GABRIELLE BERNSTEIN

TÖRTÉNHETNEK CSODÁK

ÉDESVÍZ

42 LÉPÉS A CSODÁK ÚTJÁN, A BOLDOGSÁG ELÉRÉSÉHEZ

GABRIELLE BERNSTEIN

TÖRTÉNHETNEK CSODÁK

42 LÉPÉS A CSODÁK ÚTJÁN
a boldogság eléréséhez

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Gabrielle Bernstein / *May Cause Miracles*
A *40-Day Guidebook of Subtle Shifts for Radical Change and Unlimited Happiness*
Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House LLC, 2013

Fordította Kovács Zsuzsa
Szerkesztette Molnár Eszter

Copyright © Gabrielle Bernstein, 2013
Hungarian translation © Kovács Zsuzsa, 2014
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG, 2014
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2014

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

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.

Elektronikus változat: Békyné Kiss Adrien
ISBN 978-963-529-261-5 (epub)
ISBN 978-963-529-262-2 (mobi)

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az e-book kínálta lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!
Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:
szerkesztoseg@edesviz.hu
www.edesviz.hu

Vőlegényemnek, Zachnek.

Fejet hajtok csodálatos utad előtt.

Bevezetés

A földi mennyországra nem rátalálni kell, hanem mellette dönteni.

WAYNE DYER

A karrieremben 2009 tele fordulópontot jelentett. Éppen jobb kiadási feltételeket igyekeztem kivívni első, *Add More ~ing to Your Life* című könyvemhez. Akkoriban kezdett szorongatni minket a gazdasági válság. Mindenkor a félelem és a bizonytalanság vitte a prímet, a hírek a folyamatosan növekvő munkanélküliségről szóltak, és alig volt olyan iparág, amelyik ne tapasztalt volna negatív hatásokat.

Emlékszem, anyám konyhájában ültem, és mostohaapámnak magyaráztam a könyvem koncepcióját. Próbált a lehető legjobban támogatni, de nagyon erős volt félelme a gazdasági válságtól. Azt mondta, az elképzelés szuper, de ne felejtsem el, hogy éppen borzalmas időket él a gazdaság. Nem lesz könnyű könyvet eladni. Magabiztosan és szinte önkéntelenül ömlöttek belőlem a szavak válaszképpen: „Köszönöm, hogy megosztottad velem aggodalmadat, de én nem így gondolom, mert hiszek a csodákban.” Úgy éreztem, ezek a szavak erőt adnak, és tele vagyok hittel, fittyet hányva a külvilág ellenállására. Abban a pillanatban észleltem elkötelezettségemet, hogy elengedjem a félelmet, és újrakalibráltam a csodákba vetett hitemet.

Három hónappal később eladtam a könyvet.

Az elmúlt hét évben keményen dolgoztam azon, hogy távol tartsam a félelmet az elmémtől, és megtartsam csodaváró beállítottságomat. A csodák iránti elhivatottságom eredményeképpen a szeretet szószólója

lettem, világszerte nyújtok inspirációt hallgatóságomnak előadásaimmal, könyveimmel és a közösségi médián keresztül. Ma csodálatos életet élek, és az a küldetésem, hogy mindenkinek segítsek ezt elérni. A csodák iránti elhivatottságom vezetett ehhez a nagyszerű állapothoz, de őszinte leszek: eleinte nagyon nehéz volt szeretetteljes gondolatokat választani a félelem káprázatai helyett. Könnyűnek tűnik, hiszen ki *ne* akarná becserélni a félelmet szeretetre? A félelmet feladni azonban éppen olyan, mintha a cukorról akarnánk lemondani: mindkettő „sunyi" összetevő, amely szinte mindenben megbújik. És amikor már éppen azt gondolod, hogy uralod ezt az epekedést, hirtelen újra felüti csúnya fejecskéjét. Ennélfogva a félelemben gyökerező minták elengedése nem kontároknak való feladat. Szorgalmat és elkötelezettséget követel. Az kell hozzá, hogy teljes szívvel csodatevő légy.

Az én „félig teli pohár" életstílusom egyik fő összetevője *A csodák tanítása* iránti elhivatottságom, amely szerint: „A képzetlen elme semmit nem érhet el." A *Tanítás*, a Foundation for Inner Peace kiadásában megjelent, önvizsgálatra biztató, metafizikai iránymutatás majd' negyven év alatt több százezer ember életét változtatta meg.[1] Mindenki úgy, akkora vehemenciával és olyan befogadóképességgel közelíti meg, ahogyan neki a legjobb. Az én tapasztalatom szerint a *Tanítás* tanulmányozása hihetetlen mértékben tisztítja az elmét, arról nem is beszélve, hogy rakétasebességgel indítja be az életet.

A *Tanítás* követőjeként megtanultam, hogy az igazi boldogság megtalálásához muszáj szembenéznünk félelmeinkkel. A gyakorlás során iránymutatást kaptam minden félelmem és okainak vizsgálatára. Amikor például megnéztem az ételekkel kapcsolatos félelemmintáimat – nagy evészetek, rögeszmés foglalkozás a következő étkezéssel – megértettem, hogy a kényszeres túlevés az étkezőasztal mellett felszedett, gyerekkori

szorongásomra adott reakció. Anyám régen túl sokat evett. Nyugtalanságát akarta elzsibbasztani, s az evésbe menekült, én pedig öntudatlanul átvettem ebédlőasztal körüli szorongását. Ez a látszólag lényegtelen élmény rengeteg frusztrációt okozott nekem az evéssel kapcsolatban. Öntudatlanul tettem szert az ételekkel kapcsolatos félelmeimre. Az abban a félelemben gyökerező gondolat, hogy *soha nem elég*, olyan belső dialógussá vált, amely minden étkezésnél gyötört. Túl sokat és túl gyorsan ettem. Soha nem ízlelgettem az ételt. Még csak nem is élveztem az evést. Ebben a gyötrő ördögi körben éltem évekig, amíg hajlandó lettem utánajárni a viselkedésem mögött rejtőző félelemnek. Amint azonban megnéztem, megértettem, hogy az azon a hamis meggyőződésen alapul, hogy soha semmi nem elég. Évtizedeket töltöttem attól félve, hogy nincs elég ennivaló. Én döntöttem úgy, hogy ezt a korlátozó meggyőződést a jelenem részévé teszem, és folyamatosan újrajátszom életem minden napján. És pont ez a korlátozó meggyőződések lényege. Csak füst és tükör mindegyik, mentális bűvészmutatvány, amely rossz irányba terel minket az élet útján. Hajlandóságomon, a csodák iránti elhivatottságomon és a végtelen türelmen keresztül találtam rá mindazokra a forrásokra, amelyekre a gyógyuláshoz szükségem volt. Idővel aztán ételfüggőségem is elmúlt.

Miután rájöttem, hogy túlzott evéssel soha az életben nem fogom elérni, hogy biztonságban és teljesnek érezzem magam, arra a felismerésre jutottam, hogy nincs olyan rajtam kívül álló dolog, amely feltölthetne. Megtanultam, hogy a valódi boldogság nem a *szerzésből*, hanem az *adásból* származik. Elfogadtam, hogy az igazi derű és boldogság a szeretettel való összekapcsolódás eredménye. Mélyen legbelül, természetünkből adódóan mindnyájan szeretetet akarunk adni és kapni. Az igazi boldogság akkor köszönt be, ha betöltjük rendeltetésünket, vagyis igazán szeretjük magunkat, és megosztjuk a szeretetet másokkal.

Amint a *Tanítást* beépítettem mindennapi életembe, kitakarítottam magamból minden félelemben gyökerező gondolatmintát. És minden változni kezdett. A legjelentősebb változás nem is az volt, *amit* tapasztaltam, hanem az, *ahogyan* megéltem a dolgokat. A *Tanítás* útmutatásait követve megbocsátottam saját múltamat, elengedtem a jövőmet, és szeretettel és hittel álltam a jelen elébe. Az életemben bekövetkező változások minden képzeletet felülmúltak.

És most megmutatom, hogyan érheted el te is ugyanezt.

Így legyél csodatevő

Először meg kell értened a félelmedet ahhoz, hogy a szeretetet választhasd helyette. *A csodák tanítása* követőjeként megtanultam tanúja lenni saját félelemben gyökerező gondolataimnak. Amikor éreztem, hogy megjelenik a félelem, vettem egy mély levegőt, kiléptem gondolataimból és tetteimből, és megfigyeltem a viselkedésemet. Azáltal, hogy tanúja voltam félelmeimnek, megláttam, valójában mennyire illuzórikusak. Pályafutásom elején egy PR-ügynökséget vezettem. Minden új ügyfél új lehetőséget kínált arra, hogy kialkudjam havidíjamat. Utáltam alkudozni. Nyugtalan és ideges lettem tőle, odalett a lelki nyugalmam. Amikor beismertem magamnak, hogy félek több pénzt kérni, rájöttem, hogy ez egy fiatal lánykoromban felszedett másik félelemmel függ össze: hogy nők ne akarjanak többet. Ez a világ által létrehozott külső kivetítés volt, és én úgy döntöttem, hogy hiszek benne. Őszintén szólva nem is emlékszem, hol vagy mikor szedtem fel, de ragasztóként tapadt rám. Ez a múltból származó, félelemben gyökerező illúzió elégszer újrajátszotta magát ahhoz, hogy meggyőződéssé váljon, amelyhez ragaszkodtam. Amint azonban kezdtem őszintén szembenézni félelmemmel, kiderítettem azt is, hogy ez a hiánymentalitás hogyan válhatott félelemben gyökerező mintává az elmémben. A könyvben mindenütt

erősíteni fogom azt az üzenetet, hogy a félelemminták melletti tanúságtétel az első lépés afelé, hogy leváljunk róluk. Támogatást és iránymutatást fogsz kapni tőlem, miközben életed minden területén szembenézel félelmeiddel.

Ekkor lép be a képbe a hajlandóság. Csak akkor változtathatsz egy mintán, ha a hajlandóságod is megvan a változtatáshoz. *A csodák tanítása* szerint, ha a leghalványabb hajlandóság megvan benned, akkor mindened megvan ahhoz, hogy eljuss a változáshoz. Amikor megnyílunk rá, hogy elengedjük a félelmünket, szívünket, elménket és energiánkat is megnyitjuk, hogy új perspektívára leljünk. Hajlandóságunk még jobban tudatosítja bennünk az új lehetőségeket, és beindítja azt, amit én felsőbb *én*nek (belső vezetőnek) hívok. Felsőbb *éned* a szeretet hangja; ő inspirál, ő súgja intuícióidat. Felsőbb *éned* vezet ki a félelemből, vissza a szeretethez. Csak egy kis hajlandóságra van szükséged ahhoz, hogy felsőbb *éned* működésbe lépjen, és iránymutatást kapj a változáshoz.

Ez az iránymutatás különbözőképpen érkezhet: intuíció, inspiráció formájában, vagy néha akár szinkronicitás útján is. Az intuíciót időnként erőteljes belső tudásként éljük meg, amely valamilyen formában iránymutatást ad. Az inspirációt az áramlás és izgalom érzéseként is megtapasztalhatjuk, amely azokban a pillanatokban ér minket, amikor gondolatainkat és tetteinket a szeretetre hangoljuk rá. Aztán ott vannak a szinkronicitás valóban hihetetlen pillanatai, mint amikor éppen édesanyádra gondolsz, és ő felhív; vagy amikor folyton egy új könyvről hallasz, amelyik aztán másnap leesik a polcról az üzletben. A könyvben lévő feladatok egymás utáni teljesítése során belső vezetőd jelenléte egyre nyilvánvalóbbá válik, miközben az intuíció, az inspiráció és a szinkronicitás természetesen áramlik.

A csodálatos életnek van még három másik nagyon fontos összetevője: a hála, a megbocsátás és a szeretet. Az első a hála. A hálát hangsúlyozó hozzáállás az egyetlen lehetséges hozzáállás a csodatevő számára. A

hálás élet több bőséget, elfogadást és megbecsülést eredményez. Ha vissza akarod alakítani félelmeidet szeretetté, a hálás élet mellett kell letenned a voksodat.

Ezt követi a megbocsátás. A megbocsátás olyan a csodatevő életében, mint a saláta a nyers vegán konyha kedvelője számára. A megbocsátás révén tisztíthatjuk meg magunkat a régi félelmektől, és áraszthatjuk el fénnyel az aggodalom, a kétkedés és a gyanakvás sötétségét. Az áldozat szerepének továbbjátszása helyett megbocsáthatunk és felszabadulhatunk. Minden egyes döntéssel, amelyet a megbocsátás mellett hozunk, a félelemtől a szeretet felé mozdítjuk el felfogásunkat.

Legvégül pedig ott van a szeretet: a legfontosabb összetevő. *A csodák tanításá*ban az áll, hogy az egyetlen dolog, amely bármilyen helyzetből hiányozhat, az a szeretet – és ahol félelem van, ott nincs szeretet. Ezért a csodálatos élethez elengedhetetlen, hogy nyitott szívvel éljünk, és saját igaz célunkként öleljük magunkhoz a szeretetet.

A csodák megtapasztalása

Ha ragaszkodsz a *Tanítás* alapelveihez, annak az a jutalma, hogy minél többször döntesz a hála, a megbocsátás és a szeretet mellett, annál több csodát fogsz tapasztalni. Ha nem vagy egészen biztos abban, hogy mit is értek „csoda” alatt, egyszerűen el tudom magyarázni: a csoda felfogásbeli átkapcsolás a félelemről a szeretetre. Csoda lehet a pillanat, amikor úgy döntesz, hogy megbocsátasz egy régi szerelmednek, és elengeded az évtizedeken át hurcolt neheztelést, vagy amikor rájössz, hogy állásod elvesztése nem tragédia volt, hanem lehetőség arra, hogy igazi hivatásodat kövesd. Egyszerűen szólva csoda minden olyan pillanat, amikor a szeretetet választod a félelem helyett. És minél több csodát élsz át, annál kevésbé valószínű, hogy sötét szemüvegen keresztül lásd az életet. Amikor úgy döntesz, hogy a szeretetet látod a félelem

helyett, az élet áramlani kezd. Elönt a békesség érzése, és minden helyzetben meglátod a szeretetet. A bosszantó akadályok csökkennek, és úgy érzed majd, hogy egy felsőbb erő vezérli az életedet.

Az én elhivatottságom, hogy így éljek, életem minden területét megváltoztatta. Elengedtem a szerelemhez, a drogokhoz, a munkához, az ételhez – a te életedben te mondod meg, mihez – kapcsolódó függőséget. Megtanultam a megbocsátást választani minden olyan pillanatban, amikor a neheztelés megjelenik az elmémben. Elmúlt félelmem a pénzügyi bizonytalanságtól, belső bőségem pedig – lelkesedésem azért, hogy szeretet által vezérelt életet éljek – külső bőségben tükröződik. Az akadályokat ma lehetőségnek tekintem, és tudom, hogy az univerzum támogatását élvezem. És ami a legfontosabb: bizonyosan érzem, hogy létezik egy nálam nagyobb erő, amely minden mozdulatomat segíti. Felsőbb *én*em működésbe lépett!

Amikor elengeded a félelmeidet, kezded felemelni a gondolataidat, és ennélfogva energetikai állapotod is javul. Tested olyan molekuláris struktúra, amely mindig energiától vibrál. Ez az energia akkor pozitív, ha a gondolataid pozitívak, és akkor negatív, amikor a gondolataid is azok. Hasonló a hasonlót vonzza. Ezért ha az energiád negatív… találd ki, mi lesz! Negativitást fogsz bevonzani az életedbe. Ha például úgy mész el egy állásinterjúra, hogy azt hiszed, nem vagy elég jó a kérdéses pozícióhoz, energetikai szinten bizonytalanságot és alkalmatlanságot sugárzol. Ez az energia nem vonzó a munkáltató szemében, és nem kapod meg az állást. Ebben az esetben a gondolataid táplálták az információt az energiádba, ez pedig negatívan befolyásolta valóságodat. A csodaközpontú megközelítés megmutatja, hogyan változtass a gondolataidon és az energiádon, hogy ezáltal pozitivitást vonzz az életedbe. Ha azzal a meggyőződéssel sétáltál volna be az állásinterjúra, hogy jó vagy a munkára, energiád ugyanezt az erőt sugározta volna. Az általad tett pozitív benyomás következtében pedig akár azonnal

megkaphattad volna az állást, vagy később megkereshettek volna. Akárhogy is, a pozitív energia pozitív eredményeket hoz. A félelem elengedéséhez őszinteség és bátorság kell – de ez egyszerű. És ha megvan benned a hajlandóság, a képesség is meglesz.

El akarod érni ezeket az elképesztő eredményeket? Akkor csatlakozz hozzám az új felfogás felé vezető úton.

Negyvennapos csodatevő elköteleződés

Mint bármilyen egyéb hatékony gyakorlat, az igazi átalakulás is a mindennapos ismétlés eredménye. Kezdd egy negyvennapos elköteleződéssel, és azonnal pozitív eredményeket fogsz tapasztalni. Hogy miért negyven nap? A metafizikusok és a jógik nagy hangsúlyt fektetnek a negyvennapos gyakorlat ismétlődésére. Számtalan mitikus példát találunk erre Mózes negyvennapos tartózkodásától a Sínai-hegyen egészen Buddha megvilágosodásáig egy májusi teliholdkor, miután negyven napon át meditált és böjtölt a bódhifa alatt. Magának a számnak is jelentősége van: kutatások kimutatták, hogy ha egy új mintát negyven napon át ismétlünk, azzal módosíthatjuk az agyunkban a neuronok útját, és ezáltal hosszan tartó változást érhetünk el. Úgyhogy vágjunk bele a negyvennapos félelemtisztításba. (Mivel ez a gyakorlat hat héten át zajlik, valójában negyvenkét nap áll rendelkezésedre a félelem kitakarításához – ami két plusz napot jelent a gyakorlásra!) Amikor változtatni akarunk valamin, az egyszerű, következetes átállások számítanak – ezért úgy állítottam össze az útitervet, hogy szórakoztató és kivitelezhető legyen. Úgy vezetlek majd az úton, hogy az egyszerű legyen, és ne térhess le róla. És amikor elérkezik az ideje, csodatevő válik belőled.

Ha úgy döntesz, hogy ezt a tervet követed az elkövetkező hat hétben, félelemről szeretetre kezded el átprogramozni gondolataidat. Ha

szeretnéd elérni ezeket az eredményeket, maradj az úton, és kötelezd el magad a csodatevő életmódja mellett.

A könyv hat fejezetből áll: minden hétre jut egy. A heti fejezetek napi bontásban tartalmazzák az egész heti gyakorlatsort, amelynek célja az, hogy a gondolataidat visszaalakítsd szeretetté. Az egyes hetek életed különböző területeire összpontosítanak:

- **Első hét.** Ezen a héten meglátod, hogyan vetett neked gáncsot a félelem, és miként gátolta életed áramlását. Lefektetem az alapokat, és megmutatom, hogyan teheted magadévá a fő alapelveket: tanúskodás a félelmed mellett, hajlandóság a változásra, hála, megbocsátás, csodavárás, elmélkedés és összegzés.
- **Második hét.** Ez a hét teljes mértékben arról szól, milyen fontos szeretni önmagunkat. Saját magaddal való kapcsolatodat fogjuk erősíteni, valamint az önmarcangolás régi mintáinak elengedésére irányuló hajlandóságodat. Az önszeretet elengedhetetlen a csodatevő gyakorlatához.
- **Harmadik hét.** Olyan feladatokat adok, amelyek megváltoztatják a testeddel és az étkezéssel kapcsolatos negatív mintákat. Segítek felderíteni a problémák hátterében rejlő okokat, és elkezdjük fénybe borítani az életed e területét uraló sötétséget. Hamarosan ráébredsz majd, hogy szeretetteljes gondolatokkal nagymértékben javíthatsz azon, ahogyan az ételeket megemészted és a saját testedet észleled.
- **Negyedik hét.** Szerelem van a levegőben! Segítek őszintén szembenézni azzal, ahogyan a félelem visszatartott a szerelmi boldogságtól. Ezen a héten sokszor fordulunk a *Tanítás*hoz a szerelemmel kapcsolatos félelmek elengedése céljából. Akár egyedülálló vagy, akár párkapcsolatban élsz, ezeknek a

nagyszerű eszközöknek a segítségével azonnali belső változásokat tapasztalhatsz a szerelem témakörében.

- **Ötödik hét.** Arra fogunk koncentrálni, hogy a félelem hogyan blokkolta a pénzügyi bőséget. A heti gyakorlatok felkeltik benned a jelenlegi munkahelyed iránti hálát, segítenek szembenézni pénzügyi félelmeddel, és rávezetnek, hogyan változtass a pénzzel és munkával kapcsolatos korlátozó meggyőződéseiden. A heti belső munka akármilyen foglalkozásra alkalmazható: lehetsz szabadúszó, háztartásbeli, filantróp, bankár vagy értékesítő és így tovább. Csak alkalmazd az alapelveket arra a munkára, amelyet éppen végzel.
- **Hatodik hét.** Ezen a héten megszereted a csodatevő lét gyakorlatát. Itt fogod átállítani a fókuszodat önmagadról arra a belső erőre, amely energetikai változást eredményez a környező világban. *A csodák tanításá*nak az egyik kulcsfontosságú alapelve a szolgálat, amelyet ez a hét erősen hangsúlyoz. Rá fogsz ébredni, hogy a világ szolgálata olyan, mintha megkínálnád magad egy hatalmas, púpozott tányér szeretettel. Ha arra összpontosítod gondolataidat és energiádat, hogy másokat szeress, megnyílik a szíved, és felragyog igazi célod.

Minden hét az egymást követő feladatok rétegeire épül, és arra, hogy ahogyan befogadod a csodákat, úgy erősödnek mentális izmaid. Minden nap ugyanazt a menetrendet követjük, amelynek segítségével ismétléseket alakítunk ki a napirendedben és az elmédben. A gyakorlatok az ismétléssel egyre könnyebbek lesznek, amíg végül szinte a véreddé válnak. Bár előfordulhat, hogy lesznek bukkanók az út során, ha akarod a változásokat, nem lesz nehéz létrehoznod őket. Ha hajlandó vagy a változásra, minden energiát és támogatást meg fogsz kapni, amire csak

szükséged van a továbblépéshez. Végezz elkötelezetten minden egyes gyakorlatot, és számíts a csodákra!

Így működik

A könyv célja az, hogy segítsen a finom átállások létrehozásában a csodálatos változás érdekében. Ezért ne ragadj le magánál a folyamatnál. Ha követed a napi egyszerű lépéseket, minden a rendelkezésedre fog állni, ami kell. Ne próbálj előre ugrani a gyakorlatokban, vagy többet végezni napi egynél. Minden leckét pontosan akkorra terveztem, amikor annak lennie kell. Igyekezz a tervnél maradni – ha azonban úgy érzed, hogy egy kicsivel többet kell időznöd egy adott nap programjánál, semmi gond. Nyugodtan ismételj meg egy-egy napot, ha mélyebbre szeretnél jutni a gyakorlatokkal. Végső soron azonban bízz abban, hogy van egy terv, amelyet pontosan neked készítettek. Minden gyakorlat apró változásokat hoz létre. Ezek a változások a csodák. És minél több csodával találkozol, annál csodálatosabb lesz az életed.

Mielőtt azonban elkezded edzeni szeretetizmaidat, mindenképpen fel kell készülnöd az útra. Az alábbiakban néhány fontos tudnivalót és felkészítő információt találsz, mielőtt elindulsz.

Készülj fel a meditálásra!

A könyv egyik előnye, hogy sok gyakorlata elgondolkodtat önmagadon, és nagyon nyugtató hatású. Minden napon úgy vezetlek át, hogy megalapozzam és elmélyítsem meditációs gyakorlatodat. Minden gyakorlathoz olyan vezetett meditáció tartozik, amelyet weboldalamon (gabbyb.tv/meditate) egy csokorba gyűjtve is megtalálsz, ha meg akarod hallgatni.

Meditációs helyed

Önreflexiós élményeidet mélyítendő azt javaslom, különíts el magadnak egy saját meditációs helyet az otthonodban. Lehet ez a hálószobád egy zuga, egy beugró a dolgozóban, vagy egyszerűen az ágyad sarka. Olyan helyet keress, ahol egyedül, békében lehetsz. Az én meditációs helyemen van egy meditálószék (ez látható a weboldalamon: gabbyb.tv/meditate), gyertyák, füstölők, kis, színes lapokra írt pozitív megerősítések, valamint inspiráló képek és idézetek. És ami a legfontosabb, ez olyan hely, ahol a középpontomban vagyok, és megnyugszom. Meditációs helyedet a reggeli és esti gyakorlatokhoz fogod használni, ez lesz a te szent helyed. Valószínű, hogy itt szeretsz majd a legjobban pihenni.

A naplód

A meditációs hely mellett egy naplóra is szükséged lesz. Akár mindig veled lehet, hogy a nap során feljegyezhesd a benned lezajló változásokat, úgyhogy ügyelj rá, hogy ne legyen túl nagy, hogy simán beférjen a táskádba.

Öngondoskodás

A csodálatos átalakulási folyamat során előfordulhat, hogy elsöprő érzelmek lepnek meg. Higgy nekem, ez jó jel! Ha azonban nem sorolod nagyon fontos helyre a magaddal való törődést, ezek az érzelmi kitörések megijeszthetnek és visszavethetnek. Ezért lényeges, hogy a napjaidba iktass be különleges tevékenységeket, amelyekkel önmagadról gondoskodsz. Én például nagyon szeretek gyertyafényes fürdőt venni. A fürdőzés egyszerű gyakorlata olyan kényeztetés, amely mindenféle változások során tartja bennem a lelket. Függetlenül attól, hogy mi zajlik

éppen az életemben, a napi fürdőm létfontosságú. Válassz ki tehát egy vagy két olyan dolgot, amelyet kényeztetésként építesz be a gyakorlatodba. Lehet, hogy ez abban nyilvánul majd meg, hogy extrán odafigyelsz arra, hogy egészséges ételeket egyél, több vizet igyál, vagy többet aludj. Tudnod kell, hogy ez egy olyan átalakító gyakorlatsor, amely megnyit téged. Készülj fel rá, hogy tudatos magadra figyeléssel tartsd fenn az egyensúlyodat. Étkezz jól, aludj jól, gondolkodj jól!

Légy éber!

Az egész út során soha ne feledkezz meg arról, hogy a félelem trükkös állapot. Pont, amikor már azt hiszed, hogy megoldottad a szeretet-dolgot, besomfordál a félelem. Ettől nem kell félned – csak légy éber! Ha a tudatában vagy, hogyan viselkedik a félelem, kordában tarthatod. És – mivel saját magaddal is végig törődni fogsz – kevesebb esélye lesz a félelemnek arra, hogy felüsse a fejét. A szeretet olyan sok helyet elfoglal majd az elmédben, hogy a félelemnek egyszerűen nem lesz hová mennie, csak kifelé. Bízz ebben, és tudd, hogy a szeretet mindig fényesebben ragyog majd, mint a félelem.

Vágjunk bele a munkába!

Most, hogy lefektettem számodra a csodaváró folyamat alapjait, itt az ideje, hogy nekifogj az időbeosztásnak. Azt javaslom, vasárnap kezdd el a gyakorlatokat. Minden hét azzal kezdődik, hogy elolvassuk a következő hét bevezetőjét. Úgyhogy a legközelebbi vasárnapon olvasd el az első hét bevezetőjét, hétfőn pedig kezdd az első nappal. Nem kell ehhez a menetrendhez ragaszkodnod, de próbáld ki a javaslatomat, és majd meglátod, beválik-e. A folyamatnak nem kell merevnek lennie; inkább iránymutatást ajánl ahhoz, hogy létrehozd saját átalakító gyakorlatodat.

Vedd komolyan a gyakorlatot. Bízz benne, hogy ahogy megváltoztatod a gondolataidat, tetteid és tapasztalásaid is aszerint fognak változni. Ahogy *A csodák tanítása* üzeni: „Talán azt hiszed, a cselekedeteidért felelős vagy ugyan, a gondolataidért azonban nem. Az igazság az, hogy felelős vagy azért, amit gondolsz, mivel csakis a gondolatok szintjén gyakorolhatod a választást. Tetteid mindig a gondolataidból fakadnak.” A gyakorlatok minden egyes napján segíteni fogok „gyakorolni a döntést”, hogy változtass a gondolkodásmódodon. Ahogy egyre jobban változik a felfogásod, úgy kezdesz majd csodálatos változásokat észlelni az életedben.

Most pedig itt az ideje az elengedésnek, hagyd, hogy vezessenek, és számíts a csodákra.

1. HÉT

Csodavárás

Gondolataim csupán képek, amelyeket én alkottam.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Félelem: valósnak tűnő, hamis bizonyíték. Igen, ez így van: amikor a félelemre összpontosítasz, az lesz a valóság. Mindnyájan egyedi módon szedtük össze félelmeinket, majd – mentális filmekként – ezeket a félelmetes történeteket játsszuk le újra és újra az elménkben. Minden egyes félelem-meggyőződésünk a saját döntésünk. Mi döntünk úgy, hogy hiszünk a híradóból áradó félelemben, az otthonunkban lévő félelemben és az elménkben fészkelő félelemben. A félelem ragályos. Életünk során a környező világból szívjuk magunkba, és egy idő után elhisszük, hogy azok a félelmek a mi valóságunk. Valamilyen módon, életünk egy vagy több zugában mindnyájan magunk döntöttünk úgy, hogy ragaszkodunk a félelemhez. Talán attól rettegsz, hogy nincs elég pénzed, talán attól, hogy egyedül vagy… de az is lehet, hogy csak úgy egyszerűen félsz mindentől. Velem ez volt a helyzet.

Több mint húsz éven át félelemben éltem. Féltem, hogy nem vagyok elég okos, elég csinos vagy elég menő, elég tehetős. Még attól is féltem, hogy túl jó vagyok. A félelem irányította a show-t. Életem minden éber pillanatában azon voltam, hogy evéssel, romantikus kalandokkal, szerelemmel, munkával, drogokkal, pletykával, televízióval altassam el a félelmemet – bármivel, csak ne kelljen foglalkoznom vele. Úgy játszottam le újra és újra félelemben gyökerező gondolataimat, mint valami megakadt lemez. Az aggodalom és belső nyugtalanság soha nem szűnő állapotában éltem.

Aztán huszonöt éves koromban padlóra kerültem. A félelem kiszívta belőlem az életet. Érzelmileg, fizikailag és spirituálisan is csődöt mondtam, és drogfüggő lettem – nem volt más választásom, ki kellett derítenem, hogyan élhetnék jobban. Meg kellett adnom magam annak a

hűséges hangnak, amely évek óta a nevemet szólongatta. 2005. október 2-án este azért imádkoztam, hogy hajlandó legyek máshogyan látni a dolgokat. Azért imádkoztam, hogy a szeretet belépjen félelemtől vezérelt elmémbe. És megtörtént. Másnap reggel egy határozott, belső, szeretetteljes hang lépett elő, és arra biztatott, hogy változtassak az élettel kapcsolatos nézőpontomon. Azt mondta: „Állj le a szerekkel, és olyan életed lesz, amely a legvadabb álmaidat is meghaladja.” Annyira aszerint akartam élni, amit a hang mondott, hogy ez segített meghallani intuíciómat, és újrakapcsolódni a szeretethez. Azóta is odafigyelek rá.

Ez a döntés volt a kulcsa annak, hogy csodaváró lettem. 2005. október 2-án ezt akartam – és ugyanezt akartam október 3-án, 4-én, 5-én és így tovább. Még ma is ezt akarom. Az a mélységes vágyam juttatott el idáig, hogy a szeretetet lássam a félelem helyett. Ahogy az a belső vezető ígérte, ma olyan életet élek, amely a legvadabb álmaimat is túlszárnyalja. Nálam boldogabb embert nem ismerek, és ez a boldogság egy egyszerű döntés következtében lett az enyém: a szeretetet választottam.

Akármilyen félelmetes is, minden helyzetben van választásunk: eldönthetjük, hogy a szeretetet látjuk a félelem helyett. Tudom, hogy ez elég szélsőséges kijelentés valakitől, aki a legsötétebb pillanataiban drogfüggő volt, és belső nyugtalanság uralta. A világon mégis rengeteg ember van, aki az általam ismert rettegésnél sokkal szörnyűbb félelmeket élt át. Egyvalami azonban közös bennünk: mindnyájan dönthetünk úgy, hogy inkább a szeretetet érzékeljük. Dönthetünk úgy, hogy az előttünk lévő félelemre összpontosítunk, de úgy is, hogy kitárjuk a szívünket, és megadjuk magunkat egy nálunk nagyobb erőnek, hogy visszaállítsa a szeretetbe vetett hitünket.

A könyvben úgy utalok majd erre a „nagyobb erőre”, mint egy mindig jelenlévő szeretetenergiára, amely körülvesz és támogat minket, és úgy vezérel, hogy békére leljünk. Nevezd Istennek, nevezd felsőbb *én*nek

(belső vezető), nevezd szellemnek – a könyvben hívjuk most *szeretetnek*, bár én felváltva fogom használni ezeket a kifejezéseket.

Ne tévesszük össze ezt a szerelemmel; inkább tekintsük egy olyan belső erő jelenlétének, amely még több erőt vonzhat magához. Mintha csak valami mágneses erő lenne bennünk. Ha kitakarítjuk az erőnket blokkoló félelmet, mágnesként fogjuk vonzani a csodákat. A könyvben lévő feladatok segítségével elengedheted a félelmet, amely nem engedi, hogy ehhez a szeretetteljes erőhöz kapcsolódj. *A csodák tanítása* című könyvben ez áll: „A te feladatod nem az, hogy keresd a szeretetet, csupán az, hogy rátalálj magadban a korlátokra, amelyeket a szeretet ellen emeltél.” Igen, ez igaz. Nem kell vadásznod erre a hatalmas szeretetre – ereje máris ott van benned. Sajnálatos módon azonban olyan események történnek az életünkben, amelyek téglákként építik a falat. Minden egyes félelemben gyökerező tapasztalás még egy téglát rak arra a falra, amelyik elzár saját belső erődtől. Nekem az a dolgom, hogy olyan szerszámokat adjak a kezedbe, amelyeknek a segítségével kiszedegetheted a téglákat, és ezáltal eldobhatsz mindent, ami elválaszt saját szeretetteljes, hatalmas igazságodtól.

A „benned lévő korlátok”, amelyek eltorlaszolják előled a szeretetteljes perspektívát, azokon a félelemben gyökerező kivetüléseken alapulnak, amelyeket *A csodák tanítása* „egóként” emleget. Az ego a félelem szinonimája, amely ítélkezést, támadást, féltékenységet szül, és minden olyan negatív hozzáállást, amely elválaszt saját szeretetteljes igazságodtól. Az ego a bennünk jelenlévő szeretet ellenpólusa. Saját tapasztalásainknak megfelelően és döntéseink következtében mindnyájan más-más módon ragaszkodunk a magunk egón alapuló észleléseihez. Az egyik ember egója a pénzügyi bizonytalanság félelmét vetíti ki, a másiké a rettegést a megrendült egészségtől. Bár az egód által előadott történet egyedinek tűnhet számodra, tudnod kell, hogy nem vagy egyedül. Egy-két megvilágosodott

mesteren kívül a világon mindenki nap mint nap megtapasztalja a saját egóját. Elengedésének egyik fő eszköze az, hogy tudatosítanunk kell magunkban a viselkedését. A könyv egyik fő témája az ego által vezérelt cselekedetek megfigyelése. Azzal gyengíted az erőit, ha górcső alá veszed egód sötét illúzióit.

Az ego megértése

A csodák tanítása azt tanítja, hogy amikor az ego hamis észleléseit választjuk, azzal eltávolodunk Istentől (azaz a szeretettől). Egyetlen parányi őrült gondolat kell csak ahhoz, hogy a szeretet helyett azt válasszuk, hogy félünk a világtól. Egy pillanat alatt felszedhetünk a világból egy ilyen gondolatot. Az én fejembe például – kora gyermekkorom étkezési tapasztalatai alapján – az az őrült gondolat fészkelte be magát, hogy „soha nincs elég". Így vagy úgy mindnyájan kora gyerekkori tapasztalatainkból szedjük össze a félelemben gyökerező meggyőződéseket. Attól a pillanattól kezdve pedig a félelem felé terelődik az utunk, és az ego illuzórikus nézőpontját választjuk saját szeretetteljes igazságunk helyett. Abban a pillanatban, amikor a félelmet választjuk a szeretet helyett, elménk elhúz afelé, amit a *Tanítás* bomlott elmének (helytelen gondolkodásnak) nevez. Helyesen gondolkodó felünk a békességen és az egységen gyarapszik, míg a helytelen gondolkodás táptalaját a világtól való félelmek adják. Egónk félelmeinek ismételgetése idővel arra a meggyőződésre vezet minket, hogy csakis a helytelen gondolkodás létezik.

Az ego félelem hiányában elpusztul. Ezért eltökélten azon igyekszik a maga kis ravasz trükkjeivel, hogy a félelembe ragadva tartson minket. Az alábbiakban felvázolok néhány példát arra, hogy az ego hogyan tart vissza minket, hogyan éri el, hogy kicsik maradjunk, és hogyan tart távol a belső szeretet állapotától.

Bűn, bűntudat és félelem

Ha az egóval vállalunk közösséget, és azt hisszük, eltávolodtunk a szeretettől, akkor tudat alatt úgy érezzük, mintha bűnt követtünk volna el. Ennek a bűnös meggyőződésnek a következtében éljük át a bűntudat érzését. Azért van tudat alatt bűntudatunk, mert azt hisszük, megöltük kapcsolatunkat a szeretettel. Akkor pedig elkerülhetetlenül ránk tör a félelem; az az érzelem, amely abban a gondolatban gyökerezik, hogy büntetést érdemlünk, amiért hátat fordítottunk a szeretetnek. Az ego, hogy ebben a bűn-bűntudat-félelem küzdelemben, mintában tartson minket, meggyőz arról, hogy tagadjuk a félelem érzését. Mindenféle helyzetben tagadjuk a félelmünket. A drogfüggő például nem akarja bevallani függőségét, a nő maga talál mentségeket társa bántó viselkedésére, vagy – még finomabb szinten – hiába gyűlöli az ember a munkahelyét, ha túlságosan fél attól, hogy továbbálljon. Az ego ravasz trükkökkel él, hogy félelemben gyökerező és nyilvánvalóan nem a saját javunkat szolgáló tapasztalásokban tartson minket. Nem szívesen nézünk szembe félelmünkkel; inkább elfogadjuk valóságként. Hogy továbbra is tagadhassuk, másokra vetítjük ki, remélve, hogy ha kívülre helyezzük a bűntudatot, az majd valami varázslatos módon el is tűnik. Mások hibáztatása a biztos jele annak, hogy nem vagyunk hajlandók szembenézni saját, mélyen gyökerező félelmeinkkel. Ez az ego sunyi trükkje, amellyel csak a támadásba, ítélkezésbe és negativitásba vetett hitünket erősíti.

Tudom, hogy mindez roppant különösen hangzik. Biztosan így érzed. Az egód mindeddig keményen dolgozott azon, hogy tagadd a bűnt, a bűntudatot és a félelmet. Azzal, hogy tudatosítod magadban a bűn-bűntudat-félelem körforgását, meg is tetted az első lépést a változtatás felé.

Különállás

Spirituális szemszögből nézve energetikailag mindnyájan össze vagyunk kapcsolódva. A *Tanítás* szerint privát gondolatok nem léteznek. Ez azt jelenti, hogy valamilyen szinten közös szándékaink révén mindnyájan kapcsolódunk egymáshoz energetikailag. A *Tanítás* hangsúlyozza ezt az összekapcsolódást, hogy mindnyájan egyek vagyunk – feketék, fehérek, férfiak, nők, szegények, gazdagok és így tovább. Ha elfogadjuk ezt az egységet, könnyebben el tudjuk engedni az egóban gyökerező és a világra kihelyezett kivetítéseinket. A legtöbbünket sajnos nem arra tanítottak, hogy az egységben higgyünk. Az ego hamis észleléseiben hiszünk; abban, hogy mindenki mástól elkülönülten létezünk. Testünket különlegesebbnek vagy kevésbé különlegesnek látjuk másokénál. Elkülönültségünket és különlegességünket hangsúlyozzuk minden egyes olyan gondolattal, mint: *több pénzem van, mint annak a fickónak*, vagy *soha nem fogok úgy kinézni, hogy megkapjam azt a társat, akire vágyom*, vagy *nem vagyok elég jó ahhoz, hogy a barátod legyek*. És így tovább a végtelenségig. Minden félelemben gyökerező gondolat a különállás illúzióját mélyíti.

Ítélkezés és támadás

Az ego hatalmas hibakereső. Mivel a miatt a döntésünk miatt érezzük olyan borzalmasan magunkat, hogy a félelmet észleljük, ezt a szörnyű érzést másokra vetítjük ki, és ezáltal „védjük” magunkat attól, hogy foglalkoznunk kelljen saját rossz érzésünkkel. Én például évekig éreztem úgy, hogy ha nincs szerelmem, nem vagyok teljes. Akárhányszor megláttam egy boldog párt, gondolatban azonnal megtámadtam a szerelmüket azzal, hogy bíráltam a kapcsolatukat. Olyan gondolataim voltak, hogy *ez nem lesz tartós*, vagy hogy *ez a férfi nem szeretheti azt a*

nőt. Ahelyett, hogy az ő szerelmüket a bennem lévő szeretet tükreként ismertem volna fel, azt választottam, hogy ítélkezéssel és támadással mélyítem az elkülönültséget. Ez az ego ádáz trükkje, amellyel fenntartja az illúziót, hogy az elkülönültség rendben van.

A segítségemmel hétről hétre egyre világosabban fogod látni, hogyan használja az ego a maga kis ocsmány trükkjeit, amelyekkel félelemben tart. Az egóra összpontosítva meglátod majd, az mennyire távol áll saját szeretetteljes, csodákban gyökerező igazságodtól. Minél inkább belelátsz az ego működésébe, annál kevesebb hatalma lesz feletted.

Az egóból kivezető út

Amellett, hogy egyenesen ránézel az egóra, vezérlőerőd segítségével átadhatod ego-félelmeidet egy nálad nagyobb erőnek: belső vezetődnek (azaz felsőbb *ened*nek). Ez a belső vezető a szeretet hangja, belső tanító, aki csak a hívásodra vár. A *Tanítás* kimondja, hogy a szeretet azonnal megjelenik abban az elmében, amelyik ezt igazán akarja. Amikor a félelmünket átadjuk a szeretet e belső hangjának, erőteljes, teremtő módon foghatjuk fel az életünket. Ha például feladod pénzügyi félelmeidet, és belső vezetődre bízod magad, a pénzkereset új, egyéni útjaira fogsz rátalálni ahelyett, hogy továbbra is a szűkölködésre összpontosítanál. Ha pedig a nikotinfüggőségedet adod fel és bízod belső vezetődre, intuitív módon találsz majd olyan könyveket, embereket és forrásokat, amelyek és akik segíthetnek kigyógyulni a függőségből. Ha megadod félelmeidet a felsőbb *én*nek, az mindig csodálatos megoldást hoz az életedbe.

A könyvben minden egyes gyakorlat kis lépést jelent a csodálatos változás felé. Változás akkor következik be, ha úgy döntesz, átadod

félelmedet belső iránymutató rendszerednek, hogy meggyógyulj. *A csodák tanítása* azt tanítja, hogy az ima közvetít a csodák felé. Amikor imádság, meditáció, megerősítések és a könyvben talált mindennapi technikák segítségével elengeded félelmeidet, ezeket szeretetté alakíthatod. A könyv célja, hogy szokásoddá váljon pillanatról pillanatra feladni félelmeidet. Ha hajlandó vagy a hálát, a megbocsátást és egy új perspektívát választani, akkor intuitív módon teljesen új szemüvegen keresztül láthatsz rá az életedre. Minél több szeretetre számítasz, annál több szeretetet fogsz tapasztalni.

Tudom, hogy talán idegen számodra a gondolat, hogy belső erőddel dolgozz. Ebben lesz segítségedre ennek a hétnek a munkája. Ezen a héten minden napi gyakorlat mentális és emocionális szeretetizmaidat fogja edzeni, hogy szupererősek legyenek. Ahogy azonban már hangsúlyoztam, ehhez időre és eltökéltségre van szükség. Olyan ez is, mint a fizikai izmok edzése: az első pár napon kicsit furán érzed magad, ahogy azonban erősödsz, az egész folyamat természetessé (és csodálatossá) válik.

Ne feledd: a szeretet erejéhez úgy férhetsz hozzá, ha hiszel benne. Egyik spirituális mentorom, Wayne Dyer néhány évvel ezelőtt különleges csavarral idézett egy régi mondást: „Majd látom, ha hiszem.” Könyvem célja az, hogy annyira megerősítsd csodaváró meggyőződésrendszeredet, hogy a csodák váljanak a valóságoddá.

A hét minden gyakorlata azokkal a visszatérő alapelvekkel ismertet meg, amelyek a negyvenkét nap alatt felmerülnek majd:

Az **1. napon** belefogsz a tanúságtétel gyakorlatába. Arra foglak rávezetni, hogy tanúja légy saját félelmeidnek, hogy megértsd: te döntöttél úgy, hogy rájuk összpontosítasz.

A **2. napon** abban segítek, hogy hajlandó légy változtatni. Ez talán keményen hangzik, de bízz benne, hogy máris félúton jársz a

siker felé. Pusztán azáltal, hogy levetted ezt a könyvet a polcról, azt a fontos kijelentést tetted, hogy hajlandó vagy a szeretetet látni a félelem helyett.

A **3. napon** elkezded a szeretetteljes nézőpontot választani, és nemet mondani a félelemre.

A **4. napon** a hálára fókuszálsz, amely felébreszti benned a szeretet jelenlétét, és beolajozza „ízületeidet" az 5. nap súlyemelés-gyakorlatához.

Az **5. napon** végzett munkát a megbocsátásnak szenteljük. Ne ijedj meg! Nem várom el, hogy egy pillanat alatt mindenkinek megbocsáss. Ezen a héten egyszerűen csak megmutatom, hogy a megbocsátás lehetséges, ezzel adok gyújtást a megbocsátás gyakorlásának beindításához.

A **6. napon** rávezetlek, hogyan ébreszd fel a szeretetben gyökerező csodavárást. Olyan gyakorlatokba vezetlek be, amelyek segítségével kiléphetsz komfortzónádból, hogy ráláss egy másik világra azon túl, amelyben korábbi döntésednek megfelelően hiszel.

A **7. napon** önreflexióval és felkészüléssel zárom a heti gyakorlatokat. Minden hét utolsó napját azzal fogod tölteni, hogy végiggondolod az elmúlt hat napot. Este pedig azzal készülsz a következő hétre, hogy elolvasod a következő fejezet bevezetőjét.

Érthető? Egyszerű, igaz? Most, hogy a terv világos, elmondom, mit ígér neked ez a hét. Szeretetvárásodat ébresztgetve elkezdesz megismerni egy új igazságot:

1. A csodavárás életed minden területét jobbá teszi.
2. Megérted a félelmedet, és ezért hajlandó leszel elengedni.

3. Minden gyakorlat finoman az élet felé tolja el nézőpontodat. Minél több ilyen finom lökés ér, annál inkább elönt a békesség érzése.
4. Alábbhagy az ítélkezés, a támadás és a harag.
5. Ebből adódóan megismersz egy újfajta derűt, és a csodák maguktól felbukkannak.

Ez elképesztően hangzik, igaz? Az biztos, hogy rengeteg minden vár rád. Ne feledd: összpontosíts minden gyakorlatra, légy türelmes, és lélegezz mélyeket az úton.

Most pedig vágjunk bele, és zúzzuk szét a félelmet!

1. nap

Légy tanúja félelmednek!

Isten hozott új életedben! Ma az új felfogás, új érzékelés útjára lépünk; olyan kalandba kezdünk, amely megváltoztatja azt, ahogyan megtapasztaljuk a dolgokat. Mai célod az, hogy megfigyeld gondolataidat, tetteidet és energiádat. A mai napig valószínűleg a félelem vezérelte életedet, és talán nem is tudtál róla. Lehet, hogy azért nem kértél fizetésemelést, mert féltél a visszautasítástól. Vagy valószínűleg féltél a szenvedélyed szavát követni, mert azt hitted, ennek fejében fel kell majd adnod pénzügyi biztonságodat.

Ha nem vagyunk tudatában félelmünknek, az beköltözik életünk minden területére.

A mai munka lényege az, hogy tudatosabbá válj, és megnyisd elmédet a félelemben gyökerező minták előtt. Ha tényleg változtatni akarsz rajta, rá kell látnod a viselkedésedre. Egyenesen szembe kell nézned a félelmeddel ahhoz, hogy felismerd: te magad döntöttél úgy, hogy hiszel a hazugságainak. Ma a másfajta döntések útjára lépsz. Mindenkinek egyéni, a maga számára egyedülálló félelmei vannak. Mindnyájan a múltunkból szedjük, a jelenben újraalkotjuk, majd a jövőbe vetítjük félelmeinket. Minden egyes nap meghozzuk a döntést, hogy elfelejtjük a boldogságot, és azt választjuk, hogy a félelmet vetítjük rá a „valóságunkra”. A mai nap gyakorlata arra segít rájönni, hogyan lettél

félelmeid elkötelezettje. *A csodák tanításá*ban az áll, hogy a kivetítés észlelés – ezért akármilyen félelemben gyökerező meggyőződést vetítettél is eddig belső mozivásznadra, az vált életed filmjévé. Itt az ideje, hogy tudatosítsd eddigi kivetítéseidet, hogy elkezdhesd újraírni a forgatókönyvet.

Reggeli elmélkedés – 1. NAP

A mai gyakorlatot kezdd azzal, hogy elolvasod az itt következő reggeli elmélkedést. Azután ülj egy percig csendben – hunyd be a szemed, és lélegezz mélyeket az orrodon keresztül, majd a szádon fújd ki a levegőt. Ez az egypercnyi csend segít, hogy az üzenet leülepedjen, és átjárja lényedet. Ne feledd, hogy ez a munka nagyon kifinomult. Bár talán nem hiszed, hogy egy perc csendnek bármilyen hatása lehet, bízz benne, hogy minden másodperc, amikor új nézőpontot választasz, egy csoda.

> *Ma tanúja leszek félelmemnek. Megnyitom szívemet és elmémet, hogy meglássam, hogyan választottam a félelmet a szeretet helyett. Ma úgy figyelem meg önmagam, mintha az utca másik oldalán állnék, és belesnék abba a világba, amelyet én magam teremtettem. Megfigyelem, hogyan irányítják félelmeim az életemet. Odafigyelek a mintákra, amelyeket követek. Ítélkezés nélkül tudatosítom magamban, hol választ az elmém rosszul, és hogyan szennyezik be boldogságomat a félelemben gyökerező gondolatok. Tudom, hogy ez a gyakorlat az első lépés afelé, hogy a romboló minták leleplezésével erőt adó változást hozzak. Készen állok, hajlandó és képes vagyok meglátni a téveszméket, amelyeket kivetítek. Hajlandó vagyok meglátni a félelmemet.*

Csodapillanat

A megerősítés alkalmazása mellett állíts be a telefonodon egy másik figyelmeztetést is délre (vagy az ebédszünetedre) azzal a szöveggel, hogy „csodaszünet”. Ez a saját csodapillanatod, és hidd el, akkora ereje van, ami egész napra megváltoztatja az energiádat. Amikor megszólal telefonodon a figyelmeztetés, a megerősítést elmondva finoman emlékeztesd magad arra, hogy a szeretetet válaszd a félelem helyett.

Megerősítés – 1. NAP

HAJLANDÓ VAGYOK MEGLÁTNI A FÉLELMEMET.

Ha észreveszed, hogy a nap során bármikor felszínre törnek félelmeid, ismételd el a fenti megerősítést. Ha például aggódni kezdesz valamiért a munkahelyeden, ideges vagy egy találkozó előtt, vagy kényelmetlenül érzed magad, mert egy új emberrel találkozol, egyszerűen ismételd el a mai megerősítést: *Hajlandó vagyok meglátni a félelmemet.* A félelem meglátásának gyakorlata azért fontos, mert segítségével megértheted saját mozgatórugóidat. Ez a tudatosság a következő gyakorlatoknál is hasznodra lesz.
Ezt az üzenetet vidd magaddal egész nap – írd be a telefonodba vagy a számítógépedbe, hogy óránként juttassa eszedbe. Amikor megszólal az emlékeztető, olvasd el a megerősítést, és miközben ezt mondod: „Hajlandó vagyok meglátni a félelmemet”, finoman emlékeztesd magad arra, hogy bátran, egyenesen szembe kell nézned a félelmeddel.

Esti gyakorlat – 1. NAP

Amint hazaérsz a munkából, szánj tíz percet arra, hogy átgondold, mi történt veled a nap során. Vedd elő a naplódat, és gondold át a napodat. Válaszold meg írásban a következő kérdéseket:

1. Milyen élmények hívják elő félelmeimet?
2. Milyen gondolatok hívják elő félelmeimet?
3. Milyen érzések lepnek meg, amikor félek?
4. Hogyan befolyásolja a félelem a viselkedésemet?

Az elkövetkezendő hat hét során használd a naplódat a folyamat dokumentálására. Minden bejegyzés a fejlődés egy-egy mérföldköve lesz. Vedd komolyan ezt a lépést, mert a későbbi hetek során át fogjuk gondolni a munkát, amit végeztél. Ha nagyon idegen vagy túl nagy kihívás számodra leírni az érzéseidet, ne görcsölj rá! Ragadj tollat és papírt, és a lehető legjobb tudásod szerint válaszold meg a kérdéseket, majd hagyd, hogy áradjanak a gondolataid. Idővel egyre könnyebb lesz, és meg fogod érezni a leírt válaszok hatását.

Most pedig készíts listát a félelmekről, amelyeket lelepleztél. Ha teljesen világos előtted egy adott félelem, egyszerűen csak írd le. Ne lepődj meg, az is előfordulhat, hogy nem tudod pontosan megnevezni. Ez esetben lehet, hogy könnyebben tudatosítod magadban azt, ahogyan kihátrálsz, azaz megpróbálsz elkerülni bizonyos helyzeteket, vagy elbújni előlük. Előfordulhat például, hogy már megint elbliccelted az edzést. Lehetséges, hogy zavar, ahogyan az emberek rád néznek? Vagy nem szólaltál fel a munkahelyi értekezleten. Talán mélyen gyökerező félelmet táplálsz azzal kapcsolatban, hogy elutasítják az ötleteidet? Ha jól megfigyeled viselkedésedet, végre őszinte lehetsz magaddal az eddig tagadott félelmekkel kapcsolatban.

Ha sikerült beazonosítanod pár félelmet, szánj rá egy-két percet, és gondold át, hogy melyik a legerősebb. Válaszd ki a három legfőbb

félelmet, és osztályozd egy 1-től 10-ig terjedő skálán (ahol a 10 a legerősebb). Írd fel ezeket a félelmeket egy új lap tetejére a naplódban, és ismételd el hangosan a napi megerősítést: „Hajlandó vagyok meglátni a félelmemet, és büszke vagyok magamra az elvégzett munkámért."

Az éjszakai pihenés előtt készülj fel még egy gyakorlatra. Minden este lesz egy önreflexiós gyakorlat, amelynek segítségével megnyithatod tudat alatti elmédet, hogy gyakorlati elméd a hátsó ülésre ülhessen. Felejtsd el tennivalóid listáját, és teremts helyet az inspiráció számára. Ma este olyan vezetett meditációval várlak, amely segít szeretetteljes nézőpontból átgondolni a napodat. A mai munka kényelmetlen dolgokat hozhatott felszínre. Ez teljesen rendben van. Ne feledd, hogy ez a gyakorlat nagyrészt abból áll, hogy szembenézünk félelmeinkkel – hiszen ha nem látunk rájuk, nem is szabadulhatunk meg tőlük. Ebben a meditációban azt fogjuk elérni, hogy energetikailag leválj azokról a félelmekről, amelyek ma megjelentek.

A következő gyakorlat lesz az első meditációd. Kövesd az iránymutatást, vagy hallgasd meg a gabbyb.tv/meditate weboldalon található meditációt.

A meditációs helyeden ülj le egyenes háttal a padlóra vagy egy székre. Hagyd, hogy a vállad lassan természetes helyzetbe kerüljön. Hangold rá testedet, hogy megkaphassa azt az energetikai iránymutatást, amely a meditáción keresztül fog elérni hozzád.

Hunyd be a szemed, és kezedet tenyérrel felfelé helyezd a térdedre. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Lélegezz továbbra is így, miközben a meditáció során megtalálod középpontodat.

- Egy pillanatig időzz el mai napi félelmeidnél.
- Hagyd, hogy a jelenbe kerülj.
- Keresd meg középpontodat a testedben.

- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust.
- Lélegezd be a mai nap során felmerült érzéseket.
- Add meg a tiszteletet minden kényelmetlen érzésnek, szorongásnak vagy félelemnek.
- Légy jelen az érzéseiddel.
- Lélegezd be az érzéseidet.
- Lélegezz ki, és engedd el.
- Tisztelj és fogadj el minden olyan érzést, amely most benned van.
- Vegyél egy utolsó, mély lélegzetet, majd engedd el.
- Ha készen állsz, nyisd ki a szemed, és nézz körül a szobában.

2. nap

Legyen benned hajlandóság!

A mai gyakorlat kulcsfontosságú ahhoz, hogy csodavárással éld az életed. A legnagyszerűbb változások katalizátoraként fog fellépni a legkisebb arra irányuló hajlandóság is, hogy szeretettel tekints az életedre. Amikor hajlandó vagy változtatni, egy nagyszerűbb, szeretetteljes észlelésnek adod meg magad. Ez a teljes megadás újraaktiválja kommunikációdat a felsőbb *éned*del (belső vezetőddel). Felsőbb *éned* szeretetteljes hangja egyre jobban jelen lesz, és te mind gyakrabban adod meg magad neki. A mai munka a megadásról és arról szól, hogy átadjuk magunkat a mélyről fakadó vágynak. Elengedéskor megadásod felrázza kapcsolatodat a belső vezetőddel, az ekkor megjelenő szeretetteljes hang újfajta észleléshez vezet, és örök társad lesz csodálatos átalakulásod során.

Reggeli elmélkedés – 2. NAP

A 2. nap beindításához vágjunk bele az itt következő reggeli elmélkedésbe. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben – hunyd be a szemed, és lélegezz mélyeket az orrodon keresztül, majd a szádon fújd ki a levegőt. Engedd, hogy a szavak leülepedjenek benned, és finom változást hozzanak.

Ma hajlandó vagyok máshogy nézni a dolgokat. Ma hajlandó vagyok változtatni a gondolkodásomon. Tudom, hogy egy egyszerű felfogásbeli változás csodálatos átalakulást eredményez. Tudom, hogy változásra van szükségem. Megadom magam, hajlandóság van bennem, és készen állok meglátni a szeretetet. Felsőbb én*, lépj elő! Mutasd az utat…*

Megerősítés – 2. NAP

HAJLANDÓ VAGYOK EZT MÁSHOGY LÁTNI. HAJLANDÓ VAGYOK A SZERETETET LÁTNI.

Engedd, hogy ez a megerősítés vezessen ki a félelemből minden pillanatban, amikor úgy érzed, megrekedtél. Ennek a segítségével tárd ki szívedet, és add meg magad a szeretetnek.
Ismét itt az ideje, hogy beállítsd a telefonodon a déli csodapillanatot. A mai csodapillanat a hajlandóságra emlékeztet. Amikor megszólal az emlékeztető a telefonodon, ismételd el a megerősítést: *Hajlandó vagyok ezt máshogy látni. Hajlandó vagyok a szeretetet látni.*

Esti gyakorlat – 2. NAP

Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett…
A ma esti gyakorlat nagyon nagy hatású. Figyelem! Lehet, hogy elsőre ellenállást érzel a gyakorlattal szemben. Mert amit most kérek tőled, az valami eszméletlen dolog. De működik, mert pontosan arra van szükséged, hogy kitakarítsd a félelmet az elmédből.

Vágjunk bele!

Szánj rá egy percet, hogy végiggondolod a napodat, és sorolj fel minden félelmet, amely ma szembejött veled. Minden felsorolt félelem mellé írd oda ezt a megerősítést: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett." Ha például az a félelmed, hogy nem mersz megszólalni az irodai értekezleten, mert attól félsz, hogy elutasítják az ötleteidet, egyszerűen írd oda ezt: *Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett.*

Készíts listát félelmeidről, majd erősítsd meg, hogy *hajlandó vagy a szeretetet látni helyettük.*

A mai hajlandósággyakorlat nagyon is hathatós. Lefekvés előtt merülj mélyebbre a hajlandóságban; ezáltal még magasabb szinten megy végbe a megadás gyakorlása. Hadd vezesselek végig a következőkön. A meditációt megtalálod a gabbyb.tv/meditate weboldalon.

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen, és szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Ez az egyszerű mantra vezessen.
- Belégzés: *Úgy döntök, elengedem a félelmemet.*
- Kilégzés: *Megadom magam.*
- Belégzés: *Úgy döntök, elengedem a félelmemet.*
- Kilégzés: *Megadom magam.*
- Belégzés: *Úgy döntök, elengedem a félelmemet.*
- Kilégzés: *Megadom magam.*
- Addig lélegezd be és ki ezt a mantrát, amíg készen állsz rá, hogy kinyisd a szemed.

3. nap

Válassz új nézőpontot!

Az elmúlt két napban sikerült meglátnod a félelmedet, és megszületett benned a hajlandóság az elengedésére. A harmadik lépés az, hogy a szeretetet lásd helyette. Ezért a mai munka azt a gyakorlatot vezeti be, hogyan lehet felelősségteljesen egy jobb felfogás mellett dönteni. A gyakorlat, hogy hirtelen teljesen megfordítsd a félelmedet, hihetetlen eszköz, amelyet a könyv során végig alkalmazni fogunk. Egyelőre az egyszerű (de így is igen hathatós) változatot mutatom be. A cél az, hogy pozitívabb nézőpont mellett döntve túllépj saját korlátozó meggyőződéseiden. Továbbra is fogadd el iránymutatásomat, és higgy a szeretetben. Ne feledd, hogy nem neked kell kitalálnod a megoldást… Itt vagyok veled! És most dolgozzunk együtt félelmed átalakításán.

Reggeli elmélkedés – 3. NAP

Ezt a napi gyakorlatot is kezdjük a reggeli elmélkedéssel. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben – hunyd be a szemed, és lélegezz mélyeket az orrodon keresztül, majd a szádon fújd ki a levegőt. Engedd, hogy a szavak leülepedjenek benned, és új felfogás és új ötletek előtt nyissák meg szívedet és elmédet.

Mindig van szeretetteljes nézőpont. Ma új észleléseknek örülök. Hajlandó vagyok elengedni régi, korlátozó meggyőződéseimet, és beengedni a szeretetet. A saját döntésem alapján abban hiszek, hogy mindig van szeretetteljes nézőpont. Azt választom, hogy a szeretetet lássam.

A nap során készíts leltárt, hogyan hat a megerősítés a tapasztalásodra. Írj le egy olyan pillanatot, amikor délelőtt alkalmaztad a megerősítést, majd válaszold meg az alábbi kérdéseket:

1. Mi volt a félelmem?
2. Milyen érzés volt bevetni a megerősítést?
3. Hogyan változott az energiám, ha csak egy pillanatra is?

Megerősítés – 3. NAP

EZT NEM A SZERETET HOZTA LÉTRE.

A csodák tanítása című könyv fenti gondolata arra emlékeztet, hogy a félelem illúzió, csak a szeretet valóságos. Ezzel a megerősítéssel közelíts félelmetes illúzióidhoz, és ugyanabban a pillanatban jusson eszedbe, hogy félelmed hamis. A 2. nap célja az volt, hogy hajlandó légy a szeretetet látni a félelem helyett, ma pedig megerősíted, hogy nem a szeretet hozta létre a félelmedet. A gyakorlatok egymásra épülnek, és a szeretet iránti elkötelezettségedet erősítik. Akármikor beléd fészkel napközben a félelem, vesd be ezt a megerősítést. Nem kell „túlagyalnod” a folyamatot. Reagálj a félelemre ezzel a szeretetteljes megerősítéssel, és hagyd, hogy felsőbb éned tegye a dolgát.
Mielőtt kilépnél az utcára, ne feledd beállítani a déli csodapillanatodhoz a mai megerősítést: *Ezt nem a szeretet hozta létre.*

Esti gyakorlat – 3. NAP

Egyszer feltettem a Twitterre ezt a megerősítést: „Úgy döntök, a szeretetet látom ehelyett.” Az egyik ismerősöm ezt válaszolta rá: „Könnyű azt mondani, de nem olyan könnyű megtenni…” Elsőre azt gondoltam, *neki aztán meg kell még nyílnia a csodákra.* De megértettem, hol tart. Én is ilyen voltam, és ez sajnos nem egyedi eset. Félelemben gyökerező gondolkodásunkkal azt hisszük, hogy a változás kemény, az önreflektív munka pedig nehéz. De nézzünk szembe a tényekkel: sokkal nehezebb a félelem által emésztődni, mint a szeretetet választani – csak azzal a trükkel képzeltethetik el velünk, hogy a félelem a könnyebb út, hogy az sokkal ismerősebb. Amikor az előadásaimon azt panaszolják a hallgatók, hogy a változás túl sok időt és energiát igényel, azt szoktam válaszolni, hogy ahhoz, hogy pocsékul érezzük magunkat, szintén sok idő és energia kell.

Ezzel a gondolattal – egy felsőbb *éned*nek írt levél segítségével – erősíti a ma esti gyakorlat az elkötelezettségedet, és azt, hogy még jobban megadd magad a szeretetnek. Vegyél elő egy tollat és egy darab papírt, és írd le:

> *Kedves Belső Vezető!*
>
> *Eltökélten szeretném félelmeimet szeretetté alakítani. Megnyitom szívemet és elmémet a szeretet előtt, és hagyom, hogy intuícióm vezessen. Szeretettel fogadok minden spirituális feladatot, és készen állok, hajlandó és képes vagyok arra, hogy a szeretet fényével eloszlassam félelmeimet. A szeretetet akarom látni a félelem helyett.*

Írd alá a levelet, és tedd le az íróasztalodra, vagy tűzd a fürdőszobai tükrödre vagy egy emlékeztetőtáblára – mindegy, csak olyan helyen legyen, ahol gyakran látod. Tedd olyan szent helyre, amelyet csak te használsz.

4. nap

A hála a helyes hozzáállás

Minden hét 4. napja attól olyan nagyszerű, hogy olyankor a hálára összpontosítunk. Ha hálásak vagyunk azért, amink van, emelkedik az energetikai rezgésünk. A magasabb szintű energiánk magas szintű tapasztalásokat vonz be, és ezáltal létrehozza a szeretet dominóhatását. A hála szerves része a csodavárásnak, és mélységes hatással lesz energiádra.

A gyakorlat során a hálára vonatkozó tudatosságodat fogjuk megemelni. Egód félelemhangja mindenáron ellen akar majd állni a hála érzésének. Az ego szeret problémákat keresni, és arra fókuszálni, hogy mink nincs. Ha megérted az egód ellenállását, az sokat segít majd, miközben hálaizmaidat növeled, és szabadon ereszted megbecsülésedet. Bízz benne, hogy a hála érzése erősebb a félelemnél.

Reggeli elmélkedés – 4. NAP

Indítsuk a mai gyakorlatot egy hatásos reggeli elmélkedéssel. Olvasd el a következő bekezdést, majd ülj egy percig csendben. Hagyd, hogy elárasszon a hála érzése. Ha – akárcsak egy pillanatra is – a hálára összpontosítasz, az újra működésbe hozza szeretetteljes

energiameződet. Erre az energiára van szükséged ahhoz, hogy átalakulásod akadálytalanul megtörténjen. Ezért légy nyitott, és érezd át a hála által közvetített nagyszerűséget.

> *Hálával indítom napomat. Hálás vagyok az újabb napért. Hálás vagyok a levegőért, amelyet belélegzem. Hálás vagyok a fákért, a fűért és az égért. Nyitott leszek arra, hogy ma a hálára összpontosítsak. Elengedek minden kicsinyességet, minden korlátozó meggyőződést. A hálát választom helyettük.*

Megerősítés – 4. NAP

MAI HOZZÁÁLLÁSOMAT EGYEDÜL A HÁLA HATÁROZZA MEG.

Szerelkezz fel napi emlékeztetőkkel, hogy a jó dolgokra koncentrálj. A hála szabadjára ereszti a benned lévő szeretetteljes jelenlétet, és felébreszti csodavárásodat. A hálára összpontosítva visszatalálsz a szeretethez vezető útra. A nap során sokszor vedd elő megerősítésedet, hogy finoman emlékeztesd magad a félelmek elengedésére, és arra, hogy helyettük a hálára összpontosíts.
Újra itt az idő, hogy beállítsd telefonodon a déli csodapillanatot. Amikor az emlékeztető megszólal, mondd el a megerősítést.

Esti gyakorlat – 4. NAP

Az esti munkát hálalistával kezdd. Vedd elő a naplódat, és írj le tíz olyan dolgot az életedben, amiért hálás vagy. Lehetnek ezek nagy és kis dolgok is – akármi, amiért ma hálás vagy.

És most merüljünk mélyebbre. Ez az este lehetőséget teremt, hogy az élet nehezebb területein is megtaláljuk a hála érzését. A jó dolgokért hálásnak lenni egy dolog – de teljesen más hálát érezni életünk nehezebb területeiért.

Kezdd azzal, hogy újraolvasod az 1. napi jegyzeteidet, amikor a félelmeidet azonosítottad. Sorold fel az öt legerősebb félelmedet, majd mindegyik mellé írd oda, mit tanultál, és miért vagy hálás ezekért a feladatokért. Szánj rá egy percet, és most próbáld más fényben látni félelmeidet. Vajon ezek a nehéz helyzetek fejlődési lehetőséget kínáltak neked? A kérdésre egyértelmű IGEN a válasz. Ez a gyakorlat segít arra fókuszálni, hogyan vezethet a félelem fejlődéshez ahelyett, hogy megrekesztene. Így például lehetséges, hogy ha észreveszed a félelmet a kapcsolataidban, az arra figyelmeztet, hogy foglalkoznod kell a magány mélységes érzésével, amelyet kamaszként vagy talán egy nehéz szakítás után éltél át. Esetleg olyan sérelem ért, amelyet sohasem kezeltél megfelelően, vagy még nem gyógyította be az idő. De az is lehet, hogy a családdal kapcsolatos problémák rengeteg negativitást hoztak felszínre, hogy most végre foglalkozhass velük. Ahelyett, hogy a félelmeket problémáknak látnád, légy hálás a spirituális fejlődés szeretetteljes leckéiért. Minden probléma a szeretetbe vetett hitünk megerősítésére teremt lehetőséget. Vannak, amelyekben talán nehezebb észrevenni mindezt – de légy nyitott arra, hogy minden nehéz helyzetben megláthasd a fejlődés lehetőségét.

5. nap

Egy rendkívül fontos szó: megbocsátás

A megbocsátás a szeretetteljes és csodákkal teli élet alapja. A megbocsátás gyakorlása teszi lehetővé számunkra félelemben gyökerező múltunk elengedését, és azt, hogy a jelen pillanatba helyezkedjünk. A megbocsátás révén engedhetjük el az akár évtizedek óta hurcolt, akár csak most keletkezett neheztelést. Minden hét ötödik napja a megbocsátásról fog szólni.

Ha nem tudunk megbocsátani, azzal nem engedjük magunkhoz a szeretet hangját. *A csodák tanítása* azt mondja: „A megbocsátást nem ismerő elme tele van félelemmel, és nem ad teret a szeretetnek arra, hogy önmaga lehessen; nem hagy helyet, hogy a szeretet békésen kiterjesztett szárnyakkal szárnyalhasson a világi zűrzavar fölött. A megbocsátást nem ismerő elme szomorú, és reménye sincs arra, hogy megpihenjen, vagy hogy megszabaduljon a fájdalomtól. Szenved és gyötrelemben lakozik, sötétségben bolyong, nem lát, és bizonyosra veszi, hogy veszély leselkedik rá.”

Ahhoz, hogy kitörhessünk a szenvedésből, a sötétségből és a nyűglődésből, amit a megbocsátás hiányának köszönhetünk, komolyan

kell vennünk ezt a lépést. A mai gyakorlat nagyon fontos. Azzal kezdjük, hogy megbocsátunk önmagunknak. Így van: VELED fogjuk kezdeni!

Reggeli elmélkedés – 5. NAP

Ezt a napot azzal kezdjük, hogy a megbocsátás gyakorlásával elengedjük az önutálatot és az önmarcangolást. Vágjunk bele és indítsuk el a folyamatot, amelynek révén megváltoztatjuk a magaddal folytatott belső párbeszédet. Ha szereted ostorozni magad, lebecsülni a teljesítményedet, vagy minden tetted felett ítélkezel, ez a gyakorlat pont neked való. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a következő bekezdést. Majd ülj csendben egy percig, és hagyd, hogy elárasszon a megbocsátás érzése.

> *Ma elengedem magam. Szeretettel szemlélem az életem során szerzett tapasztalatokat. Megbocsátok magamnak minden félelemben gyökerező gondolatot és tettet. Tudom, hogy ha elengedem a haragot és az önmarcangolást, azzal újrakalibrálom a bennem lévő szeretetteljes jelenlétet. Megbocsátok magamnak, és helyet csinálok a szeretetteljes iránymutatásnak, hogy beköltözhessen. Ma elsősorban azzal foglalkozom, hogy megbocsátok saját magamnak.*

Megerősítés – 5. NAP

MEGBOCSÁTOM MAGAMNAK, HOGY A FÉLELEM MELLETT DÖNTÖTTEM. MA A SZERETETET VÁLASZTOM HELYETTE.

A mai megerősítés az önmagaddal szembeni megbocsátásra való nyitottságot ismétli. Lehetünk szigorúak magunkkal amiatt, hogy olyan sokáig a félelem mellett döntöttünk, de az az igazság, hogy sokszor nem tudtunk jobb megoldást. Most, hogy elkötelezted magad a szeretet mellett, megtanulsz majd megbocsátani magadnak amiatt, hogy a félelmet választottad – és elkezdesz a szeretet mellett dönteni helyette.
Mielőtt kilépnél az ajtón, ne felejtsd el beállítani a figyelmeztetést a déli csodapillanatodhoz, hogy eszedbe jusson elmondani a mai megerősítést: *Megbocsátom magamnak, hogy a félelem mellett döntöttem. Ma a szeretetet választom helyette.*

Esti gyakorlat – 5. NAP

Felejtsd el a magadra rótt kivetítéseket. *A csodák tanítása* szerint azt látjuk, amit kivetítünk: az határozza meg, hogy mit látunk kívül, amit belül látunk. Ez a gyakorlat előhívja egód kivetítéseit, és szeretetteljes visszahatással fénybe borítja azokat. Vedd elő naplódat, és sorold fel öt módját annak, ahogyan félelmet vetítesz önmagadra. Majd minden egyes félelemre reagálj szeretettel.

Gondold át például ezt a félelmet és a rá adott lehetséges választ:

Félelem: Soha nem találom meg az igaz boldogságot.
Szeretetteljes reakció: Ez a félelem nem szolgál engem. Megbocsátok neki, és a szeretetet választom helyette.

A gyakorlat elsőre kényelmetlennek tűnhet – ez teljesen normális, és nincs vele semmi baj. Pontosan arra van szükséged, hogy kilépj a komfortzónádból. Ne feledd, hogy ez a munka nem a megrekedésről szól

– pont ellenkezőleg, arra vezet rá, hogy szembenézz félelmeiddel, hogy a napi gyakorlat segítségével átalakulhassanak. Bízz benne, hogy a megbocsátás utáni vágyad békességet szabadít fel egész lényedben.

A *Tanítás* arra buzdít, hogy a félelembe vetett hited elengedéséhez bocsáss meg mindennek és mindenkinek – a saját félelmedet is beleértve. Azzal, hogy megbocsátasz a félelmednek, elismered, hogy nem valódi. A megbocsátás révén úgy foghatod fel, mint egy kivetített rossz döntést, ahelyett hogy az igazságában hinnél. A megbocsátás a saját szeretetteljes állapotunkra emlékeztet minket. Amikor újrakapcsolódunk a szeretethez, eszünkbe jut, hogy a félelem nem valóságos. A ma esti gyakorlat segítségével elkezded megbocsátani azokat a félelemben gyökerező kivetítéseket, amelyeket te vetítettél saját magadra.

Burkold szeretetbe félelmeidet!

Mielőtt lefekszel, írj magadnak egy megbocsátó levelet a naplódba. A levélben gondold át mindazokat a félelmeket, amelyeket magadra vetítettél. Ítélkezés nélkül nézd meg, hogy mik ezek, mit fogtál fel valóságosnak. A levél kezdetén ismerd el az ego félelmeit, és idézd fel a 2. nap megerősítését: *Hajlandó vagyok ezt máshogy látni. Hajlandó vagyok a szeretetet látni*. Engedd, hogy ez a megerősítés helyreállítsa a szeretetbe vetett hitedet. Írás közben vonj be még több szeretetet. Ismételgesd, hogy nyitott vagy arra, hogy a szeretetet lásd. A levél végén burkold szeretetbe és együttérzésbe félelmeidet. A befejezésben emlékeztesd magad, hogy mindig megteszed, ami tőled telik. Légy büszke magadra, amiért nyitott lettél a boldogságra. Az egész napot egy utolsó szeretetüzenettel zárd le. A megbocsátás önmagunknak kiteszi az elkövetkezendő hetek gyakorlatainak nagy részét, ezért maradj nyitott a fejlődésre ezen a téren.

6. nap

Számíts a csodákra!

A félelemből való kigyógyulásom korai szakaszában nehezen hittem el, hogy a csodák számomra is elérhetők. Beleragadtam a félelembe, korlátok közé szorultam, és a csoda gondolata nagyon messze volt mindattól, amit a mindennapjaimban tudtam, és amiről gondolkodtam.

*A csodák tanításá*t tanulmányozva megtanultam, hogy a csoda alapja a felfogásbeli különbség. Abban a pillanatban, amint úgy döntünk, hogy elengedjük a félelmet, és a szeretetet választjuk helyette, csoda történik. A *Tanítás* szerint: „A csodák az élet természetes velejárói. Ha nincsenek jelen az életünkben, az azt jelenti, hogy valami nincs rendben."

Ha hiányolod a csodákat az életedből, mi lehet az a „valami", ami nincs rendben? A válasz egyszerű: a félelem mellett tettél hitet. Abban a pillanatban, amint elméd a félelem felé veszi az irányt, elvágod a kommunikációt a szeretetteljes belső hangoddal, és gátolod a csodákat. Annak ellenére, hogy minden pillanatban egy csodálatos, szeretetteljes energia segít, ha beleragadsz a félelembe, nem tudsz róla. Ezért amikor a csodavárás mellett teszed le a voksodat, nagyon fontos gyakran emlékeztetni magad, hogy a csodák előfordulása természetes. A mai gyakorlat segít megnyitnod elmédet, és újragyökereztetned abbéli reményeid mustármagját, hogy most már számodra is elérhetők a csodák.

Reggeli elmélkedés – 6. NAP

Indítsuk a mai gyakorlatot egy olyan reggeli elmélkedéssel, amely segít beindítani csodaváró hozzáállásodat. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a következő bekezdést, majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy leülepedjenek benned a szavak.

> *Megbocsátom magamnak, hogy beleragadtam a félelembe. Hiszek a csodákban. Ma azért vagyok hálás, mert nyitott vagyok, és visszaemlékszem rá, hogy születési előjogom, hogy csodák történjenek velem. Ma megnyitom tudatomat, és részt veszek a csodák létrehozásában. Tudom, hogy csodavárással életem minden egyes területén képes vagyok meglátni és megtapasztalni a csodákat. Hiszek a csodákban.*

Megerősítés – 6. NAP

HISZEK A CSODÁKBAN.

Ez az egyszerű, pár szavas megerősítés végtelenül erőteljes. Mondd ki hangosan, hogy növeld az erejét, és figyeld, hogyan változik az energiád. Ha először butának vagy esetlennek érzed is, ne feledd, hogy a csoda egyszerű felfogásbeli átkapcsolás félelemről szeretetre. Tápláld be ezt a megerősítést a telefonodba vagy a számítógépes naptáradba, és vésd jól az eszedbe.
Azt javaslom, hogy ezt a csodapillanatot minden órára állítsd be magadnak. Milyen jó lesz így végigcsinálni a napot, nem igaz? Óránként emlékezteted rá magad, hogy higgy a csodákban. Örülj az iránymutatásnak.

Esti gyakorlat – 6. NAP

Szánj rá egy percet, hogy végiggondold a napodat, és tudatosítsd magadban, mikor blokkoltad a szeretetet azáltal, hogy a félelemre összpontosítottál. Ne feledd, hogy amikor a félelemmel kitakarod saját szeretetteljes nézőpontodat, elvágod kapcsolatodat a csodákkal. (Hát igen, őrültségnek tűnik elvágni a kapcsolatot a csodákkal, a legtöbben mégis folyton ezt teszik azáltal, hogy a szeretet helyett a félelem felé fordulnak.)

Vedd elő a naplódat, és ragadj meg egy olyan pillanatot a nap során, amikor elvágtad a szeretet útját. Talán goromba voltál valakivel az utcán, ráförmedtél egy munkatársadra, vagy bal lábbal keltél fel, és egész nap magaddal hurcoltad ezt a hangulatot. Írj le egy olyan esetet, amikor a félelem vette át az irányítást.

Azzal, hogy felidézed ezt a negatív pillanatot, előfordulhat, hogy visszaesel abba az állapotba. Egy percig egyszerűen csak érezd át a negativitást, amely rád tört. Ha készen vagy, mondd ki hangosan: „Megbocsátom magamnak, hogy beleragadtam ebbe a félelembe. Tudom, hogy szeretettel is láthatom mindezt. Hiszek a csodákban.” Majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy a szavak energiája elárassza érzelmi testedet. Adj magadnak időt, hogy belépjen a szeretet, és átvehesse a kormányzást. Lélegezz bele a megkönnyebbülésbe, amely azzal jár, hogy megerősítetted a csodákba vetett hitedet. Figyeld meg, hogyan lazul el a tested, és ernyednek el homlokod izmai. Figyelj oda a csodára, és ízlelgesd.

Ma este a „belső vezető” meditációval zárjuk a napot. A héten végzett munkád következtében nyitott vagy arra, hogy rákapcsolódj egy nálad nagyobb erőre. Az esti meditáció célja az, hogy kommunikálni kezdj saját

belső, szeretettől vezérelt irányító rendszereddel. Ha le akarod tölteni a meditáció hanganyagát, látogass el a gabbyb.tv/meditate oldalra.

„BELSŐ VEZETŐ ” MEDITÁCIÓ

- Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden.
- Tenyered felfelé néz. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt: mély belégzés az orrodon keresztül, majd kilégzés a szádon át.
- Gondolatban szilárdan határozd el, hogy eltávolítod azokat a korlátokat, amelyek nem engedik be a csodákat az életedbe.
- Belégzés: *Belső vezető, köszönöm, hogy új felfogást, új észleléseket mutatsz nekem*.
- Kilégzés: *Hajlandó vagyok a szeretetet látni a félelem helyett*.
- Belégzés: *Belső vezető, örömmel üdvözlöm szeretethangodat belső tanítómként*.
- Kilégzés: *A szeretettől vezérelve csodákra számítok*.
- Most csak ülj csendben, és engedd közelebb a szeretet hangját.

7. nap

Elmélkedj és készülj fel!

Minden hét lezárásaképpen átgondoljuk az elmúlt hetünket, és elolvassuk a következő hét bevezetőjét. Ma tehát tölts el egy kis időt egyedül, kényelmesen a meditációs helyeden, és szánj rá egy percet, hogy végiggondolod a héten végzett munkádat. Ha gondolod, jelöld meg a naplódban azokat a leírásokat vagy gyakorlatokat, amelyeket hatásosnak találtál. Ha hasznosnak véled, ismételd meg egy-egy meditációdat vagy naplógyakorlatodat.

Minden egyes hét munkáját átviszem valamilyen formában a következő hétre, úgyhogy bátran hozd magaddal az eszközeidet, miközben folytatjuk utunkat.

Ha átgondoltad az elmúlt hetet, ideje elolvasni a második hét bevezetőjét, amely elmélyíti a saját magadra irányuló szeretet gyakorlatát, és megerősíti a szeretetbe vetett hitedet. Készülj fel rá, hogy szeretni fogod magad, és számíts a csodákra!

2. HÉT

Új énkép

Az emberek a leginkább azáltal adják fel erejüket, hogy azt hiszik, nincs nekik.

ALICE WALKER

Az „önszeretet” kifejezésnek néha rossz a mellékzöngéje. Sokan azért hőkölnek hátra tőle, mert valami New Age-es dolognak vagy túlzottan narcisztikus elképzelésnek tekintik. Saját boldogságod érdekében azonban most felejtsük el a szemantikát, és nyíljunk meg az önszeretet gondolatára. Ez a belső erő fő összetevője, és a csodavárás előfeltétele.

Az önszeretetet én úgy határozom meg, mint azt a helyet, ahová akkor érkezünk meg, ha minden mást elengedtünk. Egy interjúban nemrég megkérdezték tőlem, szeretem-e azt, akivé váltam. Azt válaszoltam, hogy nem hinném, hogy bárkivé váltam volna, csak elengedtem mindent, ami visszatartott attól, hogy az legyek, aki valójában vagyok. Amikor elengedjük egónk hamis én-felfogását vagy elképzelését arról, hogy kinek kellene lennünk, megadhatjuk magunkat annak az igazságnak, amely szerint mi magunk *vagyunk* a szeretet. Az a szeretet, amelyről beszélek, olyan intuitív hang, amely arra emlékeztet, hogy nagyok és értékesek vagyunk, a helyes irány felé terel minket, és segít elengednünk a haragot, hogy visszatérhessünk a békességhez. Elfojtottuk ezt a belső jelenlétet, de az önmagunknak való megbocsátás és elfogadás gyakorlása révén felélesztheti jük az önszeretetnek ezt a békés állapotát. Az e heti javallatokat követve meglátod, hogyan kezded elengedni az önutálatot és a kételkedést magadban. Felújítod kapcsolatodat a belső szeretetállapotoddal – ez a legfontosabb kapcsolat az életben.

Amikor új alapokra fekteted ezt a szeretetteljes kapcsolatot önmagaddal, elkezded megérteni, hogy az önszeretet semmiben sem tér el attól a szeretettől, amelyet mások felé mutatsz. *A csodák tanítása* szerint magunkat támadva a világot támadjuk; magunkat szeretve pedig a világot szeretjük. A saját magadra irányuló támadás közvetlenül hat a

körülötted lévő energiára. Ezért ha következetesen marcangolod magad, állhatatosan támadod a világot. Durván hangzik, ugye? Mert valóban az. Az önmarcangolás alacsony szintű energiát teremt. Ez az energia olyan ragályos, mint valami vírus. Minél többen működnek félelemből és alacsony szintű energiával, annál több lesz az erőszak, a háború és a gyűlölet. Ha pozitív hatást akarunk elérni, spirituális aktivistákként kell fellépnünk, akik elkötelezetten, szeretetteljes gondolatról szeretetteljes gondolatra akarják megváltoztatni a világot.

Az önszeretet hiánya számos sötét ösvényre terelheti az embert. Úgy érezheted, nem vagy teljes, és ezért úgy hiheted, másokat kell „teljessé" tenned ahhoz, hogy értékesnek és „elég jónak" érezhesd magad. Az önszeretet hiánya ellenkező hatást is elérhet: olyan dühös lehetsz magadra, hogy elszigetelődsz, és megtagadod a világtól saját csodálatos képességeidet.

Egy drága barátnőmmel, Christine Arylóval például az történt, hogy az önszeretet hiánya olyan mély gödörbe vezette, ami később a legnagyszerűbb változások katalizátoraként működött nála. Christine a saját bevallása szerint teljesítményorientált és társfüggő volt. Igénye, hogy külső elismerést kapjon mindenkitől, akivel csak találkozott, saját belső, önmagával szembeni nemtetszését tükrözte. Képtelen volt szeretni önmagát, ezért volt szüksége arra, hogy a világ kompenzálja, ami belőle hiányzott. Kívülről szemlélve mindene megvolt: vőlegény, remekül jövedelmező állás, kényelmes otthon és a „boldog ember" minden szükséges látszatkelléke – belül azonban elveszett volt. A külső elismerést és szeretetet hajhászva jutott el a belső nyugtalanság és folyamatos levertség állapotába. Ha a külső körülményeiden akarod lemérni a saját értékedet, soha nem leszel elégedett. Folyamatosan keresni fogsz valamit, és azért küzdesz, hogy „elég" elismerést és szeretetet kapj. Christine rossz helyen kereste a szeretetet.

Aztán 2001-ben egy nap olyan reggeli telefonhívásra ébredt, amely az

egész életét megváltoztatta. Az eljegyzési bulira indult éppen, amikor felhívta a vőlegénye, hogy bejelentse: nem szereti, és már nem akarja feleségül venni, úgyhogy szeretné lemondani az esküvőt. Képzelheted, hogy ez a bejelentés kalapácsként törte össze Christine szívét. Azonnali reakciója az elszigetelődés volt; lemerült az önutálat mélységes gödrébe, és olyan negatív gondolatokkal gyötörte magát, mint *ez a te hibád* vagy *soha nem lesz egészséges kapcsolatod*. Hogy tovább rontsa a dolgokat, egója átvette az irányítást, és a vőlegényét kezdte hibáztatni. A *Tanítás* szerint az ego egyik legnagyobb trükkje az, hogy a mi félelmünket másokra vetíti ki, hogy ne nekünk kelljen a rossz dolgokkal foglalkoznunk. Ez a hamis védekező mechanizmus csak még több fájdalmat okoz.

Amint az első sokkon túljutott, Christine-nek két választása volt: ezt a helyzetet is öngyűlölete újabb okaként kezeli, vagy lehetőségnek tekinti a változásra. Ő ez utóbbi mellett döntött. Megadta magát az elutasítás fájdalmának, és megengedte magának, hogy összetörve megnyíljon. Ahelyett, hogy az örök neheztelést választotta volna, elengedte a dolgot, és behívta a csodákat az életébe. Életünk valamely pontján mindnyájunknak meg kell hoznunk ezt a döntést. Ha padlóra kerülünk, az gyakran lehetőséget biztosít, hogy felismerjük: kell, hogy legyen ennél jobb út is. Padlóra kerülése a legnagyobb ajándék volt, amit Christine kaphatott. Fordulópontot jelentett számára, és elhozta azt az időpillanatot, amikor meg kellett tennie minden szükséges lépést ahhoz, hogy befelé forduljon, és létrehozza saját szeretetgyakorlatát. És ő éppen ezt tette. Napról napra – megerősítések, imádság, öngondoskodás, meditáció és komoly megbocsátásgyakorlatok révén – újraépítette saját belső önszeretet-állapotát. Vagyis összpontosított és pozitív tetteket hajtott végre. Újrakezdte a kapcsolatát önmagával. Amint újra kapcsolódott a békességnek ehhez az állapotához, Christine állhatatosan egy olyan spirituális folyamaton ment keresztül, amelynek során

megbocsátott a vőlegényének, és úgy döntött, ajándékként fogja fel őt. Ajándéka pedig az önszeretet volt.

Ma Christine-t az Önszeretet Királynőjeként ismerhetjük. Ő írta a *Madly in Love with Me* című könyvet, és az Egyesült Államokban mindenütt előadásokat tart az önszeretetről. Azt a küldetést választotta, hogy rávezessen másokat saját nagyságuk megismerésére. Christine az életcéljává változtatta a problémáját, és ma erőteljes példaként szolgál a világ számára.

Remélem, a története téged is megerősít, és beleveted magad ennek a hétnek a gyakorlataiba. Talán te is szenvedsz a társfüggőségtől vagy az öngyűlölettől. Talán te is folyton támadod magad. De az is lehet, hogy finomabb szinten működteted mindezt, és az önszeretet hiánya az ételekkel, a drogokkal vagy a szexualitással való kapcsolatodon keresztül nyilvánul meg. Függetlenül attól, hogy a te esetedben ez hogyan jelentkezik, tudnod kell, hogy valamilyen módon mindnyájan elvágjuk magunkat saját belső szeretetkapcsolatunktól. És mindnyájunkban megvan az erő arra, hogy újraélesszük ezt a kapcsolatot.

Ha a csodavárás által vezérelt életre vágyunk, Christine-hez hasonlóan nekünk is újra kell építenünk a kapcsolatot az önszeretet érzésével. Úgyhogy tárd ki a szíved és az elméd, vedd elő a naplód, és készülj fel az átalakító változások újabb hetére.

Bár ez a hét önmagunk szeretetére összpontosít, azt is tudnod kell, hogy *A csodák tanítása* nem az „ént” hangsúlyozza. A *Tanítás* minden én-érzékelést úgy fog fel, mint az egység igaz állapotától való elkülönültséget. Ha túl nagy hangsúlyt fektetünk az énünkre (legyen az jó vagy rossz), egónk meggyőz minket arról, hogy különlegesek vagyunk – akár jobban, akár kevésbé, mint mások. A cél az, hogy idővel elengedjük az ego én-érzékelését, és végül csak arra emlékezzünk, hogy egyenlők vagyunk a többiekkel.

Egónk keményen dolgozik azon, hogy az önmarcangolásba rekedten

tartson minket – akkor is, ha ez úgy tűnik, mintha másokat támadnánk. Ha felakadunk az ego saját önképén, gyakran hasonlítjuk magunkat másokhoz. Az összehasonlítás pedig önmagunkra rótt ítélkezést és támadást eredményez. Az egónak azért van szüksége arra, hogy másokhoz hasonlítson minket, hogy fenntartsa az illúziót, miszerint kevesebbek vagy többek, jobbak vagyunk másoknál. Előfordulhat például, hogy egy olyan kollégádhoz méred magad, aki jobban keres nálad. Az ego reakciója erre az, hogy megtámadja a kollégádat, és őt ítéli meg azért, mert neki megvan az, amit te akarsz. Az egód gyakorlatilag meggyőz téged, hogy mivel a kollégádé az, amire te vágysz, *te sosem kaphatod meg*. Ez az az ego-mentalitás, miszerint nem juthat mindenkinek. Az ego összehasonlítgatása megerősíti benned a másokkal szembeni ítélkezést és a magadban észlelt hiányosságokat. A *Tanítás* egész szövege arra figyelmeztet, hogy amikor mások felett ítélkezünk, magunkat ítéljük meg. Az összehasonlítás és az ítélkezés hatalmas belső káoszt és sötét háborgást katalizál. Ne agyalj túl sokat ezen: az e heti feladatok segítségével az igazi fejlődéshez vezető tanulási segédeszközként használhatod majd egód önfelfogását.

Az e heti gyakorlás révén képes leszel felsőbb *éned* elé vinni egód helytelen, magadról alkotott képét, hogy kigyógyulj belőle. Ha szeretettel aranyozod be önfelfogásodat, megérted majd, hogy helytelenül alkalmazott gondolataid csak illúziók, és ezáltal helyreállíthatod az abba vetett hitedet, hogy te *magad vagy* a szeretet. Azokban a finom pillanatokban, amikor ráébredsz erre az igazságra, csoda történik. Akkor azonnal visszaemlékszel rá, hogy mindenkivel egyenlő vagy, és hogy mindnyájan magunk vagyunk a szeretet. Minél többet gyakorlod ezeket az alapelveket, annál inkább képes leszel elengedni azt a negatív „ént”, amelyet egód hozott létre, és hozzá tudsz kapcsolódni a szeretethez, ami te magad vagy.

A terv a következő:

A **8. napon** előkapod a nagyítódat, és elkezded meglátni a dolgokat. Azt szeretnénk elérni, hogy tudatosan mérd fel, hogyan támadod és bántod magad, és hogyan kételkedsz magadban. Először kellemetlen lehet ilyen közelről vizsgálni a saját viselkedésedet, de ne feledd, hogy biztonságos mederben tudod tartani ezeket az érzéseket. Tudd, hogy biztos kezek vezetnek.

A **9. napon** a hajlandóság lesz a téma – ne feledd, hogy a hajlandóság alapvető fontosságú a változáshoz.

A **10. napon** beindítunk egy újfajta észlelést. Az a cél, hogy alaposan megvizsgáld félelmeidet, és átgondold a kapcsolatodat önmagaddal.

A **11. nap** ismét a hála jegyében telik majd, és arra fogunk összpontosítani, hogy mit szeretsz magadban és az életedben.

A **12. napon** felrobbantjuk az önmagunkkal szembeni megbocsátás bombáját, és ha komolyan vesszük, igen jó eredményeket fogunk elérni.

A **13. napon** szeretettel üdvözöljük a csodákat…

…és a **14. napon** átgondoljuk a mögöttünk álló hetet, és felkészülünk a következőre.

Kezded már felismerni a mintát, ugye? Hamarosan teljesen természetessé válnak számodra ezek a gyakorlatok. Így alakulhat ki egy életre szóló szokás.

Mielőtt beleveted magad az önszeretet gyakorlásába, határozd el, hogy ezen a héten különlegesen jó leszel magadhoz. Ma este takarítsd ki a szobádat, esetleg gondolj ki néhány egészséges ételt, és gondoskodj arról, hogy sok vizet igyál. Hidratálj, vigyázz az egészségedre, és pihenj eleget. Ezen a héten mélyre merülünk majd, és olyan régi dolgokat

fogunk előkotorni, amelyek akár évtizedek óta bujkálnak előlünk. A régi sebek felnyitása és gyógyítása során nagyon sokat fog számítani, ha igazán törődsz magaddal.

8. nap

Lásd meg a magadra rótt félelmet!

Tudatában vagy-e, milyen undok tudsz lenni magaddal? Néha fel sem fogjuk, milyen csúnyán viselkedünk. Mondtad már magadnak, hogy nem vagy elég jó, elég okos, elég karcsú és így tovább? Van, hogy félénkségedben kihátrálsz a helyzetből, és nem ragaszkodsz ahhoz, amit szeretnél? Előfordul, hogy különböző szerekkel, ételekkel és szexszel vétkezel a tested ellen? Van-e valami a múltban, amit nem akarsz megbocsátani magadnak?

Valószínű, hogy akár tudatában vagy, akár nem, a fentiek közül egy vagy több módon bántottad már magad. De nincs ezzel baj, barátom. Különben is, honnan tudhattad volna, hogy lehet másképpen is? Ne feledd, hogy gyerekkorodban mindenféle korlátozó meggyőződést és mintát összeszedtél. Ezek a gondolatminták játszódnak le újra és újra a mindennapi életedben, és ezek alakították ki a mai viszonyodat önmagaddal. De most mindez meg fog változni! Az e heti munka az önszeretet olyan új lenyomatát fogja kialakítani, amely szeretetteljes kapcsolatba fog hozni éneddel. Kezdjük a reggeli elmélkedéssel!

Reggeli elmélkedés – 8. NAP

A ma reggeli elmélkedéshez az kell, hogy félelem nélkül megnézd, hogyan alakították ki gondolataid a valóságodat. Tudom, hogy nem könnyű felelősséget vállalni a tapasztalásaidért, de a gyakorlat segít majd elfogadnod igazi erődet, amely új, szeretetteljesebb valóságot hoz létre számodra. Ülj le a meditációs helyeden, és vegyél egy mély lélegzetet. Ha készen állsz, olvasd el a következő reggeli anyagot. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy leülepedjenek benned a szavak.

A **CSODÁK TANÍTÁSA** IMÁDSÁG

Felelős vagyok azért, amit látok.
Én választom ki az érzéseket, amelyeket megtapasztalok,
és én döntök a megélendő jó élményeimről.
Mindent, ami történik velem, én kértem,
és azt kapom, amit kértem.

Megerősítés – 8. NAP

FELELŐS VAGYOK AZÉRT, AMIT LÁTOK.

A mai megerősítés segít fenntartani a folyamatot, amely során tanúja vagy a dolgoknak. Ismételgesd a megerősítést egész nap, és ne feledkezz meg az erőről, amellyel megválaszthatod nézőpontodat.
A megerősítés egész napos alkalmazásával egyre inkább ráébredsz, hogyan láttad a világot magad körül a saját döntésed alapján. Az elengedés és ennek a nyitásnak a tudatosítása az első lépés az éneddel való kapcsolatod helyreállításához. A valódi önszeretethez radikális önreflexió szükséges. *A csodák tanítása* hangsúlyozza, milyen fontos fénybe borítani az ego sötétségét. Ha fel akarsz szabadulni a gondok

alól, először is felelősséget kell vállalnod egód félelmeiért. Amint megérted, hogy egyszerűen csak helytelen döntést hoztál, tudatosan a helyes gondolkodást választhatod helyette. Ne haragudj magadra, amikor végre rálátsz az ego káprázataira. Inkább légy büszke, hogy azzal a szándékkal nézed a félelmeidet, hogy átalakítsd azokat.

Esti gyakorlat – 8. NAP

Most, hogy a nap végén hazaértél, még mélyebbre mehetünk az önreflexióban. Menj a meditációs helyedre, és válaszold meg a következő kérdéseket a naplódban. Bőven szánj időt erre a gyakorlatra; nem kell sietned. Minden válaszodban őszinteségre törekedj. Ez a felsőbb én írásgyakorlata, olyan tudatfolyam, ahol szabad folyást engedsz tolladnak, és csak hagyod, hogy a szavak a papírra kerüljenek. Ne szerkessz semmit. Hagyd, hogy tudat alatti elméd írjon rajtad keresztül, hogy felfedje előtted az igazságot. Válaszolj a következő kérdésekre úgy, hogy felsőbb *éned* vezeti a tollat; engedd, hogy minden a papírra kerüljön.

- Hogyan bántottam magam?
  Engedd, hogy felsőbb éned válaszoljon…
- Hogyan hátráltam ki a helyzetekből?
  Engedd, hogy felsőbb éned válaszoljon…
- Milyen negatív történetet alakítottam ki saját magamról?
  Engedd, hogy felsőbb éned válaszoljon…
- Hogyan bántottam magam gondolataimmal és tetteimmel?
  Engedd, hogy felsőbb éned válaszoljon…

Ha végeztél, szánj rá egy percet, hogy átgondold a leírtakat. Ne feledd: semmiért ne ítéld el magad, amit papírra vetettél. *A csodák tanítása* az

ítélkezésmentesség alapelvét hangsúlyozza. A félelem ítéletet követel, míg a szeretet megbocsátásra vágyik. Ezért légy kedves magadhoz, amikor ezen a belső munkán elmélkedsz. Gyengéd tanú légy. Előfordulhat, hogy kellemetlen érzések lepnek meg, ami jó jel. Engedd meg magadnak, hogy átéld az összes gondolatot és érzést, amely a gyakorlat során ér. Az átérzés gyógyít, úgyhogy szokd meg a kellemetlenséget, és bízz benne, hogy a szeretet irányít utadon.

9. nap

Akard szeretni önmagad!

Ahogyan magunkkal bánunk, az egyetlen döntésen múlik: a szeretet mellett kell dönteni. Ha így teszünk, az olyan elkötelezettség, amely hajlandóságot követel. Ha nem vagyunk hajlandók a múltunkkal foglalkozni vagy megvizsgálni a mintáinkat, nem számíthatunk valódi változásra. Valódi megadás kell, hogy szemtől szembe állj a félelmeiddel, és kimondd, hogy hajlandó vagy változtatni. Azzal, hogy kiválasztottad ezt a könyvet, máris nyilatkozatot tettél az univerzum előtt. Kijelentetted, hogy változni és fejlődni akarsz.

Most tegyünk még egy lépést ezen az úton. Akard igazán szeretni magad. Az önszeretetre való hajlandóság felkeltése nem feltétlenül könnyű feladat. Erre számítani kell. Az ego nagyon megdolgozott azért, hogy meggyőzzön minket: nem vagyunk szeretetreméltók. Az önszeretet iránti vágy felkeltése igen komoly hőstettnek tűnhet. Nem szabad, hogy ez gáncsot vessen neked. Inkább fogd fel egyszerűen, és hagyd, hogy a ma reggeli elmélkedés irányítsa a folyamatot. Végezd a gyakorlatokat, és hagyd, hogy felragyogjon benned a hajlandóság.

Ha az akarat megvan benned, mindened megvan ahhoz, hogy eljuss a változtatáshoz. Ezt szem előtt tartva a mai gyakorlat nem annyira tevőleges, inkább a tudatalattin múlik. Ez a munka a megadásról szól.

Reggeli elmélkedés – 9. NAP

A ma reggeli elmélkedést a meditációs helyen kezdjük. Ülj le vagy akár térdelj a földre, és úgy olvasd el a következő részt. A térdelés testhelyzete az igazi megadást tükrözi. Amint belementem, hogy elengedjem negatív önértékelésemet, több hónapot töltöttem térdepelve imádkozással. A térdepelve imádkozás fizikai tettén keresztül nyilatkozatot tettem magam előtt, és olyan energia alakult ki körülöttem, amely azt közvetítette, hogy készen állok, hajlandó vagyok és képes vagyok szeretni magam. Ha tehát benne vagy, borulj térdre, és olvasd fel hangosan a következő bekezdést. Majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy befészkelje magát a szeretet.

> *Megadom magam. Ma a visszájára fordítok minden félelemkivetítést, amelyet magamra erőltettem. Ma elengedek minden önmarcangolást és minden kételkedést önmagamban. Ebben a pillanatban az elengedés mellett döntök. Készen állok rá, hogy új kivetülések irányítsanak. Ismét hajlandó vagyok szeretni magam. Belső vezető, kérlek, vedd át a kormányzást, és mutasd meg, hogyan adjam fel igazán a félelmet, hogy újra teljes szívből szerethessem magam.*

Megerősítés – 9. NAP

HAJLANDÓ VAGYOK ELENGEDNI A KÉTELKEDÉST ÖNMAGAMBAN. MEGADOM MAGAM AZ ÖNSZERETETNEK.

Ha ma megérzed, hogy a közeledben ólálkodik a félelem, fontos, hogy tudatosan vedd elő a megerősítést. Amint egyre jobban tudatosítod,

hogy milyen módon bánsz rosszul magaddal, mindinkább készen állsz majd a szeretet mellett dönteni. Néhány dolog, amire oda kell figyelned: negatív önjellemzés, önmarcangoló gondolatok, önmagad összehasonlítása másokkal vagy saját magad rossz megítélése. Az igazi tudatosság a kulcsa minden helytelen döntés átalakításának. Ma szorgalmasan dolgozz a megerősítéseddel. Akár fel is írhatod egy papírlapra vagy egy élénk színű post-it cédulára, és felragaszthatod a számítógép monitorjára vagy valahová, ahol egész nap szem előtt van. Megerősítésed látványos emlékeztetője finoman, de szilárdan vési be azt a tudatodba.

Esti gyakorlat – 9. NAP

Amint azt már az e heti bevezetőben említettem, nagyon fontos, hogy törődj magaddal ez alatt a folyamat alatt. Nagy dolog, hogy hajlandó vagy szembenézni az önmarcangolással, de kellemetlen érzéseket is előhozhat. A mai megadás talán még jobban megnyitott, ezért este tégy valami igazán jót magadért. Például készíts magadnak egy csésze teát, és tölts el tíz békességes percet a meditációs helyeden. Vagy főzz magadnak valamit, esetleg vegyél egy jó fürdőt. Bánj magaddal úgy, mint egy ártatlan gyerekkel. Kényeztesd magad valamivel.

Majd mielőtt lefekszel, zárd a napot esti elmélkedéssel, amely elmélyíti szándékodat. Most is azt javaslom, hogy térdelj le és imádkozz, ahogy a reggeli gyakorlatot is végezted. Ne feledd, hogy ez a munka semmiféle felekezethez nem kötődik. A térdepelve imádkozás gyakorlata csak a megadást képviseli. Ha ettől bármilyen tekintetben kényelmetlenül érzed magad, akkor csak ülj le egy párnára, és fennhangon mondd el a következő imát.

Belső vezető, köszönöm a mai munkádat. Ma este elmélyítem az önszeretet iránti elkötelezettségemet, és arra kérlek, űzd el tőlem a magammal szembeni kételkedést, a bántó gondolatokat és minden korlátozó meggyőződésemet. Kezedbe adom a kapcsolatomat önmagammal. Belső vezető, köszönöm, hogy megjavítottad ezt a kapcsolatot, és felélesztetted bennem a szeretetet.

10. nap

Ma úgy döntök, hogy szeretem magam

A mai munka megint csak arra emlékeztet, hogy a helyes választás az, ha a szeretet mellett döntesz a félelem helyett. A nap során arra vezetlek rá, hogy hagyj fel az önmarcangolással, és válassz szeretetteljesebb nézőpontot. A mai napot a magaddal folytatott kommunikáció teljesen új mintájával indítjuk. Ahhoz, hogy jobban szeresd magad, elengedhetetlen, hogy új dialógust alakíts ki magaddal. Amit *öntudatlanul* közölsz magaddal, abból alakul ki az, amit *tudatosan* hiszel magadról. Ma tisztítsuk meg ezt a párbeszédet. Kezdjük a reggeli elmélkedéssel.

Reggeli elmélkedés – 10. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden. Ülj egyenesen, és szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Olvasd fel magadnak fennhangon a következő bekezdést, majd ülj egy percig csendben, hogy befogadd a szavakat.

> *Szeretet vagyok. Bennem és rajtam kívül is minden szeretet. Ma úgy döntök, hogy ezt ismétlem, ebben hiszek, és erre bízom*

magam. Szeretet vagyok. Minden, amiben eddig hittem, valósnak tűnő, hamis bizonyíték. Ma a szeretetet és csakis a szeretetet vagyok hajlandó valódinak látni. Szeretet vagyok.

Megerősítés – 10. NAP

SZERETET VAGYOK.

A mai megerősítés nagyon egyszerű. A nap során, amikor észreveszed az önmarcangolás vagy az önmagad feletti ítélkezés mintáit, szelíden emlékeztesd magad: *Szeretet vagyok*. Ez az egyszerű gesztus lesz a mai vezetőd, amivel arra emlékezteted magad, hogy te magad vagy a szeretet.

Esti gyakorlat – 10. NAP

A ma esti gyakorlat Louise Hay inspirációs tanító leghatásosabb eszközén alapul. Gondoskodj arról, hogy legyen egy doboz papír zsebkendő a kezed ügyében… komoly átalakító belső munka vár rád!

A gyakorlathoz szükséged lesz egy tükörre. Fogj egy kézitükröt vagy egy kis sminktükröt. Vidd magaddal a meditációs helyedre. Nézz egyenesen a szemedbe a tükörben, és mondd: „Szeretlek.” Mondd ki fennhangon legalább háromszor egyenesen a saját szemedbe nézve. Engedd el, szabadítsd fel, és ne magyarázd az érzéseidet. Csak hagyd, hogy elárasszon a szeretet.

A gyakorlat sokféle érzést ébreszthet benned, olyan is lehet közöttük, amire egyáltalán nem vagy felkészülve. Amikor először végeztem ezt a gyakorlatot, furcsán és kényelmetlenül éreztem magam. A tükörben

megerősített önszeretet pont az ellenkezője volt annak, amire tanítottak, és már-már zavarba jöttem.

Mindenféle nehéz érzés születhet benned, miközben ezt a gyakorlatot végzed. Ezért hozzáadtam egy egyszerű, elmélkedő, naplóíró gyakorlatot már az ágyban, elalvás előtt. Miután megerősítetted a tükörben, hogy szereted magad, hagyd, hogy felsőbb *éned* vezesse a tollat a kezedben legalább tíz percig. Engedj szabad folyást a tolladnak, és hagyd, hogy mindenféle érzés előjöjjön. Ennek az írásgyakorlatnak a témája: *Úgy döntök, hogy teljes szívemből szeretem magam*. És most kezdődhet a naplóírás…

11. nap

Légy hálás magadnak!

Ma visszatérünk a hála hozzáállásához. Ez a gyakorlat felébreszti szeretetteljes gondolkodásodat a nap során, és saját nagyszerűségedre emlékeztet, amelyet a mai napig nagy valószínűséggel elnyomtál és figyelmen kívül hagytál. A gyakorlat nagyon egyszerű. Egód feltehetően nagyszerű munkát végzett, és meggyőzött arról, hogy nincs a világon semmi (vagy csak nagyon kevés dolog), amiért hálás lehetnél. Próbálj mélyebbre ásni, hogy elérd saját szeretetközpontodat, hogy arra összpontosíts, amit becsülsz magadban. Indítsd a napot a következő reggeli elmélkedéssel.

Reggeli elmélkedés – 11. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a reggeli elmélkedést. Vigyázz, hogy ne ítéld meg a folyamatot. Az egód ellen fog állni, és esetleg még meggyőz, hogy nem sok mindenért lehetsz hálás. Tégy meg mindent annak érdekében, hogy a szeretetre hallgass. A következő bekezdést olvasva kapcsolódj rá annak az egyszerűségére, amit a hála ajánl neked. Miután elolvastad, ülj csendben egy percig, és

hagyd, hogy az önmagaddal szembeni hála e radikális gondolata átitassa sejtjeidet.

> *Ma hálás vagyok azért, aki vagyok. Hálás vagyok a belélegzett levegőért, az ételért, amelyet eszem, és a helyért, ahová éjszaka lehajthatom a fejemet. Hálás vagyok a leckékért, amelyeket megtanultam, és a folyamatért, amelyben épp benne vagyok. Hálás vagyok azért, hogy hajlandó vagyok változtatni a gondolkodásomon, és a szeretetet választani a félelem helyett. A magammal szemben érzett hála örömmel tölt el, és szabadjára ereszti csodavárásomat.*

Megerősítés – 11. NAP

HÁLÁS VAGYOK EZÉRT A PILLANATÉRT.

A mai megerősítést egész nap használhatod. Egyszerűen csak mondd el az olyan hétköznapi pillanatokban, amikor eléred a vonatot, vagy élvezettel megiszol egy csésze teát. Még ha úgy érzed is, hogy a dolgok rossz felé haladnak, ismételd el, hogy hálás vagy ezért a pillanatért. Hagyd, hogy ez a megerősítés kivezessen az ego félelmeiből a hála érzésébe. A hálás hozzáállás a csodaváró ember számára olyan, mint a víz. Minél többet iszol, annál tisztábbnak érzed magad. Leld örömödet ebben a frissítő megerősítésben.

Esti gyakorlat – 11. NAP

A nap végén, amikor megpihensz, tölts el egy kis időt a meditációs helyeden, és keresd meg a középpontodat. Vedd elő a naplódat, és ülj le

kényelmesen. Vegyél pár mély levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Légzés közben fogadd ajándékként, hogy elengeded a mai napot. Lélegezz be, és éld át az érzéseidet – majd fújd ki a levegőt, és engedd el azokat. Vegyél tíz mély levegőt, majd fújd ki.

Ez az egyszerű légzőgyakorlat segít, hogy a szeretetenergiádban találd meg a középpontodat. Most, hogy felsőbb *éned* működésbe lépett, hívd be a szeretetet, és erősítsd meg háládat. Írj hálalistát a naplódba. Koncentrálj kifejezetten arra, amiért magaddal kapcsolatban hálás lehetsz. Beleírhatsz mindent, amiért hálás vagy: az ágyadtól kezdve egészen addig, hogy képes vagy másokkal törődni vagy nyitottan gondolkodni. Ne bizonytalanodj el. Nem számít, milyen sötétek voltak eddig egód kivetítései, mindig találhatsz valamit, amiben reménykedhetsz. Amikor tiszta lettem, és elkezdtem spirituális gyakorlataimat, arra koncentráltam, hogy életem minden mozzanatáért hálás lehetek. Hálás voltam, amiért nem másnaposan ébredtem, hálás voltam, hogy emlékszem, mit csináltam előző este, és még azért is hálás voltam, ha volt erőm fogat mosni. Az egyszerű dolgok felett érzett hála mozdította elő felépülésemet, és segített, hogy mindent megünnepeljek az életemben. Áss mélyre szeretetbankodban, és keresd meg, miért lehetsz hálás magadnak. Készítsd el a listádat, és tölts el vele egy percet csendben. Olvasd el párszor, és hagyd, hogy leülepedjen. Majd végezd el az alábbi hálameditáció gyakorlatát.

Követheted az itt leírtakat, vagy meghallgathatod az általam vezetett meditációt a gabbyb.tv/meditate weboldalon.

HÁLAMEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen az ágyadban vagy a meditációs helyeden.

- Ülj egyenesen, engedd le a válladat.
- Készítsd fel a tested, hogy a szeretetteljes energiát befogadó edény legyen.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Belégzés az orrodon keresztül.
- Kilégzés a szádon.
- Ezt a légzési ciklust folytatva ismételd el magadban a listádat, és sorold fel azokat a dolgokat, amelyekért hálás lehetsz magaddal kapcsolatban.
- Egyesével sorold fel a listán szereplő tételeket, és hívd be a szeretetet, amelyet ma gyakoroltál.
- Lélegezd be a hálát.
- Lélegezz ki, és terjeszd ki háládat.
- Hagyd, hogy a listád energetikai formát öltsön a testedben.
- A szeretetteljes gondolatok szeretetteljes energiához vezetnek.
- Belégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Kilégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Belégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Kilégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Belégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Kilégzés: *Hálás vagyok, hogy* . . . . . .
- Hagyd, hogy áradjon a szeretet.
- Folyamatosan lélegezd be és ki hálalistádat.
- Amikor készen vagy, nyisd ki a szemedet.

12. nap

M mint megbocsátás

A megbocsátás olyan, mint a levegő: szükségünk van rá, nélküle megfulladnánk. A csodaváráshoz komolyan el kell kötelezned magad a megbocsátás mellett. A folyamatot kezdd azzal, hogy megbocsátasz saját magadnak. Azért ragadtál bele régi félelemmintáidba, mert múltbeli sérelmeket hurcolsz magaddal szemben, és ez tartott vissza attól, hogy a szabadon áramló szeretet vezérelje életedet. Lehet, hogy azért nem tudsz előre lépni a karrieredben, mert nem tudsz megbocsátani magadnak valamilyen múltbeli hibát. Vagy az is lehet, hogy azért nem tudsz megbocsátani magadnak, mert régen fájdalmat okoztál valakinek, és most félsz mindenfajta meghitt kapcsolattól. A bűntudat, amelyet hurcolsz, a múltban tart, és emiatt rettegsz a jövőtől. *A csodák tanítása* szerint akkor vagyunk szabadok, ha nem vagyunk rabjai a bűntudatnak. A mai gyakorlat az első lépés afelé, hogy megszabadulj az önmarcangolás és a bűntudat kötelékeitől.

Talán nem tudod, hogyan kezdj el megbocsátani magadnak. Vigyázz, hogy ne ragadj le a *hogyannál*, hanem csak *hagyd*, hogy elinduljon a folyamat. Bízz benne, hogy belső vezetőd vigyáz rád, és erre az ösvényre vezet. Ha elfogadod, hogy a megbocsátás vezet a boldogság felé, a szeretet fog vezérelni utadon. Add át magad a mai gyakorlatoknak, és

hagyd, hogy a csodák maguktól megtörténjenek. A reggeli elmélkedéssel hangolódj rá a megbocsátásra.

Reggeli elmélkedés – 12. NAP

A mai napot olyan reggeli elmélkedéssel kezdjük, amelyik beindítja az önmagadnak való megbocsátás gyakorlatát. Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Ha készen állsz, olvasd el a következő bekezdést. Majd ülj egy percig csendben, és fürdőzz az üzenetben.

> *A mai napot múltam elengedésének szentelem. Ebben a pillanatban azt választom, hogy elengedek minden felgyülemlett haragot és neheztelést, amelyet magammal szemben éreztem. Egyetlen pillanatnyi elengedést is örömmel fogadok. Megbocsátom magamnak múltamat, jelenemet és jövőmet. Bízom benne, hogy szeretet vagyok, és az egész életem minden tapasztalása egy isteni terv része, hogy tanuljak és fejlődjek. Legjobb tudásom szerint a legjobbat hoztam ki életkörülményeimből, és a legjobb, amit tehetek, az, hogy megbocsátok. Ma megbocsátok magamnak.*

Megerősítés – 12. NAP

MEGBOCSÁTOM MAGAMNAK EZT A GONDOLATOT.
A SZERETETET VÁLASZTOM HELYETTE.

A mai megerősítés a megbocsátás megerősítése. Azt javaslom, használd bátran egész hátralévő életedben. Én folyamatosan, minden

nap mondogatom. Akármikor félelemgondolat jelenik meg a fejemben, a megbocsátás megerősítésével helyettesítem. Ha a nap során bármikor észreveszed, hogy elönt a félelem vagy az önmagaddal szembeni neheztelés, egyszerűen csak mondd ki: „Megbocsátom magamnak ezt a gondolatot. A szeretetet választom helyette." Hatalmas erőt jelent, amikor megbocsátjuk az egónak, hogy negatív gondolata támadt. Abban a pillanatban, amikor megbocsátod a gondolatot, elismered, hogy *nem vagy egyenő a* félelmeddel. Annak látod a félelmet, ami valójában: az ego kivetítésének, amelyben a saját döntésed szerint hiszel – nem pedig annak, aki valójában vagy. Minden egyes alkalommal, amikor elmondod magadnak ezt a megerősítést, az önszeretetedet erősíted.
Van, hogy nem is veszed észre, hogy a félelem gúzsba kötött. Az emberek például az egész napjukat eltölthetik azzal, hogy megítélik és bántják magukat, míg mások kicsi, de erős negatív gondolatokba burkolóznak. Ilyenkor az ego félelme veszi át az irányítást. Az is lehet, hogy negatív gondolatokat táplálsz valaki iránt, aki megbántott. Az ego meggyőzött, hogy ez a fájdalom felhatalmaz a támadásra, az igazság azonban az, hogy a negatív gondolatok csak téged bántanak. Figyelj oda arra, ahogyan gondolatban támadsz, ítélkezel, elkülönülsz, és újrajátszod a negativitást. A nap során megerősítéseddel válaszolj a félelem által vezérelt gondolataidra: *Megbocsátom magamnak ezt a gondolatot. A szeretetet választom helyette.*

Esti gyakorlat – 12. NAP

Most, hogy a nap végén visszavonulsz, szánj rá időt, hogy elgondolkodsz megerősítésed erején. A ma végzett munkát könnyebben beépítheted, ha megválaszolod a következő kérdéseket. Sokat segít, ha elgondolkodsz belső utazásodon, hogy megnézd, mennyit fejlődtél. Ne feledd, az igazi

változás finom fokozatokban áll be – ezért minden egyszerű változást emelj ki és becsülj meg.

Válaszolj ezekre a kérdésekre a naplódban:

1. Milyen érzés volt magadról leválasztva látni a félelemgondolatokat?
2. Milyen megkönnyebbülést okozott a megerősítés gyakorlása?
3. Megakadályozta-e a megerősítés, hogy önpusztító viselkedésminták szerint cselekedj?
4. Készen állsz-e, hogy mindig az önmagadnak való megbocsátásnak ezt a megerősítését gyakorold?

Ha megvizsgálod a mai nap gyakorlatát, könnyebben belehelyezkedhetsz a belső munka folyamatába. Nagyon fontos, hogy elmélkedj az úton, amelyen elindultál. A finom változások természetesen mennek végbe, és ha megvilágítod őket, könnyebben ünnepelheted a benned bekövetkezett változást. Soha ne feledd, hogy mindig szeretetteljes nézőpontból szemléld a gyakorlást. Az ego szabotálni akarja a munkát, amit végzel, és mindenben hibát keres majd. Erre oda kell figyelned, hogy ítélkezés nélkül nézz saját átalakulásodra.

A gyakorlat úgy teljes, ha imádsággal zárjuk a mai napot. Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden, és mondd el fennhangon a következő imádságot:

> *Isteni útmutatás, aki körülveszel engem, örömmel veszem támogatásodat. Felismerem, hol gondolkodom helytelenül, és látom, milyen kevéssé bocsátottam meg. Látom saját szerepemet ennek az önpusztító mintának a kialakításában, és örömmel veszem a szellem jelenlétét. Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett. Köszönöm az iránymutatást az*

önmagamnak való megbocsátás gyakorlatában. Hallgatni fogok intuíciómra, elvégzem spirituális feladatimat, és mindent megteszek, hogy ismét szeressem önmagam. Mutasd az irányt…

13. nap

Álmodj nagyot, számíts a csodákra!

A mai gyakorlat igen hatásos. Az elmúlt másfél héten beállt egyszerű változások máris kezdik behívni a csodákat. Itt az ideje, hogy csodálatos változásokat jósoljunk magunknak. Minél inkább számítasz a csodákra, annál többet fogsz megtapasztalni. A csodák mindnyájunk számára elérhetők. Csak hűségesnek kell lennünk hozzájuk, és tudnunk kell jelenlétükről.

Ma tehát dolgozzunk azon, hogy teljesen elfogadd belső békédet és az önszeretetet, ami tovább fokozza csodavárásod. Minden bekezdés, megerősítés és gyakorlat ezt a hitrendszert mélyíti. Ez a hét rettenetesen fontos a gyakorlataid kezdetén. Ahhoz, hogy a következő helyes tetteket végrehajtsd, teljes elkötelezettségre van szükség. Úgyhogy ma lődd fel csodavárásod, és száguldj a meggyőződésed hátán!

Reggeli elmélkedés – 13. NAP

Keresd meg a középpontodat. Írd bele a naplódba: *Ma csodálatos változásokra számítok. A megbocsátás vezéreljen engem.* Majd szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon. Ha készen

állsz, olvasd fel magadnak a következő részt, ülj csendben egy percig, és szívd magadba a nap első csodáját.

> *Minden pillanatban megbocsátom magamnak félelmemet, és a szeretetet látom helyette. Ez csoda. Ma összeadom mindezeket a csodálatos változásokat, és élvezem az univerzumtól kapott szeretetteljes támogatást. A szeretet és a csodák már most elérhetők számomra. Az önszeretet és a megbocsátás gyakorlása révén csoda történik velem.*

Megerősítés – 13. NAP

MA CSODÁLATOS VÁLTOZÁSOKRA SZÁMÍTOK. A MEGBOCSÁTÁS VEZÉRELJEN ENGEM.

A mai megerősítés a reggeli elmélkedés szavait erősíti. Ha észreveszed, hogy az egódból cselekszel, mondd el a megerősítésedet. Használd, amikor csak rajtakapod magad, hogy ítélkezel magad felett. Ahelyett, hogy az önmarcangolásba mélyednél, egyszerűen csak dobd be a megerősítést, és hagyd, hogy a szeretet győzedelmeskedjen. Élvezd a pillanatról pillanatra felbukkanó csodákat, és hagyd, hogy erejük összeadódjon.

Esti gyakorlat – 13. NAP

A nap végén megpihenve tarts ötperces önreflexiós szünetet. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a következő imádságot. A gyakorlat azért hihetetlenül hatásos, mert lehetővé teszi számodra, hogy belső vezetődre bízd az egész megbocsátási folyamatot.

A megbocsátás fogalmát nem mindig könnyű felfogni – különösen, ha önmagunknak kell megbocsátanunk. Ezért ma egyszerűen csak engedd át a szellemnek a megbocsátási vágyát, és hagyd, hogy felsőbb *éned* tegye a dolgát.

IMÁDSÁG AZ ÖNMAGUNKNAK VALÓ MEGBOCSÁTÁSÉRT

Belső vezető, köszönettel veszem támogatásodat. Megfogadtam, hogy megbocsátok magamnak, és kész vagyok elengedni a félelem által rám bilincselt láncokat. Tudom, hogy a megbocsátás felszabadít. Kezedbe helyezem vágyamat, és elfogadom az utat, amelyet mutatsz nekem, és a cselekedeteket és mondanivalót, amelyet javasolsz. Tudom, hogy tökéletes feladatokat és leckéket mutatsz majd, hogy elmélyíthessem magamban az önszeretetet, és elengedjem a félelmet. Belső vezető, köszönöm, hogy megmutatod, hogyan bocsássak meg magamnak.

Zárd a napot megbocsátásmeditációval, amely az önmagadnak való megbocsátás felé vezérel. Készülj arra, hogy a meditáció után felsőbb *éned* vezetésével írd naplódat. A folyamat, amelyen keresztülmész, naplóírásért kiálthat, és felkeltheti benned a vágyat, hogy elengedj némi önmagaddal szembeni neheztelést. Maradj nyitott a folyamatra, és engedd, hogy a meditációm vezessen. Elolvashatod itt a könyvben, de le is töltheted hanganyagát a gabbyb.tv/meditate weboldalról.

MEGBOCSÁTÁSMEDITÁCIÓ

- Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden.
- Finoman engedd le a válladat, a kezedet pedig tartsd tenyérrel felfelé.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- A fent bemutatott módon lélegezve képzeld el magad ártatlan gyermekként.
- Lelki szemeiddel lásd magad előtt saját gyerekkori képedet.
- Ne akarj beleavatkozni a kialakuló képbe.
- Engedd, hogy tudat alatti elméd láttassa meg veled ártatlan, gyermeki énedet.
- Továbbra is az orrodon keresztül lélegezd be a levegőt, és a szádon fújd ki, és hagyd, hogy elkalandozzanak a gondolataid.
- Nézegesd az ártatlan gyermekről alkotott képedet, amint játszik, nevet és élvezi az életet.
- Tegyél meg mindent annak érdekében, hogy ehhez az időszakhoz kapcsolódj.
- Gyermeki éned képét mélyítve kezdd be- és kilélegezni a következő megerősítéseket.
- Belégzés: *Ártatlan vagyok.*
- Kilégzés: *Szeretet vagyok.*
- Belégzés: *Nem vagyok rossz.*
- Kilégzés: *Nem követtem el bűnt.*
- Belégzés: *Nincs bűnöm.*
- Kilégzés: *Teljes vagyok.*
- Belégzés: *Elég jó vagyok.*
- Kilégzés: *Szeretet vagyok.*
- Folytasd ezekkel a mantrákkal, amíg jólesik.

Ha kész vagy, vedd elő a naplódat, és kezdd el a felsőbb *éned* vezette írást. Hagyd, hogy tudat alatti gondolataid a papíron öltsenek alakot. Ne gondolkodj a leírtakon, ne változtass rajtuk – csak hagyd, hogy áramoljanak a szavak. Ha befejezted a vezetett írást, bújj be az ágyba, és tölts egy kis időt egyedül, csendben. Ha nem egyedül élsz, figyelj oda, hogy kialakítsd a magad csendes helyeit. Amikor összeköltöztem a vőlegényemmel, nekem is ki kellett alakítanom egy privát helyet a gyakorlataimhoz. Volt, hogy a kádban meditáltam, hogy el tudjak tölteni egy kis szent időt magamban. Tégy meg mindent annak érdekében, hogy kialakítsd magadnak ezt a helyet, és bízz benne, hogy az energiaváltozás, amit hoz, mindenki javára válik az otthonodban (a háziállatokat is beleértve). Hagyd, hogy leülepedjen benned ez a hatásos belső munka. Ne kapcsold be a televíziót, és ne menj bele mély beszélgetésekbe. Bízz benne, hogy a folyamat, amelyben részt veszel, mély és spirituális változásokhoz vezet. Légy csendben.

14. nap

Elmélkedj és készülj fel!

Ma tekintsünk vissza arra a hihetetlen belső munkára, amit eddig végeztél.

Reggeli elmélkedés – 14. NAP

A ma reggeli elmélkedéshez nézd végig a naplódat, és konstatáld, mit tanultál, és milyen mértékben gyógyultál. Előfordulhat, hogy most ébredsz rá, hogy a munka, amelyet végzel, kissé kényelmetlen. Vagy úgy érzed, egyik vagy másik feladattal megrekedtél. Ez teljesen normális. *A csodák tanítása* szerint csak a végtelen türelem hoz azonnali eredményt. A gyakorlatokat folytatva figyelj oda arra, hogy a türelem legyen a legnagyobb erényed. Minden türelmes pillanat alkalom arra, hogy befogadd felsőbb *éned* isteni iránymutatását. Légy kedves és gyengéd magadhoz, és a negyvenkét napos gyakorlat további részében a türelem élvezzen elsőbbséget az életedben.

Az elmúlt hetet átgondolva nagyon figyelj oda, hogy ne keress problémákat a munkádban. *A csodák tanítása* az alábbi kérdés elé állít: „A problémára vagy a válaszra vágyom?” Kötelezd el magad a válaszok keresése mellett, és bízz benne, hogy amint megnyílsz az iránymutatás

elfogadására, mindig rávezet majd a következő helyes cselekedetre. Ha kialakítasz magadnak egy olyan szent helyet, ahol ítélkezés nélkül nézheted át munkádat, könnyebb lesz felismerned a választ: *magad vagy a szeretet.*

Esti gyakorlat – 14. NAP

A hét következő és utolsó gyakorlata a jövő heti munkára való felkészülés. A most következő héten a testeddel való kapcsolatodon fogunk dolgozni. A félelem igazán ocsmány módokon jelentkezik, amikor testképünkről és fizikai egészségünkről van szó. Remélem, ez a fejezet új, hihetetlen perspektívát tár eléd, és megerősíti benned a tudatot, hogy a csodák lehetségesek. Változtass a testeddel kapcsolatos hozzáállásodon, és megváltozik a tested. Élvezd a harmadik hét bevezetőjét, és készülj fel, hogy teljesen új szintre viszed ezt a csodálatos gyakorlatsort!

3. HÉT

Testkép

Testünk a spirituális fejlődés és gyógyulás eszköze.

Hiszek abban, hogy emberi tapasztalásokat megélő szellemek vagyunk. Hogy mit értek ez alatt? Ez fontos és jelentőségteljes kijelentés, úgyhogy hadd bontsam le és magyarázzam el egyszerűen. A *Tanítás* segítségével végzett munkám révén értettem meg, hogy testünk a tanulás eszköze, amelyen keresztül újrakapcsolódhatunk lényegünkhöz, azaz a szeretethez. Testben élve rengeteg izgalmas feladattal szembesülhetünk, hogy végleg visszatérjünk a szeretetbe vetett spirituális hitünkhöz. *A csodák tanítása* szerint úgy kell használnunk testünket, hogy találkozzunk ezekkel a feladatokkal, és megtanuljuk a ránk mért spirituális leckéket. Ez a folyamat néha nem könnyű, de közelebb visz a felismeréshez, hogy azért vagyunk itt a testünkben, hogy átlényegítsük félelmünket a világtól, és továbbadjuk a szeretet leckéit.

Az ego nem képes megérteni a test mint tanulóeszköz fogalmát. Ehelyett meggyőzött minket, hogy a testünk az, akik vagyunk. Mi pedig az ego észleléseivel azonosítottuk magunkat, vagyis azzal, hogy kövérek, magasak, alacsonyak, feketék, fehérek, rokkantak, betegek vagyunk, és így tovább. Az ego más testekhez hasonlítja a miénket. Azt akarja, hogy arra használjuk, hogy testünk révén többet szerezzünk a világból – legyen szó szexről, pénzről vagy sikerről. És ami a legrosszabb, az ego arról is meggyőzött, hogy félnünk kell a testünktől.

Bizton állíthatom, hogy a legtöbben valamilyen időpillanatban negatív kapcsolatban álltak a testükkel. Ha az ego szemszögéből tapasztaljuk meg a testünket, az mindig a hiányosság és az elkülönültség érzését vonja magával. Amikor megadjuk magunkat egónk gondolatainak, alacsony szintű gondolataink lesznek, amelyek negatív hatással vannak testünk energiamezejére. Ha folyamatosan ocsmány gondolatokkal

támadjuk magunkat, ezeknek a gondolatoknak az energiája belekúszik a testünkbe, ez az alacsony szintű energia pedig – akár tudatában vagyunk, akár nem – igen erőteljes. A legrosszabb formájában betegségként jelenik meg, ami aztán megerősíti bennünk a félelmet. Amikor neheztelést, magunk ellen fordított haragot és ítélkezést hurcolunk magunkban, ezekkel az alacsony szintű gondolatokkal és energiával támadjuk a testünket. A magunkban hordott félelem olyan az elménkben, mint valami vírus, amely végül a testünk felett is átveszi az uralmat. Amint kezdjük felfogni, hogy az energiánk hogyan hat a testünkre, azt is megértjük, hogy a spirituális gyógyítás milyen rendkívüli módon segíti a fizikai gyógyulást.

A *Tanítás* szemléletével élve minden egyes alkalommal, amikor ítélkezünk a testünk felett, vagy azzal bántjuk, hogy másokkal hasonlítjuk össze, mi magunk válunk le és távolodunk el saját igaz állapotunktól: a szeretettől. És minden esetben, amikor elkülönülünk a szeretettől, borzasztó pocsékul érezzük magunkat. Azt hisszük, azért érezzük rosszul magunkat, mert a testünk nem elég jó, vagy mert a világ szerint kövérek, csúnyák, szegények vagyunk, és így tovább. Valójában azonban azért érezzük magunkat olyan pocsékul, mert leváltunk a szeretetről. Ez a leválás pedig tudat alatt bűntudatot kelt bennünk. Azért van bennünk ez a bűntudat, mert mélyen belül tudjuk, hogy végső soron mi vagyunk a felelősek azért, hogy eltávolodtunk saját szeretetteljes igazságunktól. *A csodák tanítása* úgy írja le ezt a bűntudatot, mintha leváltunk volna a szeretetről, azaz Istenről, és ezzel lényegében megöltük volna a szeretethez fűződő kapcsolatunkat. Ez indítja be az ego tudattalan bűntudatát. Annak ellenére, hogy ez a bűntudat a tudatos szint alatt létezik, a fájdalmat érezzük, és el akarjuk zsibbasztani. Az ego keményen megdolgozik azért, hogy érzéstelenítse a bűntudat érzését. Ezt úgy éri el, hogy különböző félelemmintákba betonoz minket a túlzott evéstől a testképzavaron át a szerhasználatig, az egészségtelen szexuális

viselkedésig, és így tovább. Miért? Mert ezek a viselkedésminták erősítik az ego spirálját, és a félelembe ragadva tartanak minket. Gondolj csak a saját viselkedésedre. Amikor kényelmetlenül érzed magad, valószínű, hogy félelemgondolatokra, félelemtettekre és félelemviselkedésre kapcsolsz, hogy ne kelljen a rossz érzéssel foglalkoznod. Ez az ego ócska kis tagadástrükkje. Amikor tagadjuk, hogy bűntudatot érzünk, még mélyebbre süllyedünk a félelemben, és növeljük az egóba vetett hitünket.

A félelem éhes, feneketlen kút. Ahhoz, hogy az ego életben maradjon, a félelmet kell táplálni. És itt válik a testünkkel való rossz bánásmód tudattalanná vagy függőséggé. Akár gondolatokkal, akár tettekkel, akár meggyőződésekkel bántjuk a testünket, minden egyes ilyen alkalommal azt erősítjük, hogy a félelem tartsa elégedetten és jóllakottan egónkat.

Életem első huszonöt évében én pontosan így érzékeltem a testemet az egóm szemüvegén keresztül. Arra használtam a testemet, hogy jobb helyzetbe kerüljek. Azt hittem, ha elég rövid szoknyába öltöztetem, megkapom azt a figyelmet, amelyre olyan kétségbeesetten vágytam. Éveken át azt hittem, hogy a testem jobb azokénál, akik egy számmal nagyobb ruhát hordtak nálam, és utáltam a testemet azért, hogy nem kisebb egy számmal. Drogokkal, alkohollal és stresszel gyötörtem. És ami a legrosszabb, a gondolataimmal bántottam. Az egóm vezényelte az előadást, és ennek eredményeképpen én évtizedeken át a külvilágot használtam arra, hogy erősítse saját tökéletlenségérzésemet.

A saját testemre húzott egominták és félelemkivetítések sokféleképpen betegítettek meg fizikailag. Akárhányszor próbáltam például felhagyni a drogokkal, nem tudtam elengedni a függőséget, hiszen éppen ezekkel a szerekkel próbáltam elzsibbasztani a be nem gyógyított fájdalmat. Akárhányszor próbáltam leszokni az evésrohamokról, nem bírtam leállni, mert féltem, hogy nem jut nekem elég. Mindezen önsanyargató minták egy spirituális állapot eredményeképpen jelentkeztek, éspedig

amiatt, hogy leváltam a szeretetről, és ehelyett saját egóm szemüvegén keresztül szemléltem a világot. Minden testi betegségem egyfajta pszichés kényelmetlenség következménye volt. Félelemben gyökerező testképem kényelmetlen gondolatokat eredményezett, és ezáltal kihatott fizikai állapotomra. És a legdurvább következményt még meg sem említettem: beleragadtam az ego testi félelemspiráljába, ami azt jelentette, hogy folyamatosan külső megoldást kellett keresnem egy belső problémára. A túlzott evés, a túlzott ivás és a testsúlyommal kapcsolatos megszállott aggodalom csak pár példa arra, hogy ez az egoviselkedés hogyan jelent meg az életemben.

Mire huszonöt évesen padlót fogtam, a testem is mélypontra jutott. A húszas éveim közepén 45 kiló voltam. Hat fekélyem és komoly drogfüggőségem volt. És mindezek a fizikai betegségek a spirituális állapotomból következtek.

Padlóra kerülve nem volt más választásom, mint hogy kijózanodjak, és meggyógyítsam a saját félelemben gyökerező észlelésemet. Spirituális gyakorlataim révén a test természetes öngyógyításba kezdett. Gyógyulásom alatt megtanultam szeretetteljes nézőpontból szemlélni a testemet. Amint aztán teljes odaadással a szellem felé fordultam, testem valódi célját is megértettem. Rájöttem, hogy a testem (és minden rendeltetése) olyan közvetítőeszköz, amelyen keresztül erősítő üzenetet küldhetek a világnak. Ez a felismerés adta meg mindazt az inspirációt, amellyel fenntarthattam egészségemet és fittségemet a munkához, amelyre megszülettem. A szeretettel foglalkozó előadóként, íróként és mesélőként tudatosan üzenetközvetítőként használom a testemet, hogy segítsek másokban is felébreszteni a szellemet, és elindulni saját spirituális útjukon.

Most, hogy már tisztában vagyok testem céljával, igazán tudatosan bánok vele. Mivel megértettem, hogy azért van, hogy átadja az átalakulás üzenetét, tudatosítottam magamban, hogy gondolataim és tetteim

hogyan hatnak fizikai állapotomra. A tudatosság és a spirituális elkötelezettség e szintje tesz képessé a józan életvitelre. Tiszta, egészséges ételeket eszem, és megadom testemnek azt a mozgásmennyiséget, amire szüksége van. És ami a legfontosabb: szeretetteljes gondolatokkal táplálkozom, hogy pillanatról pillanatra a csodavárást erősítsem magamban. Ez az életmód megadja mindazt az energiát, egészséget és sugárzást, amely elő kell hogy ragyogjon bentről, és amelyre szükségem van ahhoz, hogy hiteles vezető legyek.

A *Tanítás* szerint testünk két úr közül csak az egyiket szolgálhatja: vagy az egónkat, vagy felsőbb *én*ünket. Ha az ego szemüvegén keresztül nézzük a testünket, az folyamatos okot ad arra, hogy különlegességünket és elkülönültségünket bizonyítsuk, míg ha a test a szeretetet szolgálja, megengedjük felsőbb *én*ünknek, hogy a helyes szemlélethez vezessen. Belső vezetőnk illúzióként tekint az egóra, látja hazugságait és hamis kivetítéseit. A test szeretetteljes célját felismerve a belső vezető a mélységes fejlődés és változás tanulóeszközeként használja a testet. Az én esetemben akkor állt be a gyógyulás, amikor többé nem arra használtam a testemet, hogy kapjak valamit a világtól, hanem arra, hogy szolgáljam azt. Ha minden fizikai betegségünket a belső vezetőnk elé visszük, hogy meggyógyuljunk, megérthetjük az igazi leckéket amögött, amit testünk próbál tanítani nekünk. A test az ego fegyvere helyett a felsőbb én eszközévé válik, amellyel gyógyulást hoz, és kiterjeszti a szeretetet.

A csoda

Ha elkezdesz odafigyelni, hogy a gondolataid hogyan hatnak a testedre, sokkal jobban tudatosítani fogod magadban, hogy mire gondolsz. Akár evési rohamaid vannak, akár rengeteget iszol, droghasználó vagy, illetve akármilyen más problémád van, újfajta szabadságot fogsz megismerni.

Ha fejben megváltoztatod a testedhez való hozzáállásodat, a tested is megváltozik. Sőt, nemcsak a tested változik, hanem a célja is. Amint elkezded szeretetként látni a testedet, megtanulod, hogyan használd azt kommunikációs eszközként ennek a szeretetnek a megosztására.

A test gyógyítása a csodavárás módszerével

A fizikai gyógyulás csodaváró perspektívája nagyon eltér attól, amiben hinni tanultunk. A csodavárás nem akarja tagadni a fizikai betegséget; annyit akar, hogy az adott állapotot a régitől eltérő módon fogjuk fel. A test csodaváró perspektíváját úgy tapasztalhatod meg, ha bevonod felsőbb *éned*et a gyógyulásba. Ehhez a gyakorlathoz arra van szükség, hogy az elme gyógyult legyen, mert csak így segítheti elő a test gyógyulását. Ne feledd, hogy az elménkben fészkelő félelem betegséget idéz elő a testünkben. Ezért mentális tisztulásra van szükség a fizikai gyógyulás folyamatának elősegítéséhez.

Ha azt a gondolatrendszert alkalmazod, hogy az elméd segíthet a testi gyógyulásban, számos csodában lehet részed. Nem arról van szó, hogy a fizikai állapot csak úgy eltűnik (bár ez gyakran előfordul), hanem arról, hogy pontosan ahhoz a személyhez vagy dologhoz vezet majd az utad, akire vagy amire a gyógyuláshoz szükséged van. Ha befogadod a gyógyulás csodáit, meglátod, hogyan működik a szellem az embereken keresztül, hogy elősegítse felépülésedet. Én csodálatos fizikai gyógyulást éltem át annak következményeképpen, hogy átadtam felsőbb *én*emnek életem irányítását. Egyszer például szörnyű influenza támadott meg egy Los Angeles-i előadássorozat alatt. A betegség több napra kiütött. Több találkozót leszerveztem már, és egy nagy előadást kellett levezényelnem azon a hétvégén. Mivel Los Angelesben voltam, nem volt könnyű olyan orvost találnom, aki hajlandó volt új páciensekkel is foglalkozni. Ágyban feküdtem, és betegebb voltam, mint évek óta bármikor. Ahelyett, hogy

átadtam volna magam a betegséggel járó rossz közérzetnek, iránymutatásért imádkoztam. Csodát kértem. Imáimban azt kértem, hogy vezessenek arra – akármi legyen is az –, amitől jobban leszek. Röviddel az imádkozás után felhívott egy barátnőm. Azt javasolta, hogy kérjek tanácsot a New York-i orvosomtól, hogy kihez forduljak. Teljesen ötlettelen egóm erre nem gondolt, amikor agresszíven azon voltam, hogy Los Angelesben találjak segítséget. Megfogadtam a tanácsát, és e-mail üzenetben kértem ki New York-i orvosom és kedves barátom, dr. Frank Lipman véleményét. Frank pár percen belül megírta egy Los Angeles mellett, Santa Monicán rendelő, holisztikus szemléletű kollégája elérhetőségét, aki az ő ajánlása alapján még aznap fogadott. Egy órán belül ott is voltam dr. De Mello rendelőjében. Az orvos tárt karokkal fogadott, és intravénás vitaminkoktéllal kezelt. Megosztotta velem spirituális filozófiáját és az egészségre vonatkozó holisztikus szemléletét. Mielőtt a vitaminampullát az infúziós oldatba fecskendezte, arra kért, hogy mondjak egy imát a vitaminokba. A dr. De Mellóval átélt élményem hihetetlenül és teljes mértékben felsőbb irányítás alatt állt. Éreztem egy láthatatlan jelenlétet magunk mellett, amely rajta és a vitaminokon keresztül dolgozott. Másnap reggel 99 százalékkal jobban voltam.

Ez a történet szépen példázza, mi történik, ha hagyod, hogy a szeretet belépjen a gyógyítási folyamatba. Nem arról van szó, hogy csak elmondasz egy imát, és a betegség azonnal eltűnik (bár ez is megtörténhet). A valódi csoda az, hogy megengeded, hogy az univerzum rávezessen a gyógyulás kreatív lehetőségeire. Lehet, hogy a megfelelő orvoshoz vezérel, aki összhangba kerül veled, és eljut betegséged valódi okáig. Vagy az is lehetséges, hogy egy olyan könyvhöz jutsz el a megérzések útján, amelyik segít meggyógyítani elmédet és testedet. Én hiszek abban, hogy a szellem dolgozik mindenféle orvoson és gyógyítón keresztül, hogy segítse a gyógyulási folyamatot. Amikor az egód irányítja

a gondolkodásodat, te magad gátolod meg, hogy a gyógyulás megfelelő útjára vezéreltess. Amikor azonban a szeretet irányítja a gondolataidat, behívod a szellemet, hogy másokon keresztül dolgozzon a gyógyításodon.

A gyógyulásnak ezt a megközelítését vidd át az e heti gyakorlatokba, és én rávezetlek, hogyan kezeld minden betegség és romboló testi viselkedés kiváltó okát. Amikor gyógyulásod érdekében felszínre hozod ezeket a problémákat, megkönnyebbülést okoz majd a puszta tudat, hogy van kivezető út a félelemben gyökerező mintádból. Figyelj oda az iránymutatásra, és bízz abban, hogy a szellem a te érdekedben dolgozik azon, hogy meggyógyítsa helytelen felfogásodat, és rávezessen mindarra, amire tested gyógyulásához szükséged van.

A *Tanítás* azt hangsúlyozza, hogy a csoda a testtel való azonosulástól a szellemmel való azonosulás felé történő elmozdulás. Amikor belső vezetőd gondjaira bízod a gondolataidat, a szellem eltávolítja a test korlátait, és felébreszti tudatosságodat a csodákra. Ezen a héten az lesz a feladatod, hogy a testtel való azonosulástól a szellemmel való azonosulás felé történő elmozdulásra kérd felsőbb *éned*et, hogy visszaállíthasd elmédet a saját igaz lényeddel való helyes felfogásra. És most nézd végig, milyen nagyszerű dolgokra számíthatsz az előtted álló héten:

A **15. napon** ismét azt gyakoroljuk, hogyan légy tanúja a dolgoknak. Ezúttal azt vizsgálod meg, hogyan vetített az egód félelmeket a testedre. Ítélkezés nélkül fogsz ráébredni, hogyan alakította a félelem a saját testképedet.

A **16. napon** rávezetlek, hogy hajlandó légy új fényben látni a testedet. Ebben a gyakorlatban felkéred felsőbb *éned* megbocsátó, szeretetteljes jelenlétét, hogy lépjen elő, és ő vezessen az ego hamis észlelései helyett. Míg ha az egót választod vezetődül,

csak még több fájdalom és bűntudat lesz a „jutalmad”, felsőbb *éned* vezetésével örömben és szeretetben lesz részed. A csodatevő a felsőbb *ént* választja, és csodálatos eredményeket tapasztal.

A **17. napon** megtanítalak szeretetteljesebb nézőpontból szemlélni a saját testedet. A vezetésem alatt megvizsgálod félelmeidet, és megtanulsz másképpen nézni saját fizikai lényedre. Ezen a napon tested igazi célja is megvilágosodik előtted.

A **18. nap** ismét arról szól, hogy a hála határozza meg a hozzáállásodat. Arra fogunk összpontosítani, hogy mit szeretsz a testeden, és ezáltal erősítjük benned a helyes szemléletet. Ne feledd, hogy az ego elkülönültnek akarja látni a testedet. Amikor azonban elönt a hála tested igazi célja miatt – a szeretet kiterjesztéséért –, elhagyod tested különlegességének gondolatát, s ehelyett mindennel és mindenkivel egyként látod azt. A hála tested új érzékelését ébreszti fel benned.

A **19. napon** végzett munka célja, hogy megbocsáss magadnak azért, ahogyan a testeddel bántál. A nap belső munkája szuper gyógyerővel bír, és megbékít a múltbeli gondolataiddal és tetteiddel.

A **20. napon** rávezetlek, hogyan ébreszd fel a szeretetben gyökerező csodavárásodat. Olyan gyakorlatokat mutatok neked, amelyeknek a segítségével kvantumugrásszerűen megváltozhat a testfelfogásod.

A **21. napon** önreflexióval és felkészüléssel zárjuk a heti gyakorlatokat. Este pedig azzal készülsz a rákövetkező hétre, hogy elolvasod a következő fejezet bevezetőjét.

Napról napra azon dolgozunk, hogy leromboljuk egód testi kivetítéseit, és felébresszük a csodákba vetett hitedet. Ha meggyógyítod a testeddel kapcsolatos gondolataidat, valódi fizikai gyógyulás mehet végbe. A heti munka révén képessé válsz olyan közvetítő eszközként használni testedet, amelyen keresztül megtanulhatod az átalakulás leckéit, és kiterjesztheted a világra a benned élő szeretetet.

15. nap

Új tükörkép

A mai belső munka saját tested olyan új észlelését kínálja, amely jóval túlmutat azon, amit valaha tanítottak neked. A mai munka segít megértened, hogyan használta az egód fegyverként a testedet, amellyel az elkülönültség és a különlegesség félelemspiráljában tartott. Ne feledd, hogy a *Tanítás* szerint az ego azért játszik össze a testtel, hogy félelemben tartson minket. Az ego másokéhoz hasonlítja testünket, és meggyőz, hogy a mi testünk jobb – vagy éppen rosszabb –, mint az övék. Ezzel erősíti a különlegesség gondolatát, és mélyíti leválásunkat az egységről és a szeretetteljes gondolkodásról. És ha ez nem lenne elég, az ego a testet használva még jobban elválaszt minket a szeretettől azáltal, hogy mentálisan és fizikailag bántalmazza azt, és egészségtelen életviteli döntéseket hoz. Rávesz minket, hogy elhiggyük, tökéletlenek és magányosak vagyunk, majd arra, hogy túl sok étellel, túl sok alkohollal és túl sok szexszel telítsük a testünket – vagy épp ellenkezőleg, hogy büntetésként vonjunk meg tőle mindent, és éheztessük.

A *Tanítás* azt hangsúlyozza, hogy az egót választanunk őrültség. Mindnyájan tudjuk, mit jelent esztelen meggyőződéseket táplálni a saját testünkkel kapcsolatban, és ezáltal az ego javára használnunk azt. Nagyon valószínű, hogy életed valamely szakaszában te is beleragadtál az ego testi kivetítésének csapdájába. Ha nem érted meg a probléma

valódi okát, tehetetlennek érzed magad, és nem tudsz mozdulni. Az is lehet, hogy ebben a pillanatban is így érzed magad. Ha így van, akkor mesés híreim vannak számodra! Ma leleplezem és harcképtelenné teszem az egódat. Megmutatom, hogyan támadja a testedet, és segítek elengedni kivetítéseit azáltal, hogy bemutatom neked tested valódi célját.

Kezdjük a mai napot egy olyan gyakorlattal, amelynek a segítségével jobban ráláthatsz és megértheted, hogyan sikerült az egódnak a negatív testi észlelések csapdájában tartania téged.

Reggeli elmélkedés – 15. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Ma mélyre merülünk. Emlékezz vissza a múlt heti belső munkára, hogy segítsen át ezen a folyamaton. Olvasd el a következő reggeli elmélkedést, majd ülj egy percig csendben, hogy leülepedhessenek benned a szavak.

> *Ma megvizsgálom, hogyan döntöttem az ego félelemben gyökerező testképe mellett. Őszinte leszek magammal azzal kapcsolatban, hogyan bántottam a testemet gondolattal, tettel, étellel vagy szerhasználattal, illetve egyéb módokon. Nem ítélkezem magam felett azért, ahogyan a testemmel bántam. Inkább szeretni fogom magam azért, mert ránézek az egómra, és fénybe borítom a sötétségét. Ma egy lépéssel közelebb jutok ahhoz, hogy megszabaduljak a testemmel kapcsolatos félelemtől, és izgatottan várom, hogy elinduljon ez a folyamat.*

Minden egyes alkalommal, amikor a nap során azon kapod az egódat, hogy ő irányítja a cselekedeteidet, használd a megerősítést. Mondd el magadban, amikor észreveszed bármelyiket az alábbi egopillanatok közül:

1. Másokhoz hasonlítod a testedet.
2. Túl sokat eszel, éhezteted magad, helytelenül étkezel, vagy bármilyen egyéb negatív étkezési viselkedésen kapod magad.
3. Arra használod a testedet, hogy erősítsd a saját magaddal kapcsolatos különleges kivetítéseidet. Íme, néhány példa: arra használod, hogy megkapj valamit valakitől, hivalkodsz vele, hogy jobban érezd magad, vagy arra használod, hogy pozitív megerősítést kapj másoktól. Ezekben a pillanatokban mondd el a megerősítést, és emlékeztesd magad az alábbiakra: *A testemmel kapcsolatos hamis észlelések támadást jelentenek. Ma a szeretetet választom az egóm észlelései helyett.*

A gyakorlat során elkezdesz rálátni a folyamatra, amely fénybe borítja az egót, és kihangsúlyozza hamisságát.

Megerősítés – 15. NAP

A TESTEMMEL KAPCSOLATOS HAMIS ÉSZLELÉSEK TÁMADÁST JELENTENEK. MA A SZERETETET VÁLASZTOM AZ EGÓM ÉSZLELÉSEI HELYETT.

A mai megerősítés arra figyelmeztet, hogy légy tanúja egód testérzékelésének. A megerősítés olyan alkalmat kínál, amelynek során egész nap ellenőrizheted saját testi viselkedésedet. Állíts be a telefonodon minden órára egy emlékeztetőt. Amikor a jelzés

megszólal, hogy a csodapillanatodra emlékeztessen, ismételd el a megerősítést.

Esti gyakorlat – 15. NAP

Miután egész nap a megerősítést mondogattad magadnak, kezdesz rájönni, hogyan használta az egód a testedet arra, hogy több félelmet biztosítson az életedben. Talán függőségi mintáidat is jobban tudatosítod, vagy életedben először felismered, milyen kegyetlen voltál magaddal. Minden alkalommal, amikor kihívod az egódat, és megfigyeled a vele járó kaotikus gondolatot, egy lépéssel közelebb jutsz ahhoz, hogy megszabadulj tőle. A gyakorlat egyik legértékesebb része az, hogy tanúja lehetsz egód megnyilvánulásainak. A ma esti írásgyakorlat is ezt a folyamatot mélyíti.

A naplódban készíts leltárt arról, hogyan használta az egód rosszul a testedet. Válaszolj a következő kérdésekre:

- Milyen félelemben gyökerező meggyőződései vannak az egómnak a testemmel kapcsolatban?
- Hogyan hatnak negatív gondolataim az energiámra?
- Hogyan vett rá az egóm, hogy azt higgyem, a testem különleges (jobb, mint másoké/különálló)?
- Hogyan győzött meg az egóm arról, hogy más testeket különlegesebbnek lássak?
- Hogyan alakítottak ki a múltban gyökerező félelmeim negatív testi viselkedésmintákat? (Ha például az egód nem engedi el a magányosság múltbeli félelmét, valószínűleg étellel, szexszel, drogokkal, alkohollal stb. fogod kitölteni az űrt.) Egód múltbeli testérzékelése milyen módokon hatott negatívan a

viselkedésedre?

A nap zárásaként végezd el ezt a gyakorlatot elalvás előtt; segít felismerned a *Tanítás* egyik fontos alapelvét:

„A betegség nem más, mint a testre kivetített harag, amely által a test fájdalmat szenved el.” Ha negatívan (fizikailag betegnek, függőnek, túlsúlyosnak, nem elég jónak stb.) látod a testedet, azáltal úgy döntesz, hogy egód észlelését méred rá, és ezáltal az egót erősíted. A ma esti munka segítségével rájöhetsz, hogyan használta az ego a testedet arra, hogy még több ítélkezést, bántalmazást, elkülönültséget és bűntudatot erősítsen benned.

Elalvás előtt szánj erre tíz percet, és írj naplót felsőbb *éned* vezetésével. Írd le mindazt, ahogyan az egód meggyőzött arról, hogy valami baj van a testeddel. Majd írd meg, hogy ez hogyan hatott a testedre. A gyakorlat lehetővé teszi felsőbb *éned* számára, hogy megmutassa, hogyan vetített félelmet az ego a testedre, s ezáltal meggyőzött, hogy valami nincs rendben.

Ez a folyamat hihetetlenül értékes a spirituális fejlődésed tekintetében. Miért? Mert amikor ráébredsz egód őrültségére, felébredsz, és végre visszaemlékszel rá, milyen illuzórikus is valójában a félelmed.

16. nap

A testem fény

A mai gyakorlat során felkéred felsőbb *éned*et, hogy lépjen elő, és segítsen kigyógyulni egód testeddel kapcsolatos hamis észleléseiből. A *Tanítás* állítása szerint „meghozzuk az egyetlen valaha is meghozható döntést: rajtunk áll, hogy az illúziókat vagy az igazságot, a fájdalmat vagy az örömöt, a poklot vagy a Mennyek Országát választjuk-e”. A döntés, amelyre a *Tanítás* utal, az, hogy a félelmet vagy a szeretetet választjuk-e. Ne feledd, hogy azáltal, hogy az ego hangját választod, amellett döntesz, hogy a testedet fegyverként használod a szeretet ellen, és ezzel növeled az elkülönültségbe vetett hitedet. Ha azonban úgy határozol, hogy hagyod, hogy felsőbb *éned* irányítsa a gondolataidat, megláthatod a szeretetet, és testedet a szeretet kiterjesztésének szolgálatába állíthatod. Olyan leszel, mint egy trafóház. Az energia belép a lényedbe, te pedig még több energiává alakítod, amely aztán emberek százainak, ezreinek, akár millióinak az életére vet fényt. A mai munka lényege, hogy megtanulj felsőbb *éned*re hagyatkozni, hogy segíthessen a szeretetet választanod a félelemmel szemben.

A mai gyakorlat fő célja az, hogy ismét felsőbb *éned* segítségét kérd a testeddel kapcsolatos felfogásod meggyógyításához. A *Tanítás* szerint a test nagyrészt öntörvényűnek és függetlennek tűnik, valójában mégis kizárólag az elme szándékaira reagál. Ha az elme ehelyett elfogadja a

Szentlélek *(*felsőbb én*)* céljait, az ő kedves fénye minden dolgot egy másik szemszögből fog megvilágítani.

Ma tehát felhagyhatsz testképproblémáid és félelmeid kezelésének próbálkozásaival, helyette fogadd szeretettel felsőbb *éned*et, és engedd, hogy új észlelésekre vezessen. Fogadd el felsőbb *éned*et akként a belső hangként, amely visszavezet majd a szeretethez.

Reggeli elmélkedés – 16. NAP

Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden, és fennhangon olvasd el a reggeli elmélkedést. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy leülepedjen benned a mondanivalója.

> *Ma fontos döntéseket hozok. Elhatározom, hogy hagyom, hogy belső vezetőm irányítsa a testemmel kapcsolatos gondolataimat. Szeretettel fogadom* felsőbb én*em iránymutatását, hogy segítsen átalakítanom az ego testemmel kapcsolatos felfogását. Szívesen veszem, hogy* felsőbb én*em testem valódi céljára emlékeztet: legyek maga a szeretet, és árasszak szeretetet.*

Megerősítés – 16. NAP

BELSŐ VEZETŐM GONDJAIRA BÍZOM A TESTEMMEL KAPCSOLATOS FELFOGÁSOMAT. MUTASD AZ UTAT!

A mai megerősítés nagyon hasznos lesz észleléseid irányításában. Állíts be három emlékeztetőt a telefonodon olyan időpontokra napközben, amikor tudod, hogy tarthatsz egy-egy rövid szünetet.

Ezekben a csodapillanatokban egyszerűen csak mondd el magadban a mai megerősítést: *Belső vezetőm gondjaira bízom a testemmel kapcsolatos felfogásomat. Mutasd az utat!*
Ne gondolkodj túl sokat a megerősítésen. Amikor megszólal az emlékeztető, egyszerűen csak szakíts magadnak egypercnyi időt, mondd el a megerősítést, és a megadás magától megtörténik benned. Ez azt a szándékot ismételgeti, hogy a szeretetet válaszd a félelem helyett – azt az egyszerű választást, amely elkezdi átalakítani a testeddel kapcsolatos hamis felfogásodat.

Esti gyakorlat – 16. NAP

A ma esti gyakorlat imádsággal kezdődik. Ülj le a meditációs helyeden, és gyújts gyertyát. A hely csendességében mondd el fennhangon a következő imádságot:

> *Belső vezető, köszönöm, hogy segítesz elengedni a testemmel kapcsolatos hamis észleléseket. Felismerem, hogy rosszul választottam, és ma elhatározom, hogy elfelejtem azt a döntést. A te szeretetteljes hangodat választom, hogy az ego félelemben gyökerező felfogásának helyébe lépjen. Megengedem, hogy tanulóeszközként te vezesd testemet a spirituális fejlődés útjára és a világ szolgálatára.*

Az imádság után egy kis ideig figyeld, mit üzen belső vezetőd. Az alábbi meditáció segít még jobban megnyílnod, hogy tudatosítsd saját intuitív iránymutatásodat, és engedd, hogy felsőbb *éned* átjöjjön rajtad keresztül. Végezd el a vezetett meditációt a könyvben leírtak szerint, vagy hallgasd meg a gabbyb.tv/meditate weboldalon. A meditáció után

ülj egy picit csendben, és figyelj. Engedd, hogy felsőbb *éned* előlépjen, és a testeddel kapcsolatos új észlelésre vezessen.

HAJLANDÓSÁGMEDITÁCIÓ

- Keress magadnak egy kényelmes ülőhelyet a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen, a kezedet pedig tartsd tenyérrel felfelé.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Belégzés: *Belső vezető, szívesen veszem, hogy szeretetteljes észlelésed vezet az úton.*
- Kilégzés: *Elengedem az egómat.*
- Belégzés: *Készen állok, hogy szeretettel észleljem a testemet.*
- Kilégzés: *Úgy döntök, hogy elengedem a félelmemet.*
- Ismételgesd a fenti mantrákat minden egyes belégzéssel és kilégzéssel.

Helyezkedj bele ezekbe a szavakba, és bízz benne, hogy ráébredsz kapcsolatodra a belső vezetőddel.

Majd ülj csendben, és engedd, hogy a szellem hangja mutassa az utat.

17. nap

Mit akarok látni a tükörben?

Ma rávezetlek, hogyan választhatsz szeretetteljesebb nézőpontot a saját testedhez. Már elmondtam, hogy az ego hamis észlelései nem valóságosak. Amint teljesen elfogadod ezt a gondolatot, készen állsz visszatérni a szeretethez. A mai gyakorlat *A csodák tanítása* 199. leckéjén alapul: „Nem test vagyok. Szabad vagyok." Ez a gyakorlat, amelynek során felsőbb *éned* testérzékelését választod, segít elengedned azt az alakot, amelyet az ego húzott a testedre.

Lehetséges, hogy ezt a belső munkát nem könnyen fogja megérteni az egód. Ahogy a *Tanítás* mondja: „Ha tovább akarsz haladni e kurzussal, létfontosságú, hogy megértsd és nagyra becsüld a mai nap eszméjét. Ne törődj azzal, hogy az ego számára bomlottnak tűnik ez az eszme. Az ego nagyra tartja a testet, mert abban lakozik, és egységben él az általa alkotott otthonnal. Ez is része annak az illúziónak, amely által az ego elejét veszi, hogy ráébredjen saját illuzórikusságára." Az idézet arra figyelmeztet, hogy az ego – hogy megtartson abban az illúzióban, hogy a test önálló és különleges, pedig a spirituális igazság az, hogy mind egyek vagyunk – ellen fog állni ennek a munkának. A mai napon engedd, hogy belső vezetőd előlépjen, és segítsen megnyílnod egy új nézőpont számára.

A mai gyakorlat ismét arról szól, hogy adjuk fel az ego helytelen felfogását a felsőbb én helyes látószöge javára. Amikor a felsőbb *éned*et választod az egóddal szemben, visszaemlékszel rá, hogy emberi tapasztalásokat megélő szellemi lény vagy, és tanulóeszközként használod a testedet spirituális hited elmélyítésére.

Reggeli elmélkedés – 17. NAP

A ma reggeli szöveget vidd oda a tükör elé. A mai munka lényege az, hogy a tükörbe nézve, fennhangon olvasd el a reggeli elmélkedés szövegét. Ha ezzel végeztél, nézd magad a tükörben egy percig.

> *Ma reggel arra kérem belső vezetőmet, hogy segítsen új szemmel látnom. A tükörben az én igazságomat látom visszatükröződni. Már nem az egóm félelemkivetítéseinek a képét látom, hanem a fényt. Szépséges arany fénygömböt látok a fejem fölött. Ez a fény elárasztja testemet. Testem képe fénybe borul.*

Megerősítés – 17. NAP

NEM TEST VAGYOK. SZABAD VAGYOK.

A nap során, amikor felismered egód észleléseit, lépj előre, és egyszerűen mondd ki hangosan: „Nem test vagyok. Szabad vagyok.”
Arra jöttem rá, hogy amikor fennhangon mondom a megerősítéseket, a szavak ereje megnő. Használd ezt a megerősítést a törekvés új csodamagjának elültetésére.

> Lehet, hogy elsőre nem teljesen világos számodra ez az elgondolás – ez teljesen rendben van. Ha egód számára mindez zavaró, az tulajdonképpen jó jel, mert ami az ego számára őrültség, az felsőbb *éned* szemében egészséges és normális. Amíg valódivá nem válik, tettesd – és hagyd, hogy a felsőbb *éned* átvegye az irányítást.

Esti gyakorlat – 17. NAP

Ma este olyan vezetett meditációt tartok neked, amely a *Tanítás*nak azt a leckéjét mutatja be, hogy Isten mindnyájunkba belehelyezett egy parányi szikrát. Amint egyre jobban a bennünk lévő fény tudatára ébredünk, az mind nagyobbá és erősebbé válik. Miközben növekszik, mi elkezdünk leválni az egónk testünkkel kapcsolatos kivetítéseiről, és ráébredünk saját igaz belső fényünkre. Kezdjük azzal, hogy újra felkapcsoljuk a fényt!

Végezd el a vezetett meditációt a könyvből, vagy töltsd le a hanganyagot a gabbyb.tv/meditate weboldalról.

FÉNYSZIKRA-MEDITÁCIÓ

- Feküdj le az ágyra úgy, hogy a tenyered felfelé nézzen.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Képzelj el a szívedben egy szépséges arany fényszikrát.
- Belégzésre a fény egyre ragyogóbban világít.
- Kilégzésre megnő.
- Lélegezz be, és képzeld el, hogy a fény egyre jobban ragyog.
- Lélegezz ki, és lásd, amint növekszik.

Folytasd ezt a légzési ciklust, és élvezd a fényjátékot…

18. nap

Hálába öltözöm

A mai gyakorlat újabb radikális lépés a tested csodaváró észlelése felé. Arra fogsz összpontosítani, amit szeretsz a testeden, és ezáltal erősítjük benned a helyes szemléletet. Ne feledd, hogy az ego elkülönültnek akarja látni testedet. Ehelyett a hála gyakorlásán keresztül azt a csodaváró nézőpontot választod, ahonnan szemlélve tested ugyanannyira különleges, mint minden más emberé. A munka tested valódi célját idézi fel benned: hogy a szeretet megtestesülése és ezáltal hírnöke legyen. Ha ezt nem felejted el, hálás lehetsz testednek, és ily módon felhagyhatsz a különlegességgel, a támadással és az ítélkezéssel. A tested igazi célja iránti hála új érzékelést ébreszt benned, és minden hamis illúziót elenged.

Ez a gyakorlat igazán fantasztikus része. Amikor kezdtem tettekké érlelni ezt az alapelvet, ösztönösen elkezdtem jobban szeretni a testemet, és jobban törődni vele, s elengedtem egóm undok meggyőződéseit. Csodálatos változások történnek, amikor azzal a vággyal hangolod össze a célodat, hogy szeretetet adj. Térj hát ki a saját utadból, és csinálj helyet a csodáknak!

Reggeli elmélkedés – 18. NAP

A ma reggeli elmélkedés lesz ennek az átalakító erejű napnak a katalizátora. Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden, és fennhangon olvasd el a reggeli elmélkedést. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy átjárjon mondanivalója.

> *Ma elfogadom testem valódi célját. Azért vagyok itt, hogy tanulóeszközként használjam ezt a testet, és ezáltal jobban kapcsolódjam a szeretethez. Fizikai gyógyulásom energiát ad, hogy magasabb célokat szolgáljak. Eszközként fogadom el testemet, hogy több fényt osszak meg a világgal.*

Megerősítés – 18. NAP

HÁLÁS VAGYOK A TESTEMÉRT.

A mai megerősítést egy gyakorlat kíséri. Szánj magadra egy kis időt egyedül, és gyakorold a következő meditációt.
Ebédidőben keress egy kényelmes ülőhelyet (ha lehetséges, egyedül), mondjuk egy parkban, az íróasztalodnál vagy bárhol, ahol nem zavarnak. Válaszd ki a legfinomabb falatot az ebédedből, és gyengéden tedd a szádba. Gondolj a mai megerősítésre: *Hálás vagyok a testemért.* Utána egy percig ízlelgesd (igazán ízlelgesd!) az ételt a szádban. Legalább harmincszor rágd meg; hagyd, hogy minden íz előjöjjön. Éld át a finom ízek élvezetét, és komolyan helyezkedj bele a jelen pillanatba.
Ezt a gyakorlatot minden fizikai tapasztalásod kapcsán kipróbálhatod. Az edzőteremben mondd el magadban, hogy: „Hálás vagyok a testemért”, majd egy percen át mélyebben nyújtsd meg az izmaidat, mint ahogy általában tennéd. A megerősítést a szexuális életedre is átviheted. Az emberek gyakran leválnak a szexuális élményekről. Ez a gyakorlat segít visszakapcsolódnod. Vidd magaddal a legközelebbi

szexuális együttlétedbe, és mondd ki magadban (vagy akár fennhangon): „Hálás vagyok a testemért.” Keresd meg a középpontodat a testedben, és élvezd a szexet valami teljesen új módon. Ezt a megerősítést és középpontba helyezkedési gyakorlatot azért találták ki, hogy a jelen pillanatba hozzon, és élvezni tudd az élet örömeit.

Esti gyakorlat – 18. NAP

A ma esti gyakorlathoz vedd elő a naplódat. Ennek a munkának a segítségével mélyebben megértheted, hogy a félelem jelenléte pusztán a szeretet hiánya. Bár elsőre nehezen érthetőnek tűnhet, csak kövesd a gyakorlatot, és próbáld meg valódinak tűnő, hamis bizonyítéknak látni a félelmet. Készíts listát arról, hogy az ego félelme hogyan hatott saját testérzékelésedre. Minden egyes félelemkivetítés mellé írj csodaváró választ.

1. példa

Félelemteli gondolat: *Félek, hogy soha nem fogok lefogyni, és úgy érzem, elveszítettem a kapcsolatot a világgal.*

Csodaváró válasz: *Az egómra ismerek ebben a félelemteli gondolatban. Megkérem belső vezetőmet, alakítsa át ezt a gondolatot, és emlékeztessen rá, hogy a testem szeretet, én pedig egy vagyok a világgal.*

2. példa

Félelemteli gondolat: *Ételfüggőségben szenvedek. Olyan üresnek érzem magam, hogy muszáj valamivel betöltenem ezt az űrt. Soha nem fogom legyőzni ezt a függőséget.*

Csodaváró válasz: *Függőségemet a félelem táplálja. Belső vezetőm gondjaira bízom ezt a függőséget, és örömmel fogadom a támogatást. Elfogadom, hogy én választottam az ego helytelen észleléseit, és pillanatról pillanatra máshogy döntök.*

Ez a gyakorlat nem a tökéletes válasz megtalálásáról szól. Ne foglalkozz túl sokat azzal, hogy a megfelelő szavakat használd a megfelelő sorrendben. Sokkal inkább az elengedés a lényeg, és hogy hagyd, hogy felsőbb *éned* átjöjjön az írásgyakorlat során. Belső vezetőd szelleme mindig szeretettel válaszol. Csak kérned kell a segítséget, és a szeretet átjön. Úgyhogy egyszerűen csak írd le félelemben gyökerező testérzékelésedet, majd kérd fel felsőbb *éned*et, hogy válaszoljon.

A nap zárásaként elalvás előtt olvasd fel (vagy mondd el fennhangon) ezt az imát:

Belső vezető, köszönettel veszem támogatásodat. Köszönöm, hogy rávezetsz a helyes testérzékelésre. Köszönöm, hogy kigyógyítasz a hamis meggyőződésekből és a félelemfüggőségből. Köszönöm, hogy emlékeztetsz testem céljára. Köszönöm, hogy vezetsz engem.

Engedd, hogy az imádság a megadás állapotába juttasson. Amikor lefekszel aludni, hagyd, hogy felsőbb *éned* előlépjen és tegye a dolgát. Engedd, hogy áthaladjon rajtad a szeretet, és alvás közben ő vezéreljen. Engedd el magad, hagyd magad, hagyd, hogy ő vezessen.

19. nap

A köd ellentéte

Ma ismét a megbocsátás lesz a témánk. A megbocsátás a titka, hogy el tudd engedni egód testi félelmeit, és megadd magad a csodáknak. A megbocsátás segít, hogy onnan, hogy visszataszítónak és rossznak látod a testedet, eljuss oda, hogy szeretetként és fényként éled meg. Segít továbbá elengedni a magadra és másokra irányuló haragot, támadást és neheztelést. A *Tanítás* szerint: „Ez a köd csak akkor takarhatja el a világosságot, ha felruházod az ehhez szükséges erővel." Ez a mai belső munka célja: gyengíteni az erőt, amelyet eddig az ego ködének adtunk, és helyet adni a fénynek.

Ha régóta neheztelsz valakire, aki valaha bántotta a testedet, vagy haragszol magadra, mert te okoztad magadnak a fájdalmadat, a megbocsátás elengedhetetlen. Ha továbbra sem tudsz megbocsátani, újra és újra negatív tapasztalást hozol létre. Ha ezeket a tapasztalásokat mi nem gyógyítjuk be, az ego dolga lesz, hogy elzsibbassza a múltbeli fájdalmakat. A megbocsátás révén megálljt parancsolhatsz az ego ilyetén viselkedésének, és lerázhatod magadról a múlt kötelékeit. Még ha úgy véled is, hogy nem állsz készen a megbocsátásra, hagyd, hogy a mai gyakorlat legalább megnyissa benned a lehetőséget. Indítsuk be a napot a reggeli elmélkedéssel, aztán düböröghet a megbocsátás!

Reggeli elmélkedés – 19. NAP

A ma reggeli olvasmány nyilatkozattétel az univerzumnak. A megbocsátás maga valószínűleg igen távoli esélynek tűnik számodra. Ezért a ma reggeli elmélkedés segít majd, hogy egy kis hajlandóságot érezz magadban a megbocsátásra. Ülj le a meditációs helyeden, és fennhangon olvasd el a reggeli elmélkedést. Miután elolvastad, ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy leülepedjenek benned a szavak.

> *A megbocsátás meggyógyítja a testemmel kapcsolatos hamis észleléseimet. A megbocsátás révén visszatérhetek a szeretetteljes beállítottsághoz. Ma nem erősítem tovább a ködöt, amely eddig sötétségben tartott. Ehelyett a megbocsátás segítségével fénybe öltöztetem testemet, és új nézőpontra helyezkedem.*

Megerősítés – 19. NAP

A MEGBOCSÁTÁS HELYREÁLLÍTJA TESTÉRZÉKELÉSEMET, HOGY ÚJRA SZERETETTEL SZEMLÉLHESSEM.

A megbocsátás révén elfelejtheted az ego viselkedésmintáit, és visszanyerheted szeretetteljes nézőpontodat. A mai megerősítés segít visszatérni a helyes testérzékeléshez azáltal, hogy felébreszti benned a vágyat a megbocsátásra. Ne feledd, hogy nem vagy egyedül. Minden egyes alkalommal, amikor elmondod ezt a megerősítést, felsőbb *éned*et kéred fel a gyógyításra. Állítsd be a telefonod emlékeztetőjét a mai nap három-öt alkalomra, majd a csodapillanatokban idézd fel a mai megerősítést: „A megbocsátás helyreállítja testérzékelésemet, hogy újra szeretettel szemlélhessem.”

> Ne gondolkodj túl sokat ezen a megerősítésen. Bízz benne, hogy a kijelentés megerősítésével beindítod a megbocsátás folyamatát, megerősíted a szeretetbe vetett hitedet, és oszlatod az ego ködét.

Esti gyakorlat – 19. NAP

Ez a gyakorlat sok mindent magában foglal abból, amit a *Tanítás* kér a tanítványoktól, azaz hogy hívják be felsőbb *én*jüket a megbocsátás folyamatába. A megbocsátás gyakorlatának nagyon kellemes szelete az, hogy nem nekünk kell kitalálnunk, hogyan bocsássunk meg – csak annyi a dolgunk, hogy felsőbb *én*ünk elébe vigyük neheztelésünket, és szeretetteljes iránymutatását kérjük.

Belső vezetőnk megbocsátása kér majd minket arra, hogy legyünk hajlandók teljesen elengedni minden nem szeretetteljes gondolatot. Önjelölt „tanítónk” – az egónk – azonban ezt igen veszélyesnek tűntette fel. Ahhoz, hogy túlléphessünk az ego hamis észlelésén, minden eddig sötétben rejtegetett titkot felsőbb *én*ünk elé kell vinnünk, hogy meggyógyulhassunk. Kérésünkre felsőbb *én*ünk velünk együtt néz majd bele a sötétségbe, és segít felderíteni azt. Belső vezetőnk megmutatja majd, hogy a fájdalom, amit éreztünk, helytelen értelmezésen alapult. Akkor pedig rájövünk, hogy egónk fájdalmának sötétsége nem létezhet egyszerre felsőbb *én*ünk fényével.

Ma vidd egód sötét titkait felsőbb *éned* elé, hogy megnyílhass és megbocsáss magadnak és a hamis észleléseknek. Ebben a gyakorlatban levelet fogsz írni belső vezetődnek. Nyitottan és őszintén kezeld azt, ahogyan az egód saját döntésed szerint a testedet felfogta. Mondd el a testeddel kapcsolatos legsötétebb titkokat, és tudd, hogy felsőbb *éned*nél jó kezekben vannak. Az ő vezetésével írod majd ezt a tízperces levelet. Engedd, hogy igazságod utat találjon magának a papíron. Zárd azzal a

levelet, hogy felsőbb *éned* iránymutatását és támogatását kéred. Élvezd a megtisztulást attól, hogy papírra veted titkaidat, és bízz benne, hogy felsőbb *éned* támogató jelenléte veled van. Tudd, hogy biztos kezek vezetnek.

Ez a kora esti gyakorlat jó nagy lépéssel közelebb vitt ahhoz, hogy egyesítsd gondolataidat felsőbb *éned*del. Amikor felfeded egódat és titkaidat a belső vezetőd előtt, gyengíted erejüket. Ezáltal pedig erősíted a szeretetbe vetett hitedet, mert egód felfogása helyett kezdesz végre felsőbb *éned* szemével látni. Ahogy a *Tanítás* mondja: „Ha Hozzá [a felsőbb *éned*hez] hasonlatosan látsz, meglátod majd, hogy az értelmet soha nem a kettős látás szüli, hanem az, ha minden egyetlen jelentéssé, egyetlen érzelemmé és egyetlen céllá olvad össze." A munkának pontosan ezt a részét végezzük el együtt. A cél az, hogy egyesítsd gondolataidat felsőbb *éned* szeretetével, hogy ne is akarj mást látni, csak a szeretetet.

A mai gyakorlatot zárjuk újabb imádsággal belső vezetődhöz. Lefekvés előtt olvasd el ezt az imát:

> *Belső vezető, köszönöm, hogy segítesz elengedni a félelmemet. Köszönöm, hogy rávezetsz a helyes testérzékelésre. Úgy döntök, hogy gondolataimat szeretettel ötvözöm. Megbocsátok félelmeimnek, és elfogadom az iránymutatást.*

20. nap

Tested csodája

Kezdjük azzal, hogy elismered, milyen sokat dolgoztál! Az e heti munkától az ego kissé el fogja dobni az agyát; nagyra becsülöm a kitartásodat… Úgyhogy veregesd csak szépen hátba magad, és mondd: „Jól csináltad!” Minden belső munka, amit ezen a héten végeztél, a mai napra készített elő. Remélem, hogy a mai munka teljesen felrázza egód világát. Ma minden gyakorlatnak az a lényege, hogy fogadd el a tested valódi rendeltetését: hogy szeretet legyen, és szeretetet terjesszen.

Ez a belső munka jóval túllép az egód komfortzónáján. Ez jó dolog! Azáltal, hogy elfogadod tested valódi rendeltetését – hogy a szeretet hírvivője legyen –, valószínűleg csodálatos változást fogsz átélni. Ne feledd, hogy a csoda a testtel való azonosulástól a szellemmel való azonosulás felé történő elmozdulás. Ha csak egyetlen pillanatra is, de valószínűleg rá fogsz ébredni, hogy nem különálló testként vagy itt a többi test között, hanem szellemként más szellemek között. Amikor felsőbb *éned*hez fordulsz segítségért, leválsz az egóról, és megtanulod olyan eszközként használni a testedet, amely által szeretetet oszthatsz meg a világgal.

Boldogságom és életem értelmének megtalálásához jelentősen hozzájárult, hogy elfogadtam testem igazi rendeltetését. Amikor színpadra lépek, hogy előadást tartsak, előtte mindig így imádkozom

felsőbb *én*em*hez*: „Belső vezető, kérlek, te beszélj rajtam keresztül, és a szeretet eszközeként használd testemet.” Ez az egyszerű ima emlékeztet arra, hogy a több száz embernek tartott előadás *nem rólam szól*, hanem arról, hogy a szeretet hírnöke vagyok. Annak eredményeképpen, hogy felkérem felsőbb *én*em*et*, hogy ő beszéljen rajtam keresztül, valóban a szeretetteljes üzenet eszközévé válok. Gyakran nem is emlékszem arra, amit mondok, a kezem elzsibbad, és a testemen áthaladó energialökéseket érzékelek. Szavaim szabadon áramlanak, és mély kapcsolatot alakítok ki a hallgatósággal. Ezen az egyszerű imán keresztül azonnal visszaemlékszem testem céljára, és egómat a színfalak mögött hagyom.

Te is a szeretet hírnöke vagy. Úgyhogy kezdd fénybe borítani egód testképét!

Reggeli elmélkedés – 20. NAP

A ma reggeli szöveg határozza meg a nap további gyakorlatainak hangulatát. Gyújts gyertyát, hogy lángjában elégesd régi meggyőződéseidet, és a tűz fénybe borítsa az előtted álló utat. Ülj le meditációs helyeden, gyújtsd meg a gyertyát, és fennhangon olvasd el a következő elmélkedést. Majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy befészkelje magát a szeretet.

> *Ma elfogadom testem valódi rendeltetését. Elfogadom, hogy testem a szeretet kiterjesztésének az eszköze. Ahogy meggyógyítom saját testérzékelésemet, ráébredek, hogy eszköz vagyok, amelynek rendeltetése a szeretet megosztása a világgal. Gyógyulásom kiterjed hát a világba.*

Megerősítés – 20. NAP

ELFOGADOM TESTEM VALÓDI RENDELTETÉSÉT. ELFOGADOM, HOGY A SZERETET HÍRNÖKE VAGYOK.

Vedd komolyan a mai megerősítést. Állíts be minden órára egy-egy csodapillanat-emlékeztetőt. Amikor az emlékeztető megjelenik a telefonodon vagy a számítógéped képernyőjén, tarts egy perc szünetet, és végezd el ezt a gyakorlatot:

- Lélegezz bele a testedbe, és érezd át az érzést, amelyik éppen elárasztt.
- Mondd el a megerősítést magadban vagy fennhangon.
- Vegyél még egy mély levegőt, és figyeld meg, történt-e valamilyen érzelmi változás.
- Írd le, hogy pontosan hogyan érzed magad a megerősítés elmondása után.

A gyakorlat értéke felbecsülhetetlen, mert segít odafigyelned arra, hogy a megerősítések hogyan segítik elő a benned beálló energiaváltozást. A legcsekélyebb belső energiaváltozást is csodaként könyvelheted el magadban. Figyelj oda minden egyes kimondott elhatározásod erejére. Amint egyre jobban elfogadod tested valódi célját, rengeteg energetikai változást fogsz tapasztalni. Figyelj oda a csodákra.

Esti gyakorlat – 20. NAP

A megerősítésgyakorlat azt hivatott megmutatni neked, hogyan alakíthatod az energiádat, amikor ráhangolódsz valódi célodra. A ma esti

gyakorlat azt a meggyőződést erősíti, hogy amikor pozitívan és szeretetteljes céllal gondolkodsz, átkalibrálhatod az energiádat, és kiszabadulhatsz az ego küzdelmeiből. Hogy a gyakorlatot még hatékonyabbá tegyük, még egy légzőgyakorlatot is beiktattam a megerősítéshez. Ezt a mantrát fogjuk ma használni: „Ma elfogadom testem valódi rendeltetését. Elfogadom, hogy a szeretet hírnöke vagyok.”

- Belégzés: *Elfogadom testem valódi rendeltetését.*
- Kilégzés: *Elfogadom, hogy a szeretet hírnöke vagyok.*
- Belégzés: *Elfogadom testem valódi rendeltetését.*
- Kilégzés: *Elfogadom, hogy a szeretet hírnöke vagyok.*
- Belégzés: *Elfogadom testem valódi rendeltetését.*
- Kilégzés: *Elfogadom, hogy a szeretet hírnöke vagyok.*

Végezd ezt a légzőgyakorlatot öt percen át. Amikor készen vagy, írd le a naplódba, hogyan érzed magad. Bármilyen egyéb gondolatot is leírhatsz, amely felmerül benned. Engedd, hogy előlépjen felsőbb *éned*, és papírra vesse tudat alatti elméd tartalmát.

21. nap

Elmélkedj és készülj fel!

Az e heti gyakorlatokat is önreflexióval és felkészüléssel zárjuk.

Reggeli elmélkedés – 21. NAP

Olvasd újra az elmúlt hét feladatait. Légy büszke a belső munkára, amelyet végeztél. Egónk hamis testérzékelését nehéz legyőzni. Napról napra új igazságot ismersz meg. Az egyik kedvenc tanítóm, Thich Nhat Hanh mondta, hogy: „Az emberek nehezen engedik el szenvedéseiket. Az ismeretlentől való félelmük miatt inkább megmaradnak a már jól ismert szenvedés mellett.” Fogadd magadba ezt a gondolatot, és gratulálj magadnak ahhoz, hogy beléptél az ismeretlenbe, és felébresztetted csodavárásodat.

Esti gyakorlat – 21. NAP

Az e heti gyakorlatok nagyon hasznosak a negyedik hét küszöbén. Lefekvés előtt olvasd el a következő hét bevezetőjét, és készülj fel rá, hogy csodákat fogsz behívni kapcsolataidba. Ne feledd, hogy tested a spirituális fejlődés és kiterjedés eszköze. Használd a szeretet

kifejezésére, és kapcsolataid drámai változások elé néznek. Élvezd a csodákat!

4. HÉT

Kapcsolatok

Isten szeretetének gyakorlása egy másik ember szeretete által.

OLIVIA HARRISON

Bizton állíthatom, hogy a többség, aki a könyveimet olvassa vagy az előadásaimat hallgatja, azért teszi ezt, mert valamilyen kapcsolata kudarcba fulladt. Legyen ez akár üzleti, akár családi, akár párkapcsolat vagy egy régi szerelem, az ego a bizonytalan alapokon nyugvó kapcsolatokban van igazán elemében.

Az egón alapuló kapcsolat maga a rémálom. Ha kapcsolataidat a félelem irányítja, mindenféle őrültség felütheti a fejét: féltékenység, ítélkezés, támadás, harag és szükségtelen neheztelés. Ahogyan azt a harmadik héten megtanultad, az ego arra használja a testet, hogy erős elkülönültségérzést keltsen bennünk a kapcsolatainkban másokkal. Amikor különálló testként gondolsz magadra, elkerülhetetlen, hogy jobbnak vagy kevesebbnek ítéld magad a másiknál – és ez az, amit a *Tanítás* „különleges kapcsolatnak" nevez. A különleges kapcsolat lényege az, hogy másokat különállónak és eltérőnek látunk. A „különlegest" általában jó dolognak gondoljuk. Ez esetben azonban arra utal, hogy jobbak vagy kevesebbek vagyunk másoknál, ami az elkülönültségbe vetett hitünket növeli az egységgel szemben. A különleges kapcsolatban folyamatosan dúl az ítélkezés, támadás, bálványozás és összehasonlítgatás. Akár a másik, akár saját magad felett ítélkezel, ugyanazt az ego-rémálmot éled át. A *Tanítás*ban egyenesen az áll, hogy másokat vagy önmagadat megítélni egy és ugyanaz. Mivel a *Tanítás* álláspontja szerint mind egyek vagyunk, valaki más felett ítélkezni *valóban* azt jelenti, hogy mindenki felett ítélkezel – magadat is beleértve.

Mindnyájan sokféleképpen alakítunk ki különleges kapcsolatokat. Ott van a különleges kapcsolatunk azzal az emberrel, akit a legjobb

barátunknak gondolunk – vele szemben igen magasak az elvárásaink. Aztán ott van a különleges szülői kapcsolat, ahol bálványozzuk a szülőt, és mindig meg kell felelnünk az elvárásainak (vagy amit mi az elvárásainak gondolunk). A különleges munkakapcsolatban piedesztálra emeljük a főnökünket vagy egy kollégánkat, és az ő jóváhagyására és pozitív értékelésére van szükségünk ahhoz, hogy elég jól érezzük magunkat. (Vagy éppen magunkat gondoljuk különlegesebbnek, mint az alkalmazottaink.) Ez csak egy pár példa arra, hogy az ego különlegessége hogyan hozza létre az elkülönültséget.

Na és ott van a Nagy Ő – McKülönleges sült krumplival –, az ego legeslegcsúnyább trükkje mind közül: a különleges szerelmi kapcsolat. Lefogadom, hogy túlságosan is jól ismered ezt: a szerelmi partner, akiről azt gondoltad, minden problémádra ő a megoldás, ő a boldogságod kulcsa… csak hogy aztán gyötrő szakításba torkolljon az egész, amelyet aztán több mint egy évtizedig újra- és újrajátszhatsz agyban. Ismerősen hangzik? Jó, lehet, hogy kissé túldramatizáltam, mégis igen valószínű, hogy igazam van. Akárhogy is, tudom, hogy valamilyen módon mindnyájan átéltük már ezt az ego-tortúrát, mert a szerelem az ego adu ásza.

A különleges szerelmi kapcsolat minden különleges kapcsolat között a legfurcsább és legfantasztikusabb, mert az ego meggyőz arról, hogy pont ez a különleges személy fog megmenteni minket. Az ego a bennünk lévő isteni szeretetet helyettesíti azzal a különleges szerelmi kapcsolattal, amelyet a filmekben látunk, vagy amelyről a magazinokban olvasunk. A különleges szerelmi kapcsolat azon az alaptételen nyugszik, hogy valami rajtunk kívül álló dolog betöltheti vagy pótolhatja azt, ami – úgy tűnik – belülről hiányzik. Az erő és a szeretet belső jelenlétét egyetlen különleges bálvánnyal helyettesíteni mindig hamis dolog. Az ad valódi erőt, ha felismerjük a szeretet belső jelenlétét. Az ego világa azt tanítja, hogy minden különleges kapcsolatban ott az elkülönültség: a különleges

baráti szeretetben, a különleges szerelemben, a különleges családi szeretetben és a különleges munkahelyi szeretetben is. Az ego képes arra, hogy egyvalakinek szeretetet adjon, mástól pedig teljességgel megtagadja azt. Ez az ego-mentalitás egyre mélyebbre visz az Isten egyetlen szeretetétől való eltávolodás spirálján, és mélyíti az elkülönültségbe vetett hitünket.

A különleges szeretet alapja a függőség és a hiány. Az ego meggyőz minket arról, hogy egyedül vagyunk, ami arra vezet, hogy kétségbeesetten keressük másokban a teljességet. Ez a hiányélmény abból ered, hogy úgy érezzük, mélységesen elkülönültünk valódi, spirituális önazonosságunktól. Ha ezt a hiányállapotot hisszük a valóságunknak, azért keressük a különleges kapcsolatokat, hogy ezek révén érezzük teljesnek magunkat. Függetlenül attól, hogy mennyire kitartóan próbálkozunk, a teljesség érzését gyakorlatilag soha nem érhetjük el, mert a különleges szeretet káoszt és megosztást eredményez. Különleges szerelmi kapcsolataink féltékenységbe, irigységbe és az elhagyatottságtól való rettegés állandó állapotába hajszolnak. Ez a kapcsolat neurotikus, félelemben gyökerező románcon alapul, amely az ego legerősebb fegyvere azok közül, amelyekkel sötétségben tart minket. A te egód például lehet, hogy meggyőzött arról, hogy ha nincs különleges párod, nem vagy elég jó. Emiatt a meggyőződés miatt rettegsz attól, hogy elveszíted egyetlen különleges szerelmedet, és ezért mindig uralni akarod a kapcsolatot, hogy megóvd épségét. Őrjöngő féltékenységi jelenetet rendezel, csak mert a partnered beszélgetett valaki mással, vagy folyamatosan amiatt aggódsz, hogy valóban szerelmes-e beléd. A különleges kapcsolat sokféle módon őrjíthet meg minket. Harcba léptethet egymással, ahogy saját félelmünket különleges partnerünkre vetítjük.

Ha azt képzeled, hogy egy különleges partner karjaiban találhatod meg a boldogságodat, akkor mindig csalódni fogsz. A különleges szeretet soha

nem működhet – pont. Gondolj rá így: Mi történik, ha a különleges bálvány véget vet a kapcsolatnak? Kiapad boldogságod és üdvözülésed forrása, és az egód meggyőz arról, hogy nem vagy biztonságban. Túlságosan is gyakori ez a minta, és ez az ego egyik legnagyszerűbb trükkje azok közül, amelyekkel sötétségben tart minket.

Az ego nem hajlik a megbocsátásra a kapcsolatokban. Ha úgy érzi, hogy támadás éri, azonnal visszatámad. Ez a fajta ego-mintázat éveken át – akár egy életen át is – működhet. Ha nem vagyunk tudatában az ego félelmeinek, a megbocsátás csak távoli, elkésett gondolat lehet. Ezért tartósan beleragadunk a támadás mintájába, és közben azt hisszük, hogy a fájdalom ellen védekezünk. Valójában azonban csak az egónkat védelmezzük. Ha múltbeli nehezteléseket dédelgetünk új kapcsolatainkban, a negativitást játsszuk újra, és nap mint nap az áldozat szerepét gyakoroljuk. És hogy tovább tetézzük a dolgot, ugyanazt a neheztelést visszük bele új tapasztalásainkba, ártatlan embereket hibáztatunk, és kételkedünk bennük. Az ego abbéli szükséglete, hogy minden helyzetben igaza legyen, leszívja energiánkat, és fogva tart a félelem illúziójának ördögi körében.

Sok nagyszerű leckét megtanultam az életben, és mindegyik megerősítette, hogy a boldogság mindig fontosabb, mint hogy igazunk legyen. Az egyik példám azon a különleges kapcsolaton alapul, amelyet egy olyan tanárnőmmel alakítottam ki, akit igazán tiszteltem és csodáltam. Egészségtelenül bálványoztam. Egyszer olyasmit mondott nekem mások előtt, ami nagyon felzaklatott. Azonnal bekapcsolt az önvédelmi reakcióm, és visszatámadtam. Több barátomat is felhívtam, hogy elpanaszoljam a dolgot, sírtam, majd megesküdtem, hogy soha többé nem beszélek a tanárnővel. Bár közvetlenül nem támadtam rá szóban vagy tettel, támadó gondolataimmal ostrom alá vettem. Ez a belső dráma heteken át folytatódott.

Csodatevőként nagyon is jól tudom, hogyan reagál az ego, ha úgy érzi,

hogy támadják. A *Tanítás* szerint az ego beszél elsőnek és a leghangosabban, szétzúzva és felaprítva az észérveket. Ez esetben az egóm állt megafonnal és pöröllyel a frontvonalon. Ez az ego-reakció teljesen lebénított. Az idő előrehaladtával elkezdtem odafigyelni arra, ahogyan ez a neheztelés az energiámra és a boldogságomra hatott. A vágy, hogy igazam legyen, visszatartott attól, hogy megbocsássam és elengedjem a dolgokat.

A csodák tanítása felteszi a kérdést: „Azt szeretnéd, hogy igazad legyen, vagy inkább boldog szeretnél lenni?" A szeretetteljes válasz nyilván az, ha a boldogságot választjuk az ego azon igényével szemben, hogy igaza legyen – a boldogságot azonban nehéz elérni, ha azt hiszed, hogy mélyen megbántottak.

A megbocsátásra való képtelenség igen csúnyán tud fájni. Amikor az ego meggátolja, hogy meg tudjunk bocsátani, elkerülhetetlenül felveszünk bizonyos félelemben gyökerező archetípusokat. Íme, néhány olyan személyiségvonás, amelyet az ego engesztelhetetlensége miatt szedünk magunkra.

Mindennapi Áldozat: Ha nem akarunk megbocsátani, minden reggel úgy ébredünk, hogy áldozatnak érezzük magunkat. Erősen szorongatjuk múltbeli neheztelésünket és sérelmeinket, amelyeket újra és újra lejátszunk magunknak gondolatban. Ez az automatikus újrajátszás támogatja az ego illúzióját, és megerősíti a saját magunkról alkotott áldozati képet. Végül aztán olyan szorosan azonosulunk az áldozat szerepével, hogy ezt a dinamikát kezdjük kialakítani minden kapcsolatunkban.

Dühös Bokszoló: Ha az ego úgy érzi, támadás érte, azonnal visszatámad. Hisz a félelemben, és meg van győződve arról, hogy egy kegyetlen világ szeszélyeinek vagyunk kiszolgáltatva. Ezért a hátára vetve magával hordja a bokszkesztyűjét, és mindig készen áll a harcra. Ez

a védekező gondolkodás és energia elvérezteti a dühös bokszolót, és elkerülhetetlenül negatív tapasztalásokhoz vezet. Igazi ördögi kör ez.

Lezárt és Védett: Ez az az ember, akit az egója arról győzött meg, hogy el kell zárkóznia a világ elől, hogy ne kelljen félnie az újabb sérüléstől. A lezárt ember kis volumenű, bujkáló életet él, és elkerül minden potenciális konfliktust azáltal, hogy úgy, ahogy van, kizárja a meghittséget az életéből.

Mindez csak egy-két példa arra, hogy az ego kérlelhetetlensége miként fog vissza minket a kapcsolatainkban. Csak akkor szabadulhatunk ki az ego engesztelhetetlen rémálmából, ha elengedjük azt az igényünket, hogy nekünk legyen igazunk, és átadjuk magunkat a megbocsátásnak. Ha tényleg élvezni akarjuk a kapcsolatainkat, muszáj megtisztelnünk ezeket a megbocsátás csodálatos tetteivel.

A csodák tanítása ezt a megerősítést ajánlja erre a célra: „A békét is láthatom ehelyett." Amikor a békesség mellett tesszük le voksunkat, levesszük a bokszkesztyűt, előjövünk búvóhelyünkről, és elkezdünk végre megbocsátani. A megbocsátás folyamatához az kell, hogy hajlandók legyünk másképpen látni a dolgokat. A *Tanítás* nem azt sugallja, hogy tegyünk úgy, mintha mi sem történt volna – inkább azt javasolja, hogy ismerjük el az egónk tapasztalását, és döntsünk úgy, hogy szeretettel fogjuk fel mindezt.

A hajlandóság napi gyakorlása vezet a legkönnyebben megbocsátáshoz és elengedéshez. A megbocsátást elősegítő másik nagyon hatásos megerősítés, ha azt mondogatjuk: „Inkább legyek boldog, mint hogy igazam legyen." A legkisebb ellenállás útja mindig az, ha a boldogság mellett döntesz. Ha megerősíted a boldogság melletti elkötelezettségedet, azzal gyengíted a neheztelésbe vetett hitedet.

Végezetül nagyon fontos, hogy elkötelezetten dolgozz az áldozatmentalitás elengedésén. Ha őszintén el akarod engedni a neheztelést, többé nem kell akarnod áldozatnak lenni. Gyakran rekedünk meg az áldozat szerepében, mert az ego azon hízik. Ha ki akarunk szabadulni ebből a helyzetből, el kell tökélnünk magunkban, hogy másképpen akarjuk látni a dolgokat. Ha a dühös áldozat szerepében ismertél magadra, próbáld ki ezt az erős imádságot a *Tanítás*ból: „Nem vagyok az általam látott világ áldozata." Ha észreveszed, hogy az áldozat szerepébe estél, egyszerűen mondd el ezt az imát, és emlékeztesd magad, hogy inkább boldog szeretnél lenni.

A boldogságot választani teljes munkaidős állás. Rengeteg akadály állhat a békességünk útjába, ezért elkötelezetten azon kell dolgoznunk, hogy elengedjük kicsinyes nehezteléseinket, az áldozatmentalitást és a félelmet. Át kell adnunk magunkat a szeretetnek.

Ezeket a lépéseket is belevettem a megbocsátási gyakorlatba, és sokat dolgoztam azon, hogy hajlandó legyek inkább boldognak lenni, mint hogy igazam legyen. Egy hét teljes megadás után kvantumugrásszerű változást tapasztaltam. Reggeli meditációmban elkezdtem a tanárnőre gondolni, akire nehezteltem. Abban a pillanatban, mintha csak a semmiből törne rám, elárasztott a szeretet elsöprő érzése. Felsőbb énem rávezetett, hogy a szeretetet hívjam, és a hála hatalmas érzése szállt meg. Abban a pillanatban elengedtem. Sírtam örömömben, amint elengedtem a kicsinyes neheztelést, és megnyitottam szívemet, hogy meg tudjak bocsátani.

Tíz perccel később megnéztem az e-mailjeimet. A levelesládámban egy levél várt a tanárnőtől! Abban a pillanatban, amikor elengedtem őt, nagyon kedves e-mailt küldött nekem, amelyben leírta, milyen büszke rám. Nevettem az univerzum kis kacsintásán, és lubickoltam a csodában. A szeretet elég erős ahhoz, hogy bármilyen helyzetet átalakítson; csak úgy kell döntened, hogy inkább boldog légy, mint hogy igazad legyen.

A tanárnőmmel kapcsolatos történet jól példázza azt, ahogyan ez a szentségtelen kapcsolat szeretetté változott. *A csodák tanításá*ban tíz fejezet (15–24.) szól arról, ahogyan az ego szentségtelen kapcsolata a megbocsátás gyakorlása révén *szent kapcsolattá* alakul. A szent kapcsolat az ego megbocsátás és szeretet révén átalakított, szentségtelen kapcsolata. Amikor az elmédet visszaállítod a szeretetre, visszakapcsolódsz az egységhez, és elengeded az ego elkülönültségét, beáll a szent kapcsolat. Ehhez az kell, hogy komolyan elkötelezd magad a csodák iránt, és megadással élj.

Minden kapcsolatban ott rejlik a lehetőség, hogy a szentséges szeretet irányába mozdítsa fejlődésedet. A *Tanítás* hangsúlyozza, hogy minden találkozás szent, mert minden kapcsolat lehetőséget ad arra, hogy átlényegítsük az ego hamis felfogását, és túllépjünk a kapcsolat szentségtelen voltán. Minden kapcsolatod – legyen ez akár egy taxisofőrrel, egy gyakornokkal, egy önkéntessel, egy családtaggal vagy egy szeretővel kialakított kapcsolat – ugyanolyan lehetőség arra, hogy elérd, hogy a kapcsolat ne a konfliktusról, az elkülönültségről és a félelemről, hanem inkább a szeretetről szóljon. Az ego minden találkozásban jelen van, de a *Tanítás* szerint tanulóeszközként kell használnunk a kapcsolatokat arra, hogy megdöntsük az ego hamis felfogását.

Ahhoz, hogy egy kapcsolatot szentségtelenből szentségessé emelj, változtatnod kell a kapcsolat célján.

Az ego szándéka az, hogy a támadáson, ítélkezésen, féltékenységen stb. keresztül továbbra is ő irányítsa a másik ember elkülönültségével kapcsolatos felfogást. Az ego a félelem segítségével tartja életben a kapcsolaton belüli olcsó drámát. Amikor az ego célja az, hogy a maga kezében tartsa a kapcsolat irányítását, gondolataid messzire kerülnek a megbocsátástól és az elfogadástól, és előkerülnek a bokszkesztyűk. Amikor az egód irányítja a kapcsolatot, biztosra veheted, hogy őrült

gondolataid lesznek, és őrült dolgokat fogsz művelni. Az ego meggyőz minket, hogy magunkat „védjük” azzal, ha támadó gondolatokkal fordulunk a másik felé, miközben pont ezzel hívunk ki magunk ellen még több támadást.

A csodatevő szándéka pont ellentétes ezzel. Amikor a kapcsolat célja a békesség és a szeretet megtalálása, nagyon más élmények várnak ránk. Ha a csodatevő célját követed a kapcsolatokban, az arra vezet, hogy átadd félelmedet a belső, gyógyító erődnek. Nem várja el senki, hogy egyetlen éjszaka alatt feladd az egódat. Nagyon hasonlóan azonban a könyvben szereplő feladatokhoz, az ego különleges kapcsolataival szemben az a legegyszerűbb megoldás, ha átadod ezeket felsőbb *éned* gyógyító erejének. A megadásnak ezzel a spirituális tettével kiszabadulsz az ego szorításából, a tudatod pedig nyitottá válik arra, hogy elfogadja az iránymutatást. Amikor nehezen bírok az ego különleges kapcsolatokat teremtő erejével, megkérem belső vezetőmet, hogy láthatatlan közbenjáróként segítsen elérni, hogy a kapcsolatot visszatereljem a szeretethez. Bár lehet, hogy ezt az egód nehezen tudja elfogadni, a cél nyilvánvalóvá válik. Felsőbb *éned* a kapcsolat célját – amely korábban az volt, hogy védd a különlegességet és az elkülönültséget – úgy változtatja meg, hogy átélhesd az egység és teljesség élményét. A belső vezető a kapcsolat új céljára vezet rá.

Oda kell figyelned arra, hogy az egódnak nem fog tetszeni a csodatevő célja. Ahogy a *Tanítás* mondja: „Amikor ez a két egyén az új cél szemszögéből tekint a kapcsolatra, mindketten elborzadnak. Még az is előfordulhat, hogy teljességgel szétesik a kapcsolatról való érzékelésük, ám érzékelésük korábbi rendszere többé már nem szolgálja céljukat, amelyben megegyeztek.” Amikor a szeretetet kéred fel, hogy lépjen közbe szentségtelen kapcsolatodban, az ego tombolni kezd. Azt hiszi, hogy ahhoz, hogy biztonságban légy egy kapcsolatban, neked kell irányítanod. Ezért számíthatsz rá, hogy a megnyílást segítő,

kapcsolatokra összpontosító e heti belső munka során bizony jelentkezni fog az egód – de rengeteg csodálatos változás is várható.

A változás eredménye a *Tanítás* szóhasználatával élve az a bizonyos „szent pillanat”: az a pillanat, amikor elengeded az ego drámáját. Amikor mindketten beleolvadtok ebbe a szentséges egységbe, és hagyjátok, hogy a szeretet irányítsa a kapcsolatot az ego helyett, a kapcsolat valóban élvezetessé válik. Megkönnyebbülést és felszabadulást érzel. Előfordulhat azonban, hogy bár *te* esetleg átélsz egy ilyen szent pillanatot, a másik ember ellenáll. Ha a másik annak van alárendelve, hogy az ego hogyan fogja fel a kapcsolatot, akkor valószínűleg kényelmetlenül fogja érinteni a benned beállt változás. Ez elég gyakori. Gondolj azokra az esetekre az életedben, amikor te hajlandó voltál fejlődni, de a párod nem. Ilyenkor a szerelem véget ér, a kapcsolat pedig átalakul. Az emberek hajlamosak összezavarodni, amikor egy kapcsolat formát vált – de ez teljesen rendben van. A szakítás (történjen egy szerelemben vagy bármilyen egyéb kapcsolatban) az ego legnagyobb drámája. A *Tanítás* perspektívájából nézve azonban ezek a változások természetesek, ha a szeretet mellett kötelezed el magad. Amikor egy kapcsolat a megbocsátás révén vált formát, lehet, hogy szomorú vagy, mégis hatalmas ajándékot kapsz: a spirituális fejlődés ajándékát. A kapcsolatnak köszönhetően lehetőséged van felsőbb *éned* felfogását választani az egódéval szemben. Amikor úgy döntesz, hogy hagyod, hogy a szeretet irányítsa a kapcsolatot, már nem számít, hogy maradsz-e vagy mész – csak az számít, hogy te magad a szeretet irányába mozdultál el. Ekkor válik a kapcsolat szentségessé az elmédben.

Ha minden kapcsolatodba beleviszed a szeretetet, drámai változás áll be az életedben. Nemrégiben csodálatos átalakulás ment végbe bennem ezen a téren. Hét éven át tanultam a *Tanítás* útmutatásai szerint, úgyhogy hozzászoktam, hogy cselekvés közben kapjam rajta az egómat. A csodatevővé válás kulcsa az ego rendszeres rajtakapása. Évekig

gyakoroltam, hogy minden alkalommal, amikor az elkülönültségre összpontosítottam az egység helyett, kihívjam az egómat a fényre. Kiderült, hogy nagyon jól tudtam alkalmazni a *Tanítás* megbocsátó alapelveit azokban a kapcsolatokban, amelyek tényleg fontosak voltak számomra, azokban azonban, amelyeket „nem annyira fontosnak" nyilvánítottam, sokkal kevésbé voltam képes a megbocsátásra és az egységre figyelni. Bizonyos kapcsolatokat lényegesebbnek – vagy az életem előterébe helyezve – láttam, míg mások nem voltak ennyire jelen minden nap. Romantikus arénámban például büszkén gyakoroltam nap mint nap a megbocsátást, és tudatosan formáltam a szentséges szerelmi kapcsolatot. Bizonyos üzleti kapcsolatokban azonban, vagy olyanokkal, akikkel csak futólag, az utcán találkoztam néha, sokkal kevésbé gyakoroltam akár a megbocsátást, akár az egységélményt. Amikor erre rájöttem, felsőbb *én*em segítségét kértem. Megkértem belső vezetőmet, hogy segítsen minden kapcsolatomba ugyanannyi szeretetteljes szándékot vinni, és jobban törekedni az egyenlőségre a felfogásomban.

Ha feltárom az egómat felsőbb *én*em előtt, az mindig segít visszaállítani csodavárásomat. Amikor felsőbb *én*em elé viszem az egómat, hogy gyógyítsa meg, gyakran kapok olyan sugallatot, hogy *A csodák tanításá*ban keressem a megoldást. Aznap, amikor segítséget kértem, ezen a lapon nyílt ki a *Tanítás* kötete: „Még a véletlenszerű találkozások szintjén is előfordulhat, hogy a két ember megfeledkezik a köztük lévő érdekkülönbségekről – akár ha csak egyetlen perc erejéig is. Ez az egyetlen perc is elég." Ennél világosabb üzenetet nem is kaphattam volna. A belső vezető újra leszögezte: „még a véletlenszerű találkozások szintjén is" a szeretetet és a megbocsátást kell gyakorolnom. Bár én úgy láttam, hogy mélyen kapcsolódom a *Tanítás*hoz, még mindig kihagytam egy lényeges lépést: hogy minden egyes ügyemben gyakoroljam ezeket az alapelveket. Ismét lehetőségem volt felkérni felsőbb *én*emet, hogy ő vezessen utamon. Belső vezetőm mindig vigyázott rám.

Inspirációként meséltem el neked ezt a történetet, hogy te is kezdd el a csodavárás gyakorlását kapcsolataidban. Ezen a héten ne csak azt határozd el, hogy egy olyan különleges kapcsolatodon fogsz dolgozni, amelyik az őrületbe kerget. Inkább arra szeretnélek bátorítani, hogy életed minden kapcsolatára alkalmazd az e heti gyakorlatokat – még azokra a találkozásokra is, amelyek csak egy-két percig tartanak. Egy idegennel az utcán, a bolti eladóval, vagy egy véletlen reptéri találkozásnál – mert ezek is mind az ego-rémálom vagy a szentséges üdvösség lehetőségét kínálják. A te döntésed. Készülj hát arra, hogy ezen a héten mindenféle kapcsolatoddal dolgozni fogsz, és ne hangsúlyozz ki egyetlen különleges kapcsolatot.

Ezen a héten még több félelmet fogunk kifüstölni, és hihetetlen magasságokba emeljük csodaváró tudatosságodat. Nagy vonalakban a következőkre számíthatsz a héten:

A **22. napon** arra kell odafigyelned, hogy mit gondolsz másokról. Ennek a gyakorlatnak a segítségével megvilágosodhat előtted, hogyan győzött meg az ego az elkülönültségről. Ez a belső munka abban nyújt segítséget, hogy ráébredj, még ha kedvesen bánsz is az emberekkel, de a tetteid nem a gondolataidat tükrözik, akkor is az ego hadjáratába kerültél. Ennek a napnak az a célja, hogy tudatosítsd, hogyan választ el és tesz különlegessé az ego.

A **23. nap** gyakorlatai arra irányulnak, hogy átadd egódat felsőbb *éned* gyógyító munkájának. A látszólag jelentéktelentől életed legfontosabb kapcsolataiig mindenhol megtanulod megengedni felsőbb *éned*nek, hogy kivezesse egódat a fényre. Meglátod, hogy egódnak sötétség kell a bujkáláshoz – de ha hajlandó vagy behívni felsőbb *éned* fényét, képes leszel átalakítani kapcsolataidat. Ehhez a gyakorlathoz nem lesz

szükséged senki más közreműködésére. Csak hívd be a szellemet minden kapcsolatodba, és mindegyik megváltozik.

A **24. nap** a *Tanítás* munkafüzetének alábbi leckéjén alapul: „A kedvesség kedvesnek teremtett engem.” Ez a megerősítés arra emlékeztet, hogy szeretetteljes, kedves helyről származunk, ahová úgy tudunk visszatérni, ha kedvesen cselekszünk. Ennek a napnak a gyakorlatai vezetnek rá „A kedvesség kedvesnek teremtett engem megerősítés” alkalmazására mindenütt, ahol az ego másokra támad.

A **25. nap** gyakorlata segítségével megértheted azt az alapelvet, hogy amit másokra vetítünk, az saját magunkra vetül vissza. A *Tanítás* szerint a másokkal kapcsolatos gondolataink azoknak a gondolatoknak a visszaverődései, amelyeket magunkkal kapcsolatban igaznak tartunk. A hála gyakorlásával megtisztítod másokkal kapcsolatos gondolataidat, és ennek hatására meggyógyítod a magadra vonatkozó gondolataidat.

A **26. nap** gyakorlata révén rájössz, hogy az ego arra használja a megbocsátást, hogy megkapja, amit akar, míg felsőbb *éned* megbocsátása a szeretethez való visszatérést célozza. Ez a belső munka arra a hatalmas alapelvre is rávilágít a *Tanítás*ból, hogy a megbocsátáson keresztül – akármi történt vagy hangzott is el – az egységet választhatod.

A **27. napon** az lesz a feladatod, hogy a szent pillanatra figyelj. Minden alkalommal, amikor el tudod mozdítani felfogásodat az elkülönültségtől az egység felé, ezt fogod megtapasztalni. A nap során, miközben a szeretet bevonását gyakorolod minden kapcsolatodban, élvezetes érzések fognak meglepni.

Mint mindig, a hét utolsó napját most is annak szenteljük, hogy átnézzük a héten végzett munkát, és felkészüljünk a következő hétre. A **28. napon** összefoglaljuk a hetet, majd a bevezető

elolvasásával ráhangolódunk az ötödik hétre.

Az e heti munka ennek a gyakorlatnak az egyik legfontosabb alapelvét erősíti: minden gondolat formát hoz létre valamilyen szinten. Minden gondolatodnak közvetlen hatása van arra, ahogyan megéled az életedet. Ahogy megváltozik a gondolkodásod a kapcsolatokról, az is megváltozik majd, ahogyan megéled ezeket. A negativitás és a neheztelés elengedésével mindenkiben több egységet és szeretetet fogsz látni. Többé nem okoz majd jó érzést az ítélkezés, az összehasonlítás, a támadás és a pletykálkodás. Ösztönösen szeretetteljesebb kapcsolatot akarsz majd érezni mindenkivel, akivel találkozol. Sokkal élvezetesebb a szeretettől átitatott kapcsolatokat megélni. Kövesd a lépéseket, és számíts a csodákra!

22. nap

Vedd észre egód különleges illúzióit!

Ma az lesz a feladatod, hogy megfigyeld, mit gondolsz másokról. Ennek a gyakorlatnak a segítségével megvilágosodhat előtted, hogyan győzött meg az ego az elkülönültségről. Amint már tudod, ha túljutsz az ego őrült gondolatain, eljön a világosság királysága. Minél jobban tudatosítod magadban egód meggyőződéseit, annál könnyebb lesz úgy dönteni, hogy változtatsz a gondolkodásodon. A mai nap célja az, hogy ráébredj és tudatosítsd, az ego hogyan választ el másoktól, és teszi különlegessé az embereket. Belekényelmesedünk az ego másokra vonatkozó felfogásába, támadásába és ítélkezésébe, amivel minket „véd" a fájdalomtól vagy a csalódástól. A mai gyakorlat felveszi a kesztyűt az ego ravasz trükkjeivel szemben, és megmutatja, hogyan gátolja az elkülönülés a boldogságodat. Az ego elkülönültségének a belátása az első lépés afelé, hogy minden kapcsolatodban visszatalálj a békességhez és az egységhez.

Bízz benne, hogy a heti munka kihívás elé állítja az ego felfogását. Ezért nagyon fontos, hogy szilárdan megalapozzuk ezt a belső munkát. Ha félelem nélkül meg tudod nézni az egódat működés közben, beindítod hamis meggyőződéseinek átalakulási folyamatát.

Reggeli elmélkedés – 22. NAP

Helyezkedj el kényelmesen meditációs helyeden. Olvasd fel magadnak a következő bekezdést, majd vegyél egy mély levegőt, és engedd ki. Ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy leülepedjenek benned a szavak.

> *Ma eltökélem magamban, hogy tanúja leszek egóm másokra vonatkozó, hamis felfogásának. Megkérem belső vezetőmet, segítsen meglátnom, hogyan ítéltem meg helytelenül másokat. Ráébredek, hogyan hasonlítottam magamat másokhoz, hogyan támadtam és tettem különlegesebbé és különállóbbá az embereket önmagamnál. Én leszek egóm hamis meggyőződéseinek tanúja, és örömmel veszem a folyamatot, amelynek során visszaszorítom ezt a viselkedést.*

Megerősítés – 22. NAP

MA TANÚJA VAGYOK EGÓM MÁSOKRA VONATKOZÓ, HAMIS MEGGYŐZŐDÉSEINEK.

Újra erősítsd meg a célodat: légy tanúja egód téves felfogásának. A mai gyakorlat arról szól, hogy megnézd, hogyan ítélkezel, támadsz, hasonlítgatsz és teszel különlegesebbé vagy kevésbé különlegessé másokat. Minden alkalommal, amikor ilyen viselkedést veszel észre, használd a megerősítésedet, és add át negativitásodat felsőbb *éned* gyógyhatásának. Az ego cselekvésének megfigyelése az első lépés afelé, hogy a hamis kivetítéseket átadd felsőbb *éned* gyógyításának.
A gyakorlatnak ezen a pontján már nincs szükséged emlékeztető telefonjelzésre ahhoz, hogy elmondd a megerősítést (de természetesen továbbra is beállíthatod, ha gondolod). Csodavárásodat bekapcsoltad,

tehát készen állsz a gyakorlatra, hogy megfigyeld másokra vonatkozó gondolataidat. Amikor ítélkezésen, támadáson, különleges bálványteremtésen és az egységről való leválóson kapod az egódat, egyszerűen csak ismételd el a megerősítést: „*Ma tanúja vagyok egóm másokra vonatkozó, hamis meggyőződéseinek.*”

Esti gyakorlat – 22. NAP

Vedd elő a naplódat, és írd le öt módját annak, ahogyan ma elkülönítetted magad másoktól. Hogyan választottad az ego hamis meggyőződéseit, és láttad az elkülönültséget az egység helyett? Válaszolj a következő kérdésekre:

1. Hogyan ítélek meg másokat?
2. Hogyan támadok másokat (gondolatban vagy tetteimmel)?
3. Kit teszek különlegessé?
4. Hogyan teszem magam különlegesebbé másoknál?
5. Hogyan hasonlítom magam másokhoz?

Ha leírtad a válaszaidat, mondj el magadban egy imát:

> *Belső vezető, tudatában vagyok egóm hamis meggyőződéseinek, és többé nem ezt az utat akarom járni. Köszönöm, hogy segítesz kigyógyulnom ezekből a félelemben gyökerező viselkedésmintákból, és hogy a mindenkivel megvalósuló egység felé vezetsz.*

Elalvás előtt zárd a napot egy másik imádsággal, hogy felkészülj a következő napra:

Látom, hogyan tagadtam meg a szeretetet a saját döntésem alapján. Látom, hogyan tettem különlegessé másokat. A szeretetet választom ehelyett. Belső vezető, mutasd az utat.

23. nap

Add át egódat felsőbb éned

Jó reggelt, csodatevő! Ma a teljes megadást gyakoroljuk. Már tudod, hogy a legeredményesebben úgy gyógyulhatsz ki az ego hamis felfogásából, ha segítségül hívod belső vezetőd szellemét. Amikor megadod magad, a belső vezetődet hívod, hogy lépjen közbe a kapcsolatban. Ha átengeded egódat felsőbb *éned*nek, megérzed annak a néma kísérőnek a jelenlétét, akinek az elsődleges célja az, hogy a megbocsátás felé tereljen. Fogadd szívesen ezt az iránymutatást, és bízz benne, hogy a megbocsátás révén visszatalálsz az egységhez és a békességhez.

Ezt a lépést nem lehet kihagyni. Ha valami visszatart attól, hogy beengedd felsőbb *éned*et a kapcsolatba, nem fogod felismerni a körülötted jelenlévő iránymutatást. Hajlandóságod ébreszti fel tudatosságodat.

Reggeli elmélkedés – 23. NAP

A mai gyakorlatok célja az, hogy növeljük a belső munka iránti eltökéltségedet. Ezért kezdjük a napot egy olyan megerősítéssel, amely úgy ad lendületet, hogy este nyertesként feküdhess le. Helyezkedj el kényelmesen meditációs helyeden, és olvasd el fennhangon a következő

bekezdést. Majd ülj egy percig csendben, és várd belső vezetőd felbukkanását.

> *Belső vezető, a segítségedet kérem. Tudom, hogy az elkülönültséget választottam az egység, a félelmet a szeretet helyett. Ma mindenkit egyenlőnek akarok látni, és gondjaidra bízom félelmeimet. Teljes szívből köszönöm iránymutatásodat. Kérlek, taníts meg mindenkit egyenlőnek és szeretetnek látni. Taníts szeretetre minden szent találkozáson keresztül.*

Megerősítés – 23. NAP

BELSŐ VEZETŐ, KÉRLEK, SEGÍTS MINDENKIT EGYENLŐNEK LÁTNI.

A mai megerősítést gyakran fogod alkalmazni a nap során. Minden egyes találkozásnál lehetőséged van felsőbb *éned* észleléséhez folyamodni. Ahelyett, hogy hagynád az egódat belekontárkodni a dologba, mondd el a megerősítést, és már a legelején hívd be felsőbb *éned*et.
Minden alkalommal, amikor az ő segítségét kéred, hogy az egységet lásd az elkülönültség helyett, felsőbb *éned* látásmódját választod az egódéval szemben. Minél inkább behívod a szeretetet, annál több szeretetet fogsz tapasztalni. A cél az, hogy engedd felsőbb énednek, hogy az ego szentségtelen kapcsolatai helyébe lépjen, és visszaállítsa szeretetteljes gondolkodásodat.

Esti gyakorlat – 23. NAP

A ma esti gyakorlat a tegnapi belső munka folytatása. Válaszold meg ugyanazokat a kérdéseket. Valószínű, hogy a válaszaid nagyon hasonlóak lesznek a tegnapiakhoz. A különbség az, hogy ma az egódnak adsz szeretetteljes válaszokat.

Válaszolj a kérdésekre a naplódban, majd hangosan mondd ki ezt a mondatot: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."

1. Ma hogyan ítéltem meg másokat?
   Válasz: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."
2. Ma hogyan támadtam másokat (gondolatban vagy tetteimmel)?
   Válasz: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."
3. Ma kit tettem különlegessé?
   Válasz: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."
4. Ma hogyan tettem magam különlegesebbé másoknál?
   Válasz: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."
5. Ma hogyan hasonlítottam magam másokhoz?
   Válasz: „Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett."

Ma este hajlandóságmeditációval zárjuk a napot. Olvasd el a meditációt, vagy hallgasd meg a gabbyb.tv/meditate weboldalon.

HAJLANDÓSÁGMEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen, a kezedet pedig tartsd tenyérrel felfelé.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Belégzés: *Hajlandó vagyok átadni egómat belső vezetőmnek.*
- Kilégzés: *Kész vagyok elengedni hamis észleléseimet.*

- Belégzés: *Hajlandó vagyok mindenben az egységet látni.*
- Kilégzés: *Kész vagyok a szeretetet látni.*
- Belégzés: *Hajlandó vagyok átadni egómat belső vezetőmnek.*
- Kilégzés: *Kész vagyok elengedni hamis észleléseimet.*
- Belégzés: *Hajlandó vagyok mindenben az egységet látni.*
- Kilégzés: *Kész vagyok a szeretetet látni.*
- Folyamatosan ismételgesd ezeket a megerősítéseket ki- és belégzés közben.
- Amikor készen vagy, nyisd ki a szemedet.

Álmodj szépeket ma éjjel, tudván, hogy felsőbb *éned* alvás közben is veled dolgozik.

24. nap

A kedvesség kedvesnek teremtett engem

A mai gyakorlatok a *Tanítás* munkafüzetének alábbi mondatán alapulnak: „A kedvesség kedvesnek teremtett engem.” Ez az üzenet arra emlékeztet, hogy szeretetteljes, kedves helyről származunk, és hogy a kedves gondolatok révén emlékszünk az igazságunkra. Engedd, hogy a szeretet még jobban beléphessen az elmédbe, és a kedvességet tedd meg a mai nap elsődleges céljának. Élvezd a valódi önzetlenség és az autentikus szeretet csodálatos élményét.

Reggeli elmélkedés – 24. NAP

A ma reggeli elmélkedés arra a szeretetlényre fog emlékeztetni, aki valójában vagy. Javaslom, hogy nézz a tükörbe, miközben felolvasod magadnak a következő bekezdést. Ülj le egy tükör elé, és olvasd fel. Közben nézz szelíden a tükörképedre.

> *A kedvesség kedvesnek teremtett engem. A szeretettől és a kedvességtől származom, és tudom, hogy ez vagyok én. Ma úgy döntök, hogy emlékszem az igazságomra, és megosztom a világgal. Ma szeretetteljes kedvességet sugárzok mindenkire,*

akivel találkozom.

Megerősítés – 24. NAP

A KEDVESSÉG KEDVESNEK TEREMTETT ENGEM.

A mai napon figyeld meg, hogy az egód mikor támad másokra. Ezekben a pillanatokban vesd be a megerősítést: „A kedvesség kedvesnek teremtett engem." Semmin ne gondolkodj túl sokat; csak hagyd, hogy a szavak a saját igazságodra emlékeztessenek, és segítsenek elengedni a támadó gondolatokat. Ha ítélkezés, elkülönültség vagy támadás üti fel a fejét, használd a megerősítést.

Esti gyakorlat – 24. NAP

A *Tanítás* nézőpontjából szemlélve, ha a kedvesség teremtett téged, akkor az, ha nem vagy kedves, elválaszt az igazságodtól. Amikor tanúi leszünk saját undok gondolatainknak, tudjuk, hogy nem kapcsolódunk ahhoz az igaz állapothoz, ahonnan származunk. Ha kedves embernek tekinted is magad, tudd, hogy egyetlen undok gondolat vagy tett is kibillent a szeretetteljes állapotból.

A legkedvesebb emberek is megítélik és támadják egymást gondolatban. Hacsak nem vagy megvilágosodott mester, valószínűleg akármilyen kitartóan próbálsz is kedvesnek lenni, az ego valahogyan úgyis besettenkedik. Ez rendben is van. Most, hogy a csodavárás ösvényét járod, a finom változások ráébresztik tudatosságodat, hogy hol fejlődhetsz és tanulhatsz. A ma esti gyakorlat pontosan ezt teszi:

1. Készíts listát arról, hogy ezen a héten hogyan voltál

barátságtalan. Akár gondolatban, akár tettleg hogyan távolodtál el az igazságodtól?

2. Rövid ideig gondolkodj a listán, és írd le a naplódba, milyen érzés barátságtalannak lenni.
3. Utolsó lépésként bocsásd meg magadnak az undok gondolatokat és barátságtalan tetteket. Mondd el fennhangon ezt az imádságot:

Rájöttem, milyen barátságtalan voltam. Elismerem, hogy ez a viselkedés nincs összhangban valódi önmagammal. Most már tudom, hogy ez a barátságtalanság egóm helytelen döntésének az eredménye, hogy a félelmet választja a szeretet helyett. Megbocsátom magamnak ezt a rossz döntést. Úgy döntök, hogy a szeretetet látom helyette.

Ezt a három lépést bevezetheted a mindennapi életedbe. Minden alkalommal, amikor undokságon kapod magad, állj meg egy kis időre, és gondold át, milyen érzéseket kelt ez benned – majd azonnal bocsáss meg magadnak. Azzal, hogy folyamatosan elismered barátságtalan ego-viselkedésedet, gyengíted a rossz szokást, és túllépsz egód ítélkezési vágyán.

25. nap

Légy hálás a kapcsolat céljáért!

A mai gyakorlat segítségével megértheted azt a létfontosságú alapelvet, hogy amit másokra vetítünk, az visszavetül ránk. A *Tanítás* szerint a másokkal kapcsolatos gondolataink azoknak a gondolatoknak a tükröződései, amelyeket magunkkal kapcsolatban igaznak tartunk. Ha például azon kapod magad, hogy a túlsúlyuk miatt megítélsz másokat, valószínűleg a saját súlyoddal vagy kinézeteddel vannak problémáid. Vagy az is lehet, hogy gondolatban olyanokra támadsz, akik boldog kapcsolatban élnek. Lehetséges, hogy ez a támadás pusztán saját vágyad tükröződése, hogy ilyen szerelemben legyen részed. Amikor ítélkezel mások felett, vagy hibáztatod, illetve támadod őket, annak gyakran a tudat alatt benned keletkező hiányérzet az oka. A hála gyakorlásával megtanulod megtisztítani másokkal kapcsolatos gondolataidat, és így meggyógyítod a magadra vonatkozókat is. Ha szeretetet küldünk afelé, amire vágyunk, jobban érezzük magunkat, és ezért több szeretetet tapasztalunk az életünkben. A hála beindítja a szeretet dominóhatását.

De mi nem állunk meg ennél. Sokan évtizedes nehezteléseket hurcolnak magukban mások iránt. Az egyik ügyfelem például 2008-ban, a gazdasági válság első hullámával veszítette el az állását. Több mint két évbe tellett új állást találnia. A spirituális gyakorlatok révén megértette, hogy a munkája elvesztése miatt érzett neheztelés és félelem nagyban

meghatározta az új állás megszerzésének lehetőségét. Minden állásinterjú alkalmával azzal gyötörte magát, és ítélkezett maga felett félelmében, hogy nem lesz szimpatikus. Ez az energia tartotta vissza attól, hogy új állást szerezzen. A csodaváró gyakorlatokon keresztül képes lett hálával tekinteni a régi állásával kapcsolatban megtanult leckékre, és úgy döntött, elengedi a múlttól való félelmet. Elfogadta a neki ajánlott tanulási lehetőséget.

A mai belső munka segít minden kapcsolatodat a spirituális fejlődés feladataként elfogadni. Ezt az igazságot megértve hálás leszel az eddig kapott leckékért. Emellett felismered, hogy a fenti tanulságok hogyan juttattak a csodákba vetett hit újabb szintjére.

Reggeli elmélkedés – 25. NAP

A ma reggeli elmélkedés azzal indítja a napot, hogy a legproblémásabb kapcsolataidat a tanulás és fejlődés érdekében kapott feladatoknak tekintsd. Ha ezzel a beállítottsággal vágsz neki az új napnak, minden találkozásodat szeretettel itathatod át.

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, olvasd fel az elmélkedést, majd ülj egy percig csendben, hogy az üzenet leülepedhessen.

> *Ma minden kapcsolatomat feladatnak tekintem. Minden találkozást a spirituális fejlődés lehetőségeként akarok látni. Hálás vagyok a leckékért, amelyeket ezek a kapcsolatok tartogatnak számomra.*

Bónuszgyakorlat: a különleges szeretet elengedése

A gondolat, hogy egyetlen ember lehet inspirációd, izgalmad és az üdvözülés forrása, puszta vágyálom. Ahelyett, hogy egyetlen különleges szerelmi partnerben keresnéd a romantikát, nyílj meg a lehetőségre, hogy több tüzes szikrát találj barátságaidban. Ha több izgalmat és mókát viszel a baráti kapcsolataidba, kevesebb nyomást gyakorolsz a szerelmedre. Ezzel a hatásos eszközzel nagyobb egységet hozhatsz létre az ego számára legtöbb kihívást jelentő kapcsolatodban, a szerelemben.

Ezen a héten randevúzz egy barátoddal. A randevú célja az, hogy felismerd, milyen kielégítő is lehet egy barátság. Élvezd a barátod társaságát teljesen új módon azáltal, hogy ugyanazt a figyelmet összpontosítod a barátságra, amit a szerelmedre fordítanál. Jó, nyilván nem fogsz csókolózni a legjobb barátoddal, de személyisége és egyedi jellemvonásai ugyanúgy inspirálhatnak. Azáltal, hogy „romantikusabb" szemmel nézed a barátságodat, a baráti kapcsolat és az egység érzését fokozod.

A barátságra vonatkozó szemléleted megváltoztatásának nemcsak az az előnye, hogy több szórakozásban lesz részed, hanem hogy engedsz a szerelmed szorításán. Azáltal, hogy több romantikát viszel a barátságaidba, nincs szükség arra, hogy szerelmi partnered legyen a boldogság egyetlen forrása számodra. Ez a változtatás oda vezet, hogy magabiztosabb energiát sugározz, és elengedd a szükség és a hiány érzését.

Szabadulj meg attól a hamis felfogástól, hogy egyetlen különleges személy fog megmenteni. Hozz létre nagyobb egységet azáltal, hogy minden kapcsolatodban tüzes szikrákat gyújtasz!

Megerősítés – 25. NAP

MINDEN TALÁLKOZÁS SZENT TALÁLKOZÁS.

Ez a megerősítés a könyv egyik legerősebb átalakító erejű állítása. A nap során (és remélhetőleg egész hátralévő életedben) minden ego-találkozáskor használni fogod ezt a megerősítést. Amikor érzed, hogy kezdesz leválni a szeretetről mások jelenlétében, emlékeztesd magad, hogy „minden találkozás szent találkozás". Más szóval mindenki, akivel találkozol, lehetőséget kínál arra, hogy erősítsd csodaváró gondolkodásodat azáltal, hogy a szeretetet választod a félelemmel szemben. Ez a megerősítés finoman arra emlékeztet, hogy minden találkozást feladatnak kell tekinteni, hogy a szeretetet lássuk a félelem helyett. Azzal, hogy minden egyes találkozásba behívod ezt a megerősítést, az ego előre kialakított elképzeléseire való tekintet nélkül, finoman gyakorolhatod az egység kialakítását minden kapcsolatodban.

Esti gyakorlat – 25. NAP

Ma este gondold végig a napodat. Írj le három olyan esetet, ahol a megerősítés hasznodra volt, és segített az egótól a szentség felé mozdítani felfogásodat. Ismerd el a változásokat.

Zárd a napot a „szent pillanat" meditációval. Ez az elképesztő meditáció segít elengedned a szentségtelen kivetítéseket, és elfogadnod a szeretetet.

„SZENT PILLANAT" MEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Kezdd el a meditatív légzést.
- Az orrodon keresztül szívd be a levegőt, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Meditatív légzés közben egy pillanatig gondolj valakire, aki

felett mostanában ítélkeztél.

- Tekintet nélkül arra, hogy mennyire ismered őt, hagyd, hogy a képe megjelenjen lelki szemeid előtt.
- Lélegezd be az összes érzést, amely felébred benned.
- Kilégzéssel engedd el ezeket.
- Egyre mélyebben lélegezd bele magad az élménybe.
- Az érzés kellemetlenségében kérj gyógyítást a felsőbb *ened*től.
- Belégzés: *Belső vezető, szükségem van a segítségedre.*
- Kilégzés: *Hajlandó vagyok a szeretetet látni ehelyett.*
- Az imádságot elmondva figyeld meg, amint egy gyönyörű, aranyfényből szőtt takaró olvad a tested köré.
- Ez a fénytakaró megtisztít az ítélkezéstől és minden támadástól.
- Lélegezd be ezt az aranyfényt.
- Lélegezz ki megkönnyebbült sóhajjal.
- Figyeld meg, amint ugyanez a fénytakaró körbefolyja azt az embert, akit megítéltél.
- Lásd, amint a fény megtisztítja felfogásodat az adott személyről.
- Végül csak a fényt látod majd.
- Ebben a szent pillanatban ismerd fel, hogy belső fényed az ő belső fényének a tükröződése.
- Egyek vagytok a fényben.

26. nap

Bocsáss meg mindenkinek!

A mai nap gyakorlata segít megértened, az ego hogyan tagadja a megbocsátást, hogy megkapja, amit akar, míg felsőbb *éned* megbocsátása a szeretethez való visszatérést célozza. Mi a különbség? Az ego azért akarja fenntartani a félelem illúzióját, mert ha azt leleplezik, cél nélkül marad. Éppen ezért soha nem lesz hajlandó megbocsátani. Ez a vonakodás tartja életben a sötét illúziót. Felsőbb *éned* célja teljesen más. Belső vezetőd a szeretetbe vetett hited visszaállítására használja a megbocsátás eszközét. A megbocsátás az igazi derű és békesség titka.

Ez a belső munka arra a hatalmas alapelvre is rávilágít a *Tanítás*ból, hogy a megbocsátáson keresztül az egységet választhatod, akármi történt vagy hangzott is el. Az egyik tréningeket tartó páciensemet például fiatalkorában súlyosan elárulta az apja, amikor úgy hagyta el a családját, hogy semennyi pénzt vagy támogatást nem nyújtott nekik. A tapasztalat fájdalma miatt az egója minden kapcsolatára rávetítette ezt a félelmet. Abban a félelemben élt, hogy nem szerethető, ezért „önvédelemből” mindenkit inkább támadott, hogy ne érje újra bántalom. A megbocsátó gyakorlatok révén képes lett teljesen megbocsátani az apjának, és elengedni őt. Ennek eredményeképpen általános, minden kapcsolatára kiterjedő megbocsátó gyakorlatba kezdett. A megbocsátás révén minden új kapcsolatot tiszta lappal, az egységet és a szeretetet

látva kezdhetett. Ellazult, megbocsátó állapotának köszönhetően elkezdett szeretetteljesebb, kedvesebb embereket bevonzani energetikailag, akik nem árulták el. Szeretném hangsúlyozni, hogy képes volt úgy megbocsátani az apjának, hogy soha nem kellett találkozniuk. Nem kell szemtől szembe megbocsátanod, mert a megbocsátás spirituális szinten történik, és hatással van a világról alkotott fizikai észleleteidre.

Ismét felteszem a kérdést: Azt szeretnéd-e, hogy igazad legyen, vagy inkább boldog szeretnél lenni? A csodatevő nyilvánvalóan a boldogságot választja az ego abbéli igényével szemben, hogy igaza legyen, bár ezt nem mindig könnyű megtenni. Az e heti belső munka egyik legfontosabb alapelve az, hogy engedjük el azt a szükségletet, hogy igazunk legyen, és adjuk át magunkat a megbocsátásnak. Ha tényleg élvezni akarjuk a kapcsolatainkat, muszáj megtisztelnünk azokat a megbocsátás csodálatos tetteivel.

Reggeli elmélkedés – 26. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és készülj fel a mai gyakorlatokra. A mai spirituális táplálék felkelti étvágyadat a megbocsátás csodájára. Minden egyes gondolatod azt célozza, hogy felsőbb *éned* rávezessen: a félelem helyett a szeretetet és a békességet lásd. Olvasd el a következő bekezdést, és engedd, hogy felsőbb *éned* mutassa az utat. Majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy elméd és szellemed magába szívja a szavakat.

> *Ma a megbocsátás gyakorlata révén hozom létre a szent pillanatot. Minden szent találkozással a megbocsátást választom, és elengedem egóm hamis kivetítéseit. A*

megbocsátás arra emlékeztet, hogy egyek vagyunk. Minden alkalommal, amikor hamis, támadó gondolatom ébred, megbocsátom azt, és emlékeztetem magam, hogy egyek vagyunk. Ezt követően magamnak is megbocsátok.

Megerősítés – 26. NAP

A BÉKESSÉGET IS LÁTHATNÁM EHELYETT.

A nap során arra használd a megerősítést, hogy minden egyes találkozás alkalmával segítsen megnyitni szívedet a szeretetre és a békességre. Segít elengedned egód hamis felfogásának ítélkezését, és helyette megbocsátanod. Arra emlékeztet továbbá, hogy minden egyes találkozás válaszút: dönthetsz úgy, hogy a békességet látod. Minden találkozás új lehetőséget kínál a megerősítés alkalmazására és a szeretet melletti döntésre. *Ne feledd, hogy belső vezetőd csupa szeretet, és soha nem ítélkezik a tetteid felett.* A mai megerősítés azáltal erősíti ezt a hitet, hogy megbocsát minden mások felé irányuló, támadó gondolatot.

Esti gyakorlat – 26. NAP

A ma esti munka megbocsátásmeditációval segít elengedned a másokkal kapcsolatos, hamis kivetítéseket. A legnagyobb megbocsátó tetteim közül nem kevés a meditációs párnámon zajlott. Amikor behívjuk a szellemet a megbocsátási folyamatba, elengedjük sérelmeinket, és hagyjuk, hogy a szeretet megtisztítsa az ego sötét illúzióit. Bízz benne, hogy a mai gyakorlatok felébresztették benned a vágyat a megbocsátásra, és behívták a szeretetet.

A mai munka nem kis teljesítmény. Nem könnyű megbocsátani támadó gondolatainkat, és a szeretetet látnunk mindenkiben. Ez a belső munka valószínűleg kihozta egódat a sodrából. Ezzel nincs is semmi baj – csak engedd, hogy egód veled legyen az átalakulásban, és bízz benne, hogy minél hűségesebb leszel a szeretethez, annál kevésbé leszel türelmes az egóddal. Este zárjuk ezt a hatásos napot imádsággal, amelyet magadban vagy fennhangon olvasva is elmondhatsz:

> *Köszönöm, belső vezető, hogy segítesz megbocsátani egóm hamis felfogását. Mindig szívesen veszem, ha tanítóként emlékeztetsz rá, hogy minden találkozás szent találkozás, és hogy a megbocsátás melletti döntés vezet vissza a szeretethez és a békességhez.*

27. nap

Csodálatos kapcsolatok

Ma az lesz a feladatod, hogy megfigyeld a szent pillanatot. Csodaváró nézőpontodon keresztül foglak rávezetni a régi félelmek elengedésére és az egységbe vetett hited visszaállítására. Ez a szent pillanat. Élvezd a szeretet beengedésével járó átalakulást. Minden alkalommal, amikor felfogásodat az elkülönültségtől az egység felé tudod mozdítani, ezt tapasztalod majd, és a szent pillanatot üdvözölheted. A nap során, miközben a szeretet bevonását gyakorolod minden kapcsolatodba, eláraszt majd a békesség érzése, és növekszik a csodákba vetett hited.

Reggeli elmélkedés – 27. NAP

A mai gyakorlatok mélyítik a szent pillanat iránti elkötelezettségedet. Vágjunk hát bele! Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a reggeli elmélkedést. Utána ülj egy percig csendben, és készülj fel a mai nap csodáira.

> *Ma csodatevő vagyok, és mindenkiben, akit látok, a szeretetet érzékelem. A legproblémásabb kapcsolataim is csodák. Ma elkötelezetten szeretetet viszek mindegyikbe, és átlényegítem a*

félelmemet a csodákba vetett hitemmel. Minden találkozás szent találkozás, amely a fejlődés lehetőségét kínálja.

Megerősítés – 27. NAP

MA CSODATEVŐ VAGYOK.
ÚGY DÖNTÖK, HOGY A SZERETETET LÁTOM MINDENBEN.

Használd ma ezt a megerősítést minden alkalommal, amikor találkozol valakivel. Emlékeztesd magad valódi célodra, és maradj a szeretet elkötelezettje. Még ha nehéz is – előfordulhat, hogy nem könnyű kitartanod a szeretet mellett, amikor egy bizonyos kollégáddal vagy egy zsémbes szomszéddal beszélsz –, légy kitartó! Mondd magadnak: *„Ma csodatevő vagyok. Úgy döntök, hogy a szeretetet látom mindenben."* Ha csak egyetlen napig megteszel mindent ennek érdekében, olyan kapukat bírsz nyílásra, amelyekről azt hitted, hogy örökre zárva maradnak.

Esti gyakorlat – 27. NAP

A ma esti gyakorlat segít közelebbről megvizsgálnod azokat a kapcsolataidat, amelyek fájdalmat okoztak. A spirituális gyakorlat révén, hogy belső vezetőd szeretetével nézz ezekre a kapcsolataidra, a szent pillanat élményében lesz részed. Ahogy a *Tanítás*ban áll: „Az e földön található helyek közül az a legszentebb, ahol jelen idejű szeretetté vált az ősi gyűlölség." Kövesd ezeket a lépéseket, és élvezd a csodálatos átalakulást:

1. Ülj egy percig csendben, és meditálj az életedben lévő kapcsolatokon. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül,

majd fújd ki a szádon. Fejben sorolj fel minden olyan kapcsolatot az életedben, amely fájdalmat okoz. Továbbra is lélegezz mélyeket, és engedd meg magadnak, hogy igazán érezz. Ülj pár percig ebben a meditációban. Ha készen vagy, nyisd ki a szemedet.

2. Amikor kijössz a meditációból, írd le a naplódba azoknak a nevét, akik eszedbe jutottak.
3. Majd mondd fennhangon magadnak: „. . . . . [írd ide az adott személy nevét] az én legnagyobb feladatom. Ez a szent találkozás a félelem elengedésének és a szeretetbe vetett hitem erősítésének a lehetőségét tartogatja számomra. Azt választom, hogy szeretettel nézzek rá.” Menj végig a listán, és a naplódban szereplő minden névvel végezd el a gyakorlatot.

Amikor ma este lefekszel aludni, az lesz a feladatod, hogy némán imádkozz a listádon szereplőkért. Ne feledd, hogy az e heti gyakorlat még nagyobb egységet hoz létre. Imádban kérd azt, hogy a felsoroltakat vezessék, védelmezzék és gyógyítsák ki a félelemből. Imádkozz értük, hogy ugyanabban a boldogságban legyen részük, amelyet te keresel magadnak.

28. nap

Elmélkedj és készülj fel!

Ma élvezd az elmélkedést a héten végzett belső munkádon.

Reggeli elmélkedés – 28. NAP

Nagyot haladtál ezen a héten! Becsüld meg az elért eredményeket azáltal, hogy összefoglalod és végiggondolod a heti munkát. Ahhoz, hogy belső munkád eredményei tartósak legyenek, elengedhetetlen, hogy újra és újra visszatérj a folyamathoz.

Esti gyakorlat – 28. NAP

Olvasd el az ötödik hét bevezetőjét. A következő héten az lesz a feladatod, hogy a pénzhez fűződő kapcsolatodra alkalmazd ezeket az alapelveket. Sok ember számára fontos ez a hét, mert egyszerűen kötelező változtatnunk a pénzügyeinkkel kapcsolatos felfogásunkon. Önbecsülésed emelkedésével nettó értéked növekszik – és ezáltal a környezetedet is segíted.

5. HÉT

Emeld az ÖNBECSÜLÉSED, növeld a NETTÓ értéked!

Gondolataim csupán képek, amelyeket én alkottam.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Mindnyájunknak megvan a magunk egyedi viszonya a pénzhez. Fiatalkorban kezdődik – akkor szedjük fel azt a pénzügyi modellt, amely aztán számos egyedi módon hat ránk. Vannak, akik úgy nőnek fel, hogy a hiányban hisznek, és ezért soha nem érzik úgy, hogy elég, amijük van. Mások a neveltetésüknek és környezetüknek köszönhetően a bőségben hisznek, és ennek eredményeképpen szabadon áramlik hozzájuk a pénz. Saját pénzügyi hátterüktől függetlenül azonban sokaknál üti fel a fejét valamilyen módon a félelem, amikor pénzről van szó.

Virágzó, gazdag városban nőttem fel, a családom azonban távolról sem volt olyan tehetős, mint a közösség más tagjai, ezért kívülállónak éreztem magam. Bár a szüleim keményen dolgoztak, mindig jelen volt otthon egyfajta hiánymentalitás. A pénz komoly és folyamatos aggodalom forrása volt. Fiatal lányként rákapcsolódtam szüleim hiánymentalitására, és valamilyen módon még mindig ezzel a felfogással küzdök. Ugyanezt a hiányt hurcolom magammal például akkor, amikor pénzköltésre kerül a sor. Gyakran van bűntudatom, ha veszek valami új holmit, mert valahol hátul a tudatomban ott bujkálnak a régi emlékek arról, hogy nincs elég. Az ajándékok elfogadásával is komoly problémám van, mert amikor cseperedtem, nem akartam, hogy szüleim a nem létező pénzüket költsék. Mindkét problémakör a gyerekkoromban magamévá tett pénzügyi történethez kapcsolódik.

Bár hiánytudatos neveltetésem maradékai folyamatosan kísértenek, büszkén állíthatom, hogy lényegében sikerült átformálnom pénzügyi félelmeimet, és ma már bőségtudatosan élek. Huszonegy évesen megfogadtam, hogy soha nem fogok félni attól, hogy nincs elég pénzem. Sokat dolgoztam azon, hogy leválasszam magamról a pénzügyi

félelmeket, és a bőséget válasszam helyette. A hiánymentalitásom átalakítására hozott döntésem nagymértékben fellendítette a pénzhez fűződő viszonyomat.

Spirituális gyakorlatom révén megértettem, hogy amikor társadalmi helyzetünk és önértékelésünk indikátoraként értékeljük a pénzt, az biztos jele annak, hogy az egónk közbeszólt. Az ego – a kapcsolatokhoz nagyon hasonlóan – arra használja a pénzt, hogy kielégülést keressen. Az ego győz meg arról, hogy higgyünk abban, hogy egy bizonyos pénzösszeg felhalmozása a beteljesedés forrása lehet. Függetlenül attól, hogy mennyink van, ez az egomentalitás olyan függőséghez vezető és kontrolláló pénzhez fűződő viszonyt segít kialakítani, mely arra vezet, hogy soha ne érezzük úgy, hogy van elég. Minden alkalommal, amikor a keresőkapacitásunk új szintre ugrik, azonnal visszaállunk a startmezőre, és elkezdünk még többért küzdeni. Ördögi kör ez.

Ezzel ellentétben, ha az alkotás, a szolgálat és az élet ajándékai élvezetének a forrásaként tekintesz a pénzre, teljesen más energetikai kapcsolatod lesz a pénzügyeiddel. Huszonegy évesen el tudtam engedni ragaszkodásomat a családi hiánymentalitáshoz, de még mindig szorosan összekötöttem a pénzt az önmagamról alkotott képpel. Éveken át egyenlőségjelet tettem például a személyes értékem és a pénzügyi értékem közé. Ez a létforma közvetlenül kapcsolódott egóm pénzügyi bizonytalanságtól való félelméhez – ahhoz a félelemhez, amelyet a szüleimtől szedtem össze. Velem az történt, hogy az egóm meggyőzött arról, hogy a pénz a hatalommal és az önértékeléssel egyenlő. Amint a pénzügyi bőség belépett az életembe, átéltem az izgalom röpke pillanatát, amelyet mindig az az érzés követett, hogy valami hiányzik. Miért nem éreztem magam máshogy ezeknek a pénzügyi mérföldköveknek a hatására? Miért akartam mindig *még többet* azután, hogy máris többet kerestem? Huszonkilenc éves koromra még egy kvantumugrásszerű változást tapasztaltam a pénzzel kapcsolatban.

Önmagát kutató szellemi keresőként elfogadtam a hideg, kegyetlen igazságot, hogy a pénz nem az önértékelés és a boldogság kulcsa. Spirituális tudatosságom segített felismerni, hogy a pénz – csakúgy, mint a drogok, az alkohol, a szex, a szerelmi pezsgés és az étel – függőséget okozhat, ha a boldogság forrásaként használjuk. Rájöttem, hogy ha bármilyen rajtunk kívül álló dologba helyezzük saját boldogságunk és békességünk kulcsát, elkerülhetetlen a csalódottság és a megrekedtség érzése. Ezt elfogadva azt tettem, amit bármelyik csodatevő tenne: nézőpontot váltottam.

Spirituális gyakorlatom segítségével kialakítottam egy meggyőződésrendszert az egydolláros értéke köré. Ez a belső munka jól szolgálta a pénzhez fűződő viszonyomat és keresőkapacitásomat is. Ahelyett, hogy az önértékelésemhez kelljen a pénz, ettől kezdve arra összpontosítottam, hogy az általam végzett nagyszerű munkához legyen szükségem rá. Emellett elengedtem a költekezéssel kapcsolatos félelmemet, és elfogadtam, hogy a pénzügyi bőség valóra váltásához nagymértékben hozzájárul az, hogy élvezem az ajándékokat, amelyeket az élet kínálhat számomra. Végül elkezdtem tudatosan többet adni: pénzt adományoztam jótékonysági szervezeteknek és spirituális központoknak, és megkerestem a foglalkoztatás új lehetőségeit a cégemben. Ez a váltás vezetett rá arra, hogy a kreatív, szolgálatközpontú munka forrásaként tekintsek a pénzre, és több szeretetet sugározzak a világba.

Ennek a hétnek a gyakorlatai lehetőséget kínálnak, hogy feltárd pénzértékelésed mikéntjét, és előkészítsd saját kvantumugrásodat. A gyakorlatok segítségével meg fogod vizsgálni, milyen helytelen hozzáállással értékelte eddig egód a pénzügyeidet. Az egódra figyelve olyan gondolatokat és mintákat társz majd fel, amelyeknek a létezését nem is sejtetted. Hogyan is sejthetted volna? A világ olyan hatalmas

hangsúlyt helyez keresőkapacitásunkra, hogy egyikünk sem igen tudja elkerülni az ego szorongatását. Itt az idő, hogy te is kiszabadulj belőle!

Ezen a héten az lesz a dolgod, hogy elfelejtsd az ego pénzzel kapcsolatos félelmeit. Készülj, mert ez a munka nagy átalakulásokat fog hozni az életedben! És ha komolyan veszed, őrületes hatással lesz a pénzhez fűződő viszonyodra – és a bankszámládra.

Mielőtt belevágnánk az ego hamis felfogását feledtető heti munkába, figyeljük meg jó közelről a trükkjeit. Hogy segítsek rálátni saját pénzügyi félelmeidre, több módját is vázolom annak, ahogyan az ego a pénz segítségével a sötétségben tart minket.

Az ego sokféleképpen gátolja a bőséget. Ha le akarod rombolni ezeket a gátakat, először is tudatosítanod kell magadban. Légy őszinte magaddal, és figyeld meg, hogy az ego következő trükkjei közül egy vagy több a te pénzügyi szabadságodat is akadályozza-e.

- **Az ego hiánymentalitással dolgozik.** Különösen a nehéz gazdasági időkben pörgeti fel a maga kis játszmáit. Olyan gondolatokat lök a fejedbe, hogy *válság idején valószínűleg nem kaphatok fizetésemelést*, vagy *soha nem lesz elég pénzem*, vagy *soha nem engedhetem meg magamnak*. Milliónyi módon képes tüzelni hiánymentalitásunkat. Minél többet gondolkodunk így, annál inkább élünk abban a félelemben, hogy nincs elég. Szédítő körforgás ez. Ne feledd, hogy a gondolataink táplálják az információt tapasztalásainkba – úgyhogy tudnod kell, hogy a hiánymentalitás hiányos bankszámlát tükröz.
- **Az ego abban hisz, hogy a szenvedélynek semmi köze a pénzkeresethez.** Az egomentalitás azt sugallja, hogy gyakorlatias tettekkel kell pénzt keresni. Meggyőz minket arról, hogy ha pénzkeresésről van szó, választanunk kell: *vagy* azt csináljuk, amit szeretünk, *vagy* pénzt keresünk – a kettő

egyszerre nem megy. Az ego a hobbijaink számára tartogatja a kreativitást és a szenvedélyt, illetve arra a pár szerencsés emberre vetíti ki, akik a munkájukban is a szenvedélyüknek élhetnek, és ezzel együtt pénzügyileg is sikeresek lehetnek. Megfigyeltem, hogy ez az egomentalitás művész barátaim körében is igen népszerű. Félelemben élnek amiatt, hogy soha nem fognak elég pénzt keresni a művészetükkel, és ezzel gyakorlatilag blokkolják is az esélyüket erre. Gyógyító barátaimnál is ezt látom, akik abban hisznek, hogy az önzetlen munka azt jelenti, hogy soha nem fogják eléggé megfizetni. A *nem kereshetek pénzt azzal, amit szeretek* belső párbeszéd az egyik nagy ego-akadály. Értem, hogy ez olyan mélyen gyökerező félelem, amely rengeteg embert érint, de csodatevőként el kell kezdenünk meghaladni ezt a meggyőződést. Amikor egyre többen hisznek majd a bőségben, az igenis áramlani fog. Ezt nagyon komolyan kell vennünk, és együtt kell működnünk ennek a váltásnak a beindításában.

- **Az ego mentalitása inkább szerző, mint adakozó mentalitás.** Ego-beállítottsággal állva a pénzhez azt hisszük, többet kell szereznünk belőle ahhoz, hogy boldogok lehessünk, békességünknek és üdvözülésünknek pénzben kifejezhető értéke van. Az *adakozás* gyakran csak elkésett gondolat, míg a *szerzés* elsődleges. A *Tanítás* szerint: „Ha szeretnél valamit, adj meg mindent mindenkinek.” Ez a gondolat összezavarja az egót, de a csodaváró gyakorlat során meg fog világosodni előtted az adakozás valódi célja.
- **Az ego függőséget okozó mintákat épít a pénz köré.** Több barátomat is láttam már pénz-, szerencsejáték- és adósságfüggőséggel küzdeni. Sokféleképpen lehetünk tehetetlenek a pénzzel kapcsolatban, ami életünk minden

területére kihathat. A meggyőződés, hogy egy bizonyos pénzösszeg orvosolhatja az adott problémát, soha nem megoldás. Teljes mentális átalakulás kell ahhoz, hogy kiszabadulhassunk az ego függőségi spiráljából.

- **Az ego a pénz külső hatalmát hangsúlyozza.** A hatalom, amelyet az ego ruház a pénzre, komoly sérüléseket okoz. Amikor hatalmat adunk bármilyen rajtunk kívül álló dolognak, az a biztos jele annak, hogy az egónkkal vagyunk összhangban. Ha helytelenül fogjuk fel, úgy érezhetjük, hogy a pénz a biztonságunk, boldogságunk és békességünk forrása. Vagyis lényegében a pénz helyettesítheti a szeretetet. Amikor ezzel az erővel ruházzuk fel a pénzt, az ego egyik hamis felfogását vetítjük ki a saját világunkra… és ezáltal úgy élünk, hogy folyamatosan többre van szükségünk ahhoz, hogy teljesnek érezhessük magunkat. Ennek a hétnek az a célja, hogy ezt a teljességet a szeretetben és a hitben, *ne* pedig a pénzben keressük.
- **Az ego arra használja a pénzt, hogy mélyítse az elkülönültségbe vetett hitünket.** A pénz az ego státusszimbólumává válik, amely egyenlőségjelet tesz a gazdag és a boldog emberek közé, és a külső erő fontosságát hangsúlyozza. Mivel az ego az elkülönültségen hízik, a pénzt használja arra, hogy még jobban elválasszon a többiektől. Ha van pénzed, az még különlegesebbé tesz – ha pedig nincs, kevésbé vagy különleges.
- **Az ego nem kreatív, ha pénzről van szó.** Az egónk meggyőz minket arról, hogy lineárisan, korlátoltan gondolkodjunk – és hogy arra koncentráljunk, hogyan szerezhetünk még többet manipulációval. Felsőbb *éned* ezzel szemben kreatív, és mindig újító megoldások felé terelget. Sok olyan időszak volt már az

életemben, amikor azt sem tudtam, hogy a csekkjeimet miből fizetem be. Ego vezérelte elmémnek soha nem voltak jó megoldásai. Sőt, általában csak tetézte a bajt. Amikor azonban befelé fordultam, és felsőbb *én*em segítségét kértem, az mindig csodálatos megoldások felé terelt.

- **Az ego számára nem létezik olyan, hogy elég.** Ha el is éred a pénzügyi bőség állapotát, az egód akkor is számtalan módon megnyilvánul. Az egyik például ezek közül a „soha nem elég" mentalitás. Még ha egyszer el is ér az ego egy bizonyos célt, mindig még többet akar. Spirituális nézőpontból az a helyzet, hogy amikor újrakalibráljuk a hitünket, az univerzum gondoskodik rólunk. Az ego azonban épp az ellenkezőjében hisz. Arra késztet, hogy mindig többet akarjunk, és soha nem hiszi azt, hogy elég, amink van.

Biztos vagyok abban, hogy az ego fenti kivetítéseiben magadra ismersz – ráadásul én most csak néhány módját soroltam fel annak, ahogyan a bőséget gátolja. Az e heti munkát arra szánjuk, hogy finom módosításokkal hatalmas változásokat érjünk el életednek ezen a területén.

Lenyűgöző lehet végre rálátni, hogy az ego hogyan alakít ki egy-egy félelemben gyökerező mintát. Miközben a csekkek befizetésével és a karriered beindításával küzdesz, elképzelhető, hogy a spirituális gyakorlat túl sok munkának tűnik a szemedben. Függetlenül attól, hogy éppen most mi történik veled a munka frontján, bízz benne, hogy az tökéletes próbatétel spirituális fejlődésed szempontjából. És igen klassz hírem van számodra! Ezen a héten nem kell külön energiát szánnod a feladatlistádra, az adósságra és a csekkekre. Erre az egy hétre fogadd meg, hogy a gyakorlatot helyezed az első helyre, és úgy tekinted, mint egy főállást. Végezd a napi megszokott feladataidat, de a fejedben ez a

belső munka legyen az első. Szívvel-lélekkel végezd a feladataidat, és higgy abban, hogy amikor felébreszted a benned lévő belső bőséget, a külső bőség is megjelenik ennek tükröződéseképpen. A csodatevő gyakorlat lesz most a főállásod. Fel vagy véve – úgyhogy gyerünk dolgozni!

Erre számíthatsz a héten:

A **29. napon** az a cél, hogy tanúja legyél pénzügyi félelmeidnek. A gyakorlatok segítségével azonosíthatod azt a pénzügyi történetet, amelyet az egód talált ki. A pénzügyi félelmed hátterében álló történet elismerésével elkezdhetsz leválni róla. Ne feledd, hogy muszáj szembenéznünk a félelmünkkel ahhoz, hogy a csodálatos változás beindulhasson.

A **30. napon** végzett munkával elérheted, hogy fel akard adni pénzügyi félelmeidet. Ez a nap nagyon hatásos – döntő lépcsőfok ahhoz, hogy bőségben élő csodatevő váljon belőled. Minden gyakorlat afelé vezet, hogy megadd magad belső vezetődnek, és beismerd, az életed hogyan vált kezelhetetlenné egód félelmei miatt. Ezt a kezelhetetlenséget elismerve megszabadulhatsz a pénzzel kapcsolatos, függőséget okozó mintától, és új pénzügyi modell készítésébe foghatsz.

A **31. nap** célja a pénzügyi váltás elősegítése. A leghatékonyabban és legizgalmasabban úgy állíthatod le pénzügyi félelmeidet, ha új belső dialógusba kezdesz. Az e heti belső munka segítségével megváltoztathatod a pénzzel kapcsolatos belső és külső dialógust. Ha lépten-nyomon azt gondolod és hangoztatod, hogy le vagy égve, akkor le is leszel. Ennek a napnak a gyakorlatai erőt adnak ahhoz, hogy változtass a belső párbeszéden, és visszaköveteld a bőséget bevonzó pénzügyi hitedet és spirituális erődet.

A **32. napon** megérted, hogyan teremti meg a hála a bőséget. Ha hálás vagy azért, amid van, még többet teremtesz abból, amire vágysz. Ennek a napnak a gyakorlatai azt célozzák, hogy az életedben meglévő bőségre összpontosíts – még ha olyan egyszerű dolgok is ezek, mint egy tál meleg étel vagy 20 000 forintnyi megtakarítás. Ha hálás vagy azért, amid van, méltányolni tudod a pénzügyeidet.

A **33. napon** a pénzügyeiddel kapcsolatos megbocsátáson dolgozunk. A pénzügyi félelem múltbeli tapasztalások eredménye, a múlt megváltoztatásának és a jelenben történő újrakezdésnek pedig a megbocsátás a kulcsa. Ennek a napnak a gyakorlatai segítenek megbocsátani a családodnak, korábbi főnökeidnek és önmagadnak. A feladatok és a megbocsátás gyakorlása révén képes leszel elengedni a régi mintákat.

A **34. napot** a pénznek és a csodáknak szenteljük. Ezen a napon olyan gyakorlatokat végzünk, amelyek segítenek megnyitni kreatív gondolkodásodat. Megtanulod átadni pénzügyi félelmeidet belső vezetődnek, és elengeded azokat a gátakat, amelyek a csodák megéléséhez vezető, kreatív képességeidet blokkolják.

Végül a **35. napon** átnézed a heti gyakorlatokat, és felkészülsz az utolsó hétre.

Készen állsz elengedni a félelmeidet, és új pénzügyi modellt készíteni? Akkor, barátom, az e heti gyakorlatok révén kvantumugrást fogsz tapasztalni. Ehhez a hihetetlen változáshoz pedig – ha hajlandó vagy feladni a félelmeidet – nem szükséges több évnyi gyakorlás. A lelki békénk érdekében, és hogy részt vehessünk a gazdaság fellendítésében, mindnyájunknak akarnunk kell ezt a változást. Hadd jöjjön el a bőség…

29. nap

Légy tanúja pénzügyi félelmeidnek!

Ma azonosítani fogod az egód által kitalált pénzügyi történetet. Lehet, hogy máris van elképzelésed róla – de az is lehet, hogy egyáltalán nem vagy tudatában annak, hogy gondolataid hogyan befolyásolják pénzügyeidet. Ahogy mostanra már tudod, a tanúságtétel alapvető fontosságú. Ha változtatni akarsz pénzügyi félelmeiden, őszintének kell lenned velük kapcsolatban. Csak úgy indulhat be az egódról való leválás folyamata, ha észreveszed a hamisságát. *A csodák tanítása* 79. leckéje ezen a gondolaton alapul: „Segíts, hogy felismerjem a problémát, amely így megoldódhat." Valahányszor spirituális megoldást keresek az ego hiányfelfogására, ehhez az üzenethez fordulok segítségért. Egyszer három órát töltöttem a feminizmus jövőjéről beszélgetve egy szalonban második generációs feminista írónők egy csoportjával. A beszélgetés alatt minden nő arról panaszkodott, hogy újságíróként nehezen keresi meg a pénzét. A csoport minden tagja megerősítette a többiek hiánymentalitását, és növelte az asztal körül ólálkodó félelmet.

Feldühített ez a szeánsz. Bár rengeteg együttérzés volt bennem az iránt, ahonnan jöttek, ugyanakkor mélyről jövő hívást éreztem, amely azt suttogta: „Ismerd fel a problémát, amely így megoldódhat." Felemeltem a hangom, és azt mondtam: „Nem hiszem, hogy ne lehetne kreatívabban látni ezt." Majd a közösségi médián, az értékesítésen és

stratégiai partnereken keresztül kivitelezhető, új pénzkereseti utakat javasoltam az újságíróknak. Azzal, hogy megszakítottam a beszélgetést, felszínre került a kérdés, és ez segített a csoportnak felismerni a problémát. Az volt a kérdés, hogy ha a hiányra fókuszálunk, hogyan tudnánk mi irányítani? A probléma kiemelése volt az első lépés afelé, hogy ráébredjenek a spirituális gyógyulásra és a kreatív lehetőségekre.

Ezen a héten te is ezt fogod tenni. Felszínre hozod saját hiánymentalitásodat, hogy felismerhesd a problémát, amely így megoldódhat. Ha a saját szemeddel látod, hogyan akadályozza meg a félelem, hogy bőségben élj, megnyílsz a kreatív megoldásokra. A mai gyakorlat a probléma felismerése és a spirituális megoldás behívása.

Reggeli elmélkedés – 29. NAP

Kezdjük a napot a reggeli elmélkedéssel. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Olvasd el a reggeli elmélkedést, majd ülj egy percig csendben. Érezd az összes érzést, amely átjár. Engedd meg magadnak, hogy tudatosítsd mindazokat az érzelmeket, amelyek a pénzügyi félelmeid mögött rejtőznek.

> *Ma hajlandó vagyok szembenézni pénzügyi félelmeimmel. Ítélkezés nélkül odafigyelek arra, hol választottam az egót. Tudatosítom magamban, hogyan gátoltam, hogy bőségben éljek. Tudom, hogy ez a tudatosság az első helyes lépés afelé, hogy visszakövetelem az erőmet. Amikor tanúja vagyok az egómnak, különváltan látom attól, aki én vagyok. Ez erőt ad, hogy leváljak a félelmemről, és felismerjem, hogy* nem *vagyok egyenlő hiánymentalitásommal.*

Megerősítés – 29. NAP

NEM VAGYOK EGYENLŐ HIÁNYMENTALITÁSOMMAL.

A nap során dolgozz pénzügyi félelmeid tudatosításán. Lehet például, hogy kényelmetlen érzésekkel tölt el, ha meg kell nézned a banki kivonataidat. Vagy kerülöd az alkutárgyalásokat, mert félsz, hogy nem kapod meg, amit akarsz. Abban a pillanatban, amikor észreveszed, hogy az egód bejelentkezik, mondd ki: „*Nem* vagyok egyenlő hiánymentalitásommal." Ez a megerősítés emlékeztet, hogy egyszerűen csak rossz megközelítést választottál a pénzhez. A gyakorlat beindítja a folyamatot, amelynek során leválsz az ego félelméről.
Ha gyakran beszélsz a hiányról társaságban, próbáld ki, hogy leállítod magad: „VÁRJUNK CSAK! Miért is beszélek erről?" Minden alkalommal, amikor azon kapod magad, hogy hiánybeszélgetést folytatsz, egyszerűen mondd magadnak: „VÁRJUNK CSAK!" Majd gondolatban idézd fel a megerősítést: „*Nem* vagyok egyenlő hiánymentalitásommal." Bízz benne, hogy azáltal, hogy végiggondolod vagy kimondod ezeket a szavakat, olyan finom átalakulást indítasz be, amelynek következtében többé nem a félelemre fogsz fókuszálni. Ne feledd, hogy ezen az ösvényen járva pillanatról pillanatra el kell kötelezned magad a szeretet mellett. Ez a szeretetteljes gondolatról szeretetteljes gondolatra bekövetkező elköteleződés erősíti a bőségbe vetett hitedet.

Esti gyakorlat – 29. NAP

A ma esti munkához egy tollra és a naplódra lesz szükséged, úgyhogy helyezkedj el kényelmesen, és nyisd ki a füzetedet. Írj tíz percen át úgy, hogy felsőbb *éned* vezesse a kezedet. A téma: *Milyen pénzügyi félelmeim vannak, és honnan származnak?* Hagyd, hogy szabadon folyjanak a szavak a tolladból, és jóindulattal figyeld, milyen félelmek jelennek meg. Ahhoz,

hogy tiszta képet kapj, nagyon fontos őszintén kezelned egód pénzügyi felfogását.

Lehet, hogy nagyon is tisztában vagy vele, hol szedted össze pénzügyi félelmeidet – de az is lehet, hogy egyáltalán nem tudtad, hogy félsz. Csak hagyd, hogy a tudatalattid írjon rajtad keresztül, és a segítségével felfedhesd azokat a gondolatokat és energiákat, amelyek meggátoltak abban, hogy bőségben élj.

Az írásgyakorlat után olvasd újra, amit felsőbb *éned* írt, és fennhangon mondd el az imádságot:

> *Belső vezető, tisztában vagyok egóm pénzügyi félelmeivel. Felismerem egóm szorítását az életemben, és el akarom engedni. Köszönöm iránymutatásodat és támogatásodat. Nem vagyok egyenlő hiánymentalitásommal. Bőségben élek, és szabad vagyok.*

Ez az egyszerű folyamat erősíti elhatározásodat, hogy megvizsgáld az egódat, és átadd félelmeidet belső vezetődnek. Az átalakulási folyamat lényeges eleme, hogy tudatosan megnézd az egód által okozott pusztítást. Az ego félelemben gyökerező trükkjeire irányuló, újonnan meglelt tudatosságod révén egyre jobban tisztában leszel azzal, ahogyan gondolataid szabotálták a bőségbe vetett hitedet. Ez a tudatosság erősíti kapcsolatodat a felsőbb *éned*del. Ha az egódat tőled leválasztva látod, az felébreszti szeretetközpontodat, és öntudatlanul is iránymutatást kérsz. Ne félj ránézni arra, amit a *Tanítás* az „ego kicsiny és őrült eszméinek” nevez. Bízz benne, hogy a puszta figyelmeddel visszahívod a szeretetet az életedbe.

30. nap

Akard a változást!

Készülj, csodatevő, mert igen hathatós nap áll előtted! Minden gyakorlat célja az, hogy megadd magad belső vezetődnek, és beismerd, hogy egód pénzügyi félelmei hogyan hatottak az életedre. Akkor is végezd el a gyakorlatokat, ha éppenséggel nincsenek problémáid a pénzzel. Előfordulhat, hogy olyan mélyen gyökerező akadályokra bukkansz, amelyeknek a létezéséről sem tudtál. Ha őszintén elismered, hogy egód pénzügyi félelmei hogyan befolyásolták bankszámládat, kapcsolataidat és általános közérzetedet, meg fogsz nyílni a változásra. Néha az kell, hogy torkig legyünk a saját viselkedésünkkel, mielőtt hajlandók lennénk változtatni rajta. Amikor bevalljuk, hogy pénzügyileg padlót fogtunk, megnyílhatunk az iránymutatásra. Hajlandóságod lesz a következő lépés az úton, amely kivezet a pénzzel kapcsolatos függőségi mintákból. Most pedig készüljünk fel egy új, egészséges, csodaváró pénzügyi modellre.

Reggeli elmélkedés – 30. NAP

A reggeli gyakorlatot kezdd a meditációs helyeden. Ülj egyenesen, és szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.

Készülj fel a reggeli elmélkedésre. Olvasd el, majd ülj egy percig csendben, miközben leülepednek benned a szavak.

> *Elismerem, hogy egóm félelmet vetített pénzügyeimre. Ma hajlandó vagyok túllátni ezeken a hamis észleléseken. Felébresztem belső iránymutató rendszeremet, hogy kivezessen a félelemnek ebből az állapotából. Meg akarom változtatni a pénzügyekkel kapcsolatos, belső párbeszédemet. Készen állok elengedni a félelmeimet.*

Megerősítés – 30. NAP

MEG AKAROM VÁLTOZTATNI A PÉNZÜGYEKKEL KAPCSOLATOS BELSŐ PÁRBESZÉDEMET.

A mai megerősítést ráépítheted a tanúságtételi gyakorlatodra. Amint észreveszed pénzügyi félelmeid felbukkanását, egyszerűen csak mondd ki fennhangon: „Meg akarom változtatni a pénzügyekkel kapcsolatos belső párbeszédemet." Ez a kijelentés megerősíti benned az elhatározást, hogy a szeretetet lásd a félelem helyett. Élvezd a megerősítés által kínált energetikai változást. A *Tanítás* 32. fejezete hangsúlyozza, hogy: „Én találtam fel, én alkottam az általam látott világot." Ha elfogadod, hogy a pénzzel kapcsolatos belső dialógusod befolyásolta a külsőleg megjelenő bőséget az életedben, könnyebben tudsz úgy dönteni, hogy a gondolataidon és a szavaidon keresztül új tapasztalásra teszel szert. A mai megerősítés nem arra biztat, hogy egy olyan állítás mellett tedd le a voksodat, amelyben nem hiszel. Inkább megnyit arra az elhatározásra, hogy egyszerűen megváltoztasd belső dialógusodat, hogy új pénzügyi valóságot teremts.

Esti gyakorlat – 30. NAP

A ma esti gyakorlat segítségével még jobban tudatosíthatod az ego trükkjeit, és mélyítheted a hajlandóságodat, hogy a szeretetet lásd helyette. Nyisd ki a naplód, és válaszolj a következő kérdésekre olyan röviden vagy olyan hosszan, ahogy tetszik. Csak légy őszinte.

- Miképpen hiszek a hiányban? Például: „Nem hiszem, hogy valaha elég pénzt fogok keresni a szakmámban." Vagy: „Azt hiszem, soha nem fogok tudni kikecmeregni az adósságból."
- Nem hiszek abban, hogy pénzt kereshetek azzal, amit szeretek?
- Hogyan fejezek ki inkább *szerző*, mint *adakozó* mentalitást?
- Ragaszkodom-e ahhoz a jó érzéshez, amelyet a pénz jelent? Hogyan mutatkozik meg az életemben ez a függőség?
- Felruháztam-e valaha külső erővel a pénzt? Hogyan?
- Hogyan erősítették gondolataim és tetteim a hiány megtapasztalását?

Ha befejezted, gondolkodj el a leírtakon. Elfoghat a kísértés, hogy ítélkezz magad felett őszinte válaszaid miatt, de ez nem az ítélkezésről szól – hanem a tisztulásról. Mondd el a következő imádságot az ítélkezés elengedéséért:

> *Belső vezető, megint leltárt készítettem az egómról. Már tudom, hogyan döntöttem rosszul, és köszönettel veszem felsőbb énem közbelépését. Kérem belső iránymutatásodat, és kérlek, vezess rá, hogyan alakíthatom át ezeket a félelmeket úgy, hogy visszajussak a bőséges szeretethez.*

31. nap

Pénzügyi váltás

Ezen a héten minden feladat abban segít, hogy megváltoztasd a pénzzel kapcsolatos belső és külső dialógusodat. A leghatékonyabban úgy semmisítheted meg pénzügyi félelmeidet, ha új belső párbeszédbe kezdesz. A lényeg a következő: ha azzal töltöd a napjaidat, hogy azt mondogatod magadnak, le vagy égve, szegény vagy, vagy kínlódsz, azzal csak a hiányt erősíted. Gondolataid öltenek alakot tapasztalásaidban – úgyhogy akárhányszor arra gondolsz, hogy „le vagy égve", a *valódi hiányt* erősíted. A mai gyakorlatokhoz az kell, hogy túllépj saját korlátozó meggyőződéseiden, és megnyílj egy teljesen új nézőpontra.

Reggeli elmélkedés – 31. NAP

A ma várható erőteljes változásokat előkészítendő, induljunk szilárd alapokról. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és háromszor szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Ezután olvasd el a reggeli elmélkedést. Utána ülj egy percig csendben, és érezd át a változást, amelyet a szavak kínálnak.

Ma változtatok a pénzügyeimmel kapcsolatos

gondolkodásomon. Megfogadom, hogy arra összpontosítok, amim van, nem pedig arra, amit hiányolok. Ígérem magamnak, hogy ma tudatosan a megbecsülés és a bőség szavait fogom használni.

Megerősítés – 31. NAP

ÚGY DÖNTÖK, HOGY A BŐSÉGBEN HISZEK, ÉS EZT A MEGGYŐZŐDÉST FOGADOM EL A VALÓSÁGOMKÉNT.

A *döntés* az a szó, amely ezt a megerősítést működteti. Ha csak azt mondogatnád, hogy „hiszek abban, hogy bőségben élek", az egód valószínűleg meggyőzne, hogy ezt nem szabad elhinned.
Nincs azzal semmi baj, ha most még nem hiszel ebben a megerősítésben. A meggyőződések megváltoztatásához idő kell. Éppen ezért a *döntés* szó hangsúlyozása sokat segít majd a folyamat során. Ma csak erre a tudatos, elkötelezett döntésre van szükséged, hogy a bőséget választod a hiánnyal szemben. Ezért a nap során, amikor észreveszed, hogy előlép egód hiánymentalitása, csak mondd ki hangosan: „Úgy döntök, hogy a bőségben hiszek, és ezt a meggyőződést fogadom el a valóságomként."
Amint változtatsz pénzügyi felfogásodon, úgy fog elönteni a saját spirituális bőséged iránti hála érzése. Ennek a hálának a fokozásához érdemes a dézsmának nevezett ősi, spirituális alapelvet gyakorolni, amely nagyban hozzájárul a belső bőséghez. A *dézsma* fogalma azt jelenti, hogy bevételed tíz százalékát olyan helynek adományozod, ahol spirituális táplálékhoz jutsz. Ez az adomány mehet az egyháznak, a templomnak vagy akár a jógastúdiódnak is. Az ego számára elsőre elképesztő a gondolat, hogy kereseted tíz százalékát csak úgy odaadd. Egyszerűsítsük le a dolgot. Azt javaslom, hogy ezen a héten adj dézsmát a kedved szerint. Odaadhatod a heti béred 10 százalékát, de egyszerűen kiállíthatsz egy csekket 4-5000 forintról is. Spirituális

tanítóként gyakran kapok PayPal-dézsmát az engem követő szellemi keresőktől. Akár 2000, akár 40-50 000 forintot kapok, ugyanazt a hála- és szeretetenergiát érzem átjönni az átutalt összeggel. Adj annyit, amennyit érzel. Pénzt adni egy olyan helynek, ahol spirituális táplálékhoz jutsz, olyan, mint kijelentést tenni az univerzum előtt, hogy hiszel abban, hogy a bőséget meg kell osztani. Ha megosztod a jólétedet, még többet hozol létre belőle.

Esti gyakorlat – 31. NAP

A ma esti gyakorlat olyan meditáció, amelynek segítségével elmélyítheted a pénzügyeiddel kapcsolatos energetikai változást.

- Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden.
- A tenyered legyen felfelé. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Gondolj bele egy olyan helyzetbe, ahol pénzügyi félelemmel találod szembe magad.
- Engedd, hogy felszínre törjenek az érzelmeid. Semmiképpen ne tagadd meg az érzéseidet.
- Mélyen lélegezz bele testednek abba a terébe, ahol kellemetlen érzésed van.
- Légy jelen ennek az érzésnek a megélésében.
- Amint belemész a félelem megtapasztalásába, gyengéden mondd magadnak: *Máshogyan is fel lehet ezt fogni.*
- Belégzés: *Úgy döntök, hogy a bőséget fogom fel ehelyett.*
- Kilégzés: *Elengedem pénzügyi félelmeimet.*
- Belégzés: *Szívesen veszek egy új nézőpontot.*
- Kilégzés: *Most szívesen elengedem a dolgot.*

Ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy előlépjen belső vezetőd. Engedd, hogy szeretethangod belépjen az elmédbe, és új, kreatív képek felé vezessen. Felsőbb *éned* szeretetteljes hangja mindig új nézőpontot mutat a félelemmel szemben.

Légy türelmes. Előfordulhat, hogy úgy találod, először nehezen tudod elérni felsőbb *éned*et. Erre számítani kell. Soha ne feledd, milyen hatalmas az ego meggyőződése, és ne hagyd, hogy ereje elbátortalanítson. *A csodák tanítása* arra emlékeztet, hogy: „A félelem jelenléte egyértelműen jelzi, hogy a saját erődben bízol.” Bár jó dolognak tűnhet a saját erődbe vetett hit, a könyvben bemutatott belső munka abban hivatott segíteni, hogy megtanulj egy nálad nagyobb erőre támaszkodni. Alkalmazd ezt a meditációt egész héten, és kérd meg belső vezetődet, hogy lépjen elő, és végezzen átalakító gyógyítást rajtad. Ha csak egyetlen pillanatra is megkönnyebbülsz, csoda történt. Örülj minden apró változásnak.

32. nap

A hála bőséget szül

Jó reggelt, csodatevő! Készülj lélekben a mai gyakorlatokra, mert ma a hálaizmaidat fogjuk aktiválni. Amikor arra koncentrálsz, amid van, bőségenergiát termelsz – ez az energia pedig még többet vonz be az életedbe. A mai nap arról szól, hogy újonnan meglelt tisztelettel szemléld a pénzügyeidet.

Sokan azért rekednek meg a pénzügyi félelemben, mert teljes közönnyel állnak a pénzügyeikhez. Miért? Mert a félelem hatalmas dolog – eltévedt erőfeszítéseikkel pedig, hogy elkerüljék a félelmet, saját magukat korlátozzák. A félelem tartja vissza őket attól, hogy megnézzék a banki kivonataikat, hogy lélegzetelállító előléptetést vívjanak ki maguknak, hogy arra tegyenek félre, amit szeretnek, és így tovább. Sokan olyan mélyen rettegnek a bizonytalanságtól, hogy egyáltalán nem foglalkoznak a pénzügyeikkel. Ez a minta olyan csúnya körforgást generál, amely csak további szorongáshoz és kényelmetlen érzésekhez vezet.

A mai munka finom változásokat hoz a pénzügyeiddel kapcsolatos viselkedésedben, és új nézőpontot kínál a pénz kezeléséhez. Nem számít, hogy nyakig ülsz az adósságban, vagy éppen hihetetlen jómódban élsz: ez a belső munka mindenki számára fontos. Ha figyelmesen, tisztelettel foglalkozol a pénzügyeiddel, az azt jelenti, hogy tiszteled magad. A mai

munka a pénzügyi területen növeli a szellem jelenlétével kapcsolatos tudatosságodat. Joseph Murphy szerint meg kell áldanunk a számláinkat, és bíznunk kell benne, hogy Isten gondoskodik rólunk. Ez a pénzügyeid kezelésének sokkal hálásabb módja.

Reggeli elmélkedés – 32. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és háromszor szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Ha készen vagy, olvasd el a következő bekezdést. Majd ülj egy percig csendben, és engedd, hogy belső vezetőd egész napra belépjen a tudatosságodba.

> *Ma azt választom, hogy mindarra összpontosítok, amim van. Hálám átvágja a hiányba és félelembe vetett hamis meggyőződésemet. Ahelyett, hogy kitérnék pénzügyi félelmeim elől, arra koncentrálok, amim van. Hálás vagyok azért, amim ebben a pillanatban van.*

Megerősítés – 32. NAP

HÁLÁS VAGYOK AZÉRT, AMIM VAN, ÉS SZÍVESEN FOGADOM A MAI NAP MINDEN AJÁNDÉKÁT.

Vesd be ezt a megerősítést azokban a pillanatokban, amikor a pénzügyeiddel kapcsolatos hiány, félelem vagy önmarcangolás tör rád. Amikor előtörnek a nélkülözés gondolatai, találj vissza a belső bőséghez. A nap során szánj időt annak megerősítésére, hogy ebben a pillanatban elég, amid van.

Esti gyakorlat – 32. NAP

A ma esti gyakorlat a hála szellemében visz tovább az úton, hogy energetikailag hogyan segítheted elő, hogy bőségben élj.

Készíts listát mindarról, amiért hálás vagy. Semmit se hagyj ki – semmi sem túl nagy vagy túl kicsi ahhoz, hogy ne lehessen a listán. Majd tételről tételre áldd meg a bőséget az életedben.

Például: *Hálás vagyok az otthonomért. Megáldom ezt a bőséget az életemben, és szeretettel és fénnyel veszem körbe otthonomat.*

Vagy egy másik példa: *Hálás vagyok azért, hogy étel kerül az asztalomra. Megáldom ezt az ételt, és minden falatot szeretettel és fénnyel itatok át.*

Ezt a nyelvezetet kövesd, és csendben áldj meg mindent, amiért hálás vagy. Bízz benne, hogy ez a gyakorlat felnagyít mindent, ami bőséges az életedben.

Ha hálával szemléled a pénzügyeidet, megváltozik a pénzzel kapcsolatos energiád. A hála révén meg fogod becsülni azt, amid van, és értékeled az egyszerű dolgokat. Az ego mélyre ránt a hiányba azzal, hogy összehasonlít, és egyszerre támad másokra és rád. A hála pont ennek az ellentettje. A hálás pénzügyi nézőpont azt jelenti, hogy szereted és tiszteled mindazt, amid van, és becsülöd mások jólétét. A hálás csodatevő tudja, hogy a másokban látott bőség a saját bőségkapacitásod visszatükröződése. Ahelyett, hogy belebonyolódnál az összehasonlításba és a támadásba, kezdd el értékelni a körülötted lévő bőséget. Ha becsülöd és elismered, amit látsz, mágnesként fogod vonzani azt.

33. nap

A pénzügyek területén is lényeges a megbocsátás

A mai gyakorlatok még közelebb visznek a pénzzel kapcsolatos hamis felfogásod megszüntetéséhez. A megbocsátás katalizálja a folyamatot, amelynek során feladod korlátozó meggyőződéseidet, és visszaállítod a csodákba vetett hitedet. Ha magasra csap benned a pénzügyi félelem, valószínű, hogy egy múltban gyökerező meggyőződés befolyásolja mostani viselkedésedet. Talán gyerekkorodban nélkülöztél, és ma is a hiányt éled meg az életedben. Az is lehet, hogy sok pénzt veszítettél, és emiatt egészségtelen mértékben és módon próbálod irányítani a pénzügyeidet. Az ego sokféle egyéni módon veti be a régi pénzügyi drámákat annak érdekében, hogy káoszt teremtsen a jelenben.

Ezen a ponton válik fontossá, hogy megbocsáss önmagadnak. Ha pénzügyi értéked határozza meg az önértékelésedet, nagy valószínűséggel jó ideje marcangolod magad. Ma tudatosítsd magadban, egód hogyan veti be pénzügyeidet annak érdekében, hogy magadat vádold. Azzal, hogy megbocsátasz magadnak, hatalmas lépést teszel annak érdekében, hogy megszabadulj pénzügyi félelmeidtől. A pénzzel kapcsolatos múltbeli tapasztalások megbocsátása neked is nagy

hasznodra lesz. A mai megbocsátó gyakorlat révén le tudod faragni a hamis kivetítéseket, és új felfogást alakíthatsz ki magadnak.

Reggeli elmélkedés – 33. NAP

Kezdjük a mai munkát egy olyan reggeli elmélkedéssel, amelyik a jelen pillanatba hoz. Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden, és szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Olvasd fel magadnak a reggeli elmélkedést, majd ülj egy percig csendben. Érezz át minden érzelmet, amelyet az elmélkedés elhatározása kelt benned.

> *Megbocsátom magamnak pénzügyi múltamat. Ma a megbocsátás gyakorlása révén eltörlök minden haragot, neheztelést, önmarcangolást és másokra irányuló támadást. Minden régi döntésemnek pontosan úgy kellett lennie. Azok a választások vezettek el a jelen pillanathoz. Ma a megbocsátás lesz a vezetőm. Elfogadom, elengedem és megbocsátom a múltamat, és visszahelyezkedem a jelen pillanatba. Elengedem a múltat, és örömmel üdvözlöm a pénz újfajta megtapasztalását.*

Megerősítés – 33. NAP

A MEGBOCSÁTÁS MINDENT FELAJÁNL, AMIRE VÁGYOM.

A mai megerősítés egyenesen *A csodák tanításá*ból származik: „A megbocsátás mindent felajánl, amire vágyom.” Ez az üzenet tökéletes emlékeztető, ha az ego pénzügyi felfogásának elengedéséről van szó. Egónk elhiteti velünk, hogy azért akarunk szert tenni egy bizonyos

pénzösszegre, hogy a problémáink megoldódjanak, pedig valójában csak boldogok akarunk lenni. A *Tanítás* azt sugallja, hogy „a boldogság kulcsa a megbocsátás”. Ha tehát eddig egy bizonyos pénzösszegtől vártad a boldogságot, ma dolgozzunk ennek a nézőpontnak a megváltoztatásán.
A nap során használd a megerősítést emlékeztetőnek arra, hogy pontosan ott vagy, ahol lenned kell. Minden eddigi pillanat a tanulás és fejlődés lehetőségét tartogatta számodra. A mai napon valóban elengedheted a múlt tapasztalásait, hogy egy új valóságot üdvözölhess, és saját belső békességed hozza el számodra a megelégedést. Most pedig töltsd fel szeretetbankodat, és vesd bele magad a megbocsátás gyakorlatába.

Esti gyakorlat – 33. NAP

A ma esti feladat egy háromlépcsős pénzügyi megbocsátó gyakorlaton vezet keresztül. Ne kapkodj a feladat végzése közben, és ne feledd, hogy minden neheztelésed és félelmed megbocsátása céljából alkalmazhatod ezt a háromlépcsős gyakorlatsort.

1. **Vedd számba, kinek kell megbocsátanod a pénzügyeiddel kapcsolatban.** Előfordulhat, hogy magadnak kell megbocsátanod a rossz döntéseidet. Az is lehet, hogy egy régi főnököd vagy egy családtagnak, akire neheztelsz. Most gondold át, ki vezeti ezt a pénzügyi megbocsátási toplistát, és írd be a nevét a naplódba.
2. **Tudatosítsd, hogy neked mi volt a szereped az adott helyzetben.** Ne agyalj túl sokat ezen a lépésen. Mi a te részed? Ha tudatosítod magadban, te hogyan járultál hozzá az adott problémás kapcsolat vagy neheztelés kialakulásához,

könnyebben megbocsátasz. Ha bármilyen helyzetben rálátsz a saját szerepedre, hamarabb elhagyod a hibáztatást és az ítélkezést. Arra is ráébredhetsz, hogy az, akinek valójában meg kell bocsátanod, te magad vagy. Öt percig hagyd, hogy felsőbb *éned* vezesse a tollat, és írd le, hogyan járultál hozzá a nehezteléshez.

3. **Szülessen meg benned a hajlandóság a neheztelés elengedésére, és kérd belső vezetődet, hogy mutassa meg, mit kell tenned.** Az utolsó lépés azért csodálatos, mert lehetővé teszi, hogy felszabadítsd vágyadat a megbocsátásra, és engedd, hogy felsőbb *éned* mutassa az utat. Amint arra már biztosan rájöttél, *A csodák tanításá*nak az egyik fő témája, hogy kérd a Szentlélek, azaz felsőbb *éned* segítségét. Ha kész vagy, mondd el fennhangon a következő imádságot, és kérd felsőbb *éned*et, hogy vezessen végig a megbocsátás folyamatán.

Belső vezető, köszönettel veszem vezetésedet a megbocsátás folyamatában. Rájöttem, hogy a neheztelés már nem szolgálja a javamat, és készen állok eltakarítani az akadályokat a bőséges élet útjából. A gondjaidra bízom ezt a kapcsolatot, és örömmel veszem iránymutatásodat. Mutasd az utat a megbocsátás felé.

Ha mindhárom lépést elvégezted, feküdj le, és azzal a tudattal aludj el, hogy ma egy hathatós belső gyakorlatot indítottál be. Bízz benne, hogy a megbocsátó folyamat minden erőfeszítés nélkül lezajlik. Csak vedd észre a feladatokat, amelyek szembe jönnek veled, és bízz az univerzum tervében. Sok esetben elképesztő tanulási lehetőségeket kapsz majd. Ezért ha kényelmetlen dolgok jönnek is, fogadd azokat tárt karokkal, és

ne feledd, hogy mind-mind lehetőség a megbocsátásra. Ez a gyakorlat felszabadít, tisztítja a lelkiismeretet, a pénzügyi észleléseket pedig visszaállítja a szeretetre.

34. nap

Pénz és csodák

Egód lineáris és korlátolt, és a feladatlistákra, a gyakorlatias megoldásokra fókuszál. Felsőbb *éned* ezzel szemben kreatív és innovatív. Ma megnyitjuk kreatív elmédet – akkor is, ha általában nem „kreatív személyként" gondolsz magadra. A felsőbb *éned*del fenntartott, tudatos kapcsolat révén erősíted tudatosságodat a csodákra, és ezáltal olyan utakon vonzod magadhoz a pénzügyi bőséget, amelyek messze túlszárnyalják a képzeletedet.

Mindnyájunk számára elérhető a csodálatos, „természetfeletti" segítség, csak bíznunk kell abban, hogy az univerzumnak terve van velünk, és tudnunk kell, hogy ha hiszünk benne, hogy támogatnak minket, akkor meg is kapjuk a segítséget. A *megkapjuk* kifejezés itt a lényeg. Az egyik tréner ügyfelem, Julie éveken át ego-központú megközelítéssel próbálta erősíteni a cégét: sok túlórával, szigorú időbeosztással és a saját határai feszegetésével, hogy az ügyfelei kedvében járjon. Közös munkánknak köszönhetően rászokott, hogy az univerzum segítségét kérje, és örömmel üdvözölte a szellemet az általa vezetett üzletben. Amikor elfogadta a szellemet üzleti partnereként, észrevehetően ellazult. Nyugodt energiája átszivárgott az ügyfeleivel való kapcsolatába, az értékesítési módszereibe és általában a napi üzletmenetébe. Julie-nak pontosan arra volt szüksége, hogy kiengedje a

kezéből a gyeplőt, és átadja a vezetést az univerzumnak, mert ezáltal nyitott lett az energiamezője arra, hogy megkapja azt az üzleti növekedést, amelyre vágyott. Julie-hoz hasonlóan te is több energiát, iránymutatást és támogatást fogsz kapni, amint behívod a szellemet az életedbe.

Reggeli elmélkedés – 34. NAP

Ma az elfogadó izmaidat kezded el erősíteni, és növeled a csodákba vetett hitedet. Kezdjük a napot az elfogadásra összpontosító reggeli elmélkedéssel. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és szívd be néhányszor mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Amikor végeztél, olvasd el a reggeli elmélkedést, majd ülj egy percig csendben úgy, hogy a tenyered felfelé nézzen. Ez a testtartás növeli elfogadási hajlandóságodat.

> *Ma magamhoz ölelem a végtelen lehetőségeket. Tárt karokkal fogadom az univerzum támogatását. Tudom, hogy a kreatív bőség most elérhető számomra. Számítok a csodákra.*

Megerősítés – 34. NAP

ÜDVÖZLÖM A VÉGTELEN LEHETŐSÉGEKET. KAPNI FOGOK.

Legyen ez a mai nap mantrája. Ahogy a gyakorlás első heteiben tetted, most is hozz létre csodapillanatot: a mai napra állíts be emlékeztetőket a telefonod vagy a számítógéped naptárjában. Amikor látod, hogy eljött a csodapillanat ideje, mondd el a megerősítést. A megerősítés

szavai töltsék el békességgel az elmédet, és izgalommal a szívedet. Tudd, hogy most végtelen kreatív lehetőségek és csodák várnak rád.
Ne tégy le a bőséget hozó kreatív lehetőségekről, és bízz a csodákban. Ehhez a bizalomhoz idő kell, úgyhogy légy türelmes, és tudd, hogy minél jobban megerősíted a hitedet, annál hűségesebb leszel. A hit elősegíti, hogy kapj, úgyhogy vedd komolyan ezt a gyakorlatot, és turbózd fel a hitedet.

Esti gyakorlat – 34. NAP

A napot befogadásmeditációval zárjuk. Követheted az írásos instrukciókat, vagy letöltheted az audiomeditációt a gabbyb.tv/meditate weboldalról.

BEFOGADÁSMEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen, a kezedet pedig tartsd tenyérrel felfelé.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Belégzéskor hívd az univerzum segítségét és iránymutatását.
- Kilégzéskor bízd vágyaidat belső vezetődre.
- Belégzés: *Számítok a csodákra.*
- Kilégzés: *Kapni fogok.*
- Belégzés: *Hiszek a bőséget hozó kreatív lehetőségekben.*
- Kilégzés: *Kapni fogok.*
- Belégzés: *Türelmes és bizakodó vagyok.*
- Kilégzés: *Kapni fogok.*
- Belégzés: *Tudom, hogy vezetnek az úton.*

- Kilégzés: *Kapni fogok.*

Folyamatosan ismételgesd ezeket a mantrákat ki- és belégzés közben. Bízz benne, hogy világosan jelezted az univerzumnak, hogy készen állsz, hajlandó és képes vagy befogadni a rád váró bőséges ajándékokat. A folyamat igen lényeges része a feladatlisták és az irányítás elengedése. Ha hátralépsz, és belehelyezkedsz a saját csodaváró meggyőződésedbe, az univerzum elvezethet ahhoz, amire szükséged van. Ne torlaszold el tovább az utat magad előtt! Állj készen! Kapni fogsz!

35. nap

Elmélkedj és készülj fel!

Fontos tudnod, hogy az e heti munka az új pénzügyi modell kialakításának csak a kezdete. A kitartó gyakorlás további csodálatos változásokhoz vezet majd. A pénz az ego egyik legnagyszerűbb eszköze arra, hogy elkülönültségben és félelemben tartson. A környező világ pedig egyáltalán nem könnyíti meg a dolgodat, ha le akarod győzni az ego félelmeit. Éppen ezért vedd komolyan a heti gyakorlatokat, és bízz benne, hogy a héten elért finom átalakulások máris beindították a félelem eltakarításának és a bőség befogadásának folyamatát.

Reggeli elmélkedés – 35. NAP

Az e heti gyakorlatokra visszatekintve jusson eszedbe, hogy az igazi bőség a belső bőségből ered. Maradj hű ehhez az igazsághoz, és folytasd a gyakorlást. Ma tölts egy kis időt azzal, hogy átnézed a héten végzett belső munkádat. Keress egy élénk színű filcet, és a naplódban mindenütt emeld ki azokat a pillanatokat, amikor áttörés történt. Készíts listát a héten beállt összes változásról. Becsüld meg ezeket a kis átalakulásokat, mert az igaz változások ezeken keresztül jönnek el.

Esti gyakorlat – 35. NAP

Itt az ideje, hogy felkészüljünk spirituális ösvényünk utolsó hetére. Olvasd el a működő csodákról szóló hatodik hét bevezetőjét. Szorgalmasan dolgoztál azon, hogy megváltoztasd a magaddal és az élettel kapcsolatos felfogásodat. Itt az ideje, hogy ezt a gyakorlatot átvidd a környező világgal kapcsolatos tudatosságodba is.

Amikor elfogadod a felkérést, hogy csodatevő légy, ösztönösen tudni fogod, hogy a szeretet megosztása a feladatod. A hatodik heti belső munka vezet rá a világban működő csodatevő ösvényére, hogy a legfőbb jó érdekében hasznosítsd csodaváró beállítottságodat.

6. HÉT

Működő csodák

Ha tehetetlennek érzed magad, segíts valakin.

AUNG SAN SUU KYI

Az új felfogáshoz vezető utunkon nap mint nap a *Tanítás* üzenetét erősítettük, miszerint csak a szeretet valóságos. A könyv minden gyakorlata a belső vezetődet hívta, alázattal kérve, hogy vezessen vissza ehhez a nagyhatalmú meggyőződéshez. Felsőbb éned nagyon szívesen megtanítja neked ezt az igazságot, amíg továbbra is a segítségét kéred.

A „csak a szeretet valóságos" merész kijelentés, amelyet az ego képtelen megérteni. Ezért a *Tanítás* nem azt javasolja, hogy tagadjuk meg a félelmeket, hanem ehelyett kérjük felsőbb *énünk* iránymutatását, hogy jól tudjuk felfogni ezeket. Amikor felsőbb *énünk* elé visszük világi félelmeinket, ő segít erőt találnunk a tehetetlen helyzetekben – megoldások keresésére biztat ahelyett, hogy a szomorúságra koncentrálnánk. Így vezet vissza a szeretethez. A szeretet felé vezető, finom napi változások segítségével átállíthatjuk a fókuszunkat, és csodálatos változásokat tapasztalhatunk felfogásunkban.

Minden ilyen apró változás, amelyen idáig átmentél, világi félelmeket adott át felsőbb *éned*nek, hogy gyógyítson ki belőlük. Minden egyes alkalommal, amikor felsőbb *éned*et követted az egód helyett, felkérted a belső vezetődet, hogy egy szeretetteljes nézőpontból értelmezze újra a félelmedet. Ezáltal egy új felfogáshoz, csodához vezetett téged. Igazságodhoz visszaérve most már látod, hogy a helyes, csodaváró reakció nem a félelem megtagadása, hanem az, ha a tanulást és fejlődést elősegítő feladatként tekintesz félelmeidre. Amint életre szóló elkötelezettségként ismered el ezt a gyakorlatot, ráébredsz, hogy az átalakulás nem egyedül rád vonatkozik. Megérted, hogy azért vagy itt, hogy a körülötted lévő sötét világ bevilágítására használd ezt az ajándékot: csodatevővé válsz a világban. Amint kezded megérteni, hogy

a világ gyógyulását tekintve a szeretet kulcsfontosságú, csodatetted teljesen új értelmet nyer. Vegyük például Gandhit, aki a szeretet erejével hegyeket mozgatott meg. Gandhi szeretet iránti hűsége vezette el Indiát a függetlenséghez, és indított el mozgalmakat világszerte az erőszak ellen, a polgárjogokért és a szabadságért. Te is képes vagy felszabadítani a benned élő Gandhit, és csodatevővé válni a világban.

Amikor kezedbe vetted ezt a könyvet, talán fel sem fogtad, mire vállalkoztál. Lehet, hogy azt gondoltad, helyrehoznál egy kapcsolatot, szeretnél több pénzt keresni, vagy kigyógyulnál egy függőségből. Vagy esetleg abban reménykedtél, hogy megtanulod elengedni néhány félelmedet. Gondolom, máris úton vagy ezeknek a céloknak az elérése felé, és most eljött az ideje, hogy megtedd a következő lépést. Csodatevőnek lenni nemcsak a negatív meggyőződések elengedéséről és a boldogságról szól, hanem ennél sokkal-sokkal többről. A csodatevő lét a személyes fejlődés gyakorlása, amely világméretű átalakuláshoz vezet. Ennek a munkának az igazi célja az elme gyógyítása, hogy nagyobb hatással lehess a világra.

Akár felfogod, akár nem, azzal, hogy kiválasztottad ezt a könyvet, fontos felhívásra válaszoltál – arra a felhívásra, hogy segíts a világot szolgálni. Ne bizonytalanodj el. Az ego nagyon ravaszul tud érvelni a tehetetlenségünkkel, és ezzel képes visszatartani a világ szolgálatától. Csodatevőként most már okosabb vagy annál, mint hogy lepaktálj az egóval. Tudod, már nem vagy erőtlen! A spirituális kapcsolódás, amelyet beindítottál, a legnagyobb erőt kínálja neked. A legkiemelkedőbb gyógyítók, tanítók és vezetők azok, akik nemet mondtak a félelemre, és a szellem iránymutatását választották. Az olyan csodatevők, mint Jézus, a Buddha, Gandhi, Nelson Mandela és Teréz anya szépen példázzák azokat, akik úgy döntöttek, hogy a saját fájdalmukat a szeretet és az átalakulás céljára fordítják.

Ezek a csodatevő vezetők hatalmas és tartós befolyással voltak a

világra, mert rákapcsolódtak a kollektív rezonanciára. Bár egónk meggyőzött, hogy egyéni tapasztalásokkal rendelkező, különálló testekként tekintsünk magunkra, a *Tanítás* segít visszaemlékezni, hogy csak egyvalaki van itt. Közösen osztozunk a szeretet kollektív tudatán. Minden alkalommal, amikor valaki a szeretetet választja a félelemmel szemben, híddá válik a többiek számára, akik amellett az ösvény mellett döntenek. Amikor a szeretetet választod, új energetikai mintát alakítasz ki. A szeretet mintája annál könnyebben hozzáférhető, minél többen döntenek mellette. Az ego világa tele van félelemmel, támadással, ítélkezéssel és háborúval. Most, hogy a csodaváró utat járod, újfajta válaszod van erre a félelemre. Ezen a héten még komolyabban vesszük ezt a tudatos döntést, miután megértettük, milyen hatása van választásainknak a világra.

Nani Bala Barua, akit később Dipa Mának neveztek, a csodatevő hatalmas példája arra, hogy a saját megvilágosodása milyen nagy hatást tett a környezetére. Nani tizenhat évesen ment férjhez, és a férjével Burmába költözött. Két év múlva az anyja váratlanul meghalt, és egy csecsemőt hagyott hátra, akit Nani nevelt fel. Több évbe telt, amíg saját gyermeke fogant. Harmincöt évesen született egy lánya, aki három hónap múlva meg is halt. Harminckilenc évesen még egy kislányt szült, aki a Dipa nevet kapta – innen Nani későbbi neve, a Dipa Ma, azaz „Dipa mamája”. Dipa életben maradásának ünneplése után Dipa Mát (Nani) több szomorú veszteség érte. A fia meghalt szülés közben, majd nem sokkal ezután, hirtelen elhunyt a férje.

Ezek a veszteségek végtelen szomorúságba és fájdalomba sodorták Dipa Mát. Nem talált vigaszt – ahelyett azonban, hogy belehalt volna a szomorúságba, hajlandó volt elfogadni a segítséget. Ez a megadás behívta belső vezetőjét, aki álmában üzenetet hozott neki. (Felsőbb *énünk* gyakran beszél hozzánk álmunkban.) Álmában megjelent a Buddha, ő adta át az üzenetet: „Ragaszkodni ahhoz, ami drága nekünk,

szomorúsághoz vezet; ragaszkodni ahhoz, ami drága nekünk, félelemhez vezet. Annak az életében, aki teljességgel mentes a vonzalmaktól, nincs szomorúság vagy félelem.” Dipa Ma ezt az iránymutatást jelként értelmezte, és a buddhizmusnak és a vipasszana meditációnak szentelte az életét, hogy meglelje az igazi derűt és boldogságot. Csak ezt kereste. Dipa Ma a meditáció mesterévé vált.

Elment meditációt tanítani. És ahogyan a *Tanítás* sugallja, amikor a tanító készen áll, megjelennek a tanítványok. Olyan formában érkeztek, ami őt tükrözte: háziasszonyok jelentkeztek nála. Dipa Ma nőket tanított arra, hogy a háziasszonyi lét mindennapi gyakorlatában találják meg a megvilágosodást. Olyan hatást tett ezekre a nőkre, hogy később a háztartások szentjeként kezdtek utalni rá.

Dipa Ma tanította Amerika néhány jó nevű buddhista tanítóját is, többek között Joseph Goldsteint, Jack Kornfieldet és Sharon Salzberget. A meditáció iránti elkötelezettsége és a megvilágosodásba vetett hite hatással volt a világra. Szelleme a mai napig hatással van a spirituális keresőkre. Dipa Ma története mindnyájunkat arra emlékeztet, hogy megvan az erőnk ahhoz, hogy – akár az otthonunk kényelméből is – jelentős változást idézzünk elő a világban.

Amint már említettem, Dipa Ma példája jelzi, hogy ha a tanító készen áll, megjelennek a tanítványok. Velem is ez történt. Amint elköteleztem magam a *Tanítás* mellett, világossá vált számomra, hogy tanítónak születtem. Elkezdtem ingyen előadásokat tartani helyi női szervezeteknél és az egyetemeken. Hamarosan saját előadói köröm lett, ahová mindenkit meghívtam, akit csak ismertem. A negyvenfős közönség százra, majd kétszázra duzzadt, ma pedig már az ezret is meghaladja a személyes és online hallgatók száma. Minél jobban belenőttem a tanító szerepébe, annál nagyobb lett a hallgatóim köre. Tanítványaim olyan formában érkeztek, amely velem rezonál. Hasonlóan ahhoz, ahogyan Dipa Ma a kereső háziasszonyokat, én a szellemi

keresőket vonzom be – a spirituális keresők olyan új hullámát, akik készen állnak rá, hogy kapcsolatot keressenek belső vezetőjükkel. A gyakorlásodban előre jutva te is rátalálsz majd saját tanítói utadra. Ha odafigyelsz a felsőbb *éned*re, tudni fogod, hogy hová menj, mit mondj, és mit tegyél. A szeretet tanításához nem kell szakértelem. Csak szolgálatra és gyógyításra irányuló vágy kell hozzá.

És mint általában, az ego most is ellen fog állni a csodaváró iránymutatásnak. Most, hogy már tudod, milyen ravasz lehet az ego, fel vagy készülve rá, hogy megtedd a soron következő lépéseket a belső erő és békesség útján. Ne feledd, hogy ehhez a belső munkához a szeretet iránti elkötelezettség szükséges, és az elhatározás, hogy máshogy látod a félelmet. Megtanítom, hogyan építheted be az életedbe ennek a hétnek a gyakorlatát.

A héten végzendő csodatevő gyakorlatok alapozzák meg azt, hogy megoszthasd fényedet a világgal. Tartsd fejben ezt a négy lépést, és akkor megtanulsz hű maradni igazi hivatásodhoz.

Egy: Célod az elme gyógyítása.

Kettő: Folyamatosan légy tanúja a félelmednek, és add fel azt, amelyik a fenti célodat gátolja.

Három: Hallgass felsőbb *éned*re, és bízz az ösvényben.

Négy: Válaszd a szeretetet, és tudd, hogy megváltoztatod a világ mintázatát.

A hét minden napja a benned élő csodatevőt ébresztgeti. A könyvben leírt gyakorlatok erre a hétre készítettek fel. Légy a tanú, tartsd fenn hajlandóságodat, üdvözöld a változásokat, és légy hálás… ha pedig kételyeid támadnak, dobd be a megbocsátás csodafegyverét. Ne feledd, hogy csak ezek a helyes napi cselekedetek kellenek ahhoz, hogy tudd,

hogyan szolgálhatsz a legjobban. Rá fogsz jönni, hogy a világ szolgálata adja a legnagyobb elégedettséget és békességet.

Most pedig vázolom a következő hét elképesztő gyakorlatsorát, amely megerősíti csodavárásodat, és rávezet, hogyan lehetsz a világ szolgálatára.

Az útnak ezen a pontján már tudatosítottad magadban, hogyan képes az egód ellened dolgozni. A **36. nap** gyakorlatai segítenek megerősíteni ezt a tudatosságot és a felismerést, hogy az ego milyen hatással van a szolgálatba fektetett erődre. Minden alkalommal, amikor a nap során tanúja leszel félelmednek, emlékezz vissza rá, hogy célod az elme gyógyítása, hogy ennek köszönhetően gyógyítani tudj másokat a felsőbb *éned* által vezérelt életed révén. Mostanára tudod, hogy a hajlandóság létfontosságú a csodaváró élethez.

A **37. nap** gyakorlatai segítenek megadni magad belső vezetőd hangjának. Minél nagyobb benned a hajlandóság, annál könnyebben mondasz igent a szolgálat belső hívására.

A **38. nap** gyakorlatai segítenek átváltani az *én*-mentalitásból a *mi*-mentalitásba. Ez a váltás már a nap elején elkezdődik. Ennek a pillanatról pillanatra megújuló döntésnek az ismétlése olyan finom váltást jelent, amely életre szóló változást hoz létre. Azáltal, hogy folyamatosan a felsőbb *éned*hez fordulsz támogatásért, soha nem feledkezhetsz meg a *mi*-mentalitásról.

A **39. napon** végzett belső munka vezet el oda, hogy megoszd háládat a világgal. Hálás levelet fogsz írni egy olyan szervezetnek vagy személynek, aki nagy hatással volt az életedre. Ha megosztod a háládat másokkal, azáltal arra inspirálod őket, hogy folytassák szent útjukat. Ha megvilágítod mások teljesítményét, azzal több fényt viszel a világba.

A **40. nap** gyakorlatai messzire elmennek azért, hogy megszabadítsanak az ego láncaitól. Tegnap hálás levelet írtál, ma pedig levélben fogsz megbocsátani valakinek. Az írás az egyik legerőteljesebb módja annak, hogy hűen kövesd a szándékaidat. Ezek a levelek spirituális szerződések, és támogatják a benned beállt energetikai változásokat. Ma megbocsátó levelet írsz egy szervezetnek vagy személynek, akit eddig nem tudtál elengedni. Ez a levél testesíti meg a hajlandóságodat, hogy elengedd az ego támadásait, és egy új, tiszta elmére ébredj. Erre a tiszta elmére van szükséged ahhoz, hogy folyamatos kapcsolatot tarts fenn felsőbb *éned*del, és hogy a világot szolgáld.

A *Tanítás* szerint a csodatevők a szeretet tanítványai, akik elkötelezetten osztják meg pozitív észleléseiket a világgal. Saját gyógyulásod elfogadása az első lépés afelé, hogy csodatevővé válj. A következő lépés az, hogy a gondolataidon, az energiádon és a tetteiden keresztül oszd meg ezt a szeretetet a világgal. A **41. nap** gyakorlatai segítenek elfogadnod spirituális fejlődésed következő szakaszát, a szeretet üzenetének közvetítését.

A folyamat legutolsó, **42. napján** segítek végiggondolni és megünnepelni munkádat és spirituális fejlődésedet. Csodabulit szervezünk, amelyre meghívod majd egy vagy több barátodat, hogy osztozzanak az örömödben!

Indítsuk hát be a szeretet parádés ünneplését, és tegyük meg a következő helyes tettet annak érdekében, hogy csodatevővé váljunk a világban. A heti gyakorlatok elmélyítése során tedd fel magadnak a kérdést, hogy: *Mit akarok behozni a világba?* Ne ítélkezz a múltad felett. Inkább becsüld meg az utat, amelyet bejártál, és fogadd el, hogy a

tanulás révén jutottál el oda, ahol most vagy. Tudd, hogy nem vagy egyedül – és amint együtt végigjárjuk ezt az életet, lehetőségünkben áll még több szeretetet hozni magunkkal, de az is, hogy még több félelemmel szennyezzük a világot. Ma válaszd a szeretetet!

36. nap

Figyeld meg, hogyan nyilvánulsz meg a világban!

Eddigi belső munkád felkészített, hogy megértsd az ego működését. Most már tudod, mikor vagy egód szorításában – a mai gyakorlatok ezt a tudatosságot és azt a felismerést hivatottak megerősíteni, hogy az egód hogyan befolyásolhatja képességedet, hogy mások szolgálatába állj. Minden egyes alkalommal, amikor a nap során észreveszed, hogy félsz, le fogsz válni az ego szorongatásáról. Amikor leválasztod magad az egóról, vissza fogsz emlékezni rá, hogy a célod a saját elméd gyógyítása, hogy másoknak segíthess.

A csodák tanítása azt mondja: „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.” Ez a mondat a csodatevő szerepét erősíti a világban. Miközben gyógyítod az elmédet, és segítesz másoknak a félelem felől a szeretet felé haladni, csodát teszel. A *Tanítás* azokon, akik „az adott pillanatban többel bírnak”, azokat az embereket érti, akik helyesen gondolkodnak, és szeretetet osztanak meg azokkal, akik helytelenül gondolkodnak, azaz akik „éppen kevesebbel rendelkeznek”. A mai munka célja, hogy kezdd észrevenni, amikor pillanatnyilag többel

bírsz, és meglásd, hogyan szolgálhatod a célt, hogy mások helytelen gondolkodásból adódó félelmeit gyógyítsd. Amikor az elmédet gyógyítod, mások gyógyulását is szolgálod. Ezért a mai munka lényege a saját félelmed meglátása a saját érdekedben és azért, hogy a világot szolgáld.

Reggeli elmélkedés – 36. NAP

A ma reggeli elmélkedés szeretetteljes felfogásodat szolgálja. Készítsd elő a meditációs helyedet egy ötperces önreflexióra. Ha kényelmesen elhelyezkedtél, olvasd el a következő bekezdést, majd ülj egy percig csendben. Ezután írj le a naplódba mindent, ami eszedbe jut. Engedd, hogy abban a pillanatban előlépjen belső vezetőd, amikor felébredsz a merengő állapotból.

> *Ma tanúja leszek egóm működésének. Türelmesen, szeretetteljes lencsén keresztül nézem saját hamis felfogásomat. Többé nem hiszek ebben a félelemben. Többé nem ragaszkodom ehhez a félelemhez. Bár ebben a pillanatban valódinak tűnhet, csak rá kell néznem minden ítélkezés nélkül, hogy eszembe jusson, hogy nem az.*

Megerősítés – 36. NAP

A SAJÁT BÉKESSÉGEM ÉS A VILÁG BÉKESSÉGE ÉRDEKÉBEN A SZERETETET VÁLASZTOM.

Az egót valószínűleg kényelmetlenül érinti ez a megerősítés, mert nagyon erős a félelembe vetett hite. Amikor ilyen állításokat erősítesz,

előfordulhat, hogy belső konfliktust és zavarodottságot észlelsz. Ez várható, ezért hagyd, hogy megtörténjen, és tudd, hogy ez is a folyamat része. Tarts ki az igazi célod mellett, azaz gyógyítsd a helytelen gondolkodásból eredő felfogásodat, hogy több fényt hozhass a világnak. A nap során mondd el magadnak a megerősítést: *„A saját békességem és a világ békessége érdekében a szeretetet választom."* Hagyd, hogy a szavak életre keljenek. A csodatevő gyakorlatában nagyon fontos hagyni, hogy a megerősítések hátterében lévő energia irányítsa energetikai változásunkat. Bízz benne, hogy egyszerűen azzal, hogy a nap során többször elmondod ezt a megerősítést, újrakalibrálod az energiádat, és ezáltal változtatsz a világ energiamintázatán.

Esti gyakorlat – 36. NAP

Ma este, mielőtt elalszol, merülj el a „szerető kedvesség" meditációban. Ez a meditáció előkészíti az előtted álló heti munkát, és megalapozza benned a szolgálat és megadás energiáját. Mindazzal az erővel és energiával indítja be a hetet, amelyre szükséged lesz a gyakorlás során, és ahhoz, hogy átadd magad a csodatevő szerepének a világban. Követheted a meditációt itt, vagy meghallgathatod a gabbyb.tv/meditate weboldalon.

„SZERETŐ KEDVESSÉG" MEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen a széken.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Lelki szemeid előtt jelenítsd meg egy gyönyörű fénygömb képét a szívedben.

- Nézd végig, amint ez a fény kiterjed a szívedből, és betölti életed minden zugát.
- Képzeld el, amint elárasztja az otthonodat…
- A munkahelyedet…
- A közösséget, amelyben élsz.
- Légzés közben lásd, amint a fény kiterjed, és behatol a világ más területeire is.
- Lélegezd be a szeretetet.
- Lélegezd ki a kedvességet a világba.
- Minden ki- és belégzéssel kiterjeszted a fényt, a szeretetet és a kedvességet a környező világba.
- Hamarosan csak a fényt látod majd.

37. nap

Hallgasd meg!

Most, hogy felsőbb *éned* segítségét kérted, ideje IGENT mondanod a felhívásra. A mai gyakorlatok segítségével képes leszel magadhoz ölelni a szeretet hangját. Minél nyitottabb vagy az iránymutatás elfogadására, annál könnyebb lesz igent mondani a szeretet és szolgálat belső hívására.

A fejlődéshez gyakran létfontosságú, hogy igent mondj. Az ego minden tőle telhetőt meg fog tenni annak érdekében, hogy ne figyelj oda a szeretet hangjára. Bízhatsz benne, hogy ahogy te fejlődsz a gyakorlás során, az ego is úgy fog egyre keményebben bevetni mindent. Ezért muszáj, hogy a szeretet hatalmával puhítsd meg az ego meggyőződését. Ne feledd, hogy az ego sunyi. Teljes szívvel add hát át magad a benned élő szeretet hangjának, és mondj igent!

Reggeli elmélkedés – 37. NAP

Kezdjük a napot a megadás imádságával. Bízd terveidet belső vezetőd gondjaira, és jelentsd ki, hogy hajlandó vagy meghallgatni őt. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, úgy, hogy a tenyered felfelé nézzen – ez jelzi az univerzumnak, hogy hajlandó vagy elfogadni az

iránymutatást. Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Amikor készen vagy, olvasd el a reggeli elmélkedést, majd ülj egy percig csendben.

> *Ma belső vezetőm gondjaira bízom terveimet, akaratomat és félelmeimet. Elfogadom, hogy létezik egy nagyobb terv számomra annál, amit az én kis elmém tartogatott nekem. Ma szívesen veszem, ha a szeretet hangja előlép, hogy ő vezessen, ő tanítson és eljuttasson egy boldogabb elmeállapotba, hogy több fényt tudjak vinni a világba.*

Megerősítés – 37. NAP

BELSŐ VEZETŐ, KÖSZÖNÖM, HOGY MEGMUTATOD, HOVÁ MENJEK, MIT TEGYEK ÉS MIT MONDJAK.

Mondogasd ezt a megerősítést egész nap. Legyen ez a mantrád, egyetlen kihegyezett gondolatod. Ha megerősíted az iránymutatás iránti vágyadat, meg fogsz lepődni, milyen segítséget és vezetést kapsz.

Esti gyakorlat – 37. NAP

Ma este azt gyakoroljuk, hogy mondj igent felsőbb *éned* szeretethívására. Engedd, hogy belső vezetőd szelleme működjön rajtad keresztül.

Sorold fel az összes zavaró problémádat – legyen ez félelem attól, hogy nincs elég pénzed, hogy nem tudsz kilépni egy kapcsolatból, vagy hogy nem az életcélodnak megfelelően élsz. Egyszerűen csak légy őszinte

meglévő félelmeiddel kapcsolatban. Valószínű, hogy ezek a félelmek ma már kevésbé szorongatnak, mint a gyakorlatsor első hetében. Az is lehetséges, hogy új, mélyebb érzelmek kerülnek felszínre amiatt, hogy elkötelezted magad a fejlődés mellett. Ez a gyakorlat ismét abban segít, hogy átadd magad a belső vezetődnek, és még jobban kapcsolódj a szeretethez.

Nézd át gondosan a listádat, és kérd felsőbb *éned* gyógyító erejét. Olvasd el, amit írtál, majd mondd el hangosan a következő imádságot. Egyesével menj végig a felsorolt félelmeken, és minden egyes tételnél mondd el az imát:

> *Belső vezető, a te gondjaidra bízom félelmeimet. Tudom, hogy sokkal nagyszerűbb célja van az életemnek annál, mint hogy félelemben éljem le. Kérlek, vedd el tőlem.*

Ülj csendben, és hagyd, hogy áthasson az inspiráció. Bízz benne, hogy felsőbb *éned* könnyedén behívja a kreatív, szeretetteljes gondolatokat, hogy a szeretet fényével árasszák el lényed legsötétebb zugát is.

Ez a gyakorlat segít szembenézned a félelmeddel, és a szeretetet választanod helyette. Most már készen állsz erre, és ez a gyakorlat kulcsfontosságú része. Ez a belső munka megtisztítja az energiádat, hogy fényesebben ragyoghass a világban. Ha elfogadod a spirituális kapcsolódást, az olyan, mintha kapnál egy szuper energiatöltőt, amelyre mindig rácsatlakozhatsz. A tudat, hogy ez a forrás bármikor a rendelkezésedre áll, erőt ad a szolgálathoz, és megadja neked a hitet, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy szeretetben élj, és a legfőbb jót szolgáld. Ha ezt komolyan veszed, hatalmas megkönnyebbülésben lesz részed. A félelem visszaállítása az őt megillető helyre – a felsőbb *éned* segítségével – olyan gyakorlat, amelyet, remélem, örökké alkalmazni fogsz.

38. nap

Átállás ÉNről MIre

Öt éve csodálatos élményben volt részem, amikor *én*-mentalitásom *mi*-mentalitásra váltott. Akkoriban országszerte előadásokat tartottam, és rengeteg nő fordult hozzám e-mailben segítségért. Az egómnak nagyon tetszett, hogy másoknak szüksége van rám. Éjszakákon át virrasztottam, hogy megválaszoljam a leveleket, hogy aztán másnap teljesen kimerülten ébredjek. Az egóm elhitette velem, hogy ez azért van, mert mindenkinek segítek, és hogy elég jó vagyok. Aztán ráébredtem, hogy sem az én, sem a világ javát nem szolgáltam azzal a kölcsönös függőségi mintával, hogy túlságosan is mindenkit kiszolgálok. Igényem arra, hogy érezzem, hogy szükség van rám, a szeretet *én*-alapú megközelítése volt.

Ez a viselkedés nagyon nem tetszett nekem. A lelkem mélyén tudtam, hogy kell lennie egy jobb megközelítésnek is, amellyel szolgálni tudnám ezeket a nőket. Leültem meditálni, és meghallgattam belső vezetőmet. Intuícióm hangosan és világosan ezt üzente: „Működj online, és szolgálj az interneten keresztül!” Felsőbb *én*em rávezetett, hogy használjam az internet forrásait, mert így több, hasonló szándékú embernek tudok segíteni. Erre a sugallatra alakítottam ki a HerFuture.com nevű női közösségi oldalt, hogy az internet segítségével gyűljenek össze, és segítsenek egymásnak inspirációval, megerősítéssel és kapcsolatok kialakításával. Ez az iránymutatás vezetett oda, hogy a kollektív *mi*

átvette nálam az irányítást, és többé nem hittem, hogy egyedül én vagyok képes segíteni. Az oldal olyan hely lett, ahol sokféle hihetetlenül nagyszerű nő jöhet össze, hogy egymásnak segítsen. Azáltal, hogy az *én*-mentalitásról a *mi*-mentalitásra tolódott a fókuszom, több ezer nőnek teremtettem olyan otthont, ahol megoszthatták a gondolataikat, és egymást szolgálhatták. Ez a *mi*-megközelítés volt az én nagy ajándékom a világ számára.

A mai gyakorlatok abban segítenek, hogy te is átállhass az *én*-mentalitásról a *mi*-mentalitásra. Minden gyakorlat célja az, hogy a szeretet terjesztésének új módjaira ébressze rá tudatalattidat. Az ego azt akarja, hogy elhiggyük: egyedül mi tudjuk szolgálni a világot. Fontos az egyéni munkánk, de ahhoz, hogy őszintén állhassunk a szolgálathoz, hinnünk kell a kollektív *mi*ben.

A ma reggeli elmélkedésed indítja be ezt a változást, és ennek a pillanatról pillanatra történő ismétlése hajtja majd előre a nap során. Azáltal, hogy folyamatosan a felsőbb *éned*hez fordulsz támogatásért, soha nem fogsz megfeledkezni a *mi*-mentalitásról.

Reggeli elmélkedés – 38. NAP

Indítsuk be a mai változásokat egy hatásos reggeli elmélkedéssel. Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és olvasd el a következő bekezdést. Majd ülj csendben egy percig, és hagyd, hogy előlépjen felsőbb *éned, és ő irányítsa a benned lezajló változást.*

> *Ma arra készülök, hogy az* én-*mentalitásról a* mi-*mentalitásra állítsam át fókuszomat. Amikor másokat szolgálok, félreállok az útból, és nem a saját belső nyugtalanságomra figyelek. Ma úgy döntök, hogy tudatosan másokra figyelek, s így elterelem*

figyelmemet saját belső párbeszédemről. Azokra fogok odafigyelni, akik szeretnék, hogy meghallgassák őket. Azoknak fogok segíteni, akiknek szükségük van erre. Azoknak fogok iránymutatást nyújtani, akik eltévedtek. Azokat fogom szolgálni, akik szeretetért kiáltanak.

Megerősítés – 38. NAP

AZOKRA FIGYELEK, AKIK SZERETNÉK, HOGY MEGHALLGASSÁK ŐKET, AZOKNAK SEGÍTEK, AKIKNEK SZÜKSÉGÜK VAN RÁ, AZOKNAK NYÚJTOK IRÁNYMUTATÁST, AKIK ELTÉVEDTEK, ÉS AZOKAT SZOLGÁLOM, AKIK SZERETETÉRT KIÁLTANAK.

Írd le ezt a megerősítést egy papírra, és tedd bele a zsebedbe. Amikor a nap során észreveszed, hogy az egód előre tolakodik, vedd ki a megerősítést a zsebedből, és mondd el. Hagyd, hogy ez oda vezessen, hogy az *én*-gondolatokról egyetlen pillanat alatt *mi*-gondolatokra válts át. Minden alkalommal, amikor a zsebedbe nyúlsz iránymutatásért, állítsd át a figyelmedet.

Esti gyakorlat – 38. NAP

A ma esti gyakorlat a szokásosnál jobban a cselekvésekre irányul. Ma ki fogsz lépni a komfortzónádból, és egy kedves tettet fogsz végrehajtani valaki másért. Az, amit ma este teszel, kellemetlen lesz az egódnak. Az egónak nagyon erős az igénye arra, hogy először magadat szolgáld, mert fél, hogy nincs elég szeretet a világban. A *Tanítás* ezzel pont ellentétes mentalitást hangsúlyoz: hogy amikor másokat szolgálunk, magunkat is

szolgáljuk. Ma este megtapasztalod a csodát, amelyet az önzetlenség hozhat el.

Gondolj valakire, aki szükséget szenved. Lehet ez egy közelálló barát, de olyan is, akit egyáltalán nem ismersz. Ha ezzel megvagy, olvasd el Szent Ferenc imádságát. (Spirituális utam során gyakran fordultam ehhez az imádsághoz mint erőteljes emlékeztetőhöz, hogy átkapcsoljak a *mi*-mentalitásra.) Ha elolvastad, egy kicsit ülj csendben, majd hagyd, hogy az imát kísérő szolgálatmeditáció vezéreljen. Meditálás után megint ülj egy kicsit csendben, figyelj oda belső vezetődre, és hajts végre egy szeretetteljes cselekedetet valaki mást szolgálva.

Szent Ferenc imája a szolgálat és az összekapcsolódás egyik legnagyszerűbb üzenete. Olvasd élvezettel.

SZENT FERENC IMÁJA

Uram, tégy engem a te békéd eszközévé.
Ahol gyűlölet lakik, oda szeretetet vigyek.
Ahol sértés, oda megbocsátást.
Ahol széthúzás, oda egyetértést.
Ahol tévedés, oda igazságot.
Ahol kétely, oda hitet.
Ahol kétségbeesés, oda reményt.
Ahol szomorúság, oda örömet.
Uram, add
Hogy inkább én igyekezzek vigasztalni,
Mint hogy vigaszt várjak.
Inkább én törekedjek másokat megérteni,
Mint hogy megértést óhajtsak.
Inkább szeressek,

Mint hogy szeretetet igényeljek.
Mert önmagunkat elfelejtve
találjuk meg magunkat.
Ha megbocsátunk,
Akkor nyerünk bocsánatot.
Ha meghalunk,
Akkor ébredünk az örök életre.
Ámen

SZOLGÁLATMEDITÁCIÓ

- Ülj le kényelmesen a meditációs helyeden.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Kérd meg belső vezetődet, hogy lépjen be a meditációdba.
- Gondolatban mondd ki: Belső vezető, segíts, hogy félreálljak a saját utamból. Segíts, hogy szolgálatára legyek valaki másnak. Kérlek, mutasd meg, kit és hogyan szolgálhatnék. Milyen csodákat hajtsak végre?
- Ülj csendben, és figyelj oda a belső iránymutatásra.

A pár perces csendet követően írd le az iránymutatást, amelyet belső vezetődtől kaptál. Ha nem érzed azonnal erősen az irányítását, bízz benne, hogy idővel érezni fogod. Rá fog vezetni, hogyan szolgálj. Ha gyorsan megérzed az iránymutatást, azonnal cselekedj. Ez a szolgálat lehet annyira egyszerű, hogy például felhívsz valakit, szüksége van-e valamilyen segítségre, vagy elmosogatsz a szobatársad helyett, esetleg

felhívod egy jótékonysági szervezet adományvonalát. Bízz a szeretet hangjában, amely vezérel, és add át magad a szolgálatnak.

Nagyon fontos, hogy amint késztetést érzel a szolgálatra, azonnal cselekedj. Ha késlekedsz, az egód mindenféle ürüggyel vagy figyelemelterelő manőverrel azonnal szerét ejti, hogy az utadba álljon. Tégy meg mindent, hogy követni tudd szolgálatra hívó, belső iránymutatásodat.

Amint véghezvitted az adott szolgálatot, bízz benne, hogy a helyes dolgot cselekedted. Egód mindig beavatkozik majd, és megpróbál meggyőzni, hogy túl messzire mentél, túl sokat költöttél, vagy pazaroltad az idődet. Ahelyett, hogy alárendelnéd magad az egódnak, ülj le csendben, és élvezd a szolgálat csodálatos jutalmát.

39. nap

Hála a világnak

A mai gyakorlatok segítségével megoszthatod háládat a világgal, és enyhíthetsz a világgal szembeni elvárásaidon. Az az igazság, hogy nem várhatod el a külvilágtól, hogy boldoggá tegyen. A boldogság belső állapot, amelyhez semmiféle külső hatásra nincs szükség. Amikor többé nem próbálod a világot rákényszeríteni, hogy szolgáljon téged, *te* szolgálhatod a világot.

Ezt a folyamatot a hála irányítja. A hálátlan ego hibakereső; mindig problémák után fog szaglászni. Ma ismét a hálaizmaidat fogjuk erősíteni, és elengedjük az ego hamis kivetítéseit.

Reggeli elmélkedés – 39. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden. Lassan olvasd el az elmélkedést, hogy minden egyes szó leülepedhessen. Majd ülj egy percig csendben, miközben felsőbb *éned* előlép, hogy beigya a szavakat, és mutassa neked az utat.

> *Ma hálás vagyok a környező világnak. Hálás vagyok a leckékért, amelyeket megtanultam, és a rám váró fejlődési*

lehetőségekért. Hálás vagyok új, szeretetteljes nézőpontomért, amellyel a világot észlelem.

Megerősítés – 39. NAP

HÁLÁS VAGYOK ÚJ, SZERETETTELJES NÉZŐPONTOMÉRT, AMELLYEL A VILÁGOT ÉSZLELEM.

A mai megerősítés hálát ad az általad kivetített világnak. Új világnézeted elismerése nagyon fontos a csodatevői gyakorlathoz. Amint most már tudod, az ego mindenáron ellene fog szegülni szeretetteljes felfogásodnak. Ezért fontos, hogy a mai megerősítés gyakorlásával ünnepeld új nézőpontodat. Ne feledd, hogy a *Tanítás* szerint a kivetítés észlelés. Amit belül vetítesz, azt fogod észlelni kívül. Ha a hála belső állapotát vetíted ki, azzal fénybe borítod külső észlelésedet. Minden alkalommal, amikor megerősíted szeretetteljes nézőpontodat, leválsz a félelemről, és sokkal jobban érzed magad. Szeretetteljes érzéseid a légkörben vibrálva mindenkihez eljutnak körülötted. Használd ezt a megerősítést a nap során, hogy belső kivetítéseidet és energiádat visszavezesd a szeretethez.

Esti gyakorlat – 39. NAP

A ma esti gyakorlat hálalevél írása egy olyan szervezetnek vagy személynek, aki nagy hatással volt az életedre. A gyakorlat garantáltan boldoggá tesz – s emellett a többi érintettre is csodálatos hatással lesz. Ha kifejezed a háládat mások iránt, azáltal arra inspirálod őket, hogy folytassák szent útjukat. Ha megvilágítod mások teljesítményét, azzal több fényt viszel a világba.

A levelet nem tudod jól vagy rosszul megírni. Egyszerűen csak írd le, ami a szívedben van. Írj le mindent, amiért hálás vagy, és öntsd a papírra igazságodat. A cél az, hogy érezd, amint eláraszt a hála érzése, amint nyílt szívvel megosztod az érintettekkel elismerésedet. A benned felkelő hála energiája az éterben mindenütt érződni fog. Ha úgy érzed, hogy meg kell osztanod a levelet, ne fogd vissza magad: küldd el bátran az e-mailt, vagy tedd borítékba, és add fel postán. Ha nincs ilyen indíttatásod, bízhatsz benne, hogy az üzenet energiája valahogyan – mindegy, hogyan – meg fog érkezni a másik félhez, akármilyen messze legyen is. A hála energiája tiszta szeretet, amely képes áthatolni téren és időn. Terjeszd ki szeretetedet és fényedet a világba ezzel a szépséges hálaajándékkal.

40. nap

Megbocsátó levél

A mai gyakorlat hatalmas lépés, amely közelebb visz ahhoz, hogy kiszabadulj az ego szorításából. Minden mai gyakorlat azoknak a belső, támadó gondolatoknak a tisztítását segíti elő, amelyek megakadályozták, hogy derűs légy. Tiszta, derűs elmére van szükséged ahhoz, hogy folyamatos kapcsolatot tarts fenn felsőbb *éned*del, és hogy a világot szolgáld.

A megbocsátás a legnagyobb ajándék, amelyet a világnak adhatsz. A csodák igazi katalizátora az a merész elhatározás, hogy megbocsátod az ego hamisságát. Ha készen állsz arra, hogy csodatevő légy a világban, a megbocsátás kell, hogy legyen a mantrád.

Reggeli elmélkedés – 40. NAP

Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és készülj fel a ma reggeli elmélkedésre. Ma bátor lépést teszel afelé, hogy megbocsásd az ego hamis kivetítéseit. Olvasd el az elmélkedés szövegét, majd ülj egy percig csendben, és hagyd, hogy a célkitűzésed beérjen.

Megbocsátom a világra vetített hamis kivetítéseimet.

Megbocsátom magamnak, hogy ezeket a támadó gondolatokat választottam, és megbocsátok mindenkinek, aki az általam létrehozott félelemben szerepet játszott. A megbocsátáson keresztül megszabadulok az általam kivetített félelmetes világtól.

Megerősítés – 40. NAP

MEGBOCSÁTOM A VILÁGRA VETÍTETT HAMIS KIVETÍTÉSEIMET.

Ahogy a *Tanítás* munkafüzetének 75. leckéjében áll: „Ma boldogan ünnepeljük, hogy véget ért szerencsétlenséged hosszú álma… Elérkezett a világosság. Megbocsátottam a világnak." A megbocsátás révén vethetsz véget a félelem illúziójának. A mai megerősítés megváltoztatja a világtól való félelemmel kapcsolatos gondolkodásodat. Minden alkalommal, amikor megbocsátod a félelmedet, elismered, hogy az hamis. Ha a félelemben hiszel, az általad látott világ félelmetes. Azáltal, hogy megbocsátod a világra vetített hamis kivetítéseidet, leválhatsz az ego történeteiről, képeiről és támadásáról. Megszabadulhatsz a világtól való félelemtől, és a szeretetet választhatod helyette.
Ha észreveszed a nap során, hogy félelmet vetítesz ki a saját tapasztalataidra, egyszerűen csak mondd magadnak: „Megbocsátom a világra vetített hamis kivetítéseimet." Még a leghétköznapibb körülmény is, mint amikor például türelmetlen vagy egy banki ügyintézővel, vagy negatív gondolatokat táplálsz egy idegennel kapcsolatban, a világra mért támadás lehet. Azt javaslom, hogy – akármilyen jelentéktelennek tűnnek is – ezekben a pillanatokban is vesd be a megerősítést. Minden gondolatod vagy a világ pozitív energiáját támogatja, vagy szennyezi azt. Figyelj oda a gondolataidra!

Esti gyakorlat – 40. NAP

Ma este ismét a megbocsátással foglalkozunk. A ma esti feladatod az, hogy írj megbocsátó levelet egy szervezetnek vagy személynek, akire nehezteltél. Nem kell elküldened (csak, ha úgy döntesz). Inkább nagytakarítási lehetőségként fogd fel ezt. Ez a levél testesíti meg hajlandóságodat, hogy száműzd az ego támadásait, és hogy egy új, tiszta elmére ébredj.

Értsd meg az érzéseidet egy szervezettel vagy személlyel kapcsolatban, akire nehezteltél. Lehet, hogy ragaszkodsz egy korábbi főnököd iránt érzett haraghoz. Vagy neheztelsz a véleményeddel ellentétes politikai pártra. A ragaszkodás ezekhez a nehezteléseknek nem szolgál sem téged, sem a világot. Légy őszinte magaddal azzal kapcsolatban, hogy a neheztelés hogyan tartott vissza attól, hogy valóban a saját javadat szolgáld. Hogyan tartott vissza az egód a megbocsátástól? Milyen negatív hatással volt az életedre ez a neheztelés? Hogyan tartott vissza ez a neheztelés attól, hogy megéld az erődet, és megoszd fényedet a világgal? Hagyd, hogy egód negatív hatásainak a felismerése adja meg a lökést ahhoz, hogy folytasd a gyakorlatot, és megírd a levelet. Nem tudod jól vagy rosszul megírni. Csak az a lényeg, hogy tiszta szándékkal írj. Tiszta elhatározással add ki magadból a neheztelést papíron, és burkold szeretetbe és megbocsátásba.

Ha végeztél a levélírással, vidd oda a meditációs helyedre, és végezd el a következő szertartást. Olvasd fel a levelet, és kérd meg belső vezetődet, hogy mutassa meg, hogyan tudsz megbocsátani. Mondd el ezt az imádságot *A csodák tanításá*ból:

> *Csendességet kínálok mindenkinek.*
> *Az elme békéjét kínálom mindenkinek.*

Szelídséget kínálok mindenkinek.

41. nap

Csodatevő vagy

Ma emlékezz rá, hogy a nagyobb tudatosságra tett hatásod közvetlenül összekapcsolódik az ebben a pillanatban hozott döntéseddel. Vedd nagyon komolyan, hogy a szeretetet választod. Ma, amikor a szeretetet választod, még több szeretetet viszel a világba. A *Tanítás* szerint a csodáknak szokásokként, akaratlanul kell bekövetkezniük. Amint egyre mélyebben jársz a csodavárás ösvényén, természetessé válik, hogy a szeretetet választod, és csodák áradnak feléd minden pillanatban, amikor meghozod a helyes döntést, hogy feladod a félelmedet. A mai gyakorlat segít elfogadnod csodatevőként vállalt szerepedet, miszerint minden sötét helyzetben elkötelezetten a szeretet mellett teszed le a voksodat. Minden szeretet melletti döntés fénnyel tölti meg a hiányt, és áldást kínál a világnak.

Reggeli elmélkedés – 41. NAP

Kezdjük a reggeli elmélkedést azzal, hogy egy erőteljes imával gyújtjuk be a csodákat *A csodák tanításá*ból.

IMÁDSÁG *A CSODÁK TANÍTÁSÁ*BÓL

[AZ „Ő” BEHELYETTESÍTHETŐ A „*BELSŐ VEZETŐM*”-MEL]

Kizárólag azért vagyok itt, hogy igaz módon segítsek.
Azért vagyok itt, hogy képviseljem Őt, Aki ideküldött.
Nem kell aggódnom amiatt, mit mondjak, és mit tegyek, mert Ő, Aki ideküldött, irányít majd engem.
Meggyógyulok majd, ha hagyom, hogy ő megtanítson a gyógyításra.

Engedd, hogy ez az imádság közvetlen kommunikációt alakítson ki felsőbb *éned* és megfelelően működő elméd között. Bízz benne, hogy ez az imádság a leghatékonyabb irányba indítja el a napodat. Most az a dolgod, hogy átadd magad, és figyelj az iránymutatásra.

Megerősítés – 41. NAP

AZÉRT VAGYOK ITT, HOGY IGAZ MÓDON SEGÍTSEK.

Szeretem, amikor ez a megerősítés a mantrám! Elkötelezett csodatevőként *A csodák tanításá*nak ez a sora az a megerősítés, amelyet mindig azonnal bevetek, amint észreveszem, hogy az egóm beólálkodott a képbe. (Képzelheted, milyen gyakran nyúlok hozzá.) Függetlenül attól, hogy milyen hosszú utat jártunk be saját csodaváró ösvényünkön, az ego mindig megtalálja a módját, hogy záporral öntözze a szeretetfelvonulást.
Ha ez a megerősítés ott van a farzsebedben, úgy működtetheted, mint egy ego elleni tűzoltó készüléket. Javaslom, hogy a mai naptól iktasd be ezt a megerősítést a mindennapi gyakorlatodba. Amikor észreveszed az ego-tüzet, a megerősítéssel olthatod el a lángokat: „Azért vagyok itt, hogy igaz módon segítsek.”

> Minden egyes alkalommal, amikor elismételjük a szolgálatra irányuló vágyunkat, félreállunk a saját utunkból, és visszaemlékszünk valódi célunkra.

Esti gyakorlat – 41. NAP

A ma esti gyakorlat arról szól, hogy… érezd jól magad! 2012 szilveszter estéjén azt az újévi fogadalmat tettem, hogy azon mérem le saját sikeremet, hogy mennyire érzem jól magam. Amellett, hogy ez a cél személyesen sok hasznot hozott nekem, a világra is jelentős hatást tett. Amikor az lett a fő célom, hogy jól érezzem magam, mindenen, amit tettem, a szeretet energiája kezdett átszivárogni. A szeretet jelentkezett az általam készített minden ételben, minden kapcsolatomban és minden előadásomban. A szeretet a világnak szánt ajándékként áradt belőlem.

Ha azt teszed meg fő céloddá, hogy jól érezd magad, sok csodában lesz részed, és magas szinten szolgálod a világot. Ezért a ma esti gyakorlat arról szól, hogy tudatosítsd, mitől tudod a lehető legjobban érezni magad.

Vizsgáld meg életednek azokat a területeit, amelyeket eddig érintettünk. Ezáltal azonosíthatod, hol tudsz még több mókát fecskendezni az életedbe. Válaszold meg a kérdéseket a naplódban:

- **Önszeretet:** Hogyan tudnám még jobban érezni magam egyedül és a mindennapi életemben?
- **A test csodája:** Hogyan élvezhetném jobban a fizikai aktivitást? Milyen újfajta és kihívást jelentő edzésformákat próbálhatnék ki? Hogyan lelhetnék élvezetet az egészséges étkezésben?
- **Szent kapcsolatok:** Hogyan érezhetném még jobban magam a kapcsolataimban? Milyen gondolatokat, beszélgetéseket,

cselekedeteket és tevékenységeket vihetnék bele a kapcsolataimba?

- **A bőség csodája:** Hogyan érezhetném jobban magam a karrieremmel kapcsolatban vagy a munkahelyemen? Hogyan érezhetném jobban magam a bőség megteremtése során?
- **A világ csodatevője:** Hogyan vihetnék még több szórakozást, jó közérzetet a világba?

A gyakorlat következő részében iránymutatást kapsz, hogyan folytasd csodatevő gyakorlatodat a hathetes program leteltével. Azt javaslom, a következő hónap során az életed minden eddig tárgyalt területén legalább egyszer végezd el a „jól érzem magam” gyakorlatot.

Szervezz magadnak bulit kemény munkád megünneplésére. Főzz valami finomat, és élvezettel oszd meg másokkal. Próbálj ki valami izgalmas, egyáltalán nem szokványos edzésfajtát (ha nincs ötleted, lapozd fel előző, *Add More ~ing to Your Life* című könyvemet). Élj át valamilyen szórakoztató kalandot valakivel. Menjetek el valahová a kollégáiddal, és mélyítsétek el a kapcsolatotokat. Mosolyogj többet, miközben az életed útját járod.

Ennek a gyakorlatnak a leglényegesebb pontja szeretetenergiád növelése. Szeretetenergiádat növelve több szeretetet viszel a világba. A szeretet megtapasztalása a legnagyobb ajándék, amelyet adhatsz – mert a szeretet még több szeretetet szül.

Ez csak pár egyszerű példa volt arra, hogyan érezheted jobban magad a világban. Ne feledd, hogy amint Wayne Dyer mondja, a szándékaid hozzák létre a valóságodat. Ha jól akarod érezni magad, akkor szórakoztató életed lesz. Ez ilyen egyszerű.

42. nap

Elmélkedj és ünnepelj!

Ma eljött csodatevő utazásod utolsó napja… úgyhogy ünnepeljük meg méltóképpen! A mai napot egy igen hatásos reggeli imádsággal fogod kezdeni *A csodák tanításá*ból.

Reggeli elmélkedés – 42. NAP

Mint mindig, most is helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden, és néhányszor szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon. Ha készen állsz, olvasd el fennhangon a reggeli imádságot.

> ***A CSODÁK TANÍTÁSA* REGGELI IMÁDSÁGA**
>
> *Milyen gyönyörű a reggel! A földön minden ismét friss, újjászületett.*
> *Úgy tűnt, a pusztítás elmosta a tegnap reggel kezdeti frissességét, de most minden helyreállt.*
> *A világ megújulása ragyog minden fűszálon és falevélen, mely ma reggel újra énekel.*
> *Isten hívja az ő Fiát, hogy újra döntsön.*

A mai nap az ünneplésé. Ilyenkor lehet elmélkedni a hihetetlen belső munkán, amelyet véghezvittél. Követheted a vezetett meditációt itt, vagy meghallgathatod a gabbyb.tv/meditate weboldalon.

Meditálás után írj felsőbb *éned* segítségével, és oszd meg új csodatevő gyakorlatod tapasztalatait. Írj ki magadból mindent. Jegyezd le az általad végzett hatalmas munka felett érzett izgalmadat. Minden egyes szóval tiszteld meg magad, és ismerd el a munkádat.

ÜNNEPLŐ MEDITÁCIÓ

- Helyezkedj el kényelmesen a meditációs helyeden.
- Ülj egyenesen, a kezedet pedig tartsd tenyérrel felfelé.
- Szívd be mélyen a levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon.
- Folytasd ezt a légzési ciklust a meditáció alatt.
- Belégzés: *Ma magamat ünneplem.*
- Kilégzés: *Ma büszke vagyok az általam megtett lépésekre.*
- Belégzés: *Ma csodatevőként elfogadom a világban vállalt szerepemet.*
- Kilégzés: *Ma átadom magam valódi célomnak.*
- Belégzés: *Szeretet vagyok.*
- Kilégzés: *Szeretetet sugárzok.*
- Belégzés: *Szeretet vagyok.*
- Kilégzés: *Szeretetet sugárzok.*
- Belégzés: *Szeretet vagyok.*
- Kilégzés: *Szeretetet sugárzok.*
- Zárd a meditációt egy mély, felszabadult sóhajjal, tudván, hogy az új észlelések mindent átalakító útjára léptél. Csodatevő vagy a világban!

A meditáció után tölts el egy kis időt csendben. Add át magad a téged körülvevő szeretetteljes szellemi energiának. Idd be ezt a szeretetet, és dőzsölj benne. Élvezd ezt a szép napot. Légy büszke rá, hogy milyen nagy utat tettél meg. Tudnod kell, hogy ezzel a gyakorlattal minden lehetséges.

Tudd, hogy szeretet vagy.

Bár a negyvenkét napos terv végére értünk, a valódi munka még csak most kezdődik. A csodatevő lét valódi elkötelezettséget igényel. A könyv utolsó fejezetében elmondom, hogyan tudod megerősíteni kapcsolatodat a felsőbb *éned*del, és hogyan tudsz teljes gőzzel továbbhaladni a csodatevő ösvényén.

> *A szeretet nem létezhet monológként; a szeretet párbeszéd, végtelenül harmonikus párbeszéd.*
>
> OSHO

Befejezés

Élj csodálatos életet!

Mosolyod nélkül nem menekülhet meg a világ.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Tibeti szerzetesek egy csoportját 1957-ben arról értesítették, hogy el kell hagyniuk szentélyüket, mert autópályát építenek azon a vidéken. A hely központjában, ahol éltek, egy hatalmas agyag Buddha-szobor állt, amelyet szintén el kellett költöztetni. A buddha elmozdítása nem volt kis teljesítmény. A szerzetesek megszervezték, hogy egy daruval szállítsák el a szobrot új lakhelyükre. Abban a pillanatban, amint a daru karja megemelkedett, az agyag repedezni kezdett. Hogy tovább rontsa a helyzetet, az eső is szemerkélt, ezért a repedések egyre mélyültek. A további sérülések megakadályozása végett a költöztetés után a szerzetesek éjszakára ponyvákkal takarták be a Buddhát. Este a vezetőjük bement a ponyva alá egy elemlámpával, hogy ellenőrizze az agyagbuddhát. Amikor megvilágította a szobrot, észrevette, hogy a repedésekből aranyszínű fény tör elő. Visszavitt egy vésőt és egy kalapácsot, hogy lefaragja az agyagot, és kiderítse, mitől ragyog a

buddha. A szobron dolgozva rájött, hogy az egyáltalán nem is agyagból van: színtiszta aranyból készítették.

A felfedezéstől meglepve a szerzetesek szerették volna feltárni a Buddha-szobor eredetét. Kiderítették, hogy sok-sok évszázaddal azelőtt az őseik még az aranybuddhát imádták. Ezek a régi szerzetesek valahogy megneszelték a burmai hadsereg közeledtét, akik el akarták pusztítani közösségüket, ezért, hogy megvédjék, agyaggal borították be a szobrot. A szerzetesek mind meghaltak a támadás során, de a hadsereg szemében az agyagbuddha nem volt értékes, így aztán sértetlenül hátrahagyták.

Azért döntöttem úgy, hogy az aranybuddha történetével zárom a könyvemet, mert életünk csodálatos metaforáját látom benne. Belül mind aranybuddhák vagyunk, de valahogy elhittük, hogy agyagból készültünk. Egónk hamis felfogása olyan hitrendszerre nevelt minket, amely eltakarja belső fényünket. Éveket, talán évtizedeket is eltöltöttünk úgy, hogy elkendőztük valódi lényünket. Most eljött az ideje, hogy magunkhoz öleljük saját fényünket, és visszataláljunk belső aranybuddhánkhoz.

Az elmúlt hat héten végzett belső munkád testesítette meg a zseblámpát, a vésőt és a kalapácsot. Zseblámpád fénye minden héten azzal a hajlandósággal világította be sötét elmédet, hogy rámutasson az ego illúzióira. Aztán a vésőddel elkezdted farigcsálni agyagkülsődet azáltal, hogy változtattál a nézőpontodon, gyakoroltad a hálát, és üdvözölted a megbocsátást. Kalapácsoddal pedig áttörted a sötétség rétegeit, hogy kiszabadítsd belső aranyfényedet, és közben számos csodát felfedeztél.

A 42 nap letelt, a te utad azonban csak most kezdődik. Az ösvény, amelyen együtt jártunk, épp csak hogy lefarigcsálta az agyagborítást az

aranyadról. Most az a dolgod, hogy véss tovább, hogy nap mint nap egyre több szeretetet tárj fel.

Légy óvatos! Az ego minden tőle telhetőt meg fog tenni, hogy szabotálja a folyamatot. Ahol most tartasz, ezen a ponton általában az alábbi két dolog közül az egyik történik:

1. Annyira inspirál a munka, hogy minden ügyedben ezeket az alapelveket követed, és napról napra mélyíted spirituális gyakorlatodat.
2. Nagyszerűen érzed magad, és emiatt azt a következtetést vonod le, hogy a munkát elvégezted. Pár héten (vagy csak pár napon) belül az ego meggyőz arról, hogy meggyógyultál, és többé nincs szükséged a mindennapi gyakorlatokra. Szem elől téveszted csodaváró hozzáállásodat.

Azért hoztam fel ezeket a lehetőségeket, hogy tudatosítsam benned, mi történik, amikor az ego szabotálja elkötelezettségedet. Ne feledd, hogy az egód egész életedben veled volt – míg a gyakorlatokba mindössze hat hete fogtál bele. Ezért az a dolgod, hogy továbbra is elkötelezetten felsőbb *éned*et válaszd az egóddal szemben, és öleld magadhoz belső aranybuddhádat.

A csodák tanítása azt kérdezi tőlünk, mi lennénk inkább: a szeretet vendéglátója vagy az ego túsza. Minden új nap felajánlja neked a lehetőséget, hogy a szeretet mellett dönts, és felkérd felsőbb *éned*et, hogy tanítson, vagy átadd magad az ego hamis iránymutatásának. A boldogságodat az a pillanatról pillanatra meghozott döntés határozza meg, hogy a szeretetet választod a félelemmel szemben.

Amennyiben az első lehetőséget választod, és a csodavárás útján maradsz, újfajta békességet és boldogságot fogsz megismerni. Helyesen fogod majd fel az akadályokat lehetőségekként, és ösztönösen ráérzel,

hogyan navigálj mindazon keresztül, amit az élet hoz. Ha csodaváró életet élsz, minden reggel azzal a tudattal ébredsz, hogy a világ az osztályterem, ahol tanulsz, az emberek pedig az adódó feladataid. Ha a könyvben leírt gyakorlatok során elsajátított alapelveket követed, belső vezetőd gondjaira bízod ezeket a feladatokat, és türelmesen várod a csodákat.

A záró fejezet a csodák melletti elkötelezettséged elmélyítését ösztönzi, hogy ne hagyd, hogy az egód szabotálja a boldogságodat. Ne feledd: a belső munka a fejlődésről, nem pedig a tökéletességről szól. Azt remélem, megteszel minden tőled telhetőt annak érdekében, hogy a lehető leggyakrabban a csodavárás útját válaszd. Amikor az ego besomfordál (amit mindig megtesz), csak az a feladatod, hogy tudatosan visszatérj a szeretethez.

A következőkben vázlatosan átismételjük a gyakorlat során tanult hét mindennapi alapelvet. Ha a napi cselekedeteid szent részeként kezeled ezeket, a szeretet mellett fogsz kikötni, és egyre tudatosabban bánhatsz az egóval. Ne feledd, nem az a cél, hogy elpusztítsuk az egót; a cél sokkal inkább az, hogy annyira tudatosan kezeljük, hogy többé ne adjunk hatalmat a kezébe.

Alapelvek

Mostanra alaposan megismerkedtél a hét alapelvvel, amelyek azt szolgálják, hogy közelebb kerülj a szeretethez, és amelyeket nap mint nap gyakorolhatsz:

- Legyél gyengéd tanú!
- A szeretetet akard választani!
- Változtasd meg a nézőpontodat!
- Sajátítsd el a hálás hozzáállást!

- Gyakorold a megbocsátást!
- Számíts a csodákra!
- Elmélkedj és összegezz!

Ezek az alapelvek vezérelnek minden héten a gyakorlataid során. Én háromfelé csoportosítottam ezeket az alapelveket: a **zseblámpa**, a **véső** és a **kalapács** csoportba. Az aranybuddha történetéhez hasonlóan neked is ezekre a szerszámokra lesz szükséged ahhoz, hogy előtörhessen a fény. Zseblámpáddal borítod fénybe az ego sötétségét. Vésőddel ébreszted fel csodavárásodat. Kalapácsoddal pedig odaütsz, hogy felébreszd spirituális kapcsolódásodat. Nem az a dolgod, hogy te találj ki mindent, hanem hogy felkérd belső vezetődet, legyen tanítód. Idővel az alapelvek a véreddé válnak, és könnyedén, mint egy zsonglőr, váltogathatod őket. Akármelyik pillanatban a spirituális eszköztáradhoz nyúlhatsz, hogy eltakarítsd az ego piszkos trükkjeit. Íme, hogyan áll össze az egész.

ZSEBLÁMPA

Tanúságtételed, hajlandóságod a változásra és csodálatos felfogásváltozásod együtt a zseblámpa, amelynek segítségével felébredhetsz az ego sötétségéből. Minden nap vesd be ezt a három eszközt, hogy segítsenek megvilágítani utadat.

A *Tanítás* azt javasolja, hogy: „Ne aggódj amiatt, vajon hogyan sajátíthatnál el egy olyan tanítást, amely olyannyira különbözik mindentől, amit eddig tanítottál magadnak. Honnan is tudhatnád ezt? A te feladatod roppant egyszerű: csak fel kell ismerned, hogy semmit nem akarsz abból, amit eddig tanultál. Kérd, hogy tanítsanak, és ne a korábbi élményeid által akard megerősíteni a tanultakat.” Ez az üzenet nagyon fontos ahhoz, hogy megfelelően használd a zseblámpa alapelveit. Fogadd el, hogy nem kell helyretenned a dolgokat, hanem félelem nélkül rá kell

világíts arra, ami nem jó, és hagynod kell, hogy belső vezetőd segítsen tanulnod és fejlődnöd.

Legyél gyengéd tanú!

Ne feledd, hogy a tanúságtétel legfőbb alapelve az, hogy ne ítélkezz. A *Tanítás* szerint nem szabad az egóddal megítélned az egódat. Ezt a munkát nem lehet jól vagy rosszul végezni. A te dolgod az, hogy figyeld meg az egódat működés közben, és tudatosan emlékeztesd magad az általad választott hamis felfogásra. A megfigyelési folyamat alatt nagyon hatásos, ha felidézed a *Tanítás* megerősítését: „Nem vagyok az általam látott világ áldozata." Minden pillanatban, amikor az ego sötét illúzióit észleled, idézd fel ezt a megerősítést a derűs nyugalom és tisztaság érdekében.

A tanúságtétel gyakorlatát mélyítve elfogadod a *Tanítás* üzenetét, miszerint „tunya gondolatok nem léteznek". Egyre könnyebb lesz azonosítanod, hogy a félelemben gyökerező gondolatok hogyan tartanak távol az igazságodtól. Idővel pedig azt is elfogadod, amit a *Tanítás* kimond: „Az elme békéje egyértelműen belső dolog. A saját gondolataiddal veszi kezdetét, és onnan terjed majd tovább." Saját gondolataidat látva felébred benned a hajlandóság a megváltoztatásukra.

A szeretetet akard választani!

Minden pillanatban lehetünk a szeretet vendéglátója vagy az ego túsza. Légy hajlandó elengedni a tegnapot, és új napként látni a mát. Ha felsőbb *éned*et választod vezetődül, az olyan pillanatról pillanatra meghozott döntés, amelyhez csak *hajlandóság* kell, hogy a szeretet mellett dönts. Növeld hajlandóságodat azáltal, hogy megtartod a *Tanítás* megerősítését, miszerint „úgy döntesz, hogy a szeretetet látod helyette".

Minden pillanatban, amikor elcsüggedsz, egyszerűen vesd be a *Tanítás* emlékeztetőjét: „Másképp is láthatom a világot.” Ne feledd, hogy az ego keményen dolgozik majd, hogy ne ébredj fel, és ne akard a felsőbb *éned*et választani. Ezt tudva mindig tudatosan és éberen figyeld az ego trükkjeit, és ne feledd a *Tanítás* szavait: „Az ego elemez; a Szentlélek elfogad.” Minden alkalommal, amikor hajlandó vagy felsőbb *éned* mellett dönteni az egóddal szemben, elengeded ezt az önjelölt tanítót, és átadod magad belső vezetődnek.

Változtasd meg a nézőpontodat!

A zseblámpa utolsó eleme felfogásod csodálatos megváltoztatása. A *Tanítás* szerint: „Az igazság az, hogy felelős vagy azért, amit gondolsz, mivel csakis a gondolatok szintjén gyakorolhatod a választást.” Minden gondolatod az általad látott világ egy-egy szegmensét képezi le. Ezért mindenképpen dolgoznod kell gondolataidon, ha változtatni akarsz világfelfogásodon. Azáltal, hogy tanúja vagy a félelmednek, és hajlandó vagy a szeretetet látni, előkészíted magad a változásra. Amikor megváltoztatod a nézőpontodat, megtörténik a csoda. Minden helyesen felfogott helyzet lehetőséget kínál a gyógyulásra.

VÉSŐ

Szándék kell ahhoz, hogy úgy helyezzük el a vésőt, hogy feltörjünk vele valamit. Zseblámpád felébresztette hajlandóságodat a változásra, vésőddel pedig beindítod a folyamatot. Tudatosságod növekedésével egyre inkább a hálára és a megbocsátásra összpontosítasz. A véső képviseli a csodatevő ezen tulajdonságait.

Sajátítsd el a hálás hozzáállást!

Minden egyes napot azzal a szándékkal kezdj, hogy hálás leszel. A hála iránti egyszerű vágy kinyitja a lakatot a szíveden, hogy befogadhasd a körülötted lévő szeretet ajándékait. Ha csak egyetlen pillanatra is sikerül az egód félelme elébe helyezned a hálát, szent pillanatot hozol létre. Engedd, hogy a hála vezéreljen az új felfogás felé, és erősítsd hajlandóságodat a megbocsátásra.

Gyakorold a megbocsátást!

A *Tanítás* szerint: „A világ világossága minden elmének békét hoz a megbocsátásom által.” Nagyon figyelj oda és összpontosíts a megbocsátásra. A megbocsátáson keresztül érheted el a kvantumugrásszerű változást. A *Tanítás* arra vezet rá minket, hogy a megbocsátás elengedést jelent. Engedjünk el mindent. Ne ragaszkodjunk semmihez. Engedjük el a félelmet, a bűntudatot és a fájdalmat. Minden nap határozd el, hogy a boldogságot választod az ego abbéli igénye helyett, hogy igaza legyen. A megbocsátás a boldog megkönnyebbülés kulcsa.

A megbocsátás olyasmi, amit hagyunk. Továbbra is légy hajlandó megbocsátani, és hagyd, hogy belső vezetőd mutassa az utat. Mindehhez nem kell más, csak a hajlandóságod. Élvezd a megbocsátás boldog ajándékait. *A csodák tanításá*ban ez áll: „A világ felragyog majd a nyájas megbocsátásban, és amit valaha bűnösnek gondoltál, a Mennyország részeként látod majd. Ó, milyen gyönyörű tisztán, megváltottan és boldogan járni a megváltásra váró világot, amelyet megajándékozol ártatlanságoddal! Ugyan mit értékelhetnél ennél többre? Mert itt rejlik a te megváltásod és szabadságod. És ha felismered, teljessé lesz e megváltás és szabadság.”

KALAPÁCS

Az utolsó két alapelv képviseli a kalapácsot, amely saját belső fényedre nyit meg téged. Ahhoz, hogy csodálatos életet élj, a csodákba vetett hit és az irántuk érzett elkötelezettség szükséges. A csodavárás a folyamatnak az a része, amely az összes többi alapelv beépülését elősegíti. A csodákba vetett hit nélkül belső munkád nem lesz maradandó. Ha máris a szeretetnek szentelted az életedet, akkor nem lehet, hogy a csodák pusztán megkésett gondolatok legyenek – muszáj számítanod rájuk.

Számíts a csodákra!

Ehhez a munkához nem kell hatalmas súlyokat emelgetni, különösen, ami a végső alapelveket illeti. *A csodák tanítása* szerint: „Ha elméd megpihen, megnyugszik egy pillanatra, a csoda csendesen megjelenik benne." A valódi változásokhoz a csendességed szükséges. Én azt tapasztaltam, hogy gyakorolhatom a tanúságtételt, a hajlandóságot, a hálát és a megbocsátást – mély csendesség nélkül azonban nem tudom elérni, hogy a csodák bekövetkezzenek.

Azt szeretném ezzel mondani, hogy lassulj le, hogy megélhesd a csodát. Meditációval és a tudatos döntéssel, hogy kizárod a számítógépet vagy a telefont, megtalálhatod a csendesség azon pillanatait, amelyek a legcsodálatosabb iránymutatást kínálhatják. Csupán egy pillanatra van szükséged.

A csodák jóval túlnyúlnak a személyes tapasztalásodon. A *Tanítás* szerint: „A csoda mindig szolgálat. Ennél nagyobb szolgálatot nem is tehetsz testvéreidnek. A csodák által úgy szereted majd felebarátodat, mint tenmagadat. Mert egyidejűleg ismered fel önmagad és felebarátod értékét." Amint csodatevővé válsz a világban, rájössz, hogy saját

gyógyulásod közvetlenül összefügg a körülötted lévők gyógyulásával. Ne foszd meg a világot ettől az ajándéktól. Légy ott, amikor a csoda megtörténik.

Elmélkedj és összegezz!

Minden nap lehetőséget kínál az egód leltározására. A *Tanítás* gyönyörű megerősítéssel inspirált engem arra, hogy minden nap félelem nélkül nézzek az egómra: „Mindenekelőtt látni akarok." Nagyon fontos tanácsot szeretnék adni neked: minden este szánj időt rá, és gondold végig egód viselkedését a nap során. Az én leltárgyakorlatom abból áll, hogy a naplómban odaírom a lapok tetejére: „Mindenekelőtt látni akarok." Aztán leírom, hogy az ego milyen hamis észleléseit vettem észre a nap során. A szeretet nézőpontjából megbocsátom helytelen gondolataimat és tetteimet, és szabadulásért imádkozom. Ez a napi gyakorlat folyamatosan tudatosítja bennem egóm mintázatait, és segít felkérnem felsőbb *én*emet a gyógyításra. Egy pillanat alatt elengedem a nap során felbukkant félelmeket, és megtisztítom elmémet, hogy szép álmok jöjjenek.

Zseblámpáddal, vésőddel és kalapácsoddal mindig fel leszel fegyverkezve azzal a szeretetteljes vággyal, hogy túljuss az ego illúzióin. Életed minden pillanatában használd ezeket az eszközöket, és hozd létre a csodálatos változás finom átalakulásait.

CSODAKARBANTARTÓ SZERSZÁMKÉSZLET

Megnyílni aranyfényednek egy dolog – ragyogásodat táplálni azonban teljesen más. Ahhoz, hogy belső fényed folyamatosan ragyogjon, oda kell figyelned néhány fontos csodaváró gyakorlatra. Itt most a számomra

leginkább bevált taktikákat vázolom, amelyekkel fenntartom fényem ragyogását.

A saját gyakorlatodra figyelj!

A világban működő csodatevőként el kell fogadnod, hogy nem egyedül járod az új felfogás ösvényét. Szomszédok, szerelmek, kollégák, barátok és ellenfelek mennek veled ugyanezen a radikális úton. Ha el akarod fogadni a csodákat az életedben, muszáj hűségesen kitartanod a gyakorlatod mellett, hogy a magad és a világ javát szolgálhasd. Miközben átviszed a szeretet üzenetét az életedbe, tartsd fejben az alábbi alapelveket. Igyekezz mindig tisztán tartani a járdát a portád előtt, és a saját gyakorlatodra figyelj.

Légy türelmes!

A *Tanítás* arra emlékeztet minket, hogy a végtelen türelem azonnali eredménnyel jár. Ne ragadj le ott, hogy miként és mikor történnek a csodák. Bízz benne, hogy a szeretet felé történő minden egyszerű elmozdulás csoda. Minden csendes pillanatban új ébredést ünnepelhetünk. Az én kedvenc üzenetem a *Tanítás*ból ez: „Ha biztosak vagyunk a végkimenetelben, megengedhetjük magunknak, hogy nyugodtan várakozzunk.” Ezek a szavak áldják meg békességgel és türelemmel az életedet. Bízz benne és tudd, hogy szeretettel minden lehetséges. Légy türelmes, és számíts a csodákra.

Próbálj örömöt lelni egy örömtelen helyen!

Könnyű elkötelezni magunkat a szeretet mellett, amikor minden nagyszerűen zajlik az életünkben, vagy amikor nem veszünk tudomást a

világ fontos kérdéseiről. Teljesen más dolog azonban a sötét időszakokban vagy helyzetekben elköteleződni a szeretet mellett. Úgy tudsz jól áthaladni ezeken a sötét időkön, ha buzgón folytatod a *Tanítás*nak azt a gyakorlatát, hogy keress örömöt egy örömtelen helyen. Minden pillanatban visszaemlékezhetsz a szeretetre. Megvan az erőd ahhoz, hogy szentséges szeretetté változtass egy ősi viszályt. Egész életedben használd ezt a megerősítést: „Próbálok örömöt lelni egy örömtelen helyen." Javaslom, hogy vedd bele ezt a megerősítést a szokásos gyakorlatodba, hogy könnyebb legyen a szeretetet keresned, mint a félelemre berendezkedned.

Vizsgáld meg a problémát, hogy meg lehessen oldani!

Sok olyan emberrel találkoztam már, aki arra használja a gyakorlatát, hogy spirituálisan felülemelkedjen a világ dolgain. Könnyű megerősítéseket mondogatni és az imádság zászlóit lengetni, de sokkal nehezebb spirituális feladatként elismerni saját kényelmetlen érzéseinket. Ahogy a *Tanítás*ban áll: „Segíts, hogy felismerjem a problémát, amely így megoldódhat." Ha képesek vagyunk minden egyes problémánkat fejlődési feladatként elismerni, az segít máshogy felfognunk azokat. Ha a „csak a szeretet létezik" a mantránk, akkor nem kell figyelmen kívül hagynunk a világtól való félelmet. Sokkal inkább tanulóeszközként kell használnunk azt. Ne feledd, hogy senki nem véletlenül bukkan fel az életedben, és – ha felsőbb *énünk* elé visszük – minden tapasztalásunk a spirituális fejlődés felé vivő nagy feladat. Ha elfogadod ezt az igazságot, könnyebben meg fogod becsülni életed tapasztalásait – jókat és rosszakat egyaránt.

Ne engedelmeskedj az ego félelemértelmezésének!

Bár a *Tanítás* azt mondja, hogy ne tagadd meg a félelmedet, arra nem biztat, hogy engedelmeskedj az ego félelemértelmezésének. Az ego félelmének elismerése nem azonos azzal, hogy hiszünk is benne. Ezért soha ne feledkezz meg arról, hogy a félelem kezelésekor az egyik fő célod az, hogy gyengéd tanú légy. Máris kezded megtanulni, hogy ne tartsd be az ego szabályait, hanem válaszd helyette a szeretetet. Mindig mindent tegyél meg annak érdekében, hogy ne engedelmeskedj az egód értelmezéseinek.

Engedd el a külső észleléseket!

Csodaváró gyakorlatod mélyítésével már nem helyezed ki saját boldogságodat vagy a szomorúságodat a külső körülményekre. A csodatevővé válás elégedettséget, inspirációt és könnyedséget, fesztelenséget hoz a felsőbb *éned*del való spirituális kapcsolódás révén. Ilyen életet élve többé nem a külső körülményekben keresed boldogságod forrását. Ráadásul azok a külső körülmények, amelyek régebben összezavartak, már nem fognak olyan szorosan. Megkönnyebbülést okoz a tudat, hogy a külső tapasztalás nem határozza meg a belső tapasztalást. Hűséges csodatevőként többé nem az ego alapvető törvénye szerint élsz, és a boldogságod nem függ olyasmitől, ami rajtad kívül áll.

Tagadd meg az ego világértelmezését!

Ha elmédet a megfelelő állapotba hozod, sikerül leválasztanod magad az ego világfelfogásáról. Ehelyett tanúja vagy az ego működésének, de nem felejted el, hogy a hamis felfogások nem azonosak a saját igazságoddal. Többé nem érzed úgy, hogy az ego kivetítései feltöltenek; ehelyett csak

szelíden megnézed őket, s tudat alatt és ösztönösen egy másik gondolatra váltasz. Hihetetlen élmény felismerni az új viselkedésedet.

Vigyázz, hogy ne tedd különlegessé a gyakorlatodat!

Amikor belevágsz a spirituális gyakorlatba, előfordulhat, hogy különlegesnek érzed magad amiatt, hogy a szeretetet választod. Ez a magadra ruházott különlegesség még jobban elkülönít másoktól. Figyeld meg, hogyan teszed különlegessé spirituális gyakorlatodat.

Tanuld meg a megbocsátás boldog leckéit!

Életed minden pillanata és minden gondolatod lehetőséget kínál a megbocsátásra. Gyakorlatod kiterjesztésével párhuzamosan tudatosan hívd be a megbocsátást minden helyzetbe. A megbocsátáson keresztül szabadulhatsz fel. Az lesz a legnagyobb ajándék utad során, ha elfogadod, hogy a világ osztályterem, ahol a megbocsátás boldog leckéit tanulod. Egyszerűen csak fogj fel minden találkozást feladatként, és felszabadulsz az ego története alól. A *Tanítás* szerint: „A tökéletes szeretet elűzi a félelmet. Ahol félelem van, ott nem létezik tökéletes szeretet.” Ezt vidd magaddal minden helyzetbe, és ahol a félelem felüti a fejét, kérdezd meg magadtól, hol van a szeretet. Majd dobd be a megbocsátás bombáját, és bocsáss meg.

Remélem, ezek a finom emlékeztetők rávezetnek majd, hogy még jobban figyelj az egódra csodaváró gyakorlatod közben. Amikor az ember megnyílik erre a fajta munkára, gyakran úgy érezheti, hogy az ego rémisztgeti. Ez teljesen normális reakció – végtére is az ego gondolatai rémisztőek. Ha az egóra irányuló tudatosságod bármilyen módon ijesztővé válik, térj vissza az alapokhoz. Ne feledd, hogy az ego, ahogy a

Tanítás mondja, „a legjobb esetben is hajlamos a gyanakvásra – a legrosszabb esetben pedig a gonoszságra is”. Ha elfogadod, hogy az ego trükkjei a gyógyulási folyamathoz tartoznak, az nagymértékben enyhíti majd félelmedet. Egyáltalán ne ijesszen meg, hogy tanúskodsz. Egyszerűen csak tekintsd az ego mindennapi őrültségét új lehetőségnek arra, hogy átadd magad a felsőbb *ened*nek.

Legyél büszke csodatevői elkötelezettségedre!

Valami igazán elképesztő dolog történik, amikor elkötelezed magad egy spirituális gyakorlat mellett: a spirituális felhívás elfogadásának következményeképpen belső változás áll be. Még ha először nem is tapasztalsz jelentős külső változásokat, belül akkor is megkönnyebbülsz. Ez a megkönnyebbülés annak az eredménye, hogy végre a békés utat választottad. A szeretet iránti elkötelezettséged a legnagyobb ajándék, amelyet valaha is adhatsz magadnak és a világnak. Az az egyszerű döntés, hogy csodálatos életet élj, hatalmas elmozdulást indít el egy teljesen újfajta létezés felé. Légy büszke elhivatottságodra és arra, hogy hajlandó vagy változni.

Amint nekivágsz életed hátralévő részének, ezt az elkötelezettséget is vidd magaddal. Csak arra van szükséged, hogy hajlandó légy a szeretetet választani, és az univerzum megmutatja, mit kell tenned. Mindig legyen nyitott a szíved és az elméd felsőbb *ened* útmutatására, és bízz benne, hogy az univerzum vigyáz rád. Tudd, hogy akármilyen nehéz legyen is egy-egy helyzet, mindig van rá spirituális megoldás. Ne feledd, hogy nem kell keresned a megoldást – a válasz benned van, és belső tanítód mindig mutatja neked az utat. Maradj hű a szeretethez, akard a szeretetet választani, és légy befogadó a szeretetre. Élvezd a csodálatos utat, amelyet a csodálatos élet jelent.

Ha egy tanítás azt tűzi ki céljául, hogy megtanítson téged emlékezni arra, ki is vagy valójában, feltétlenül ki kell hangsúlyoznia, hogy soha nem létezhet különbség valódi lényed és a szeretet között.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Köszönetnyilvánítás

Elsősorban NEKED tartozom köszönettel, kedves olvasó. Köszönöm, hogy hajlandó vagy változni, hogy nyitott vagy egy új nézőpontra, és hogy szeretnél többet tudni. Az a vágyad ösztönöz engem nap mint nap, hogy megváltoztasd a nézőpontodat, és megtapasztald a csodálatos változást. Köszönöm.

Ezúton szeretném kifejezni köszönetemet és megbecsülésemet a könyv létrehozásán dolgozó csapatnak. Az ügynökömnek, Michele Martinnak – angyal vagy, aki irodalmi utamat egyengeti. Köszönöm Gary Jansen és a Crown csapat támogatását, és hogy hittek a könyvemben. Köszönöm PR-csapatomnak a Sarah Hall PR ügynökségnél, hogy kreatívan osztották meg ezt az üzenetet a világgal. Végezetül szeretném kifejezni végtelen hálámat és köszönetemet szerkesztőmnek, Katie Karlsonnak a támogatásáért és a munkába fektetett szeretetéért. Könyvem minden szaván rajta van az áldásod.

A szerzőről

A *The New York Times* sikerlistás szerzőjét, Gabrielle Bernsteint rendszeresen láthatjuk az NBC *Today* című műsorában. Újgenerációs szellemi vezetőként fellépett Oprah Winfrey *Super Soul Sunday* című műsorában, és a *The New York Times* „új szerepmodellnek” nevezte. Ő a szerzője az *Add More ~Ing to Your Life* és a *Spirit Junkie* című könyveknek. Következő munkája, a *Miracles Now* várhatóan 2014 áprilisában jelenik meg Amerikában. Ő alapította a HerFuture.com nevű női közösségi oldalt, amelynek a célja kapcsolatteremtés, és ezen keresztül a nők ösztönzése és erősítése. Gabrielle Bernstein saját weboldalának címe Gabbyb.tv.

Gabrielle Bernstein felkérésre zártkörű felolvasásokat és előadásokat is tart. Érdeklődés: Random House Speakers Bureau – rhspeakers@randomhouse.com; 00-1-212-572-2013.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

csomagkuldo@edesviz.hu
00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ MAGAZIN

EZOTÉRIA • SPIRITUALITÁS • ÉLETMÓD

Interjúk a szerzőkkel, érdekességek a könyvtémákról csak nálunk!

www.edesviz.hu

[1] *A csodák tanítása* 2013-ban jelent meg magyarul az Édesvíz Kiadónál.