Az bizony egy szellőtől is porrá lett.

Két kép, két keret. Nagy keret, kicsi kép. Nagy kép, kicsi keret. A keret hasznos, ha kiemeli a kép szépségét. A kép te magad vagy. A keret a világ. Tarts mindent a maga helyén.

A boldog jelen pillanat

Minden pillanatban kincset kínálnak neked. De csak akkor kapod meg, hogyha a megfelelő helyen keresed. Amikor a pillantásodat a keretről a képre irányítod, meg fogod lelteni a műalkotást. Még ha nem is vetted észre a felajánlott ajándékokat, azok akkor is ott vannak, és várják, hogy felismerd és elfogadd őket. A tanítások szerint „tele az én kincseimnek tárháza, és angyalok vigyázzák nyitott ajtajait, hogy egyetlen ajándék se vesszen el, de egyre gyarapodjanak kincseim” (M/316. lecke 1:4).

*A szent pillanat (...) szintén egy keretbe foglalt kép. Am ha elfogadod ezt az ajándékot, észre sem veszed majd a keretet, mert ezt az ajándékot csak úgy fogadhatod el, ha hajlandó vagy minden figyelmedet a képre összpontosítani.*

T/17. IV. 11:1-3

Louise Hay egyszer elvitt ebédelni az arany színű Rolls-Royce-ával. Az autó kész mestermű volt. Amikor a gyártó beszereli az elegáns faburkolatot egy újonnan gyártott kocsiba, megtartják a fát, amelyről a burkolat anyagát fűrészelték. Így, ha egyszer szükség lenne a pótlására, az épp olyan lesz, mint az eredeti. Én egyrésztől le voltam nyűgözve, hogy ilyen apró részletekre is figyelnek, másrésztől viszont azon tűnődtem, mennyivel jobban szolgálná a bolygónkat az a fa, ha egy erdőben állna, és madarak fészkelhetnének rajta. Amikor legutóbb találkoztam Louise-szal, kiderült, hogy lecserélte a Rolls-Royce-t egy Smartra.

Tom Shadyac neves hollywoodi rendező, olyan filmekkel lett híres, mint az *Ace Ventura Állati nyomozó*, a *Bölcsek kövére*, és *A mindenbó*. Egy hatalmas, sokmillió dollárt érő kúriában lakott, és élvezte a hírességek pompás életét. Ez mind megváltozott, amikor egy biciklis balesetben fejsérülést szenvedett, és majdnem tolószékre kényszerült. Ekkor átgondolta az életét, és úgy döntött, hogy inkább a boldogságra összpontosít, mint az anyagi javakra. Rendezett egy felemelő dokumentumfilmet *Én vagyok* címmel, majd a folytatás, a *Happy* producere volt. A képekkel törődött, nem a keretekkel. Az *Én vagyok* végén Tomot lakókocsijából látjuk kiszállni (amelyet addigi pompás birtoka helyett választott), biciklire ülni, és elkerekezni a stúdióba. Most már sikeres és boldog.

*A csodák tanítása* nem kéri, hogy törjük össze a keretet. Annak is van célja. Csak tartsuk a keretet a kép szolgálatában. Tartsd a testedet jó erőben, egészségben, elégedetten; nem önmagáért, hanem azért, hogy inspiráló, nemesítő tevékenységeket végezhess magadért, és azokért, akikkel találkozol. Szeretheted a kocsidat, de ne imádd. A szex legyen a szeretet, a törődés kifejezése. Olyan házban lakj, amely boldoggá tesz, nem rabszolgává. A tárgyak, dolgok léteznek érted, és

nem fordítva. Amid van, használt a szellem szolgálatában, és Isten majd gondoskodik a többitől.

## Önimádat és önmegtagadás

Vannak, akik csak a testükkel és az anyagi javakkal törődnek. Az érem másik oldala az, ha *megtagadjuk* a testet és az anyagi dolgokat. Sem a test, sem az anyagi világ nem gonosz, nem kell hát büntetnünk, aláznunk őket. A küzdelem és a gyűlölet itt is az imádat álarca. Ha a tested sanyargatásával töltöd az időt, ugyanannyi figyelmet szentelsz neki, mint ha a tested kényeztetésével foglalkoznál. Akik fizikai vagy lelki értelemben korbácsolják magukat, azok ugyanúgy a kerettel vannak elfoglalva, mint a dőzsölők. Mindkét esetben a keret a figyelem tárgya, nem pedig a kép. Az egyik keretet az érzékek kényeztetése tölti meg, a másikat pedig az érzékek megtagadása. De mindkét esetben a keret a lényeg.

Amikor Buddha még Gautama hercegeként élt a királyi palotában, ő is az önimádat ösvényén járt. Aztán lemondott a luxusról és aszkéta lett. Éveken át böjtölt, és sanyargatta a testét. Egy asszony megkönyörült rajta, és adott neki egy tálka rizst. Abban a pillanatban vált a megvilágosodott Buddhává, amikor elfogadta. Felfedezte azt, amit „arany középútnak” neveznek. Már nem a testére figyelt, hanem a szellemre fókuszált. Ha háborút vívsz a tested ellen, azzal csak dicsőíted. „Ne küzdj önmagaddal.” (T/30. I. 1:7) Ha a testedet vagy a lelkedet bántalmazod, szeretetet vonsz ki a világból. Ha finoman, méltósággal, tisztelettel bánasz magaddal, több fényt hozol az emberiségnek. Egyetlen kérdést érdemes feltenni minden cselekedetről: több örömet hoz-e a világnak, vagy elvonja a világból az örömet? Íme, a legegyszerűbb, mégis leghatékonyabb útmutató életed minden döntéséhez.

*A csodák újra felébresztik a tudatosságot, miszerint nem a test, hanem a lélek az igazság oltára. Ez a felismerés vezet el a csodák gyógyító erejéhez.*

*T/1. I. 20:1–2*

## Spiritualitásban gazdag életvitel

John Robbins a Baskin–Robbins jégkrémgyár örököse volt. Egy vagyon várt rá, amely egész életére gazdaggá teszi. John fiatal korában kutatásba kezdett arról, hogy milyen hatással van a tejipar az emberek egészségére és a bolygóra; úgy vette

észre, hogy a tejszármaék többet ártnak, mint használnak. Hátat fordított az örökségének, vegán lett, és megírta Pulitzer-díjra jelölt könyvét, *Diet for a New America (Étrend egy új Amerika számára)* címmel.

Egy nap John, és felesége, Deo telefonhívást kapott a *Lifestyles of the Rich and Famous (Hogyan élnek a gazdag, híres emberek)* műsor producerétől, aki azt kérdezte, hogy a stáb meglátogathatja-e Robbinsék otthonát, és készíthet-e velük egy interjút. A producer úgy gondolta, érdekes lehetne bemutatni a Robbins család által választott alternatív életvitelt. A stáb megérkezett Robbinsék szerény otthonába Kaliforniában, a Santa Cruz melletti hegyekben. Nagy szeretettel és finom, saját kezűleg főzött ebéddel és vacsorával fogadták őket. A nap végén a stáb tagjai haza sem akartak menni. Úgy érezték, a család csodás, új nézőpontot képvisel a többi hírességgel szemben, akiket eddig bemutattak, és akiknek az élete a szép otthon és az anyagi javak körül forgott. John azt mondta, hogy talán érdemes lenne készíteni egy műsort *Hogyan élnek a spirituálisan gazdag emberek?* címmel.

Van egy kliensem, aki Amerika egyik leggazdagabb családjából származik. Ez a hölgy nem szeret családi összejövetelekre járni, mert a rokonai folyton csak arról beszélnek, mit tesznek a pénzükkel. Úgy irányítják a családot, mint egy igazgatói testület. Amikor a család tizenéves tagjait rajtakapták, hogy füvet szívnak a családi birtokon, a felnőtt családtagok szavazásra bocsátották, hogy ezt megengedjék-e a továbbiakban. Nem tudom, mi lett a szavazás eredménye, de szerintem a kölykök továbbra is füveznek, legfeljebb máshol. A magasabb tudatosságot nem lehet megszavazni. Azt meg kell élni.

Raymond barátom szintén nagyon jómódú. Szereti arra használni a pénzét, hogy csőd szélén álló vállalatokat építsen újjá. Azt mondta nekem: „Én irányt adok a pénznek.” Raymond finanszírozta a felesége vállalkozását, amely postai úton értékesít *A csodák tanításával* kapcsolatos termékeket világszerte. A pénzükk jó célt szolgál. A pénz a keret, nem a kép. És ebben az esetben nagyon szép képet keretez be.

## A testület főhadiszállása

A *testület* szó nyilvánvalóan a *test* szóból ered. Az angol *corporation* szintén, mivel a latin *corpus*ból ered, amelynek a jelentése *test*. A testület csak egy nagy test. Ha meg akarod figyelni a test dinamikáját nagyban kivetítve, akkor figyeld meg a testületek működését. Akárcsak az egyének, a testület-testek is lehetnek egy

szolgáltatás képeinek keretei, vagy lehetnek önös célok. Számos intézmény nagyon jó szándékkal indul, hogy jobbat tegyen a világnak, de aztán átveszi az irányítást a pénz, a hatalom és az ego; az eredeti cél pedig elvész. A keret átveszi a kép helyét, az öncsodálattal lép az elképzelések helyébe, az ügyfelek életének jobbat tételét öntömjeenezés helyettesíti. Ha egy intézmény kiüresedik és felszínessé válik, a dolgozók megutálják a munkájukat, a szolgáltatás hanyatlal, és a cég képtelen haladni, mert már nem a hitelesség az alapja. Az igazság táplál, az illúzió öl. „Semmi sem különülhet el Tőle, ami él.” (M/156. lecke 2:9)

Egyik barátom, Gillian egy nagyon spirituális közösség lelkésze volt. Gyülekezetük egyre népszerűbb lett, és végül vásároltak maguknak egy épületet, de ehhez nagy hiteltre volt szükség. Amikor gyűjtést rendeztek, néhány gyülekezeti tag nagyobb összeget adományozott, és később az igazgatói tanácsba akartak kerülni. Gillian lekötelezettnek érezte magát az adományok miatt, és eleget tett a kérésüknek. Az igazgatósági tagok viszont olyan irányba vitték a gyülekezetet, ami ártott az feddhetetlenségüknek. Az igazgatói testületben viták és hatalmi harcok bontakoztak ki, és ez a gyülekezetben is folytatódott. A közösség először azért alakult meg, hogy közelebb hozza az embereket a mennyországhoz, de most pokollá vált. Gillian lemondott lelkészi hivataláról, és elhagyta a gyülekezetet. Az hamarosan fel is oszlott, hiszen már nem az a szellemiség hatotta át, amiért alapították.

Az univerzum úgy működik, hogy aminek a szellem a forrása, az jól boldogul, amit pedig az ego mozgat, az széthullik. Az ego irányíthat egy darabig, de végül kudarcot vall. Hitler is hatalmasnak tűnt egy ideig, de az igazság nem tűri a gonoszt. Ha a törekvéseid alapja egy élettisztelő értékrend, a törekvéseid jól fognak haladni. Enélkül azonban elhalnak.

Néhány évtizeddel ezelőtt a Keleti Parton egy légitársaság nagyon gyors növekedésnek indult. Pár év alatt átvették a Newark repterek nagy részét, és világszerte közlekedtek. A légiutas-kísérők így büszkélkedtek az utasoknak: „Önök minden idők leggyorsabban fejlődő amerikai légitársaságával utaznak.”

Egy évvel később a légitársaság tönkrement. Növekedésüket nem építették szilárd alapokra, túl sokat próbáltak vállalni túl rövid idő alatt. Jobban érdekelték őket a terjeszkedés, mint a szolgáltatás minősége; fontosabb volt nekik a feltűnés, mint a tekintély. Pedig soha semmi másnak nem kell megfelelned, mint az univerzum elveinek.

## Ami valóban fontos

Miután Steve Jobsnál rákot diagnosztizáltak, tartott egy évnyitó beszédet a Stanfordi Egyetemen. „A halál valószínűleg a legjobb találmány az életben” – mondta.

A furcsa kijelentés mögött nagy gondolat rejtőzik. *A csodák tanítása* ismételten elmondja, hogy a halál nem valóságos. Csak az élet létezik; a halál csak a látszat felszínén van jelen. A halál az univerzum eszköze, hogy eltakarítsa, ami már megszolgált a célját, és utat nyisson a következő céloknak. Amikor a test bevégezte küldetését, gyengéden félreállítják (M/294. lecke 1:7). A halál rákényszerít, hogy szembenézzünk a test halandóságával, és elmélyedjünk abban, hogy kik vagyunk valójában, és miért vagyunk itt. Felveti a kérdést: „A kép vagyok, vagy a keret? Test vagyok, vagy szellem?” Sok lecke felel mélyrehatóan erre a kérdésre. „Nem vagyok test. Szabad vagyok. Mert továbbra is olyan vagyok, amilyennek Isten megteremtett.” (M/201. lecke) És: „A halál nem létezik. Isten Fia szabad.” (M/163. lecke)

Steve Jobs a stanfordi évnyitón kicsivel korábban így szólt:

*Az, hogy tudom, hogy hamarosan meghalok, a legfontosabb eszköz, amelyet valaha kaptam, hogy segítsen meghozni az élet nagy döntéseit. Mert szinte minden eltűnik a halál torkában: a külső elvárások, a büszkeség, a félelem a megaláztatástól és a kudarcától. Csak az marad meg, ami igazán fontos. A halandóság észben tartása számomra a legjobb módja elkerülni azt a csapdát, hogy azt hiszed, van vesztenivalód. Meztelen vagy. Semmi okod arra, hogy ne kövesd a szívedet.*

Nem kell a halál kapujában állnunk ahhoz, hogy elgondolkodjunk az élet értelmén, és valóra váltsuk spirituális szándékainkat. Egyszerűen szem előtt kell tartanunk, mi a fontos nekünk – a kép, nem pedig a keret –, miközben a napi tevékenységeinket végezzük.

Az *Időről időre* című film egy férfiről szól, aki vissza tud menni az időben, hogy megváltoztassa a sorsát alakító eseményeket. Miután kísérletezett mindenféle változással, amiről úgy gondolta, jobbá tenné az életét, úgy dönt, mindent változatlanul hagy. „Hadd legyen minden pontosan olyan, amilyen.” (M/268. lecke)

A rendező, Richard Curtis így nyilatkozott a filmről: „Úgy gondoltam, lenyűgöző lenne egy olyan filmet készíteni, ahol a cselekmény csúcspontja, hogy a főszereplő úgy dönt, teljességgel megél egy átlagos napot.” Az ilyen döntések teszik a hétköznapokat rendkívülivé.

*Ugyan ki akasztana ki a falra egy üres keretet, hogy aztán mély tisztelettel szemlélje, mintha valóságos mesterművet látna? Ám ha testnek érzedet testvéredet, pontosan ezt teszed. Csak azt a mesterművet lásd meg a testben, amelyet Isten helyezett belé. A test egy ideig befogadja a művet, de semmilyen módon nem takarja el azt. Ám amit Isten teremtett, annak nincs szüksége keretre, mert azt Ő tartja fent, és Önmaga keretébe foglalja. Isten felkínálja neked mesterművét.*

*T/25. II. 5:1-6*

## *Keresztény-e A csodák tanítása?*

A *csodák tanítása* bizonyosan keresztény szövegnek tűnik, tekintve a sok utalást Krisztusra, a Szentlélekre, a keresztre feszítésre, a feltámadásra, a megváltásra és az üdvözülésre. Jézus Krisztus hangján íródott, és ez látszólag a keresztény vallás nagy művévé avatja a tanításokat.

De A *csodák tanítása* sokkal több, mint amit egyetlen vallás átfoghat, legyen az akár a kereszténység, akár más. A tanítások hozzátartoznak minden valláshoz, de mégsem tartoznak egyikhez sem.

Ha jobban megnézzük, A *csodák tanításának* filozófiája néhány tekintetben közelebb áll az advaita védántához és a buddhizmushoz, mint az általunk ismert kereszténységhez. Az advaita azt jelenti, „nem kettős”, megerősítve az élet egységét ahelyett, hogy Istent szilánkokra törnénk, amit akkor teszünk, ha körülnézve mindent elkülönültnek látunk egymástól és Istentől. Az advaita védánta legismertebb tanítója a modern korban a megvilágosodott bölcs, Ramana Maharshi volt, aki 1879-től 1950-ig élt.

Srí Ramana tanításai meghökkentően fedik A *csodák tanítását*:

*Ami valós, az mindig valós.*

*Csak annyi kell, hogy ne tekintsd valósnak azt, ami nem az.*

*A világ álmodban nem létezik, ébren pedig az elméd kivetítését formázza. Tehát csak eszme, semmi más.*

*Valós természeted a határtalan szellem.*

– Matthew Greenblatt: *The Essential Teachings of Ramana Maharshi; A Visual Journey*

Az igazság mindig igazság, nem számít, hogy ki mondja. A *csodák tanítása* magába foglalja a kereszténység legjavát, és mellette más gondolatokat, amelyeket számos vallás prófétái, bölcsei, gyógyítói mondtak, valamint olyan tanítók is, akik a vallási kereteken kívül tanítják a tudatosságra ébredést.

A tanítás egy olyan kultúrában látott napvilágot, ahol a kereszténység a többség vallása. A szerző úgy döntött, olyan vallás nyelvezetén szól, amely a legtöbb ember számára ismerős lesz. Egy ősi héber mondás kinyilvánítja: „A Biblia az emberek nyelvén íródott.” Ez alatt az



értendő, hogy Isten számunkra felfogható módon szólít meg minket.

De van egy mélyebb oka is a keresztény terminológiának: a tanítások szándéka kijavítani azt, amivé a kereszténység lett. Jézus tiszta, gyógyító üzenetet hozott, de a nevében szárbá szökkenett vallást sűrűn áthatotta a félelem, a bűntudat, a fenyegetés, a büntetés és a tömeggyilkosság. Számtalan rémtettet követtek el Krisztus nevében, ártatlan lelkek rettegnek a pokoltól, az áldozatvállalás kötelessége elnyomja a szenvedélyt és az örömet. Jézus azért diktálta *A csodák tanítását*, hogy visszaterelje a kereszténységet igaz, gyógyító medrébe.

A tanítások üzenete mindenkinek szól, aki nyitott rá, hogy meghallgassa, akár keresztény, akár más vallású vagy nem hívő. Sok keresztény úgy tartja, hogy *A csodák tanítása* hitük elmélyítését és megerősítését szolgálja. Más keresztények elutasítják, mint a Sátán szavait. Fenyegetőnek érzik a tanításokat, mert nem illik hitük keretei közé. Az ilyen veszélyérzetet és védekezést a félelem motiválja, pont az az érzés, amelyet *A csodák tanítása* ellensúlyozni kíván.

*A csodák tanítása* elismeri és ünnepli Istent mindenkiiben, függetlenül attól, hogy milyen vallású. Sok hithű keresztény, zsidó, muszlim, hindu és buddhista tanulmányozza a tanításokat, és sok olyan ember is, akik nem vallásosak. *A csodák tanítása* nem való mindenkinek, de nem szól senki ellen. Nem kívánja, hogy a követői térítsenek, sem azt, hogy másokat eltereljenek választott ösvényeikről. Egyszerűen arra kér mindenkit, hogy legyünk a világ világossága.

## A szenvedés vége

Amikor Patricia Sun mestergyógyító előadást tartott New Yorkban, elmagyarázta, hogy az egyéni és a bolygósintű gyógyulás kulcsa az, ha szeretni tudjuk azokat az embereket és helyzeteket, akiket és amelyeket korábban szerethetetlennek tartottunk. Egy zsidó nő megszólalt a közönség soraiból: – Én nem tudok mindenkit szeretni... Soha, de soha nem leszek képes szeretni Adolf Hitlert.

– Hadd mutassak be egy megközelítést – felelt Patricia. – Képzeld el azt, hogy személyesen ismerted Adolf Hitlert kisfiú korában. Az apja alkoholista volt, anyja pedig elmezavarral küszködött. A gyermeket borzasztóan diszfunkcionális behatások érték, ez vezetett ahhoz a dinamikához, ami által végül elkövette rémtetteit. Most képzeld el, hogy eltöltesz egy kis időt ezzel a gyerekekkel, szeretetet sugársz felé, és kicsit oldod, ellensúlyozod a sötét hatásokat, amelyek a szülei felől érik őt. Képzeld el, hogy a kedvességed oly módon táplálja a lelkét, hogy amikor felnő, más utat választ, és nem követi el súlyos bűneit az emberiség ellen. Ha ez a lehetőség a kezében lenne, tudnád szeretni azt a gyermeket?

A nő elhallgatott, majd így felelt: – Hát persze.

A program végén egy apró öregasszony odalépett Patriciához, hogy megköszönje az előadást. Amikor kinyújtotta a karját, hogy megölelje, felcsúszott a ruhája ujja, és kilátszott a karjára tetovált számsor, ami elárulta, hogy fogvatartott volt egy náci koncentrációs táborban.

– Minden szó, amit mondtál, igaz volt – mondta a néni Patriciának.

Egy holokauszt-túlélő szájából sokkal súlyosabbak ezek a szavak, mint valaki máséból, aki nem szenvedett így. Ha egy nő, aki végigélte azokat a szörnyűségeket, fel tudja ismerni a szeretet gyógyító hatalmát, akkor mi is lehetünk nagylelkűbbek mindennapi életünk kihívásai közepette.

Adolf Hitler nem saját kezűleg mészárolt le több millió embert és sújtotta a világot addig ismeretlen mértékű kegyetlenséggel és pusztítással. Tizenhatmillió katona vitte véghez aljas terveit, és több mint 50 millió német csak tétlenül nézte. Ha megnézel egy történelmi dokumentumfilmet arról, ahogy a német katonák

karjukat lengetve vonulnak fel Hitler előtt, láthatod, hogy olyan, mintha egy sötét, gonosz erő hipnotizálta volna őket. Nem egyetlen őrült okozta a bajt. A baj az volt, hogy egy egész nemzet követte.

Ha a jövőbeli Hitlerek felemelkedését meg akarjuk előzni, nem szabad átadnunk magunkat annak a félelemnek, gyűlöletnek és megszállottságnak, amely úrrá lett akkor a németek felett. Ezért jelenti ki *A csodák tanítása*, hogy elsődleges felelősséged csodatévőnek lenni, és a legfontosabb feladatod engedni, hogy gyógyuljon az elméd (T/2. V. 5). Ha nem vagy hajlandó a félelem bábójává válni, csökken a lehetősége, hogy őrült illúziók kormányozzák az életedet és fertőzik meg általad mások életét. Ha a saját tudatodból kitalálsz Hitlert, ha legyőzöd a szeretettel, akkor félelmet távolítasz el az emberiség kollektív testéből, és nem engedted elszabadulni a szenvedést.

## Ahol az ego elbukik

*A csodák tanítása* szerint az ego az emberi szenvedés forrása. Tisztázzuk hát, mi az ego, hogyan működik, milyen hatással van az életedre, és hogyan érheted el, hogy érted dolgozzon ahelyett, hogy tönkretenné a boldogságodat.

Az ego egy nagyon korlátolt elképzelés önmagadról. Testként határoz meg, fizikai valód rabjaként; úgy tartja, hogy alá vagy rendelve a test minden törvényének és tapasztalatának. Testként gyenge és sérülékeny vagy egy olyan univerzumban, ahol nálad sokkal erősebb, fenyegető hatások vesznek körül. A létedet egy pillanat alatt megszüntetheti egy betegség, egy szívroham, egy autóbaleset, egy repülőszerencsétlenség, egy lövöldöző őrült, egy földrengés, egy szökőár vagy egy atomháború. A világ veszélyes hely, ahol állandóan védekezned kell. Ha muszáj, támadj, mielőtt téged támadnak meg. Ha hallani akarod, mennyiféle szörnyűség történhet a testtel, csak kapcsolj be az esti híradót.

Volt idő, amikor nem test voltál, és nem is ego. Hatalmas, spirituális lény voltál, egy voltál Istennel és az egész univerzummal. Tudtad, hogy ki vagy, és isteni léted minden kiváltságát élvezted. Aztán eljött a pillanat, amikor már nem ismerted magadat szellemként, hanem elkezdted testnek tekinteni. Ez a pillanat az anyaméhben jött el, születésed idején, vagy nem sokkal utána. Mélyreható identitásváltozáson mentél keresztül. Nem szűnt meg a spirituális lényed, de megszűnt a *tudásod* arról, hogy spirituális lény vagy. Biztosan láttál már olyan filmjeleneteket, ahol a kamera az előtérben lévő színésztől a háttérben állóra vált. Ekkor az előtérben álló szinte láthatatlanná válik, a háttérben álló pedig átveszi a

főszerepet a jelenetben. Veled ugyanez történt. Spirituális identitásod elhomályosult, testi identitásod kiélesedett. Ekkor „váltál testté”. Igazából nem változott meg az önvalód, mert a spirituális természeted nem alkuszik meg. De elkezdted magadra testként gondolni; kizárólag testként. Üdv a Föld nevű bolygón!

Amikor „testté váltál”, leszűkítetted a világot az öt érzékszerv birodalmára, pedig ez csak egy parányi szelete az észlelés hatalmas világának, amit elérhetsz. Elfogadtad az elkülönülést, a félelmet és a nehézségeket, amelyeken a test átmegy, és egyetértésre jutottál sok milliárd másik lélekkel, akik szintén testnek hiszik magukat. A *Túlélők* (Survivor) című tévéműsor élő változatában találtad magad, és egész életedet azzal töltötted, hogy vigyázz, nehogy a szavazás téged küldjön el a szigetről.

Az illúzióban való elmerülés kritikus pillanatát nevezik „eredendő bűnnek”; azt mondják, ez a tudatváltás okozta az emberiség kegyvesztését és a világ gyötrelmeit. De ez nem bűn volt, és a világ nem lett kegyvesztett. Csak álmodjuk, hogy így van. Az eredendő bűn egyszerűen tévedés, érzékcsalódás.

Az eredendő bűn doktrínájának pártolói számtalan rémmesét költöttek arról, hogy miféle büntetést érdemelsz már pusztán azért is, hogy megszületél. Ebből egy szó sem igaz. A bűn büntetést kíván, de a tévedést csak ki kell javítani. Ha a gyereked rosszat álmodna, és abban az álomban gyilkos lenne, vagy gyilkosság áldozata, nyilván nem büntetnéd meg, amikor rémülten felébred. Átölelnéd, vigasztalnád és elmagaráznád, hogy csak egy rossz álom volt, de semmi baj. *A csodák tanítása* pontosan ezt tudatja az emberiséggel. Egy álombeli bűn gyógy módja nem az, hogy fokozzuk a félelmet, amitől az álom valósággá válik. A gyógyír a felébredés.

Az észlelés változása nagyon régen történt, de mindennap megismétlődik. Amikor éjjel alszol, a lelked visszatér Istenhez, és megújult, ártatlan, isteni lényé válsz. Amikor mélyen alszol, békében vagy. Aztán kinyitod a szemed, és visszatérsz a testi identitásba. Eszedbe jutnak a fájó, sajgó testrészek, a kifizetetlen számlák, a munkahelyed, ahová legszívesebben soha többet be se mennél, az idegesítő emberek, akikkel beszélned kell, és minden egyéb, ami a testhez, az egóhoz tartozik. Tehát nem felébredsz ilyenkor, hanem aludni térsz. Amikor álmodban békében érezted magad, akkor voltál ébren valójában. Ami éberségnek tűnik, valójában álom; ami szeretetnek tűnik, valójában gyűlölet; ami életnek tűnik, az inkább hasonlít a halálhoz.

*Születésünk csak álom s feledés:  
létünk csillaga, lelkünk, mely velünk kél,  
messziről ered, és  
véget nem mivelünk ér:  
nem teljesen emléktelen,  
és nem egészen védtelen  
jövünk az Istenből, ki otthonunk,  
de fénycsóvát vonunk:  
gyermekkorunkban a menny vesz körül!  
Már kezdik eltakarni börtön-árnyak  
a növekvő Fiút,  
de ő a fényt nézi, s hogy honnan árad,  
s ennek örülni tud...*

– William Wordsworth: *Óda: A halhatatlanság sejtelve a kora gyermekkor emlékeiből* (részlet, Kálnoky László fordítása)

Az egységből az elkülönülésbe vezető átalakulást mindennap eljátszod. De megvan a lehetőséged, hogy az elkülönülésből az egységbe vezető átalakulást játszd el helyette. Használhatod az idődet arra is, hogy levedd az eredendő bűn nehéz terhét, és visszaszerzed eredeti ártatlanságodat. Csakis ezért vagy itt.

*Soha nem vesztetted el az ártatlanságodat. (...) E hangot hallod, ez az az elhívás, amelyet nem tudsz megtagadni. (...) És megnyílik előtted az út, és végre megpillantod az utazás végpontját. Csendesedj hát el egy pillanatra, és téj haza Óvele, és pihenj meg egy kicsit békében.*

*M/182. lecke 12, részletek*

## Táplálék, szex, élettér

Egyszer meghallgattam egy férfi beszámolóját halálközeli élményéről. Lenyűgöző hitelességgel mesélte el, hogy kilépett a testéből és belépett a mennyei birodalomba, ahol elmerült a tökéletes boldogságban. Egy ideig aranyló fényben tartózkodott. – Aztán visszarántottak a csatornába – mondta. Ez alatt azt értette, hogy visszakerült a test érzékszervei által meghatározott világba. „A csatorna” elég szemléletes leírása a világnak, és bizony jellemző is... de nem azért, mert a világ természete ilyen, hanem azért, mert ilyenné tettük. Amikor megpillantod a mennyországot, az addig ismert földi lét elveszíti minden varázsát. Szinte mindenki, aki halálközeli élményen esett át, beszámol arról, hogy már nem fél a

haláltól. Felismerik, hogy valójában nem lehet meghalni. A halál nem valami ijesztő hely, hanem áldott szabadulás. Az ego karmai között a földi élet sokkal rémisztőbb birodalom.

Ha csakis a testtel azonosítjuk magunkat, az állati ösztöneink törnek felszínre, és a világ dzsungellé válik. Láttam egy természetfilmet, amelyben a narrátor így magyarázott: „A vadonban az élet a táplálékról, a szexről és az élettérről szól.” Amikor egy előadás alkalmával ezt megosztottam a közönséggel, egy nő megszólalt: „Hát akkor nem sok változott.” A legrosszabb énünk vadállatként viselkedik. Élelemért versengünk, a hormonjaink irányítanak bennünket, területért harcolunk, és a túlélés a mentalitásunk kulcsa.

Mégis többek vagyunk, mint a test, és a világ is több, mint elvadult hajlamok összessége. *A csodák tanítása* és minden csodálatra méltó spirituális tan elvon minket a sűrű és baljós dzsungelből, amit a legtöbben valóságnak fognak fel. Igaz önvalónk magasan a táplálék, a szex és az élettér fölött szárnyal. Legelső lényegünk a szeretet. Minden jószág, művészet és kreativitás a velünk született szentségünkből fakad. Nemesebbé tesszük a világot, ha ragyogni engedjük isteni lényünket. Dr. Larry Dossey leír *One Mind* (Egy elme) című, remek könyvében egy esetet, amikor az 50 éves Wesley Autrey egy bronxi metróállomáson állt, és mellette egy fiatalember epilepsziás rohamot kapott. A roham közben a fiatalember leesett a sínek közé, a közeledő metró útjába. A megállóban várakozók döbbenetére Autrey leugrott a sínek közé, és leszorította a fiatalembert a két sín közötti sávra, miközben elrobogott felettük a metró. Kész csoda, de egyikük sem sérült meg. A metrószerelvény alja olyan közel haladt el Autreyhez, hogy a kötött sapkája csupa gépolaj lett tőle. Egy olyan ember, aki úgy tartja, hogy ő pusztán csak egy test, nem fog a metrósínekre ugrani, hogy megmentse egy idegen életét. Ilyen önfeláldozásra csak az képes, aki tudatában van önmaga halhatatlan szellemi mivoltának.

Ha úgy élsz, mint örök és sérthetetlen lélek, az egész emberiségnek magasabbra teszed a mércét. Átalakítod a világot, hogy tükrözze azt a méltóságot, amelynek a kifejezésére teremtetted. De nem kell metrósínekre vetned magad és szuperhőssé válnod. A te feladatod a világból annyi, amennyit megérintesz. Minden apró együttérzés közelebb viszi a világot a mennyországhoz.

*A test nem más, mint az eszköz, amely által Isten Fia visszatérhet ép állapotába. Bár azért alkottatott, hogy menthetetlenül örökre a pokolba rekesse Isten Fiát, mára a mennyország célja lépett a pokol iránti vágy helyébe. Isten Fia kinyújtja kezét testvérei felé, hogy a segítségükre legyen, és együtt járják útjukat. S máris szentté lett a test.*

## Hogyan használja a Szentlélek az egót?

Mostanra felismered, vagy legalábbis gyanítod, hogy ha az ego parancsainak engedelmeskedsz, az továbbra sem fogja elhozni a boldogságot. Talán valóban megpróbáltál őszintén felülemelkedni az egódon; de az ego nem szokott önként és dalolva félreállni. A gyerekeid még mindig kiborítanak, aggódsz, hogy meg ne szűnjön a munkahelyed, és még mindig vannak ismerőseid, akiket legszívesebben kilőnél a Marsra, hogy sose lásd őket többé. Hiába nézed évek óta Oprah műsorait, hiába eszel egzotikus, egészséges ételeket, hiába bújod a kacifántos önségítő könyveket, hiába vallasz színt a pszichológusodnál, hiába hallgatsz meg drága előadásokat, hiába tekered magad kényelmetlen jógapózokba, hiába meditálsz Sedona spirituális erőtereiben, hiába ülsz guruk lábainál... még mindig ilyen-olyan testrészeknek nevezel minden tökfilkót, aki pont a te parkolóhelyedre áll be. Van egyáltalán reményed arra, hogy megtaláld a lelki békéd?

Igen, van. Az ego ugyan harcol a szellemmel, de a szellem megtalálja a módját, hogy jó hasznát vegye az egónak. Az ego kedvenc eszköze az intellektus, ami a valóságot felismerhetetlen szeletekké hasogatja. Pedig az elmét át lehet formálni a pusztítás eszközéből a gyógyítás eszközévé. Csinálhat bombákat, amelyek még több embert ölnek még gyorsabban, vagy feltalálhat lézerkezelést, amely még hatékonyabban gyógyít. Amikor az intellektus a szellemet szolgálja, ki tudja okoskodni, hogyan könnyítsen a szenvedésen ahelyett, hogy súlyosbítaná. Dr. Larry Brilliant, Ram Dass, Steve Jobs és mások kezdeményezésével elindult egy projekt, amely a fejlődő országokban biztosít szürkehályog-eltávolító műtétet a rászorulóknak. Ez a kezdeményezés (seva.org) már több mint hárommillió ember látását mentette meg. Nemes példája annak, amikor az intellektust a szeretet szolgálatában alkalmazzák.

Ha uralni akarod az egódat, adj neki olyan feladatot, amely téged és másokat is felemel. Fogd munkára, hogy adjon valamit az emberiségnek, ne pedig elvegyen. Láttam egyszer egy graffitit, ezzel a szöveggel: ÖLD MEG AZ EGÓT! Hátrább az agarakkal! Az ilyesmi azt feltételezi, hogy az ego gonosz, és el kell pusztítani; az ilyen eszme épp az egóban gyökerezik. Ne öld meg, csak tartsd kordában, és kezeld a helyén. Az ego pocsek kormányzó, de kiváló szolga. Gondolj rá úgy, mint egy ijedt kisgyerekekre, akire sokkal nagyobb munkát bízta, mint amivel képes megbirkózni. Nem alkalmas arra, hogy fontos döntéseket hozzon, vagy hogy

irányítsa az életedet. Ez a Szentlélek feladata, elmédnek azon részéé, amely kapcsolatban marad a magasabb bölcsességgel akkor is, amikor te az elkülönülés világában élsz. Használd az egót, hogy véghezvigye a döntéseket, amelyeket te a Szentlélek szintjén hozol. Így minden részed azt teszi, ami valóban a dolga, és minden rendben fog alakulni.

Ne várj az egód halálára, hogy te is hozzájárulj a szenvedés megszüntetéséhez. Sokan vannak, akik úgy változtatták meg a világot, hogy közben akkora az egójuk, mint Godzilla nagymamája. De ők munkára fogták az ego hatalmát, hogy mások életét jobbá tegyék. Tedd az egót csodatévővé. Magától nem fog csodát tenni, de általa csodát tehet a Szentlélek. És ettől kezdve a félelemnek nem lesz hatalma fölötted. Eléred a békét.

## Mekkora az SQ-d?

A világ akkor tart intelligensnek, ha manipulálni tudod a környezetet a tested javára. „Hisz vajon készítesz-e olyan terveket, amelyekben egyáltalán nem kap szerepet a test kényelme, védelme vagy öröme?” (T/18. VII. 1:2) Az IQ-tesztek olyanokat kérdeznek, hogy az ábrán melyik ház különbözik a többitől, melyik szám következik a sorozatban, hogyan mozgat egy fogaskerék egy fogaskerékrendszert. Az efféle információ azzal áll kapcsolatban, hogy miként tudod irányítani a fizikai világot. Összetett adatok, és persze hasznosak, de nem sokban különböznek attól, ahogyan egy patkány megtanul közlekedni a labirintusban, hogy elérje a sajtot. (Nem személyes sértésnek szánom.)

Egy IQ-tesztben sosem fogsz etikával, erkölccsel, erénnyel, szolgálattal, gyógyítással kapcsolatos kérdést találni. Az ilyen tesztek nem kérdezik meg, hogy: „Ki az, aki a legtöbbet tette azért, hogy az életed jó legyen?”, „Ha egy hajléktalan pénzt kér tőled, mi lenne a legjobb módja, hogy segíts neki?”, „Mit felelsz a gyermekednek, amikor megkérdezi, mi történt a nagymamával, miután meghalt, vagy hogy miért nem éltek már együtt apával?” Azt sem kérdezik meg, hogy „Hogyan teremthetett Isten olyan világot, amelyben éhező gyerekek vannak?”

Az ilyen kérdések nem kerülnek elő, mert azok, akik testnek hiszik magukat, azért készítenek intelligenciateszteket, hogy felmérjék az embereket, akik a testek világában törekszenek a túlélésre. Mindez rendben is van. De spirituális lényként sokkal tágabb céljaid vannak a környezetet manipulálásánál. Azért vagy itt, hogy lélekként gyarapodj. Nagy nap lesz, amikor majd a gyerekeinket SQ-tesztekre készítjük fel (Spiritual Quotient, azaz nem intelligenciahányados, hanem



spirituál-hányados tesz). Ekkor fogunk nekik valódi intelligenciát tanítani, amely a legfontosabbakban viszi előre az emberiséget.

*Énem meghaladja a szentségről jelenleg alkotott felfogásomat. Tökéletes, tiszta ragyogása sokkal fényesebb, mint bármi, amit valaha láttam. Szeretete korlátlan, intenzitása mindent magába foglal csendes bizonyosságának biztonságában.*

M/252. lecke 1:1–3

## A legegyszerűbb és legalapvetőbb szabály

„Hogyan segíthetem elő az emberiség szenvedésének végét?” Ez a legfontosabb kérdés, amit életedben feltehetsz. A válasz pedig azzal kezdődik, amit erre a kérdésre felelsz: „Hogyan vethetek véget a saját szenvedésemnek?” Ha megtalálsz a kiutat saját szenvedésedből, tudni fogod, hogyan segíts másoknak, hogy kiutat találjanak az ő fájdalmukból. Amíg a saját gyógyírod nem találod meg, hiábavalóak az erőfeszítéseid.

Íme, egy szabály a szenvedés hátrahagyásához. Nagyon egyszerűen hangzik, de mégis nagyon alapvető és mély: *Hagyd abba, ami fájdalmat okoz, és kezd el azt, ami gyógyít.* A szenvedés csak azért marad veled, mert elfogadod, sőt, becsülöd. A fájdalom abból ered, hogy természetes önvalódat megtagadod vagy ellenállsz neki. Ha isteni természetedet éled meg, a szenvedés lehullik. Nem látod többé dzsungelnek az életet, nem élsz többé olyan világban, ahol a túlélés a tét. Nem érdemelsz szenvedést. Senki nem azt érdemli. Amikor ez az igazság leülepszik a lelkedben, spirituális utad fordulópontjához érkezel, és a kilátástalanság helyére ragyogó, nagyszabású elképzelések lépnek. A világ szó szerint megújul, és úgy élsz majd, ahogy Thoreau is megmondta, „a magasabb rendű lények felhatalmazásával”.

*A világ a remény helyévé lesz, mert egyetlen célja az, hogy olyan hely legyen, ahol beteljesíthető a boldogság reménye. És senki nem reked kívül e reményen, mert a világ egyesül abban a hitben, hogy egyetlen célján mindenkinek osztoznia kell, ha azt akarjuk, hogy ne csupán álom legyen a remény.*

T/30. V. 2:7–8

## Az utolsó hasztalan út

Van a városban, ahol élek, egy bolondos, de kedves fickó, aki szó szerint vette, hogy mindenki hordozza a maga keresztjét. John néhány éve fából kifaragott egy keresztet, és azóta gyakran sétálgat ezzel a kereszttel az út mellett. Régebben a vállán vitte, és közben integetett és csókokat dobált az arra haladó autósoknak. A helyiek már ismerik, és sokan visszaintegetnek vagy köszönésképpen rádudálnak, amikor elmennek mellette.

Tavaly John úgy döntött, szintet lép a vezeklésben, és PVC-csőből készített egy sokkal nagyobb keresztet. Ezt már nem elég egy kézzel tartani, mindkét kezével fognia kell. Az újdonság sajnálatos hátránya, hogy most már emiatt nem tud integetni és csókokat dobálni. Nekem bizony csalódás az új verzió. Jobban örültem neki, amikor még szeretetet osztogatott. Úgy tűnt, ő is vidámabb volt. Ha a karodat, a válladat elfoglalja a kereszt, nem tudod úgy megosztani a szeretetet, mint amikor szabad a kezed. Az önmagadra kényszerített szenvedés nem ad örömet a világnak. Kevesebb szeretetet tudsz adni miatta, nem pedig többet.

Sok vallás és hit a valóság elkerülhetetlen részének tartja a szenvedést, és még dicsőíti is. A keresztények romantikus mazochizmussal énekelnek a kereszt súlyáról. A hinduk karmikus tartozással magyarázzák a szegénységet és a betegséget. És van egy vicc, hogy „Hány zsidó mama kell egy villanykörte kicseréléséhez? – Egy sem, de mindegy, majd ülök a sötétben.” A szenvedést valami kicsavart észjárással az elnyomottak pajzsává magasztaljuk.

*A csodák tanítása* nem látja a fájdalom célját. Azt mondja, hogy a szenvedés nem erény, és a nehézségek nem válhatnak szabadulássá. A tanítás bátran kijelenti, hogy a nehéz ösvényt nem Isten jelölte ki nekünk, és a gyötrelem nem szükségszerű. Bármilyen okból is kínozzuk magunkat másokért, az csak egy beteg történet, amit magunknak találtunk ki. Egyáltalán nem szükséges.

Élet az áldozat után

Gyakran elgondolkodtam azon, hogy miért a kereszt lett a kereszténység jelképe. Jézus a források szerint 33 évig élt. Tanított, gyülekezetet vezetett, nyilvánosan gyógyított földi útjának utolsó három évében. Ezalatt csodákat tett, lelkeket váltott meg és életet változtatott jobbra. Tetteinek fénye már kétezer éve ragyog, és továbbra is megújítja mindazoknak a szellemét, akiket megérintenek a tanításai. Jézus végül kereszthalált halt. A kereszten kevesebb időt töltött, mint a napkeltétől napnyugtáig tartó órák. Csodatétellel gyógyított, megmutatta hatalmát, áldást osztott, és életére mégis a halálának eszközével emlékezünk. Egyik barátom szavaival élve: „Ha Jézus Krisztus a mai időkben élt volna, és ugyanúgy végződik a sorsa, akkor a következő 2000 évben az emberek pici arany villamosszékeket hordanának a nyakláncukon.”

Ez elég felkavaró megjegyzés, de el kell gondolkodni azon, mennyire beszivárgott a fájdalom dicsőítése egy olyan vallásba, amelynek alapjait egy gyógyító tanításai képezik. Milyen bizarr, hogy halálának napját nevezzük „nagy pénteknek”, amikor a feltámadás sokkal jelentőségteljesebb. Sokkal megfelelőbb példakép lenne Jézus ábrázolása ragyogó arccal, ölelésre tárt karokkal. Mennyivel emelkedettebbek lennénk, ha egészségben, életben ismernénk őt, nem pedig halálában. Akkor mi is le akarnánk tenni keresztjeinket, és betöltenénk a rendeltetést, amit Jézus a magáénak vallott: „Én azért jöttem, hogy [az embereknek] életök legyen, és bővülködjenek.” (Ján 10:10)

*A megfeszítettés üzenete teljesen egyértelmű: Csak a szeretetet tanítsd, mert te magad vagy a szeretet. Ha nem így értelmezed a megfeszítettést, a támadás fegyvereként használod ahelyett, hogy Isten szándékának megfelelően a béke elhivatásaként használnád.*

*T/6. l. 13:1–2 és T/6. l. 14:1*

## Megvilágosodás mások által

Láttam egyszer egy filmet, amelyben Jézus modern emberként tért vissza a világba. Ahányszor gyógyított, a filmben mindig felszisszent vagy hirtelen megfájduló testrészeihez kapott, érzékeltetve, hogy a gyógyításhoz saját jóllétéből kellett áldoznia. Az üzenet azt sugallta, hogy a gyógyítás kárt tesz a gyógyítóban, és a szolgálat jutalma szenvedés; a beteg jobbulásáért Jézusnak szenvednie kellett. *Ennél semmi sem állhat távolabb az igazságtól.* A film készítői nyilván nem ismerték az igazi gyógyítás folyamatát, és Jézusnak sem tettek szívességet ezzel a megközelítéssel. Jézusnak nem fájt, amikor gyógyított. Sőt, akik gyógyultak, vele együtt gyógyultak. A valódi gyógyításnál a gyógyító nem veszít semmit, és a

gyógyulóval együtt neki is jót tesz a folyamat. „[A csoda] több szeretetet hoz annak is, aki adja, és annak is, aki kapja.” (T/1. I. 9:3)

A teológia azt tanítja, hogy lehet másokért áldozatot hozni, másokat megváltani a szenvedésüktől azáltal, hogy Jézus magára vállalta helyettük ezt a szenvedést. Ez az emberek elképzelése, nem pedig Isten igazsága. Bármennyire elszomorodsz, attól senki nem lesz vidámabb. Bármennyire elszegényedsz, attól senki nem lesz gazdagabb. Bármennyire megbetegszel, attól senki nem lesz jobban. A fájdalmad nem vásárolhatja meg mások békéjét. Az örömed és a jólléted sokkal többet segít.

*A megvilágosodás mások által sokkal valósabb megközelítése a gyógyításnak, mint a mások szenvedése általi megváltás. De itt is van egy hiba; semmit nem tehetsz másokért, amit csakis ők maguk tudnak megtenni magukért. Mégis sokkal praktikusabb gyógymód, ha tudod, hogy a boldogságod segíthet másoknak, mint az, ha azt hiszed, a veszteséged szolgálja mások javát. Ha egyikünket veszteség éri, mindannyiunkat veszteség ér. Ha egyikünk nyer, mind nyerünk. „Amikor meggyógyulok, nem egyedül én gyógyulok meg.” (M/137. lecke) Ezért az emberiség javát legeslegjobban a boldogságod szolgálja. A szenvedés régi, kopott história. Ismerjük, kipróbáltuk, elég volt. Az igazi gyógyítók nem szenvednek sem a pácienseikkel, sem a pácienseikért. Ehelyett magasabb szintre hívják őket. Amikor egy égő gyertyához érinted egy másik gyertya kanócat, a láng nem elalszik, hanem kiterjed. A szülőt nem gyengíti az ivadéka. A fény nem gyengül saját ragyogása által. Jólléted nem veszi el mások boldogságát, bánatod nem hoz másoknak örömet. Ha megtörsz, azzal nem lépsz a teljesség felé. Csak a teljesség visz a teljességbe.*

## Amit Jézus mond a keresztre feszítésről

*A csodák tanításában Jézus sokszor utal azokra az eseményekre az életéből, amelyeket az Újszövetség leír. Felemelő magyarázatokat fűz olyan pillanatokhoz, amelyeket mi hagyományosan kicsinyes megközelítésben értelmeztünk. A keresztre feszítésről így szól:*

*A most bejárando út legyen az „utolsó hasztalan út” számodra. Ne időzz vele sokat, vedd el, amint végigjártad. Ha képes vagy ezt az utolsó haszontalan utadnak elfogadni, szabadon csatlakozhatsz hozzám a feltámadásban. Mindaddig azonban valóban hiábavaló az életed. Életed egyszerűen újrajátssza az elkülönülést, az erő elvesztését, az ego hiábavaló kísérleteit a dolgok rendbehozatalára, és végül a test megfeszítését, a halált. Ezek az ismétlődések csak akkor érnek*

*véget, ha önszántadból felhagysz velük. Ne kövesd el azt a szánalmas hibát, hogy „ragaszkodsz a régi, durva kereszthez”. A megfeszítés egyetlen üzenete az, hogy győzedelmeskedhetsz a kereszt fölött. Amíg ezt meg nem teszed, annyiszor feszíted meg saját magadat, ahányszor csak akarod. Én nem ezt az evangéliumot szántam neked. Másik utat kell bejárnunk, és ha figyelmesen olvasod e tanításokat, segíthetek neked felkészülni erre az útra.*

T/4. B. 3

Jézus sosem kérte, hogy megfeszíttessünk vele a kereszten, és nem a bűneidért halt meg. Ez a tétel hibás, mivel Krisztus halhatatlan, te pedig büntelen vagy. Ő az ártatlanságodért él. Ő a példakép, aki felismerte isteni mivoltát, ugyanazt, ami a tiéd is. Nem azt kívánja, hogy a kereszthalált utánozd, hanem azt, hogy a feltámadását dicsőítsd. Nem kell megfeszíttetned, hogy feltámadj. Ennél könnyebb út is vezet a mennybe.

*A szeretet nem pusztítás által ment meg.*

T/13. B. 3.3

## A betegség haszna és haszontalansága

A fájdalom leginkább a fizikai betegségek velejárója, és mi azt tanuljuk, hogy ez az élet rendje. „Megöregszel, megbetegszel, meghalsz.” Ezt tanuljuk szóban, képen, mintában. „Biztos csak a halál, meg az adóhivatal.” *A csodák tanítása* ezzel nem ért egyet. Azt tanítja, hogy a betegség a saját döntésünk. A gyógyulás úgyszintén. Ha nem találunk semmi értékeset a betegségben, és kivonjuk belőle a befektetett energiánkat, a betegség el fog tűnni.

Kérdezheted, hogy amennyiben a betegség és a fájdalom választás kérdése, miért választja ezt bárki is. A válasz: valami haszonra *számítanak* belőle. Mindannyian azt tesszük, ami *szerintünk* hasznos a számunkra. Íme, néhány dolog, amiért a betegséget gyakran hasznosnak tartják a betegek:

**Nem kell iskolába vagy dolgozni menned, sem olyasmit csinálnod, amihez semmi kedved.**

Amikor gyerekkorodban nem akartál iskolába menni, akkor vagy úgy tettél, mintha rosszul éreznéd magad, vagy ha lazák voltak a szüleid, az engedélyükkel maradhattál otthon. Másnap vitted az igazolást: „Tisztelt osztályfőnök, Linda tegnap nem volt iskolában, mivel belázasodott. Megértését köszönjük.” A tanár bólintott, te a helyedre mentél, természetesen büntetlenül. Levontad a tanulságot, hogy a betegség megvált. Ha az igazoláson az állt volna, hogy „Tisztelt osztályfőnök, Linda tegnap nem volt iskolában, mivel unalmasnak találja, és

inkább itthon maradt. Megértését köszönjük”, akkor bajba kerültél volna (és a szüleid is.) Megtanultad hát, hogy célravezetőbb megbetegedni vagy betegséget tettetni, mint kimondani az igazságot, ha az másokat felzaklat vagy neked okoz bajt. „A betegség nem más, mint az igazság elleni védekezés.” (M/136. lecke) Ez a dinamika valahol a tudatalattidban helyet kapott, a betegség felmentéssé vált.

Ugyanez a felnőtt életben is jelen van. Ha például le kell mondanod egy repülőutat, csak akkor kaphatod vissza a pénzedet, ha orvosi igazolást mutatsz be. Az élet társasjátékában az orvosi igazolás az ütőkártya. De a szabadságnak ára van. Ahhoz, hogy a felmentés jogos legyen, fájdalom kell. Megéri?

Egyszerűbben is lehet nemet mondani, mint betegséggel. Egy életvezetési tanácsadáson a kliensem elmondta, hogy válása után nagyon meghízott, és most fogyni szeretne. Megkérdeztem a hölgyet, milyen előnye van a túlsúlyának.

– Úgy vélem, kevésbé találnak vonzónak miatta a férfiak – felelte. – A házasságom vége és a válásom rémes volt, még nem állok készen egy párkapcsolatra.

– Akkor talán egyszerűbb azt választani, hogy nem kezdesz párkapcsolatba. Ehhez nem kell túlsúly – javasoltam.

Kliensem nagyon észszerűnek találta a megközelítést, hogy a túlsúly védekező mechanizmusa helyett inkább közvetlenül ő maga döntsön.

### **Figyelnek rád és együtt éreznek veled**

Amikor gyerekkorodban beteg voltál, anyukád otthon maradt veled. Ágyba hozta az ételt, tévézhettél egész nap, fagyit kaptál desszertnek. A felnőttkori betegségek másfajta figyelemre irányulnak, de az elv ugyanaz.

### **Pénzt kapsz**

A biztosító fizet, ha megsérülsz. Ezt kimondja a szerződés, még mielőtt aláírod. Az USA egyes államaiban 440 000 dollárt fizet a biztosító, ha elveszted az egyik karodat, 90 000 dollárt, ha elveszíted az egyik nagylábujjadat, ha pedig még a tested egyötöde, az 100 000 dollárt hoz a konyhára. Természetesen nem azt mondom, hogy a sérültek ne kapjanak anyagi és egyéb támogatást. Azt viszont igen, hogy amikor pénzzel jutalmazták a betegséget (a fentieknél többnyire finomabb módon), akkor a betegség vonzó, akár függőséget okozó alternatíva is lehet.

A betegségért kapott fizetség tragikus hibája, hogy egy idő után jobban megéri a betegség, mint az egészség. Ha a kormánynak vagy a biztosítónak kell bizonygatnod, hogy sérült vagy, azzal magadnak is bizonyítod. Vigyázz, mit

mutatsz mások felé, mert magad felé is azt mutatod, és a tapasztalatod alá fogja támasztani az érveidet.

Ha bizonyítani tudod, hogy valaki bántalmazott, akkor megpróbálhatsz pénzbeli kártérítést követelni. Jogi rendszerünk tele van az áldozatok pénzbeli kárpótlásával. Kultúránkban nagyon kifizetődő lehet áldozatnak lenni. *A csodák tanítása* azonban így szól: „Nem vagyok az általam látott világ áldozata.” (M/31. lecke) Hányan fordulnának bírósághoz, ha mindenki felelősséget vállalna azért, ami történik vele?

Amikor Peruban jártam, odajött hozzánk egy kifricamodott kezű gyermek, és alamizsnát kért. Bőkezűen adakoztunk. Az idegenvezetőnk később elmondta, hogy a szegény országokban vannak szülők, akik szándékosan megnyomorítják a gyerekeiket, mert úgy több pénzt kapnak a koldulásért.

Lenyűgöző példája a dédelgetett sebnek (amelyről egy korábbi fejezetben beszéltünk) a híres Atombomba Kupola Hirosimában. A második világháború végén történt szörnyű atomtámadásban ez volt az egyetlen Hirosimában, ami nem omlott össze; az acélállványzat és a betonfalak állva maradtak. A háború óta az Atombomba Kupola ott áll, mint a város hírhedt sorsának jelképe.

A 60-as években Hirosima polgárai közül egy csoport mozgalmat indított, hogy bontsák le végre az épületcsontvázat, és mondjanak búcsút a pokoljárás mementójának. Egy másik csoport tiltakozott, úgy érveltek, hogy az Atombomba Kupola látványossággá vált, és turisták ezreit vonzza minden évben a helyszínre. A turisták sokmillió jennel járulnak hozzá Hirosima gazdaságához, és enélkül a város anyagi kárt szenvedne. Parázs vita következett, és végül a városi tanács úgy döntött, megtartják az épületet. Máig ez Hirosima központi emlékműve. Minden útikalauz és térkép címlapján ott díszileg az átkozott rom, és a fotósok még romantikus fényben is fürdetik a hatás kedvéért. A város legnagyobb sebe lett a legdrágább kincse. Hirosima pénzt keres vele, és cserébe egy szörnyű emlék árnyékában él.

**Bosszút állsz vagy „igazad lesz” azzal, hogy valaki másban büntudatot ébresztesz**

*A csodák tanítása* felteszi a kérdést: „Azt szeretnéd, hogy igazad legyen, vagy inkább boldog szeretnél lenni?” (T/29. VII. 1:9) Az ego úgy indokolja meg álláspontját, hogy kijelenti, másoknak nincs igazsága. De semmivel nem gyarapszik ezáltal, viszont mindent elveszít.

Láttam egy dokumentumfilmet egy férfiról, aki úgy gondolta, hogy a

hitelintézet túl magas havi lakáshitel-törlesztőrészletet követel. Hosszú ideig pereskedett, aztán küldött nekik egy fenyegető levelet, amelyben megírta, hogy megöl bárkit, aki megpróbálja elvenni tőle az ingatlanját. A hitelintézet átadta a fenyegető levelet a hatóságoknak. A férfit letartóztatták, és az ügye kivizsgálását követően végül lecsukták. A börtönből is folytatta a bosszúhadjáratot. A filmben mutatták, ahogy felhívja a börtönből a feleségét, és elmeséli, milyen új taktikát talált ki, hogy legyőzze a hitelintézetet. A felesége elsírta magát, és azt mondta: – Mikor adod már fel végre ezt a harcot? Én csak azt szeretném, hogy hazajöhess végre.

Valami ilyesmit mond nekünk Isten. „Mikor adod már fel, hogy igazad legyen abban, amiben nincs igazad, és mikor jössz haza végre?”

## A kulcsfontosságú átalakulás

Amikor a jóllét kedvesebb számodra, mind a betegség, akkor gyógyító fényt sugározol másokra. Mindenki ismer olyan embereket, akik boldogok, bármit hoz is az élet. A hozzáállásuk a körülményeik felett áll. Egy filmkritikus egyszer így írt le egy karaktert: „Olyan fickó, akinek semmi gondja az égvilágon, mert nem akar gondokat.”

Jennifer Allen barátom is ilyen. Feleség, öt gyermek anyja, üzletasszony, spirituális felfedező; Jennifer mindig a békét választja. Ezért határtalan energiával van teli. Egyszer megmasszírozott engem úgy, hogy közben a kezében volt az egyéves kislánya.

Egyszer találkoztam vele egy konferencián. Az előadóteremben ültünk, vártuk, hogy elkezdődjön a program, és ő megmutatta nekem a végső vázlatát a könyvnek, amelyet a gyermeknevelésről írt. Megkért, hogy a szabadidőmben nézzem át. – Vigyázz rá nagyon, mert ez az egy példányom van, és sok benne a pótolhatatlan, eredeti fotó – kérte. Amikor aznap később is összefutottam Jenniferrel, megkérdezte, bepillantottam-e már a könyvbe. Hirtelen rádöbentem, hogy az előadóteremben felejtettem. Nagyon zavarba jöttem, és bevallottam, mi történt. Jennifer nem lett ideges, csak vállat vont, és így szólt: – Talán nem azt akarta a sors, hogy kiadják. – Megdöbentett, hogy milyen könnyedén választja a békét egy olyan helyzetben, amely a legtöbb embert nagyon felzaklatta volna. Visszamentünk az előadóterembe, és megkérdeztük az ügyelőt, hogy nem találta-e meg véletlenül a könyvet. Szerencsére megtalálta. Úgy vélem, ez az eset azért történt velem, hogy megtanítsa, hogy a béke egy döntés, amit mi



hozunk meg.

Ismerek olyanokat, akik hangos válóper nélkül léptek ki rossz házasságokból; olyanokat, akik nem vittek perre olyan ügyet, amelyben nyertek volna; olyanokat, akik otthagyták jól fizető, de lélekölő munkájukat, mert a lelkük fontosabb volt, mint a jachtjuk. Aztán ott van William, egy fiatalember, akinél 17 éves korában rákot diagnosztizáltak. Évekkel ezelőtt eljött egy tanfolyamra, és így mesélt: „Egy nap, amikor pont kemoterápiám lett volna, megtudtam, hogy aznap este Grateful Dead-koncert lesz a városunkban. Úgy döntöttem, inkább móka, mint kezelés, úgyhogy koncertre mentem. Ezután nem sokkal tiszták voltak a leleteim.”

A test az elme és az érzelmek *megtestesítője*. Inkább folyékony, mint szilárd, és döbbenetes képessége van arra, hogy újraalakítsa magát a természetes, egészséges minta szerint. Semmiféle korlátozó állapotnak nem kell véglegesnek lennie. Bármikor meggondolhatod magad, és ez a körülmények változásához fog vezetni. A tested nem okozza a gondolataidat, hanem a gondolataid *eredménye*.

## Az együttérzés többet ér a zaklatottságnál

A helyesen gondolkodó elme a fájdalmat és a nehézségeket együttérzésért, kedvességért kiáltó jelzésnek tartja. Egyszer elmentem egy koncertre, amit a Cazimero-testvérek adtak; tehetséges és népszerű hawaii zenészek. Még az elején az egyik fivér, Roland rosszul lett, és el kellett hagynia a színpadot. Robert, a másik fivér hirtelen egyedül találta magát egy ezerfős közönség előtt, és egyedül nem tudta volna előadni a kétórás repertoárt, amit begyakoroltak. Improvizálnia kellett.

A közönség meglehetősen csalódott volt. Megvettük a jegyeket, eljöttünk a koncertre, és tessék, elmarad. Robertet és Rolandot akartuk hallani, nem csak Robertet. De tiltakozás helyett a közönség nagyon együtt érző volt mindkét fivérrel. Az emberek kiabáltak, hogy „szeretünk, Roland”, amikor Roland levonult a színpadról. Robertet tapsviharral ünnepeltük, miközben megpróbálta egyedül megtartani a koncertet. Elhibázott néhány akkordot, és az egyik fűszoknyás férfi táncos jelmeze majdnem leesett, amikor csapattáncot rögtönzött. De nem számított. Mindenki megértette, hogy ez vészhelyzet, és mindenki összetartott, hogy a legjobbat hozzuk ki belőle. Az est végére, bár az előadás nem úgy alakult, ahogy vártuk, a koncertterem megtelt ünnepléssel. A koncert után állva tapsoltuk meg Robertet. Sok néző magában imát mondott Rolandért. A magasabb elme egy kínos helyzetet átalakított szeretetkérésé, és ez átformálta az eseményt. Így az

est sokkal csodálatosabb volt, mintha egyszerűen meghallgattuk volna a koncertet, ahogy terveztük.

## A terrorizmus vége

Az alázat erény. A megaláztatás nem az. Ha alázatot mutatsz, azzal engeded Istennek, hogy általad jobb életet adjon a világnak helyett, hogy az ego bábja lennél, véres küzdelmeket keresve. Isten szem előtt tartja a jóllétedet, és mindent megtesz, hogy elősegítse. Minden más csak tragikus félreértése Isten akaratának.

A világnak mániája lett a terrorizmus. A kormányok dollármilliárdokat költenek a terrorizmus elleni harcra, szeretett fiaink és lányaink koporsóban jönnek haza, ártatlan emberek millióinak kell vetkőznie a reptereken, ha utazni akarnak. Gondoltál már arra, hogy az emberiségnek nem így kellene élnie? De még ebből az örületből is tanulhatunk. „Minden dologban Isten tanítása rejlik.” (M/193. lecke)

A globális és személyes terrorizmusra pontosan ott van a válasz, ahol a terror lakik: a félelemmel teli szívben. A terrorizmusnak akkor lesz vége, ha többé nem vagyunk hajlandóak rettegni. A legármányosabb bűnöző a *belső* terrorista; az elmédnek az a része, amely megfélemlít, vagy engedi, hogy mások félemlítsenek. A lelkedben ott rejtőzik egy agitátor, aki megpróbál elnyomni téged azzal, hogy félelemmel vesz körül. Azt hiszed, csak egy apró, emberi test vagy, aki magányos, védtelen, és ki van téve a világ gonoszságának. Úgy gondolod, hogy mások bánthatnak téged az engedélyed nélkül, és nem áll hatalmadban megteremteni azt az életet, amelyre vágysz. Azt hiszed, muszáj olyan munkahelyre járnod, amit utálsz, és el kell túrnöd a rémes főnököt, az undok kollégákat meg a nyafogó ügyfeleket. Elfogadod, hogy el kell viselned a megalázó párkapcsolatokat, küzdened kell az életben maradásért, rég elhunyt rokonoknak kell bizonyítanod, és törtetned kell az élet dzsungelében. Az ilyen belső terrorizmus sokkal károsabb a földi életre, mint azok, akik kocsikat és épületeket robbantanak fel. A lelki önpusztítás csinál az értelmes, ügyes, potenciálisan zseniális gyerekekből üres szemű robotokat, akik végigvándorognak az iskolákon és később a lélekölő munkán. A belső terrorista változtatja az emberiséget rettegő tömeggé, akik mindenütt keresik, de sehol sem találják a szeretetet. Így lesz a világ mennyország helyett a mennyország karikatúrája.

Erre így felel *A csodák tanítása*: „Nyugodjanak békében az efféle ostobaságok!” (M/190. lecke 4:1) Biztosít minket arról, hogy egy szerető és törődő Isten

gyermekeiként többet érdemlünk. Együtt érzően elárulja, hogy önmagunk vagy mások keresztre feszítése nem Isten akarata. „Talán félreértetted a tervét, mert Ő sosem kínálna neked fájdalmat.” (M/135. lecke 18:2) Isten akarata teljességgel és örökké kizárólag csak a szeretet. A tanítások szerint a mi akaratunk is ugyanez, tehát el kell jönnie, miként a mennyben, úgy a földön is.

Szükségtelen a keresztet hordoznunk. Van más módja is, hogy közel kerüljünk Istenhez. Itt az ideje a keresztre feszítés nélküli feltámadásnak. A Monty Python zseniális filmjének, a *Brian életének* a végén egy csoport mindenféle ember lóg a kereszteken, Jézus idejében. Együtt éneklük és fütyörészik, hogy „nézd az élet napos oldalát”. Sötét humor, de a tanulság túlmutat a filmen: a keresztre feszített embereknek eleve nem volt ott semmi keresnivalójuk. A kínszenvedés paradigmáját túlhaladtuk. Krisztus sem választaná ismét ezt az utat, és neked sincs szükséged rá.

*Ő maradéktalanul eltávolítja majd a fájdalomba, a sorcsapásokba, a szenvedésbe és a veszteségbe vetett hitedet. Olyan látomással ruház fel, amely képes e kegyetlen külsőségek mögé tekinteni, és meglátni bennük Krisztus szelíd arcát. Többé nem kételkedsz majd abban, hogy csakis jó dolgok történhetnek veled, hiszen Isten szeret téged (...)*

*M/151. lecke 10:1–3*

## Túl a mágián

Amikor egy csoportot vittem Egyiptomba egy spirituális zárandoklatra, a csoport egyik tagja, Gloria, talált egy különös követ egy piramis lábánál. A kerek, rózsaszín kő misztikusan fénylett, és ahogy a kezében tartotta, érezte, hogy erőteljes energiát sugároz. Azt gondolta, hogy talán ősi papok használták gyógyításra, vagy egy fáraó fejékét díszítette.

Gloria félrevonult meditálni egy csendes helyre, a követ a tenyerébe szorította. Elméjében képeket kért a szent szertartásokról, amelyeknek a kő évszázadokkal korábban részese lehetett. Lelki szemei előtt azonnal megjelentek az ősi egyiptomiak, ahogy díszes köntösben énekelnek és gyógyítanak a Nílus partjain. Rég eltemetett képek kerültek felszínre; nyilvánvalóan ez volt az a rendkívüli pillanat, amiért Gloriának át kellett utaznia a fél világon.

Néhány perc után az ihletett zárandok meglepve érezte, hogy a kő puhább lett. Az alkímia szele fűjt; talán alakváltó volt a drágakő, és az ima aurája átalakította. Gloria tovább meditált, és a kő még lágyabb, szinte folyós lett. Gloria nem tudott tovább várni, megnézte, mi történt. A kezéről hosszú, nyúlós rózsaszín szálak lógtak a földre. A „kő” egy összeszáradt rágógumi volt.

Ez a történet igaz, és remekül illusztrálja az elme hatalmát az élmény teremtésére. Gloria kapcsolódni akart annak az ősi kultúrának a misztikus hagyományaihoz, és meg is tette. A kőnek nézett rágógumi volt a kiválasztott eszköz, hogy ebben segítsen. Vajon Gloria élménye valódiabb lett volna, ha tényleg a fáraó fejdíszéből kiesett követ találja meg? Nos, nem valószínű. Sem az ékkő, sem a rágógumi nem teremti meg az élményt. Az elme teremti meg. Az élet az elme diadala az anyag felett.

### Ahol az igazi mágia lakozik

A „mágia” *A csodák tanítása* szerint hit abban, hogy egy rajtad kívül álló tárgynak hatalmában áll gyógyítani vagy ártani; hit abban, hogy a környezet az élményeink forrása, nem a gondolataink. Pedig hát:

*E világban sok mindent tartasz léted forrásának, épp csak Istent nem. A legtriviálisabb és legőrültebb jelképekben hiszel: pirulákban, pénzben, „védőruházatokban”, befolyásban, presztízsből, abban, hogy kedvelnek, abban, hogy ismered a „megfelelő” embereket; a semmi végtelen számú formájában, amelyeket mágikus erővel ruházol fel. Mindezen dolgokkal Isten Szeretetét helyettesíted.*

*M/50. lecke 1:2–3 és 2:1*

A mágia az, amikor külső erőnek tulajdonítunk hatalmat a benső szellem helyett. *De külső erő nem létezik.* Te nem vagy a világban. A világ van tebenned. Minden, ami látszólag a világban van, az elmédben van. Rajta kívül semmi sincs.

A világban számtalan mágikus hit létezik. Hiszünk a gyógyszerekben, a pénzben, a tulajdonban, ezoterikus tudományokban, gurukban, gyógyítóknak, amulettekben, egzotikus helyekben, szent helyekben, szertartásokban, testmozgásban, sminkben, társkeresőkben, házasságban, gyerekekben, iskolákban, ingatlanban, vállalatokban, technológiában, kormányokban és sok egyébben. A mágia fő motívuma: „Nekem nincs a birtokomban, ami a boldogsághoz kell. Az a személy, eszköz vagy technológia majd meglengeti a varázspálcáját, én pedig elhozom, ami hiányzik nekem.” Aztán hosszú, eredménytelen keresgélésbe kezdünk valami rajtunk kívül álló dolog után, hogy megadja nekünk, ami még nem a miénk. A mágia a belső hatalmunk kivetítése egy közömbös tárgyra. Az isteniség kihelyezésében szenvedünk.

Mivel az ego nem akarja hallani, hogy birodalma csak kitaláció, köd és tükör, sértőnek érezheted azt hallani, hogy kedvenc mágiád mégsem mindenható. „Dr. X. Y. előadása megmentette az életemet!” – mondod. Igen, úgy van. De mégsem egészen. Nem az előadás mentette meg az életedet, hanem *te magad*. Készen álltál a változásra, nyitott voltál, és felhasználtad az előadást, hogy engedélyt adj magadnak elfogadni önmagadtól azt, amit akartál, és amire szükséged volt. Az előadás nélkül is meg tudtad volna tenni.

Nem, még ne told félre a tanításokat. Nem kívánja, hogy abbahagyd a zumbát, hogy lemondj a gyógynövénykivonatokról, hogy lemondj az utat a Machu Picchura. Csak azt kívánja, hogy eszközként gondoldj ezekre a módszerekre, nem pedig megváltóként. Az igazi mágia benned van.

## Nincs más törvény, csak Istené

A tanítások egyik legmélyebb leckéje a Munkafüzetben így kezdődik: „Csak Isten törvényei vonatkoznak rám”. (M/76. lecke) Itt arra kér minket, hogy emelkedjünk

a mágia fölé, és forduljunk jóllétünk igaz forrása felé.

*Valóban úgy hiszed, hogy éheznel, ha nem lenne egy halom papírdarabod és egy nagy kupacnyi fémkorongod. Valóban úgy hiszed, hogy egy kis pirula vagy a hegyes tűvel az ereidbe fecskendezett folyadék megóv majd a betegségtől és a haláltól. Valóban úgy hiszed, hogy ha nincs melletted egy másik test, egyedül vagy.*

*Bomlott dolog hinni mindebben. Törvényeknek hívod e fogalmakat, és különböző nevek alá katalogizárod őket a haszontalan és céltalan rituálék sorában. Azt hiszed, be kell tartanod az orvostudomány, a közgazdaságtan vagy az egészségügy „törvényeit”. Oltalmazd a tested, és megmenekülsz.*

*Ezek nem törvények, ez örület. (...) Isten törvényein kívül nincsenek más törvények.*

*M/76. lecke, részletek*

Micsoda felszabadító érzés, hogy semmire nincs szükséged a gyógyuláshoz és a boldogsághoz saját magadon kívül. Micsoda megkönnyebbülés, hogy nem kell könyveket, leckéket, tanítókat, diétákat, utazásokat, kütyüket és módszereket kergetned, hogy rátalálj a békére. Mennyi pénzt spórolsz meg terápián és tanfolyamokon! Az ego azt mondja, hogy a mennyország egy hely, ahová el kell jutni. A tanítás megnyugtat, hogy a mennyországot magunkban hordozzuk.

Kezdd el felszabadítani magadat a mágia rabigájából: először ismerd fel, aztán vond kérdőre a hiedelmeidet arról, hogy valamiféle külső erő vagy forrás tesz valamit *veled* vagy *érted*. Az orvos gyógyít meg, vagy te magad döntesz a gyógyulás mellett? A bankszámládon található összeg miatt érzed magad biztonságban, vagy az anyagi helyzetedtől függetlenül? Hány diplomára van szükséged, hogy hiteles ember légy? Kinek kell egyetértenie veled ahhoz, hogy saját véleményedet igazolva lásd? Párra van szükséged a szeretet megtapasztalásához, vagy alapból veled van a szeretet? Kultúránkban kevesen kérdőjelezik meg a mágiát. Kevesen lépnek túl rajta. Most, hogy ezeket a szavakat olvasod, ösztönzést kapsz, hogy láss át az illúzió fátylán, amely a világot sokkal alacsonyabb sorban tartja, mint ami a valódi potenciálja. Buddha feltette a kérdést: „Ha önmagadtól nem kapod meg, akkor hová mégy érte?” Minden felhatalmazás, amire valaha is szükséged lesz, már el van ültetve a lelkedben. Ott keress, ne másutt.

## Az igazi gyógyító

Az emberek évezredek óta találtak gyógyulást olyan módszerek által, amelyeket ma primitív kuruzslásnak tartanánk. 150 évvel ezelőtt, ha fájós torokkal mentél

volna orvoshoz, talán eret vágtak volna rajtad. Ha a viktoriánus Angliában lettél volna szexuálisan frusztrált feleség, akkor elmehettél volna a rendelőbe, és ott az orvos saját kezével könnyített volna rajtad. (Az elektromos vibrátort egy orvos találta fel, mert megfájdult a keze a sok asszony gyógyításában!) A huszadik század elején a frenológiát, azaz a koponya dudorainak formájából való következtetéseket valós diagnosztikai módszernek tartották. A hagyományos akupunktúrát alkalmazó gyógyítók még ma is azt tanácsolhatják, hogy a bőr tónusának javítására tegyél az arcodra piócat, az íny stimulálásának érdekében helyezd borotvapengét a nyelvedre, vagy egyél porrá őrölt százlábút.

Ezek a módszerek bizarrnak tűnhetnek, de sokaknál beváltak. *A hit hatalma nagy.* Elgondolkodhatunk rajta, hogy a jövő orvosai mit fognak szólni a mai gyógymódokhoz. *A hazatérés* című Star Trek-filmben dr. McCoy visszatér a jövőből a huszadik századba, és meglátogat egy földi kórházat. Megfigyeli, hogyan kezelik a pácienseket, és kiguvadt szemmel felkiált: „Hát ilyen nincs!”

Mégis minden módszer hihető, mert az emberek hisznek bennünk. Mindenkinek bejön valami. Nem a módszer gyógyít, hanem a hit.

*A csodák tanítása* elmondja, hogy semmiféle módszer nem szükséges. Meggyógyulunk, ha a gyógyulást választjuk. A Tanári kézikönyvben ez az elv kertilés nélkül olvasható:

*Akkor hát ki az orvos? Nem más, mint a beteg elméje. A végeredmény mindig a beteg döntésétől függ. Bár látszólag külső tényezők vannak a segítségére, ezek csak arra szolgálnak, hogy formába öntsék a saját döntését. A beteg csak azért választja ezeket, hogy kézzelfogható formát adjanak saját vágyainak. Semmi más szerepük nincs. Sőt, valójában nincs is szükség rájuk. A beteg e tényezők segítségével nélkül is meggyógyulhat, ha egyszerűen kijelenti, hogy nincs szüksége a betegségre. A betegség valamennyi formáját lehetséges egy csapásra meggyógyítani.*

TK/5. II. 2:5–13

*A csodák tanítása* szerint megvan a képességünk, a hatalmunk és a jogunk is a gyógyuláshoz, ha ezt választjuk. A választás minden tapasztalat kulcsa. Távolítsd el az elmédből mindazokat az előfeltételeket, amelyeknek teljesülését most szükségesnek tartod, mielőtt jól lehetnél; és most elérhető a gyógyulás, amit eddig távolinak vagy lehetetlennek véltél.

## A hited szerint

Ha minden módszer lényegtelen, az azt jelenti, hogy soha többet ne menj orvoshoz, ne szedj gyógyszert, ne tarts léböjtöt? Nem feltétlenül. A gyógyulás

kulcsfontosságú tényezője, hogy *olyan hitrendszerrel dolgozz, amelyben megbízol*. Ha egy bizonyos sebészben, sámánban, hipnotizőrben vagy léböjt-szakértőben megbízol, és a gyógyulás a szándékod, a kezelés működni fog. Pozitív hitedet használd arra, hogy a negatív hiedelmeken túllendítsen.

Egy híres szerző, aki önségítő könyveket írt, végzett egy kísérletet, hogy megmutassa a hit szerepét a gyógyulásban. Az USA egyik nagyvárosában tartott két teljesen egyforma hétvégi tanfolyamot, egy hónap különbséggel. Az elsőn a részvételi díj 50 dollár volt, és 300 résztvevő jelent meg. A másodikon a részvételi díj 500 dollár volt, és 300 résztvevő jelent meg. Mindkét tanfolyam résztvevői egyformán sikeresek voltak a gyógyulásban. Akik úgy gondolták, hogy egy önségítő tanfolyamnak olcsónak kell lennie, az elsőn vettek részt. Akik pedig úgy gondolták, hogy egy önségítő tanfolyamnak drágának kell lennie, mert akkor értékes, azok a másodikon. A fizetség nem meghatározó a gyógyulásban. A meghatározó tényező az elme. Mentorom, Hilda nem kért pénzt a gyógyító foglalkozásokért és tanfolyamokért, amiket közel 30 éven át tartott, pedig több ezer ember életét változtatta meg. Vannak szervezetek, ahol azt tanítják, hogy a kliensnek csak akkor válik a javára a szolgáltatás, ha jelentős anyagi ráfordítással jár. Olyan tanulók ezreit vonzzák, akik hajlandók sok éven át magas tandíjat fizetni és pozitív eredményeket elérni. „Legyen néktek a ti hitetek szerint.” (Mát 9:29)

## A hit oltárai

*Minden* gyógyítás hitgyógyítás. Mindannyian hiszünk *valamiben*. Mindenki olyan templomba jár, amilyenben hisz, mert a hit építi a templomot; ez átvitt értelemben, a valláson kívül is igaz. A tudomány, a pénz, a szex, az étel és a politika is egyfajta templom, mert az emberek hisznek benne és imádkoznak az oltáránál. Minden odaadás annak a jelzése, hogy hiszel abban, amit követsz. Keress egy tanácsadót, orvost, papot, sámánt, masszőrt, reiki-mestert vagy barátot, akiben megbízol. Ha a természet hoz neked békét, vonulj el az erdőbe. Nyújtózkodj jógaórán. Kövess olyan étrendet, amitől jól érzed magad. Nem számít, hogy mások megértenek-e, egyetértenek-e veled, csatlakoznak-e hozzád. Csak az számít, hogy a saját hitedet követve cselekedj.

Mivel legtöbbünknek nincs tökéletes és kizárólagos hite a szellemben, talán egyéb gyógyító módszerre is szükségünk van. Jézus a betegek hitét használta, hogy elősegítse átalakulásukat. Sarat kent egy vak ember szemére és azt mondta neki,



mossa le, és látni fog. A férfi így is tett, és visszanyerte a látását (Ján 9:6–11). Jézus tudta, hogy a sárnak nincs mágikus hatalma. De a férfi hitének szüksége volt valamire, ami közvetíti a gyógyulást. Ezért Jézus együtt érzően gondoskodott erről. Fontosabbnak tartotta meggyógyítani a férfit, mint megvárni, hogy tökéletesedjék a hite. A részleges hit is tökéletes abban az értelemben, hogy amint mozgósítod, teljessé válik.

*A csodák tanítása* elmondja, hogy a csodához egy „kis hajlandóság” (T/18. IV.) kell, semmi más. Jézus a mustármag hasonlatával illusztrálta, mekkora hatalma van már egy kicsinyke hitnek is. A legapróbb magból hatalmas növény sarjad. Csak irányítsd oda az elmédet, ahol a hited lakozik, és biztos a siker.

Az őszinteséggel messzebbre jutsz, mint a dogmával. Ami másokat meggyógyít, neked talán nem válik be, mert ami másokat meggyógyított, az a hitük volt. Ugyanígy téged is a hited gyógyít meg. A hit hatalmasabb, mint a cselekvés, mert a cselekvés a hit eszköze. A hit nélküli cselekedet hatástalan. Amikor a cselekedeteid összhangban vannak a hiteddel, akkor önazonos vagy, és eléred a célokat.

## A teljes szeretet kiűzi a betegséget

Ha nem sikerül elérned a tökéletes hitet, akkor törekedj a tökéletes szeretetre. A szeretetbe vetett hit a legtökéletesebb hit, mert Isten maga a szeretet. Ha őszinte szeretet van benned, az univerzum minden ereje mögötted áll.

Minden betegség a szeretet tagadása, és a szeretet mindenfajta tagadásának oka a félelem. A Biblia azt mondja: „A teljes szeretet kiűzi a félelmet” (1Ján 4:18), és ezzel azt is tanítja, hogy a teljes szeretet kiűzi a betegséget. Nincs szükséged rangra, diplomára vagy kacifántos módszerekre a gyógyításhoz. Csak őszinte szeretet kell. Ismerek egy hölgyet, aki egész életét annak szentelte, hogy étkezési zavarokban szenvedő nőket gyógyítson. Csonttá fogyott nőket hozott ki a kórházból, és otthonában ápolta őket. Átölelte a pácienseket, a szemükbe nézett, és azt mondta nekik: „Szépséges, csodálatos angyal vagy. Áldás vagy a világnak. Szeretlek, és azt akarom, hogy élj és boldog legyél.” Megértette, hogy az étel, az élet elfogadására való képtelenség a szeretet elfogadására való képtelenséget jelképezi. Az étel az élet alapszükséglete, a szeretet pedig a spirituális életé. Amikor szeretetet adott a pácienseknek, akkor a legbelső szinten gyógyította őket. Nagy sikerrel gyógyított, sok olyan nőnek visszaadta az egészségét, akiket más módszerek nem tudtak meggyógyítani. A szeretet a legnagyobb gyógyító.

Szeretet nélkül nem élhet semmi. A szeretettel minden kivirágzik.

A szeretet azért gyógyít, mert emlékeztet minket arra, akik azelőtt voltunk, mielőtt megtanultuk, hogy valami külső dologra van szükségünk ahhoz, hogy elégségesnek érezzük magunkat. Ha más forrásokban hiszünk, az is időszakos sikerre vezet, de ha belső forrásunkban hiszünk, az adja meg az állandó sikert. A félelemre épülő elme a *világból* akar erőt szerezni, a szeretetre épülő elme erőt hoz a *világnak*. Amikor elfogadod saját, veled született fenségedet ahelyett, hogy külső dolgoknak tulajdonítanál meg nem érdemelt hatalmat, akkor olyan csodákat fogsz véghezvinni, amelyeket a világ képtelen megérteni és megmagyarázni.

*Bocsásd ma el valamennyi ostoba mágikus hiedelmedet, és tartsd elmédet csendes készenlétben, hogy meghalld a Hangot, amely elmondja neked az igazságot. (...) A mágia bebörtönöz, de Isten törvényei felszabadítanak.*

M/76. lecke 9:2 és 7:5

## *Miért íródott A csodák tanítása a pszichológia nyelvén?*

A *csodák tanítása* tele van olyan fogalmakkal, amelyekkel pszichológiai előadásokon találkozhatunk. *Ego, kivetítés, védekező mechanizmusok, támadó gondolatok, disszociáció, ellenállás, az elme hatalma és tudatalatti motiváció*; ezek az alapfogalmak és témák mind végigkísérik a tanításokat. Jézus Krisztus Freud pszichológiáját tanítaná?

Nem. Viszont Helen Schucman, aki a tanítások közvetítője volt, pszichoterapeutaként dolgozott, képzésének, praxisának és tanításának kulcsfogalmai voltak a fentiek. A közvetítés folyamán az anyag forrása gondolatokat, fogalmakat sugároz a közvetítőnek, aki a saját fogalomtárának megfelelően értelmezi és fejezi ki ezeket. A tanításokat dr. Schuchman angolul jegyezte le, mivel ez volt az anyanyelve. Ha francia lett volna, akkor a tanítások francia nyelven érkeztek volna. Ha művész lett volna, az anyag festmény formájában jelent volna meg; egy zenésznél szimfónia lett volna belőle, egy matematikusnál pedig képlet. Mivel dr. Schucman pszichológus volt, *A csodák tanítása* „pszichológiául” íródott. Ezért szokták azt mondani rá, hogy „spirituális pszichoterápia”.

A nyugati kultúra még a kereszténységnél is jobban hisz a pszichológiában. A pszichológiai és önszerző könyvek mindig a bestseller-listák élén vannak, és sokan fordulnak pszichológushoz, ha mentális vagy érzelmi nehézséggel kerülnek szembe. A pszichiáterek gyógyszereket is felírhatnak, vagy elmegyógyintézetbe utalják a páciensét. A pszichológia sok szempontból napjaink vallása; olyan országokban, ahol a vallás nem virágzik, virágzik helyette a pszichológia. Isten megtalálja, hogyan élünk, és a saját hitünk nyelvén szól hozzánk. „Ahhoz, hogy a csodák a lehető leghatékonyabbá váljanak, olyan nyelven kell megnyilvánulniuk, amelyet a befogadó félelem nélkül képes megérteni.” (T/2. IV. 5:3)

A *pszichológia* kifejezés a görög *psziché* szóból származik, amelynek jelentése „lélek”. Az igazi pszichológia az elme tanulmányozása mögé hatol, és legbelső lényünket éri el. Az igazi gyógyítás holisztikus. A test gyógyítása az elme gyógyításából következik, az elme gyógyítása pedig a lélek gyógyításából. A *csodák tanítása* a legmélyebb szinten gyógyít, így a legigazabb értelemben megérdemli a „pszichológia” jelzőt.

## A csalhatatlan vezető

Egy napon a szomszéd látta, hogy a szúfi bölcs-bolond, Naszreddin egy utcai lámpa alatt térdepel, és valamit keres a fűben. – Mit keresel? – kérdezte a szomszéd.

– Elejtettem a kulcsomat – felelte Naszreddin.

– Hadd segítsék – ajánlkozott a szomszéd. Ő is letérdelt, és kutatni kezdett a fűszálak között.

Fél óra sikertelen keresgélés után a szomszéd megkérdezte: – Emlékszel, hol álltál, amikor leejtetted?

– Ott ni! – mutatott Naszreddin a sötétbe, a lámpától néhány méterre.

– De akkor miért itt keresed? – értetlenkedett a szomszéd.

– Hát mert itt több a fény.

Vonzó ötletnek tűnhet ott keresni a válaszokat, ahol mások keresik, vagy ahol mások szerint keresnünk kellene. Sokan arra buzdítanak, hogy távoli helyekre zarándokoljunk, vagy keressük fel messzi földek bölcseit, ássunk elő ősi ereklyéket, álljunk energiaörvényekbe. Az ilyen utazás mindig izgalmas kaland, de igazából a lényegi kérdés ez: most közelebb kerültem a békéhez? Ha igen, megérte a keresgélés. Ha nem, újra kell értékelned, hogy hol és hogyan keresel. Az ego mottója: „Keress, és *ne* találj!” (T/12. IV. 1:4) Tagadja a szeretet valóságát, és fenyegetésnek érzi a gyógyulást. Bármilyen választ elfogadhatónak tart, a lényeg, hogy ne működjön. Van más hely, ahol kereshetsz, hogy *vége* legyen a kutatásnak, ne pedig *állandósuljon*?

*A csodák tanítása* megnyugtat, hogy mindannyiunknak van egy csalhatatlan *belső* vezetője, aki minden kérdésünkre tudja és megadja a választ, kihúz minket a pácból, és elvezet áhított céljainkhoz. A tanítás meg is nevezi ezt a vezetőt: a Szentlélek. A Szentlélek az elmédnek az a része, amelyik kapcsolatban marad Isten elméjével akkor is, amikor az elméd többi része elmerült az elkülönülés illúziójában. A tanítás személyként beszél a Szentlélekről, egyetlen igaz barátodnak nevezi, aki jobban szeret, mint amire az ego valaha is képes lesz. Tudja rólad az igazat, érti, hol lakozik az igazi segítség, és nagylelkűen hajlandó

megvilágítani az ösvényedet.

A Szentlélek olyan, mint az éjjeli lámpa egy sötét házban. Amint a napfény elhalványul, az érzékelő bekapcsolja az éjjeli fényt. Ez biztosítja, hogy mindig legyen világosság. Minél sötétebb a külső világ, annál fényesebben ragyog a belső fény. Isten nem hagyná, hogy a tévedések világában botladozzunk.

A tanítás azt javasolja, hogy a nehéz helyzeteket bízzuk a Szentlélek gondjára. Ehhez alázatra és bizalomra lesz szükségünk. Ha ragaszkodsz hozzá, hogy vezetni engeded az egót, számtalan hatástalan megoldással fogsz próbálkozni, akár erőszakot is alkalmazol, és mindenféle magyarázatot találsz a sikertelenségre. De ha a békét jobban értékeled, mint az erőszakot, és a sikert többre tartod, mint a küzdelmet, akkor a felsőbb hatalomhoz fordulsz segítségért, és nyitott vagy arra, hogy el is fogadd. És akkor jönni fog a segítség.

*Isten Gondolata megoltalmaz, törődik veled, puha fekhelyet készít neked, és simává teszi az utadat, boldogsággal és szeretettel világítja meg az elmédet. Az örökkévalóság és az örök élet ragyog a te elmédben, mert Isten Gondolata soha nem hagyott el téged, és most is veled van.*

M/165. lecke 2:6-7

## Biztos jelek

A tanítások elve a csodákról, hogy „az Ő hangja mindig határozottan vezérel téged. E Hang által tudni fogsz majd mindent, amit tudnod kell” (T/1. I. 4:2-3). Milyen megnyugtató tudni, hogy nem kell mindenre magunktól rájönnünk!

Egyszer megfordult a fejemben, hogy veszek egy csendes, vidéki házat. Amikor bejártam a hozzá tartozó földet az ingatlanügynökkel, tetszett a hely, mégis volt valami megmagyarázhatatlan ellenérzésem. Kértem hát egy jelet a Szentlélektől, hogy belevágjak-e a vásárlásba vagy sem. Amikor már épp elhagyni készültünk az ingatlant, megjelent két kemény fickó két nagy kutyával. Közölték, hogy ők a szomszédok, és nem akarják, hogy ide bárki beköltözzön. Azt állították, hogy a telken nekik van joguk a vízhez, és ezt nem hajlandóak átadni. És csak mondták-mondták a magukét. Mivel nem óhajtottam ilyen barátságtalan szomszédok mellett lakni, meg is volt a jel, és döntöttem. Később találtam is egy sokkal alkalmasabb birtokot, kedves szomszédokkal.

Egy másik alkalommal kedvesem, Dee és én Japánban jártunk vidéken egy barátunkkal, aki felajánlotta, hogy körbevezet minket. A séta előtt egy bioételeket kínáló étterembe vitt bennünket, ahol egy Japánban élő amerikai pár mellé ültünk. Ők javasolták, hogy látogassunk el egy bizonyos zen buddhista

templomba a hegyekben. El is mentünk oda, és csodálatos élményben volt részünk. Harminc templom állt a hegyoldalon, körülöttük ezrével magasodtak az ötszáz éves fák. A templomok kecsessége és az erdő nyugalma leírhatatlan volt. Csodálom az időzítést, amely elvezetett minket oda. Mi magunk nem tudtuk volna így megtervezni. A Szentlélek embereken keresztül szól. Te is bármikor válhatsz az üzenet hangjává mások számára, és bárki lehet közvetítő, akin keresztül a Szentlélek üzen.

## Mutasd meg

„Mutasd meg, kérlek”. Ez a legszívhezszólóbb fohász. De nyitottnak kell lenned a szellem vezetésére, nem pedig megmondani Istennek, miként vezessen. „Mutasd meg, kérlek, de csak akkor, ha az a válaszod, amit hallani akarok” – ez nagyon korlátolt ima.

A Szentléleknek nagyon gyakran van olyan terve vagy szándéka velünk, amely magasan túlmutat mindenben, amit magunknak tervezhattünk volna. Ezért áll már a leckék elején az a kijelentés, hogy „nem érzékelem, hogy mi szolgálja a javamat” (M/24. lecke). Hiába akarja elhíttetni veled az ego, hogy tudja, mi a jó neked, ez nem így van. Amikor az ego összes terve megfeneklett, a Szentlélek készen áll, hogy mentőövet dobjon feléd. Még jobb, ha *azelőtt* fordulsz a Szentlélekhez, mielőtt leesel a hajóról. Ha már a döntéseid *elején* a Szentlélek segítségét kéred, elkerülheted a fájdalmas megpróbáltatásokat. Csalhatatlan vezetődd sokkal megfelelőbb döntést fog hozni számodra, mint ahogyan egyedül tennéd. Vannak tizenkét lépésből álló gyógyulási programok mindenféle függőségben szenvedők számára, és ezek is az Istennel való szövetkezésben látják a gyógyulás kulcsát; nem véletlenül. Isten mindent megtehet és meg is tesz, amit te nem tudsz megtenni magadért.

*Elég, ha az Istenért és Énedért szóló Hangra figyelve elvonulsz a világtól, hogy felleld a valóságot. E Hang irányt ad majd erőfeszítéseidnek, pontosan megmondva, mit tegyél, hogyan irányítsd elmédet és mikor járulj Elébe csendben az Ő biztos útmutatásáért folyamodva.”*

M/Z, 3:2–3

## Ahol a guru lakik

Egy japán kliensem egyszer elment egy látóhoz, aki azt mondta neki, hogy egy amerikai ügyvédhez fog férjhez menni, a férje meg fogja csalni, és a házasságuk

válással végződik majd. Kliensem iskolázott, dolgozó nő, de a „látó” mégis meglehetősen felzaklatta. Megmondtam neki, hogy egyetlen látónak sincs mindig igaza. A fontos döntések a mi kezünkben vannak: „Enyém a döntés hatalma.” (M/152. lecke) Az érett személyiségű látók nem jósolnak úgy, mintha a jövő kőbe lenne vésve. Legjobb esetben tendenciákat, mintákat és valószínűségeket azonosíthatnak be. Bármikor új döntést hozhatsz, és új irányt szabhatsz. Megmondtam a kliensemnek, hogy a sorsa saját szándékán múlik, nem külsőleg rákényszerített végzetten. A jövőnket mi magunk építjük a tudatosságunkkal.

Egy tanácsadó segíthet, de csak ha a tanácsa összhangban van saját, belső sugallatunkkal. Soha ne tegyél semmit csak azért, mert egy tanácsadó azt mondja. Kizárólag akkor kövess külső tanácsot, ha az összhangban van a *belső* tanáccsal. A bölcs látók nem keresik, és nem is fogadják el, hogy hatalmat tulajdonítsanak nekik. Ehelyett saját, belső forrásaikhoz vezetnek. Egyik kedvenc könyvem írója Dougall Fraser látnok. A címe: *But You Knew Already* (De már úgyis tudtad).

Amikor döntést kell hoznod, képzelj azt, hogy már úgyis tudod. Nem az a feladatod, hogy keress valakit, aki okosabb nálad, és megmondja, hogy mit csinálj. A feladatod az, hogy nézz a szívedbe, és emlékezz arra, amit tudsz. Az igazi guru benned él. Ezt sose felejtse el.

## A legjobb barát hangja

Meg tudod különböztetni az ego tanácsait a Szentlélek tanácsaitól, ha észleled azt az energiát vagy érzést, amelyet a hang vagy a tanács vált ki belőled. A szellem alapja a szeretet. Az ego a félelemre alapoz. A szeretet jó érzés, könnyed, békés és megnyugtató. A félelem rossz érzés, nehéz, korlátozó és kétségbeejtő. A szeretet és a félelem nem entitások, hanem *energiák, rezgések, az élettapasztalat fonalai*.

Tegyünk fel, hogy a legjobb barátnőd neve Susan. Most képzelj el, hogy valaki, akit nem ismersz, felhív, és azt mondja: „Szia, itt Susan, valami nagyon fontos dolog történt, találkozoznunk kell a Starbucksban egy óra múlva!”

Elmennél?

Hát persze, hogy nem. *Ismered* a legjobb barátnőd hangját, az energiát, amelyet hordoz. Az a hang ismerős, kényelmes és bizalomgerjesztő. Az imposztorral való beszélgetésed elején rájönne, hogy hiába mondja azt, hogy ő a barátnőd, *tudod, hogy nem az*.

Akkor most képzelj el, hogy Susan telefonál, de nem mondja a nevét, csak belevág: „Te, valami nagyon fontos dolog történt, találkozoznunk kell a

Starbucksban egy óra múlva!”

Elmennél?

Nyilván igen. Ismered a barátnőd hangját és az energiáját. Nem is kellett bemutatkoznia a telefonban. Energiaszinten anélkül is tudtad, hogy ő az. Jó érzés volt, és válaszoltál.

Pontosan így működik a szeretet és a félelem hangja, és pontosan így kell felelni rájuk. A szeretet hangja a legjobb barátod. Amikor hozzád szól, ismerősnek érzed, biztonságosnak, erőt adónak, megbízhatónak, olyanak, mint egy hazatérés. Öröm hallani és cselekedni a kérése szerint. Beválik, eredményes.

A félelem hangja teljesen más, mint a szereteté. Kísérteties, hideg, megzavar és felzaklat. Nem hoz megkönnyebbülést, vigaszt vagy békét. Helyette követelőzik, fenyeget, védelmet ígér, mentegetőzik és manipulál. Nem oda visz, ahová menni akarsz. Nemhogy oldaná a stresszt, de még fokozza is.

*Elméd azon része, amelyik odafigyel Isten Hangjára, nyugodt, örökké békés és teljesen magabiztos. Valójában csak ez a rész létezik. A másik rész csak egy vad illúzió, dühöngő és zavarodott, amely semmiféle valóságossággal nem bír. Igyekezz ma nem figyelni erre a részre. Igyekezz elméd azon részével azonosulni, ahol örökké nyugalom és béke uralkodik. Igyekezz meghallani Isten Hangját, amely szeretettel szól hozzád, emlékeztetve téged, hogy Teremtőd soha nem feledkezett meg az Ő Fiáról.*

M/ 49. lecke 2

*Ha félreteszed az ego hangját, bármilyen hangosan szóljon is színleg; ha nem fogadod el kisszerű ajándékait, amelyek semmi olyasmit nem adnak neked, amire valóban vágysz; ha nyitott elmével figyelsz, és elméd nem mondta meg neked, mi is a megváltás – akkor meghallod majd az igazság nagyszerű Hangját, amely csendes az Ő hatalmában, erős csendességében és teljességgel bizonyos az üzenetében.*

M/106. lecke 1

A szeretet és a félelem hangja között olyan a különbség, mintha két különböző rádióállomást hallgatnál. Az egyik harsány, zajos, idegesítő zenét játszik, a másikon megnyugtató, felemelő, gyógyító zene szól. Mivel a rádióállomások benned vannak, választhatsz, hogy melyiket fogod, és learathatod a választás gyümölcsét.

## A zsiger-teszt

Hallottam egy üzletemberről, aki a fontos döntéseken vacsora közben szokott eltűnődni. Amíg eszik, elképzeli, hogy egy bizonyos utat választ a lehetőségek közül. Ha vacsora után gyomorégést tapasztal, tudja, hogy nem a számára



megfelelő utat fontolgatja. Ha jó a közérzete és jól alszik, akkor pedig tudja, hogy a megfelelő ösvényen jár.

A tested és az érzéseid mindig elárulják, hogy egy bizonyos döntés vagy irány összhangban van-e a jólléteddel. A tested és az érzéseid mindig hangosabban szólnak, mint a gondolkodó elméd, ahol a problémáid lakoznak. Ha egy tervnek a gondolatától is kényelmetlenül érzed magad vagy rosszul leszel, akkor az nem jó. Ha egy ötlet felemel és energiával tölt el, akkor neked való. Bízz a mély belső tudásodban.

Végtére is a szeretet hangja a sajátod. Semmi más nem a tiéd. Igényeld, amihez jogod van, ami a tiéd, és a döntéseid csodálatosan alakulnak majd.

*A Te gyógyító Hangod oltalmaz ma mindent, Atyám, így hát Rád hagyok mindent a mai napon. Nem kell aggódnom semmi miatt. Mert Hangod megmondja, mit tegyek, és hová menjek, kivel beszéljek, és kinek mit mondjak, milyen gondolatok töltsék be elmémet, és milyen szavakat adjak át a világnak.*

*M/275. lecke 2:1-3*

Nem vagy magadra hagyva, hogy egyedül igazodj el a rideg, értelmetlen világban. Így csak az ego értelmezi az életet. A benned élő Szentlélek felismeri, hogy minden lépés része a hazavezető utadnak. Hátat fordíthatsz a szeretetnek, de a szeretet nem tud, és nem is fog hátat fordítani neked. Isten hangja mindig meg fogja mondani, hogy mit tegyél, csak őszintén kell kérned. Ha a gyereked fordulna hozzád egy fontos kérdéssel, és tudnád a választ, nem hallgatnád el előle. Mennyei Atyád sem fogja előled elhallgatni a bölcsességet. Az élet nem rejtély, a megvilágosodás kulcsa nincs elásva. Ott keresd az igazságot, ahol van, ne pedig ott, ahol mások keresték, vagy ahol mások szerint keresned kellene. Mindent, amit csak tudnod kell, szabadon megkapsz, mint elvetett magot. Ne önmagadon kívül keresséj.

*„Ki tart velem utamon?” Tedd fel magadnak naponta ezerszer is ezt a kérdést, amíg a bizonyosság véget vet a kételkedésnek, és elhozza számodra a békét. Hagyd, hogy ma véget érjen a kétkedés.*

*M/156. lecke 8:1-3*

## Egy csendes ösvény egy nyári napon

Amikor Kauai szigetén éltem, gyakran meglátogattam a makulátlan, gyönyörű tengerpartot a Hanalei-öbölnél, ahol a *Déltenger* című filmet forgatták. Napnyugtakor minden este ott volt egy pár, Doug és Sandy. Felállítottak két nyugágyat, és gitáron meg ukulelén kellemes zenét játszottak mindenki nagy örömére, aki odajött hallgatni. El sem képzelhetnél mennyebbi jelenetet.

Egy nap az egyik hallgató megkérdezte Dougot, miért nem szednek pénzt a közönségtől. – Csak azért zenélünk, mert jólesik – felelte Doug. – Szívesen megosztjuk a zenénket bárkivel, aki hallgatni akarja. – Doug így folytatta: – Egyszer odajött hozzám egy férfi, és megkérdezte, mi a legmerészebb álmom. Elárultam neki, hogy nagyon szeretnék egy személyesen nekem készített gitárt egy híres hangszerkészítőtől, aki Hawaii szigetén lakik. A férfi azt mondta, annyira nagy örömmel tölti el az, ahogy én és Sandy minden este idejövünk és megáldjuk a közösséget, hogy szeretné nekem megvenni azt a gitárt. Meg is vette. Tízezer dollárba került.

Nekünk mindig azt tanították, hogy küzdenünk kell a javakért, de *A csodák tanítása* szerint ez nem szükséges, mert megadatik, amire szükségünk van.

*Ha megtanulod, hogyan dönts Istennel, minden döntés éppoly könnyű és igaz lesz számodra, akár a lélegzés. Megszűnik minden erőfeszítés, és úgy érzed majd, oly nyájasan vezetnek téged, akárha egy csendes ösvényen vinne valaki a karjában nyáridőn.*

T/14. IV. 6:1–2

Vizsgáljuk csak meg alaposabban a hiedelmet, miszerint küzdenünk kell a mennybe jutásért. Oszlassuk el az illúziót, és helyettesítsük egy kellemesebb ösvénnyel. Először is el kell határoznunk, hogy felülemelkedünk a tömegesen elfogadott nézeten, hogy a fájdalom szüli a békességet. Azt tanították nekünk, hogy ha nem szakadunk meg az erőfeszítéstől, akkor lusták vagyunk. „A siker 1 százalék ihlet és 99 százalék verejtékes munka.” „Kockázat nélkül nincs üzlet.” Ha azonban megnézed, hogyan élnek azok, akiknek az élete csupa szívós erőfeszítés, meglátod, hogy soha nem találják rá a békére. Mindig van még egy projekt, amit be kell fejezni, még egy akadály, amit át kell ugrani, még egy ellenség, akit le kell

győzni, mielőtt elérhetővé válik a boldogság. Ám a boldogság nem a küzdelem eredménye. A boldogság annak az eredménye, hogy a boldogságot választod. A narancsmagból nem lesz alma, ahogy a küszködésből sem lesz béke. A nehézségekbe vetett *hit* miatt van tele a világ nehézségekkel. Állj át az egyszerű könnyedség pártjára, és a világ máris könnyebb lesz.

## Az ellentéteken túl

A világ másik kedvenc illúziója, hogy a boldogság megtapasztalásához kellenek az ellentétek. Azt rágták a szádba, hogy nincs öröm bánat nélkül, nincs megoldás konfliktus nélkül, nincs gyógyulás betegség nélkül, szeretet gyűlölet nélkül, pihenés munka nélkül, szabadulás rabság nélkül, megbocsátás büntudat nélkül, menny pokol nélkül. Az ellentétekből kétségkívül tanulunk, és a különbségek kielezik a tudatunkat. De a nagy ellentétek csak a spirituális utazás elején hasznosak. Ha a felsőbb intelligencia nem tudja megragadni a figyelmedet apró ellentéteken keresztül, akkor erősebb ellentéteket lesz kénytelen alkalmazni a tanításod érdekében. Ha a bökdösést nem érzed, akkor jön a pofon. Nem azért, mert a fájdalom Isten akarata, hanem azért, mert semmi más nem ragadja meg a figyelmedet. Nem Isten terve, hogy az élet nehéz legyen, hanem az emberek ellenállása teszi azzá. Van a tanulásnak fájdalommentes módja is. Ahogy a tapasztalás egyre magasabb szintjeire emelkedsz, a különbségek finomodnak, alig észrevehetővé válnak, és a dráma minden bonyodalom nélkül új történetnek ad helyet.

A polaritás világában minden egymást megerősítő ellentétpárokban létezik. A világ, ahová a tanítás hív minket, az egység világa. „A szeretet ellentéte a félelem, de ami mindent magába foglal, annak nem létezhet ellentéte.” (T/B, 1:8) Van fény, amely állandóbb az éjjelente eltűnő napnál. Van élet, amely halál nélküli, van szeretet, amely túlmutat a rövid, feltételekhez kötött kapcsolatokon, van önvaló, amit nem pusztítanak külső erők, van valóság, amit nem torzítanak illúziók.

*A Mennysország[ban]... minden tiszta és világos, és csak egyetlen választ kelt benned. Ott nincsen sötétség, és nincsenek ellentétek sem. (...) Olyan mély béke honol ott, amelyet e világ álmai által még csak elképzelni sem tudsz.*

*T/13. XI. 3:7–13, részlet*

## A kegyelem által élek

Sok vallás és spirituális ösvény fókuszál a jó cselekedetek fontosságára, és elfelejtik vagy elhanyagolják a kegyelem jelenlétét és erejét. A kegyelem az a létállapot, amikor feltétel nélküli szeretetet kapunk, és amire szükségünk van, azt Isten jóságos keze biztosítja. Nem kell megszolgálnod a jót. Szabadon és nagylelkűen megadatik. A jóllét nem elért eredmény, hanem születési előjogod. Vesd ki az elmédből a gondolatot, hogy tenned kell valamit, mielőtt boldog lehetsz. A biztonság, a vitalitás, a táplálék és a lelki megelégedettség már a tiéd, mert Isten teremtménye vagy. A szeretetben vagy, mert *szeretet* vagy. Az áldások szüntelenül áramlanak hozzád a mennyből.

Volt egy kliens, aki tanácsadásra járt hozzám, és elmesélte, hogy évekkorábban volt az életében egy csodálatos időszak, amikor minden tökéletesen alakult. A megfelelő emberekkel találkozott, minden döntése jól sült el, úgy tűnt, sosem hibázik. – Bárcsak visszatérhetnék ahhoz az erőfeszítések nélküli élethez – mondta. Aztán elgondolkozott, és valami nagyon megrendítőt mondott: – Talán mindig minden jól alakult számomra, és most is jól alakul, csak nem vagyok tudatában.

Ennél igazabbat nem is mondhatott volna. Azt feleltem neki, hogy ha vissza tudna térni ahhoz a tudatossághoz, amelyben abban a csodás időszakban élt, akkor ráébredne, hogy valójában sosem lépett ki az áldások birodalmából.

Isten akkor is gondoskodik rólad, amikor abban az illúzióban élsz, hogy magadról kell gondoskodnod. Gondolj csak a sok milliárd apró folyamatra, amely a testedet életben és egészségben tartja. Ezeket nem tudatosan irányítod. A szíved dobog, a tüdőd lélegzik, a gyomrod emészt, minden szerveznek megvan a bonyolult szerepe, amit tökéletesen játszik. Az univerzum hatalmas, lenyűgöző rendszerének irányítását sem tartod a kezében. A Föld tökéletes távolságot tart a Naptól, precíz dőlésszögben; a tenger párolog, és az örök körforgásban csapadék keletkezik, hogy éltesse a növényeket, amelyek táplálnak; ha elvágod az ujjad, a seb begyógyul anélkül, hogy tudnád, hogyan kell új bőrt növeszteni. Egy felsőbbrendűen intelligens folyamat részese vagy, amely sokkal hatalmasabb annál, hogy felügyelhetnéd. Az a dolgod, hogy *együttműködj*, nem pedig az, hogy *irányíts*. Teljes bizalommal kimondhatod: „Isten Szeretete tart életben.” (M/50. lecke)

Most pedig elérkeztünk ahhoz a leckéhez, amelyik minden terhedet leveszi a válladról, ha hagyod:

*A kegyelem által élek. A kegyelem által szabadulok meg.*

Félreteheted az elképzelést, hogy méltóvá kell *válnod*. Mert *máris* méltó vagy. Visszanézek a sok ostobaságra, amit tettem, a hibákra, amelyeket elkövettem, a rosszindulatomra magam és mások felé, és minden okra, amely miatt az egóm azt mondja, hogy jobbá kell válnom, ha ki akarom érdemelni mindazt, amire vágyom. Aztán ráébredek, hogy amíg aludtam életem kormánykereke mellett, a felsőbb hatalom vezetett és gondoskodott rólam. Nagy alázatra tanít ez a felismerés. Hogy megkaptam, amire szükségem volt, hiába voltam rest, és hiába hibáztam. Ez egy tökéletes csoda. Semmi mással nem tudom magyarázni, mint a kegyelemmel, amely mindannyiunkat megtart. Az életem a csodák tanítása. A te életed úgyszintén.

## A kegyelem cselekszik

A kegyelem elfogadása nem azt jelenti, hogy szépen leheveredünk, és várjuk a sült galambot. Nem arra születtél, hogy az életed passzív megfigyelője legyél. Arra születtél, hogy belevessd magad a kalandba, és engedd, hogy a felsőbb hatalom *általad és érted* is megnyilvánuljon.

Persze, vannak természetfölötti beavatkozások, amikor például angyalok jelennek meg, és kimentenek valakit egy karambolból vagy más veszélyből. Ez izgalmas és lenyűgöző. De gyakoribb, hogy a kegyelem e világi módon, cselekedeteink által áramlik felénk.

Egy spirituális tanító, Bashar mesélt egy nőről, aki körbe akarta utazni a világot, hogy szent helyekre látogasson el, de nem volt pénze. Így hát felajánlotta egy légitársaságnak, hogy ha ingyen utazhat velük, cserébe fotókat készít a magazinjuk számára. A légitársaság beleegyezett, és a nő körbeutazta a világot, első osztályú szállásokon lakhatott, sőt még fizetést is kapott a fényképekért.

Ismerek egy másik hölgyet, aki imádja a filmeket, ezért önkéntesként dolgozott a Sundance filmfesztiválon. Különös események sorozatának eredményeképp találkozott Robert Redforddal, és a személyi asszisztense lett.

Mint már említettem, Hilda, a mentorom sosem kért pénzt nagylelkű tanító és gyógyító munkájáért hosszú éveken át. A hálás tanítványok ellátták mindennel, még egy kényelmes manhattani lakással, kocsival, ruhákkal és egészségügyi ellátással is. Egy nap egy hálás tanítvány jött, és átadott a portásnak egy borítékot, amelyben 5000 dollár volt Hilda számára. Mentorom hite erős volt, így mindig

tudta, hogy Isten gondoskodik róla, és a jó szerencse kíséri, ahogy téged is, és engem is.

## A céltudatosság lángja

Ha a könnyű utat választod, az nem jelenti azt, hogy ellustulsz, elmenekülsz a kihívások elől vagy feladod az első nehézségnél. Azt jelenti, hogy a szellem segítségét kéred, hogy átléphesd a látszólagos akadályokat. „Félreállok, és hagyom, hogy Ő vezessen.” (M/155. lecke) Ha valamit tudnod vagy tenned kell, azt meg fogod tudni. Ha a *céltudatosság lángjával* égsz, fel fogod ismerni, hogy nagyobb vagy, mint a kihívások, amelyekkel szembenézel, és a legmegfelelőbb ösvényre leszel terelve. A felsőbb hatalom gondoskodik arról, hogy elérd a célokat minden különösebb stressz nélkül. Dolgoznod talán kell érte, de félned soha.

Nem kell törtetned, hogy megkapd a jót. A tudomány és a hittudományt jól ismerő Lyell Rader szavaival élve: „Ha az ajtó imára nem nyílik, szitokra sem fog.” Ami neked való, az meg fog találni. Ami nem neked való, az megpróbál elkerülni. Ha küszködnöd kell, hogy megkapj vagy megtarts valamit, az nem tartozik hozzád, és jobban járnál nélküle. Valami jobb vár rád. *Amit megszerezni nehéz, azt megtartani is az.* A dolgok nem manipuláció által lesznek a tied, hanem a tudatosság jogán. Emeld a lehető legmagasabbra a tudatodat, és ami a tiéd, az fel fog ismerni téged.

Sokan félremagyarázzák Buddha tanításait, hogy ne legyenek vágyaink. Aki él, az vágyik is. Az is vágy, ha arra vágysz, hogy ne legyenek vágyaid. Buddha azt mondta, hogy *ne ragaszkodjunk* a vágyainkhoz. Még a Dalai Lámának is vannak kedvenc tevékenységei és játékaik, pedig őt tartják a legmegvilágosodottabb buddhistának. Ő viszont nem hagyja, hogy ezek a dolgok uralják a boldogságát. Gyermekként érdekelték a teleszkópok, idős korában szeret tévét nézni, és jót nevet a szórakoztató műsorokon. A földi világ nevű szórakoztató műsoron is jót nevet. Amikor mi is nevetni tudunk azon, amit addig véresen komolyan vettünk, akkor sikerült a félelem fölé emelkednünk, és úton vagyunk a megvilágosodás felé. „...A szeretet és a nevetés pedig letörölt minden könnyet.” (T/27. I. 5:5)

Évek, életek nehézségeit takaríthatod meg, ha elfogadod a kegyelmet, és engeded, hogy a könnyedség vezessen. *A csodák tanítása* lerövidíti az időt és lecsökkenti a szenvedést. Nem arra születted, hogy folyton tüsténkedj. Ha makacsul önállóan akarsz csinálni mindent, akkor továbbra is harcolni fogsz, hogy elérd, amire vágysz. De közben van egy hatalmas társad, aki képes minden

szükségletéről gondoskodni. „És ez a Hang szabja meg és juttatja el hozzád a feladatodat, felruház a szükséges erővel, hogy megértsd és teljes egészében végrehajtsd, hogy sikerrel járd minden, a feladatoddal kapcsolatos dologban.” (M/154. lecke 3:2)

„Ki akarna a veréb jelentéktelen szárnyain szállni, ha megadatik neki a sas ereje?”

TK/4. l. 2:2

## *Miért patriarchális a tanítások nyelvezete?*

*A csodák tanítása* hímnemben íródott<sup>5</sup>, és Isten minden gyermeke „Isten Fia” benne. Elgondolkodhatnánk, hogy a szerző miért nem tisztelte meg jobban a nőket, és miért nem vette magára a női princípiumot. Ha Jézus valóban egy az Isten mindentudó elméjével, akkor talán a 60-as évek egyenjogúsági forradalma kimaradt az életéből? Netán nem is hallott róla? Esetleg szexista volna?

Egy megvilágosodott, isteni lény, akinek a szeretete és együttérzése univerzális, biztosan nem hagyná ki a nőket a megváltásból, és nem nyilatkozna róluk lekicsinylően. Több oka is van, hogy *A csodák tanítása* az eredeti angolban hímnemben íródott.

Először is, Jézus tanítása Isten egységes természetét emeli ki, nem pedig az elkülönülést. A hímnemű és nőnemű névmások polarizált univerzumot képviselnek, amelyben a teremtés ellentétekre hasadt. A tanítások célja, hogy elménkben helyreálljon a teljesség a dualitás helyett.

Ami az „Isten Fia” kifejezést illeti, istennek egy gyermeke van: mindannyiunk. Ez sem osztható fel nemek szerint. A szellem nem férfi és nem nő. Jézus tehát egységet akart kifejezni szavaival, nem kettősséget.

Az emberek emberi tulajdonságokkal ruházzák fel Istent. Mivel többségében patriarchális kultúrában élünk, Istent hímneműként ábrázoljuk. Jézus olyan megközelítésben szól hozzánk, amelyet megértünk, és ezt leginkább a keresztény, muszlim és zsidó vallások képviselik. Tehát ebbe a hitrendszerbe lép, hogy felfoghatóvá tegye számunkra a tanításokat.

Biztos vagyok benne, hogy *A csodák tanítása* szerzője nem ellenezné, hogy Istent Istenőnek vagy egyszerűen szellemnek, Teremtőnek, felsőbb hatalomnak, Allahnak, Jehovának vagy bárki másnak nevezzük, ahogy nekünk a legjobb. Olyan módon kell Hozzá viszonyulnunk, amely egyesít minket Vele.

Szomorú lenne, ha a tanításokat bárki félretenné csak azért, mert sértőnek találja a hímnem használatát. Az emberi nemeken messze túlmutatnak a tanítások előnyei, amelyek megváltoztatják a tanulók életét. *A csodák tanítása* mindenkié, és mindenki egyformán értékes és szerethető a Teremtőnknek.

---

<sup>2</sup> Ez magyarul kevésbé szembetűnő, mint angolul a „he” hímnemű névmás következetes használata Istenre és a Szentlélekre (*a ford.*)



## Figyelemelterelés

A könyv előszavában már említettem, hogy mindenkiben ébred ellenállás, aki elkezdi tanulmányozni *A csodák tanítását*. Ha nem lenne benned ellenállás, nem is lenne szükséged a tanításokra. Ha nem lenne benned ellenállás, nem testben élnél a földön. Nem lennének félelmeid, nem zaklatna fel semmi, állandó boldogságban élnél. Ha ez így is van, akkor nyugodtan hagyd ki ezt a fejezetet. Ha viszont még mindig tudsz bosszankodni mások miatt, vagy hiányzik néhány gyakorlati lecke a Munkafüzetből, akkor értékesnek fogod találni, amit most olvasol.

*A csodák tanítása* számít az ellenállásunkra, és ezt már a Munkafüzet elején is szóba hozza, majd a továbbiakban is foglalkozik vele. Tudja, hogy mindent megteszünk, hogy eltereljük a figyelmünket a tanítások igazáról, amivel az ego nem óhajt szembesülni. Hiszen miféle ego akarná hallani, hogy az a világ, amelynek a valóságáról meggyőződött téged, valójában ámitás, légvár és délibáb? Meg hogy amikor keresel valakit, hogy boldoggá tegyen, akkor igazából önmagadat keresed. És hogy a pénznek, a piruláknak és a társadalmi státusznak nincs olyan hatalma, amelyet tulajdonítasz neki. Az ego önbecsülését mindez sérti. Hogy is ne cövekelne le, és vetne be minden trükköt, fegyvert és eszközt, amit csak talál, hogy saját világában tartson? Ne becsüld alá az egót, amely minden igyekezetével azon van, hogy fogva tartson a félelem illúziókból épített várában még akkor is, ha a szabadulásod kimentene a pokolból, és a mennybe repítene.

Ahelyett, hogy tagadjuk az ellenállást, vagy még inkább eltereljük a figyelmünket, nézzünk szembe vele, és találjunk erős, mégis elegáns módszert, hogy túllépjünk rajta. Szerencsére a Szentlélek okosabb, mint az ego, és le tudjuk küzdeni az éj hadseregének védekezését a közeledő hajnal ellen.

Hogyan küzd le az ellenállást?

**Végezd a Munkafüzet leckéit!**

Amikor a tanulók azt mondják, hogy „Elkezdtem tanulmányozni a tanításokat,

de nem fogtam fel, ezért abbahagytam”, akkor meg szoktam kérdezni: – A Munkafüzet leckéit is elvégezted?

– Nem, a Törzsszöveggel kezdtem, és képtelen voltam követni. Ezért adtam fel.

– Akkor most egy kicsit tedd félre a Törzsszöveget, és kezd a Munkafüzetrel. Aztán visszatérhetsz a Törzsszöveghez, mert már könnyebb lesz megérteni – válaszolom.

A tanításokban már a Munkafüzet legelső leckéje előtt találunk ötleteket az ellenállás legyőzésére:

*A munkafüzetben található eszmék némelyikét meglehetősen nehezen hiszed majd el, másokat pedig kifejezetten megdöbbenőnek találsz. Ez azonban nem számít. Csupán arra kérek, hogy az útmutatásnak megfelelően alkalmazd ezeket az eszméket, nem pedig arra, hogy ítéletet alkoss rólok. Csak arra kérek, hogy használd őket. A használatuk ruházza majd fel számodra őket jelentéssel, és az mutatja majd meg igaz mivoltukat.*

*Ne feledd, nem kell elhinned ezen eszméket, nem kell elfogadnod, még arra sincs szükség, hogy örömmel fogadd őket. Lesznek olyan gondolatok is, amelyekkel szemben kifejezett ellenállást tanúsítasz. Ez azonban nem számít, és nem csökkenti hatékonyságukat. Azt azonban nem engedheted meg magadnak, hogy a munkafüzetben szereplő gondolatok közül ne alkalmazd mindegyiket – azaz bármi is a reakciód rájuk, használd őket. Ennél többre nincs is szükség.*

M/B. 8, 9

Tehát csak csináld a leckéket. Ne hagyd abba. Lesznek leckék, amelyekkel egyetértesz, és lesznek olyanok is, amelyekkel nem. Ha nem értesz meg minden leckét, akkor is végezd őket. Ha nem tetszik, akkor is. Ha kihagysz egy kis időt a gyakorlással, akkor is folytasd. Ha egy nap kimarad, folytasd a következő napon. Ha egy hét kimarad, akkor is kezd újra. Ne keress kifogásokat. Maradj meg a leckéknél; ez spirituálisan és talán fizikai szinten is életmentő lesz. A leckék működnek, ha teszel érte.

Nem számít, hány leckét, milyen hosszú időt hagysz ki, ne hagyd, hogy ez büntudatot keltsen benned, ne ostorozd magad. Az ego pontosan ezt akarja. A tanítások célja, hogy túllépj a büntudaton. Ha kimarad pár lecke vagy gyakorlat, de te mégis a belső békét választod, akkor kerülő úton, de elsajátítod a tanításokat.

A leckéket azonban végezni kell, úgyhogy az előbbi tanácsot ne használd kifogásnak. A tanítás szavaival: „Bár az örökkévalóságban mit sem számít, az időben tragikus lehet a késlekedés.” (T/5. VI. 1:3)

A Munkafüzet leckéit reggel végezd el, amilyen hamar csak lehet, ébredés után. *Mielőtt* megnézed az e-maileket, a Facebookot vagy a hangpostádat,

meghallgatod a híreket, elkezded a munkát vagy belemerülsz a napi tevékenységekbe. Ne várj, amíg megfelelő alkalom adódik a gyakorlásra. A megfelelő alkalmak nem adódnak, hanem választod őket. Ha hagyod, hogy elkezdődjön a nap, mielőtt kapcsolatba lépsz Istennel, akkor Istent második (vagy harmadik, negyedik, ötödik, utolsó...) helyre szorítod az életedben. *A spirituális kapcsolat fontosabb, mint bármi más teendőd.* Ha van valami, amit tényleg muszáj először letudni, például iskolába vinni a gyerekeket, akkor tedd meg, de aztán mihamarabb térj vissza a leckékhez.

Ahogy gyakorlod a leckéket, lassan megszűnik az ellenállás, és a program örömnéppé lényegül. A tanítások nagyszerű igazságai valóra válnak az életedben, és megtapasztalod a gyógyulást. *A csodák tanítása* egyszerűbb, szórakoztatóbb lesz; a legnehezebb kihívást jelentő leckék lesznek a legjobb barátaid. Az ellenállás csak egy fekvőrendőrr az úton, amelyen át kell haladnod, hogy odaérj a partira. De a parti már megy, és te is a meghívottak között vagy.

### **Olyan sorrendben és olyan módon tanulmányozd a Törzsszöveget, ahogyan megfelelőnek érzed!**

*A csodák tanítása* olyan, mint egy hologram. Minden mondatban benne van az egésznek az essenciája. A Munkafüzeten kívül a többi anyag nem feltétlenül lineáris. Vannak, akik úgy gondolják, szóról szóra haladva, elejétől végéig el kell olvasniuk a Törzsszöveget. Ha neked ezt sugallja a belső hang, akkor tégy így. De a Törzsszöveg és a Tanári kézikönyv tartalmát bármilyen sorrendben tanulmányozhatod, ahogy jónak érzed. Javaslom, hogy olvasd el az egészet, mert minden mondat kincset rejt. Rajtad áll, *hogyan* haladsz benne.

Nyugodtan ugorj a Törzsszöveg és a Tanári kézikönyv egyik vagy másik részére, ahogy az ihlet sugallja. Vagy nyisd ki taláalomra, és olvasd el a neked szánt üzenetet. A Szentlélek szól hozzád az eléd tároló szavakkal. Ha nyitott vagy és készen állsz, a legrövidebb sorocska is megvilágosít. A Törzsszöveg első ránézésre intellektuális, de az elménél sokkal mélyebb szintre hat. Amikor a tanításokat tanulmányozod, az elméd elmerül a *tudatosságban*, nem csupán információt fogad be. A tanítás célja az ébrenlét elérése. A Törzsszöveg tanulmányozásával a belső hangod sugallata szerint fogod ezt elérni.

### **Csitítsd el magadban az ellenállást!**

Az ego ellenállásának leszerelésére jó módszer, ha megnyugtatód. Mit mondanál egy ijedt gyereknek? Megszégyenítenéd, megverned, kényszerítenéd, hogy azt

tegye, amitől fél? Vagy leguggolnál hozzá, megfognád a kezét, a szemébe néznél, és megkérdeznéd, mitől fél, és segítenél neki megérteni, hogy nincs oka megijedni? A jóság gyógyít, és ez alól az ego kezelése sem kivétel.

Az ego úgy gondolja, hogy az ő feladata megvédeni téged a fenyegetésektől. Ezt a feladatot elszántan végre akarja hajtani, mert azt hiszi, hogy az életed és az ő létezése függ ettől. Ha szembeszállsz vele és megpróbálod megtörni, megtagadni, leküzdeni, megalázni vagy elnyomni, az nem megy ám olyan könnyen! „...Úgy hiszed, meg kell szabadulnod az egótól, ám ezt nem valósíthatod meg úgy, ha behódolásra kényszeríted,<sup>6</sup> ha megkísérelted uralni vagy megbüntetni.” (T/4. VI. 3:8) Ha támadva érzi magát, az ego azt teszi, amit mindenki tenne: védelmet emel, felfújja magát és keményebben küzd, mint valaha.

Mondd el az egódnak, hogy nem akarsz ártani neki, és hogy továbbra is végezheti a munkáját, amely oly kedves a számára. Békítsd meg, tudasd vele, hogy szeretnél segíteni, hogy kevesebbet kelljen harcolnia és többet pihenessen. Biztosítsd róla, hogy nem fenyegeted, csak épp pillanatnyilag más dolgod van (a Munkafüzet leckéi, meditáció, ima, vagy bármi más, amivel a magasabb valóságokba emelkedsz). Például, amikor csoportos meditációt vezetek, így szólok a tanítványokhoz: „Tegyük most félre egy pár percre a napi gondjainkat. Ha aztán újra fel akarjátok venni őket, csak tessék. De most egyszerűen a békére fókuszálunk.”

Az ego számára ez nagyon megnyugtató. Ha ego lennél, valószínűleg azt gondolnád, „pár percet biztos kibírok csata nélkül, aztán folytatom a munkámat”.

Ez a megközelítés talán gyerekesnek hangzik, de gondolj arra, hogy olyan entitással állsz szemben, amely egyszerre képes csodálatosan összetett terveket szőni és gyerekesen ragaszkodni a létért való küzdelmekhez.

Becsüld meg az egót azzal, hogy elismered a munkát, amit érted végez. Az ego az a hajó, amely az élet tengerén szállít téged. Segít megtalálnod a helyedet az univerzumban. Túlélési mechanizmusként jól működik. Az út megfelelő oldalán tart, amikor vezetsz, és biztonságban távol tart a szakadékoktól. Köszönd hát meg az egód erőfeszítését, azt, hogy életben akar tartani és emberi utadra fókuszál. Ha megbecsülsz az egódat, azzal mindkettőtöknek jobb lesz, és tiszta ösvény nyílik, amelyen továbbléphetsz.

Ha finoman és fokozatosan foglalkozol az egóval, nem pedig lerohanod, hogy elpusztítsd, sokkal többet nyersz, mintha háborúznál vele. Ha ugyanis háborúzol vele, akkor máris ő nyert, mert ő a harccal azonosítja magát. Ha szeretettel veszed körül, akkor felülemelkedsz rajta, és úrrá leszel az ellenállásán. Amikor a szeretet

és a félelem találkozik, csak a szeretet marad meg.

### **Figyeld meg, mikor és hogyan mutatkozik az ellenállás, és milyen formát ölt!**

A világban nagy szerepe van a félelem elől való menekülésnek. Tulajdonképpen ez az életcélunk. De hogy sikerül e vagy nem, az attól függ, *hogyan* menekülsz.

Félretolhatod, folyamatosan elterelheted róla a figyelmedet mindenféleképpen, de ettől még nem menekülsz meg. Vagy menekülhetsz az igazságba, ami igazi szabadságot ad.

Sok szokás és függőség az ellenállás formája, *látszólag* biztos menedékek a fájdalom elől. *Valójában* ezek a szeretettől zárnak el. Többféle módja is van, hogy elnyomjuk magunkban a fájdalmat: folyton dolgozunk, állandóan bizonyítani akarunk, mindig el vagyunk foglalva, evési zavaraink alakulnak ki, alkoholisták leszünk, drogozunk, kényszeresen vásárolgatunk, mániákusan szexelünk, cukrot falunk, adrenalinfüggők leszünk, a tévén vagy a számítógépen lógunk, állandóan csetelünk vagy beszélünk, kényszeresen takarítunk, mindent elemezgetünk, pletykálunk, veszekszünk, drámázunk. A legmegvilágosítóbb gyakorlatok egyike volt, amikor egy tanfolyamon megkérdeztem a résztvevőket, hogyan gyógyítják a fájdalmukat. A tanítványok sorolták fel többek között a fentieket. Az előadás nem függőknek, bűnelkövetőknek vagy elmebetegeknek szólt. A résztvevők egészséges, teljes jogú, hasznos tagjai voltak a társadalomnak. Mégis mindegyiküknek annyi fájdalom volt az életében, hogy valamiféle illúzióba kellett menekülniük előle.

Az ellenállás legyőzésének első lépése, hogy *felismered az ellenszegülést*. Semmiféle tudattalan viselkedés nem maradhat sokáig rejtve a felsőbb tudat fényében. Vedd észre például, amikor nem is vagy éhes, mégis nassolnivalót veszel elő a hűtőből. „Ez vigasz-evés” – mondhatod magadnak. Ne ítéld el, és ne küzdj ellene, csak ismerd fel. Vagy: „Ez a veszekedés a pénzről nagyon kicsinyes volt.” Vagy: „Itt ültem a szeretteim között, és szinte végig cseteltem.” *A tanúval* azonosítsd magad, ne pedig a *tettessel*. Minél több rálátásod van, annál erősebb a késztetésed az egészséges döntésekre. Az sosem működik, ha ostorozod magadat a nemkívánatos viselkedésért. A bűntudattól nem marad abba a fájdalom, amely a függőséget okozza. Csak rosszabb lesz tőle. A belső béke a legerősebb szövetségese minden törekvésben, amely életed jobbá tételére irányul.

A következő lépés, hogy észleled az ellenállásod következményeit. Tényleg arra az eredményre vezet, amelyet el szeretnél érni? Az a második szelet torta egy pillanatra nagyon finom, de amikor legközelebb a mérlegre állsz vagy a tükörbe

nézel, láthatod a súlyos következményeket (oké, rossz vicc volt). Ha minden este órákig bámulod a tévében az ostobaságokat, talán megfeledkezel a napi gondokról, de tényleg jobban érzed magad tőle? Vajon valóban kielégítő a szex érzelmek nélkül? A desszertnek, a tévének és a szexnek is megvan a maga helye, de ha arra használod őket, hogy pótolják a kapcsolatot önmagaddal és másokkal, akkor elvonnak téged a keresett boldogságtól.

Alkalmazd ezt a módszert, amikor *A csodák tanításával* kapcsolatban tapasztalsz magadban ellenállást. Először vedd észre. Ébredj tudatára, mit mond az ego, hogy megakadályozza a tanítások tanulmányozását vagy alkalmazását. E-mailekre kell válaszolnod, fel kell vened valakivel a kapcsolatot, ezer apró dolgod van, ezt meg azt kell megjavítanod, sürgősen ezt és ezt kell megcsinálnod ahelyett, hogy a mai leckét csinálnád... és így tovább. Ítélezés és ellenzés nélkül világíts rá arra, miként vonod el magadat a belső béke megélésétől. A tudatosság a gyógyulás kezdete. Egy idő után az ellenállásod már nem fog tudni eltéríteni, és akkor jobban tudsz majd tényleg neked megfelelő döntéseket hozni, például azt, hogy elsajátítod *A csodák tanítását*.

### **Alakíts ki olyan szokásokat, amelyektől tényleg jól érzed magad!**

Amikor megpróbálsz megszabadulni valamitől, akkor a nemkívánatos viselkedésre figyelsz, ami csak súlyosbítja, rögzíti azt. Inkább helyettesítsd valamivel, ami jobb. Gondolj a tudatodra úgy, mint egy rádióra, amelyik mindig egy bizonyos frekvenciára van hangolva. Ha nem tetszik a beállított állomás, akkor semmit nem ér, ha kiabálsz vagy csapkodod a rádiót. Egyszerűbb, ha átkapcsolasz egy olyan állomásra, amelyik jobban tetszik.

Egy tanuló a következőt mondta: – Tíz éve mindennap füvezem. Sokszor próbáltam abbahagyni, de sehogy sem sikerült.

– Akkor ne próbáld abbahagyni – mondtam.

Meglepődött.

– Mit szeretsz még a füvezésnél is jobban csinálni?

– Szeretek jógázni, meditálni és eljönni a foglalkozásaidra.

– Akkor koncentrálj a jógára, a meditációra és a foglalkozásokra – mondtam. – Egy pillanatra felejtse el a füvet, és fordítsd magasabb rezgésű dolgok felé a figyelmedet. Az alacsony rezgésű szokások lassan maguktól lekopnak majd.

Amikor néhány hónappal később ismét találkoztunk, így szólt: – Bejött a tanácsod! Olyan jól éreztem magam, amikor azzal foglalkoztam, amit szeretek, hogy el is feledkeztem a fűről. Régóta nem gyújtottam már füves cigire.

Amikor olyan tevékenységekbe merülsz, amelyek örömet adnak, a lélek birodalmában versz gyökeret. Vedd észre, milyen jó érzés átélni azt a békét és a szabadságot, amelyet *A csodák tanítása* nyújt. Ha hagyod elmúlni a zaklatottságot, sokkal jobban fogod érezni magad, mintha ragaszkodsz hozzá. Ha meglátod a felebarátodban Krisztust, az sokkal jobb érzés, mintha az ördögöt látnád benne. Csak csináld azt, amit legjobban szeretsz, és ami ennél kevésbé örömteli, az lassan kimarad majd az életedből.

## Ne higgy minden gondolatodnak!

Amikor meghívtak egy rádióműsorba, ahol az átalakulás volt a téma, egy betelefonáló megkérdezte: – Miért őrjöngenek az emberek az utakon?

A műsorvezető így felelt: – Azért, mert haragosak akarnak lenni, és a közlekedés erre jó ürügy.

Ez a válasz tökéletesen illusztrálta a leckét: „Soha nem az általam hitt dolog zaklat fel.” (M/5. lecke) Azért választjuk a zaklatottságot, mert vonzóbbnak találjuk a békességnél. Nem az események zaklatnak fel minket. Magunkat zaklatjuk fel, és az eseményekre fogjuk. Ugyanilyen könnyen, sőt *könnyebben* választhatnánk a békét. „Isten örömét választom a fájdalom helyett.” (M/190. lecke)

Amikor bentlakásos tanfolyamot tartottam egy vidéki helyszínen, az egyik résztvevő, Barbara rengeteget panaszkodott, hogy túl levegőtlen a szobája, túl kicsi az ágya, nem szimpatikus a szobatársa és így tovább. Az elvonulás végén már azon gondolkodtam, hogy rossz helyszínt választottam, és jobb lett volna egy minőségi szálloda.

Az elvonulás után Barbara egy másik résztvevő társaságában néhány napot Maui exkluzív déli tengerpartján töltött egy luxusszállodában, ami éjszakánként 500 dollárba került. Később beszéltem a hölgygel, aki Barbarával ment. – Hogy tetszett az üdülőhely? – kérdeztem. A hölgy így felelt:– Szerintem csodálatos volt. A szobatársam viszont végig panaszkodott, neki semmi sem volt jó.

Barbara magával vitte a tudatállapotát, bárhová ment. A vidéki helyszín nem volt elég jó, de a luxusüdülő sem. Az egész világot a „nem elég jó” szemüvegén át nézte.

A zaklatottság szemüvege nézőpont, amelyet mi választunk, hogy általa tekintsük az élményeinket. Abban veszel részt, ami zavar. Az ego világa a sérelmekre épül, úgyhogy minden apróságból okot tud és fog is csinálni a

sértettségre. Azt hiszi, hogy a nyavalygás a győzelem, pedig az csak veszteség. A spirituális szem mindent egy másik szemüvegen át néz. Mindenért hálás, és ez a sikerhez, az elégedettséghez vezető legrövidebb út.

Az ellenállás nem valami olyasmi, ami történik veled, hanem te magad választod, mert úgy véled, nyersz vele valamit. Amikor úgy érzed, hogy a jóllét értéke felülmúlja a zaklatottság értékét, akkor lesz a tiéd a lelki béke.

## A változás jó

Az ego menedéke az ismerős világ, a változást pedig fenyegetésként éli meg. Az ismertet jobban szereti, mint az ismeretlent, még akkor is, ha az ismert dolog kellemetlen. Ezért maradnak annyian bántalmazó kapcsolatban. Bár a kapcsolat fájdalmas, de legalább kiszámítható. Az ego a kiszámíthatóságot biztonságnak tekinti, még akkor is, ha a kiszámítható dolog katasztrofális. A Szentlélek jobban értékeli a belső békét, mint a sérelmeket, így ezt a megközelítést esztelenségnek tartja. Az ego egész téveszmés gondolatrendszere esztelenség.

Az ego aktívan ellenáll minden próbálkozásnak, ami át akarja alakítani az általa teremtett világot. De azt nem árulja el neked, hogy az általa teremtett világ szép lassan elpusztít téged. Amikor valami fenyegeti az ego világot, akkor az ego *mindent megtesz*, hogy megakadályozza a szabadulását. Gyakran az a helyzet, hogy minél nagyobb a pozitív változás, annál nagyobb vészhelyzetet, drámát vagy akadályokat produkál az ego. De nem állíthat meg, hacsak nem hagyod. Lépj tovább annak ellenére, hogy az ego hátráltatni akarja a haladást, és győzni fogsz. A közmondás szerint „a kutya ugat, a karaván halad”.

A Szentlélek egészen másként tekint a változásokra. Üdvözli, ünnepli és előnyösen használja fel őket. A Tanári kézikönyv szerint: „[Isten tanítójának...] sok tanulásra van szüksége ahhoz, hogy belássa, valójában minden dolog, esemény és találkozás, minden külső körülmény a segítségére van” (TK/4. I.A 4:5), valamint „...a bizalom képezi az Isten tanítóira jellemző gondolati rendszer alapját” (TK/4. III. 1:6). A Törzsszöveg is megerősíti, hogy „... a bizalom valamennyi problémádat megoldaná” (T/26. VIII. 2:3). Amikor az egyik barátom válófélben volt, fogott egy csomag papírt, és mindegyik lapra nagy betűkkel ráírta, hogy „BIZALOM”. Aztán letette a papírokat a padlóra, és rájuk feküdt, jelképesen elmerülve a bizalom mezejében. A válása végül békésen alakult, és később újrահázasodott, szép családja lett. Most már boldog ember. Minden változást határozz meg jónak, még akkor is, ha pillanatnyilag nem látod bennük az



áldást. Ott van, és meg fog mutatkozni. Rabindranath Tagore, az indiai költő írta: „A hit madár, aki érzi a fényt, és már énekel, amikor a hajnal még sötét.”

Mindannyian a figyelemelterelés mesterei vagyunk. Kiválóan bonyolítjuk az egyszerű dolgokat, és rontjuk el azt, ami jó. A világ egy hatalmas bűvésztrükk, amely összekeveri a valóságot a látszattal, és vonzóbbnak mutatja a fájdalmat, mint a békét. Párbeszéd helyett elfogadott a kettős beszéd, és elhisszük, hogy a győzelmünkhöz valakinek veszítenie kell. Menekülünk a fényből, és elrejtőzünk a sötétben. Igaz valónkat hamisnak gondoljuk, hamis valónkat igaznak. Azt hisszük, hogy ha mások megtudnák rólunk az igazat, akkor visítva elrohannának, pedig valójában örökké szeretnének minket, ha tudnák rólunk az igazat. Hihetetlenül kicsinek hazudjuk magunkat önmagunk előtt.

Most azonban megérintett a szabadság szele, és gyanítod már, hogy az élet nem úgy működik, ahogy eddig tanították neked. A fény beszűrődik az áthatolhatatlannak hitt tömlőcfalon. Kezdesz ráébredni, hogy jobbat érdemelsz. Túl sokat tudsz már ahhoz, hogy visszafordulj. Néha még elszenderedsz egy-egy pillanatra, de már nem alszol olyan mélyen, mint korábban. Oldódik az ellenállásod, és már jobban szeretnél haladni az utadon, mint kapaszkodni a sziklába, amely eddig biztonságot jelentett, most viszont agyonnyom. A gyerekkor csecsebecsési elvesztették a csillogásukat.

Végezd a leckéket. Ne csak a tanítások leckéit, hanem az élet leckéit is. Az emberek, események és tapasztalatok nem találomra jelennek meg az életedben. A felsőbb hatalom szervezi így, és jobban szeret téged, mint gondolnád. Isten minden pillanatban feléd nyújtja a kezét, hogy kihúzzon az örvényből, és megmentsen. Ne küzdj az élettel, hanem hagyd, hogy szeressen. A csodák téged keresnek. Engedd hát, hogy megtaláljanak.

*Hagyj hát helyet neki, és azt veszed majd észre, hogy olyannyira eltölt az erő, hogy semmi nem állhat meg békéd ellenében.*

*T/14. XI. 15:5*

---

<sup>6</sup> A pontosság kedvéért ennek a kifejezésnek az esetében az eredeti fordítástól némileg eltértünk  
(a kiadó)

## Időtlen szeretet

Mit csinálnál, ha több időd lenne? És ha kevesebb? És ha egyáltalán nem lenne időd? Hogyan változna az életed, ha az idő nem játszana szerepet?

A legtöbb ember számára problémát jelent az idő, mert úgy gondolják, nincs elég belőle. Ellenségnek tartjuk az időt, ahogy peregnek az értékes perceink. Aggódunk, küzdünk, panaszkodunk miatta. („Neked adtam a legszebb éveimet!”) Órabért fizetünk a szolgáltatásokért. Minden jó véget ér egyszer. Szeretteink meghalnak. Az idő láthatatlan, de kérlelhetetlen, és csendesen uralkodik az életünkön.

*A csodák tanítása* egészen másként látja az időt. Azt mondja, hogy igaz önvalónk az időn túl létezik, és „az idő azért van, hogy megtanuljuk teremtő módon használni” (T/1. I. 15:2). Azért vagyunk itt, hogy az időt a hasznunkra fordítsuk, nem azért, hogy összeomoljunk a súlya alatt. Az idő segít összpontosítanunk, és felfedeznünk a különbséget a boldog percek és a keserves percek között. Mi egy nap célja? Az, hogy dolgozzunk a megélhetésért és rohangáljunk a teendőink után? Vagy az, hogy átéljük a kapcsolatokat, kifejezzük a kreativitásunkat és ünnepeljük az áldásokat? *A csodák tanítása* szerint „minden napunkat a csodáknak kell szentelnünk” (T/1. I. 15:1). Ha volt már valaha csodás napod, amikor minden gond nélkül alakult, akkor megtapasztaltad, mi a célja a napoknak, és ehhez jogod van *minden egyes napon*.

Az idő arra sarkall, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki az életünkéből, attól kezdve, hogy a világra jövünk, egészen a távozásunkig. Ha most kellene elhagynod ezt a világot, meg lennél elégedve azzal, ahogyan az idődet töltötted? Ha nem, mi tehetné értelmesebbé és jobbá a további idődet a világban? Ugyanígy érdemes minden egyes nap végén őszintén megvizsgálni, mivel töltötted azt az idődet. Mit csinálnál másképp holnap, hogyan számíton többet a drága időd?

*Hosszú életért fohászkodunk, de a mély értelmű élet, a nagy pillanatok azok, amelyek igazán számítanak. Az időt spirituálisan kellene mérni, nem mechanikusan.*

– Ralph Waldo Emerson

## A szerelmesek becsapják az időt

*A csodák tanítása* azt mondja, hogy az idő egy történet, amelyet mi találtunk ki; játék, amit hajlandóak vagyunk játszani. Az idő az intellektus találmánya, kiterjed vagy összehúzódik aszerint, hogy az adott pillanatban milyen tudatossággal bírsz. Inkább gumi, mint cement. Amikor félsz, sietsz, idegeskedsz vagy aggódsz, kevesebbnek éled meg az időt. Amikor nyugodt vagy, és benne élsz az áramlásban, akkor többnek. Amikor egészen belelazulsz a pillanatba, nem is veszed észre az időt. Amikor örömben van részed, kilépsz az idő uralta világból.

Azt mondják, hogy a szerelmesek becsapják az időt. Amikor szerelmes vagy, nem számít az idő. Semmi mást nem akarsz, mint a kedvesed társaságát élvezni. Kit érdekel, hány óra? Amikor félsz, vánszorognak a másodpercek; amikor figyeled, mikor forr már fel a víz, akkor nem forr. Az idő zsarnoksága felett aratott diadal kulcsa, hogy szerelmesnek kell lenni. Ez nem kizárólag romantikus értelemben értendő, hanem úgy, hogy tudatában kell lenni a mindent körülvevő, végtelen szeretetnek, amelynek mi is részei vagyunk. Ha bele akarsz merülni egy ilyen átfogó tudatosságba, szívod magadba az Istentől megrészegült bölcsek, Rúmi, Háfiz és Kabir eksztatikus költészetét.

A bennszülötteknek egészen más az időérzékük, mint nekünk, akik gépesített társadalmakban élünk. A természeti népek jelen pillanatában élnek, itt és most. Az idő alig játszik szerepet az életükben. Amikor a Fidzsi-szigeteken éltem, egy bennszülött férfi volt a házunk gondnoka. Egyszer elmondtam neki, hogy „Talán majd egyszer építhetnénk oda egy kőfalat.” Erre ő megkérdezte: „Most kezdem építeni?” Ugyanis a „talán majd egyszer” nem jutott el a tudatáig, mivel csakis az éppen aktuális napot ismerte. Nem ismerte a jövő fogalmát. Csakis a jelen pillanatot. A Fidzsi-szigeteki bennszülöttek nem ismerik a születésnapjuk dátumát, és a gyerekeikét sem. Mit számít? Ha nem most van, akkor most nincs.

*Hogyan is létezhetne a tér és idő világa, ha egyszer örökké olyan vagy, amilyennek Isten teremtett?*

*M/132. lecke 9:4*

## A most pillanata

*A csodák tanítása* arra buzdít, hogy lépjünk ki az időből az örökkévalóságba. Az örökkévalóság nem olyan birodalom, ahová halálod után jutsz el, hanem egy kitágult valóság, amely most létezik. A most pillanata az örökkévalóság megtapasztalásához legközelebb álló időfogalom. Olyan nincs, hogy csütörtök,

péntek, szombat... örökkévalóság. Az örökkévalóság nem ott kezdődik, ahol az idő végződik. Már itt van, és örömmel fogad minket, amikor készek vagyunk belépni.

*Miért várnál a Mennyországra? Hiszen már ma is itt van. Az idő nem más, mint az a nagyszabású illúzió, amely szerint a Mennyország a múltban vagy a jövőben rejlik. Ám ez nem lehetséges, hiszen Isten azt akarja, hogy a Fia a Mennyek Országában lakozzon. Hogyan lehetne Isten akarata a múltban, vagy a jövőben? Amit Ő akar, a jelenben létezik az...*

M/131. lecke 6:1–6

A vallások azt tanítják, hogy egy nap eljuthatsz a mennybe, ha elég jó leszel. *A csodák tanítása* biztosít róla, hogy jogod van már most belépni a mennybe, mert *már most* elég jó vagy. Jézus tanítása szerint „Ímé az Isten országa ti bennetek van” (Luk 17:21). „Jertek el, mert immár minden kész” (Luk 14:17), és „ti nem azt mondjátok-é, hogy még négy hónap és eljő az aratás? Ímé, mondom néktek: Emeljétek fel szemeiteket, és lássátok meg a tájékokat, hogy már fehérek az aratásra” (Ján 4:35). Felmérheted, mennyi egy vallás tanaiban az igazság, ha megnézed, mit gondol, milyen távolságra vagy a mennyországtól, amelyet megérdemelsz. Minél nagyobb ez a távolság, annál messzebbre szakadt a vallás az igazságtól. Minél kisebb a távolság, annál közelebb az igazság. Ha nincs távolság, hazaérkeztél.

## Hogyan használja az időt az ego és a szellem?

Az ego taktikázik az idővel, hogy elodázza az egység megtapasztalását. Ray Cummings regényíró azt mondta, hogy „az idő az, ami meggátolja, hogy minden egyszerre történjen”. Minden, ami valaha létezett, létezik, létezni fog vagy létezhet, az most létezik. Az univerzum holografikus. Az egész minden részben benne van. Minden itt van, most van. Az ego feltalálta az időt, hogy elodázza, ami most van, mint ahogy a teret is arra használja, hogy eltávolítsa a közelünkből, ami itt van. A szellem birodalmában az idő és a tér által meghatározott elkülönülés nem létezik. Ha az ego nem osztja fel az időt és a teret, minden meglenne itt és most, amit csak akarunk. *Mi magunk* lennénk minden, amit itt és most akarunk. Nem lenne vágyakozás és várákőzés, mert abban a tudatállapotban *azzá válnánk*, amire vágyunk.

A Szentlelket, a nagy átalakítót nem csapja be az ego, amikor az időt az elkülönítés eszközének használja. A felsőbb tudatosság a javunkra fordítja az idő illúzióját, amikor újradefiniálja az időt, mint az összpontosítás segédeszközét.

Amikor arra használjuk az időt, hogy felfedezzük, élvezzük és kifejezzük az élet szentségét, akkor az idő a barátunk lesz. Amikor a szívednek kedves tevékenységekben merülsz el, feltöltödsz. Az idő kincssé válik, ha a gyógyulás oltárára helyezed, nem pedig futsz utána, vagy épp előle. A *határidő* szó érzékletesen szemlélteti, hogyan ijesztget és zsarol az ego az idővel. Ezzel szemben a Szentlélek csak mentőövet nyújt. Az ego számára az idő kérlelhetetlen hajcsár. A szellem számára az idő jó barát, aki minden pillanatot ajándékként nyújt át.

*Ha csak egyetlen másodpercre is megpillantod ma a szeretet valódi értelmét, mérhetetlenül nagy lépést teszel előre, és éveket takarítasz meg a megszabadulásodhoz vezető úton.*

*M/127. lecke 7:1*

## A most pillanatában nincs félelem

Mindig a jövőtől félünk. Ha a most pillanatában gyökerezel, nem tudsz félni. Csak a most valóságát éled meg. Mivel az egyetlen valóság a szeretet, csakis a most, a jelenben található meg a szeretetet. Bármilyen másra használod az időt, az torzítás, amitől megbolondulsz, ha bedőlsz neki.

Egyszer az erdőben sétáltam, és amikor a lábam elé néztem, láttam, hogy mindjárt rálépek egy csörgőkígyóra. Gyorsan elugrottam. A kígyó pont annyira örült nekem, mint én neki, és gyorsan elsiklott egy bokor alá. Amikor belegondoltam, hogy milyen közel voltam a veszélyhez, belém mart a félelem. De abban a pillanatban, amikor megláttam a kígyót és elugrottam, nem volt félelem. Ösztönösen tudtam, mit kell tenni, és megtettem. Csak akkor éreztem félelmet, amikor az elme is beleszólt. Ez az élmény megtanított arra, hogy a félelem sosem szükséges. Ha fenyegető helyzetbe kerülsz, tudni fogod, mit tegyél, és meg is teszed. A lelki fenyegetés sokkal baljósabb, mint a fizikai veszély, mert a szorongás mocsarába taszít, aminek semmi köze ahhoz, hogy mi történik az adott pillanatban. Ha félelmet érzel, tedd fel a kérdést: „Itt és most jól vagyok?”. A válasz szinte mindig igen. Ha mégsem, akkor gondold végig: „Mit kell tennem ebben a pillanatban, hogy kezeljem a helyzetet, és ne engedjem eluralkodni a félelmet?” A félelem és a dráma nem szükséges és nem segít. A bizalom, és a kapcsolat a forrással a legjobb szövetségese bármilyen helyzetben.

Ha félsz, csak hagyd az érzést, és figyelj rá. A megfigyelő szerepével azonosulj, aki kívül áll a félelmen, nem pedig azzal, aki átéli azt. Ne aggódj, és ne ítélkezz magad fölött, ne érezd kudarcnak, ha félsz. Ez is része az emberi létnek. De te több vagy, mint a puszta emberi lét. Születési előjogod és sorsod az isteni lét.

Gyökerezz a most pillanatában, és a félelem elveszíti a hatalmat az életed fölött.

## Kapu az örökkévalóságba

Amíg benne maradsz az időben, tedd a barátoddá. Élj a *kairoszban*, ami görögül azt jelenti, „Isten megfelelő idejében” a *kronosz*, azaz az órád percei, másodpercei helyett. Az *időzítés* fontosabb, mint az idő, és akármilyen sok vagy kevés az idő, az időzítés mindig a tiéd.

Egy mennyei pillanat még földi életed során is kapu az örökkévalóságba. Mindennap törekedj arra, hogy minél több ilyen kaput találj. Minden pillanat, amikor békét vagy örömet érzel, kapu az örökkévalóságba, mert az örökkévalóság ismérve a jóllét. Egy kis dimenzióeltolással könnyedén párhuzamos valóságokba léphetsz. A kulcs az, hogy a valóságodat *tudatosan* válaszd ahelyett, hogy reménykedsz abban, hogy megtalál valami jó. A tudatodban menj oda, ahol a sikert, amit keresel, *már* elérted, és ezzel meggyorsítod a valóra válás idejét. Minden jó, amit keresel, már itt van. Ez nem idő kérdése, hanem az időtlenségé.

*Ha emlékeznél az örökkévalóságra, csak az örökkévalóra tekintenél.*

*T/10. V. 14:5*

## Egészség, bölcsesség, gazdagság

– Évekkel ezelőtt az orvosok azt mondták, hogy AIDS-ben, rákban és leukémiában szenvedek – mesélte egy fiatalember az egyik előadásomon. – Nem lepődtem meg. Egy évvel korábban a párom meghalt autóbalesetben. Emlékszem, azt mondtam akkor, hogy nélküle nem tudok élni. A diagnózis után úgy éreztem, élet és halál keresztútjához értem. Imádkozni és elmélkedni kezdtem, és úgy döntöttem, élni akarok. Eldöntöttem, hogy elengedem a haragomat a párommal szemben, amiért itt hagyott, és a világgal szemben, amiért elvette a férfit, akit szerettem. Készen álltam a megújulásra, az új életcélokra.

A közönség nagy csendben hallgatta a fiatalember beszámolóját.

Ő pedig sóhajtva hozzátette: – Most voltam az orvosnál, és semmiféle betegséget nem talált a testemben. Meggyógyultam.

Vannak, aki azt hiszik, hogy *A csodák tanítása* szerint mindegy, hogy egészséges vagy-e, és neked sem kellene ezzel törődnöd, mert *A csodák tanítása* annyira hangsúlyozza a szellem fontosságát, és a test fontosságát egyáltalán nem tanítja. *Ez nem így van.* A tanítás azt akarja, hogy minden szinten élvezd a vitalitást és a jóllétet: fizikailag, érzelmileg, mentálisan és spirituálisan. Nem találja értékesnek a betegséget, és nem kér arra, hogy viseld a fájdalmat. Nem kér arra sem, hogy tagadd meg a testedet, hogy sanyargasd, megalázd, éheztesd vagy feláldozd. Ellenkezőleg! Azt akarja, hogy a testedet tartsd egészségben, hasznosan, hogy jól érezhesd magad, és eszköz lehess a szellem számára, hogy megnyilvánuljon a világ felé, és mások is láthassák az általad sugárzott fényt.

De hogyan teremthetjük meg és élvezhetjük ezt a magas szintű jóllétet? A Munkafüzet 135. leckéje világosan megmondja. Így ír a testről:

*A testnek nincs szüksége komplikált védelmi vonalakra, egészségjavító gyógyszerekre, nincs szüksége semmiféle gondoskodásra és törődésre. (...) A test erős és egészséges lesz, ha az elme nem tesz erőszakot rajta, ha nem ruházza fel olyan szerepekkel, amelyeket nem képes betölteni... [A test] ... egészséges és hasznos eszközzé lesz, amely által az elme egészen addig működhet, amíg hasznát tudja venni. Pontosan ebben, a segítségnyújtás képességében rejlik az egészsége. Mert minden, amit az elme e cél érdekében használ [hogy elősegítse a tervet, amely messze meghaladja saját megvédelmezését], tökéletesen működik, megadatik neki az erő, és nem vallhat kudarcot.*



Isten akarata nem a betegség, hanem a jóllét. Emelkedj felül a hiedelmeken, hogy betegséget érdemelsz, vagy hogy muszáj elviselned a romló egészséget. Ne használd a fájdalmat vagy a betegséget ürügynek, hogy büntethesd magadat, miközben Istenre is a büntető szerepét ruházod. Isten sosem tesz beteggé senkit. Mi magunk betegítjük meg magunkat azzal, hogy nem gondolkodunk, érzünk és cselekszünk igaz természetünkkel összhangban. Visszakapjuk az egészségünket, ha összhangba kerülünk a szellem akaratával, ami maga a szeretet.

*Az egészség abból fakad, ha felhagysz azon törekvésseddel, hogy szeretet nélkül használd a testedet.*

T/8. VIII. 9:9

## A test mint kommunikációs eszköz

A tanítások szerint a test egyetlen célja, hogy növelje a világban a szeretet jelenlétét. Amikor egészséges és boldog vagy, tested a mennyei jóllét jellemzőit tükrözi. De nem a test nyer bebocsátást a szentségbe, hanem a szellem. Egy olyan világban azonban, ahol az emberek testben élnek, a testet önmagán túlmutatóan is fel lehet használni.

A tested megmutatja, mikor vagy összhangban a jóllét áramlásával, és mikor nem. A betegség azt jelzi, hogy elakadt az életenergia áramlása. Mire betegséget tapasztalsz, addigra az elakadás már megjelent értelmi és érzelmi szinten is. A tested nem az elméd és az érzéseid oka, hanem az okozata. A betegség riadót fúj, hogy felismerd, hol akadt el az áramlás, és ami még fontosabb, hogy megvizsgáld, milyen változtatásokra van szükséged a hozzáállásodban vagy az életmódodban, hogy helyreállítsd. Amikor a tested összhangban van a szellemmel, az univerzum törvényei gondoskodnak a jóllétedről.

Semmiféle rossz testi állapotnak nem kell állandósulnia. Nincs olyan betegség, amelynek mindig ugyanaz a végkimenetele. Mindenki olyan eredményt tapasztal, ami összhangban van a tudatával. Minden betegségből sokan gyógyultak már fel. Amikor áthangolod a tudatodat, amely előidézte a betegséget, megszűnik az ok és a tünetek is. Mint már említettem, a tested inkább folyékony, mint szilárd, fizikai és metafizikai értelemben is képlékeny. Állandóan újrateremti magát aszerint, hogy éppen milyen tudatállapot áramlik benned. Ha az áramlás megváltozik, a test is megváltozik.

Az igazi gyógyulás messze túlmutat a testen. A testi fogyatékkal élő emberek meggyőző tanítói annak a ténynek, hogy a szellem valósabb, mint a test. Míg fizikai képességeik korlátozottnak tűnnek, a lelkük fényt sugároznak. Legyünk hálásak azoknak, akik a szeretet és az élet fényét sugározzák látszólagos korlátaik ellenére. Ők Isten tanítói. Emelkedjünk mi is mindannyian a korlátaink fölé, bármik legyenek azok. Testünk és elménk sugározza a fényt, mert mi vagyunk a fény. Élvezzük a gyógyulást és a jóllétet, amit Isten gyermekeiként megérdemlünk.

## A gyógyulás titka

Mint az átváltozás minden előmozdítója, Jézus Krisztus is azért tudott gyógyítani, mert a betegek egészségében sokkal erősebben hitt, mint amennyire a betegek hittek saját betegségükben. Megértette, hogy a betegség a hibás gondolatok eredménye, nem pedig kőbe vésett tény. Ha Jézus valósnak vagy hatalmasnak hitte volna a betegséget és a halált, nem tudta volna meggyógyítani a betegeket és feltámasztani a holtakat. („Csak azok érthetik meg a lehetetlent, akik látják a láthatatlant.”) Jézus tudatossága olyan mélyen gyökerezett a szellem sérthetetlenségében, hogy akik körülvették őt, azokat felemelte abba az átfogó birodalomba, ahol ő lakozott. Amikor mások is ráhangolódtak erre a rezgésre, meggyógyultak.

Jézusnak számos kinyilatkoztatását feljegyezték az Újszövetségben, és ezek megerősítik, amit *A csodák tanítása* ír a csodák elveiről:

- Ha azért a te szemed őszinte, a te egész tested is világos lesz. (Luk 11:34)
- Legyetek azért ti tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes. (Mát 5:48)
- Ti vagytok a világ világossága. Nem rejtethetik el a hegyen épített város. (Mát 5:14)

A gyógyulás a tudatváltás eredménye az elkülönülésből a teljességbe; visszatérés igaz önvalódhoz. Ismerek egy nőt, akinek évek óta problémája volt a látásával. Elment egy gyógyítóhoz, aki azt mondta neki, hogy tekintsen mindenre úgy, mintha tökéletes volna. A páciens gyakorolta a tökéletesség látásmódját, és eltűntek a látásproblémái. Testi látása felért spirituális látásához.

Ismerek egy házaspárt is, akiknek a kislánya, Jessica, deformált lábbal született:

egyik lábfeje derékszögben befelé volt fordulva. Sok vizsgálat és röntgenfelvétel után az orvosok azt mondták Jessica szüleinek, hogy a kislánynak több műtetre lesz szüksége, és sínben kell tartani a lábát hatéves koráig. Az első műtét előtt Jessica nagynénje találkozott egy guatemalai gyógyítóval egy repülőúton. Meghívta a férfit egy partira Jessica szüleihez, és a gyógyító imádkozott egy kicsit a kislány lába fölött. Amikor a család legközelebb röntgenre vitte a gyereket a műtéthez, az orvosok megdöbbenek. Azt mondták, nincs semmi baja a lábának. Teljesen helyrejött. Jessica boldogan, egészségesen cseperedett fel.

Sok gyógyító járt már a földön, és most is sokan élnek közöttünk. Különbőféle öltözetet hordanak, más-más nyelveket beszélnek, különböző hagyományokat követnek. De a gyógyítás törvénye univerzális: *Láss tökéletességet, ahol mások korlátokat látnak. Láss teljességet, ahol mások törést látnak. Mutass szeretetet, ahol mások félelmet mutatnak.* Ez a képlet. A többi részlet és útmutatás úgy jön, ahogy szükséged van rá.

## Minden a tiéd, örökre

Az egészség és a jó mód annak a jele és jelképe, hogy bőséges univerzumban élünk, amelynek végtelen forrásai a rendelkezésedre állnak. Ebben az értelemben *A csodák tanítása* a legjobb útmutató a jóléthez. A tanítás megalkuvás nélkül kijelenti, hogy jogod van a világ minden gazdagságához és jóllétéhez. Téged jelöl ki, hogy örököse legyél mindennek, ami a mennyei Atya maga, és amit Ő birtokol. Emlékeztet minket, hogy „(...) így örökkön-örökké megadatik neked minden... Nem érhet veszteség, mert csak adni tudok, és örökké az enyém minden” (M/343. lecke 1:7 és 11).

Sok jóléti útmutatóval ellentétben *A csodák tanítása* nem beszél arról, hogyan szerezz javakat. Arra tanít, hogyan szerezz békét. A pénz nem a jólét egyetlen mértéke, a javak nem egyenlők a boldogsággal. Csak a boldogság egyenlő a boldogsággal. De Isten áldásai megjelennek a földön ugyanúgy, mint a mennyben. Ha a lelkedben nyugalom honol, tökéletes helyzetben vagy, hogy magadhoz vonzd, amire szükséged van, és meg is kapod mindezt a kegyelem által. „Bizonyára jóságod és kegyelmed követnek engem életem minden napján...” (Zsolt 23:6)

Egyszer közösen tartottunk előadást Neale Donald Walsch-sal, aki a népszerű *Beszélgetések Istennel* című könyv szerzője. Egy résztvevő arra kérte Neale-t, hogy mutasson neki egy módszert, amellyel megszerezheti a kocsit, amire áhítozik.

Neale így felelt: – Ez jobban illene egy alapszintű kurzushoz. Ez a tanfolyam nem arra tanít, hogy miként szerezzünk autót, hanem arra, hogyan éljünk isteni tudatosságban.

Neale nem arról próbálta meggyőzni a fickót, hogy ne akarjon kocsit, hanem arra biztatta, hogy figyeljen a prioritásokra, és *belülről kifelé* teremtsen. Ha a jólét mentalitásában lakozol, meglesz az autó és minden más is, amit szeretnél, méghozzá küszködés és erőlködés nélkül. A jólét *élménye* tesz gazdaggá, nem a tárgyak. A legtöbb ember úgy gondolja, hogy „ha megszerzem azt a kocsit, gazdagnak érzem majd magamat.” Ez talán így is van. De az univerzum bőségének elvei ennél sokkal mélyebb szinten működnek: ha felismered, hogy máris milyen gazdag vagy, a kocsi meg fog jelenni, jólét-mentalitásod megtestesítőjeként. Akárcsak a szerelemben, itt sincsenek külső előfeltételek, hogy megtapasztald a jót. Már itt és most létezik minden, amire vágysz. „Ne feledd, hogy csak saját döntéseid foszthatnak meg bármitől is, és dönts másként.” (T/4. IV. 3:3)

## Amikor a kevés nagyon is sok

Katherine Orrison filmtörténész elmesélt egy megható esetet, ami a *Tízparancsolat* forgatása során történt. A neves rendező, Cecil B. DeMille híres volt arról, hogy nagy alaposággal készít elő minden jelenetet felvétel előtt. A forgatókönyv számára ugyanúgy kőbe volt vésve, mint maga a Tízparancsolat. Egy kivétel akadt: amikor a stáb az egyiptomi sivatagban forgatott, DeMille találkozott egy beduin törzsszel. Egy nő a törzsből felajánlotta a rendezőnek és munkatársainak mindazt a keveset, amijük volt. DeMille annyira meghatódott a nagylelkűségétől, hogy egy új sort illesztett a filmbe. Amikor Mózeset elküldik Egyiptomból, és találkozik a pásztorlánnyal, Zippórával, a lány így szól Mózeshez: „Keveset adhatunk neked, de ez mindenünk.” Mózes korábban nagy fényűzéshez volt szokva Egyiptomban a fáraó fogadott fiaként. Úgy meghatotta Zippóra lelki gazdagsága, hogy feleségül kérte őt.

Az igazi nagylelkűség a szellem nagylelkűsége. Ez az az érzés, hogy neked elég áldásban van részed, és boldogan adsz ebből a bőségből másoknak. „Csordultig van a poharam.” (Zsolt 23:5) Gyakran jönnek hozzám tanácsadásra olyanok, akik azt mondják, hogy szívesen segítenének másoknak, de kevés pénzüik van, vagy semennyi. Mindig elmondom nekik, hogy számtalan más módja is van a segítségnyújtásnak, mint a pénzadomány. Adományozhatod az idődet, a tehetségedet, a figyelmedet, az együttérzésedet, szolgáltatást, helyet, bölcsességet

vagy képességet. A pénz csak egy mód a sok közül. A leggazdagabb adomány a szellem adománya.

Ha tudod, hogy neked magadnak elég jutott, akkor tudod, hogy adni is tudsz. Ha tudod, hogy elég jutott *neked*, akkor biztosan tudod, hogy elég *vagy* te magad is. *A csodák tanítása* több helyütt is emlékeztet, hogy a legnagyobb gazdagság, ha emlékszünk a spirituális identitásunkra. „Ma olyan vagyok, amilyenek Isten megteremtett.” (M/237. lecke)

## A világ ajándékai és Isten ajándékai

Egy egyszerű teszttel különbséget tehetsz a világ ajándékai és Isten ajándékai között: Ha világi ajándékot adsz, neked kevesebb lesz, valaki másnak meg több. Ha isteni ajándékot adsz, az ajándékozó és a megajándékozott is nyer. A világ ajándékai tárgyak. Isten ajándékai energiák, élmények.

Ha szeretetet, kedvességet, türelmet vagy megbocsátást adsz, megkapod te is az ajándékod élményét, amint átadod. Ugyanúgy megkapod az áldást, mint az, akit megajándékozol. A tanítások szerint csak isteni ajándékot érdemes adni, az pedig egyre bővül, ahogy másokkal megosztod. „Meggyógyulok majd, ha hagyom, hogy Ő megtanítsa a gyógyításra.” (T/2. V.A, 18:6)

## Aranyló kincsestárad

Arra születted, hogy virágozz, nem csupán a pusztta túlélésre. A kicsattanó egészség és a bőség a természetes állapotod. A gond, a szűkölködés gyakorinak látszik, mégis ez a rendellenes. *A csodák tanítása* arra buzdít, hogy tisztítsuk meg a fogalmainkat Isten akaratáról, mert az mindig az öröm és sosem a fájdalom; mindig a bőség, sosem a szükség. A tanítás arra ösztönöz, hogy Isten adományaiban erősebben higgyünk, mint saját hajlandóságunkban az elfogadásra. A természetes állapotunk a kegyelem. A szegénységnek és a betegségnek nincs helye a mennyben, és Isten szándéka szerint a földön sem. Azt, hogy mégis léteznek, nem Isten szűkmarkúsága okozta, hanem az emberek tudatlansága, vagy az, hogy elutasítjuk a jóllétünk születési előjogát. Ha meggondoljuk magunkat, és elfogadjuk a nekünk szánt ajándékokat, kamránk tele lesz, és visszatérünk királyi státuszunkhoz, amelyből indultunk, és amelybe rendeltettünk.

*Ez a Szentlélek egyetlen ajándéka: a kincsek tárháza, amelyhez bizton fordulhatsz, hogy részed legyen a boldogságot elősegítő dolgokban. Mindezek eleve itt vannak már. Mind a tiéd lehet, ha kéred. Az ajtó soincs zárva, és a legapróbb kívánság éppúgy meghallgatásra talál, mint a legsürgetőbb szükség. Krisztus ezen aranyló kincses tárában minden betegség eleve gyógyulást nyert, nincs hiány és nincs olyan szükség, amely ne teljesülne.*

*M/159. lecke 6:1–5*

## *Miért nem értem meg a Törzsszöveget?*

Nem muszáj megértened. Ha megértetted volna, nem kellene tanulmányoznod. Ha az intellektusoddal nem érted meg a tanításokat, nincs veszve semmi. Azt mondják, az megértés a „vigaszdíj”. Ne hagyj, hogy eltántorítson a tanításoktól, ha nem érted meg egészen. Az is eljön majd, amikor megérik rá az idő.

Amit az ego megért, az főként illúzió. „Bármit látok is ebben a helyiségben (...), nem értem.” (M/3. lecke). A *csodák tanítása* a lélek birodalmába hív. A szövege meggyógyít, mielőtt megértenéd. Inkább a szív szintjén szól, mint az elme szintjén. Az intellektuális fogalmak csak arra jók, hogy lefoglalják az elmét, mialatt a tanítások átformálnak téged.

A *csodák tanítása* Krisztus erejével van átítatva. Jézus minden szóba, minden mondatba gyógyító energiát töltött. Amikor a Törzsszöveget olvasod, eszméket kapsz, és lesz, amit meg is értesz. De ami még fontosabb: békére lelsz, és ezt fel is ismered. Gyakran előfordult, hogy olyan mondatokra, bekezdésekre bukkantam a Törzsszövegben, amelyeket nem értettem. De amikor befejeztem az olvasást, mély gyógyulást, lelki megelégedettséget éreztem.

Olvasd, és értelmezd, amit tudsz. Közben gyakorold a Munkafüzet leckéit. Ezek életre keltik a Törzsszöveg elveit. Legfőképpen pedig hagyd, hogy a szíved spirituálisan magába fogadja a lényegét. A szív és az értelem más nyelven beszél, és a maga birodalmában mindkettőnek megvan a tartalma és az értéke. A szeretet nyelve közelebb áll valódi természetedhez, mint az elméé. Ha bölcsességet kapsz a tanításoktól, az nagy ajándék. Ha szeretetet találsz általa, akkor önmagadat találtad meg.

## 17. fejezet

# Az álmodó és az álom

Képzeld el, hogy álmodban üldöz egy medve. Egy másik álomban száz medve üldöz. Melyik helyzetben vagy nagyobb veszélyben?

Mielőtt felelnél, fontold meg a csodák első elvét:

*A csodák közt nem léteznek nagyságrendbeli különbségek.*

*T/1. l. 1:1*

A csodák közt nem léteznek nagyságrendbeli különbségek, mivel minden állapot, amikor megváltó csodára várunk, egyformán illúzió. Mindegyik csak rossz álom, kitalált történet, amelyet mi teremtettünk a gondolatainkkal. Az álombeli szörnyeket nem úgy győzöd le, ha hadakozol velük. Attól csak még valóságosabbnak tűnnek. A legbiztosabb módja az álombeli medvék eltüntetésének, ha felébredsz. Ha nagyságrendbeli különbségeket ruházunk a csodákra, azzal meg nem érdemelt hatalmat adunk a kihívásoknak, amelyekkel szembekerülünk. Isten elméjében nincsenek fokozatok, hierarchiák, osztályzatok, versengés, konfliktusok. Csak az egység létezik.

Arra a kérdésre, hogy mikor vagy nagyobb veszélyben, ha egy medve üldöz álmodban, vagy ha száz, az a válasz, hogy egyik esetben sem vagy veszélyben. Mindegy, hogy *látszólag* hány medve üldöz, egyik sem bánthat, mert csak álmodod őket. A sok álombéli medve ugyanúgy nem a valóság, mint egyetlen álombéli medve; ugyanúgy nincs hatalmuk. A biztonságod nem azon múlik, hogy gyorsabban futsz, hanem azon, hogy kinyitod a szemedet. Amikor elillan az álom, szertefoszlik vele együtt minden mozzanat, amit álmodtál.

A tanítások szerint:

*A csodák által képessé válsz meggyógyítani a betegeket és feltámasztani a holtakat, mert a betegséget és a halált egyaránt te alkottad, így mindkettőt meg is szüntetheted. Te magad is csoda vagy, aki Teremtőjéhez hasonlatosan szintén képes a teremtésre. Minden más csak a te rémálmod. Csak a fény teremtményei bírnak valódi létezéssel.*

*T/1. l. 24. 1:4*

A tanítások szerint semmiféle betegség nem árthat neked, bármilyen súlyosnak

hiszi is a világ. A rák nem jelent nagyobb veszélyt az egészségedre, mint ha elvágod az ujjadat. Mindkettő csak álom, és így egyik sem komolyabb a másiknál. A világ nézőpontjából ez abszurd. A közfelfogás szerint a rák halálos betegség, egy kis seb pedig semmiség. „Sehol a világon nem vagyok veszélyben.” (M/244. lecke) Mivel valódi természeted spirituális, földi állapotok vagy helyzetek nem érinthetnek meg, nem hathatnak rád, nem változtathatnak meg, nem károsíthatnak, nem ölhetnek meg.

„Nem változtat meg téged, ami megváltoztatható.” (M/277. lecke 1:4) A test jön és megy. A szellem örök. Igaz önvalódra nincsenek hatással a betegségek és a balsors „nyűge s nyilai”. Ami ellentmond az életnek és a szeretetnek, az a korlátok elképzelésének koholmánya. Csak a fény teremtményei bírnak valódi létezéssel.

## Kinek kell először felébrednie?

Ramana Maharshi szavaival élve: „Az álmodó azt álmodja, hogy álma szereplőinek mind fel kell ébredniük, mielőtt ő maga felébredhet.” Ez csodálatos leírása az elkülönülés illúziójának, és fellebbenti a fátylat a megvilágosodáshoz vezető leggyorsabb útról.

Az ego számtalan előfeltételt támaszt a lelki békéhez. Mindig lesz valami változás, ami a külső világban szükséges; főként mások viselkedésében. Csak akkor lehetsz nyugodt, akkor érezheted magad biztonságban, akkor lehetsz boldog, ha ezek teljesültek. A férjednek abba kell hagynia az ivást. A feleségednek uralkodnia kell a költekezésén. A gyerekeknek jobban kell tanulniuk. A szomszédoknak abba kell hagyniuk az ordibálást a kölykeikkel, amikor alszol. Le kell fogynod öt kilót, hogy elég vonzó legyél, és megtaláld a lelki társadat. És a Közel-Keleten mikor lesz már végre béke?

A béke mindig ott van a következő változáson túl. Az ego olyan hosszú listát ír előfeltételekből, hogy biztos lehetsz benne, a célod sosem fog teljesülni. Amint sikerült egy feltételnek eleget tenni, újabb veszi át a helyét. Így a boldogság elodázódik a végtelenségig, az elégedetlenség pedig állandósul. Sokan egyet is értenek veled, és ők is külső változásokban látják jóllétük zálogát; ez pedig megpecsételi az üresség diadalát az elégedettség felett.

De ha a világodban minden szereplő csak színész az álmaidban, akkor nincs szükséged arra, hogy ők vagy bármi más változzon, hogy felébredhess. A szabadságod saját döntéseden múlik.

*A csodák tanítása* elárulja, hogy egyetlen helyen kereshetsz gyógyulást,



mégpedig *belül*, és egyetlen idő alkalmas erre, mégpedig a *most*. „A Mennyei Ország itt van. Sehol máshol. A Mennyei Ország a jelenben létezik. Nem létezik más idő.” (TK/24. 6:4–7) A tanítás véget vet az illúzióknak, amelyeket arról tanultunk, hogy mi mindent kell elérnünk, vagy mi mindent kell tenniük értünk másoknak, hogy boldogok lehessünk. „A megvilágosodás nem változás, csupán felismerés.” (M/188. lecke 1:4) Egyetlen dolgon kell változtatnunk, mégpedig a nézőpontunkon. „A Mennyei Ország döntését kell meghoznom.” (M/138. lecke)

*A csodák tanításának* nem a viselkedésterápia a célja, hanem a tudatosság fejlesztése. Az ego számára kényelmesebb megpróbálkozni a világ megváltásával, mint az elmédével, mert a világból sosem fogsz tudni annyit megváltoztatni, hogy boldog lehess, és mindig találsz majd kibúvót és sérelmet. Ha az elmédet változtatod meg, akkor a forrásuknál iktatod ki a kibúvókat és a sérelmeket, ezáltal leválasztva az illúziókat, amelyek miatt a világ olyan szilárdnak és félelmetesnek tűnik.

*Ugyan mi különbséget jelent egy-egy álom tartalma a valóságra nézve? Az ember vagy alszik, vagy ébren van. Nincs köztes állapot.*

M/140. lecke 2:5–7

## Amikor felébredsz, emlékezni fogsz mindenre

A The Band nevű rockegyüttesnek van egy *When you awake* (Amikor felébredsz) című száma, amelyben a refrén szövege az, hogy amikor felébredsz, emlékezni fogsz mindenre. Vajon tudták, hogy összefoglalták *A csodák tanítása* lényegét? Mindannyian aludtunk, és most mindnyájan ébredünk.

Végző soron egyetlen csoda létezik: a tudatváltás a félelem zsarnokságából a szeretet gyógyító jelenlétébe. *Látszólag* sok csoda létezik, mert úgy tűnik, hogy sokféle helyzetben van szükség csodára. De az egyetlen csoda az, hogy ami nem a szeretet, az nem létezik; ami létezik, az csakis a szeretet. Minden más csoda ezt a csodát szolgálja.

*Úgy döntöttél, hogy álomba merülsz, és rossz álmok gyötörnek, de ez az álom nem valós, és Isten az ébredésre hív fel téged. Ha meghallod Őt, felébredsz majd, és semmi nem marad az álomból. (...) Amikor felébredsz, meglátod majd az igazságot magadban és magad körül, és többé nem hiszel majd az álmokban, mivel azok már nem valósak a számodra. A Királyság és az általa a Királyságban teremtett dolgok azonban valósággal bírnak majd számodra, mert e dolgok gyönyörűek és igazak.*

T/6. IV. 6:3–4 és 7–8

## A boldog álom

Mózes első könyvében olvashatjuk, hogy „bocsáta tehát az Úr Isten mély álmot az emberre” (1Móz 2:21), ám a Biblia nem szól arról, hogy fel is ébredt volna (T/2. I. 3:6). Mi mind Ádám vagyunk és alszunk; azt álmodjuk, hogy elkülönültünk Istentől és egymástól. *A csodák tanítása* fel akar kelteni minket a szendergésből, de nem úgy, hogy hideg vizet zúdít ránk álmunkban, hanem úgy, hogy az álomban találkozik velünk, és úgy vezet minket a valóság küszöbéhez. A tanítások okosan, finoman és állhatatosan dolgoznak azon, hogy kibillentsenek minket az illúziók káprázatából. Kis, határozott, következetes lépésekben vezet az érzelmi káosztól a szabadságig.

A tanítás az ébredéshez vezető hidat „boldog álomnak” nevezi. A boldog álomban még mindig a világban vagyunk, még mindig elvisszük a gyerekeket focizni, alkalmazásokat töltünk le az okostelefonunkra. Sorban állunk a bankban, követjük a világ ismerős napi életét. Az álom azonban nem rémálom többé. Megvan benne a belső jutalom, az értelem, a cél. Isten békéje válik életünk alapjává az aggodalom és a konfliktusok helyett. A világi események, tapasztalatok és kapcsolatok a mennybe vezető képcsökké válnak. A világ a félelem börtönéből a szeretet templomává válik.

*A gyakorlatiasan bölcs Szentlélek elfogadja az álmaidat, és az ébredés eszközeiként használja fel őket. Te azonban arra használád az álmokat, hogy tovább aludhass. Mint már mondtam, az álmok eltűnése előtti első változás során a félelem álmai boldog álmokká válnak.*

T/18. II. 6:1–3

### Válasz az illúziókra

Az ego nem akarja, hogy felébredj, mert fél, hogy az általa teremtett királyság szertefoszlna. És igaza van. Azt teszi hát, amit mindig, amikor szembekerül a békével: visszafordul a félelem felé, és felerősíti az illúziókat, amelyek elősegítik a rémálmot. A Szentlélek felismeri, hogy elménk egy része csatározik velünk, és így vigasztal:

*Ne félj attól, hogy hirtelen felemeltetsz, mintegy behajítottsz a valóságba. Az idő nyájas, és ha a valóság érdekében használod, szelíden lépést tart majd veled az átmenet során. Csak az sürgős, hogy kimozdítsd elmédet itteni rögzült helyzetéből. Nem maradsz azonban otthontalan, és nem veszítesz el minden vonatkozási pontot.*

T/16. VI. 8:1–4

A boldog álomban megtartjuk egyéniségünk érzetét, miszerint testben élünk, megtapasztaljuk az ellentéteket, és kapcsolatba lépünk másokkal, akik látszólag különállnak tőlünk. De mivel a szeretetet választottuk vezetőnknek a félelem helyett, az álmot örömmel éljük meg, nem bánatnak. A nap felkel és lenyugszik, de napjaink az időtlenségben gyökereznek. Kapcsolataink jutalmaznak a lelkünket, nem pedig támadást és kétségbeesést szülnek. A testünk által kimutatjuk jószágunkat, nem pedig tárgyként imádjuk magát a testet. Az ego is létezik még, de szolgál és nem hajszol minket, mert célja, hogy felemelje a világot, nem pedig hogy ítélkezésről, hibákról és bűnről kiáltozzon. A látszat-mozi, amit a vetítövászonon nézünk, horrorfilmből szerelmi történeté válik.

Amikor felfedezed a boldog álmot, a célod már nem az, hogy elmenekülj a világból, hanem az, hogy gyógyításra használod a világot. Az élet a barátoddá válik. A világ megújul, mert te is megújulsz. Ahogy Marcel Proust is megmondta, az igazi felfedezőút nem az új tájakban rejlik, hanem az új szemekben.

## Illúzió és együttérzés

Amikor tanfolyamot tartottam Japánban, az egyik hallgató feltette a következő kérdést:

– Egyszer megkérdeztem *A csodák tanításának* egyik oktatóját, mit gondoljak a 2011-es természeti katasztrófáról, amikor egy hatalmas földrengés és szökőár számtalan áldozatot szedett, és óriási pusztítást végzett a hazámban. Az oktató ezt felelte: „Csak illúzió volt. Valójában nem történt meg.” Ezt a választ nem találtam nagy segítségnek. Te mit mondanál az ilyen katasztrófákról?

Azt feleltem, hogy az oktató válasza technikailag helytálló volt, csak épp nem segítőkész. Megközelítése fundamentalista volt, a törvényt betű szerint idézi, ám keresztülnéz a tanítás mögött álló szellemiségen. *A csodák tanításának* célja az, hogy enyhülést hozzon az emberiség fájdalmára. A gyógyulást úgy definiálja, mint szabadulást a fájdalomtól. A tanításokban számos helyen olvashatjuk, hogy a szavai gyakorlatiasak. Ha közlöd valakivel, akinek az egész családját megölte a szökőár, és az otthonát meg üzletét elpusztította a földrengés, hogy valójában

semmi nem történt, az nem hoz enyhülést a fájdalomra. Az ilyesfajta válasz túl nagy lépés az illető tudatosságából a látszat mögött húzódó valóságba. Ehelyett vezesd a bánatos személyt a megkönnyebbülés soron következő lépcsőjéhez. Együttérzésre van szüksége, nem pedig filozófiára.

*A csodák tanításának* teljes szövege az együttérzés megtestesítője. Jézus maradhatott volna az aranyló mennyben, Isten jobbán, és dönthetett volna úgy, hogy hagyja szenvedni az emberiséget, hiszen „ez csak illúzió”, és „valójában semmi nem történt”. Ehelyett azonban lehajolt az emberiséghez, és olyan tanítást hozott nekünk, amely a saját szintünknek felel meg, és kiemel minket jelenlegi nehézségeinkből. A tanár azzal kezdeményez átalakulást, ha a diák szintjéről indul ki, nem pedig azzal, ha megköveteli, hogy a diák induljon ki a tanár szintjéről. A végső cél a tanuló felemelése a legmagasabb tudatszintre, de ez kis lépésekben valósul meg, nem pedig teljesíthetetlen kvantumugrásokban, amelyekre a tanuló még nem képes.

Azt feleltem a kérdezőnek a katasztrófával kapcsolatban, hogy én két különböző szintről vizsgálnám a történeteket. Észben tartanám, hogy az esemény valóban illúzió volt, hiszen végső soron nem létezik veszteség és halál. Ugyanakkor felismerném, hogy az élmény nagyon is valós volt az elszenvedőknek, és mindent megtennék, hogy kézzelfogható módon könnyítsek a szenvedésen. Pénzt, ruhaneműt, orvosi felszerelést ajánlanék fel a segélyszervezeteknek; önkéntesként segítenék a helyreállításban; lakhatást ajánlanék fel a menekülteknek; meghallgatnám őket, lelki segílyt nyújtanék, imádkoznák; megtenném, amit tudok, hogy segítsek a szenvedőkön.

Ez sokkal többet jelent és sokkal többet segít, mint azt mondani azoknak, akik áldozatnak érzik magukat, hogy semmi sem történt. Számukra igenis történt valami, és az együttérzést cselekvő módon kell kinyilvánítani.

A jóság a spirituális érettség jele. Filozofálni bárki tud. De a tanítók kicsiny csoportja csupán, aki hajlandó fejst ugrani az illúzióba, hogy kiemelje belőle az emberiséget.

## A híreket is lehet jóra használni

Könnyű ítélkezni a világ felett a gonosz cselekedetekért és a kegyetlen fordulatokért. De használhatjuk a világ eseményeit színpadnak, hogy átalakulást teremtsünk. Egy New York-i filantróp, Milton Petrie minden reggel átfutotta az újságokat, hogy találjon valakit, akin segíthet. Egy nap egy gyönyörű, fiatal

modellről írtak, akinek huligánok késsel szurkálták össze az arcát. A cikk mellett megrendítő fotót is közöltek: három hosszú seb futott végig a lány arcán és homlokán. Száz öltéssel kellett összevarrni. Vénusból Frankenstein lett.

Petrie szíve elfacsarodott a lány helyzetét látva, és elhívta őt az irodájába. Felajánlott neki évi húszezer dollár életjáradékot. A lány nagy örömmel fogadta a nagylelkű gesztust. Így megengedhette magának, hogy műtéti úton helyreállíttassa a bőrét, és az arca ismét gyönyörű lehetett.

Petrie egy New York-i rendőr családját is eltartotta. A rendőr akkor lett rokkant, amikor szolgálati kötelességének teljesítése közben rálöttek. Petrie elhunyt rendőrök gyermekei számára is adományozott pénzt. Csakis azért bújta a legsötétebb híreket, hogy mások életét jobbra tegye. A boldog álom mestere lett.

Láttam egy dokumentumfilmet olyan plasztikai sebészekről, akik a szolgálataikat ingyenesen ajánlották fel olyanoknak, akiknek orvosi indokkal volt szüksége rá; elsődlegesen olyan nőknek, akiknek verés torzította el az arcát. Mutatták, amikor a plasztikai sebész levette a kötést, és a nők először láthatták a tükörben az új arcukat. Mindegyikük sírva fakadt. Az a néhány óra, amit a sebész rájuk szánt, az egész életüket jobbra tette. A jóság túlszárnyalta a kegyetlenséget, amelyet a páciensek korábban elszenvedtek, és a szeretet diadalt aratott a gonoszság fölött.

## És mi a helyzet a csokoládéval?

*A csodák tanítása* azt mondja, „minden valódi gyönyör Isten akaratának teljesítéséből fakad” (T/1. VII. 1:4). Ez első hallásra úgy hangzik, mint valami rosszálló fundamentalista felszólítás arra, hogy tagadjuk meg magunkat, sanyargassuk a testet, gyakoroljunk cölibátust és vonuljunk kolostorba. *Pedig nem így van.* A tanítás csak annyit kér, hogy fontoljuk meg a prioritásokat. Első a szellem, minden más csak a szellem szolgája. Minden tapasztalat lehetőség arra, hogy több fényt hozzunk a világnak. Így megismerjük a valódi örömet, amely messze túlmutat minden világi örömen. Ez „az Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad...” (Fil 4:7).

Az *Idétlen időkig* című film megmutatja a rémálomtól a boldog álomig vezető utat. A savanyú időjós, Phil Connors minden reggel ugyanarra a nyomorult napra ébred. Első reakciója, hogy kétségbeesik. Aztán megpróbál másra figyelni és megbékülni, ezért mindenféle élvezetet keres; desszertet fal, kocsit lop, csinibabákat csábít el. Ettől csak még depressziósabb lesz, még az öngyilkossággal

is megpróbálkozik, de az sem sikerül. Úgy tűnik, az a végzete, hogy állandóan azt a szerencsétlen napot élje újra.

Végül elkezd foglalkozni a gondolattal, hogy segít másokon, és minden tőle telhetőt megtesz értük. Amúgy is csak unatkozik, mit veszíthet? Elkap egy gyereket, aki leesik egy fáról, kocsikereket cserél néhány öregasszonynak, és zongorázni is megtanul, hogy a helybélieket szórakoztassa. Lassan kilábal a depresszióból és elkezd örülni, míg aztán egy reggelen felébred a rémálomból, és maga mellett találja a szerelmét. Amikor csak az önzésnek élt, nem tudta igazán szeretni, de most, hogy kitérte a szívét, már tudott szeretetet adni és elfogadni. *Ez a boldog álom.*

Tehát lehet a boldog álomban csokit falni? Van a mennyben forró szex? Egy spirituális mester is elmenne vásárolni a Marks & Spencerbe vagy kaszinózni Vegasba? *A csodák tanítása* azt tanítja, hogy az élet minősége nem arról szól, hogy *mit* teszel, hanem arról, hogy *miért* és *hogyan*. A tanítás arra kér, hogy két kérdés szerint értékeljük azt, amit cselekedni készülünk: *Mi a célja?*, valamint *Mi hasznom belőle?* A válaszok meghatározzák, hogy a boldog álomba lépsz-e, vagy mélyebbre merülsz a rémálomba. Ha az állásod csak a pénzkeresésre jó, szellemileg szegény maradsz. Ha igent mondasz egy házasságra csak azért, mert attól félsz, úgysem kellenél másnak, akkor a házassági anyakönyvi kivonatod mellé máris kérheted a válási okiratot. Ha bosszút esküdtél, jusson eszedbe a kínai közmondás: „Aki bosszút forral, két sírt ásson.”

Ha viszont a munkád kifejezi a kreatív szenvedélyedet és az életcélokat, az univerzális törvény támogatni fogja a sikeredet. Ha azért házasodsz, mert szereted a párodat *úgy, ahogy van*, és jobb vele az életed, akkor áldás van a házasságotokon. Ha el tudod engedni az exedet és tovább tudsz lépni, a következő kapcsolatod jobban fog sikerülni. Amikor a motivációd az öröm, annak az eredménye is öröm lesz.

Nos, akkor mi a helyzet? Szabad csokit enni? Félrevezető a kérdés! A belső béke a lényeg, a félelem és a bűntudat káros. A bűntudat pedig bármiből elítélendő cselekedetet farag. Az ártatlan elme minden cselekedetet a szeretet alapján ítél meg. Szeresd magad, bármit is teszel, és ami nem a szeretetből fakad, annak a helyét elfoglalja majd az, ami igazán értékes.

## Fa és víz

Egy zen buddhista mondás szerint „megvilágosodás előtt vágj fát és hordj vizet.

Megvilágosodás után vágj fát és hordj vizet”. A megvilágosodottak is végeznek olyan tevékenységeket, mint mindenki más. A különbség csak annyi, hogy ők belülről töltekeznek, nem kívül keresgélnek.

*Megvan a módja, hogyan élj a látszólagos valóságossága ellenére sem létező világban. A külsőd nem változik meg, bár gyakrabban mosolyogsz majd. Homlokod felderül, pillantásod megnyugszik. És akik hozzád hasonlóan járnak a világot, maguk közül valónak ismernek fel téged. Ám akik még nem ismerték meg ezt az utat, szintén felismernek majd, és azt fogják hinni, éppúgy közéjük tartozol még, mint korábban.*

M/155. lecke 1:1–5

A világon a legmegvilágosodottabb emberek közül sokan egyszerűek, alázatosak, szerények. Sosem gondolnád róluk, hogy spirituális mesterek. Pincérnők, buszsofőrök, szerelők, akik a jóság útját választották életcélul. Talán nem is hallottak *A csodák tanításáról* vagy más ismert spirituális ösvényről, de az ösvényük mégis csodákkal teli, mert könnyörületesek. Abraham Joshua Heschel zsidó teológus megjegyezte: „Amikor fiatal voltam, az okos embereket csodáltam. Most, hogy megöregedtem, a jóságos embereket csodálom.”

Egy darabig még itt leszel a világban. El kell döntened, mit vacsorázol, kivel házasodsz össze vagy kivel nem, és zöldágra kell vergődnöd a legújabb Windows-programmal. *A csodák tanítása* csak annyit kér, hogy mindezt vedd könnyedén, és tartsd észben, hogy az egyetlen igazi döntés az, hogy az örömet vagy a bánatot választod. A boldogságnak semmi köze a világ dolgaihoz; csakis a te nézőpontodon múlik. Istennel nem csak akkor találkozhatsz, amikor a szellemed már elhagyta a testedet. Találkozhatasz Istennel, amikor úgy döntesz. A boldog álomban azt keresed, ahol most vagy.

A szeretet nem rejtőzködik előlünk. Mi rejtőzködünk a szeretet elől. Amikor a rémálom boldog álommá válik, akkor közel vagyunk a hazatéréshez.

## *Miért ennyire hosszú A csodák tanítása?*

A bonyolult elmék bonyodalmakat teremtenek, bonyolult kérdéseket tesznek fel, és bonyolult válaszokat várnak. *A csodák tanításának* célja, hogy meggyógyítsa a bonyolult elméket, hogy kivezesse a gondolatainkat a bonyodalmak labirintusából az egyszerűség megváltásába.

*A csodák tanítása* valójában mindössze ennyi:

*Ami valós, azt semmi nem fenyegetheti.*

*Ami valótlan, az nem létezik.*

*Ebben rejlik Isten békéje.*

*T/B, 2:2-4*

Ezen kívül minden csak kommentár, amely kiemeli ezt az igazságot ezer és ezer megközelítésben.

A tanítások szerzője felismerte, hogy kevés ember tudna mit kezdeni ilyen egyszerű igazsággal, kevesen alkalmaznák az életükben, hogy megtalálják a szabadulást. Az intellektus magyarázatot, ismétlést, racionális megértést és folyamatos gyakorlást kíván. Jézus tehát tulajdonképpen azt mondta: „Tessék, itt van még vagy félmillió szó, azaz majdnem 1500 oldal, amivel foglalkozhatsz. Akkor úgy érzed majd, hogy értékes tudás birtokába jutottál.”

A fenti három sor beteljesíti *A csodák tanításának* a tanulmányozását. De meg is kell élned, amit tanultál. Erre való a tanítás többi része.



## Hogyan legyél csodatévő?

*A csodák tanítása* azt mondja, hogy nemcsak megilletnek minket a csodák (M/77. lecke), hanem csodát tenni is jogunkban áll. Az ego számára ez elbizakodott kijelentésnek hangzik, ám *még ennél is nagyobb elbizakodottságra* vall az, ha *nem* akarod használni csodatévő erődet. Amikor tagadod, hogy gyógyítani tudsz, elutasítod a képességedet, hogy eszköz légy, amely által a Szentlélek megváltoztathatja, és meg is változtatja mások életét (M/152. és 154. lecke).

Ahhoz, hogy csodatévő legyél, nem kell szent mantra, egzotikus bájital, varázsének, sámáni beavatás, showműsor vagy sok ezer fős közönség. Csak annyi kell, hogy a mindennapi életedben használd a tehetségedet. Így a világ átalakul, a sivár kötelesség helyett ébredés vár.

Honolulu repterén átutazóban megálltam egy bolt kirakatánál. Odajött egy nő, aki ott dolgozott biztonsági őrként, és beszélgetni kezdtünk. Megkérdezte, hová utazom. Elmondtam, hogy Japánba megyek tanítani. – Mit tanítasz? – kérdezte.

– Segítek az embereknek, hogy megtalálják, ami boldoggá teszi őket és célt ad nekik, hogy hitelesen élhessenek – feleltem.

A nő szeme felcsillant. – Tudnál nekem ötleteket adni?

Megkértem, hogy meséljen az életéről.

– Kilenc gyerekem van, egyedül nevelem őket – mondta. – Az időm nagy részét rájuk áldozom.

Meghatott, hogy ilyen odaadóan törődik a családjával. – Van valami, amit önmagadért szeretnél tenni? Mi táplálná a lelkedet? – kérdeztem.

Könnybe lábadt a szeme, és kinyújtotta a kezét. – Úgy szeretnék egy manikűrt! Ha szépek lennének a körmeim, máris csinosnak érezném magamat.

– Akkor mindenképpen menj el manikűröshöz. Ne sajnáld magadtól. Hiszen olyan sokat teszel a gyerekeidért, te is megérdemled, hogy megkapd, ami boldoggá tesz.

A nő elmosolyodott. – Igen, igazad van.

Elkértem a címét, és elküldtem neki néhány könyvemet. A találkozásunk volt annak az utazásnak az egyik fénypontja; olyan pillanat volt, amely miatt úgy

érezd, érdemes volt felkelni.

## Láncreakció

A tanítások szerint „a csodák soha nem vésznek kárba. Talán számos, számodra jelenleg még ismeretlen embert megérintenek majd, és olyan változásokat eredményeznek egyelőre ismeretlen helyzetekben, amelyekről álmodni sem mernél” (T/1. I. 45:1–2). Mivel az életet általában rövidlátó módon szemléljük, nem mindig látjuk a szeretetből fakadó cselekedeteink hatását. De a jócselekedeteid sokkal messzebbre kihatnak az univerzumban, mint hinnéd. Soha ne bátortalanítsd el, ha a felajánlott kedvességedet látszólag nem fogadják el. Valamilyen szinten így is *elfogadásra kerül*, és tovább is adják. Henry Brooks Adams amerikai történész megjegyezte: „Egy tanár az örökkévalóságra hat; sosem tudhatja, hol ér véget a befolyása.”

Egyik korai könyvem, a *Joy Is My Compass* (Az öröm az iránytűm) nem fogyott olyan nagy példányszámban, mint a többi könyvem, és nem nyomtatták újra. Elgondolkoztam, hogy talán nem írtam meg elég jól, vagy nem kínál valódi értéket az olvasóknak. Eltűnődtem, hogy egyáltalán megérte-e az írására fordítani az időt és az energiát.

Aztán egy tanfolyamon egy nő megosztotta velem a történetét:

„Az volt a tervem, hogy nyitok egy végstádiumú AIDS-es betegeket gondozó központot, de kételkedtem magamban, és haboztam. Aztán elolvastam a *Joy Is My Compass* című könyvedet, és az eszmék, a történetek ihletet és bátorságot adtak, hogy véghezvigyem a tervet. És micsoda szerencse, hogy így alakult! Mostanra már sok AIDS-beteget segítettem meg végső óráiban, és sokaknak segítettem méltósággal eltávozni. Ezeket a jó lelkeket kiközösítették, megtagadták a barátaik, a családjuk, és senki nem állt mellettük. Én szeretetet adtam nekik, elfogadtam őket, és segítettem, hogy kegyes legyen a haláluk. A munkám hatalmas áldás nekem is, és a pácienseknek is. Nem sikerült volna, ha nem inspirál a könyved.”

E szavak hallatán már boldog voltam, hogy megírtam azt a könyvet. Nem fontos, hogy nem lett belőle bestseller. Ha semmi más eredménye nem volt, mint ennek a hölgynek a vállalkozása, akkor is megérte. Megtiszteltetés számomra, hogy hozzájárulhattam, hogy azok a betegek méltósággal, szeretetben távozhassanak e világból.

## Az időkapszula csodái

Amikor csoda történik veled, mindenkivel csoda történik, akiket megérintesz. Ne feledd: „Amikor meggyógyulok, nem egyedül én gyógyulok meg.” (M/137. lecke) A látszat világában időbe telhet, amíg egy csoda látszani kezd. De az idő illúzió, mint ahogyan az adás és az elfogadás közti *látszólagos* rés is az. Mivel minden egyszerre történik, az adás és az elfogadás is ugyanakkor megy végbe. Csak az elkülönülés világában *tűnnek* különállóknak.

Tizenéves koromban az ortodox zsidóságot választottam. Hét éven át betartottam a szigorú szabályokat. Végül belefáradtam a dogmákba. Egyik évben az egyik zsidó böjt idején elkezdtem megkérdőjelezni az előírásokat. Éhes voltam, és nem értettem, miért nem ehetek. Csakis azért böjtöltem, mert attól féltem, Isten megbüntet, ha nem teszem. Abban a pillanatban ráébredtem, hogy a félelem nem elegendő indok a vallásos cselekedetekhez, és felettébb egészségtelen dolog félelemre alapozni az életet. Megettem hát egy szelet süteményt, és ezzel véget is ért az ortodox korszakom.

Az a meghatározó pillanat vezetett a vallásosság ösvényéről a spirituálisság ösvényére. Szenvedélyes, intenzív tanulásban kezdtem, bejártam a világot, rendkívüli tanítókkal találkoztam, lenyűgöző új világok kapui tárultak fel előttem, és teljesen megváltozott az életem. Küldetésem kiteljesedett: könyvet írok, tanfolyamot tartok, és az évek során emberek ezrei fogadták be az írásaimat, előadásaimat.

Több mint 30 évvel a fordulópont után, az egyik bentlakásos tanfolyam alkalmával meséltem az esetről. Később az egyik résztvevő, Ray odajött hozzám, és így szólt: – Köszönöm, hogy megetted azt a süteményt.

Ray visszajelzése tulajdonképpen azt jelentette: „Az, hogy akkor te megetted a süteményt, mozgásba hozott egy eseménysorozatot, ami elvezetett oda, hogy most itt vagyunk együtt, és átéljük ezt az örömteli élményt. Köszönöm, hogy követted a szíved igazi útját, amely most egybefonódik az enyémmel.”

A világon minden jócselekedet mennyei gyümölcsé válik. Kétszer ízleled meg: először, amikor szeretetből cselekszel, másodszer pedig, amikor látod a hatását. Néha azonnal láthatod, néha később, néha nem is láthatod. „A csodák (...) nem mindig járnak látható hatásokkal.” (T/1. I. 35) Ám gyakran kapsz visszajelzést egyidejű esemény vagy csoda formájában arról, hogy jó szándékú cselekedeted valaki másnak jobbá tette az életét. Ennél nagyobb jutalom nem létezik.

## Időlegesen kevesebb és több

Felváltva teszünk csodákat egymásért. A világban *látszólagosan* megtapasztaljuk a bőség és a hiány váltakozását. Néha neked jut látszólag több, mint másoknak, néha fordítva. Amikor a bőség érzését tapasztalod meg, olyan helyzetben vagy, hogy csodát tehetsz másokért, mivel abban a pillanatban összhangban vagy az univerzum igazságával. Amikor mások jobban tapasztalják a bőséget, mint te, akkor ők tehetnek csodát érted. „A csodák gyógyító hatásúak, mert megszüntetik a hiányt: a csodákat mindig azok hajtják végre, akik az adott pillanatban többel bírnak, és azok részesülnek áldásaikból, akik éppen kevesebbel rendelkeznek.” (T/1. I. 8)

Egyszer reklámfotókra volt szükségem. A barátom, Monique tehetséges profi fotós. Eljött hozzám, és egész délután fényképezett. Néhány fotó remekül sikerült, nagyon jó hasznukat vettem. Megkérdeztem Monique-t, mennyivel tartozom, és ő azt felelte, semmivel; talán egyszer majd viszonzozhatom a szívességet. Úgy éreztem, az adósa maradtam, és többször gondoltam rá, hogy pénzt küldök neki. Ilyenkor mindig megszólalt egy belső hang, hogy ne aggódjak, meg fog oldódni a dolog. Évekkel később Hawaii szigetén tartottam elvonulást, a téma a bőség volt. Monique szólt, hogy szívesen jönne, de pillanatnyilag nincs olyan helyzetben, hogy ki tudná fizetni a részvételi díjat. Boldogan viszonzoztam hát a régi szívességet. A körforgásban mindennek eljön az ideje.

A csodát épp olyan fontos elfogadni, mint adni. Amikor elfogadod valakitől a segítséget, megadod neki a csodatevés örömét. Sokan nehezen tudnak elfogadni bármit; főként azokra jellemző ez, akik büntudatot hangsúlyozó, vallásos nevelést kaptak. Szerintük az önmegtágadás szent vagy felelősségteljes áldozat, az adakozás nemes dolog, az elfogadás viszont önzés. Ez is egy példája a kifordított gondolkodásnak. Amikor engeded, hogy valaki őszinte szándékkal segítsen, akkor te is segítesz neki. Ő az ajándékozás jutalmát kapja, te pedig az elfogadás örömét. A csodatevés mindenkinek jó. Ne feledd: „[A csoda] több szeretetet hoz annak is, aki adja, és annak is, aki kapja.” (T/1. I. 9:3)

## Annak mondj köszönetet, akinek a köszönet jár

A csodák forrása nem az egód vagy a személyiséged, hanem Isten. „Az Atya, a ki én bennem lakik, ő cselekszi e dolgokat.” (Ján 14:10) Az egész világot mozgató szeretet hoz minden jót a világba. Te pedig fontos eszköz vagy, akin keresztül ez a

szent áramlás megtörténik. Hogy a szerepek a helyükön maradjanak, mindig adj hálát Istennek, minden áldás forrásának. Soha ne magadat azonosítsd a csodák forrásával. Mert ha ezt teszed, akkor tragikus zuhanás lesz a vége. A felfújtt egók mindig kipukkadnak. Az alázat segít, hogy ezt elkerüld.

Megismertem egy ragyogó muszlim gyógyító asszonyt, a neve Ishvara. Amikor a páciensei megköszönték neki a gyógyulásukat, mindig így felelt: „A hála és a dicsőség Allahnak jár.” Bár már rég találkoztam Ishvarával, ez a mondás máig a fülemben cseng. Elegáns módja volt annak, hogy a rivaldafényt a személyiségről visszairányítsa a felsőbb hatalomra, mert ez így van rendjén. Nem kisebbitéd magadat azzal, ha hálás vagy Istennek. Ezzel a benned lakozó isteniséget dicsőíted. „Légy alázatos az Ő színe előtt, mégis nagyszerű Őbenne (...)” (T/15. IV. 3:1)

Ha fáradtnak, kimerültnek vagy kiégettnek érzed magad, miután felajánlottad a szolgálatodat, akkor elfeledted, hogy az igazi csodatévő Isten. Egyszer hallottam, hogy egy tanítvány megkérdez egy híres tanítót: – Miért érzem magam holtfáradtnak, miután gyógyítok?

– Mert azt gondolod, hogy te vagy a gyógyító – felelte a bölcs.

Ismerek olyan gyógyítókat, akiknek végtelen az energiájuk, és sohasem fáradnak el. Emberfölötti dolgokat visznek véghez, és cselekedeteik ezreknek hoznak áldást. Ők felismerik, hogy nem a személyiségük éri el az eredményeket, hanem a forrásenergia. Jézus megígérte: „A ki hisz én bennem, az is cselekszi majd azokat a cselekedeteket, a melyeket én cselekeszem; és nagyobbakat is cselekszik azoknál...” (Ján 14:12) Ez volnál *te*. Jézus megerősítette, hogy a csodatevés képessége *mindannyiunké*. Istennel együtt sikerülni fog.

*Szemem, nyelvem, kezem és lábam ma*

*Mind csak azt a célt szolgálja, hogy Krisztus*

*Csodákkal áldhassa meg a világot.*

*M/353. lecke*

## A legnagyobb csoda

Ami csodálatos gyógyulásnak vagy csodálatos eseménynek tűnik, az csak a jéghegy csúcsa minden csoda forrásában, a szeretetben. „A csodák természetes módon, a szeretet megnyilvánulásaiaként következnek be. A valódi csoda mindig az azt ihlető szeretet. Azaz minden csoda, ami a szeretetből fakad.” (T/1. I. 3:1–

3)

Nem kell tudnod, hogyan kell csodát tenni. Csak teljesen jelen kell lenned, és meg kell nyitnod a szívedet és az elmédet. Próbáld segíteni, amikor csak tudsz, lásd a teljességet a törések látszata helyett, és legyen benned erősebb a szeretet, mint a félelem. Ha fenntartod a belső békét az illúziókkal szemben, bekövetkeznek a csodák. És te lenyűgözve nézed őket azokkal együtt, akikért tetted.

Ne foglalkozz túl sokat a csodák megjelenési formájával. „Maguk a csodák nem számítanak.” (T/1. I. 2:1) Sose próbáld csodát tenni. Az ugyanis azt jelenti, hogy belépett az ego. Az egók próbálkoznak, a szellem *cselekszik*. A csodatévő Yoda mester is megmondta: „Ne próbáld! Tedd vagy ne tedd, de ne próbáld!” Ha szorongást tapasztalsz, az azt jelenti, hogy azt hiszed, te vagy a cselekvő. „A félelem jelenléte egyértelműen jelzi, hogy a saját erődben bízol.” (M/48. lecke 3:1)

*A csodák tanítása* azt mondja, hogy „(...) a tudatosan megválasztott csodák tévútra vezethetnek” (T/1. I.5:3). Jelöld ki célt, ha akarsz, de a részleteket hagyd a Szentlélekre, akinek sokkal több forrás áll rendelkezésére, mint neked. Légy nyitott rá, hogy eléred a célot, ugyanakkor légy nyitott arra is, hogy valami jobb vár rád helyette. A felsőbb hatalomnak rengeteg meglepő eszköze van. Néha te magad vagy a szellem csodáinak eszköze, néha más emberek vagy más utak. Nem az számít, miként történik a gyógyulás. Az számít, hogy megtörténik.

Megmutatkozik majd neked, hogy milyen csodát tégy. Ne idegeskedj azon, hogy hol és hogyan segíthetnél leginkább. Az isteni szállító szállítja majd a feladatodat is, és azt is, ahogyan végrehajthatod. Nagy cégnek dolgozol, ne aggódj.

*Így sokszorozódnak ezerszeresükre, tízezerszeresükre a Neki felajánlott ajándékok. És amikor egy-egy ajándék visszatér hozzád, éppúgy meghaladja apró ajándékodat, ahogyan a nap ragyogása meghaladja a szentjánosbogarak apró, bizonytalan és tűnékeny felvillanását. E fény állhatatosan ragyog, kivezet téged a sötétségből, és többé nem leszel képes elfeledni e kivezető utat.*

M/97. lecke 6:1–3

## Csak a szeretetet tanítsd!

A világ össze van zavarodva azzal kapcsolatban, hogy mi számít tanításnak. Azt tanultad, hogy a tanítás osztályteremben történik, szóban. A tanár elmond valamit, a diák feljegyzi, bemagolja a vizsgára, és ha jól sikerült a magolás, akkor megtanulta. Az igazi tanítás *A csodák tanítása* szerint azzal az energiával történik, amelyet lényeddel sugárszol. Minden pillanatban a szeretetet vagy a félelmet tanítod. *Más lecke nincs.*

Ha visszagondolsz azokra a tanáraidra, akik a legnagyobb hatással voltak az életedre, sosem a tőlük kapott információ jelentett sokat, hanem az, ahogy bántak veled, ahogyan érezted magad a társaságukban. Az én egyik legnagyobb tanárom egy Stuie nevű fiatal rabbi volt. Amikor megismertem, 14 éves, pattanásos, fogszabályzós kamasz voltam. Tomboltak a hormonjaim, és sehogy sem tudtam levezetni az energiámat. A város legrosszabb környékén laktam, ahol rengeteg minden lehetett rám rossz hatással. A világom alacsony rezgésű volt, és ijesztő.

Egy nap valami furcsa késztetést éreztem, hogy elmenjek egy délelőtti ifjúsági összejövetelre a zsinagógába, ahol Stuie tartott átszellemült beszédet. Ő volt az első olyan ember az életemben, akinek igazi kapcsolata volt Istennel. Sugárzott belőle az ihlet és az átszellemültség, és egészen magával ragadott. Csatlakoztam a zsinagóga ifjúsági mozgalmához, Stuie lett a mentorom. Szabadidőmet legtöbbször vele és más kamaszokkal töltöttem, nagyon építő légkörben. Stuie rabbi leírhatatlanul nagy hatással volt az életemre. Bátorított, hogy jelentkezsek a csoport elnöki posztjára, és hamarosan beszédeket mondtam a gyerekeknek, majd az egész zsinagógának. A mentorom a legjobbat látta bennem, és ez előhozta belőlem a tehetséget. A rabbi megváltoztatta egész életem irányát, és én örökké hálás leszek neki ezért. Igaz tanítója volt Istennek.

Te is Isten tanítója vagy azzal, ahogyan viselkedsz, amilyen vagy. Egyszer a San Franciscó-i reptéren siettem a dolgomra, rengeteg más utazó között. Észrevettem egy férfit, aki felém tartott, és valami békesség volt a kisugárzásában. Nem viselt papi ruhát, semmi különös nem volt a külsejében. Mégis olyan nyugalom áradt belőle a nyüzsgésben, hogy amikor ránéztem, én is ellazultam és békességet

éreztem. Amolyan sétáló áldásautomata volt. Csak pár másodpercre láttam, nem beszéltünk egymással, és soha többet nem találkoztunk. Nem tudok róla semmit, még a nevét sem. Bár ez már évekkkel ezelőtt történt, mégis emlékszem rá, és meg szoktam említeni őt az előadásaimban és a könyveimben. Ilyen mély benyomást kelthet egy ember pusztán azáltal, hogy béke honol benne.

*Bárki Isten tanítójává lehet, ez csupán saját döntésünk kérdése. A tanítónak csak egyetlen feltételnek kell eleget tennie: élete során valamikor meg kell hoznia egy tudatos döntést, amelynek értelmében saját érdekét egynek látja testvérei érdekével.*

TK/1. 1:1–2

## Az egyetlen küldetés

Sokan tekintik küldetésüknek, hogy másokat térítsenek át a saját vallásukra vagy elveikre. Talán jó szándék vezérli őket, de nem ismerik fel a mélyebb küldetésüket: „Ha elfogadod a béke kiterjesztésének küldetését, rálepsz majd a békére...” (T/12. VII. 11:1)

Nem azért vagy itt, hogy másokat megtéríts. Azért vagy itt, hogy a saját tudatodat térítsd meg. Amikor kapcsolódsz a forrásodhoz, akkor másokat is elhívsz, hogy a legtöbbet hozzák ki magukból. Ha az a célod, hogy másokat megváltoztass, az csak figyelemelterelés igazi célodról: arról, hogy saját elmédet megváltoztasd. Könnyebb rábeszélni másokat a templomba járásra, mint szembenézni a saját félelmeiddel, belső démonjaiddal, ítélkezésseddel és ürességeddel, és legyőzni ezeket. Ha arra van szükséged, hogy mások a dogmáidat kövessék, mert csak így érzed elegendőnek magadat, akkor hiányérzetből cselekszel, és ez sosem vezet jó eredményre.

Amikor megtalálod a teljességedet, és azt éled meg, a világot is átformálja a példád, és gyógyítani fogsz, bármerre jársz.

## Egy teljesen új életcél

*A csodák tanítása* kijelenti, hogy fel fogsz háborodni, amikor ráébredsz, hogy igazából miért vagy itt (T/17. V. 5:6). Azt hitted, azért, hogy vagyont szerezz, bizonyíts és szeretetet kapj. Ehelyett kiderül, hogy azért, hogy békességet találj, önmagad légy és szeretetet adj. Azt hitted, helyre kell hoznod a világot. Ehelyett azért vagy itt, hogy értékeld a világot, és más szemmel tekints rá. Azt hitted, tanítani jöttél, pedig tanulni. A tanítás és a tanulás végső soron egy (TK/B, 1:5).



Nem tudsz tanulás nélkül tanítani, és tanítás nélkül tanulni sem. Ha csak a szeretetet tanítod, tanulni is csak a szeretetet fogod. Ekkor kilépsz az illúzió iskolájából, és elfogadod a belső béke diplomáját. Ez az igazi eredmény, ennek a megszerzéséért vagyunk itt.

Sok tanítód volt életed során, és te is sokakat tanítottál. Még többeket is fogsz. *A csodák tanítását* tanulmányozva örökké finomítgatod a tanításról és a tanulásról alkotott fogalmaidat. Sokkal nagyobb a célod, mint eddig tanították neked, és a sorsod felé vezető út sokkal egyszerűbb. Azért vagy itt, hogy megváltoztasd a világot és azt, aki te vagy a világban. Egy szeretetteli lény vagy, aki a szereteten alapuló univerzumban él. Csak erre emlékezz, és elsajátítod az egyetlen leckét, amelyet meg kell tanulnod. És akkor állandóan ezt tanítod majd, minden erőfeszítés nélkül.

*Csak a szeretetet tanítsd, mert te magad vagy a szeretet.*

*T/6. l. 13:2*

## *Muszáj csoportban tanulmányoznom A csodák tanítását?*

*A csodák tanítása* egy egyedül tanulmányozható rendszer, amelynek célja, hogy elmélyüljön a kapcsolatod önmagaddal és a felsőbb hatalommal. Semmi nincs a tanításokban, ami miatt tanfolyamra kellene járnod vagy csoportosan kellene tanulmányoznod. Gyakorolj szorgalmasan, és végigvisz a hazavezető úton. A tanítód a Szentlélek, az osztályterem az élet és osztálytársad minden ember, akivel találkozol.

Ha úgy érzed, hogy segítene, ha tanfolyamon vagy csoportban foglalkoznál a tanításokkal, akkor ez bizonyára így is van. Értékes tapasztalat az olyanok társasága, akik elkötelezettek a tudatos élet iránt. A buddhista és hindu spirituális hagyományban a tanítványokat arra buzdítják, hogy legyenek a *szatszang*, az igazság társaságának részei.

Ha részt veszel egy tanulócsoporthoz, találkozhatasz olyanokkal, akik nálad régebb óta foglalkoznak a tanításokkal, és az ő tapasztalataik, nézőpontjuk által elmélyítheted a tudásodat. De még fontosabb, hogy ha a csoport tagjai megélik a tanítások elveit és gyógyul a lelkük, gyógyul az életük, sőt gyógyítanak, akkor általuk te is áldásban részesülsz.

Ha tehát részt veszel egy tanulócsoporthoz, olyat válassz, amelyik szív- és tapasztalatközpontú, nem csupán intellektuális. Vannak olyan csoportok, ahol megakadnak az elmés, ékesszóló vitáknál, és a beszélgetések intellektuális tornagyakorlatokká válnak a lélek ébredése helyett. Maradj hű a tanítások szelleméhez, ne hagyd, hogy a törvény betűje elvonja tőle a figyelmedet. *A csodák tanítása* szerelmes levél Istentől. Egy szerelmes levél intellektuális boncolgatása ellentétes a költészet lelkületével. A jutalom abban van, ha elmerülsz az örömében.

Bőséges tapasztalatom van a tanítások csoportos tanulmányozásában, mert évekkal ezelőtt társalapítója voltam *A csodák tanítása* életközösségnek. Egy éven át együtt éltünk és együtt tanulmányoztuk a tanításokat. A csoport tagjai között volt három kisgyermekes, egyedülálló anya, számos meleg férfi, egy középiskolai tanár, az egyik résztvevő hölgy idős édesanyja, és néhány üzletember és üzletasszony. Nagyon vegyes, színes csoport volt.

A közösségünket „Csodabirtoknak” neveztük. Minden reggel a kápolnában találkoztunk, tanulmányoztuk a napi leckét, aztán irány a munkánk, a családunk, a napi ügyeink. Este újra találkoztunk, hogy megbeszéljük a leckét, olvassunk a Törzsszövegből, meditáljunk és imádkozzunk. Az év során számos ragyogó tanító, gyógyító és zenész fordult meg szent csarnokunkban; valóságos svédasztal állt rendelkezésünkre stimuláló előadásokból, foglalkozásokból és koncertekből.

Egész könyvet írhatnék a Csodabirtokról, de elég, ha annyit mondok, hogy bőven kaptunk esélyt a megbocsátás gyakorlására. Az újdonság varázsában, a bizonytalanságban, a változásokban és az idegenekkel megosztott élettérben eleinte tobzódva tomboltak az egók.

Mindenki megbolondult. Emlékszem, hogy egyik nap a reggelinél láttam, ahogy az egyik nő belezokog a rántottájába. Az egyik fickó három nőt is elcsábított az első hónapban, aztán elköltözött, mert „ápolnia kellett a beteg nagymamáját”. Egy másik nő az első hét végén bezárkózott a szobájába, és többé elő sem jött. A csodák házából bizony bolondokháza lett.

De az év előrehaladtával megkezdődött egy átalakulás. A résztvevők őszinte szívvél gyakorolták a tanításokat, ezért az örület lassan átfordult kedvességbe, törődésbe, egymás támogatásába. Az önös érdekek helyébe közösség lépett. Fél év után összeszokott a csoport, és a szeretet vált a vezérelvé. Mire vége lett az évnek és az utazásunknak, már láttuk egymás fényét, és nagyra értékeltük közös kalandunkat. De a poklon is áthaladtunk, hogy a mennybe mehessünk. Nem azért, mert muszáj volt, hanem azért, mert engedték, hogy egy ideig az egónk vezessen.

Tehát szükséges-e, hogy csoportban tanulmányozd *A csodák tanítását*? Igazából nem számít. Bárhová mégy is, a tudatosságodat magaddal viszed. Ha egyedül tanulsz, önmagaddal találkozol. Ha csoportban tanulsz, önmagaddal találkozol. Minden pillanat lehetőség, hogy emlékezz arra, mi a fontos, és annyira fogsz gyógyulni, amennyire ez sikerül.

## Hogyan lesz vége a világnak?

Időről időre megjelenik valami prédikátor, és egy bizonyos dátumra bejelenti a világvégét. Vagy asztrológusok jelzik egy kozmikus korszak végét. Vagy elfogy a maja naptár. Vagy jön egy aszteroida. És akkor majd néhány kiválasztott felemelkedik a mennybe, a többieknek meg marad a tüzes pokol. Az egyik ilyen világvége-bejelentés után egy szemfüles társaság elkezdett *kárhozati kisállat-biztosítást* kínálni: ha te a mennybe emelkedsz, és kis kedvenced itt marad, egy kedves gondozó 50 dollárért (vissza nem térítendő) vigyáz majd a kutyuskára vagy a cicuskára. (A magam részéről cseppet sem érdekel egy olyan mennyország, ahonnan a kutyám ki van tiltva...) Mindenesetre elérkeznek a megjósolt dátumok, majd minden gond nélkül el is múlnak. A prédikátor közli, hogy rosszul számolt, az *igazi* kárhozat még pár évet várhat magára. És így tovább.

*A csodák tanítása* elmagyarázza, hogy a világvége nem egy jövőbeli esemény, hanem *tudatváltás*. Amikor a bűn, elkülönülés és szenvedés világából az ártatlanság, jóllét és kegyelem birodalma felé fordulunk, felemelkedünk az illúziók birodalmából, és hazaérkezünk a valóságba. Tehát nem kell félned a világvégétől. A világ addig létezik, amíg akarod. *A csodák tanítása* szerint a gond csak az, hogy a valótlan világot jobban áhítjuk, mint az igazit. Tehát nem az a baj, hogy a világnak talán vége lesz, hanem az, hogy talán *nem*. Semmi sem jelenthet nagyobb elragadtatást, mint az általunk ismert élet vége. Nem azért, mert az élet rossz. Hanem azért, mert az élet, ahogy mi ismerjük, bizarr torzképe csupán annak az életnek, amit élnünk kellene.

A Tanári kézikönyv ezt szívhez szólóan magyarázza:

*A világ örömben ér majd véget, hiszen ez a szomorúság helye. Amikor elérkezik az öröm, okafogyottá válik. A világ békében ér majd véget, hiszen ez a háborúság helye. Ugyan mi célja lehetne tovább, ha elérkezik a béke? A világ nevetésben ér majd véget, hiszen a sírás világa ez. Ugyan ki zokogna tovább, ha mindent betölt a nevetés?*

TK/14. 5:1–6

Amit mi a világnak gondolunk, azt az ego teremtette ügyesen, hogy eltakarja az igazi világot. A félelem eltakarja a szeretetet, a kicsinyesség elhomályosítja a

nagyságot, az idő megfojtja az örökkévalóságot. Ez mindenben az ellentéte annak, amit Isten teremtett. Az általunk ismert világvége áldott esemény, mert amikor végre nem áldozunk többet a pokolnak, akkor csak a menny marad.

## Egy név, vagy sok?

A világ akkor ér véget, amikor ahelyett, hogy az egymástól és a szeretettől elkülönült testekben hinnénk, felismerjük, hogy Isten mindenhol jelen van. Arthur C. Clarke, a science-fiction nagymestere írt egy csodálatos novellát, a címe *Isten kilencmilliárd neve*. A történetben egy tibeti lámakolostor felbérel két számítógép-programozót. A szerzetesek úgy hiszik, hogy amikor Isten minden nevére fény derül, akkor a világ célja beteljesül, és a fizikai dimenzió eltűnik. Megpróbálják megtalálni az összes nevet – egész pontosan kilencmilliárdot –, ezért felkérlik a két amerikai programozót, hogy kódolják a gépükbe a tibeti ábécé összes létező kombinációját, villámsebessen sorolva Isten minden lehetséges nevét, ezzel is elősegítve a szenvedéssel teli világ végét.

A programozók szkeptikusak, de a munka jól fizet, úgyhogy együttműködnek a szerzetesekkel, és megírják a programot. Attól félnek azonban, hogy amikor a gép befejezi a dolgát, és a világ mégis megmarad, rajtuk fogják számon kérni. Úgyhogy elhalasztják a nyomtatást addigra, mire ők már elhagyták a lámakolostort. A kulcsfontosságú pillanatban a programozók lóháton távolodnak a kolostortól, és azon gondolkodnak, milyen csalódottak lehetnek a szerzetesek. Ekkor felnéznek, és észreveszik, hogy „odafenn szépen, sorban kialakultak a csillagok”.

A bölcs történet mély metafizikai jelkép. Amikor végre egy nevet használunk a sok különböző név helyett, akkor a látható teremtett világ betöltötte a rendeltetését, és igaz létezzenciánkban élhetünk tovább. A konkrét, különálló formák illuzórikus világa átadja a helyét az igaz világnak, Isten egységének. „Halld Izráel: az Úr, a mi Istenünk, egy Úr!” (5Móz 6:4)

## Hol van a világ?

*A csodák tanítása* elmondja, hogy a világ „odakint” nem több, mint a gondolataink kivetítése arról, amit a világról gondolunk. Így szól: „A világ nem létezik! E központi gondolatot próbálja megtanítani neked ez a kurzus.” (M/132. lecke 6:2–3) A Munkafüzetben később ezt is olvashatjuk:

*A bomlott vágyakból bomlott világ születik. Az ítélkezés pedig kárhozatra ítéli a világot. A megbocsátó gondolatok azonban egy szelíd világot hívnak életre, amely könyörületes Isten szent Fiához (...)*

*M/325. lecke 1:4–6*

Tehát, amikor véget ér a világ, amelyet ismersz, pontosan ez történik: véget ér a világ, amelyet ismersz. De a világ, amelyet te ismersz, nagyon különbözik attól a világtól, amelyet Isten ismer, így a világ vége nem több, mint egy kicsiny gondolatsor, amely meghatározta a behatárolt világot, amelyet látsz. A világvége egy olyan gazdagabb, mélyebb és tágasabb élet eljövetele, amelyet kicsiny énünk el sem tud képzelni. A világvége akkor jön el, amikor megváltoztatod a gondolataidat a világról. Nem lesz semmiféle nagy, drámai hollywoodi kataklizma, ahol ezer statiszta jajgat és gyötrődik. Gyengéd megkönnyebbülést lesz, mint amikor egy régóta zárt, dohos szobában kinyitod az ablakot, elhúzd a függönyt, és fény és levegő árad be oda, ahol eddig nem volt.

## A világ végre értelmet nyer

A világot véges mértékkel határozzuk meg. Hány négyzetméter a házad, mennyibe került az új kocsid, mekkora gyémánt csillog az eljegyzési gyűrűdben, hányan követnek a Twitteren, mi folyik a tőzsdén, mekkora sebhelyet hagyott az unokatestvéreden a műtét. Ezeknek semmi közük a valós világhoz. Az emberek azért szenvednek, mert egy értelmetlen világra fordítják minden figyelmüket. Az elkülönülés világa véget ér, amikor jobban kezd érdekelni a végtelen, mint a véges.

*A világ éppúgy egy illúzióban ér véget, ahogy abban is kezdődött. Ám a világ végét jelentő illúzió bizony könyörületes lesz. Mert ez a megbocsátás teljes, mindenkire kiterjedő, végtelenül szelíd, minden gonoszt és minden bűnt elfedő, a bűntudatnak örökre véget vető illúziója lesz majd. Így ér hát véget a bűntudat által alkotott világ, amikor semmivé lesz a célja.*

*TK/14. 1:2–5*

Imádkozz a világ végéért. Imádkozz a félelem, a veszteség, a szenvedés és a halál végéért. A világ, ahogy mi ismerjük, értelmetlen. Vessünk véget az értelmetlen világnak azzal, hogy értelmünkre ébredünk. Merüljünk el az igazságban olyan mélyre, hogy eltűnjön a szemünk elől az, ami hamis. A látásmód választás kérdése. Azt látjuk, amit látni akarunk. Változtasd meg, amit látni akarsz, és meg fog változni, amit látsz.

A kezdet már itt van

Mindannyian láttunk már a nagyvárosokban táblákkal mászkáló embereket, akik hirdetik, hogy KÖZEL A VÉG! Bizonyos értelemben igazuk van. A bánat világának vége kell, hogy legyen. „Az általam látott világban nincs semmi olyasmi, amire vágnék.” (M/128. lecke)

De ez csak a történet fele. Ha a járdaszéli próféták az egész mesét elmondanák, felírnák a táblájukra ezt is: ÉS KÖZEL A KEZDET IS. „E világ mögött ott rejlik a világ, amelyre vágyom.” (M/129. lecke)

Vess véget a világnak még ma azzal, hogy nem teszel hozzá többet a félelem tengeréhez, amely a bánat világát ringatja. Vess véget az éhezésnek, tápláld a lelkedet. Vess véget a háborúnak, ne küzdj magad ellen. A boldogságod fogja megváltani a világot, nem a fájdalmad. Vannak elegendően, akik gyötrődnek.

Nem Armageddon fog végezni a világgal. Évezredek óta éljük Armageddont, és még nem vezetett békéhez. Csak a gyógyítás vethet véget a világnak. Isten téged választott, hogy megmentsd a világot, arra kér, hogy a kétségbeesés helyett várakozással tekints a csodálatos áldásra. És akkor a csillagok szépen lassan kialszanak, helyükbe te lépsz, te, aki fény vagy.

*Testvéreddel együtt térsz haza egy hosszú, értelmetlen, egyedül bejárt, sehova sem vezető út végén. Ráleltél testvéredre, és bevilágítjátok egymás útját. És a Nagy Sugarak kiáradnak fényetekből, átjárják a sötétséget, és újra eljutnak Istenhez, hogy eltüntessék a múltat, helyet teremtve így az Ő örökkévaló Jelenlétének, amelyben mindent beragyog a fény.*

T/18. III. 8:5-7

## Diplomaosztó

Kering egy történet egy jogiról, aki elhagyta a mesterét, hogy visszavonuljon a vadonba, és emberfeletti képességeket fejlesszen ki magában. Hosszú éveket szentelt annak, hogy elsajátítsa, miként kell vízen járni. Végül sikerült. Egy nap arra járt a mester. A jogi nagyon szeretne volna megmutatni, mit tud, így hát a mester szeme előtt átsétált a folyón.

– Mennyi időbe telt megtanulnod vízen járni? – kérdezte a mester.

– Huszonhét évbe – felelt büszkén a tanítvány.

– Ostoba! – szólt a mester. – Ötven centért átvisz a komp!

Mindannyiunk életében eljön az idő, amikor fel kell tennünk a kérdést, hogy mit akarunk elérni a földi élet során, és miért. Néhány célunk békéhez vezet, sok viszont nem. *A csodák tanítása* arra biztat, hogy valóban értékes dolgoknak szenteljük az életünket. A tanítások útján elindulni nem kis dolog. Szorgalomra, elkötelezettségre, őszinteségre, eltökéltségre és gyakorlásra van szükség. Ahogy haladsz a programmal, felteszed a kérdést: – Mikor érek a tanítások végére? Honnan fogom tudni, hogy megtanultam, amit lehet? Mikor jön el a diplomaosztó?

A tanítás így szól: „A gyakorlás időtartama egy év.” (M/B, 2:4) Mindig elnevetem magam, ha ezt olvasom. Senkit nem ismerek, aki egy év alatt elsajátította volna a tanításokat, becsukta volna a könyvet, és azt mondta volna: – Tessék, kész is vagyok... Most mi jön?

Amikor megismerkedtem Judith Skutck Whitsonnal, a Foundation for Inner Peace alapítójával, *A csodák tanítása* kiadójával, ő azt mondta: – Egész életemben tanulmányozni fogom a tanításokat. – Ekkor még nem értettem, de most már megértem. Amikor megszokod ezt a békességet, nem mész vissza harcolni. Amikor jobban vonz a gyógyulás, mint a fájdalom, akkor csak olyasmit teszel, ami gyógyít. Amikor a szabadságot jobban akarod, mint a rabságot, akkor mindent megteszel, hogy szabad maradj.

Ismerek egy nőt, aki a Munkafüzet tanéve során nem hagyott ki egyetlen nap gyakorlást sem. Még az óránként öt perces gyakorlatokat is elvégezte, amiről a



93–110. leckében szó van. Megváltozott az élete. Javult az egészsége és az emberi kapcsolatai. Ragyogó, új ember lett, egy eleven csoda. Amikor újra találkoztunk, éppen megismételte a tanításokat.

Jómagam 35 éve tanulmányozom *A csodák tanítását*. Számtalanszor végigcsináltam a Munkafüzet leckéit. Napi szinten alkalmazom a tanítások alapelveit, hogy eligazodjak az élményeimben. Nem múlik el úgy óra, hogy ne jusson valami eszembe a három kötetből. De néha, például amikor egy autó lassan araszol előttem, lehangol, hogy milyen keveset tanultam. Az egóm hatalmasra duzzad, és megtalálom a módját, hogy kiutáljam magam mellől a békét. Néha azon gondolkodom, elsajátítom-e valaha a tanításokat. Máskor, ha sikerül túllépnem valamin, ami korábban felzaklatott volna, rácsodálkozom, hogy máris mennyi ragadt rám. De a kétségek és visszaesések ellenére valahányszor végighaladok a tanításokon, egyre többször értem meg és ismerem fel a nagyságát. Amikor a Törzsszöveget olvasom, megesküdnék rá, hogy a szavak újak, valahányszor lapozok. Minden reggel úgy tűnik, hogy a napi leckét előző este írták, pont nekem. Felkiáltok, hogy „Ez a legjobb lecke a tanításokban! Egész életemben csinálni fogom, és szabad leszek!”. *A csodák tanításának* tanulmányozása már önmagában is csoda.

Biztos vagyok benne, hogy ha nagyon elszánt vagy, elvégzed a kurzust egy év alatt. De akkor valószínűleg nem leszel már köztünk sokáig, hogy elmeséld, milyen volt, hanem felemelkedsz, és újra beleolvadsz a határtalanságba. Vagy talán bodhiszattvává válsz, és mégis itt maradsz, hogy felemeld az emberiséget.

Megkérdeztem Judith Whitsont, ismer-e bárkit, aki elsajátította *A csodák tanítását*. Azt felelte, hogy Bill Thetford, a tanítások egyik lejegyzője megtette. „Bill mindenkinek és mindennek megbocsátott, és teljességgel békében volt.” Ez reményt adott nekem, hogy a lehetőség mindannyiunk előtt nyitva áll, nekünk is sikerülhet.

Mindeközben földi leckéink is szólítanak. Bőségesen adódik lehetőségünk a megbocsátás gyakorlására. A belső béke az egyetlen jelzője annak, hogy előrehaladunk a tanításokban. A béke hiánya jelzi, hogy van még mit gyakorolni.

Az unokatestvérem mesélte: – Vettem egy hasfogyasztó készüléket, amit a tévében hirdettek... de vissza is küldtem, mert kacat, nem ér semmit.

– Mennyit használtad?

– Talán heti öt percet...

A tanítás határtalan lehetőségeket rejt, de az eredmény azon múlik, hogyan használod. Ahogy a 12 lépéses programok résztvevői mondják, „működik, ha

dolgozol rajta”. A tanítás is ugyanezt hangsúlyozza: „Minden helyzetben megtalálható mindaz, amit *te* beleadtál.” (T/17. VII. 4:1) *A csodák tanítása* sokkal több, mint a három kötet vagy a Munkafüzet gyakorlatai. Gondolkodásmód, életmód, tudatváltás, amely kihat mindenre, amit látsz és teszel. Teljes körű lelki-spirituális átalakulás.

## Az idevezető út

„Mikor fejezem be a tanításokat?” Ez az ego trükkös kérdése. Az ego a jövővel foglalkozik, hogy a jelenből meneküljön, pedig a kérdésekre a válasz a szent pillanatban rejtőzik. „Csak jelen boldogságomat látom.” (M/290. lecke) Minden csodás pillanat elvezet a következőhöz, és elérkezel az idők végeztéhez, ha felülemelkedsz az időn.

Bizonyos értelemben már be is fejezted *A csodák tanítását*. A szellemed teljes, Isten már megadott neked mindent, amire szükséged van, és mindent megtett, amit kellett (M/337. lecke 1:5). Örök lény vagy, megbocsáttattak a bűneid, amelyeket sosem követtél el. Nem tudsz és nem is fogsz meghalni. A pokol, amitől rettegsz, csak ijesztgetés volt. Az ösvényt, amiről azt gondolod, haladnod kell rajta, már végigjártad. Az akadályokat, amiket magad előtt látsz, már magad mögött hagytad. „Olyan út ez, amelynek nincs mérhető távolsága, és olyan célhoz vezet, amely soha nem változott meg.” (T/8. VI. 9:7)

A távolság világában *A csodák tanításának* nincs vége. A szellem világában annak, ami sosem kezdődött, nem lehet vége sem.

Nem arra van tehát szükség, hogy befejezd a tanításokat, hanem arra, hogy tudd, már befejezted. Mialatt egy részed küzd, a mélyebb, igazabb önvalód már eljutott a célig a versenyben, amelyet le sem kellett futnod. A tanítások célja, hogy keresés helyett találj. A menny nem díj, amit a küzdelmeidért kapsz, hanem státusz, amelyet elfogadsz, egy áldott lelkiállapot, amelyben lakozol.

Az idevezető úton megtapasztalod a napsütést és a felhőket, a felragyogó világosságot és a zavar mocsarát, a szárnyalás eksztázisát és a depresszió sötétjét. „Az út során időről időre felütheti fejét a kétség.” (F/Z. 1:2) *Csak folytasd az utat*. Ne hagyd, hogy a látszat eltántorítson. Kérd a Szentlelket, hogy tegye meg érted, amit magadért nem tudsz megtenni. Az imád biztosan meghallgattatik. Az imád máris  *meghallgattott*. „Bizonyosan meghallod kérésemet, Atyám. Te már eleve megadtad, amit kérek.” (M/290. lecke 2:2–3) Elméd egy része az igazságban gyökerezik akkor is, amikor fennmaradnak az illúziók. Érd el ezt a részt, és a

szeretettel ellentétes látszat el fog tűnni. Csak azok a gondolatok igazak, amelyeket Istennel együtt gondolsz.

A Munkafüzet utolsó mondata: „...bizonyos lehetsz abban, hogy sosem hagylak magadra téged.” (M/Z, 6:8) Ez Jézus ígérete, hogy bármi történjék is a világban, bármiféle pokol vegyen körül látszólag, a forrásod nem hagyott magadra, és a béke megadatik, amint kéred. Sosem vagy egy gondolatnál nagyobb távolságra a gyógyulástól. Hatalmas társak járják veled az utadat, ebben a világban és a világon túl is. Nem járunk egyedül az utunkon (M/156. lecke).

## A Szent Grál-küldetés vége

*A csodák tanítása* abban különbözik más spirituális tanításoktól, hogy célja a teljes szabadság. Nem áll meg, mielőtt eléred a teljes gyógyulást. Akkor sajátítottad el a tanításokat, amikor már nincs benned félelem, békében vagy önmagaddal, mindenki és mindenben Istent látod, és csakis a szeretetet éled meg. Amíg testben élsz, ezt nem könnyű elérni, mert az az eszme, hogy test vagy, eleve tagadja az igazat, hogy szellem vagy. A tanítások szerint vannak olyanok, akik elérték a teljes megszabadulást, bár testben élnek. Ez azonban ritka. De nem lehetetlen. Mi több, a tanítások ígérete szerint te is el fogod érni, amikor eljön az ideje. A megvilágosodás egyelőre lépésekben megy végbe. Néhány érett lélek egy nap arra ébred, hogy örökre felszabadult. Az emberiség nagyobb része fokként halad a mennybe vezető lépcsőn.

De önmagában is jutalom minden lépés, a világot felfedezni pedig nem rossz, ha méltató tekintettel figyeled. „A szeretet útját járom hálatalten.” (M/195. lecke) *A csodák tanítása* a lehető leggyorsabban oktat, de úgy, hogy azért egyetlen lépésről se maradjunk le. Mindennap újabb illúziókat hagyunk magunk mögött, amíg az életünk ünnep nem lesz nyomorúság helyett. A tanítások szerint ekkor Isten teszi meg a végső lépést (M/168. lecke 3:2).

Eljöhét a perc, amikor úgy döntesz, hogy a tanítások tanulmányozását befejezted, és más utat választasz. Vagy a tanítások mellett más eszközt is használsz. Vagy félreteszed egy kicsit a tanításokat, de később visszatérsz. Vagy felismered, hogy ha a tanítások ösvényén maradsz, akkor hazaérsz, ezért megmaradsz az ösvényen. Minden érdemes próbálkozás bemutat téged önmagadnak. Minden spirituális gyakorlat *A csodák tanítása*, más-más csomagolásban. *A csodák tanítása* világosan megmondja, hogy nem ez az egyetlen út. Sok ösvény vezet a hegycsúcsra. De egyvalamit mindenki felismer, aki odaért:

a Szent Grál, amelyet kerestél, ott volt a hátizsákodban, miközben felfelé másztál.

*A csodák tanítása* örökké él, akárcsak te. Amikor Ramana Maharshi halálának órája közeledett, a tanítványai könyörögtek: – Mester, ne hagyj el minket! – Ő elmosolyodott, és így felelt: – Hová mehetnék? – A tanítások üzenete is az, hogy a szeretet mindenütt jelen van, akárcsak te magad, aki magad is szeretet-lény vagy. A tanítás egy végső vég, a végtelenség kapuja. Amikor körül nézel, és csak a mennyországot látod, akkor töltötte be a rendeltetését. És akkor elengedi a kezéd, hogy beléphess a fénybe, amelyet kerestél.

*A csodák tanítása* rád talált. Most már csak neked kell magadra találnod. Kívánom, hogy ez a nemes ébredés hamar eljőjön, és örökké tartson. Kívánom, hogy mindannyian megismerjük magunkat olyannak, amilyenek Isten teremtett. Kívánom, hogy tudjunk tisztán, mélyen, teljességgel szeretni. Kívánom, hogy az emberiség felfedezze isteni mivoltát, és mindnyájan Isten békéjében élhessünk.

## Zárszó

Minden, amit tudni akartál *A csodák tanításáról*, de nem akartad elolvasni az egészet, hogy kiderítsd

1. Csak Isten a valóság. Minden elkülönülés illúzió.
2. Te Isten kiterjesztése és kifejeződése vagy. Te magad is az vagy, ami az Isten. Ami nem az Isten, az nem vagy te sem. Isten a szeretet és semmi más; te is ez vagy.
3. Minden gondolatod, kimondott szavad és megtett cselekedeted választás a szeretet és a félelem között. Válaszd a szeretetet!
4. A test célja, hogy a szeretetet kommunikálja. A test minden más célja hiábavaló. Használd a testedet arra, hogy a szellemet ragyogtasd a világba, így a tested boldog és egészséges lesz.
5. Az ego csak nagyon behatárolt része annak, aki vagy. Nem alkalmas arra, hogy vezessen, és arra sem, hogy olyan tanácsot adjon, ami békét hozó döntésekhez vezet.
6. A Szentlélek az elmédnek az a része, amelyik az igazsághoz kapcsolódik. Őt kérdezd, hogy bölcs döntéseket hozz, és gyarapodj.
7. A látszat világa mögött találod a valódi világot, ahol mindaz létezik, amire vágysz, és amit megérdemelsz. Bármelyik pillanatban beléphetsz a valódi világba, csak emlékezned kell igaz önvalód spirituális lényegére.
8. A bűn nem létezik. Csak hibák léteznek a tudatosságban. Már elnyerted a megbocsátást. Amiről azt gondolod, hogy a bűneid miatt be fog következni, valójában sosem fog megtörténni.
9. Minden kapcsolat célja az, hogy boldoggá tegyen. Becsülj meg és ünnepelj mindenkit, mert ugyanúgy szerethetők, mint te magad.
10. Akik ellenségesen cselekszik, az szeretetért kiált. A gonosznak nincs hatalma, mert nem Istentől származik. A szeretet az egyetlen hatalom.
11. Semmit nem kell tenned a megváltásért. Megérdemled azért, aki vagy. Már megkaptad a megváltást. Csak tudnod kell róla.
12. Az univerzum bősége túlárad. Mindened megvan, amire szükséged van itt és most, és mindig meg is lesz.
13. Az egyetlen célod a földön, hogy hasonlatosabbá tedd a mennyekhez.

Aggódj kevesebbet, neved többet!

14. A halál nem létezik. Örökéletű lény vagy. A testek jönnek és mennek, de a szellem örök.

## További információ

Ha többet szeretnél megtudni *A csodák tanításáról*, akkor látogasd meg a tanítások kiadójának honlapját: Foundation for Inner Peace, [www.acim.org](http://www.acim.org). Számos kiváló szervezet támogatja *A csodák tanításának* tanulmányozását, de ez az eredeti, ahol a legnagyobb választékban találod a legalaposabb segédanyagokat, többek közt a lejegyzők életrajzát és fotóit, DVD-ket, ingyenes, napi leckéket, hangfelvételeket, információt arról, hogy milyen nyelvekre fordították le a tanításokat, és elektronikus változatban letöltheted, akár a mobiltelefonodra is.

A Foundation for Inner Peace egy nonprofit alapítvány, amelynek célja, hogy *A csodák tanítása* segítségével felemelje az emberiséget. A szervezet adományokból tartja fenn magát, és jelenleg a tanítások minél több nyelven való kiadásán dolgozik (eddig 25 nyelvre fordították le). Emellett több ezer példányt adományoztak. Ha szeretnél hozzájárulni ahhoz, hogy minél többen megtapasztalhassák *A csodák tanításának* áldásait, érdemes adakoznod a Foundation for Inner Peace alapítványnak vagy más hasznos, hasonló szervezetnek. Ebből a könyvből a bevétel részben a Foundation for Inner Peace alapítványhoz és *A csodák tanításának* megjelenését támogató szervezetekhez kerül.

## Köszönetnyilvánítás

Ha egy könyv csodákról szól, az csodáknak köszönhető. Mélységesen hálás vagyok mindenkinek, akik támogatták a munkámat.

Először is szeretnék köszönetet mondani szeretett társamnak, Dee-nek, amiért fáradhatatlan lelkesedéssel támogatja, hogy teremtek és szolgáljak. Köszönettel tartozom hű és imádnivaló kutyáimnak, akik mindig segítenek megőrizni az ép eszemet, és emlékeztetnek rá, mi az, ami igazán fontos.

Örök hálám *A csodák tanítása* lejegyzőinek, dr. Helen Schucmannak és dr. Bill Thetfordnak óriási bátorságukért és erőfeszítéseikért, hogy elhozzák a világnak a tanításokat.

Ugyanilyen fontos Judith Whitson szerepe a tanítások kiadásában és terjesztésében, valamint dr. Kenneth Wapnick fáradozása és eltökéltsége a tanítások szélesebb körű megismertetésében. Köszönettel tartozom a Foundation for Inner Peace korábbi és jelenlegi tagjainak.

Nagyra becsülöm *A csodák tanítása* többi tanulóját és tanítóját, akiknek segítségével elmélyíthettem a tudásomat és belső békémet. Sokan tanítottak és inspiráltak, itt most név szerint szeretnék köszönetet mondani azoknak, akikkel a legközelebbi kapcsolatba kerültem, és akik hozzátettek ehhez a könyvhöz: Jon Mundy, Tony Ponticello, Robert Holden, Tom Carpenter, Jerry Jampolsky, Diane Cirincione, Ian Patrick, Michael Stillwater, Maloah Stillwater, Charley Thweatt, Paul Ferrini, Arnold Patent, Kenneth Bok, Cliff Klein és Alden Crull.

Mint mindig, a Hay House csapata most is segítséget nyújtott e könyv támogatásában és terjesztésében. Külön köszönet Louise Hay-nek, Reid Tracynek, Patty Giftnek, és legfőképpen szerkesztőmnek, Alex Freemonnak, akivel mindig öröm együtt dolgozni. Puszi Julie Davidsonnak és Nick Welchnek a remek grafikáért és nyomdatervért. A Diane Ray vezette Hay House Radio csapata áldás nekem és sok lelkes hallgatónak is. Köszönet a Hay House többi részlegében dolgozó munkatársaknak is.

Hálás vagyok mindenkinek, aki *A csodák tanítását* tanulmányozza bárhol, bármikor a múltban, a jelenben és a jövőben. Áldást hoztok a világnak, mert tündököl a fényetek!



Ha tetszett és úgy érzed, hasznodra vált *A csodák tanítása könnyedén*, akkor inspirálhatnak és elmélyíthetik a tudásodat Alan Cohen előadásai, online kurzusai, életvezetési tanácsadása, és feliratkozhatasz online programjaira.

**Napi idézet** – Ingyenes napi inspirációs idézet e-mailben

**Havi hírlevél** – Ingyenes havi hírlevél e-mailben, felemelő hírek, friss események

**Napi bölcsesség** – Napi lecke, életvezetési tanács e-mailben

**Online tanfolyamok** – Leckék és teletanfolyamok idevágó témákban *A csodák tanításáról*, párkapcsolatokról, jólétről, gyógyulásról, imáról, metafizikáról és időbeosztásról

**A csodák tanítása tanfolyamok és elvonulások** – Tanulmányozd a tanításokat más tanulókkal együtt, mélyítsd el a megértést, alkalmazd az elveket mindennapi életedben, és élvezd a hasonló gondolkodású társaság örömét

**Mesterkurzus** – Elvonulás Hawaiiin, amely átformál, és életed részévé teszi a célt, az erőt, a szenvedélyt

**Életvezetési tanácsadó képzés** – Legyél te is okleveles életvezetési tanácsadó, vagy építsd tovább a karrieredet és a magánéletedet az életvezetési tanácsok segítségével

A fenti programokról, új termékekről és eseményekről tájékozódhatsz a [www.AlanCohen.com](http://www.AlanCohen.com) weboldalon.

## A szerzőről



Alan Cohen (MA) számos népszerű, inspiráló könyvet írt, ilyen többek között a *The Dragon Doesn't Live Here Any More* (A sárkány már nem lakik itt) és a díjnyertes *A Deep Breath of Life* (Életet adó mély lélegzet). A New York Times bestseller-sorozatában, a *Chicken Soup for the Soul* (Erőleves a léleknek) című gyűjteményben is megjelent az írása, és nemzetközi magazinokban havi rovatot vezet *From the Heart* (Szívből) címmel. Munkásságát bemutatta a CNN, az

Oprah.com, az *USA Today*, a *The Washington Post* és a *The Top 101 Experts Who Help Us Improve Our Lives* (A 101 legjobb szakértő, akik segítenek jobbbá tenni az életünket). Könyveit 24 nyelvre fordították le.

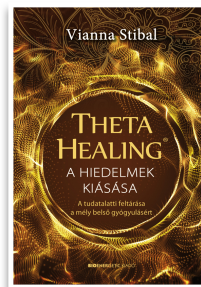
Alan a Hay House Radio hetente jelentkező, *Get Real* (Gondolkozz reálisan!) című műsorának a házigazdája, emellett szerepelt műsorvezetőként a díjnyertes *Finding Joe*, az *iGod*, valamint a *Living in Light* című dokumentumfilmekben.

A Foundation for Holistic Life Coaching (A Holisztikus Életvezetési Tanácsadásért) alapítvány igazgatója és alapítója, rendszeres előadásokat tart a tudatos életvezetésről és az ihletett pszichológiáról. Hawaiiin él a családjával.

[www.alancohen.com](http://www.alancohen.com)

# Könyvajánló

[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)



# A tudatalatti tízparancsolata

Balogh Béla



← VISSZA →

Jó szándékkal, pozitív gondolatokkal, nagy lendülettel és szép reményekkel hozzákezdünk valamihez, ám az eredmény messze elmarad elvárásainktól. A tudatos gondolkodás és döntés – úgy tűnik, nem mindig segít.

A tudatalattiban rögzült rossz programok, beidegződések „felülírásához” nyújt hatékony segítséget Balogh Béla könyve.

Tovább a könyvhöz →

Olvasson bele: Balogh Béla - A tudatalatti tízparancsolata

← VISSZA →

# Válj természetfelettivé!

## Hétköznapi emberek nem hétköznapi csodái

Dr. Joe Dispenza



← VISSZA 

„Dr. Joe Dispenza orvos, tudós és modern misztikus. Egyszerű, lényegre törő és könnyen érthető stílusban ötvözte egyetlen kötetbe a kvantummechanika paradigmaváltó felfedezéseit és azokat a mély bölcsességeket, amelyeket a régmúlt mesterei egy életen át tanulmányoztak.”

Gregg Braden

Mi lenne, ha képes volnál ráhangolódni az anyagi világon túli frekvenciákra, megváltoztathatnád agyad kémiáját, és a tudat transzcendens szintjeire emelkedve új jövőt teremtenél? Ha képes volnál átalakítani tested biológiáját, hogy mélyreható gyógyulás vehesse kezdetét? Vajon milyen lenne természetfelettivé válni?

Dr. Joe Dispenza forradalmi könyve egy olyan tudást és eszköztárat nyújt át, amellyel a hozzád hasonló hétköznapi emberek is rendkívüli létállapotokra juthatnak el. Az első olyan gyakorlati útmutató, amelynek célja, hogy lépésről lépésre segítsen elérni lehetőségeink maximumát testi síkon, egészségi állapotunkban, kapcsolatainkban és életcéljainkban, miközben végig a saját tempónkban haladhatunk.

Ez a könyv megváltoztatja az életed. Megmutatja, hogyan tudod elfogadni a jövőre vonatkozó álmaidat úgy, mintha már be is teljesedtek volna, mégpedig oly módon, hogy a tested is elhiggye, máris a valóra vált álmot éli, beindítva ezzel egy sor érzelmi és fiziológiai folyamatot, amelyekben új valóságod tükröződik vissza. Ebben rejlik a könyv ereje.

„Ez az egyedülálló és gyakorlatias útmutató, amelyet egy tehetséges tudós, egyben szenvedélyes tanító írt, lépésről lépésre magyarázza el, hogyan lépünk túl az ismert határain, és hogyan lépünk be fantasztikus, új életünkbe.”

Tony Robbins

Dr. Joe Dispenza nemzetközileg ismert előadó, kutató, vállalati tanácsadó, író és tanító, akit öt kontinens több mint 32 országába hívtak már meg előadást tartani. Előadói és tanítói tevékenységét az a meggyőződés vezérli, hogy mindannyiunkban megvan a korlátlan képességek kifejlesztésének lehetősége. Könnyen érthető, bátorító és együttérző stílusával ezreknek adta már át tanításait.

[Tovább a könyvhöz](#) 

[Olvasson bele: Dr. Joe Dispenza - Válg természetfelettivé! Hétköznapi emberek nem hétköznapi csodái](#)

 VISSZA 

# Bárcsak 20 évesen tudtam volna mindezt!

Hogyan fedezzük fel a problémákban a lehetőségeket, és fordítsuk őket a hasznunkra?

Tina Seelig



← VISSZA 

A legtöbb ember számára a világ igencsak különbözik egy tanteremtől. Nem létezik egyetlen helyes válasz, amelyet megjutalmaznak, ráadásul rendkívül nyomasztó szembenézni az előttünk álló választási lehetőségek sokaságával.

A könyv meglehetősen új nézőpontot ad a felmerülő akadályok leküzdéséhez, miközben a sikeres jövő felé haladsz. Az itt bemutatott ötletek közül jó néhány pontosan az ellentéte annak, amit a hagyományos oktatási rendszerben tanítanak. Az élet rengeteg lehetőséget tartogat, hogy új és meglepő módokon fedezzük fel és értékeljük képességeinket és szenvedélyünket.

A szuper dolgok akkor következnek be, amikor olyan lépéseket teszel, amelyek nem automatikusak. Ne félj kilépni a komfortzónádból, egészséges mértékben figyelmen kívül hagyni a lehetetlent, és a problémákban meglátni a lehetőséget! Minél bátrabban kísérletezel, annál világosabbá válik, hogy a lehetőségek tárháza végtelen. Az egyetlen szabály, hogy csak energiád és képzeleted korlátozhat.

Tágítsd a határaidat, és hozd ki az életedből a maximumot!

Tina Seelig a Stanford Egyetem Menedzsment-tudományi Karának tanára, ahol vállalkozástudományt, innovációt és kreativitást oktat. Doktori címét az orvosi karon szerezte idegtudomány témában. Dolgozott tanácsadóként, szoftverfejlesztőként, számos sikerkönyv szerzője.

[Tovább a könyvhöz](#) 

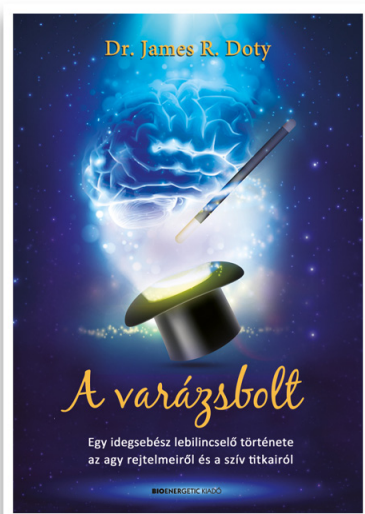
[Olvasson bele: Tina Seelig - Bárcsak 20 évesen tudtam volna mindezt!](#)

← VISSZA 

# A varázsbolt

Egy idegsebész lebilincselő története az agy rejtelseiről és a szív titkairól

Dr. James R. Doty



← VISSZA 🖱️

„Egy agyműtét bonyolult dolog, de a hátsó koponyaárokban végzett operáció, főleg egy kisgyermek esetében, szinte elképzelhetetlenül nehéz... Eltávolítom a tumor utolsó darabját, amely az agy mélyén az egyik nagyobb ütőérhez csatlakozik... Az asszisztens figyelme egy másodpercre elkalandozik, de ez elég arra, hogy átszakítsa az érfalat. És aztán elszabadul a pokol...

Vakon nyúlok be, de tudom, hogy e mögött az élet mögött a láthatónál sokkal több minden rejtőzik, és mindegyikünk képes csodát tenni, messze túl minden elképzelés határán. Sorsunk a saját kezünkben van, én pedig nem fogom hagyni, hogy ez a négyéves kisfiú most haljon meg, ezen a műtőasztalon.”

Egy alkoholista apa és egy depressziós, stroke-ban lebévult anya gyermekeként Jim nagy szegénységben nevelkedett. Élete egy zsákutca felé tartott, amíg 12 évesen egy bűvészkellék után kutatva, össze nem találkozott valakivel, aki csodálatos tudásával megváltoztatta az életét. Nekünk azonban nem kell besétálnunk egy varázsboltba, hogy felfedezzessük, miként viselhetjük el könnyebben a szenvedést, és hogyan válthatjuk valóra leghőbb vágyainkat. Elég, ha egyszerűen saját elménkbe és szívünkbe tekintünk, mert a csoda bennünk van. A varázsbolt szerzője szerint csak rajtunk áll, hogy megtaláljuk saját varázslatunkat, és erre másokat is megtanítsunk.

„Ez a könyv egy agysebész figyelemre méltó története, aki megpróbálja megfejteni az agy és a szív közötti kapcsolat rejtélyét. Attól fogva, hogy egy gyermekkori találkozás megváltoztatja az életét, addig, amíg felnőttként megalapítja a Könyörület Központot a Stanford Egyetemen, Jim Doty élete megmutatja, hogyan tehetjük a világot egy irgalmasabb helyé. Biztos vagyok benne, hogy ez a történet sokakat inspirál majd arra, hogy megnyissák a szívüket, és megvizsgálják, mit tehetnek ők másokért.”

Őszentsége, a Dalai Láma

Tovább a könyvhöz 🖱️

Olvasson bele: Dr. James R. Doty - A varázsbolt - Egy idegsebész lebilincselő története



az agy rejtelseiről és a szív titkairól



# Szabadulás az érzelmek fogságából

Tanulj meg félelem nélkül élni!

Balogh Béla



Szerelmi bánat, csalódás, gyász vagy váratlan anyagi veszteség olyan érzelmi hullámvölgybe sodorhat, melynek hatása sokszor hónapokig, esetleg évekig is eltart. Ha vannak is nyugodtabb órák, esetleg napok, a fájdalom újra és újra feltör. Néha egy szó, egy emlék vagy egy illat is elegendő ahhoz, hogy eleredjenek a könnyeid, vagy torkodat elkezdje fojtogatni a sírás. A lehúzó, fájó érzelmek és a szomorú gondolatok komoly veszélyt jelentenek testi egészségedre, ezért jó volna ebből a hullámvölgyből mielőbb kikerülni, és újra megtalálni a belső harmóniát és egyensúlyt. Egy kis segítséggel ezt akár három hét alatt is elérheted.

A Kapcsolatteremtés felsőbbrendű éneddel és A rózsza temploma című meditációk segítségével feloldhatod minden félelmedet, sőt, előző életeid emlékeihez is hozzásegíthet. Az elmélyülést Kövi Szabolcs erre az alkalomra írt zenéje segíti. Az MP3-meditációk a könyvben található kóddal letölthetők a [www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu) oldalról.

Tovább a könyvhöz 

Olvasson bele: Balogh Béla - Szabadulás az érzelmek fogságából Tanulj meg félelem nélkül élni!



# A rezonancia törvénye

Pierre Franckh



← VISSZA →

Boldog pillanatokra vágyik, amelyek mindeddig elérhetetlennek tűntek? Szeretne részesedni az Univerzum végtelen gazdagságából? Most eljött az idő, hogy életünk egyik legnagyobb titkát, a rezonancia törvényében rejlő rendkívüli erőt felfedezze.

Ha kívánságaink eddig nem teljesültek, ha vágyainkat nem tudtuk valóra váltani, ha bizonyos dolgok akaratumk ellenére történtek velünk, ha boldogtalanok vagyunk vagy kudarcot vallottunk, a rezonancia törvénye mindenre megoldást jelenthet. Ha megértjük ezt a törvényt, és rájövünk, hogyan használhatjuk, bármit elérhetünk!

A könyvben található gyakorlatok és történetek bemutatják, hogyan kerülhetünk hatékonyan, ugyanakkor játékos módon energetikai kapcsolatba szívünk legnagyobb vágyaival. Pierre Franckh új könyve összekötő kapocs a régi ismeretek és a legújabb tudományos felismerések között.

[Tovább a könyvhöz](#) →

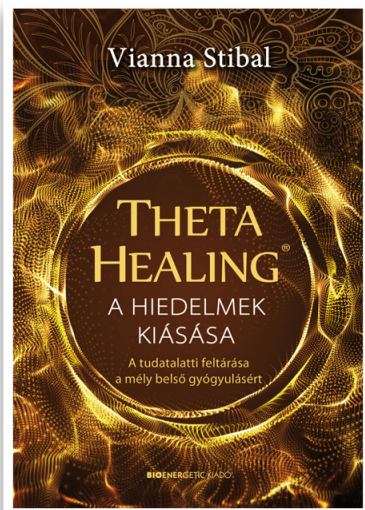
[Olvasson bele: Pierre Franckh - A rezonancia törvénye](#)

← VISSZA →

# ThetaHealing® - A hiedelmek kiásása

A tudatalatti feltárása a mély belső gyógyulásért

Vianna Stibal



A hiedelmek ugyanúgy ivódnak bele agyunkba, mint az emlékek – de vajon hogyan változtathatjuk meg őket?

A Vianna Stibal által megalkotott ThetaHealing® egy olyan forradalmi módszer, amely az agy théta-agyhullámaira hangolódva, korlátozó hiedelmeink megváltoztatásával mélyreható testi-lelki gyógyulást tesz lehetővé.

Gyakran megtörténik azonban, hogy ahelyett, hogy leásnánk tudatalattink mélyére, csupán pozitív megerősítésekkel és letöltésekkel kendőzzük el hiedelmeinket, ám ezzel nem helyettesíthetjük azt a jellemformáló munkát, amelyet jelen és előző életeink során belénk

ivódott hiedelmeink feltárásával, megértésével és kijavításával érhetünk el. Ez ugyanis a hiedelmek kiásásának alapja.

Ez a könyv minden ThetaHealinget tanuló számára elengedhetetlen, amelyből a következőket sajátíthatjuk el:

- a hiedelmek kiásásának 5 lépését;
- az alaphiedelmek beazonosítását és azok megváltoztatásának 10 megközelítési módját;
- megtudhatjuk, mikor szabad kitörölni egy hiedelmet, és mikor használhatjuk azt ugródeszkeként a pozitív változások érdekében;
- megtanulhatjuk az ásás során elkövetett leggyakoribb hibák felismerését és azok elkerülésének módját.

A Vianna workshopjairól hozott példák segítségével te is elsajátíthatod a hiedelmek kiásásának eszközeit, amelyekkel akár magadon, akár másokkal dolgozva gyökeres, pozitív változásokat érhetsz el.

Vianna Stibal az egyesült államokbeli Montanában él. Intuitív leolvasásokat végző művész, író, tanító, akinek célja, hogy módszerét megismertesse az egész világgal.

ThetaHealing® konzulenseket és oktatókat képez, akik több mint 180 országban tevékenykednek. Vianna világszerte tart szemináriumokat, és oktatja a ThetaHealinget® nemzetiségtől, hittől és vallástól függetlenül mindenkinek.

[Tovább a könyvhöz](#) 

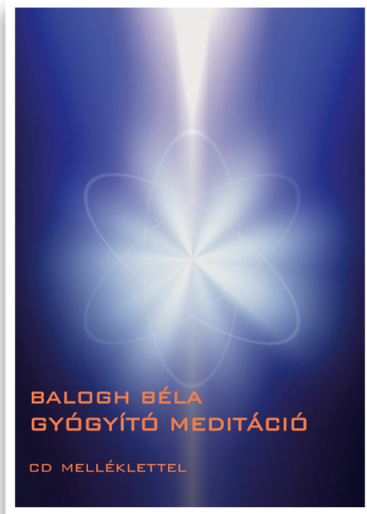
[Olvasson bele: Vianna Stibal - ThetaHealing® - A hiedelmek kiásása](#)

 VISSZA 

# Gyógyító meditáció

## Hanganyaggal

Balogh Béla



← VISSZA 🖱️

„Kedves Olvasó! Ön az angliai központú White Eagle Lodge, azaz a Fehér Sas Páholy rituális fehér mágiával dolgozó testvériségének gyógyító meditációját tartja a kezében. A könyv sokkal több, mint a CD használatát segítő útmutató, hiszen bepillantást nyújt a Páholy működésébe és munkájába. Ha szíve tiszta és gyógyító-segítő szándéka komoly, a rendszeres meditáció hozzásegíti belső érzékelésének kifejlődéséhez.

Ezen az úton nem ritka, hogy felbukkannak előző életekből származó emlékképek. A reinkarnációs emlékek valóságtartalmát sokan megkérdőjelezik. Edgar Cayce, Grace Cooke és Elisabeth Haich Egyiptomból származó reinkarnációs emlékeinek régészeti bizonyítékait nem csupán a kíváncsiságot

kielégítő különleges csemegének szántam. A bizonyosság nyugalmat ad, a nyugalom pedig belső csendhez vezet, és ez a meditáció célja. Ebben a csendben képesek vagyunk befogadni a magasabb világokból érkező útmutatást, ami gyakran szimbólumok formájában érkezik. A könyvben külön fejezet foglalkozik a leggyakrabban előforduló szimbólumok jelentésével.”

(Balogh Béla)

[Tovább a könyvhöz](#) 🖱️

[Olvasson bele: Balogh Béla - Gyógyító meditáció \(hanganyaggal\).](#)

← VISSZA 🖱️

# A placebo te magad légy!

Az elme hatalma az anyag fölött

Dr. Joe Dispenza



← VISSZA 

Elképzelhető a gyógyulás pusztán a gondolat által – gyógyszer vagy műtéti beavatkozás nélkül? Valójában sokkal gyakrabban történik ilyesmi, mint gondolnánk. Ebben a könyvben dr. Joe Dispenza számos olyan, dokumentált esetet oszt meg az olvasókkal, amelyek során betegek depresszióból, ízületi gyulladásból, szívbetegségekből, sőt, akár Parkinson-kórból gyógyultak meg annak köszönhetően, hogy placeboban hittek.

„Vajon lehetséges-e megtanítani a placebo működési elvét, és bármiféle külső anyag nélkül ugyanolyan belső változásokat elérni az egyén egészségében, végső soron pedig az egész életében?” – teszi fel a logikus kérdést dr. Joe.

A szerző az idegtudomány, a biológia, a pszichológia, a hipnózis, a kondicionálás és a kvantumfizika legújabb eredményeit ötvözve oszlatja szét a placebo-hatással kapcsolatos tévképzeteket, és rávilágít, hogyan válhat a látszólag lehetetlen is lehetségessé. Tudományos bizonyítékokat (többek között színes agyi CT-felvételeket) tár elénk, amelyeket a személyes átalakulás modelljét elsajátító és jelentős gyógyuláson átesett hallgatói szolgáltattak.

A könyv egy irányított meditáció szövegével zárul, amely segít megváltoztatni a gyógyulás első lépésének megtételét akadályozó hiedelmeinket. A meditáció szövege Szalay Ádám előadásában a könyvben található kóddal MP3 formátumban weboldalunkról ([www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)) letölthető.

Dr. Joe Dispenza szenvedélyesen tanít másokat arra, hogyan használják az idegtudomány és a kvantumfizika legújabb felfedezéseit arra, hogy átprogramozzák agyukat, kigyógyuljanak betegségeikből, és teljesebb életet éljenek. Dr. Joe, a What the Bleep Do We Know!? (Mi a csudát tudunk a világról?) című filmben is megszólal, emellett világszerte tart workshopokat és előadásokat. Saját fejlesztésű vállalati programja az üzleti világban segít kamatoztatni a szerző transzformációs modelljét.

Tovább a könyvhöz 

Olvasson bele: Dr. Joe Dispenza - A placebo te magad légy!





Alan Cohen

A  
CSODÁK  
TANÍTÁSA



---

Utazás a félelemtől a szeretetig

---

BIOENERGETIC KIADÓ

