

A TITOK



TANÍTÓINAK
KÖNYVTÁRA

JOE VITALE

SZÁMÍTS A CSODÁRA



ÉDESVÍZ

**SZÁMÍTS
A CSODÁRA!**

Joe Vitale

SZÁMÍTS A CSODÁRA!

A káprázatos siker elveszettnek hitt titka



**ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST**

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Joe Vitale / *Expect Miracles*

Burman Books, 2008

Fordította

Molnár Edit

Szerkesztette

Besenyő Viktória

Copyright © Burman Books, 2008

Hungarian translation © Molnár Edit, 2010

Hungarian edition © Neemtrees Corporation AG., 2010

Cover design © Neemtrees Corporation AG., 2010

Az Istenségnek

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet,

bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információörögzítés bármely formáját.

ÉDESvíZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó Novák András igazgató

Főszerkesztő Molnár Eszter

Műszaki vezető Erdélyi Anna

Tipográfia Alinea Kft.

Borítót készítette Decoflex Kft.

Borítófotó Shutterstock

Nyomta Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető Vágó Magdolna vezérigazgató

Köszönetnyilvánítás

Akárcsak a többi könyvem esetében, most is rengeteg ember segítette a munkámat. Nerissa, szerető társam, életem párja mindig mellettem áll, és mindig megeteti az állatokat, hogy nekem ne kelljen abbahagynom az írást. Köszönöm Rhonda Byrne-nek, *A Titok* című film alkotójának, hogy szerepelhettem csodálatos művében, aminek hála egyre többen ismerik a munkásságomat és keresik a könyveimet. Suzanne Burns, az asszisztensem mindig leveszi vállamról a hétköznapi élet terheit, hogy teljes egészében az írásnak szentelhessem magam. A barátaim – Bill Hibbler, Pat O'Bryan, Craig Perrine, Peter Wink és Cindy Cashman – mindenben támogatnak, és tanácsokkal látnak el. Drága barátom és harcostársam, Mark Ryan mindig őszintén segíti a munkámat. Victoria Schaefer igaz barát, akire mindig számíthatok. Köszönöm Dee Burksnek a szerkesztési munkát, és természetesen Sanjay Burmannek is, hogy hitt bennem, és kiadta ezt a könyvet. Végül köszönöm az Istenségnek, hogy azzal foglalkozhatok, amivel szeretnék. Ha valakit kifelejtettem volna, ami könnyen előfordulhat, elnézést kérek. Mindenkit ölelek.

Tartalom

Bevezetés • 11

1. fejezet

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A GURUK TANÁCSAI? • 17

2. fejezet

TISZTÁZZUK A DOLGOKAT! • 39

3. fejezet

ALKOSD MEG A SAJÁT TÖRTÉNETED! • 65

4. fejezet

A MEGBOCSÁTÁS FONTOSSÁGA • 89

5. fejezet

AZ ÉBREDÉS HAJNALA • 111

6. fejezet

A HÁLA SZEREPE • 135

7. fejezet

MINDEN NAPRA EGY CSODA • 153

8. fejezet

SZÍTSD FEL MAGADBAN AZ ISTENI SZIKRÁT! • 177

Bevezetés

„*Ez a ne aggódj, légy boldog* szöveg csak süket duma. Azért nyaggatjátok az embereket, hogy változtassanak az életükön, mert meg akarjátok szedni magatokat. Ugyanazt művelitek, mint a biztosítási ügynökök: átvágjátok szegény, jó-hiszemű embereket.”

Bár nem mindennap hallok ilyen megjegyzéseket, itt csöngenek a fülemben. Nem élek remetei magányban, tehát nagyon is tisztában vagyok azzal, hogy vannak emberek, akik ócska maszlagnak tartják az önfejlesztés tudományát. Az egyik leggyakrabban ismételt kérdés a következő: „Ha igaz, amit mondanak, nálam miért nem működik?” Valójában persze nagyon is működik, de mivel az önkorlátozó hiedelmeid folyamatosan akadályoznak téged, úgy érzed, egyhelyben toporogsz. Tudom, most azt gondolod, ez valami rafinált logikai rendszer, amit úgy építettek fel, hogy ne lehessen konkrét válaszokat kiolvasni belőle – hát ez egyáltalán nem így van. A válasz a következő: ez az egész rólad szól, mindig csak rólad. Te döntöd el, mennyit érsz, te döntöd el, hogyan látod az életet, és te határozod meg, milyen sikerek vagy kudarcok érnek.

Akárhány tréningen veszel is részt, és akárhány önsegítő könyvet vásárolsz is meg, csak addig juthatsz el, ameddig

önkorlátozó hiedelmeid engednek. Előfordult már, hogy le akartál adni tizenöt kilót, de csak hetet sikerült? Előfordult már, hogy százezer dollárt akartál keresni, de csak huszonötezer hoztál össze? Előfordult már, hogy nagyon vágytál egy BMW-re, de még most is csak egy Ford Pintód van? Önkorlátozó hiedelmeid súgják meg az elmédnek, mi a valószínűbb. A csodavárás lényege abban áll, hogy nyitottá válunk a korlátlan lehetőségekre, és olyan célokat valósítunk meg, amelyek idáig elérhetetlennek tűntek.

Ez persze nem azt jelenti, hogy könnyű dolgod lesz. Tudom, milyen érzés várótermekben aludni, mert nincs hová hazamenned. Tudom, milyen érzés mindenkinek tartozni. A világ legócskább csotrogányának a volánja mögött ültem, és csak reméltem, hogy még egyszer, utoljára be tudom indítani azt a roncsot. Ha akkor valaki megkérdezte volna tőlem, én vagyok-e a felelős a helyzetem alakulásáért, valószínűleg azt felelem: Dehogyan! Több évtizeden keresztül dagonyáztam az önsajnálásban, mire rájöttem, hogy a probléma önmagamban keresendő, mindig csak önmagamban. Nem elég, hogy én voltam a felelős ezekért a helyzetekért, tulajdonképpen én magam hoztam létre őket.

Lehet, hogy nem ilyen indításra számítottál, de ez az igazság. Nincs olyan módszer, amelyik segíthetne rajtad, ha te nem tartasz igényt a segítségre. Ha nem vagy hajlandó magadba nézni, és feltérképezni önkorlátozó hiedelmeidet, soha nem fogod megtudni, mennyi csoda valósulhatna meg az életedben.

Kár lenne tagadni, hogy ma már naponta történnek csodák az életemben. Vonzom és várom őket, ezért megtörténnek. Sokan kérdezik tőlem, hogyan érhetnék el, hogy az ő életükben is mindennaposak legyenek a csodák, amire azt az

összinte választ tudom adni, hogy már most is csupa csoda az életed – mint mindenkié. Eszedbe jut a rég nem látott barátod, és ő egyszer csak felhív, pont a kerítésed ledőlését követően futsz össze a helyi építési vállalkozóval a boltban, az orvosod rájön, hogy rosszul állította ki a számlát, és cserébe kártérítést ajánl – ez mind egy-egy kisebb csoda. A hétköznapi apró történéseit mind mi vonzzuk be, ha hajlandóak vagyunk nyitott szemmel járni. Sokan nem is foglalkoznak ezekkel, vagy a vak véletlennek tulajdonítják őket. Nevezzük, aminek akarjuk, akkor is léteznek, és ha helyet adunk nekik az életünkben, akár nagyobb csodákat is bevonozhatunk.

Az életem nem más, mint csodákkal teli, fantasztikus kaland, amelynek segítségével lassan, de biztosan haladok előre a siker és a folyamatos tanulás útján. Sokan már évek óta nagy sikerrel alkalmazzák a *Vonzásfaktor* és *A Kulcs* című könyveimben leírtakat, és sorra küldöztetik nekem csodaszámba menő történeteiket. Néhány ezek közül ebbe a könyvbe is bekerült. De időnként olyanok is megkeresnek, akik azt állítják, kipróbálták a módszereimet, mégsem történt semmi. Felvázolják, milyen célokkal indultak, milyen lépéseket tettek, sőt még azt is, végül milyen események győzték meg őket arról, hogy nem jártak sikerrel. Tudni akarják, miért jutottak idáig.

Azért határoztam el, hogy megírom ezt a könyvet, mert van egy fontos részlet, amely ezeknek az embereknek az életéből hiányzik. Állandóan azt hajtogatják, mit szeretnének elérni: menő sportkocsit akarnak vezetni, vagy arra vágnak, hogy legyen egy nagy házuk a hegyekben. Ugyanakkor önkorlátozó hiedelmek egész sora kavarog az elméjükben, amelyek egyfolytában ilyen és ehhez hasonló negatív kijelentésekre ragadtatják őket:

„Nem érdemlem meg, hogy gazdag legyek.”

„A gazdagok mind tolvajok.”

„Még szörnyethalnék abban a drága sportkocsiban.”

„A feleségem azt hinné, hogy rám tört a kapuzárási pánik.”

„Ha nagy házat veszek, mindenki kölcsön akar majd kérni tőlem.”

„Bűntudatom van, ha többre viszem, mint mások.”

Ezek a negatív gondolatok világosan megmutatják, mi-féle önkorlátozó hiedelmek rejtőznek az elménkben. Lehet, hogy azt mondogod, gazdag akarsz lenni, önkorlátozó hiedelmeid azonban megakadályoznak a gazdagság bevonzásában. Ezt nevezem én ellentőrekvésnek. Hiába mondogod, hogy fejlődést szeretnél elérni életed valamely területén, az ellentőrekvések folyamatosan visszahúznak, és nem engedik, hogy elérd a célodat. Így csak hét kilót fogysz le tizenöt helyett, huszonötezer dollárt keresel százezer helyett, és legszívesebben a föld alá süllyednél szégyenedben, valahányszor a Pinto kipufogója pukkan egyet.

Fontos tudnod, hogy bizonyos ellentőrekvések szívósabbak, mint mások. Ez főleg akkor igaz, ha már több személyiségfejlesztő programmal is próbálkoztál, de mindig egyikben csalódtál: a jelenség arra utal, hogy a hiedelmeid mélyen gyökereznek, és több időre, illetve erőfeszítésre lesz szükség a felszámolásukhoz. De a feladat ettől még véghezvihető.

Ahogy végighaladsz a könyvben ismertetett lépéseken, megtanulod, hogyan érheted tetten az elmédben rejtőzködő, önkorlátozó hiedelmeket, és miként szabadulhatsz meg tőlük. Ezzel feltárul a csodabarlang kapuja, hogy a gazdagság és a jólét szabadon beáramolhasson az életedbe.

Jómagam a gyönyörű hegyekkel szabdalts Texas államban élek, és az az egyik kedvenc időtöltésem, hogy esténként az udvaron heverészek egy kád forró vízben, miközben a csillagokat bámulom. Ugyanazokat a csillagokat, amelyek szemtanúi voltak, hogyan lettem hajléktalan sok évtizeddel ezelőtt, amelyek szemtanúi voltak, mennyit küszködtem, hogy kikecmeregjek a szegénységből, amelyek szemtanúi voltak győzelmeimnek és mesés sikereimnek, miután rájöttem, hogy igenis várni kell a csodát. Ez is azt bizonyítja, hogy az univerzum nézőpontja sosem változik, mindig ugyanúgy van jelen, és mindig ugyanolyan könnyen elérhető azok számára, akik úgy határoznak, hogy részesülni szeretnének az adományaiból. Én a változás mellett döntöttem, és az életem azóta szebb, mint valaha is képzeltem.

Lehet, hogy kételkedsz, csalódtál, vagy éppen a tudatosság és a felvilágosultság következő lépcsőfokára próbálsz felkapaszkodni. Mindegy, milyen indokból, de te is dönthetsz úgy, hogy megváltozol, és teret engedsz a csodának az életedben.

Én arra buzdítalak, hogy szállj be a játékba, és nézd meg, hová juthatsz el általa, ahelyett hogy a partvonalon ücsörögnél, és kígyót-békát kiabálnál valamire, amit nem is értesz igazán.

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A GURUK TANÁCSAI?

Mindenütt hemzsegnék a guruk – a rádióban, a tévében, a könyvesboltokban –, akik a fogyástól kezdve a pénzcsinálásig különféle témákban osztogatják tanácsaikat. A *Titok* című film nyomán világszerte megnőtt azoknak az embereknek a száma, akik teljes és értelmes életet szeretnének élni. A guruk zöme tisztességes, és tudja, miről beszél, mert hozzám hasonlóan ők is nagy utat tettek meg. Legyen szó Bob Proctorról, Tony Robbinsról, Wayne Dyerről vagy rólam, mindannyian megjártuk a magunk poklát, és a fejlődés útjára léptünk.

Természetes, hogy ha sikerül megoldást találnunk az életünk problémáira, akkor környezetünkkel is meg akarjuk osztani a tapasztalatainkat. Miközben önmagamát csiszolatom, másoknak is segítek rátalálni a helyes útra. Gyakran találkozom olyan emberekkel, akik hiába próbáltak ki egy adott programot vagy vettek részt egy bizonyos tréningen, továbbra is sikertelennek tartják az életüket. Ilyesmiket mondogatnak: „Jó nagy humbug az egész.” Vagy: „Egyszer engem is sikerült bepalizniuk, de hiába vettem meg a könyvüket, semmi sem változott. Magának miért higgyek?” Nem ritka, hogy saját eredménytelenségük láttán azzal az általános megállapítással takaróznak, hogy nekik

semmi sem sikerül. Sokszor úgy utasítanak el és fitymálnak le egy programot, hogy ki sem próbálják.

Azt is gyakran megkapom, hogy az önfejlesztés egyáltalán nem új keletű dolog, ami persze tökéletesen igaz. Ez a fajta tudás és bölcsesség már az ókorban is ismert volt. Az emberek évszázadok óta próbálnak javítani az életkörülményeiken, és igyekeznek megérteni, miért viselkedünk úgy, ahogy. Szókratész az igazságkereső ember egyszerű példája. A szókratészi módszer azon az elven alapul, hogy a problémát több részre kell bontani, majd kereszt-kérdések révén feltárni a valóságot – a legtöbb önfejlesztő program ugyanígy működik. Megköveteli, hogy befelé forduljunk, és kellemetlen kérdéseket tegyünk fel magunknak. Miért hiszed azt, amit hiszel? Honnan ered a meggyőződésed? Mit vagy kész megtenni azért, hogy változtass az eredményeiden? Szókratész kínosan ügyelt arra, hogy Athén legbölcsebbnek tartott embereit keresse meg, és olyan kérdéseket tegyen fel nekik, amelyek révén saját elveiket és hiedelmeiket vették górcső alá. A bölcsek rosszul voltak az egésztől! Ostobán érezték magukat, és végül megtalálták a módját, hogy megszabaduljanak Szókratésztől: halálra ítélték.

Micsoda mázli, hogy ma már nem ez a sors vár a gurukra! Szókratész azért került bajba, mert az embereknek, akiket kifaggatott, nem tetszett, amit megtudtak önmagukról. Ők meg voltak elégedve a körülményekkel, és dühítette őket, hogy valaki megkérdőjelezi a hitüket. Velünk is ugyan ez a helyzet. Kipróbálunk egy programot, mert állítólag meg akarunk változni, de amikor felelősséget kellene vállalnunk az eredményeinkért, kellemetlenül kezdjük érezni magunkat, ami dühbe, szomorúságba és ellenállásba torkol-

lik. Egyszerűbb visszabújnunk a csigaházunkba, mint ismeretlen területre lépünk.

Biztosan észrevetted már, hogy szinte mindegyik önfejlesztő program más-más módszert ajánl céljaid eléréséhez. Felvetődhet benned a kérdés, hogy ha ez a tudás valóban évszázadok óta jelen van a világban, miért nem talált még senki konkrét megoldásokat az élet problémáira. Azért, mert minden emberhez más-más módszer illik. Nem ugyanazok az élményeink, tehát az emlékeink sem lehetnek egyformák. Vagyis a megállapításaink és a hiedelmeink kissé eltérnek egymástól, ami miatt különbözőképpen reagálunk az egyes helyzetekre.

Tegyük fel, hogy 35 kilót fogysz a B program segítségével, miután az A program nálad nem vált be. Vajon mindez azt jelenti, hogy az A program senkinél sem lehet hatékony? Egyáltalán nem. Mindenki máshogy reagál az egyes eseményekre, és azt is elárulom, hogy egy vállalkozás sikere 99 százalékban nem a programon múlik – hanem rajtunk.

Az igazság felismerése

A hangfoszlányok korában élünk. Az emberek hallanak egy kurta kijelentést, és mindenféle következtetéseket vonnak le belőle – néha helyesen, néha tévesen. Különösen igaz ez azokra, akiknek útmutatásra és segítségre van szükségük; hallanak egy állítást, és ennek a töredékére alapozva gondolják ki a megoldást. Aztán fel vannak háborodva, ha kudarcot vallanak.

Az egyik ilyen gyakran hallható állítás *A Titokból* származik. Sokak szerint az a lényege, hogy ha el akarunk érni

valamit, csak el kell képzelni, hogy az a valami már a miénk, és meg fogjuk kapni. Vajon tényleg így van? Igen is, meg nem is.

Az elmúlt években rengeteget írtak és beszéltek a Vonzás Törvényéről. Ez a törvény azt mondja ki, hogy azt kapjuk, amiire célzottan gondolunk, aminek a legtöbb figyelmet szenteljük. Az állításnak ez a része tehát igaz. Az is igaz azonban, hogy majdnem mindenki rendelkezik olyan – önkorlátozó hiedelmek formájában megjelenő – ellentőrekvésekkel, amelyek gátolják ezt a folyamatot. Ha nem hiszel nekem, gondold csak vissza a múlt szilveszterre. Megtartottad a fogadalmadat, amit akkor tettél, vagy vártál néhány hetet, hogy aztán úgy hajítsd félre az ötletedet, mint egy pár ócska zoknit? Mi lett az elhatározásodból, hogy leadsz tíz kilót? Karcsúbb vagy már, vagy még mindig XL-es nadrágot hordasz? Mi lett az ígéretedből, amelyet a feleségednek tettél, hogy visszafizeted az adósságaidat? Gazdagabb vagy már, vagy éppen most vettél új gumikat a kocsidra? Ha csak annyi lenne a dolgod, hogy célzottan gondold valamire, akkor mindent elérnél, amit csak szeretnél, márpedig te nem értél el semmit. Az ellentőrekvések felismerése és felszámolása a képlet fontos összetevője.

Vajon ezek szerint elég, ha megszabadulsz az ellentőrekvéseidtől, és máris nyugodtan üldögelhetsz a fotelben, várva, hogy megvalósuljanak az álmaid? Szó sincs róla! Tened is kell valamit. A lehetőségek meglesznek, de ha egy tapodtat sem mozdulsz, nem fogod észrevenni őket. Azt sem tudhatod, milyen formában valósulnak majd meg az álmaid. Nem szabad elfelejteni, hogy az univerzumból távol áll a szemellenzőség, vagyis egészen váratlan dolgokra képes. Attól még, hogy te elhatároztad, hogy ingatlanbefekteté-

sekkel szerzel magadnak egymillió dollárt, korántsem biztos, hogy az egymillió dollárod ebből a forrásból származik majd. Miközben ingatlanügyletekkel foglalkozol, kedved szottyan könyvet írni, amiből aztán bestseller lesz, vagy felkérnek, hogy legyél a saját tévéműsorod házigazdája, és máris megháromszorozódik a bevétel. Az univerzum nem ismer határokat – csak segít.

Ezért is adtam a könyvemnek a *Számíts a csodára!* címet. Ez is egy utalás arra, hogy állandóan korlátok közé szorítjuk magunkat. Akár Istennek, akár Buddhának, Allahnak vagy univerzumnak nevezzük, a magasabb rendű erő nem ismer határokat, és készen áll arra, hogy napi szinten csodákat csempésszen az életünkbe. Ha világos célokat tűzöl ki magad elé, és nem ülsz tétlenül, te is részese lehetsz ennek a csodának. Az itt következő történet jól példázza, mi mindent érhetünk el, ha felszámoljuk ellentőrekvéseinket, és nem akarjuk mindenáron korlátok közé szorítani az életünket.

„Joe Vitale *Advanced Spiritual Marketing* című e-könyvében olvastam először a Vonzás Törvényéről, bár akkor még fogalmam sem volt, mi az, és milyen hatással lehet az életemre. De ahogy a mondás tartja, mindennek eljön az ideje. Amikor 2004-ben megjelent Joe könyve, a *Vonzásfaktor*, elolvastam, és akkor már nem volt kétségem afelől, miről szól. Végre készen álltam a küszöbön álló változásra.

Elhatároztam, hogy megszerzem azt a házat, amelyről már öt éve álmodoztam. Rossz adósnak számítottam azonban, és fogalmam sem volt, hogyan fogom elérni a célomat, úgyhogy kissé kételkedtem. Ekkor 2004 ok-

tőberét írtuk. Követtem a könyvben felvázolt lépéseket, és november 28-án már alá is írtam az adásvételi szerződést, 2004. december 7-én pedig beköltöztünk a házba!

Az egészben az a legdöbbenetesebb, hogy amikor a tulajdonosok öt évvel korábban kiköltöztek a házból, közöltem velük, hogy a ház az enyém. Bár fogalmam sem volt róla, mit indítottam el aznap, tulajdonképpen azt kértem az univerzumból, hogy teljesüljön a vágyam. Az ingatlan az öt év alatt háromszor cserélt gazdát, de valami mindig balul sült el. Folyton azt mondogattam a tulajdonosoknak, hogy a ház az enyém, és nemsokára az enyém is lett. Ők persze nem hittek nekem, de én biztosan tudtam, hogy amikor megérek a változásra, megszerzem a házat."

Tonya Pruitt

Több dologra is fel szeretném hívni a figyelmet Tonya történetében. Először is mesés példája annak, mi mindent érhetünk el, ha valóban várni kezdjük a csodát. Másodszor az is kiderül belőle, mekkora gondot okozhatnak az ellentőrekvések. Miért telt öt évébe Tonyának, hogy megszerezze a házat, ha már az elején annyira vágyott rá? Erre maga Tonya adja meg a választ: még nem állt készen rá. Azt írja, hogy rossz adósnak számított, és fogalma sem volt, hogyan szerezze meg az ingatlant, ezért a folyamat megrekedt. A ház csak azután lehetett az övé, hogy megszabadult ezekről az ellentőrekvésektől; akkor viszont pár hét alatt nyélbe ütötte az üzletet.

Szóval mi akadályoz meg abban, hogy megszerezd, amit akarsz? Te magad! Azt mondd, jó kapcsolatokat szeretnél, új házat, egymillió dollárt, DE... Ez a bizonyos *de* az, ami

az utadba áll. Nem hiszed el, hogy a céljaid megvalósulhatnak, és az okok a múltbeli rossz tapasztalatoktól egészen a félelemig terjedhetnek. Nem is az ok számít igazán, hanem az, ha hagyod, hogy mindez az utadba álljon. Te döntesz úgy, hogy valami megállíthat, mint ahogy Tonya is elhitte, hogy a hitelképtelensége akadályozza az előrejutásban. Móddobban áll másképp dönteni, és ha egyszer elhatározod magad, az élet megteremti a lehetőségeket, hogy elérd azt, amire a szíved vágyik.

A másik félígazság, amivel kapcsolatban gyakran kapok kérdéseket, a „lépj túl rajta” elv. Ennek az a lényege, hogy ha mindig ugyanazokba a problémákba ütközünk, egyszerűen lépünk túl rajtuk, és kezdünk el valami olyasmivel foglalkozni, ami jobban szolgálja az érdekeinket. Én nem értek egyet ezzel az állásponttal. Ha megpróbálunk átsiklani bizonyos kérdések fölött, vagy úgy teszünk, mintha azok nem is léteznének, tulajdonképpen önmagunkat csapjuk be. Ugyanez a gondom azokkal is, akik azt hirdetik, hogy egyszerűen csak gondolkodjunk pozitívan. Bár a pozitív életszemlélet csodákra képes, önmagában nem megoldás. Ahhoz, hogy igazi haladást érzünk el, mindent meg kell tennünk, ami tőlünk telik, mélyen magunkba kell néznünk, és meg kell szabadulnunk ellentőrekvéseinktől.

Nem hiszem, hogy újra át kellene élned fájdalmas élményeidet, de igenis tudatosítanod kell magadban a létezésüket, és fel kell ismerned azokat a hiedelmeket, amelyeket ezek nyomán alakítottál ki magadban. Máskülönben soha nem leszel képes továbblépni. Egy darabig áráthatod magad, de valami végül úgyis felszínre hozza ezeket a hiedelmeket, és teljes erővel zúdulnak majd rád. Ha sikerül megnevezned hiedelmeidet és a forrásukat, fokozatosan arra is

rájössz, milyen reakciókat és érzelmeket váltanak ki belőled az egyes események, és elhatározhatod, hogy másfajta hitrendszert alakítasz ki.

A guruk tanácsainak tulajdonképpen mindig van egy kis valóságalapjuk, inkább az értelmezésük az, ami zavart okoz. Az emberek, akikkel életünk során találkozunk, inspirációt jelentenek számunkra, fejlődésre sarkallnak minket, és ez így helyes.

De akkor miért szenvedünk még mindig? Miért van az, hogy hiába próbálunk ki különböző módszereket, mégsem sikerül elérnünk a céljainkat? Az egyik ok a befolyás kérdésében rejlik. Szeretjük abban a hitben ringatni magunkat, hogy saját kis világunkat mi befolyásoljuk. Ezért, még ha önkéntelenül is, de komfortzónákat, rituálékat és határokat alakítunk ki magunknak. Védőfallal bástyázzuk körbe az életünket, ami ugyanakkor korlátozza a mozgásterünket, és nem engedi, hogy elmozduljunk a helyünkről.

Én mindig is írónak tartottam magam. Fiatalabb koromban azt hittem, ha író akarok lenni, szenvednem kell – és szenvedtem is, mint a kutya! Hitelezők jártak a nyakamra, ócska csotrogányom alig vonszolta magát, és hetekig mozgóróvajás szendvicsen éltem. De író voltam. Márpedig az íróknak lételemük a szenvedés, nem? A csudákat! Szépen összeraktam a fejemben, mivel jár az, ha valaki író; vagyis előre elhatároztam, hogy mivel kell járnia, ahelyett hogy kívártam volna, mit hoz az élet. Valahányszor úgy tűnt, kezd felfelé ívelni a karrierem, és végre magam mögött hagyhatom az anyagi gondokat, mindig elszabotáltam a dolgot. Ez egy nagyon erős ellentörekvés volt, és időbe telt, mire javítani tudtam a helyzetemen.

A félelem rossz tanácsadó

A két legerősebb ellentörekvés, amellyel meg kell küzdened, a kudarcról és a sikertől való félelem. Az ezekkel kapcsolatos történetek tartanak a komfortzónádon belül, és akadályozzák, hogy elérd a céljaidat. Nem mered átlépni a saját határaidat, még akkor sem, ha azt állítod, hogy szeretnéd. A félelem miatt nem tudsz továbbfejlődni, és a céljaid soha nem valósulnak meg.

A korai Star Wars filmekben az Uralkodó semmiféle kudarcot nem tűrt, a bukás egyet jelentett a halálos ítélettel. Vannak, akik úgy gondolkodnak, hogy ha nem sikerül elérned egy adott célt, pszichológiai értelemben halált érdelemsz. Ez a „mindent vagy semmit” szemlélet akadályozza, hogy megértsd, milyen pozitív hatásai lehetnek egy esetleges kudarcnak. Fontos megértened, hogy a kudarc nem egyenlő a véggel. Csupán jelzés, hogy átmenetileg letértél a célod felé vezető útról. A fejlődési és tanulási folyamat fontos velejárója. Megpróbálkozunk valamivel, aztán megvizsgáljuk, mi sikerült jól, és miben kell még fejlődnünk. Szó sincs arról, hogy nem érdemes újból próbálkozunk. Annál több információ és tudás lesz a birtokunkban a következő kísérletnél. Attól még nem dől össze a világ, hogy kudarcot vallunk, mégis rettegünk a bukástól és attól, mit szólnak majd az emberek. Nem a kudarc az ellenségünk, hiszen az csak hasznos visszajelzést ad, és új irányba terel. Az igazi ellenség a félelem.

Nemcsak magunkkal, hanem másokkal kapcsolatban is nagy előszeretettel hangoztatjuk, milyen kevés befolyása van az embernek a saját életére. Sokan esnek ebbe a hibába, amikor sikeres emberekkel vagy önségítő gurukkal talál-

koznak. Azt gondolják: „Úgysem érti meg a problémámat, úgysem tud segíteni rajtam.” Ezzel máris elérik, hogy semmit se kapjanak az illetőtől. Attól még, hogy fel tudsz mutatni egy-két sikert az életedben, csodás ajándékokat kaphatsz másoktól is – ha te is akarod.

Biztosan sokan emlékeznek Steven Spielberg filmjére, az *E. T.-re*. Dee Wallace, az egyik női szereplő arról írt nekem, milyen pozitív hatással van az életére, hogy ma már elfogadják az embereket.

„Miután elolvastam a *Vonzásfaktort*, rájöttem, hogy az előítéleteim miatt (amelyek az emberek külsejével, iskolázottságával és munkahelyi pozíciójával kapcsolatosak) esélyt sem adok bizonyos személyeknek vagy lehetőségeknek. Azonnal változtattam a viselkedésemen, és elhatároztam, hogy mindenre nyitott leszek. Egy héten belül meghívtak egy fantasztikus online kurzusra, felkértek, hogy tegyek fel egy kisfilmet az internetre a *Conscious Creation* című könyvemről, egy könyvvizsgáló pedig felajánlotta, hogy ingyen utánanéz az elveszett pénzemnek. Rádöbrentem, mennyi csodában lehet részem, ha hagyom, hogy az univerzum tegye a dolgát – nekem csak az volt a feladatom, hogy félreálljak az útjából.”

Dee Wallace színésznő, író, előadó

Dee sztorija is alátámasztja, milyen sok előítélet és hamis kép él bennünk a többi emberrel kapcsolatban. Ha sikerül ráébredned, hogy ezek az elképzelések káros hatást gyakorolnak az életedre, félre tudod tenni őket, és a csodák máris szabadon áramolhatnak feléd.

Elkezdeni könnyű, csak befejezni nehéz. Benned is megfogalmazódott már ez a gondolat? Csak félig újítottad fel a házad, csak félútig jutottál az egyetemi tanulmányaidban, vagy egy kupac félbehagyott könyv tornyosul az ágyad mellett? Frusztráló, nem? Tömegével gyártod a kifogásokat, hogy miért nem valósítod meg a terveidet, de a magyarázkodások közepette egy szó sem esik arról, hogy tulajdonképpen nem mersz cselekedni. Mi értelm van elkezdni valamit, aztán félbehagyni az egészet? Te is tudod, hogy ez merő idő- és energiapocsékolás. Mégis újra meg újra megteszed.

Hogy miért? Mert – akár tudatában vagy, akár nem – félsz a sikertől és azoktól a változásoktól, amelyeket a siker hozna az életedbe.

A sikertől való félelem nagyon gyakori jelenség, gyakoribb, mint gondolnád. Perverz dolognak tűnik, hogy valaki fél attól, amit állítólag el akar érni, pedig sokan élnek így. Ez a fajta félelem még a befutott embereket is könnyen arra sarkallhatja, hogy eltékozzák az eredményeiket és a vagyonukat.

A félelem a várakozás miatti szorongásból fakad – a „mi lesz, ha...” gondolat megfelelője. A valóságban a félelem csak akkora jelentőséggel bír, amekkorával felruházzuk. Ha nem foglalkozunk vele, vagy valami másra helyezzük a hangsúlyt, a félelem nem képes hatni ránk. És itt jönnek a képbe az elvárások.

Ha azt szeretnéd, hogy csodálatos életed legyen, ne foglalkozz annyit az események kimenetelével: hagyd, hogy több személytől és többféle irányból érkezzen a megoldás. Ahelyett, hogy előre eldöntened, hogy az eredmények csak egy meghatározott úton-módon születhetnek meg, és csak

egyféle megoldás jöhet szóba, légy nyitott mindarra, amit az univerzum felajánl neked.

Ezen a ponton fontosnak tartom leszögezni, hogy mindez nemcsak a hatalmas, sorsfordító célok esetében igaz. A csodákat kis, napi adagokban kapjuk. Emlékszel, amikor gyerekkorodban levelet írtál a Mikulásnak, és pontosan megfogalmaztad, mit kérsz tőle? Lázasan törted a fedjed, hogy a legnagyobb és legdrágább ajándékot válaszd, hiszen a Mikulást nem lehet pici, jelentéktelen kívánságokkal zaklatni. Most azonban más a helyzet. Ezek nemcsak kívánságok – ez a te új valóságod. Ha megtanulod, miként győzd le ellentőrekvéseidet, és hogyan csalogasd magadhoz a csodákat, minden a tiéd lesz, a nagy és a kis dolgok egyaránt. Nem kell egy teljes évet várnod, akár ma is megtörténhet, mindegy, hol tartasz éppen. Lássuk csak Jonathan Lagace példáját!

„Húsz éves egyetemista vagyok, és már több hónapja alkalmazom a Vonzás Törvényét, méghozzá kiváló eredménnyel. Korábban állandóan anyagi gondjaim voltak, de miután hallottam a Vonzás Törvényéről, kutatómunkába kezdtem, és többféle módszert is kipróbáltam. Nem egészen egy héttel azután, hogy változtattam a gondolkodásmódomon, elkezdtek érkezni a bevételek. Volt, amire már vártam, például a kanadai állam segélyére. Elvileg 60 dollárt kellett volna kapnom, de amikor felbontottam a borítékot, egy 237 dollárról szóló utalványt találtam benne! Egy ideje több bevételem van, mint kiadásom, aminek nagyon örülök. A váratlanul érkező pénzüsszegeknek és a felfutóban lévő internetes vállalkozásomnak köszönhetően most már elmondha-

tom: jó úton haladok afelé, hogy olyan életet élhessek, amelyet szeretnék. Mióta változtattam a gondolkodásmódomon, minden jobban megy, az üzlet, a családi élet, a mindennapok. Köszönöm, Joe, hogy felnyitotta a szemem, és segített észrevenni, hogy bármi lehetséges, ha valóban hiszünk benne.”

Jonathan Lagace

Nem számít, hány éves vagy, húsz vagy hatvan, és az sem számít, hogy értél-e már el sikereket az életedben, vagy csak most indultál el az úton, mint Jonathan.

Előfordult már veled, hogy egy embertársad a szemed előtt vált sikeressé vagy ért el áttörést az életében, és azt gondoltad, hogy te erre nem lennél képes? Sokunkkal megtörténik ilyesmi, még a sikeres emberekkel is életükben legalább egyszer. Nekem is vannak még álmaim, ezért – csakúgy, mint neked – időnként nekem is meg kell szabadulnom ellentőrekvéseimtől vagy önkorlátozó hiedelmeimtől.

Hogyan ismerheted fel az ellentőrekvéseket? Ez nehéz dolog, hiszen ezek zömmel fejlődésünk korai szakaszában rögzülnek belénk. Az alábbiakban felsorolom a leggyakoribbakat, hogy legyen miből kiindulnunk. Biztosan felismeresz néhányat.

Ellentőrekvések

1. Nem vagyok elég jó

Sokan emlékszünk rá, milyen volt az iskolaudvaron ácsorogva várni, hogy beválasszanak a csapatba. Mindegy, hogy

végül mikor választottak be – ha nem te voltál az első, kisebbrendűséget éreztél. Ez a folyamat életed során többször is megismétlődik: nem kapod meg az áhított állást, tönkremegy a párkapcsolatod, az áramszolgáltató arról értesít, hogy lekapcsolja a lakásodat a rendszerről. Ilyenkor nehéz jól érezni magad a bőrödben, és ez az érzés sokáig elkísér. Ha változtatni akarsz az életeden, az utadba áll. Miközben igyekszel mindent megtenni a céljaid elérése érdekében, egy vékonyka hang azt duruzsolja a füledbe, hogy nem vagy elég jó. Olyan ez, mintha egyszerre nyomnád egyik lábaddal a gázt, a másikkal pedig a féket.

2. Engem senki sem szeret

Mindenkinek vannak hibái, és amikor pocskéul mennek a dolgok, egyesek nagy előszeretettel hozakodnak elő ezekkel. Talán te is azt gondolod magadról, hogy ügyetlenül beszélsz, illetlenül viselkedsz, vagy sehová sem tudsz beilleszkedni. Ha nincs kiterjedt baráti köröd, könnyű azt hinned, hogy téged senki sem szeret. Az ellentőrekvésekhez hasonlóan azonban ez az elképzelés is önmagát beteljesítő jóslattá válhat. Ha elhiszed magadról, hogy te nem érdemelsz jó barátokat vagy kapcsolatokat, nem is próbálsz ismerkedni, és végül tényleg egyedül maradsz. Amint rájössz, hogy ez a feltevésed téves, azonnal meg is teheted a káros folyamatok visszafordításához szükséges lépéseket.

3. Nem akarom, hogy visszautasítsanak

Ez egy nagyon gyakori ellentőrekvés, mindenféle rendű és rangú embert egyformán érint. Ott bujkál a diákban, aki

nem mer segítséget kérni a tanárától, az alkalmazottban, aki fél a kollégájához fordulni a problémájával, de főleg azokban, akik elképzelni sem tudják, hogy randevúra hívjanak valakit. Ez az ellentőrekvés elsődlegesen a félelemből táplálkozik. Senki sem akarja, hogy visszautasítsák, de a rettegés a visszautasítástól gyakran súlyosabb, mint maga az esemény. Egyedül te döntöd el, engeded-e, hogy beleszóljon a terveidbe.

4. Ez lehetetlen!

Vannak a lehetséges dolgok, és vannak azok, amelyekről elhisszük, hogy *számunkra is* lehetségesek. A két halmaz ritkán fedi egymást. Miközben a saját szemeddel látod, hogy mások sikeresen valóra váltják azokat az álmokat, amelyeket te is kergetsz, a lehetetlen kategóriába sorolod őket, mert úgy érzed, nincsenek birtokodban a megvalósításukhoz szükséges tulajdonságok, ismeretek, eszközök vagy források. Ez tulajdonképpen az első ellentőrekvéssel kapcsolatos: úgy érzed, nem vagy elég jó. Ennek alapján sorolod a célokat a lehetséges vagy a lehetetlen kategóriába. Mindez automatikusan, a tudatalatti szintjén történik, és hatására még az előtt elveted az ötleteket, hogy alaposan átgondolnád őket.

5. Csőlátás

Azok az emberek, akikben ez az ellentőrekvés munkál, úgy gondolják, hogy az adott problémának csupán egyetlen megoldása létezik, vagy a szóban forgó feladatot csak egyféleképpen lehet végrehajtani. Ilyen például, ha meg vagy győződve róla, hogy csak úgy lehet sok pénzt keresni, ha neves oktatási intézményekben tanulsz, jó állást szerzel ma-

gadnak, és szívós munkával küzdöd fel magad a számlárlétra tetejére. Pedig sok vállalkozó is van, aki ragyogóan keres. Ha most legszívesebben úgy válaszolnál, hogy „igen, de...”, akkor benned is megvan ez az ellentőrekvés – azt hiszed, csak egyféleképpen lehet élni, még hozzá előre meghatározott módon. Ezzel viszont az összes többi utat elzárod magad elől, amelyek ugyanúgy közelebb vihetnének céljaid eléréséhez. Azt hiszed ugyanis, hogy mások más módszerekkel is tudnak boldogulni, de nálad ez valami miatt úgysem válna be.

6. *Úgysem sikerül*

Ez az egyik legkártékonyabb ellentőrekvés, és egyben – sajnálatos módon – a legelterjedtebb. Vannak, akik mindig rémeket látnak, olyanok, mintha direkt rosszkedvűek akarnának lenni. Meg vannak győződve, hogy bármibe fognak, úgylis kudarcot vallanak, ezért nem is próbálkoznak, vagy csak nagyon lagymatagon. Ez is egy önmagát beteljesítő jóslat: az érintettek nem azért buknak el, mert ez a sors jutott nekik, hanem mert elhiszik, hogy ennek így kell történnie. Nehéz úrrá lennünk a kétségeinken, amikor valami új dologba fogunk. De ha nem irtjuk ki magunkból ezt az ellentőrekvést, újra meg újra kudarcot vallunk majd, ami tovább erősíti téveszméinket.

7. *Nincs bennem semmi különleges*

Ez az ellentőrekvés azon a meggyőződésen alapul, hogy a sikerhez valamiféle különleges tulajdonságra vagy szikrára van szükség, ami bennünk nincs meg. Úgy érzed, átlagos

vagy, ezért hiába is várnád el magadtól, hogy valami komoly dolgot vigyél véghez. A meggyőződés, hogy nem vagy „kiválasztott”, jó ürügy arra, hogy ne kelljen felelősen döntened az életedről. Végeredményben mindenki maga felelős a sikereiért, ennek az ellentőrekvésnek a hatására azonban inkább a könnyebbik utat választjuk: keresünk egy bűnbakot, akire vagy amire mindent rákenhetünk ahelyett, hogy meghoznánk a sikeres élet megteremtéséhez szükséges döntéseket.

Bár a lista nem túl hosszú, kiváló áttekintést ad arról, hogy az ellentőrekvések milyen akadályokat gördíthetnek eléink. A következő fejezetben arról lesz szó, miként újulhatunk meg, és milyen módszerekkel számolhatjuk fel az életünket megkeserítő ellentőrekvéseket. Először azonban szeretnék közzétenni néhány történetet, amelyek jól példázzák, mi mindent érhetünk el, ha megszabadulunk ellentőrekvéseinktől, önkorlátozó hiedelmeinktől, és engedjük, hogy a csodák beáramoljanak az életünkbe.

Maria Belae Fletcher példája megmutatja, milyen sokra vihetjük, ha tisztázzuk magunkban, mi mindenre vagyunk képesek, és elhiszük, hogy igenis érdemesek vagyunk arra, hogy elérjük a céljainkat.

„A csodateremtés, amelynek módszerét dr. Joe Vitale *Vonzásfaktor* című könyvéből sajátítottam el, arra a játékra emlékeztet, amit imádott skót nagyanyám tanított meg nekem négyéves koromban. Nagyi azt mondta: „Ha valami szépre gondolsz, egy szép gondolatot kapsz cserébe. Ha valami csúnyára gondolsz, a válasz is csúnya lesz. Nagyon vigyázz, Maria, mire gondolsz! Ha a gondolataid izgalmasak és boldoggá tesz-

nek téged, akkor biztos lehetsz benne, hogy nyert ügyed van!”

Kilencéves koromban a *Ki vagyok én?* című vetélkedőt néztük a családommal a szomszédék tévéjén. Egy gyönyörű, elbűvölő, választékos beszédű nő volt a Titokzatos Vendég. A bekötött szemű hírességekből álló négytagú zsűri sehogy sem tudott rájönni a kilétére. A nő egy híres európai filmszínésznő volt. Izgatottan ugrottam fel a székből, és elhatároztam, hogy egy szép napon én is híres leszek, és úgy fogok kinézni, mint ez az elegánsan öltözött Titokzatos Vendég a vetélkedőben. Másnap, tanítás után éppen a kiejtésemet csiszolgattam a tükör előtt, amikor a nyolcéves húgom hirtelen rám rontott, és mindenáron tudni akarta, mit művelek. Amikor elmondtam neki, megkérdezte, miért akarok híres lenni.

– Nem tudom – feleltem. – Csak annyit tudok, hogy híres leszek, és amikor eljön a pillanat, hogy kilépjek a reflektorfénybe, készen kell állnom a feladatra.

Középiskolás koromban a fejembe vettem, hogy Rockette¹ leszek, ezért három év alatt leérettségiztem. Ösztöndíjjal akartam bekerülni, ezért indultam a Miss Asheville szépségversenyen. Két hét múlva újdonsült szépségkirálynőként szálltam fel a New Yorkba induló vonatra, hogy felvételizsek a Radio City Music Hall Rockettes tánckarába. Russell Markert, a Music Hall táncigazgatója közölte velem, hogy két évig nem lesz több meghallgatás, de azért rendes volt: felírta apám

¹ Rockettes: az Egyesült Államok leghíresebb női tánckara. A Rockette-ek magasan képzett akrobatikus táncosok; a csapatba kerüléshez szigorú külsődleges és pszichológiai követelményeknek is meg kell felelni.

telefonszámát, és azt mondta, ha lesz valami, azonnal értesít minket.

És lett is valami! Az egyik táncosnő megbetegedett, és egyformák voltak a méreteink! Hat héttel a New Yorkba érkezésem után felvételt nyertem a tánckarba. A karácsonyi műsorban, amely a *Fakatonák parádéja* címet viselte, már Rockette-ként szerepeltem. Hét hónap múlva, 1962-ben kiléptem a tánckarból, hogy részt vehessek a Miss Észak-Karolina szépségversenyen. A búcsúbulin a Rockettes Miss Amerikának választott – ez négy hónappal azelőtt történt, hogy a valóságban is elindultam volna a címért a New Jersey állambeli Atlantic Cityben. Az esemény komolyságának köszönhetően már akkor Miss Amerikának éreztem magam, amikor Bert Parks Miss Észak-Karolinaként mutatott be a színpadon.

Huszonnégy órával később elnyertem a Miss Amerika 1962 címet, és a *Ki vagyok én?*-ben is szerepeltem mint Titokzatos Vendég. Mielőtt 19 évesen kivonultam volna a színpadra az estélyi ruhámban, fejemen a királynői koronával, az egyik udvarhölgyem megkérdezte, nem izgulok-e.

Azt feleltem:

– Nem. Már tíz évvel ezelőtt felkészültem erre a pillanatra, és készen állok.

A lány döbbenten meredt rám.

Most ugorjunk előre 2007-be. A *Titok* című film dr. Joe Vitale és társai főszereplésével teljesen megigézett. Megvettem dr. Vitale könyveit, és mindet elolvastam. Fél év múlva feliratkoztam az *Online Csodák* című kurzusára, amelyet Lee Follender vezetett. Elhatároztam, hogy megint akcióba lendülök, és én fogom uralni a gon-

dolataimat, megszabadulok rossz szokásaimtól, amelyeket az évek múlásával felvettem. Úgy döntöttem, mindenért hálás leszek, ami az életben történt velem, még a rossz dolgokért is! A kurzus idején felidéztem magamban azt a hitet, amelyet kilencéves kislánként éreztem.

Sokat tanultam a nagyanyámtól és dr. Joe Vitalétól, és mivel sosem voltak konkrét elvárásaim az eredményeimmel kapcsolatban, a csodák testet öltöttek az életemben. Az lettem, ami lenni szerettem volna: Miss Amerika, Rockette táncosnő, Titokzatos Vendég. A szépségversenyen szerzett ösztöndíjamból francia nyelvet és filozófiát hallgattam a Vanderbilt Egyetemen és a franciaországi Aix-en-Provence-ban. Nemrégiben új jövővelemforrásra tettem szert: saját vállalkozást indítottam, amelyben felhasználhatom mindazokat a képességeimet, amelyekről azt hittem, már régen kivesztek belőlem. Imádom, hogy a munkám adta szabadság révén kedvemre utazgathatok, síelhetek és találkozhatok az unokáimmal.”

*Maria Beale Fletcher,
az 1962-es Miss Amerika*

Nagyon tetszik nekem Maria története, és szívesen megismertem volna a hölgy nagymamáját is! Maria elbeszélésének egyik legsarkalatosabb pontja az a megállapítás, hogy ha az életed valamely területén sikereket érsz el, de később nem használod a rendelkezésedre álló eszközöket, a jövőben bármikor visszakanyarodhatsz az eredeti elképzeléseidhez, hogy új lendületre tegyél szert. Sosincs túl korán és sosincs túl későn, életed bármely pontján felveheted az elvesztett fonalat.

Az is fontos, hogy ne ragaszkodj görcsösen egy bizonyos végkimenetelhez. Nem szabad, hogy csőllátásod legyen, és nem szabad elvárnod, hogy valami egyféleképpen, a te konkrét elképzeléseid szerint menjen végbe. Az isteni erők időnként megmutatják a helyes utat, és ilyenkor meg kell ragadnod az alkalmat. Julie is ezt tette.

„Sokszor és sokféleképpen próbáltam megvalósítani az álmaimat, több-kevesebb sikerrel. De valahogy mindig hiányérzetem volt, vagy magát a folyamatot tartottam túl lehangolónak. Mindig nagyon igyekeztem; pozitívan gondolkodtam, keményen összpontosítottam, és magas rezgésszinten tartottam magam. Joe arról ír, hogy mindennek ihletettségből kell fakadnia, és nemrégiben volt is egy élményem, amelyik megfelelt ennek a kitételnek. Érezni lehetett a különbséget!

Építési vállalkozó vagyok, és egy ügyfelemmel részt vettem a helyi Építők Szövetsége által szervezett Zöld Építészet című eseményen. Itt szó esett a közelgő Országos Zöld Építészeti Konferenciáról, és arról is, hogy egy túra keretében végig lehet járni azokat a környékeket, amelyeket környezettudatosan építettek vagy újjátottak fel. Fogalmam sem volt, mi az a zöld építészet, de úgy éreztem, ebben MUSZÁJ részt vennem. Egészen fellelkesültem. Az ügyfelem is ihletet kapott, és ragaszkodott hozzá, hogy a túra az ő házáat is érintse.

Rengeteg okom lett volna rá, hogy lebeszéljem magam a dologról. Először is, semmit sem tudtam a zöld építészetéről. Másodszor, az ügyfelem háza kicsi volt, százéves és rossz beosztású, nem nagyon illett a zöld házak sorába, amelyek rendszerint modernnek és új épí-

tésűek. De lépésről lépésre haladva végül teljesen felújítottuk a házat, amit azóta fel is vettek a túra útvonalára! Hirtelen minden a helyére került, pont a megfelelő emberekhez fordultam tanácsért, a felújítás zökkenőmentesen zajlott, a végeredmény pedig magáért beszélt. Ráadásul a helyi média is lázas figyelemmel kísérte az eseményeket; azóta mindig akad egy-egy felkérésem.

A túra és a házfelújítás kapcsán rengeteget tanultam, és ez boldogsággal tölt el. Okleveles Zöld Építészeti Szakértő lettem. Mivel nem sok információ áll az emberek rendelkezésére azzal kapcsolatban, hogyan lehet környezettudatosan felújítani egy régi házat, belekezdtem egy cikksorozatba, és később talán könyvet is írok a tapasztalataimról. Nem tudom, mit hoz a jövő, de erről szól a teremtés. A teremtés nem a mi munkánk eredménye. Csak úgy megtörténik. És attól kezdve már könnyű ihletett állapotba kerülni.”

Julie Groth

Ha Julie úgy dönt, hogy kizárólag akkor lesz sikeres építési vállalkozó, amennyiben új lakóparkok kialakításával foglalkozik, soha nem veszi észre a zöld építészetben rejlő lehetőségeket. Azáltal, hogy a megérzéseire hagyatkozott, bevonzotta a szükséges segítséget, és megtanulta, hogyan változtassa a régi házat a zöld építészet iskolapéldájává.

Egyszerűbb lett volna azt mondania: „Nem, én semmit sem tudok a zöld építészetről, ez nem az én asztalom.” Akkor viszont elszalasztotta volna a lehetőséget, hogy betörjön egy olyan területre, ahol más építési vállalkozók még nem nagyon jelentek meg.

TISZTÁZZUK A DOLGOKAT!

Ahhoz, hogy kiküldhesd a kéréseidet az univerzumba, és joggal várhasd a csodát, meg kell értened, miben tud segíteni a Vonzás Törvénye, és milyen lépésekkel lehet gyorsítani a folyamatot. Gyakran megkérdezik tőlem, mi a különbség a csodavárás és a Vonzás Törvényének alkalmazása között. Ez a két dolog valójában egymással párhuzamosan zajlik. Suzanne, az asszisztensem érzékletesen írja le, hogyan egészítik ki egymást.

„Amikor azt halljuk, »csoda«, rögtön valami nagy, valószínűtlen dologra gondolunk, mintha egy hollywoodi filmet látnánk: a felhő kézzé változik, lenyúl az égből, és az utolsó pillanatban kiment egy kisbabát egy lángoló autóból. Mások szerint a csoda nem más, mint túllépni a megváltoztathatatlanon és a lehetetlenen. Nekem Marianne Williamson meghatározása tetszik a legjobban: »A csoda nem más, mint szemléletváltás.« Vagyis ha el tudjuk érni, hogy a gondolataink ne a félelemből, hanem a szeretetből táplálkozzanak, rögtön megváltozik minden, és létrejön a csoda. Paul Ferrini szerint csupán egy gondolatnyira vagyunk attól, hogy visszatérjen az életkedvünk. Hát nem lenne fantasztikus, ha mi ural-

nánk a gondolatainkat, és mi döntenénk el, mi befolyásolja az érzelmeinket?

Íme az élet titka: ha egy élmény rossz érzéseket ébreszt bennünk, az arra utal, hogy blokkok képződtek bennünk, de ha elhárítjuk ezeket az akadályokat, egy szempillantás alatt átrendeződnek a dolgok, és minden a helyére kerül, méghozzá előre el nem képzelhető módon, és – szerencsére – mindig úgy, ahogy nekünk a legjobb.

Összefoglalva: a Vonzás Törvénye és a csoda szilárd egységet alkot. Tekintetbe véve, hogy a csoda egy bizonyos esemény megvalósulását is jelenti, a Vonzás Törvénye a mi gondolataink és érzéseink alapján működik, vagyis az univerzum úgy rendeződik át körülöttünk, hogy részesei lehessünk az általunk megteremtett élménynek.

Rengeteg módszer áll rendelkezésünkre, hogy az általunk megálmodott életet élhessük. Nálam például az vált be, hogy mindent írásba foglalom. Ha meg akarok valósítani valamit, leírom. Pozitív kicsengésű mondatba foglalom, úgy teszek, mintha már megvalósult volna, aztán elengedem, és többé nem gondolok rá. Nem aggódok amiatt, hogyan jön majd létre, hanem a jelenben maradok, bizakodva gondolok a folyamatra, tudva, hogy vágyaim már közel állnak a megvalósuláshoz, és izgatottan várom, mi sül ki az egészből.”

Suzanne Burns

A sok könyv közül, amit írtam, a *Vonzásfaktor* volt az első, amely a dolgok tisztázásával és a Vonzás Törvényének alkalmazásával foglalkozott. A Vonzás Törvénye nagyon erős,

és ahhoz, hogy a te életedben is működjön, be kell tartanod a lépések sorrendjét. A lépések a következők:

1. Szabadulj meg a negatív gondolatoktól, és összpontosíts a vágyaidra!

Ez azt jelenti, hogy ne az életed negatív eseményeire koncentrálj. Hagyj fel a pletykálgatással, és ne adj tovább minden negatív kicsengésű sztorit, amit csak hallasz. Hányszor találkozol olyan emberekkel, akik senkiről és semmiről nem tudnak jót mondani? Csak elszívják az energiádat. Gondolom, nem akarsz hozzájuk hasonlítani, és nem akarsz ilyen emberekkel barátkozni. Az alapszabály a következő: a Vonzás Törvénye segíthet rajtad, de akár ellened is fordulhat. Ha arra koncentrálsz, hogy mit szeretnél elérni, és mindent megteszel, ami tőled telik azért, hogy pozitív szavak és gondolatok vegyenek körül, akkor pozitív élmények várnak rád. Ha azonban a negatívumokon rágódsz, és mindig azért siránkozol vagy aggódsz, amid nincs, csak még több negatívumot vonzol az életedbe.

2. Merj nagyot álmodni!

Mikor fordult elő utoljára, hogy valami új dologba fogtál, felvillanyozó döntést hoztál, vagy szabadjára engedted a fantáziádat? Mi váltotta ki belőled? Egy új üzleti megállapodás, egy kapcsolat elmélyítésének a lehetősége vagy egy személy, aki nagy hatást gyakorolt a gondolkodásodra? Ha célokat tűzöl ki magad elé, de hiába, mert épp csak elboldogulsz valahogy, érdemes feltenned magadnak a kérdést: megfelelőek-e a céljaid? Mindnyájunkban munkálnak ön-

korlátozó hiedelmek azzal kapcsolatban, mi mindenre vagyunk képesek, és hajlamosak vagyunk olyan célt kitűzni magunk elé, amit mindenféleképpen el tudunk érni. Igaz, ez is jobb, mint a semmi, de nem vezet ismeretlen területekre, és a fantáziánkat sem tüzezi fel. Ha olyan célt keresel, amiről még nem tudod, hogyan éred majd el, mozgásba lendíted a Vonzás Törvényét, és nem félsz olyasmit álmodni magadnak, ami igazán méltó hozzád.

3. Láss tisztán!

Ahhoz, hogy előrelépj, minden ellentőrekvést száműznöd kell magadból. Ez egyet jelent azzal, hogy megérted, hogyan hatnak rád bizonyos helyzetek. Az ellentőrekvések azonosításának legegyszerűbb és legkézenfekvőbb módja, ha tudatosan odafigyelsz a reakcióidra. Felbosszantott vagy elszomorított egy megjegyzés vagy egy szituáció? Ha igen, vizsgáld meg az érzelmeidet. Amíg nem kerülnek felszínre, nem tudod elérni a célodat, de kitartónak kell lenned, mert életed számos területén felüthetik csúf fejüket.

4. Nevillizáld a céljaidat!

Neville Goddard fogalmazta meg azt a gondolatot, hogy úgy kell tennünk, mintha már elértük volna azt, amire vagyunk. Vagyis képzelj el, és éld át teljes szívedből. Az érzelmeink hatalmas erővel rendelkeznek, és az energia összpontosításában is segítenek. Ez az energia teszi lehetővé, hogy észrevedd a céljaid megvalósulásához vezető utakat és lehetőségeket. Fontos, hogy ez a vizualizáció nem egyenlő a szokványos álmodozással. Ez olyan vizualizáció, amelyben

minden érzékszerved részt vesz. Ha új otthonra vágysz, térj ki a legapróbb részletekre is. Képzeld el, amint a hátsó verandán állsz, és miközben a naplementét nézed, mélyen beszívod a virágok édes illatát. Képzeld el, amint az egész család ott ül az ebédlőasztal körül, miközben te a karácsonyi pulykát szeleteled. Érzed a zsályaszósz és a barnamártás illatát? Ez az úgynevezett nevillelizálás: olyan erős érzelmeket társítunk egy képhez, hogy az szinte a lényünk részévé válik.

5. Engedd el!

Az elengedéshez nincs mit hozzáfűzni. Kissé nevetségesnek tűnhet, hogy ennyi tervezgetés meg vizualizáció után csak úgy elengedjük a képet, de ez az egyetlen lehetőség. Mint ha folyton ugyanazt ismételnéd, ugye? Gondolj csak vissza, mit írtam a csőlátásról: ha görcsösen ragaszkodsz a dolgok meghatározott kimeneteléhez, csökkented a megvalósulási lehetőségek számát. Engedd el az álmaidat, és bízz benne, hogy végül rátalálsz az útra, és mindent megkapsz, amit csak elképzeltél magadnak.

Ezekkel a lépésekkel minden álmodat valóra válthatod. Rendben – de akkor miért vallasz mindig kudarcot? Pozitívan gondolkodsz, és nem hallgatsz a vészmadarakra. Olyan célt tűztél ki magad elé, amely igazán méltó hozzád, amely felforrósítja a véredet, és szaporábbá teszi a pulzusodat. Hosszú órákon át tökéletesítgetted – hát akkor hol kérik már?

Biztos, hogy mindent tisztáztál magadban? Eleget foglalkoztál azokkal a hiedelmekkel és hangokkal, amelyek azt próbálják beléd sulykolni, hogy nem vagy elég jó, és

úgyis kudarcot vallasz? Ha nem jutsz egyről a kettőre, akkor valószínűleg nem. Mindedig ez a folyamat legnehezebb része.

Íme, egy rövid kérdéssor, amely segít elindulnod az úton. Ne feledd, ha egy bizonyos helyzet vagy személy heves érzelmeket vált ki belőled, ezek a kérdések megkönnyítik az önvizsgálatot.

Tisztánlátás

Mi történt pontosan? Írd le azt a személyt vagy eseményt, aki vagy amely kiváltotta belőled az adott reakciót.

Például az egyik kollégád vagy rokonod ugratni próbál, te azonban támadásnak fogod fel a dolgot, és úgy érzed, az illető le akar járítani. Feldühödsz, és ráparancsolsz, hogy hagyjon békén. Vagyis azt hiszed, hogy az emberek szándékosan le akarnak járítani téged.

Most válaszold meg a következő kérdést.

Így reagáltam a szituációra, az eseményre vagy a személyre:

Amikor az eset történt... (dühöt éreztem, szomorú voltam, félttem stb.)

Most olvasd át a válaszaidat. Próbáld tárgyilagosan szemlélni a történeteket. Tényleg jogos volt a reakciód? Miért,

vagy miért nem? Miért váltott ki belőled ilyen heves érzelmeket?

Mitől féltél az adott szituáció kapcsán? Mit árul ez el rólad?

Vissza tudsz emlékezni, mikor kezdtél nagyobb jelentőséget tulajdonítani az efféle eseteknek? Mikor döntöttél úgy, hogy leragadsz ennél a témánál?

Milyen döntést hozol annak érdekében, hogy változtatni tudj a nézőpontodon?

Ha az eset megismétlődik, hogyan fogod értékelni?

Miként fogsz másképp reagálni?

Most gondold végig, ami történt! Milyen tapasztalatot jelentett számodra és a környezeted számára? Egyes szám első személyben írd, mert így tudod jelezni, hogy vállalod érte a felelősséget.

Én _____

Én _____

Én _____

Én _____

Az általam teremtetett helyzet a következő érzéseket váltja ki belőlem:

Úgy tudsz a legkönnyebben tisztába kerülni önmagaddal, ha néven nevezed a dolgokat, és pontosan eltervezed, miként változtatsz a nézőpontodon vagy a meggyőződésrendszereden. Ha ezt megteszed, jobban átlátod az érzéseidet, és megérted, miért éppen az történt, ami történt. Ezután olyan érzésekre cserélheted a régieket, amelyek tényleg a javadat szolgálják. Te magad választhatod ki és teheted helyükre új hiedelmeidet.

Most jön a legfontosabb rész. El kell engedned a régi hiedelmet. Mondd magadnak a következőket:

Most már készen állok, és teljes szívemből azt kívánom, hogy ezt a régi hiedelmet, miszerint

_____ ,
végre és száz százalékosan el tudjam engedni.

Erre a gondolatra cserélem:

és hiszem, hogy _____ .

Most már megengedem magamnak, hogy azt érezzem:

_____ .
Ez csak a kezdet, ami segít az első lépések megtételében. Gyakran előfordul, hogy az emberek magukba néznek, hogy felmérjék, mi az érzelmi reakcióikat tápláló hiedelmeik alapja, és nem örülnek annak, amit látnak. Inkább letagadják az egészet, és nem hajlandók foglalkozni vele vagy változtatni rajta. Félreértés ne essék, nem azt mondom, hogy újra át kell élned a fájdalmas eseményeket, de tisztában kell lenned azzal, hogy mi mindent tettek az életeddel, és felelősséget kell vállalnod jelenlegi döntéseidért.

Ne csatlakozz azokhoz, akik második bőrként viselik a düh és a szomorúság gúnyját. Ezek a múltbeli események hamis biztonságérzetet teremtenek, és a jövődet is befolyásolják. Csak a múltaddal összefüggő érzéseid elengedése után kerülhetsz tisztába önmagaddal, és csak ezáltal léphetsz tovább.

Az évszázad pere

Akár rendőrségi nyomozásnak is tekintheted a tisztázás folyamatát. Először nyomokat keresel, amelyek elvezetnek az elkövetőkhöz (az ellentőrekvéseidhez), és a bűnrészeseket (az önkorlátozó hiedelmeidet) is lefűleled. Eljött a kihallgatás ideje. Keresztkérdéseket kell feltenned, hogy felderítsd a teljes igazságot. Jól meg kell szorongatnod őket, nem szabad hagynod, hogy kicsússzanak a markodból. Jöhetnek a kemény kérdések: mit, hol, mikor, hogyan és miért?

Ha sikerült összegyűjtened a bizonyítékokat, bíróság elé viszed az ügyet. Te vagy a bíró és az esküdtszék egy személyben. Ez a gondolat (amely most megbilincselve áll előtted) vajon maga a valóság, vagy csak álruhába bújt félelem? Ezt akarod tenni az életeddel, vagy sem? Te döntesz. Rajtad múlik, visszaengeded-e magadhoz ezt a gondolatot, vagy örökre megszabadulsz tőle. Ha úgy döntesz, hogy a gondolatnak távoznia kell, sorold fel végső érveidet, amelyekből pontosan kiderül, mit szeretnél tenni, és hogyan éred majd el. A végső érvek részletesek és érzelmektől vezéreltek. A törvényszolga végül elvezeti a bűnöst, te pedig szabadon távozol.

Ha elképzeled ezt a folyamatot, az összes lépést látod majd magad előtt, ami a szándékaid tisztázásához szükséges. Nekem főleg az a rész tetszik, amikor bíróság elé állítjuk az ellentőrekvést vagy az önkorlátozó hiedelmet. Nem temetjük el, nem teszünk úgy, mintha nem is létezne. Beidézzük, és keresztkérdéseket szegezünk neki, hogy kiderítsük a teljes igazságot.

Ha sikerül végigcsinálnod a tisztázó folyamatot, rájössz, hogy a hiedelmed egy negatív esemény vagy szerencsétlenség eredménye. Mindenkinek vannak olyan élményei, amelyeket könnyen negatívnak lehet bélyegezni – ez alól én sem vagyok kivétel. De azt te döntheted el, hogyan hat rád az esemény. Vegyünk egy példát.

Öt évvel ezelőtt kezességet vállaltam az akkori rendszergazdámért, aki autóvásárláshoz vett fel hitelt. Ez volt az első és valószínűleg az utolsó eset, hogy kezességet vállaltam valakiért. De hasznos tapasztalatokkal lettem gazdagabb, és nemsokára te is ugyanezt mondhatod el magadról. Pár év múlva a bank azzal hívott fel, hogy az illető nem fizeti rendszeresen a törlesztő részleteket. Felkerestem, kiségittem egy

kisebb összeggel, és reménykedtem, hogy a helyzet javulni fog.

Nem javult.

Néhány hónappal ezelőtt megint telefonáltak a banktól. Közölték, hogy a rendszergazdának (aki akkor már nem dolgozott nálam) nyoma veszett, pedig több *havi* elmaradása van. A bank követelte, hogy fizessük vissza a teljes kölcsönt. Minden ismert telefonszámon megpróbáltam utolérni az illetőt, írtam az összes e-mail címére, még az interneten is nyomoztam utána. Megkértem az asszisztensemet, nézzen be minden bokor mögé a parkban, hátha ott bujkál a fickó.

Semmi.

Az egyik bizalmas tanácsadóm azt mondta:

– A fickó felszívódott. Bottal ütheted a nyomát. De ha megtalálnád, akkor sem tudnál kihúzni belőle egy vasat sem. Zárd rövidre az ügyet: fizesd vissza a kölcsönt, nehogy te is a rossz adósok listájára kerülj.

Megfogadtam a tanácsát, és visszafizettem a kölcsönt. Egyáltalán nem voltam ideges. Még csak nem is aggódalmaskodtam. Elengedtem az élményt és minden negatív gondolatot, ami az eset kapcsán felvetődött bennem. Semmiféle érzelmet nem mutattam. És akkor különös dolog történt.

A régi rendszergazdám ismerősnek jelölt a Facebookon! Azonnal visszajelöltem. Írtam neki, és elkértem a telefonszámát. Tudta, miért. Visszaírt, megadta a számát, bocsánatot kért, és megígérte, mindent elkövet, hogy jóvátegye a dolgot. Azt is közölte, hogy nem tudja megadni a pénzt.

Én addigra már régen elrendeztem magamban az ügyet, így hát nem is voltak elvárásaim a végkifejlettel kapcsolatban. Arra gondoltam, hogy a fickó készít majd nekem egy-

két ingyen honlapot, és ezzel le van tudva az ügy. A rendszergazda elfogadta az ajánlatomat, és csodálatos weboldalt készített nekem, sőt még egy fantasztikus hírlevelet is mellékelte hozzá. De amit ezután tett, mindenkit megdöbbenett – kivéve engem.

Átutalta az összes pénzt, amivel tartozott, körülbelül hat-ezer dollárt! Majd közölte velem, hogy továbbra is szívesen dolgozna nekem, még hozzá ingyen, hogy bebizonyítsa, nem akart rosszat. Mindenkinek leesett az álla. Sikerült felkutatnom a fickót, miután meglógott a városból. Dolgozott nekem, sőt még ki is fizette a tartozását.

Miért volt ez lehetséges?

Először is azért, mert nem akartam mindenáron visszakapni a pénzemet. Örültem volna neki, de nem volt rá égető szükségem. Sokan túl görcsösen igyekeznek elérni, amit akarnak. Ez a görcsösség aztán oda vezet, hogy még több mindenbe kell görcsösen kapaszkodniuk. Nekem mindegy volt, hogy a fickó megadja-e a kölcsönt vagy sem. Semlegesen viszonyultam a dologhoz.

Másodszor: éreztem, hogy a pasas nem akar rosszat nekem, és ezt ő is tudta. Szerintem az emberek alapvetően jóindulatúak. Jók akarnak lenni. Néha, amikor sarokba szorítják őket, olyasmit is tesznek, amit később megbánnak. De én jól ismertem ezt a fickót, és tudtam, hogy jólelkű. Bármilyen történet, ő tisztességesen próbál viselkedni.

A fenti két dolog önmagában még nem garantálja, hogy visszakapod a kölcsönadott vagy ellopott pénzedet, azt viszont biztosítja, hogy *te* nem háborogsz a helyzet miatt. Ez a belső béke vonzza be aztán az életedbe mindazt, amire vágysz – még akkor is, ha a másik fél elköltözik a városból, nem érhető utol, és teljesen le van égve.

Persze most joggal mondhatod: „Igen, veled ez történt, de honnan tudod, hogy nálam is ugyanígy alakulnak majd a dolgok?” Akkor lássunk egy másik példát. Van egy Tara nevű ismerősöm, aki fájdalmas körülmények között vált el a férjétől. Én még soha nem váltam el, de tudom, milyen nehéz újra bizalommal közeledni az emberekhez, és elengedni a dühöt meg a sértettséget. Tara így írt az élményeiről:

„Kész. De komolyan. Vége! Pasizás? Soha többet. Túl nehéz és fájdalmas, gondoltam magamban. Sehogy sem sikerült rábukkannom a hozzám illő férfira, ezért úgy döntöttem, inkább egyedül leszek, mint olyasvalakivel, akivel nem jövök ki. Nagyon úgy festett, hogy tipikus szingli nővé válok, aki macskákat tart.

2007 februárját írtuk, és nem dédelgettem nagy álmokat. Három éve váltam el, és már hónapok óta nem volt senkim. Örültem a szünetnek, mert ezáltal legalább tisztázhattam magamban az érzéseimet, és azt is, megfelel-e nekem ez a helyzet. Tudtam, hogy időbe telik, mire magamra találok, és rendbe szedem a gondolataimat. Rendszeresen interneteztem, sőt egy szingliklubhoz is csatlakoztam. Az élet többi területén jól alakultak a dolgaim, de a szerelemben sehogy sem volt szerencsém.

Egy férfiismerősöm végül már egyenesen azt állította, hogy alkalmatlan vagyok a pasizásra, ne is erőltessem, mert az összeköltözés, a férjhezmenetel meg a gyerekszülés úgysem szerepel a rövid távú terveim között. Nem értettem egyet vele, bár a kritika elgondolkodtató, hátha mégis neki van igaza.

Végül aztán megjött az ihlet! Az eltelt három évben megnéztem *A Titok* című filmet, és a *Vonzásfaktortól*

kezdve *A siker alapelvei*ig minden könyvet elolvastam. Úgy döntöttem, hogy kézbe veszem a dolgokat.

Elhatároztam, hogy úgy teszek majd, mintha lenne egy tökéletes barátom. Elneveztem Mr. Igazinak. Kedves volt, figyelmes, segítőkész, remek beszélgetőpartner, és teljesen be tudott indítani. Minden tekintetben tökéletesnek tűnt.

Meséltem róla a nővéremnek meg néhány barátnőmnek. Csodás érzés volt, hogy egy ilyen férfi van melletttem. A többiek persze azonnal faggatni kezdtek – »Min-den utazást megtervez? Begyűjti a szükséges információkat, lefoglalja a szállást, meg ilyenek?« –, ami továbbbi segítséget jelentett a részletek kidolgozásához. Azt feleltem: »Hát persze! És ha már így szóba került, a hétvégére romantikus kiruccanást tervezünk!« Minél többet faggattak a lányok, a képzeletbeli alak annál kézzelfoghatóbbá vált.

Aztán egy varázslatos áprilisi estén színházba mentem a szingliklubbal. Craig mellett ültem, akit még októberben ismertem meg. Jól kijöttünk egymással, de nem találkoztunk. Nem tűnt úgy, mintha különösebben rám lenne kattanva. De aznap este minden megváltozott.

Craig két jegyet nyert a segítségemmel egy kosárlabdameccsre, én pedig gondolkodás nélkül megkérdeztem tőle, hol fogunk ülni – egyáltalán nem zavartattam magam. A kosárlabdameccs egy gyönyörű kapcsolat kezdetét jelentette. Soha nem gondoltam volna, hogy létezik ilyen. Craig maga a megtestesült álom, sőt, sokkal több annál. Minden reggel és minden este – miután kinyitom és mielőtt lehunyom a szemem – hálát adok a sorsnak, hogy összehozott vele.

Mr. Igazi létezik, Craig a neve. Én keltettem életre. Örökké hálás leszek mindazért, amit Joe Vitalétól tanultam. Hiszek az egyetemes energia erejében, és kitárt karral kérdezem: Mi következik ezután?”

Tara Reed

Tara könnyedén megtehetette volna, hogy a válását ürügyként használva, elbújik a világ elől. A lelkére vehette volna a baráti kritikát, és kivonhatta volna magát a forgalomból. Ehelyett azonban elengedte a negatív eseményeket, és a vágyaira összpontosított. Részletes képet festett magában az ideális társról, és azt az embert vonzotta be, akit keresett.

De álljunk meg egy szóra! Nem lehet, hogy csak bebeszélte magának, hogy pont erre a férfit várt? Nem! Szó sincs róla. Nem vetette magát az első ember karjába, aki szembejött. Először gondolatban tervezte meg az eseményeket. Így aztán könnyen felismerte az illetőt, amikor feltűnt a színen, a többieket viszont figyelmen kívül hagyta. Tudta, mit akar, nem csoda hát, hogy meg is kapta.

Egyre inkább hajlok arra, hogy gondolataink tisztázása élethosszig tartó folyamat. Olyan, mintha hagymát hámoznánk. Rétegről rétegre haladunk – ezek néha vékonyabbak, néha vastagabbak –, és soha nem állunk meg.

Az út kijelölése

Hogyan várhatnánk el, hogy megvalósuljanak az álmaink, ha azt sem tudjuk, mik azok? Gyakran hallom ezt olyan emberektől, akik nem egészen biztosak benne, mit is szeretnének. Ilyenkor kell átadnod magad az ihletnek. Az egyik kedvenc sztorim a Cavanaughs házaspárról szól.

Donna és a férje a negyvenes éveik közepén jártak, amikor az életük új szakaszba lépett.

„A férjemmel nem olyan régen szembesültünk a ténnyel, hogy magunkra maradtunk. A negyvenes éveink közepén jártunk, és egy szem gyermekünket felvettük az egyetemre. Bár nagy izgalommal vártuk ezt a fordulatot, kissé aggódtunk is, mit hoz a jövő. Ezért azt tettük, amit minden korunkbeli pár tett volna a helyünkben: elutaztunk Atlantic Citybe².

Ott-tartózkodásunk alatt láttam *A Titok* hirdetését. Először megmosolyogtam a mű alapjául szolgáló törvényszerűségeket, de aztán győzött a kíváncsiságom. Megrendeltem a DVD-t, és szinte azonnal megértettük, mit jelenthet a mi életünkben a Vonzás Törvénye.

Néhány hónap múlva egy amerikaifoci-mérkőzést néztünk a tévében. Az egyik edző szerencsétlen döntése nyomán szoftvermérnökként dolgozó férjem elhatározta, hogy összeállít egy statisztikát, amelynek segítségével az edzők jó előre kikalkulálhatják, hogy csapatuknak van-e esélye a győzelemre. Be kell vallanom, sokszor letorkollok a férjemet, ha a szakmájáról kezd beszélni, de ezúttal visszafogtam magam, mert eszembe jutott *A Titok* egyik jelenete, amelyben arról volt szó, hogy ha megérkezik az ihlet, azonnal cselekedni kell.

Kérdezgetni kezdtem a férjemet, és mielőtt még felocsúdtunk volna, rájöttünk, hogy ez a bizonyos statisztika nemcsak az edzőknek, hanem a rajongóknak, a Fan-

² Atlantic City városa javarészt egy szórakozóhelyeiről és kaszinóiról híres üdülőközösség.

tasy Football³ játékosainak és a médiának is a segítségére lehet. Megállapítottam, hogy érdemes lenne kivitelezni az ötletet.

Fogalmunk sem volt, hogyan kell elindítani egy vállalkozást, de felkerestem egy ügyvédet, hogy megérdeklődjem, miként tudnánk szabadalmaztatni és levédeni a férjem statisztikáját. A statisztika a *PossessionPoints*[®] nevet kapta, ezzel egyidejűleg pedig létrehoztuk internet alapú vállalkozásunkat, a *PossessionPoint.com*ot, ez a portál a meccsek statisztikáit elemzi, és ennek alapján jósolja meg, kik lesznek a győztesek és a vesztesek. Az ötlet továbbgondolásával a férjem egy másik fajta statisztikát is kifejlesztett, amely a Fantasy Football-játékosok kiválasztásában jelentett újdonságot.

Nem tudtuk elhinni, hogy idáig jutottunk. Miközben lépésről lépésre haladtunk, mindvégig kitartottam mellette, hogy bízunk kell az univerzumban. Az első szezon nehézkesen alakult, mert létre kellett hoznunk honlapunk állandó közönségét. Én vittem a vállalkozás üzleti részét, a férjem pedig a matematikait. Ő sportcsatornának adott interjúkat, én pedig vállalkozói fórumokon tartottam előadásokat. Egyikünk sem volt hozzászokva a nyilvános szerepléshez, de most hirtelenjében futball-statisztikákról kellett beszélgetnünk a közönséggel.

Akadtak kisebb döccenők, de minden akadályt sikeresen vettünk. Amikor kiderült, hogy pénzre lenne szük-

³ Internetes játék, amelynek célja, hogy az amerikai National Football League (NFL) játékosából saját virtuális csapatot állítsunk össze, és a játékosok való életben elért eredményei alapján több pontot szerezzünk, mint játékosársaink.

ségünk a vállalkozás továbbfejlesztéséhez, minden követ megmozgattunk az ügy érdekében. Egy vékonyka hang azt suttogta a fülembe, hogy vigyük ki a céget a tőzsdére. Fogalmam sem volt, mivel jár ez, de megtanultam, és erre a szezonra már össze fog jönni akkora tőke, hogy olyanná tegyük a céget, amilyennek elképzeltük. Izgalmas kalandokban van részünk. Az egyik pillanatban még magára maradt anyuka voltam, egy évvel később pedig én vezetem az NFL mérkőzéseit elemző céget. Őszintén mondom, sosem gondoltam volna, hogy idáig jutok.”

Donna Cavanaugh

Donna történetének egyik fontos eleme, hogy semmit sem terveztek meg előre a férjével, ugyanakkor nyitottak voltak az újdonságra. Az ötlet felvetődése után rögtön akcióba lendültek. Nem számít, milyen életszakaszban vagy éppen, nem számít, mennyire vagy biztos a céljaidban, a lényeg az, hogy észrevedd a lehetőségeket. Ha folyton a múlt árnyaival hadakozol, nem ismered fel az új esélyeket, és szépen el is sétálsz mellettük.

Egy aprócska figyelmeztetés: ha azt mondd, el akarsz érní valamit, de nem tudod pontosan, hogy mit, könnyen kavarodást okozhatsz. A következő példa Gary Boudurantól származik:

„Amikor először hallottam a Vonzás Törvényéről, elhatároztam, hogy szerzek egy új autót. Akkoriban egy jobb napokat látott 1989-es VW Fox tulajdonosa voltam. A vezetőülés felőli ajtó nyitó kallantyúja letört, ezért csak az anyósülésen átmászva tudtam kiszállni, folyt

a hűtő, meg ilyenek, de ettől még viszonylag jól lehetett közlekedni vele. Ennek ellenére elhatároztam, hogy lecserélem egy másfajta autóra.

Ki is néztem magamnak egy négyajtós, ezüstmetál VW Golfot, amit ingyen szerettem volna megkapni. Ezért leírtam a kívánságomat, sokat beszéltem az autóról, és ha láttam egyet – ami egyre sűrűbben fordult elő –, mindenkivel közöltem, hogy nekem is ilyen kocsim lesz. Fél év múlva felhívott a nővérem, és megkérdezte, nem akarok-e autót a születésnapomra. Tudom, hogy most mire gondolnak, de esküszöm, senkinek sem beszéltem a családban a Vonzás Törvényéről – az ő fejükből pattant ki az ötlet.

A születésnap ajándékom a következő volt: egy jó állapotban lévő, négyajtós, ezüstmetál Golf! És most kapaszkodjanak meg: a vezetőülés felőli ajtónak nem működött a nyitó kallantyúja, a hűtőcsövön pedig egy aprócska lyuk volt. Tanulság: mindig pontosan és egyértelműen határozzuk meg, mit szeretnénk.”

Gary Boudurant

Ez a sztori mindig mosolyt csal az arcomra. Garynek igaza van, azt kapta, amit kért, se többet, se kevesebbet. Nem egy tökéletes állapotban lévő kocsit képzelt el magának, csak annyi volt a kikötése, hogy az autó ezüstmetál legyen, és ne ugyanaz a márka, mint a korábbi. Légy nagyon óvatos, mit kívánsz magadnak!

Az egóból fakadó és az isteni szándékok

Mielőtt túlságosan belemelegednénk a témába, hadd szójak néhány szót a szándékokról. Szándéknak nevezzük

mindazt, amit célként tolmácsolunk az univerzum felé. Azok a dolgok tartoznak ide, amelyekre állítólag vágyunk. Kétféle szándék létezik: az ego szándékai és az isteni szándékok. Az ego szándékai közé tartozik az új autó vagy a vastag bankbetét. Azok a dolgok, amelyekről jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Az isteni szándékok nemesebb célt követnek. Nemcsak a te boldogulásodat szolgálják, hanem másokét is. Isteni szándék például, ha olyan gondolatokat fogalmazol meg magadnak, amelyek segítenek felszámolni az emberek életét feldúló káoszt. Ha segítesz nekik megszerezni mindazt, amire szükségük van, te is megkapod, amit szeretnél. A gazdagság és a vagyon mellékes.

Ha igazán lendületbe akarjuk hozni a Vonzás Törvényét, érdemes valami nemes célt megfogalmaznunk. Minél nemesebb a cél, annál koncentráltabb lesz az erő, és annál gyorsabban vonzza be az eredményeket. Tulajdonképpen felturbózza a Vonzás Törvényét.

Annak idején ágrólszakadt íróként tengettem az életemet Houstonban. Épphogy kijöttem a pénzemből. Csupán szerény sikereket értem el, ezért elkezdtem tanítani a helyi egyetemen. Meg vagyok győződve róla, hogy ekkor pattant ki a fejemből az isteni szikra, és ekkor jöttem rá, hogy szívesen segítek másoknak céljaik megvalósításában. Persze azt is fontosnak tartottam, hogy legyen elég pénz a bankszámlámon. Persze azt is fontosnak tartottam, hogy végre nevet szerezzek, és még több könyvet írhassek. De azt tapasztaltam, hogy ha segítek másoknak végigmenni a kijelölt úton, egyben pénzt és elismerést is szerzek, még hozzá különösebb erőfeszítés nélkül. Ez aztán beindította a folyamatot, és az évek múlásával, ahogy rájöttem, mi viszi előre

az életemet, elkezdtem másokkal is megosztani felfedezéseimet. Mindent megkaptam, amire vágytam: szép autót, gyönyörű házat a hegyekben és világszintű elismertséget, mert mások szolgálatába állítottam az isteni szándékokat.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy erkölcstelen dolog, ha új autóra vagy más, apró csodákra vágysz. Ezek csak tovább erősítik benned a hitet, hogy jó úton jársz, és előre-visznek. De azt is megmutatják, mennyi minden vár még rád, és mennyi mindent érhetsz még el az életben.

Vegyük csak Ebony példáját. Ő egy olyan vállalkozásról álmodozott, amelyik a gyerekeknek segít.

„Joe Vitale nagy hatással volt rám *A Titok* című filmben. Azonnal feliratkoztam internetes hírlevelére. Akkoriban nagyon rendezetlen volt az életem, nem tudtam, merre induljak el: visszatérjek-e a magánszektorba, vagy inkább saját vállalkozást indítsak. Leírtam a naplómba az egyik ötletemet: szerettem volna egy pedálos autós játszóházat, ahol a kicsik kedvükre kerekeshetnek. Gondoltam, így szórakozva mozoghatnának! Többféle helyszínt is elképzeltem. Láttam, milyen, éreztem az illatát, hallottam a vidám gyerek kacajt és azoknak a kicsiknek a sírását, akik nem akarnak hazamenni. Amikor 2007 húsvétján hazalátogattam a szüleimhez a Texas állambeli Desotóba, a hat és fél óras autótút alatt össze is állítottam az üzleti tervet.

Minden világos volt, mert pontosan követtem Joe tanácsait. Amikor lerajzoltam a naplómba a csupa szín, részletekben gazdag utat, fantasztikus érzés fogott el. Tudtam, hogy azonnal cselekednem kell, mert az univerzum a gyors megoldások híve. Találtam egy helyet,

és 2007. április 13-án alá is írtam a bérleti szerződést. Mindent sikerült magamhoz vonzanom, amire csak szükségem volt a vállalkozás elindításához, az álmaimat valóra váltó építési vállalkozótól kezdve a nyolcvanezer dolláros banki kölcsönig. Három hónap múlva, 2007. július 18-án a Ride N Zone megnyitotta kapuit.

Több ezer gyerek, szülő és nagyszülő vett részt az általam szervezett all-inclusive, egy téma köré épülő születésnap partikon, kirándulásokon és szabadtéri rendezvényeken. A kísérlet bevált, a vendégeim megszerették a játszóházat, én pedig késznek éreztem magam arra, hogy saját közösségemen túl is hallassam a hangomat. Pontosan tudtam, merre kell elindulnom, és megtettem a szükséges lépéseket. Így kezdődött a következő spirituális utazásom.

2008. február 28-án indultam a Hewlett Packard által meghirdetett, *Hallasd a hangod a HP segítségével* elnevezésű márkaépítő pályázaton. Pár héten belül kiderült, hogy én lettem az első helyezett. Ugyanazon a héten, amikor a pályázatot beadtam, küldtem egy e-mailt a dallasi városi tévé reggeli műsorának, amelyben leírtam: azáltal, hogy hallgattam a belső hangra, megacéloztam a hitemet, és mindent bevonzottam az életembe, amire vállalkozásom elindításához és felvirágoztatásához szükségem volt. A műsorvezetőnek nagyon tetszett a levelem, ezért meghívott a *Jó reggelt, Texas!* című műsorba, hogy személyesen meséljem el a történetemet.

Azóta több mint tíz licenc- és franchise-ajánlatot kaptam. Megint új szakaszba lépett az életem. Sikerült megteremtenem a belső békémet, ezért sokszor úgy vonzom magamhoz az új embereket és lehetőségeket,

hogy egy szót sem kell szólnom. A jó dolgok mindig megtalálnak.”

Ebony Martin

Ebony az isteni szándéknak megfelelően cselekedett, és hirtelen olyan erőssé vált, hogy a csodák egymás után bukkantak fel az életében. Te is képes vagy erre – minden csak rajtad múlik. Vannak, akik úgy érzik, a sok rövid távra szóló szükséglet miatt fényévek vannak az isteni szándékok megvalósításától. Pedig ez egy lassú folyamat, amelynek során először az azonnali igényeinket elégítjük ki, és csak utána tárjuk ki szívünket a csodáknak. Lehet, hogy te is ebben a cipőben jársz, és elképzelni sem tudod, hogyan is vághatnál csodára, amikor az életben maradás a tét. Talán Rachel, a nehéz körülmények között élő, egyedülálló anyuka történetéből erőt tudsz meríteni.

„Két éve váltam el, egyedül nevelem két fiamat. Jó állásom van az egyetemen, de így is nehezen jöttünk ki a fizetésemből. Egyre lejjebb csúsztam a lejtőn, aztán egy nap elzárták a lakásban a vizet. Térden állva könyörögtem, hogy kössék vissza, de ehhez kölcsönt kellett felvennem. Rengeteget aggódtam a pénz miatt, fogalmam sem volt, miből fogunk megélni. Aztán rátaláltam A Titok honlapjára, és kicsit utánanéztem a Vonzás Törvényének. Végül sikerült összekaparnom annyi pénzt, hogy megvegyem a DVD-t. Heteken át szinte minden nap megnéztem.

Feltérképeztem a szándékaimat, és gondolatban – de nagyon érzéketesen – magamhoz vonzottam mindazt, amire vágytam. Sikerült megcsípnem egy másodállást,

ami rövid távon nagy segítséget jelentett ugyan, de nem igazán oldotta meg a problémámat. Megvettem Joe könyvét, *A Kulcsot*, és újra meg újra elismételtem magamban: »Szeretlek... megbocsátok neked... sajnálom.« Nem tudom pontosan, hogy miért, de erre a megtisztulásra volt szükségem ahhoz, hogy könnyen pénzhez jussak, és ne kelljen két munkahelyen robotolnom. Két hónap leforgása alatt tizenkétezer dolláros fizetésemelést kaptam az egyetememtől, egy tanszéki pályázatnak köszönhetően. Nem is tudtam, hogy a főnököm az én fizetésemelésemet is beleszámította a megpályázott összegbe; váratlanul ért a dolog. Ez a pénz már elegendőnek bizonyult ahhoz, hogy rendesen meg tudjunk élni, és végre én is kifújhattam magam egy kicsit. Felmondtam a másodállásomat, hogy többet lehessek a gyerekeimmel.

Később sem hagytam fel azonban azzal a szándékommal, hogy pénzt szerezzek, annak ellenére, hogy most már volt mit a tejbe aprítanom. Nem akartam megvámi, amíg megint eladósodom. Ráadásul félelemből és elkeseredettségből nem lehet magunkhoz vonzani a sikert. Elhatároztam, hogy író leszek, ami újabb mellékes jövedelemforrást jelent majd. Először azonban tennem kellett valamit az ügy érdekében. A kívánságok csak akkor válnak valóra, ha megtesszük a szükséges lépéseket. Írtam néhány cikket, és elküldtem egy magazinnak. A magazin megvette tőlem a cikkeket, és kétszázötven dollárt ajánlott minden egyes további írásomért. Ekkor felvettem, mi lenne, ha készítenék egy könyvmellékletet a magazinhoz. A szerkesztő egészen fellelkesült az ötlet hallatán, és megkért, hogy adjak be egy pályázati

anyagot a témában. Repesek az örömtől, és nem győzők hálát adni Joe Vitalénak, aki a kezembe adta azokat az eszközöket, amelyek segítségével tisztába kerülhettem önmagammal, és mozgásba lendíthettem a Vonzás Törvényét.”

Rachel Anderson

ALKOSD MEG A SAJÁT TÖRTÉNETED!

*P*ár évvel ezelőtt írtam egy könyvet *Zero Limits* címmel: ebben mutattam be azt az elképesztően hatékony öntisztázó módszert, amelynek a neve Ho'oponopono. Dr. Ihaleakala Hew Len ismertette meg velem. A Ho'oponopono, amit dr. Hew Len nagy előszeretettel alkalmazott a praxisában, azon az elven alapul, hogy mindenki saját maga felelős az élete alakulásáért, bármit is gondol a bajok forrásának. Lényege, hogy csak akkor tudjuk vállalni a felelősséget, az öntisztulás és felsőbb énünk meggyógyítása csak akkor tud változtatni az életünkön, ha szeretjük önmagunkat.

Ezt nagyon egyszerűen el lehet érni a következő mondatok ismételtetésével:

Szeretlek.

Sajnálom.

Kérlek, bocsáss meg.

Köszönöm.

Ez a módszer lehetővé teszi, hogy folyamatosan megtisztítsd magad azoktól a gondolatoktól, érzelmektől és eseményektől, amelyek megakadályozzák, hogy belépj egy határok nélküli világba. Ennek a belső munkának az ered-

ménye még azokra az emberekre és eseményekre is alapvető befolyással van, akikkel vagy amelyekkel nem állunk közvetlen kapcsolatban. Dr. Hew Len a saját bőrén tapasztalta mindezt, amikor betegeket kezelt a Hawaïi Állami Kórházban. Az erős összpontosításnak és a Ho'oponopono tisztító hatásának köszönhetően a páciensek anélkül szabadultak meg mentális problémáiktól, hogy fel kellett volna keresniük az orvost.

Micsoda? Ezt a kérdést szegezik nekem a leggyakrabban a módszerrel kapcsolatban, de hogy őszinte legyek, nekem is elég hosszú időbe telt megemésztetni a dolgot. Az elgondolás azon alapul, hogy mindent el kell fogadnunk, ami az életünk részét képezi. Ahelyett, hogy másokra hárítanánk a felelősséget, vagy a körülményeket okolnánk, felelősséget kell vállalnunk saját magunkért. Először is felidézzük, hogy szeretetreméltóak vagyunk, ez a szeretet pedig feljogosít minket arra, hogy megbocsátást nyerjünk, és elengedjünk bizonyos eseményeket. Csak a teljes felelősségvállalás révén lehet részünk igazi csodákban.

Én már évek óta alkalmazom ezt a módszert, amely – meg kell mondanom – az egyik leghatékonyabb, amivel valaha is találkoztam. A Ho'oponopono megtízszerezi a csodákat, és azzal kápráztat el, hogy ott idéz elő változásokat az emberek életében, ahol nem is gondolnánk. Ezek a változások nemcsak nagy, eget rengető csodákra korlátozódnak: nagyon apró, de attól még jelentős elmozdulásokat hoznak, amelyek mindenkit megdöbbennek és elkápráztatnak.

Evie sztorija csak egy a sok közül.

„Éppen a nagybevásárlást intéztem a közeli szupermarketben. Van ott egy pénztárosnő, akit úgy kerülök,

mint a pestisest, mert undok, tapintatlan és lassú. De aznap csak ő dolgozott, ezért kénytelen voltam beállni hozzá a hosszú sor végére, hogy kifizessem, amit vettem. Éppen akkor olvastam a *Zero Limits* című könyvet, és azt gondoltam magamban: na, ezt kipróbálom! Így is tettem. Gondolatban ismételtetni kezdtem: »Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm!« – egészen addig, amíg sorra nem kerültem. A nő elvette a kosaramat, kipakolt belőle, megdicsérte a frizurámat, rám mosolygott, sőt még egy viccet is elsütött. A mögöttem álló férfi odaszólt neki:

– Mi történt magával? Hogyhogy ilyen kedves ma?

– Eddig nem voltam az – felelte a nő. – Végig rosszkedvem volt. Fogalmam sincs, mi ütött belém. Mintha nem is én lennék, ugye?

Mindenki bólogatott, én meg csak remélni tudtam, hogy a pénztárosnő jókedve egész nap kitart.”

Evie Sullivan

Persze mondhatod, hogy ez egy nagyon aprócska momentum az ember életében, és igazad is van. De gondold csak végig, hány ilyen apró momentummal van dolgunk naponta, és ezek milyen hatással vannak ránk. Ha módodban áll pozitív helyzeteket előidézni, miért ne tennéd meg? Ha nem szívsz mellre bizonyos dolgokat, ha felelősséget vállalsz önmagadért, ha megérted, hogy befolyásolni tudod a saját hangulatodat – a többiekéről nem is beszélve –, lassanként megérted, milyen hatalmas erő áll e régi bölcsesség mögött.

Nem számít, hol élsz, nem számít, ki vagy, minden nap érnek negatív élmények. Ha ilyen helyzetbe kerülve

azonnal alkalmazni tudod a módszert, lehetőség nyílik arra, hogy elengedd az eseményt, és nyitottá válj a szituáció hasznos aspektusaira. Én azoktól az emberektől kapok hi-deglelést, akik szándékosan piszkálnak, hogy valamiféle reakciót csikarjanak ki belőlem. Egyszer a barátom, Anthony Teegarden is átélte ezt. Anthony, hozzám hasonlóan, népszerű blogíró, és most annak a nagyon komisz e-mailnek a történetét fogja elmesélni, amelyet az egyik „rajongójától” kapott.

„Miután láttam Joe-t *A Titokban*, az az ötletem támadt, hogy blogot indítok a személyes fejlődésemről. Semmiféle írói múlttal nem rendelkezem, de úgy gondoltam, kezdjünk neki, aztán idővel úgyis belejövök. Nos, a minap megkaptam az első, kifejezetten negatív hangvételű e-mailt, amelyben egy úr kritizálta a blogomat, a mondat szerkesztésemet, és úgy általában a személyes fejlődéssel kapcsolatos nézeteimet. Eléggé mellbevágott, hogy ilyen személyeskedő hangot használ, de *A Kulcs* című könyvben ismertetett tisztító módszer és a *Zero Limits*ből kölcsönzött »Szeretlek. Kérlek, bocsáss meg...« mantra segítségével sikerült visszafognom magam. Megtisztultam és nyitott elmével vártam a további útmutatást.

A tisztító rituálét követően azon kaptam magam, hogy bemásoltam a negatív e-mailt a blogomba, és gépelni kezdtem. Tudtam, hogy a saját érdekemben és az olvasók megnyugtatása miatt győztesen kell kikerülnöm a helyzetből, de anélkül, hogy nyílt támadást intéznék a szerencsétlen üzenetküldő ellen. Végül is felraktam a blogomra a gorombáskodó e-mailt, hogy megmutassam

az olvasóimnak, felül tudok emelkedni a sértéseken. És ekkor valami csodálatos dolog történt.

Rájöttem, az univerzum arra próbál ösztönözni, hogy fogadjam örömmel és tegyem közkinccsá az olvasóimtól kapott pozitív e-maileket! Végül nyilvánosan *köszönetet* mondtam az úriembernek, mert az e-mailje nélkül nem jöttem volna rá, hogy szinte rejtegetem a pozitív üzeneteket ahelyett, hogy másokkal is megosztanám a bennük olvasható dicséreteket! Íme, a bejegyzés:

Sikerblog

Végre ez a nap is eljött. Megkaptam az első gorombáskodó e-mailt a blogommal kapcsolatban. Először nem is értettem, mivel érdekelttem ki. De aztán rájöttem, és el sem tudom mondani, mennyire izgattott vagyok! Oké, elismerem, az első gondolatom az volt, hogy a pasasnak nagyon a tyúkszemére lépett valaki. Aztán fellelkesültem, mindjárt el is mondom, hogy miért. De előtte nézzük az e-mailt. Eredeti formájában közlöm, mindenféle változtatás nélkül.

Kedves Tony!

Tetszett a cikke, de hadd tanácsoljak valamit: tanuljon meg írni. A háttér szót két t-vel írjuk. Van önnek érettségije, Tony? Egyáltalán járt iskolába? Tudom, hogy most azt gondolja, kit érdekel, hogy tud-e írni vagy járt-e iskolába. A pozitív gondolkodás világában csak a »felhatalmazás« számít. Kit érdekelnek az olyan alantas dolgok, mint a műveltség vagy a helyesírás? Miért kellene értelmes párbeszédet folytatni valamiről, ha cinikus módon hasznot húzhatunk az egy-

re piacképesebbé váló ígehirdetésből, ami nem sokban különbözik a süket marketingdumától – sem nem egyedi, sem nem forradalmi, csak arra való, hogy a termék minél jobban fogyjon.

Az ihletett élet elfuserált és kiábrándító ideológia, amely köszönő viszonyban sincs a való világgal. Pusztán azt a célt szolgálja, hogy csalárd módon elhitesse az emberekkel: a pozitív gondolkodás ereje minden létező problémát orvosolni tud, a magafajta simlis gazemberek pedig szépen megtömhessék a zsebüket. Úgyhogy további kellemes kontárkodást meg önámítást kívánok. Ha majd rákos embereket gyógyít ahelyett, hogy lyukat beszélne az emberek hasába, értesítsen – arra már én is felkapom a fejem.

Igazán hízelgő, hogy ez az ember, aki furamód a névtelenség homályába burkolózik, időt és fáradságot nem kímélve tárta elém, hm... szerteágazó filozófiáját. A helyesírással kezd, de aztán gyorsan áttér a többi finomságra. Erről az a mondás jut az eszembe: *A kutya nem kerget álló szekeret.*

A rend kedvéért:

- Nem, valóban nem végeztem egyetemet. Úgy gondoltam, a bankokat jobban érdekli az egyenlegem, mint egy esetleges diploma.
- Nem, valóban nem vagyok író, de szerintem jobb, ha elkezdek valamit és idővel belejövök, mintha csak ülök és malmozok. (Igen, az első fél év termése helyesírásiilag valóban siralmas, hehe, de kifejezetten tartalmas!)

- Ráhibázott: gyerekkoromban lakókocsiban éltem.
- Igen, tizenévesen egy heavy metal bandában zenéltem (sőt, azt is megsúgom, hogy az egész anyag fent van az interneten).
- És igen, fiatalabb koromban szípuztam is.

Kicsit utánakerestem mogorva barátunknak; nem kell hozzá diploma, hogy rájöjjünk, ha begépelünk egy e-mail-címet a Google-ba, rengeteg mindent megtudhatunk a tulajdonosáról. Rá is bukkantam egy-két érdekes dologra. A jelekből ítélve Mr. Simlis Gazemberek Éber Lefüledője már régóta űzi az ipart, vagy legalábbis nagyon kitartó! Biztosan dúsgazdag, és RENGETEG szabadidővel rendelkezik. Fogadni mernék, hogy rákos betegek gyógyításában merült ki ennyire – ezt a munkát természetesen két e-mail között végzi.

Azért tettem fel a blogra ezt a levelet, mert azt akarom, hogy mindenki lássa: igen, néha én is kapok sebeket. Csupán idő kérdése volt, mikor következnek be. Eddig csak az értékesítési hálózatomat érintette, most már a blogomat is, de nem ért váratlanul. Az ilyen alakok csak úgy betörnek az életedbe, és ki tudja, miért, készletet éreznek arra, hogy bemocskoljanak, de közben nem veszik észre, hogy a trágya, bár bűdös, termékenyebbé teszi a talajt. A homokba is dughattam volna a fejem, de úgy éreztem, ez az egész ügy komolyabb célt szolgál. Meg akartam osztani veletek, hogy éreztetek, nem vagytok egyedül. Tulajdonképpen ezért kaptam ezt az e-mailt. Rengeteg dicsérő üzenetet kapok, és nemcsak a blog rendszeres olvasóitól. Ezeket is fel fogom tenni ide. Köszönöm önnek, Mr. Simlis Gazembe-

rek Éber Lefüfelője! Remek ötletet adott, még akkor is, ha az ajándéka kissé bűzlik. Pontosan erre volt szükségem, nagyon örülök neki! :-)

Eddig a bejegyzés, de a java még csak ezután következett. Éppen a múltkoriban tettem fel magamnak a kérdést, mivel csalogathatnék még több olvasót a blogomra, és a *Vonzásfaktor* című könyv ötlépcsős módszerét vettem be a cél érdekében. Megfogalmaztam a szándékaimat, aztán elengedtem őket, és hagytam, hogy az univerzum tegye a dolgát – pontosan úgy, ahogyan a könyvben áll. És lám: egy webmesternek, miután a barátja ajánlására elolvasta az utálatos pasasról írt bejegyzésemet, annyira megtetszett a módszer, amivel a negatív üzenetből pozitív üzenetet varázsoltam, hogy 329-es számú tipp néven bevette a saját hírlevelébe – ezzel próbálja bemutatni, hogyan lehet leszerelni a reklámoló ügyfeleket! Az e-mailjében azt írta, hogy ettől kezdve naponta 5-75 ÚJ olvasója lesz a blogomnak!”

Anthony Teegarden

Anthony története jól példázza, hogy mindenkit érnek kellemetlenségek – még engem is. De ő nem vette a szívére a dolgot, hanem a visszájára fordította, végül pedig learatta a babérokat. Nem számít, milyen mélyen vagyunk egy adott pillanatban, rengeteg jó is származhat az első pillanásra nagy adag trágyának tűnő valamiből.

Világunkat a meggyőződések mozgatják. Hiedelmeket gyártunk arról, kik vagyunk, mit teszünk, és mire vagyunk képesek. A Vonzás Törvénye közelebb visz minket a célja-

inkhoz, még azokhoz is, amelyek a tudatalattink mélyén rejtőznek. A Ho’oponopono egyfajta eszköz, amelynek a segítségével megszabadulhatunk azoktól a rejtett elképzelésektől, amelyeknek nem is vagyunk tudatában, és bevonhatjuk az életünkbe mindazt, amire vágyunk. Vegyük csak Debora példáját.

„Az apám decemberben kórházba került. Szép kort ért meg, de most úgy tűnt, nem sok van neki hátra. Az utolsó időben kissé elhidegültünk egymástól, legalább tíz éve nem láttam őt. Sosem értettem szót vele, és bár szerettem, nem igazán érdekelt a sorsa. A kórházba kerülése előtti pár hónapban nagyon sokat tanultam, de a *Zero Limits* mozgatta meg leginkább a fantáziámat. Naponta gyakoroltam a Ho’oponoponót, és egyre békésebb hangulatba kerültem.

A nővérem felhívott, hogy közel a vég, ezért úgy döntöttem, hogy meglátogatom apámat. Nehéz szívvel indultam a találkozóra, és nem igazán tudtam, mit mondjak ennyi év után, ezért néhányszor elismételtem magamban a »szeretlek, sajnálom, kérlek, bocsáss meg, köszönöm« mantrát, és akkor hirtelen beugrott – ihletből, nem emlékezetből. Bementem apámhoz, és nagy bátran elmondtam neki a mantrát. Elnézést kértem tőle, amiért akaratlanul megbántottam, a bocsánatát kértem, miközben én is megbocsátottam neki, és azt is közöltem vele, mennyire szeretem. Nem beszélt sokat, de érezhetően enyhült a feszültség közöttünk. Másnap apámat hazaengedték a kórházból.

Két hónap múlva ismét meglátogattam, találkoznunk a szeretet és a megértés jellemezte. (Természetesen

mindvégig a mantrát ismételtettem magamban.) Az egész maga volt a csoda.”

Debora K. McDermid

Sokféle öntisztító technikát ismerek és használok, néhányat *A Kulcs* című könyvemben is bemutatam. A Ho'oponono azért olyan hatékony, mert nemcsak az élménytől szabadít meg, hanem a tudatalattinkat is gyógyítja, hogy végre teljes egészében felelősséget tudjunk vállalni a saját életünkért.

A gödör fenekén

Életem során sokszor küzdöttem megoldhatatlannak látszó személyes problémákkal. Köztudott, hogy egyszer még hajléktalan is voltam. Nem olyan hajléktalan, akinek átmene-tileg nincs hol laknia, hanem olyan, aki az utcán csövezik, és nyilvános vécékben alszik. De nem is az a lényeg, hogy hajléktalan voltam – hanem az, hogy évekbe telt, mire megbékéltem a múltammal, és az összes negatív emlékmorzsát ki tudtam söpörni az elméből. Sokan azt hiszik, hogy az önsegítés guruját sosem kísérti a múltja. Pedig ez nem így működik, bárkiről legyen is szó. Mint már említettem, olyan ez, mint amikor hagymát pucolunk: először csak a felszínt kapargatjuk, aztán egyre mélyebbre jutunk.

Biztosan te is megfigyelted már, hogy minél mélyebbre ásol, annál régebbi eseményekkel kell szembenézned. Fia-talkoromban hajléktalan voltam. Egy munkalehetőség hozott Texasba az 1970-es évek végén, amikor az olajipar már hanyatlóban volt. Azok, akik egyik hónapról a másikra élnek, jól tudják: mindenkit csak egyetlen hónap választ el attól, hogy hajléktalanná váljon. Nem találtam állást, és ha-

marosan arra eszméltem, hogy se lakásom, se kocsim, se jövedelemem. Ha most visszagondolok arra az időszakra, döb-benten állapítom meg, milyen gyorsan történt minden. Az egyik percben még egy csapat férfival együtt szorongatom kezemben a felmondásomat, a másokban pedig már hamis pénzből próbálok hamburgert venni magamnak, hogy ne haljak éhen.

Megsemmisítő érzés, amikor rájössz, hogy az életed mélypontra került. Ha láttad *A boldogság nyomában* című filmet Will Smith főszereplésével, tudod, miről beszélek. A hideg futkosott a hátamon, miközben néztem: úgy tolultak az agyamba a hajléktalan léthez fűződő képek, hangok, sőt még a szagok is, mintha tegnap történt volna a dolog.

Amikor egy rémálom vagy egy szerencsétlen helyzet kel-lős közepébe csöppensz, csak a túlélésre játszol, és mindent megteszel, hogy az agyad leghátsó zugába száműzd az egyre halmazódó érzelmi hulladékot. A valóság azonban egy szempillantás alatt áttöri a védőáncodat. Kerülöd az emberek tekintetét, minden erőddel azon vagy, hogy láthatatlan és észrevétlen maradj. Az emberek úgy néznek rád, hogy ér-zed, fekély vagy a társadalom testén, értéktelen, haszontalan húsdarab, aki csak úgy lézeng a világban. Mindez még jóval azelőtt történt, hogy megismertem az öntisztítás módszerét, és megtanultam, hogyan fordíthatom a magam javára a kel-lemetlen helyzeteket. Mindez azt eredményezte, hogy éve-kig cipeltem magammal a megaláztatás és a szegény súlyát.

Homokba dugtam a fejem. Azt hittem, egyszer majd csak rendbe jönnek a dolgaim, és persze így is történt, de addig folyamatosan építgettem a magam torz kis világké-pét. Lázasan kutattam az okokat, miért lettem hajléktalan, és végül arra jutottam: azért, mert egy lúzer vagyok. Évek-

be, sőt évtizedekbe telt, hogy átlássam a dolgokat, és más-fajta jelentőséggel ruházzam fel a múltamat.

Tévedés ne essék, a múltamon már nem tudok változtatni, ahogy senki sem. De új jelentéssel ruházhatom fel, és a magam hasznára fordíthatom. Mark Joynernel 1999-ben ismerkedtem meg. Ő vetette fel, miért nem osztom meg másokkal is a történetemet. Először nem akartam kötélnék állni. Megint elfogott a szégyen és a megalázottság, féltem, mit gondolnak majd rólam az emberek. Hagytam, hogy az általam kreált régi történet a hajléktalanság mibenlétéről tovább táplálja a félelmeimet, és akadályozza a fejlődésemet.

Végül mégis megeredt a nyelvem, és most már le sem tudnának lőni. Amint sikerült elengednem a hajléktalansággal kapcsolatos érzelmi görcseimet, szárnyakat kapott a kreativitásom. Sőt még azt is a múltbeli élményeimnek köszönhetem, hogy nem dőlök be a mostanában annyit reklámozott, pozitív gondolkodáson alapuló, villámgyors megoldásoknak. Súlyos károkat okoznak azoknak, akik a gödör fenekén kuksolnak. Tovább szítják a haragjukat, és növelik a szégyenérzetüket. Tudom, mert én is voltam már hasonló helyzetben. A bajba jutottaknak segítő kézre van szükségük, nem álpszichológusok tanácsaira. Ezért is hoztam létre az *Operation YES* elnevezésű szervezetet.

Amikor hajléktalan voltam, csak egy kis lökésre volt szükségem, és utána már egyedül is boldogultam. Az *Operation YES* ezt kínálja a rászorulóknak. A *YES* a következő szavak rövidítése:

Your (A Te)
Economic (Anyagi)
Salvation (Megváltásod)

A program arra ösztönzi az embereket, hogy segítsenek önmagukon, a befolyó összeget pedig jótékony célokra ajánlja fel. Mindig is lelkes támogatója voltam a mindenki számára előnyös kezdeményezéseknek, ez a program pedig háromszorosan is nyerő:

1. A programban résztvevők minden információt megkapnak, ami ahhoz szükséges, hogy változtatni tudjanak az életükön.
2. Mentőövet dobunk a hajléktalanoknak.
3. A segítő személyisége és érzelmi élete pozitív irányba fejlődik.

Az elmúlt néhány évtizedben egyszer sem vállaltam fel, hogy hajléktalan voltam, mostanra viszont ez is megváltozott. Büszkén beszélek a múltamról, és a pozitívumok kiemelésével másokon is segíteni tudok. Természetesen semmi kedvem újraélni azt az időszakot, de sikerült megértenem, milyen fontos szerepet játszott a személyiségfejlődésemben, és abban, hogy most már én segítek másokon.

Tulajdonképpen végig megvolt bennem az erő, hogy elengedjem a rossz élményeket, de a történet, amelyet bebeszéltem magamnak, az utamba állt. A történetek, amelyeket az életünk során teremtünk magunkról, jelentősen korlátozzák a mozgásterünket. Gondolj csak bele! Kinek lett volna jó, ha továbbra is homokba dugom a fejem, és titkolózom a világ előtt? Nekem biztosan nem. Ha a tudatalattimba száműzőm ezeket a történeteket, hiába akartam volna fejlődést tapasztalni az életemben.

Mindenkinek vannak nehéz időszakai. Nem számít, mekkora problémával vagy problémahalmazzal kell meg-

küzdenünk, ezeknek a módszereknek az alkalmazásával megteesszük az első lépést a valódi változás felé. A következő történet Paulról szól, aki állandó háborúságban állt hitelezőivel. Szerintem bárki könnyen azonosulhat vele.

„Tíz évvel ezelőtt a csőd szélén táncoltam. Reggelente a hitelezőim ébresztettek, akik nem voltak restek a képembe vágni, mekkora lúzer vagyok, hogy nem tudom időben rendezni a tartozásaimat. Nem voltam rossz ember, sem lusta, csak kicsúszott a lábam alól a talaj, miután néhány kockázatos lépésre ragadtattam magam a vállalkozásommal kapcsolatban. Akkoriban azt hittem, azért nem vagyok gazdag, mert a munkám és az üzleti ügyek tekintetében is rossz lóra tettem. Kudarcaimért a körülményeket okoltam, vagyis a főnökeimet és az ügyfeleimet. Tele voltam negatív érzelmekkel, és a dolgok kezdtek kicsúszni a kezemből.

Egy szép napon aztán valami megpattant bennem, és azt mondtam: Elég! A tűrőképességem határára értem, és életemben először rádöbbsentem, hogy ideje felelősséget vállalnom a tetteimért. Mindenért, ami velem történik, én magam vagyok a felelős. Nem akartam többé az áldozat szerepében tetszelegni, és nem akartam többé a külvilágot okolni. Rájöttem, hogy rengeteg lehetőség van körülöttem, de valamilyen titokzatos ok miatt nem használom ki. A dolognak semmi köze a lustasághoz – annál inkább a negatív beidegződésekhez, a félelemhez és az önismeret hiányához.

Beleástam magam az önsegítő könyvekbe, és öt év alatt az utolsó fillérig visszafizettem az adósságaimat, egy több millió dolláros cég elnöke és társtulajdonosa

lettem, házat és kocsit vettem. De megint ugyanabban a nehezen elviselhető, frusztrált, zaklatott idegállapotban találtam magam, mint régen. Hogy miért? Mert abból állt a napom, hogy reggel 8-kor felkeltem, 9-re bementem az irodába, 5-ig dolgoztam, elmentem vacsorázni a feleségemmel, aztán éjjelig dolgoztam, kiugrottam a közeli kisboltba valami harapnivalóért, éjjel 2-ig dolgoztam, aztán hazamentem, aludtam öt órát, és másnap reggel előlről kezdtem az egészet. A hét hat napján 12-16 óras műszakot húztam le, de hiába gürcöltem ilyen sokat, és hiába volt enyém a cég, a jövedelmem sosem haladta meg a nettó háromezer dollárt. Megint megcsömöröltem. Most mihez kezdjek? Nem jutok egyről a kettőre, és egy nap csak huszonnégy órából áll!

És akkor megint fordulatot vett az életem. Egy sor véletlen eseménynek és találkozásnak köszönhetően a spiritualitás és az önfejlesztés láthatatlan aspektusai felé fordult az érdeklődésem. A motiváció, az azonnali cselekvés és a látványos önfejlesztés tekintetében nem volt lemaradásom, de a láthatatlan spirituális részletek rejtve maradtak előttem. Faltam az ilyen tárgyú könyveket, CD-ket és DVD-ket. A szívem mélyén rögtön tudtam, hogy ez hiányzott az életemből. A jövedelmem egy éven belül hat számjegyre duzzadt. Könyvespolcomat ellepték az új művek: a Vonzás Törvényéről szóló kötetek, a *Vonzásfaktor* és *A Titok* című film.

Azóta megtanultam, hogy a láthatatlan képességek fejlesztése is legalább olyan fontos – ha nem fontosabb –, mint az önfejlesztés látható része. Most már világosan látom, milyen szigorú korlátokat szabunk magunknak láthatatlan önkorlátozó hiedelmeink révén.

Joe Vitale Vezetői Tanácsadó programját 2006 végén kezdtem el, amelynek keretében egy szakértő segítségével próbáltam körvonalazni a céljaimat, továbbá megsemmisíteni azokat a rejtett, önkorlátozó hiedelmeket, amelyek addig a tudatalattimban lapultak. Az önkorlátozó hiedelmek kiszuperálása után már semmi sem állt kreativitásom útjában. El is indítottam egy új projektet, amelynek neve: InspiredMoneyMaker.com. Emellett e-könyveket és cikkeket írok. Az a célom, hogy az emberek szerte a világon ihletett pénzcsinálókka váljanak, és olyasmivel kereshessék a kenyerüket, amit igazán élveznek. Óriási áldásnak tartom, hogy engedtem a legmélyebből jövő készítéseimnek, és megtaníthatom az embereknek, hogyan tudnak pénzt teremteni abból, amit a legjobban szeretnek.”

Paul Piotrowski

Paul szerint a csodák bevonzásának elengedhetetlen része, hogy szeressük, amit csinálunk. Emlékszel arra a részre, ahol az isteni és az egóból fakadó szándékokról volt szó? Ez a példa magáért beszél. Paul üzletember akart lenni, de csak részben volt sikeres. Amikor azonban rájött, mit is szeretne valójában, mi az, ami megfelel a legmélyebből jövő törekvéseinek, a kreativitása és az életében felbukkanó csodák előfordulási valószínűsége hatványozottan növekedni kezdett.

Ezt én is elmondhatom magamról. Egész életemben arra vágytam, hogy író legyek, és az is lettem. Sokáig anyagi gondokkal küszködtem, és csak azután kezdtem gyarapodni, hogy rájöttem: az a jó, ha az írásaimmal segíteni tudok az embereken. Az ego szándékát, hogy „író legyek” és a mű-

veim nyomtatásban is megjelenjenek, felváltotta az isteni szándék, hogy segítek az embereken. Ez az, ami még ma is lázba hoz, és ezért szeretem azt, amit csinálok. Te is képes vagy erre.

Vannak időszakok, amikor az életünk elkeserítően sivár. Simon története olyan, akár egy izgalmas film forgatókönyve, kár, hogy neki a valóságban is át kellett élnie mind ezt. Biztosan sokan tudnak azonosulni a sorokból áradó elkeseredettséggel.

„Azt mondják, a hit nem más, mint a kételkedés teljes hiánya. Ezáltal tudjuk megvalósítani mindazt, amire vágyunk, méghozzá akkor, amikor szeretnénk. Nem szabad kételkednünk. De ez még nem minden. Pontosan meg kell fogalmaznunk a célunkat, azt kell tennünk, amire az univerzum felszólít minket, és természetesen soha, de soha nem szabad hagynunk, hogy a kételkedés befészkelje magát az elménkbe. Soha.

Nem is olyan régen még a belvárosban laktam, és teljesen le voltam égve. Egész nap az átforrósodott betonjárdákat róttam az átforrósodott betonépületek között, miközben az ablakok is csak úgy ontották rám a kora nyári hőséget. Kétségbeesetten próbáltam munkát találni – bármilyen munkát. Ha nem lettem volna leégve, biztosan a tömegközlekedést választom, hogy ne kelljen a forró városi utcákon kutyaagolnom – majdnem leolvadt rólam az öltöny meg a nyakkendő.

Amikor hazaértem, egy egész halom kellemetlen küldemény várt rám. Egymás után kaptam az elutasító leveleket: Köszönjük, nem. Túlképzett, alulképzett, nincs felvétel. Aztán ott volt ez: „Felébresztette az érdeklő-

désünket. Keressen meg minket a jövő hónapban.” A jövő hónapban? Nekem most kell munka, sőt már tegnap is késő lett volna!

A soron következő levél már nem volt ilyen udvarias hangvételű. Ez állt benne: „Tisztelt Fogyasztónk, telefonvonalát hamarosan kikapcsoljuk.” Remek. Milyen jól jönne most egy pénzzel teli boríték! Én már azzal is elégedett lennék, ha ki tudnám fizetni a telefonszámlát. Az utolsó levél sem kecsegtetett nagy reményekkel. Ez volt az utolsó csepp a pohárban: a kilátástalanságról szóló végzés. Nem volt se pénzem, se telefonom, se ennivalóm. A helyzet finoman szólva is kilátástalannak tűnt.

Ekkor eszembe jutott, hogy a barátnőm, Lisa legutóbb mintha arról beszélt volna, hogy ingyenkonyhát nyitottak egy napközis táborban, és jól jönne egy kis segítség. Egy darabig haboztam, mert a tábor kétszáz kilométerre volt a várostól – csak ennyit jegyeztem meg az egész történetből, mert akkor még nem nagyon érdekelt a dolog. Most bezzeg igen. Gyorsan fel is hívtam Lisát, mielőtt még kikapcsolták volna a telefonomat. Megtudtam, hogy az ingyenkonyha valóban létezik – és igen, a személyzet készpénzben kapja meg a bérét minden hét csütörtökén.

Lisa nem ért rá, ezért csak annyit mondott, hogy másnap reggel legyek a 8.30-as buszon. A busz majd elvisz a táborba. Nyugodtan nézzek körül, és ha akarok, jelentkezsek kisegítőnek. Ő majd minden fontos tudni-valót elmond.

Másnap reggel arra riadtam, hogy feltétlenül le kell írnom az álmomat. Miközben a számítógép billentyű-

zetét vertem, az óra mutatója egyre közelebb kúszott a busz indulási időpontjához. Valójában három busz is indult a megadott időben. Mind a három közönséges sárga iskolabusz volt, és mind a három egyszerre gördült ki a megállóból, miközben én a parkoló autók között cikázva futottam feléjük. Késésben voltam, és lihegve kurjongattam, hátha bevár valamelyik. De egyik sem várt be. A buszok távozásával az új állás reménye, a telefonom és a lakásom is elúszott. Ráadásul nem is a saját lakásomról volt szó, egy barátom bízta rám a felügyeletét. A telefon is az ő nevén volt.

Csak egy filctollam volt, meg egy tervem. Nagy, nyomtatott betűkkel felírtam egy kartonlapra: KÉREM. Kiálltam az út szélére, feltartottam a kartont, és stoppolni kezdtem. Úgy éreztem, helyesen cselekszem. Megnyugodtam, és ez elég is volt.

Egyetlen autós sem értette, mi értelme annak, amit csinálok: egy táborba akartam eljutni, aminek még a nevét sem tudtam, csak annyi információm volt róla, hogy kétszáz kilométerre van a várostól, de hogy hol, azt nem tudtam megmondani. Az én szememben azonban az tűnt az egyetlen logikus lépésnek, ha észak felé utazom. Szükségem volt az állásra. És nem volt kétségem afelől, hogy meg is fogom kapni.

Hát ezért ácsorogtam kissé elanyátlanodva és borzasztó szomjasan egy szokatlanul kihalt országút mellett, száztíz kilométerre a várostól. Hétvégén általában hosszú, tömött sorban követik egymást az észak felé tartó vidéki nyaralók, vagy a délre, a fényesen kivilágított, izgalmas éjszakai élettel csábító város felé igyekvők.

Akkor és ott, a fullasztó, száraz hőségben és a vakító napsütésben azonban egy levél sem mozdult. Egyik irányban sem volt forgalom. A síri csöndben csak a szél lágy füttyülése hallatszott a fűszálak között. Biztos, hogy helyesen cselekszem?

Hát persze. Semmi kétség. Türelmesen várok. Egyszer csak motorzúgás ütötte meg a fülemet. Lágy volt, és mély – forrása a hőség miatt alaktalanul csillogott a távolban.

Fekete, fehér és arany. Felmutattam a táblácskámat, és meglengtettem a karomat. Az autó külleméből ítélve akár egyenruhás sofőr is ülhetett volna a volánnál, csúcsos sapkában. A kocsiteteje fekete volt, a karosszériája fehér, az oldalát krómcsővek, az elejét réz lámpafoglalatok díszítették, és puhán, elégedett morajlással állt meg előttem. Az anyósülés ajtaja fordítva nyílt, mert hátul volt a forgópántja. A sofőr intett, hogy szálljak be.

– Merre megy? – kérdezte lazán.

– Jó kérdés. Van itt valahol egy tábor, oda szeretnék eljutni.

– Aha.

– Kétszáz kilométerre van a várostól.

– Aha.

– Fontos lenne, hogy megtaláljam, mert nyári munkára keresnek embereket. Szép kocsit.

– Kösz. Mi is a neve annak a tábornak?

– Ööö... nem tudom.

– Mit mondott, hol van pontosan?

– Én nem mondtam semmit. Ezt sem tudom.

A férfi mély levegőt vett.

– Jóóóó...

– Folyamatosan keresnek embereket. Még busz is megy oda a bevásárlóközponttól. Úgy volt, hogy azzal megyek, de lekéstem és...

A férfi csitítón emelte fel a kezét a kormányról.

– Nyugalom, ismerem a helyet.

– Tényleg?

– Igen. Tulajdonképpen én is oda tartok.

– Ne mondja!

– De mondom – én vagyok a tulajdonos.”

Simon Carreck

Simon elkésztető helyzetbe került, de ahelyett, hogy ott-hon rágtat volna a körmét, az ösztöneire hallgatott, nem tért le a kiválasztott útról, és máris világossá vált előtte, merre kell mennie. Egy bizalommal teli lépés az ismeretlenbe még a legsötétebb pillanatokban és a legrosszabb körülmények között is elvezet azokhoz a lehetőségekhez, amelyeket egyébként meg sem látnál. Simon megkapta az állást, és remekül érezte magát a táborban.

Nem kell kilátástalan helyzetben lenned ahhoz, hogy a csodák bekopogtassanak hozzád, ami ékes bizonyítéka annak, hogy az univerzum ereje végtelen, és még a legapróbb gondolataink, szándékaink is testet ölthetnek az életünkben.

Colin Skóciában él, de elhatározta, hogy elvégez egy tanfolyamot a texasi Lakewayben.

„A csodák a legváratlanabb helyen és időben lépik meg az embert. Ötezer kilométerre a hazámtól, egyedül és elcsigázottan ácsorogtam a hotelszobámban, amikor csoda történt.

Huszonnégy órával korábban, miközben arra készültem, hogy életem első internetes marketingtanfolyamának a kedvéért átutazzam a fél világot, kezembe akadt a *The Robert Collier Letter Book* című könyv, amit rögtön be is tettem a bőröndömbe, hogy legyen mit olvasnom a repülőn. Ez a klasszikus az üzleti levelezésről szól, még 1937-ben született minden idők legjobb cikkírójának a tollából.

Miután a gép felszállt, én pedig elfogyasztottam a füstölt lazacsalátából és szüzérméből álló ízletes ebédemet, elővettem a könyvet, és belelapoztam. Collier egyik üzleti levele a Harvard Klasszikusok könyvsorozatról szól; ez az 51 kötetből álló antológia a klasszikus irodalmi műveket fogta egy csokorba. A repülőn ülve eszembe jutott, hogy amikor először olvastam ezt a könyvet, átfutott az agyamon, milyen jó lenne megkaparintani egy eredeti Harvard Klasszikusok kötetet. Már teljesen meg is feledkeztem erről a kívánságomról. Később visszacsúsztattam a könyvet a táskámba, elterpeszkedtem az ülésen, és néztem, hogyan suhannak el alattunk New England hóval borított szántóföldjei.

Háromórás késéssel érkeztem a Washington Dulles repülőtérre, és még további három és fél órába telt, mire eljutottam Austinba, így jóval éjfél után futottam be a Travis tó mellett fekvő, Vintage Villas nevű kis szállodába. Amikor beléptem a szobába, a földre hajítottam a csomagjaimat, és körülnéztem. Kinyitottam egy rusztikus szekrényt, amelynek ajtaja mögött a tévé lapult. A tévé és a szekrény oldala közötti résbe három régi könyvet tuszkoltak. Kihalásztam őket, és megnéztem, mi van a gerincükre írva.

Leesett az állam. A texasi Lakeway egyik hotelszobájában álltam, és három Harvard Klasszikusok kötetet tartottam a kezemben. Ugyanazokat, amelyekről a *The Robert Collier Letter Book*-ban olvastam. Ugyanazokat, amelyeket annyira szerettem volna megkaparintani. Végre sikerült.

Aznap este, miközben fáradtan és egyedül ácsorogtam egy rideg texasi hotelszobában, újabb tapasztalattal lettem gazdagabb. Nincs szükség vizuális segédeszközökre vagy kívánságokkal telefirkált füzetekre ahhoz, hogy mozgásba lendítsük a Vonzás Törvényét. Egyetlen rövid varázsige is elegendő, ami így kezdődik: de jó lenne...”

Colin Joss

A MEGBOCSÁTÁS FONTOSSÁGA

A megbocsátás a közmegegyezés szerint azt jelenti, hogy nem akarunk megtorlást egy múltban elszenvedett igazságtalanságért, és elengedjük a szóban forgó igazságtalanság miatt érzett sértettségünket. A legtöbben már gyerekkorunkban megtanultuk, hogyan bocsássunk meg, és hogyan fogadjuk el mások bocsánatát. Az persze már más kérdés, mennyire gondoltuk komolyan, de az alapfogalommal azért tisztába kerültünk. Köztudott, hogy a hosszasan dédelgetett harag és neheztelés fizikailag és érzelmileg is kimeríti az embert, ezért is fontos, hogy mindig meg tudjunk bocsátani másoknak.

Mindenki követ el hibákat, sőt néha kifejezetten ostobán viselkedik. Ha visszagondolok, mi mindent tettem és mondtam már életemben (főleg fiatalkoromban), könnyedén meg tudok bocsátani azoknak, akik nem a legjobb formájukat hozzák, amikor éppen összefutok velük. De mi a helyzet az önmagunknak való megbocsátással?

Az önmagunknak való megbocsátás azt jelenti, hogy nem húzogatunk strigulákat. Biztosan te is ismersz olyan embereket, akik precízen számon tartják, mikor milyen bűnt követtek el, és mikor nem feleltek meg az elvárásoknak. Előfordulhat, hogy bár másokkal kapcsolatban nem

húzogatunk strigulákat (sőt talán túlságosan is elnézőek vagyunk), saját magunkat szigorú ellenőrzés alatt tartjuk. Minden botlást és állítólagos jellemhibát felrovunk magunknak, hogy aztán újra meg újra számba vegyük őket.

A múltbeli vétkekből és negatív eseményekből szép kis történetet kerekítünk. Mit árul el rólad, hogy elhagyott a feleséged, megdöglött a kutyád, vagy elromlott a teherautód? Bár ez az egész leginkább egy rossz zeneszám szövegéhez hasonlít, sokan vagyunk, akik így írogatjuk be magunknak a fekete pontokat. Aztán a végeredmény alapján eldöntjük, mit érdemlünk. Vajon érdemesek vagyunk-e a szeretetre, a gazdagságra vagy bármi másra, ami egy kicsivel is jobb annál, mint ami most van? Meghozzuk az ítéletünket, ami ezt követően mélyen beágyazódik a tudatunkba.

Az ellentörekvések zöme is innen ered. Pozitív énünk azt mondja: „Hé, jövőre megduplázom a jövedelmemet!” Mire strigulázó énünk azt feleli: „Csak lassan a testtel! Emlékezz csak, hogy pofára estél, amikor elvállaltad azt az ügynöki munkát! Kellemes életed van. Miért nem tudod megbecsülni? Anyád is mindig azt hajtogatta, hogy nem szabad telhetetlennek lenni.”

Nem számít, milyen ok vagy múltbeli negatív esemény áll a háttérben, fejlődésed szempontjából nagyon fontos, hogy meg tudj bocsátani magadnak, és túllépj a dühön meg a sértődöttségen.

Nem csak azért kell megbocsátanod magadnak, hogy szebb legyen az életed – az egészséged múlhat rajta. Számos tanulmány árulkodik arról, hogy a stressz és a harag is felelős az olyan betegségek kialakulásáért vagy súlyosbodásáért, mint a rák, a szív- és érrendszeri problémák vagy az autoimmun betegségek. Ha a sértődöttség folyamatosan je-

len van az életedben, ideje megbocsátanod magadnak. Sokan szenvednek attól, hogy egy belső, kritikus hang minden cselekedetüket kommentálja és értékeli.

A megbocsátás nem azt jelenti, hogy sosem csálódsz önmagadban. Ám ilyenkor nem szabad hagynod, hogy a dühöd gyűlöletté fajuljon. Semmi sem üthet nagyobb sebeket rajtad, mint önmagad kritizálása.

Az önmagunknak való megbocsátás kapcsán azt tartom a legnagyobb problémának, hogy vannak, akik úgy érzik, el kell nézniük maguknak, hogy emberből vannak. Akadnak dolgok, amiken nem tudunk változtatni, ilyenek például a velünk született rendellenességek vagy fogyatékoságok. Ezeket nem kell megbocsátani, ezek csak úgy vannak. Azokra a tetteinkre vagy mondatainkra kell összpontosítanunk, amelyekkel fájdalmat okoztunk önmagunknak vagy másoknak.

Társadalmunk nagyon magasra tette a lécet, ezért az emberek abban a hitben élnek, hogy tökéletesnek kell lenniük. Holott, akarva-akaratlanul, mindenki követ el olyan dolgokat, amelyekkel fájdalmat okoz másoknak. Talán nem szándékosan tesszük, de ez nem vigasztal senkit. Ez az a pillanat, amikor érdemes megállnunk, és megbocsátanunk magunknak.

Vannak, akik úgy gondolják, ha megbocsátunk magunknak, nem tesszünk mást, mint elmenekülnünk a büntetési képünk ránk rótt fájdalom és düh elől. Ez utóbbiak ráadásul kellőképpen felvérteznek minket az újabb csálódások ellen.

De honnan tudhatod, hogy tényleg sikerült megbocsátanod magadnak? Onnan, hogy az esemény felidézése már semmiféle érzelmet nem vált ki belőled, nem gurulsz dühbe, vagy nem szomorodsz el, ha eszedbe jut. Az érzelmek el-

engedése kulcsfontosságú, mert ezek teszik kézzelfoghatóvá az eseményeket. Ha sikerül elengednünk az érzelmeinket, a haragtól és a sértődöttségtől sem kell többé tartanunk.

Indulj ki abból, hogy mindenki követ el hibákat és olyasmit, amit később megbán. A megbocsátás olyan érzelmi megújulást tesz lehetővé, aminek köszönhetően bölcsébbé válunk, és nem cipeljük tovább a negatív érzéseket. Rachel története jó példa arra, mi mindent érhetünk el, ha megbocsátunk magunknak.

„Újdonsült feleségként majd’ megszakadt a szívem, amikor egy héttel az esküvőnk után el kellett búcsúznom katona férjemtől, aki könnyes szemmel szállt fel a buszra, és azt mondta: »Ha el tudod intézni, hogy jobb anyagi helyzetbe kerüljünk, leszerелеk, és soha többé nem kell elválnunk.«

A depresszió és az anyagi csőd szégyenteljes emlékeivel a hátam mögött még azt is nehezen tudtam elhinni, hogy méltó vagyok az életre. Arra, hogy gazdag is lehetnék, már gondolni sem mertem. De komolyan vettem férjem szavait, és félretettem a múltból származó érzéseket. Anyagi függetlenségre vágytam, és arra, hogy a férjem épségben hazatérjen.

Két hét múlva rám talált *A Titok*. Mélyen az univerzumra koncentrálni azt mondtam: »Szabadíts meg minket!«

Pontosan tudtam, mit akarok: havi tízezer dollárt, és olyan munkát, amelyet szívvel-lélekkel végezhetek. Arra vágytam, hogy a világ is megismerje a titkomat, de fogalmam sem volt, ezt hogyan érhetném el. Megfogadtam *A Titok*-ban hallott tanácsot, és nem aggódtam a „hogyan” miatt.

Két hét múlva az apám lelkesen számolt be nekem egy üzleti lehetőségről, amely a Vonzás Törvényével állt kapcsolatban. Készen álltam! Mindössze három hónappal az után, hogy elindítottam a Vonzás Törvényén és az önmegegerősítésen alapuló egyéni vállalkozásomat, már havi tizenötezer dollárt kerestem. De még ez sem jelentett megoldást az anyagi gondjainkra: ahhoz, hogy a férjem leszerelhesse, és felépíthesse gyönyörű családi házunkat, százezer dollárt kellett volna keresnem három hónap alatt. Óriási kihívás volt – egészen megrettentem tőle, és nem tudtam, mitévő legyek. Ekkor jelent meg az életemben egy, az érzelmi megtisztulás technikáit ismertető hanganyag, amelynek nyomán eljutottam Joe könyvéhez, a *Vonzásfaktor*hoz. Nem sokkal azután, hogy elolvastam a könyvet, és követtem a benne vázolt öt lépést, sikerült megnyitnom az elmémet. Joe módszereinek alkalmazásával játszva megkerestem a húsz ezer dollárt, még hozzá nem havonta, hanem hente! A *Vonzásfaktor* legfontosabb kérdésének a következőt tartom: »A célokra összpontosítasz, vagy a lelkedre, ahonnan származnak?« Az, hogy a pénz helyett a lelkemre helyeztem a hangsúlyt, óriási előrelépést jelentett az életemben. Sosem hittem volna, hogy hat hét leforgása alatt százezer dolláros bevételre tudok szert tenni. És ami a legjobb az egészben: azzal, hogy összeszedtem magam, és sikeressé varázsoltam az életemet, másokon is segíték. A munkám a Vonzás Törvényéhez kapcsolódik, vagyis minél több pénzt keresek, annál több ember látja meg a fényt az alagút végén. Micsoda nagyszerű üzlet!”

Rachel Fielding

Ez a fajta hozzáállás a múltbeli élményekhez nagyon gyakori. Rachel dönthetett volna úgy is, hogy tovább kéjeleg az önsajnálóban meg a depresszióban ahelyett, hogy elengedi az érzelmeit, és továbblép. Bármilyen rossznak tűnik is a múlt, nem több annál, mint ami: múlt. Csak akkora erővel bír, amekkorával felruházzuk, és ez már a mi döntésünk.

Én úgy gondolok a múltbeli hibáimra, mint hasznos visszajelzésekre életem alakulásával kapcsolatban. Olyan ez, mintha koromsötétben lépdelnénk végig egy kavicsos úton: lépésünk hangjából tudjuk megállapítani, hogy az ösvényen maradtunk-e. Amikor hibázunk, az olyan, mintha hirtelen lelépnénk a földre. Tudjuk, hogy rossz irányban haladunk, és eltértünk az eredeti célunktól. Ám ahelyett, hogy azon rágódnánk, mekkora hibát követtünk el, tegyünk lépéseket a helyes irányba, amíg visszatalálunk az ösvényre.

Múltbeli vétkek megbocsátása

Nemcsak magunknak kell megbocsátanunk, hanem másoknak is. Kézenfekvő, hogy azt hisszük, ez csak az elkövetőnek kedvez, holott valójában pont fordítva van. A megbocsátás erőteljes gyógyító hatással rendelkezik, még akkor is, ha az elkövető már régen eltűnt az életünkben, vagy esetleg meghalt.

Egy percig se hidd, hogy arra próbállak rábeszélni, tedd meg nem történtté az esetet. Fontos, hogy néven nevezzük a múltbeli hibákat vagy ballépéseket, mert csak így tudjuk megakadályozni újbóli felbukkanásukat. De ugyanúgy, mint az önmagunknak való megbocsátás esetében, itt is az

a lényeg, hogy objektíven szemléljük a körülményeket, és el tudjuk engedni a hozzájuk kapcsolódó érzelmeket, mert az érzelmek okozzák a mentális gyötrődést, és az érzelmek felelősek a hasonló helyzetek kialakulásáért. A megbocsátás kiragad minket a múltból, és lehetővé teszi, hogy a jelen és a jövő jobbra tételén munkálkodjunk. Tulajdonképpen visszaadja az életünket.

Biztos vagyok benne, hogy téged is sokszor megbántottak már, és a sérelmeket néha nagyon nehéz elengedni. Ez nálam sincs másként. Nekem is vannak olyan régről maradt, mély sebeim, amelyeket évekbe telt felszínre hoznom és elengednem. Talán te is hasonló cipőben jársz. Mint azt korábban már említettem, a hagymapucolás akár évekig is eltarthat, és ahogy egyre mélyebbre hatolsz a rétegek között, a megbocsátás lehet a vágyott gyógyulás záloga.

Vannak, akik kissé fennakadnak a megbocsátás kérdésén: „De mi van, ha az illető végig sértett? Béküljek ki vele?” Szó sincs róla. A megbocsátás rólad szól, nem a másik emberről. Neked kell elengedned a saját érzéseidet, hogy tovább tudj lépni, ez pedig nem jelent egyet a kibéküléssel. Nem számít, tudja-e az elkövető, hogy megbocsátottál neki. Csak az számít, hogy sikerült megemésztened a nézeteltérést (nézeteltéréseket), és nem akarod, hogy továbbra is ez az élmény uralja az életed.

Súlyos bűnök esetében évekbe is telhet, mire valaki eljut a felszabadító hatású, teljes megbocsátásig. Lehet, hogy azt hiszed, sikerült végleg megbocsátanod az illetőnek, vagy sikerült elengedned a szóban forgó eseményt, de közben időről időre újra felszínre bukkannak benned a negatív érzések. Az érzelmektől való megszabadulás egy folyamat, ezért ne kedvetlenítsen el, ha kissé elhúzódik. Idő és el-

szántság kell ahhoz, hogy végleg kitöröld az emlékezetedből az esetet.

Senkit sem lehet megbocsátásra kényszeríteni, de arra sem, hogy ne bocsásson meg. Amikor úgy döntök, hogy megbocsátok valakinek, az rendszerint nem azért történik, mert az elkövető megkér rá, vagy úgy viselkedik, hogy kiérdemelje a megbocsátást. Jól tudom azonban, hogy ha ragaszkodom a sérelmeimhez, az akadályoz a rám váró lehetőségek kiaknázásában, továbbá az egészségemre és az általános közérzetemre is hatást gyakorol. A negatív érzelmek, amelyek az incidens felidézése nyomán keletkeznek bennünk, csökkentik az energiaszintünket, és elkedvetlenítenek, ami különösen kedvez a krónikus betegségek kialakulásának és súlyosbodásának.

A szívből jövő megbocsátás látszólag csodaszámba menő változásokat hoz az életünkbe. Míg korábban senyvedtünk, rágódtunk és lázasan spekuláltunk, most újjászületve, szabadon és lelkesen éljük tovább az életünket. Visszavettük az irányítást, és magunkra vállaltuk a felelősséget. Bár furcsának tűnhet, hogy egy másik ember tettéért mi vállaljuk a felelősséget, így legalább nem várjuk el tőle, hogy ő tegye meg az első lépést. Hányszor kaptad fel a vizet azon, hogy valaki nem tette meg, amit kértél tőle? Gondolj csak egy olyan hétköznapi dologra, mint a szemeteskuka kiürítése. Egyre gyűlik benned a feszültség, de ez csak arra jó, hogy kikezdje az elmédet, az egészségedet, sőt magát a kapcsolatot is. A túlzott neheztelés könnyen gyűlöletbe fordul. A gyűlölet pedig olyan erős érzelem, hogy akár kémiai reakciókat is beindíthat a szervezetünkben. A feldolgozatlan gyűlölet és harag szoros összefüggésben áll a szív- és érrendszeri betegségekkel, a stresszel és a kiegészi szindrómával.

Ha régi és mély sebet hurcolsz magaddal a múltadból, lehet, hogy nehezen tudod elengedni. Vannak, akik képtelenek megérteni, miért ragaszkodik valaki a fájdalmas emlékekhez, holott a mély sebek könnyen az énünk részévé válhatnak, így egyfajta biztonságérzetet nyújtanak. Egy régi, fájdalmas, érzelmi eredetű sérüléssel a lelkedben könnyű megmagyarázni, miért nem mész semmire, és miért nem vagy képes megvalósítani a céljaidat. Az ilyen helyzetben lévő emberek sokszor el sem tudják képzelni, kik lehetnének, ha megszabadulnának a fájdalomtól. A fájdalom elengedésével nemcsak az érzelmektől szabadulunk meg, hanem az életünk is fejlődésnek indul, hiszen több hely marad a pozitív élményeknek.

Bár a múltbeli események időnként fájdalmasak, el kell jutnunk arra a pontra, ahonnan már negatív érzelmi kötődés nélkül tudunk visszagondolni rájuk. A múltba kapaszkodás biztonságérzetet ad, mert ismerős helyzeteket terem. Néha azért ragaszkodunk a múltunkhoz, mert félünk a változástól, és nem vagyunk biztosak abban, hogy meg tudnánk változni. A kontroll lehetősége, vagyis inkább illúziója hamis biztonságérzetet kelt. Valójában csak az elengedés folyamatát tudjuk kontrollálni. A múltunkon már nem áll módunkban változtatni. Mások viselkedését sem tudjuk befolyásolni, csak a sajátunkat, és mi döntjük el, a múltban akarunk-e élni, mint ahogyan azt is mi döntjük el, elengedjük-e a múltat, hogy végre továbbléphessünk.

A múlt elengedése nem azt jelenti, hogy elfelejtjük vagy a szőnyeg alá söpörjük a történeteket. A megrázó eseményeknek is szerepük van abban, hogy olyanok lettünk, amilyenek most vagyunk. A múltbeli történések abból a szempontból is fontosak, mennyire engedünk teret nekik a jelenünk be-

folyásolásában. Előfordul, hogy az emberek megrekednek a múltjuknál, és azt hiszik, mindig olyanok maradnak, amilyenek akkor voltak. A másik véglet, amikor valaki a múltbeli dicsőségeire támaszkodik, és nem hajlandó továbbfejlődni. Mind a két hozzáállás zsákutcába vezet, mert megakasztja a fejlődési folyamatot.

Vigyázz, a múltból ránk maradt érzelmi terhek cipelése kimerítő és lehangoló! Gondold csak el, mit látsz, amikor olyasvalakivel találkozol, akinek minden gondolata egy múltban történt esemény körül forog. Figyeld meg az arcát és a kezét. Ugye, hogy az illető idősebbnek látszik a koránál? Ugye, hogy krónikus betegségektől szenved? Ez általános. A feldolgozatlan harag idővel a testen is megmutatkozik. A megrekedés a múltban arra készíti az embert, hogy továbbra is egészségtelen viselkedésmintákat kövessen, ami betegségeket okoz.

Aztán ott vannak azok a személyek vagy helyzetek, akik vagy amelyek folyamatos utánpótlást jelentenek a negatív érzéseinknek. Fontos megértened, hogy csak a helyzet értékelésébe lehet beleszólásod, és sokszor már egy egyszerű nézőpontváltás is elég ahhoz, hogy minden a helyére kerüljön. Sally története pont erről szól.

„A férjemmel nyolc évig martuk egymást az anyja bosszantó viselkedése és tüskés modora miatt. Többször is megpróbáltam a saját oldalamra állítani a férjemet, de hiába, mindig ellenállt. Folyton azt hajtogatta: »Ha nem tudsz kijönni anyámmal, akkor fel is út, le is út!«

Nagyon szerettem a férjemet, ezért tudtam, hogy nekem kell kézbe vennem a dolgokat, ha azt akarom, hogy jól kijöjjenek az anyjával, és a házasságomat se veszélyez-

tessem. Elhatároztam, hogy Joe tanításait követem, és minden figyelmemet, minden pozitív energiámat arra az asszonyra fogom összpontosítani, aki éveken át olyan ellentmondásosan és rosszindulatúan viszonyult hozzám.

Azzal kezdtem, hogy mindent leírtam, amivel felbosszantottam az évek alatt, és mert a nézeteltérések engem is legalább annyira zavartak, mint őt, kisvártatva csaknem száz tétel szerepelt a papírlapon. Hogyan alakíthatnám úgy a dolgokat, hogy fel tudjam számolni anyósom rossz beidegződéseit, és megadhattam neki mindazt, amit egy tökéletes világban érdemelne (persze nemcsak ő, hanem mindenki, ha már itt tartunk), azaz figyelmet, elismerést, megértést és szeretetet? Úgy éreztem, bár az anyósomnak szüksége van ezekre a dolgokra, minél kevesebbet kap belőlük, annál jobban tiltakozik ellenük. Ezzel ki is alakult az ördögi kör, de én mindenáron változtatni akartam a helyzeten.

A papírra vetett megoldások zöméhez nem nagyon fűlött a fogam, de elhatároztam, hogy merő alázatosságból és könyörületből megpróbálkozom velük. Minden nézeteltéréshez hozzárendeltem egy-egy szlogent és megoldást, a háztartási munkától kezdve a szépségápolási technikákon át egészen addig, hogy miként fogadjam a sok-sok okos és rendkívül értékes gyereknevelési tanácsot.

Bár kezdetben csak összeszorított foggal tudtam kicsikarni magamból ezeket a ravaszul előzékeny gesztusokat, hamarosan feltűnt, hogy az anyósom kezd más-képp viszonyulni hozzám. Segítőkéssz volt, sőt kedves – egészen megkedveltem! Arra gondoltam, ha sikerül sűr-

lódásmentes vagy egyenesen kellemes viszonyt kialakítanunk (azóta szeretetteljes kötelék alakult ki közöttünk), ezek a szabályok talán mégiscsak jók valamire, és más fiatal feleségeket is meg tudnék menteni a fölösleges torzsalkodástól, ha megosztom velük kis titkomat.

Azóta *The Daughter-In-Law Rules* címmel már könyvet is írtam a témáról, nagy médiavisszhanggal. Új irányt vett a karrierem, napi szinten érnek izgalmas meglepetések, és kreatív vállalkozásomnak köszönhetően anyagiilag is sikeresnek mondhatom magam!"

Sally Shields

Sally története jól példázza, hogyan kell felelősséget vállalni az eseményekért. Sally meg akarta változtatni az anyósát? Nem, inkább arra koncentrált, hogy az asszony kedvében járjon. Ha sikerül függetlenítened magad a bosszantó vagy fájdalmas eseményektől, olyan megoldásokra bukkanhatsz, amelyek korábban elképzelhetetlennek tűntek. De Sally még ennél is továbbment. Ahelyett, hogy csak a saját anyósával rendezte volna a kapcsolatát, úgy döntött, hogy másokkal is megosztja a tapasztalatait. Őt is ugyanaz a cél vezérelte, mint engem az *Operation YES* létrehozásakor. Azzal, hogy egy nagyon rossz élményből mások számára is tanulságos példát teremtesz, rengeteg pozitív energiát hozol létre magad körül, ami segít bevonzani azt, amire a legjobban vágysz.

Miután megszabadultál a fejlődésedet gátló múltbeli sérelmekről, és elkezded újjáépíteni az életedet, folyamatosan kísérd figyelemmel a testedben zajló változásokat. Ahogy enyhül a stressz, és átadja helyét a pozitív érzelmeknek, szó szerint fellélegzel, és általános közérzeted is javul.

A múlt elengedése kisebbfajta válságnak tekinthető – jelenlegi életed minden aspektusára hatással van. Furcsa, de miközben az érzelmekkel, illetve a saját tetteid és reakcióid felvállalásából eredő következményekkel viaskodsz, a hangulatod nem lesz kifejezetten kiegyensúlyozott. A pozitív energia beáramlása könnyen felkorbácsolja a lelket. Ez akár kényelmetlen is lehet: mintha egy kisgyereket az apja öltönyébe vagy az anyja kosztümjébe öltöztetnének. Az érzés gyökere itt is az a bizonyos önmagadról alkotott történet. Te döntöd el, mit jelentenek ezek a változások, és mit árulnak el rólad. Az érzelmek a zavartól a kételkedésen és a kirobbanó jókedven át egészen a dühig vagy a megkönnyebbulésig terjedhetnek. Lelkiállapotod a külvilágra is kivetül, és fenekestül felfordítja addigi életed.

Komfortzónának nevezzük azt a gondolati berendezkedést, amelyhez már hozzászoktál. Itt érzed magad biztonságban. Ide tartozik az önmagadról alkotott kép és mindazok a történetek, amelyeket ezeknek az elképzeléseknek az alátámasztására gyártottál magadnak. Aki kicsit is ért a fizikához, tudja, hogy egy test megmozdításához sokkal több energia kell, mint mozgásban tartásához. Amint belecsöppenünk saját kis komfortzónánkba, megtorpanunk. Megszokjuk a környezetünket, és önszántunkból nem akarunk kilépni belőle. Azzal érvelünk, hogy jobb biztonságban lenni, mint kilépni a nagy ismeretlenbe.

Amint megértjük, hogy a kockázat természetes jelenség, az okosan vállalt kockázat pedig elengedhetetlen, ha teljes életet akarunk élni, máris jobban szívnak a fejlődésünket akadályozó külső erők. Szemléletmódunk megváltoztatásával elegendő vágyat tudunk ébresztetni magunkban ahhoz, hogy túllépjünk az általunk ismert világ megszokott keretein.

A siker másik hátráltatója a „tudom, de nem csinálom” problémája. Szinte mindenki tudja, mi lenne jó neki. Másoktól függetlenül, szabadon akarunk élni. Tudjuk, hogy keresnünk kellene a lehetőségeket, hogy aztán kiválaszthassuk a legígéretesebbet, és végre továbbléphessünk. Ha más életet szeretnénk élni, változtatnunk kell. A probléma ott kezdődik, hogy nem változtatunk a szemléletünkön, és a múltat sem engedjük el. A negatívumokra koncentrálunk, és átadjuk magunkat a kudarctól való félelemnek, amely így önbeteljesítő jóslattá válik. Az új és teljesebb élethez szükséges szemléletmód elsajátítása tudatos döntés eredménye, és nem kis erőfeszítést igényel. Ha olyan egyszerű lenne, mindenki megpróbálna vele. Nekem is évekbe telt eljutni idáig.

Az, hogy tudsz-e változtatni az életeden, kizárólag rajtad múlik, de a siker érdekében a gondolataidat is felül kell vizsgálnod. Ez akár a kapcsolataid felülvizsgálatához is vezethet, ami nagyon fontos, ha más és minőségibb életet szeretnél. Ahhoz, hogy változtatni tudj az életeden, és feltárd az igazi énedet, először a gondolkodásodat kell megreformálnod.

A másik gyakori akadály az állhatatosság hiánya. Ez közvetlen összefüggésben áll azzal, milyen sikereket tudsz elérni a magad szintjén. Ahogy azt korábban már említettem, a régi szokások és gondolatok többször is visszatérhetnek, ezért könnyen elveszítheted a lelkesedésedet. Ha azonban sikerül végleg megszabadulnod tőlük, azonnal létrejön a csoda.

Sikert csak kemény munkával lehet elérni, és a cél érdekében befektetett munka egyenes arányban áll a végső eredmény jelentőségével. Ennél az akadálynál az állhatatosságon van a fő hangsúly. Óriási lelkesedéssel indulunk, de amikor az élet közbeszól, kezdjük félvállról venni a dolgo-

kat. Pucolni kezdjük a hagymát, aztán hirtelen abbahagyjuk. A halogatás nem a legjobb taktika, ha az álmaink megvalósításáról van szó.

A halogatás a frusztráltság passzív állapota, amikor az ember világosan látja a lehetőségeket – egy üzleti vállalkozás, egy karrierváltás, egy új kapcsolat ígértét –, beszél róluk, gondolkodik rajtuk, sőt talán utána is néz bizonyos részleteknek, de végül *a kisujját sem mozdítja*, hogy konkrét eredményeket érjen el általuk.

Élet a ropin túl

A legfontosabb dolog, amit a halogatás ellen tehetsz, ha felhagysz az ábrándozással. Egy kis áramszünet jót tesz a léleknek, a fantázia pedig nagyon hatékony eszköz. De ha csak álmodozol a jövőbeli sikerekről, az nem sokban különbözik a lustálkodástól, és zűrzavart okozhat a lelkedben. Ez pont olyan, mint amikor valaki a kanapén terpeszkedik, tömi magába a ropit, és közben arról ábrándozik, mit csinál majd, ha milliomos lesz. Aztán csodálkozik, hogy nála miért nem működik a Vonzás Törvénye. Egy egészséges felfogású ember nemcsak álmokat szövöget, hanem tevékenyen részt is vesz az életben. Kezdetnek használd arra a képzelőerődöt, hogy felméred, milyen tennivalók várnak rád, és kivitelezhetőek-e az ötleteid, aztán *láss munkához!* Az univerzum a gyorsaság híve, és ha mindent megteszel, hogy az ihletett isteni szándékoknak megfelelően cselekedj, az életed azonnal megváltozik.

Gyorsíthatod a folyamatot, ha kellő időt tartalékolsz a tervezgetésre. Összpontosíts a szándékozásra, és hagyd, hogy

a megoldások spontán bukkanjanak fel. Az ötleteid nem fognak maguktól kerek egészt alkotni, és nem kínálják tálcán a sikeres végkifejletet. A munka oroszlánrészét neked kell elvégezned. Bontsd részekre a tennivalókat, és készíts listát a feladataidról. Ha rendesen végiggondolsz mindent, rájössz, milyen lépéseket kell megtenned. Határozd meg, mennyi idő alatt fogod kivitelezni a tervet, és tartsd is be, amit vállalsz. Vedd sorra a feladatokat, és fogalmazd meg, mi mindent szeretnél elérni az egyes szinteken. A jutalom nem marad el.

Amikor kisebb feladatokra bontod a célkitűzéseidet, számos olyan dologgal is szembesülsz majd, ami a tervezési szakaszban meg sem fordult a fejedben. Ez így van rendjén, vagyis rugalmasnak kell maradnod. De vigyázz, ez nem ürügy a teendők elodázására! Légy nyitott a változtatásra.

A következő történet, amely Peggyről és az ő álomházáról szól, jól példázza az előbbieket.

„Amikor először hallgattam végig *A Titok* hangoskönyv-változatát, rá kellett döbbennem, hogy nem merem őszintén megfogalmazni a vágyaimat. Nagyon szerettem volna egy saját házat. Így hát akcióba lendültem, és egy percre sem kételkedtem benne, hogy megvalósul az álmom. Ez nagy merészségnek számított, mert egyedül élek a kaliforniai Monterey-ben, és évi ötvenezer dollárt keresek. A legtöbb ház hat-nyolcszázezer dollárba kerül, a lakáshitelek törlesztő részlete pedig duplája-háromszorosa a havi fizetésemnek. Ettől függetlenül nagyon bíztam abban, hogy nekem is lesz saját otthonom, sőt úgy tettem, mintha már meg is szereztem volna. Egyik délelőtt, miután megnéztem pár gyönyörű, új

építésű házat, és elképzeltem magam bennük, egyenesen a postaládához szaladtam, mert az az érzésem támadt, hogy valami olyasmit rejt, aminek nagy hasznát veszem majd, és ki is vettem belőle a városi újságot.

Máskor egyszerűen kidobtam volna, de most úgy döntöttem, hogy elolvasom. A hírek között találtam egy mondatot, ami arról tudósított, hogy valamelyik új építésű lakóparkban egy szerény anyagi lehetőségekkel rendelkező személynek akarják eladni az egyik ingatlant. Úgyhogy összetrombitáltam a barátaimat, gyorsan odafirkantottam a mondat mellé: »Eladva Peggy Sharpnak«, és nekiálltam süteményt sütni. Amikor a barátaim megérkeztek, közösen megszerveztük a költözésemet. Egy hét múlva, egy ihletett pillanatban felhívtam az újságban megjelent telefonszámot.

– Honnan tud a dologról? – kérdezte a főépítész.

Fogalma sem volt róla, hogy az újság megjelent. Azt mondta, még nem állt össze a terv, de folyamatban van, megadta az adásvételt intéző ügynökség számát, és azt is lediktálta, név szerint kit keressek.

Felhívtam az ügynökséget, ahol közölték velem, hogy még nem állt össze a terv, és különben is, meglehetősen hosszadalmas procedúráról van szó: először meghirdetik a lakást, összegyűjtik a jelentkezéseket, és csak ezután tartják meg a sorsolást – de még semmi sem biztos. Közben sikerült kiderítenem, hogy a kereset és az összes többi kritérium szempontjából is én vagyok az a szerény anyagi lehetőségekkel rendelkező személy, akit keresnek. Úgyhogy rendet raktam a holmim között, továbbá mindennap elzarándokoltam a házhoz, és elképzeltem, milyen lenne, ha én laknék benne.

Azt is kiderítettem, mit várnak el a vevőtől. A következő pár hónapban részt vettem egy ingatlanvásárlási tanfolyamon, elfogadtattam a hitelkérelmemet, kiállítottam egy nullás adóigazolást, és elkezdtem összepakolni a holmimat, mindezt még jóval azelőtt, hogy az építővállalat, a város és az ügynökség megállapodott volna. Végül aztán meghírdették a lakást, és a pályázat benyújtására is kitűzték a határidőt. Követtem az utasításokat, és természetesen mindig a megfelelő emberekkel hozott össze a sors. Amikor felhívtam a hitelértékesítőt, az megkérdezte, honnan szereztem meg a számát. Nem emlékeztem, egyik hívás jött a másik után. Mire a férfi azt mondta: »Na, mindegy, állítólag hasonló a hasonlót vonzza.«

Eljött a sorsolás napja. A szabály úgy szólt, hogy a szerencsés nyertest átvilágítják, majd az illető hatvan napot kap, hogy megvásárolja a lakást. Ha kicsúszik az időből, a másodiknak kisorsolt pályázóra száll át a lehetőség, és így tovább. A sorsolás előtti este rádöbbenem, hogy nagy fába vágtam a fejszémet, mert az ár alatt lakáshoz jutók esetében rengeteg a kikötés, így hát felhívtam az összes érintettet, és elolvastam az összes szabályt. Addigra persze már mindenki név szerint ismert, hiszen többször is beszéltem velük, nehogy lemaradjak valamiről.

A sorsoláson az én nevemet húzták ki elsőnek az ötvennyolc pályázó közül. Most a saját házamban lakom egy olyan környéken, ahová a hozzám hasonlóknak állítólag esélyük sincs bekerülni, és nagyon boldog vagyok.”

Peggy Sharp

Ebben a sztoriban az tetszik a legjobban, hogy Peggy eldöntötte, mit akar, elképzelte magát az új otthonában, és *tett is azért*, hogy az álma valóra váljon. Nemcsak a kanapén ülve ábrándozott. Megtette a szükséges lépéseket, és amikor a lehetőség bekopogtatott az ajtaján, ő már teljes harci díszen állt. Ha megvárja, amíg kisorsolják a nevét, nem tudta volna hatvan nap alatt elintézni a kölcsönt és a költözést!

Gondolj csak bele, mi történne, ha bízna a megérzésciben, és az elhatározásaidnak megfelelően cselekednél – szinte minden sikerülne, amibe csak belefogsz. Ha nem bízol magadban, akkor másokban sem bízol. Ha nem bízol magadban, azt mások is megérik. Vagyis megbízhatatlan személyeket és bizonytalan helyzeteket vonzol be az életedbe. A környezeted azt szereti, ha tudod magadról, hogy értékes ember vagy.

Azért nem bízol magadban és az erődben, azért nem becsüled semmire az olyan adottságaidat és képességeidet, mint például a jó képzelőerő, a szabad akarat és az önelfogadás, mert a környezeted arra tanított, hogy ne bízz semmiben, és ne vegyél készpénznek semmit. Ez egy tanult viselkedésforma, és ha erre rájössz, rögtön hozzá is foghatsz a kiirtásához. Ehhez azonban módosítanod kell a saját magadról alkotott képet.

A saját magadról alkotott kép nem az a kép, amelyet másokhoz viszonyítva alakítasz ki magadról. Ez az a történet, amelyik önmagadról és a képességeidről szól. Nagy jelentőséggel bír, mert az önbecsülésedre és az önbizalmadra is hatással van. Az önmagadról alkotott kép összetevői:

- A külsődről alkotott véleményed.
- A személyes kisugárzásod.

- A személyiségedről alkotott véleményed.
- Mások véleménye rólad, a te elképzelésed szerint.
- Te mennyire szereted saját magad, és mások mennyire szeretnek téged.

Az önbecsülés szoros összefüggésben áll a saját magunkról alkotott képpel. Az önbecsülés személyes értékeink szubjektív összessége, amely az önmagunkhoz fűződő hozzáállásunkban fejeződik ki. Az önmagunkról kialakított kép attól függ, milyen értékeket tulajdonítunk magunknak. Az egészséges önbecsülés azt jelenti, hogy pozitívan viszonyulunk saját magunkhoz és a képességeinkhez. Segítségével megvalósíthatjuk céljainkat, és megfelelő kapcsolatokat tudunk kialakítani. Egészségtelen önbecsülés esetén negatívan, pesszimistán vagy kritikusan szemléljük magunkat. Képtelenek vagyunk túllépni a határainkon és a problémáinkon. Akik ilyen képet dédelgetnek magukról, meg vannak győződve arról, hogy nem tudják elérni a céljukat, és nem tudnak értékes kapcsolatokat kialakítani.

Az önkép – csakúgy, mint a többi készség – fejlesztése sok időt és gyakorlást igényel. Ha javítani akarsz az önbecsüléseden, viszonyulj pozitívan saját magadhoz és a környezetedhez, és ne becsüld le magad, ugyanakkor próbálj meg felelősen viselkedni. Az önbecsülés nem egyenlő az önimádattal, inkább azt jelenti, hogy tiszteled magad.

Ha belülről haladsz kifelé, és először nem a körülményeket, hanem a saját gondolkodásmódodat próbálod megváltoztatni, az önbecsülésed is fejlődik majd. Azért fontos, hogy megszabadulj a negatív gondolatoktól, mert így az önmagadról alkotott kép is pozitívabb lesz, őszintén el tudod fogadni magad, sőt a fejlődésedet akadályozó

belső sorompókat és önkorlátozó hiedelmeket is felszámolhatod.

Az elismerés hajszolása a legnagyobb hiba, amit csak elkövethetsz. Ha az egész életedet arra teszed fel, hogy megfelelj másoknak, kudarcra vagy ítélve. Meg kell értened, hogy bármilyen körülmények között élsz vagy éltél, értékes és szerethető ember vagy. Jelentős személyiség, aki a saját erejéből is el tudja érni a céljait, és ennek semmi köze ahhoz, milyennek látod magad az adott pillanatban. Ha úgy akarsz, egy szempillantás alatt újrateremtheted magad a semmiből. Ennyire erős vagy.

AZ ÉBREDÉS HAJNALA

*M*i az, ami elindít minket az önmegismerés útján? Az embernek megadatott a képesség, hogy önmagába tekintsen, és eldöntse, milyen célokat, vágyakat, életutat kövessen. Sőt akár úgy is határozhat, hogy irányt vált, vagy módosítja az elveit. De mi ösztönöz minket önmagunk megismerésére?

A többség előbb-utóbb ráébred, hogy azok az elvek, amelyek szerint nevelték, nem feltétlenül esnek egybe a saját céljaival. Van, amelyik igen, de az emberek maguk akarják eldönteni, milyen meggyőződések mentén élnek az életüket. Objektív vizsgálatnak akarják alávetni az elveiket, és ami a legfontosabb, ők maguk akarják eldönteni, miben higgyenek, és miben ne.

Gyakran kérdezik tőlem: „Hogyan lehetnek ilyen erősek a gondolataink? Olyan múlandónak és illékonyoknak tűnnek. Tényleg meg tudják határozni a sorsunkat?”

Az elme elképesztően hatékony szerv, és ennek a hatékonyságnak a felfedezése, valamint irányított alkalmazása hozhatja meg számunkra a vágyott eredményeket. Persze az is igaz, hogy kevesen gondolkodnak el azon, miből születnek a gondolataik, az érzelmeik és a tetteik. Ezért a legtöbben nem is sejtik, honnan erednek a tapasztalataik.

Hozzáállásunk gondolataink, érzelmeink és tetteink összessége. Egyik sem emelkedik ki a többi közül, hanem együtt hoz létre valami újat. Ezek a gondolatok, érzelmek és tettek a feltételes reflexeken alapuló viselkedésünk termékei – ez utóbbit a neveltetés határozza meg, illetve azok az emberek, akik valaha is befolyásolták az életünket. Minden ember saját, egyéni tapasztalatainak a terméke, ezért minden ember más és más attitűddel rendelkezik. Ha meg akarjuk érteni, ezek a gondolatok és tettek hogyan válnak viselkedésünk részeivé, először is azt kell megvizsgálunk, hogyan jutottak el hozzánk.

Gyerekként fel sem vetődik bennünk, hogy bármibe is beleszólásunk lenne. Megelégszünk azzal, amit a környezettől és a körülöttünk élőtől kapunk. Ez alapozza meg a világlátásunkat. Olyan ez, mint a nyelvtanulás. Ha Pekingben, kínai szülők gyermekeként nősz fel, valószínűleg a mandarin nyelvet fogod beszélni, ám ha a szüleid az amerikai Connecticutban élnek, az angol lesz az anyanyelved. Ugyanígy, ha a szüleid nyitott gondolkodású vállalkozók, természetesnek veszed, hogy bármire képes vagy. Ha azonban olyan családba születél, ahol a szülők alkalmazottként dolgoznak, és a hasonló körülmények között élőkkel éreznek sorsközösséget, kifejezetten valószerűtlennek tűnhet egy milliókat hozó saját vállalkozás elindításának a lehetősége. Tehát magunkévá tesszük ezeket az önkorlátozó hiedelmeket, majd egész gyerek- és fiatalkorunkban kész tényként kezeljük ezeket.

Ahogy cseperedünk, csak megyünk át az életen, és nem vesszük észre, hogy léteznek másfajta vélemények is, amelyek talán jobban szolgálnák az érdekeinket. Nem is tudjuk, hogy mennyi mindent nem tudunk. Mivel senki sem emlí-

tette, hogy vannak más lehetőségek is, rendületlenül haladunk tovább, és közben fel sem tűnik, hogy skatulyába zárjuk magunkat.

Aztán eljutunk egy pontra, amikor elkezdjük megkérdőjelezni a gondolatainkat és az elveinket, sőt talán meg is akarjuk változtatni azokat. Gyakori jelenség, hogy a fiatal felnőttek próbának vetik alá azt a szellemiséget, amelyben felnőttek, hogy lássák, megállja-e a helyét. Az emberek zöme azonban ilyenkor még nem változtat radikálisan az életén. Hiszen csak most indult útnak, és ebben a szakaszban inkább megerősítést keres, mint ellentmondásokat.

Az elme működése

Valószínűleg sokat hallottál már a tudatos elméről és a tudatalattiról. Mindkettő fontos szerepet játszik abban, amit teszünk, és azt is meghatározza, milyen könnyen és gyorsan tudunk változni.

Egyszerűen fogalmazva, a tudatos elme fogadja be az összes kívülről érkező információt és tapasztalatot. Amikor új eseményekkel és gondolatokkal szembesülsz, tudatos elméd dönti el, hogy *befogadja-e vagy elutasítja* a kiválasztott információt. Tudatos elméd szűri meg a környezetedből érkező gondolatokat, hogy te csak azokat az eszméket és eseményeket válaszd ki, amelyekkel érzelmileg azonosulni tudsz. Álmaid és céljaid meghatározásában is a tudatos elmédre támaszkodsz.

Hétköznapijaidban másodpercenként döntened kell arról, milyen információkat engedsz bejutni az elmédbe, de a legtöbb emberhez hasonlóan valószínűleg te sem döntés-

ként fogod fel a dolgot. Ezért olyan fontos, hogy milyen emberek és feltételek vesznek körül. A negatív környezettel nagyon nehéz megküzdeni, míg a pozitív környezet azonnal felélénkít, és a kedélyállapotodat is javítja.

Ha csak úgy zúdulnak ránk a negatív üzenetek, csupa negatív gondolat lepi el az agyunkat, amelyek aztán elraktározódnak a tudatalattinkban. Negatív emberré válunk, akinek mindenről negatív véleménye van. Ugyanez igaz a pozitív üzenetekre is. Ennek az a magyarázata, hogy a tudatalatti mindent befogad, amit közel engedünk hozzá. Nem mérlegel, nem számítgat – bármit elnyel.

A tudatalatti az agy „érző” vagy „érzelmes” része. Az ókori görögök úgy nevezték: „a szívek szíve”. Már említettem, hogy érzelmeink erősítik a Vonzás Törvényét, és közelebb hozzák mindazt, ami megragadja a figyelmünket. Ha folyton aggódunk valami miatt, a tudatalatti azon fog munkálkodni, hogy az a bizonyos negatív esemény be is következzen. Ugyanígy, ha pozitív elképzeléseink vannak egy adott eseménnyel kapcsolatban, vagy semlegesíteni szeretnénk életünk szerencsétlen történeteit, a tudatalatti gondoskodik a dolgok pozitív kimeneteléről. Ha szorongunk és a nemkívánatos eseményekre összpontosítunk, legalább annyi – ha nem több – energiát és időt pocsékolunk el, mint amikor a céljainkat helyezzük előtérbe. Ez tény.

Mindig olyan energiából vonzol be többet az életedbe, amilyenrel éppen egy hullámhosszon vagy – ha ez az energia negatív, akkor abból.

Ha megértjük a tudatalatti működését, azt a biztató üzenetet szűrhetjük le magunknak, hogy a tudatos elme befolyásolható, és ami még ennél is fontosabb, a pozitív eredmények a megfelelő technika elsajátításával megszok-

szorozhatók. Ha sokszor ismételtetünk egy pozitív gondolatot, az előbb-utóbb a valóságban is testet ölt.

Az önmagunkkal kapcsolatos negatív hiedelmek felszámolása egyrészt gondolati sémáink megváltoztatásával érhető el. Gondolati sémának nevezzük azokat a mondatokat, amelyek folyton ott visszhangoznak a fejünkben. Például: „Nem vagyok vezető típus, úgyhogy nem érdemes saját vállalkozásba fognom.” Vagy: „Erős a csontozatom, úgyhogy soha nem leszek karcsú.” Vagy: „A szüleim sem tudták beosztani a pénzt, akkor mit várjak én?” Léteznek pozitív gondolati sémák is, például: „Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.” Vagy: „Csupa jó dolog fog történni velem, mert mindennap számítok valami csodára.” Vagy: „Az univerzum szeret engem!” Te is rendelkez olyan gondolati sémával, amely egy önmagaddal kapcsolatos hiedelmet erősít meg? Ez a séma hasznos a számodra, vagy egy olyan hiedelmet erősít, amelyet jobb lenne megváltoztatni?

Az eredmények magukért beszélnek. Ha sikerül elkötelezned magad egy új séma mellett, a végén a saját magaddal kapcsolatos hiedelmet is meg tudod változtatni, hiszen az eredmények kellő bizonyítékot szolgáltatnak a séma hatékonyságára.

Érdekes, hogy az emberek túlnyomó része szerint ezek a mélyen bevéődött hiedelmek valami óriási trauma hatására alakulnak ki, holott ennek épp az ellenkezője igaz. A hiedelmek zöme úgy alakul ki, hogy az ember már egy jelentéktelen esemény kapcsán is azt méricskéli, mire képes és mire nem. Az ok abban keresendő, hogy gyermekkorunkban ezek az események véresen komolynak tűntek a szemünkben. Visszatértél-e valaha felnőttként abba

a házba, ahol gyerekkorodban éltél? Nem tűnt fel, hogy kisebb, mint az emlékeidben? Most idézz fel magadban egy eseményt, amelyik a játszótéren vagy az osztályteremben történt, és amelynek kapcsán megszügyenültél vagy ostobának látszottál. Bár az eset tulajdonképpen egészen jelentéktelen volt, a te szempontodból kifejezetten tragikusnak tűnt.

A szüleid vagy a szeretteid szájából elhangzó mondatok életre szólóan befolyásolják a képességeidbe vetett hitedet és hajlandóságodat a változásra – ha hagyod. Előfordulhat, hogy családtagjaid vagy barátaid állandóan azzal nyaggatnak, hogy hagyj abba az álmodozást, és szállj le a földre. Neked kell eldöntened, engeded-e korlátok közé szorítani az életet.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy nem a velünk született képességeink határozzák meg, mi lesz belőlünk. Ugyanezen logika mentén haladva, az sem megalapozott, ha másokat teszünk felelőssé a sikereinkért vagy a kudarcainkért, mert onnan már csak egy lépés a felelőtlenség és a tehetetlenség állapota. Csak te tudsz változtatni az életeden és a kapcsolataidon. Ez az igazi boldogság és a siker útja.

Ha tudod, hogy teljes egészében te uralod a sorsodat, bármi történjen, és bármit is mondjanak mások, megadatik neked a lehetőség, hogy rátalálj az igazi énedre, és eldöntsd, mivé akarsz válni. A következő történetben arról lesz szó, hogyan győzte le Peggie saját mérgező gondolatait.

„2008 februárjában elhatároztam, hogy összekapom magam, és végre kitalálom, merre haladjon tovább a vállalkozásom. Akkor már csaknem öt éve vezettem egy sikeres kutyakozmetikát, és kezdtem kiégni. Nem élvez-

tem a munkámat, és ez sok energiát szívott el az igazi szenvedélyeimtől: a gyógyítástól, a tanácsadástól és az írástól. Az évek során többen is meg akarták venni a cégemet, de én csak robotoltam tovább. Egyre nőtt a hiányérzetem. Egyhelyben toporogtam. A barátaim és a szeretteim már mind kiköltöztek a városból, én meg még mindig a lakáshiteletem nyögtem. A hiányérzet miatt teljesen eluralkodott rajtam az önsajnálát és a félelem. Bár tudtam, hogy én felelek a saját sorsom alakulásáért, az egész világra haragudtam. Többször is elolvastam Joe Vitale *Vonzásfaktor* című könyvét. Semmiféle változást nem tapasztaltam. Leírtam, mikorra szeretném eladni a cégemet és mennyiért. Gyönyörű fantáziaképet álmotam magamnak: egy kényelmes házban éltem, és megint volt pénzem. Elengedtem a képet. Tudtam, hogy meg kell tisztulnom, ezért megvettem a *The Clearing Audio* című hanganyagot, és minden reggel azt hallgattam naplóírás közben.

Egy nappal azután, hogy elkezdtem hallgatni a CD-t, hirtelen ráébredtem, milyen szerepet kell vállalnom a saját karrierem alakításában. Rögtön fel is hívtam az egyik potenciális vevőt, aki még március közepén írt nekem. A telefonhívástól számított egy héten belül meg is kötöttük az üzletet. Pontosan annyit kaptam a cégemért, amennyire számítottam, plusz tízezer dollárt havi részletekben – méghozzá két nappal az általam megadott „határidő” letelte előtt. A tanulság: felelősséget kellett vállalnom a sorsomért. Az írás és a vizualizáció önmagában kevés. Azóta kíváncsian várom, milyen eszközöket küld nekem az univerzum, és használok is ezeket.

A Vonzás Törvénye csak akkor működik, ha követed az univerzumból érkező jeleket. Nagyon hálás vagyok mindazért, ami velem történt, mert türelmesebbé váltam, a saját bőrömmön tapasztaltam, milyen érzés hiányt szenvedni valamiben, és megtanultam, hogyan lehetek elnézőbb. Azt is megtudtam, hogyan lehet mozgósítani az úgynevezett tevékeny hit erejét. Tulajdonképpen a Vonzás Törvénye is erről szól: a munkáról. Régebben azt hittem, ha elképzelem, hogy könnyebben mennek a dolgok, valaki egyszer csak a kezembe nyom egy pénztálcát, és nekem a kisujjamat sem kell mozdítanom. Most már tisztában vagyok vele, hogy az univerzum minden ajándéka a szabad akaratom megnyilvánulása. Az univerzum azt akarja, hogy boldog legyek, és minden eszközt a rendelkezésemre bocsát, ami a céljaim megvalósításához szükséges."

Peggie Arvidson

Peggie világosan leírja, hogy mártíromsága mennyire lehurcolta őt. Hányszor hallod naponta ezt a mondatot: „Nem tehetek róla”? És a te szádból hányszor hangzott már el? Az áldozat-szindróma egyfajta különösen romboló hiedelem, és rengeteg embert érint. Nem arról van szó, hogy soha senkinek nem alakulnak rosszul a dolgai. Azt kell megértened, hogy nem az esemény befolyásolja a végkimenetelt, hanem az eseményre adott reakciód, és az, hogy vállalod-e a felelősséget a történetekért. Ha minden nehézséget azzal fogadsz: „Szegény én!”, akkor pontosan az lesz az osztályrészed: egy szegényes élet.

Ha szereted áldozatként láttatni magad ahelyett, hogy tevékeny résztvevője lennél az életnek, csökken az elszánt-

ságod, könnyen csapdába esel, és egész életedben áldozat maradsz.

Íme, a mártíromság ördögi körében vergődők leggyakoribb kijelentései:

- A főnököm fúj rám.
- Egy perc nyugtom sincs.
- Vonzom a hülyéket.
- A feleségem azt hiszi, hogy lopom a pénzt.
- Nem tehetek róla, hogy nincs elég üres állás.

Amikor legközelebb mártírkodáson kapod magad, próbáld magadra vállalni a felelősség egy részét, és minden mondatba csempészd bele az „én” szócskát.

- Én döntöttem úgy, hogy nem változtatok állást, pedig frusztrált és boldogtalan vagyok.
- Én hagyom, hogy a családom kihasználjon, mert nem merek nemet mondani.
- Én intézem úgy, hogy lúzerekkel randevúzzak, mert nem akarom elkötelezni magam.
- Én erőltetem, hogy az emberek sajnáljanak, mert nehéz az életem.

Ha elkezded alkalmazni ezt a módszert, azonnal rádöbbersz, milyen negatív és lélekromboló dolog a mártír szerepében tetszelegni. Az is kiderül, hogy valójában nem is vagy áldozat, csak azt képzeled magadról. Móddban áll változtatni a körülményeiden, ha te is akarod.

A kifogások gyártása is azok közé a destruktív viselkedésformák közé tartozik, amelyek rombolják az önma-

gunkba vetett hitet. A kifogásgyár akkor indul be igazán, amikor ki akarunk bújni valami alól, vagy el akarunk odázní egy feladatot. A leggyakoribb mondatok:

- Fáradt vagyok.
- Nincs rá időm.
- Már így is rengeteg a dolgom.
- Túl öreg vagyok.
- Nem érek rá.
- Túl fiatal vagyok.

Te felvetsz valamit, ők pedig máris előállnak valami ürüggyel. Sokan észre sem veszik, hogy ezzel szinte felmentést kérnek az élet alól. A Névtelen Alkoholistáktól kölcsönöztem ezt a szlogent: „Rengeteg ürügyet találhatsz arra, hogy felemeld a poharat – de okot egyet sem.”

Te is felmentetted magad a továbbtanulás alól? A pénzcsinálás alól? A jó párkapcsolat alól? Ürügyet bőven lehet találni, jó okot azonban alig. Vállalj végre felelősséget az életedért, és hagyj fel a kifogások gyártásával.

A következő történet arra példa, milyen könnyű kifogásokat találni, de milyen keveset nyomnak hosszú távon a latban.

„Az ötödik gyerekemet vártam, és egy kis kétszobás házban laktunk. Égető szükségem lett volna egy nagyobb lakásra. Már így is négy gyerek aludt egy szobában. Megboldogult nagyapám, amíg élt, mindig azt hajtogatta: ha pénz kell, csak szóljak, majd ő segít. Azóta több év telt el, és én már meg is feledkeztem a dologról. Édesanyám vetette fel, hogy talán ideje lenne se-

gítséget kérnem. Miért is ne, gondoltam magamban, veszténivalóm nincs, amúgy is hiszek az angyalokban meg a túlvilágban, ráadásul érzem, hogy Nagyapa itt van a közelben. Így kezdtem az imát: „Nagyapa, segítesz nekem? Egy szép házat szeretnék magamnak. Legyen sok szobája, meg bekerített udvara, ha lehet. Jól jönne egy homokozó, meg egy virágoskert, ahol elpiszmoghatnék, és ha nem túl nagy kérés, egy konyhakertnek is örülnék.”

Komolyan, így adtam le a rendelésemet. A fürdőkádban ültem, és egymás után soroltam a kívánságaimat. Május vége felé jártunk, és júliusra voltam kiírva. Egy percre sem kételkedtem abban, hogy Nagyapa hallotta a kérésemet. Patakokban folyt a könnyem, és hangosan zokogtam. Befejeztem az imát, és elengedtem a kérést.

A következő hétvégén a férjem hirtelen azzal állt elő, hogy takarítsuk ki az udvart, és vigyük ki a kacatokat a szeméttelre. Nem szóltam, de kissé furcsállottam a dolgot. Délután váratlanul beállított a barátnőm, és áthívott minket vacsorára. Örömmel fogadtam el a meghívást. Békésen teáztunk, amikor a barátnőm bátyja is befutott, és közölte, hogy nyugatra költözik. Áthelyezték egy másik állásba, ezért a következő hét elején meg is hirdeti a házát. Egyből csipogni kezdett az adóvevőm. Megállapodtam a sráccal, hogy kedd délelőtt átmegegyek, és megnézem a házat, mielőtt hirdetni kezdené. Hozzá kell tennem, hogy egy vasam sem volt, nullán álltam. Kicsit ostoba húzásnak tűnt megnézni a házat, de nem bírtam magammal.

Kedd reggel megérkeztem a gyönyörű, háromszobás házhoz, amelyhez egy kandallóval fűthető plusz helyi-

ség is tartozott. Az udvart magas, fehér kerítés övezte, tövében egy hatalmas szerszámoskamrával, mellette jókora homokozó. Az ösvényeket gyönyörű virágágyások szegélyezték, a szerszámoskamra túloldalán pedig konyhakert húzódott. Elállt a szavam, és összeszorult a gyomrom. Nem tudtam, mi legyen, de muszáj volt kitálnom valamit. A ház maga volt a megvalósult álom, sőt sokkal több annál. Elmentem a bankba, és (látszólag) magabiztosan előadtam az ügyintézőnek a kérésemet.

– De hát önnek nincs pénze – mondta a férfi.

– Tudom – feleltem. – Találjon ki valamit, azért fizetik.

Most a pasasnak állt el a szava. Minden aggályára volt valami válaszom.

– Négyezer dollár önrészre lesz szükség – szólalt meg végül.

– Az lehetetlen – válaszoltam. – Nincs annyi időm.

– Ha le tud tenni kétezer dollárt, megírom a szerződést – nyögte ki a férfi rövid gondolkodás után.

– Vegye úgy, hogy el van intézve – feleltem.

A következő két hónapban spagettin, babon és virslin éltünk, de én akkor sem tágitottam: ragaszkodtam hozzá, hogy élére állítsuk a garast. A határidő lejárta előtt pár nappal még négyszáz dollár hiányzott a teljes összegből. Pánikba estem. Ennyi erőfeszítés után egy hajszálon fogjuk elbukni a dolgot? Honnan szerezzek pénzt? Este felhívott az anyám. Aznap kapta meg az első havi munkanélküli segélyét: 454 dollárt. A banki ügyintéző azt mondta, csak néhány napig kell a számlánkon hagyni az összeget, aztán elkészíti a szerződést. Győztem! Egy hajszálon múlt, de sikerült.

Soha nem felejttem el, milyen érzés volt átvenni a kulcsokat. Amikor a férjem hazajött, és a kezembe nyomta a kulcscsomót, szavak nélkül is tudta, hogy oda kell mennem a házhoz, még hozzá egyedül. Elmentem a házhoz, hogy egy kicsit kettesben lehessek Nagyapával, és megköszönjem neki az új otthonunkat. Júliusban megszületett a baba, októberre pedig már be is rendezkedtünk az új házban. Biztosan vannak, akik azt mondják, kész csoda, ami történt, és én egyetértek velük. A mondás úgy tartja: a szomorúság hátrafelé tekintget, az aggodalom körbe, a hit pedig felfelé. Én végig megőriztem a hitemet. Bármilyen is legyen a kívánságunk, minden idegszálunkkal hinnünk kell a megvalósulásában, és akkor nem lesz baj.”

*Belinda Herbert,
amatőr író és első kötetes költő*

Nem mindegyikünk veszi nagyító alá fiatalkorában a hiterendszerét. Tulajdonképpen késleltethetjük is a folyamatot, és boldog tudatlanságban, elégedetten élhetünk mindaddig, amíg egy sorsfordító esemény arra nem készíti minket, hogy végre feltegyük magunknak a kérdést: kik is vagyunk valójában, és miben hiszünk. Ezt az életünkkel kapcsolatos általános elégedetlenség is okozhatja, főleg, ha a dolgok messze elmaradnak az elvárásainktól. Vagy valami megrázó élmény, például válás vagy egy szerettünk elvesztése. Bármilyen katalizátorra válhat, ami kétségbe vonja mindazt, amit addigi életünkben igaznak hittünk.

Az emberi lét egyik csodája, hogy mindannyian képesek vagyunk a változásra. Sokaknak volt már részük a második újjászületés dicsőséges élményében, amely teljesen más

irányba terelte az életüket. Felismerték, micsoda erő lakozik mindnyájunkban, és nem voltak restek ezt az erőt a saját hasznukra fordítani. Neked is lehet részed ehhez hasonló újjászületésben, de figyelmeztetek, hogy a környezeted reakciói kellemetlen meglepetéseket okozhatnak.

Belső monológod részben arról szól, hogy nem vagy elég okos, nem a megfelelő dolgok iránt érdeklődsz, és az, amire igazán vágysz, teljesen elérhetetlen számodra. A közmondás szerint az alma nem esik messze a fájától, vagyis nagyon valószínű, hogy családtagjaid vagy barátaid hasonló belső monológokat kénytelenek hallgatni. Sajnos, amikor valaki ki akar emelkedni a csoportjából, tette a többiekből inkább rosszallást vált ki, mint helyeslést. Békésen éldegélünk a magunk kis komfortzónájában, és ha zónatársunk megpróbál magasabb szintre lépni, a csoport kíméletlenül visszaráncigálja. Ez az érdekes kettősség csak az emberre jellemző. Társas lények vagyunk, és mindenáron tartozni szeretnénk valahová. De ha a csoportunk visszahúz minket, tovább kell lépünk, még akkor is, ha elveszítünk néhány fontos barátságot.

A csoportmentalitás nagyrészt a félelemből táplálkozik: félelem a kudarctól, félelem az ismeretlentől, félelem a veszteségtől. A baráti köröd vagy a családod tagjai, miközben negatív kritikákkal bombáznak, mindvégig meg vannak győződve róla, hogy a javadat akarják. Ha közelebbről is megvizsgálod a reakcióikat, rájössz, hogy nem érzékeltenségből igyekeznek elvenni a kedvedet – hanem a saját félelmeik miatt. Azt akarják, hogy velük maradj, a biztonságos akolmelegben.

Ez a jelenség sok embert taszít a tehetetlenség csapdájába. Vannak, akik az egész életüket végigszenvedik miatta: jobb életre vágynak, de nincs bátorságuk, hogy kövessék az

álmaikat. Ezért aztán megkeserednek, mert semmit sem tudnak felmutatni, csak egy sor füstbe ment tervet. Az élet rövid, az álmok pedig azért vannak, hogy megvalósítsuk őket, nem pedig azért, hogy az elszalasztott lehetőségek szemétdombjára kerüljenek.

Ha nem akarsz te is tehetetlenül toporogni, első lépésként tisztítsd meg az elméd a szinte automatikusan jelentkező negatív belső monológoktól. Ha felbukkan egy negatív gondolat, tartóztasd fel, töröld ki az agyadból, és máris felszabadult egy kis hely a pozitív gondolatoknak. A negatív gondolatok egy idő után egymásra rétegződnek, és megnyomorítják a lelket. Ezért van az, hogy ha csak néhányat távolítunk el közülük, depresszióba zuhanunk, és sajnálni kezdjük magunkat.

A romboló hatású belső monológokat három kategóriába sorolhatjuk. Könnyen lehet, hogy közülük több is ismerős lesz. A kategóriák a következők: sajnálkozás, határozatlanság és félelem.

Sajnálkozás

Időnként mindenki sajnál valamit. Bánod, hogy tönkrement a vállalkozásod, összeomlott a házasságod, vagy félresiklottak a terveid. A sajnálkozás ott kísért a gondolataid között, és bizonytalanná, túlzottan óvatossá tesz. Főleg azért veszélyes, mert amikor elkezdesz azon gondolkodni, „mi lett volna, ha...”, teljesen átirod az életed történetét.

Mi lett volna, ha...:

- beleegyezem, hogy előléptessenek?
- igent mondok arra az üzleti lehetőségre?

- több pénzt teszek félre fiatalkoromban?
- nem adom be a derekam, és nem követem el azt az ostoba hibát?
- megtartom magamnak a véleményemet?
- leérettségizek?

Ez a fajta romboló hatású monológ idővel egyre kórosabbá válik. Ha nem tanulsz meg elengedni a múltat, addig-addig gyűlik benned az elégedetlenség, hogy a végén teljesen megkeseríti a jelenedet, és tönkreteszi a jövődet.

Határozatlanság

A határozatlanság nem ismeretlen jelenség. Bár a hétköznapiak tele vannak olyan körülményekkel, amelyeknek akár örülni is lehetne, sokan eleve negatívan állnak a saját életükhöz. Szinte összeroppannak az anyagi és családi kötelezettségek súlya alatt. Félnek, hogy esetleg rossz döntést hoznak, ezért inkább nem döntenek, és ölbe tett kézzel nézik, hogyan csúszik ki a kezükből az irányítás. Lássuk, milyen negatív monológokról van szó:

- A főnököm túl sok feladatot ad. Kihez forduljak segítségért?
- Fuldoklom az adósságban, és nem tudom rendesen fizetni a számlákat. Most mit tegyek?
- Kirúgtak a munkahelyemről. Mit mondok a családnak?
- Most végeztem az egyetemen, teljesen eladósodtam, és nincs állásom. Mi lesz velem?

A határozatlanság ellen a szívós akarat az egyedüli fegyver. Mindig a megoldásra összpontosíts! Vegyél elő egy papírlapot, és írd fel minden lehetőséget és megoldást, ami csak eszedbe jut. Aztán kérd meg a családtagjaidat vagy a barátaidat, hogy ők is mondják el a véleményüket. Ha nem sajnálsz az időt, és az összes lehetőséget áttanulmányozod, máris előrébb jutottál. Ennek a módszernek a segítségével jobb és hathatósabb megoldásokra lelsz, mintha csak ülsz, és aggodalmaskodva tördeled a kezéd. Csak úgy tudsz megbirkózni a mindennapi stresszel, ha nem adsz fel a harcot, még akkor sem, ha a határozatlanság ott liheg a nyomodban.

Félelem

Sokak számára ez a legveszélyesebb ellenség. A félelem legerősebb fegyvere a „mi lesz, ha...” típusú gondolkodás. Ez arról próbálja meggyőzni az embereket, hogy a gonosz már a kertek alatt jár, és ha nem vigyáznak, nemsokára összedől a világ. Ez a fajta negatív belső monológ az esetleges problémákat helyezi előtérbe a lehetőségek helyett.

Mi lesz, ha...:

- kirúgnak?
- megbetegszem?
- nem tudom fizetni a rezsit?
- nem megyek férjhez?
- elhagy a férjem/feleségem?
- terroristák támadják meg az országunkat?
- összeomlik a tőzsde?
- mindenemet elveszítem?

Készséggel elismerem, hogy a jövőnk gondos megtervezése dicséretes dolog. Van azonban némi különbség a tervezés és a folytonos rögeszmeágyítás között. Ha görcsölsz egy problémán, rengeteg negatív érzélemmel töltöd fel, és ezzel csak még több problémát vonzol az életedbe. Ha viszont megoldásokat keresel, részben át tudod venni az uralmat az életed fölött, és a csodák szabadon áramolhatnak feléd.

Holly története azért érdekes számomra, mert nem az adott szituációra helyezte a hangsúlyt, hanem arra, hogy mit akar elérni.

„Negyvenegy éves vagyok, és egész életemben tisztában voltam azzal, hogy minden ember a saját szerencséjének a kovácsa. Engem hároméves koromban fogdott örökbe egy New Jersey-i család. A fogaim teljesen el voltak rohadva a szegényes táplálkozás miatt. Majdnem az összes tejfogamat ki kellett húzatni, és amikor végre kinőttek a maradandó fogaim, azok is csálék voltak, és összevissza álltak. Fogszabályzót kellett volna hordanom, de nevelőanyámnak nem volt rá pénze. Amikor 21 évesen felvettek az első munkahelyemre, elhatároztam, hogy rendbe rakatom a fogsoromat.

Amikor a fogszabályzást végző orvos feltette a sínt, megkérdeztem tőle:

– Meddig kell ezt hordanom?

– Sajnos – felelte az orvos –, figyelembe véve az önkorát és a probléma súlyosságát, legalább négy-öt évig.

– Szó sem lehet róla – méltatlankodtam. – Egy év múlva ki fogja venni ezt a fogszabályzót.

Az orvos hisztérikus kacajra fakadt. Miután sikerült lehiggadnia, így szólt:

– Már megbocsásson, de ez ki van zárva.

Mivel havonta törlesztettem a fogszabályzó árát, fogadtam az orvossal az utolsó havi részletben (ami egy év múlva lett volna esedékes), hogy a megadott időre lekerül rólam a fogszabályzó. Az orvos annyira biztos volt a dolgában, hogy azonnal belement az alkuba – háromszáz dollár volt a tét.

Szó szerint naponta beszélgettem a fogaimmal, és minden héten eljártam kezelésre. Amikor már csak egy hét volt hátra az egy évből, azzal léptem be a rendelő ajtaján:

– Na jó, vegye le!

Beültem a székbe, és kinyitottam a számat.

– Ezt nem hiszem el! – kiáltott fel az orvos. – Ki lehet venni! Hogy csinálta?

Erre sajnos nem tudtam magyarázatot adni, de abban végig biztos voltam, hogy sikerülni fog! Máig sem kétlem, hogy bármire képes vagyok – már csak annak az eldöntése okoz gondot, hogy mi legyen a következő cél!”

Holly K. Hopewell

Holly könnyedén bebeszélhette volna magának, hogy vér szerinti családja tehet fogai tönkretételéről, vagy dühöngtetett volna, amiért a nevelőanyja nem tudott neki fogszabályzót venni. Ő azonban magára vállalta a felelősséget, és a céljára összpontosított, amelyet aztán meg is valósított.

Miért akarsz állandó rettegésben élni? Miért akarsz elrontani mások jókedvét? Miért nem akarsz gazdag és teljes életet élni? Számptalan lehetőség közül választhatsz, de az

eredmények túlnyomó része a te élményeidből és a te életed eseményeiből jön létre. Lássunk néhány példát!

Ha összeveszel egy családtagoddal vagy kollégáddal, könnyen eluralkodhat rajtad a sértődöttség és a harag érzése. Valahányszor csak megpillantod az illetőt, rögtön dühbe gurulsz? Éjjel álmatlanul forgolódsz, a konfliktuson rágódva? Átkokat szórsz a másikra? Ha igen, akkor még nem léptél túl a konfliktuson. Megmérgezi az életedet, és a többi kapcsolatodra is rányomja a bélyegét.

Nem mersz új feladatokat vállalni, mert nem szeretnél kudarcot vallani? Szívesebben kritizálsz másokat, mint hogy elismerd az eredményeiket? Nem vagy hajlandó segíteni a kollégáidnak, mert félsz, hogy kitűrnak az állásodból? Az ilyen jellegű problémák alacsony önértékelésre utalnak. Nem hiszel sem magadban, sem a képességeidben. Az alacsony önértékelésű emberek féltőn óvják azt, amijük van, ahelyett hogy elhinnék, többet is elérhetnének. A gond csak az, hogy ezzel a negatív viselkedéssel épp az ellenkezőjét érik el, mint amit szeretnének. Ha nem segítesz másoknak az előrejutásban, stresszt és anyagi nehézségeket vonzol be az életedbe.

A félelem természetes reakció, megvéd minket a veszélytől. A probléma ott kezdődik, amikor valaki ott is veszélyt szimatol, ahol nem kellene, és félelmét hatalmasra duzzasztja. Ettől aztán ledermed – a rettegő ember semmit sem hajlandó megtenni azon kívül, amire a saját hite szerint képes. Inkább nem is próbálkozik, nehogy valami kellemetlenség érje, megszégyenüljön vagy kudarcot valljon. Az ilyen emberek ráadásul a környezetükre is kivetítik a félelmeiket, és szorgalmasan keringetik a negatív energiát ismeretségi körükben. Semmiféle változást nem tolerálnak

– ilyenkor fenyegetve érzik magukat, vagy úgy gondolják, összedől a világ.

A stressz szinte mindannyiunk életében jelentős szerepet játszik. Időnként mindenki nagy érzelmi vagy anyagi nyomásnak van kitéve – senki sem tekinthető védettnek. A probléma ott kezdődik, amikor a stressz egyre csak halmozódik, napról napra, hétről hétre, és végül az élet minden területén átveszi az irányítást. A stressz ingerlékennyé tesz, gyomorproblémákat és álmatlanságot okoz, sőt az érintettek néha még az öngyilkosság gondolatával is eljátszanak, mert úgy érzik, csak így tudnak megszabadulni az elviselhetetlen feszültségtől. A stressztől napokig vagy akár évekig is sötéten láthatjuk a világot. Feloldása nem kis feladat. Mivel a kialakulása sem egyik napról a másikra történik, több napba vagy hétbe is beletelhet, mire kiderítjük, mivel tudnánk enyhíteni a feszültséget.

Néha elkésérítő hírekről értesülünk. De nem szabad elfelejtenünk, hogy nem maga a hír okozza a problémát, hanem az általa kiváltott reakció. Következzen most Gary története, amely pontosan ezt a tényt támasztja alá.

„1988 őszén éppen havat lapátoltam a házunk előtt, amikor éles fájdalom nyilallt a jobb kezembe. Pár óra leforgása alatt átmenetileg az egész jobb, majd a bal oldalam is lebénult, és nem tudtam koordinálni a mozgásomat. Másnap reggel elmentem az orvoshoz, aki azonnal beutalt MRI vizsgálatra. Hálaadás volt, de azért fogadtak. Vasárnap este felhívott a neurológus, és arra kért, hogy reggel sürgősen menjünk be a rendelőjébe a feleségemmel, mert elképzelhető, hogy agytmorom van. Az volt életem leghosszabb éjszakája – két

kisfiam volt, és szerettem volna táncolni a lakodalmon.

Másnap az orvos egy órán át sorolta, mi az, amivel nincs probléma. Végül kibökte, hogy háromféle betegség jöhet szóba: sclerosis multiplex, sclerosis multiplex vagy sclerosis multiplex. Azt mondta, készüljek fel rá, hogy vagy meghalok, vagy tíz éven belül kerekesszékre kerülök. Közöltem vele, hogy ez az ő diagnózisa, és én nem fogom megvárni, amíg beigazolódik.

Tudtam, hogy érzékletes képet kell festenem magamnak a jövőmről. Először is elképzeltem a századik születésnapomat, amelyet ejtőernyős ugrással fogok megünnepegni. Aztán a kondíciómon kellett javítanom. Eleget tudtam a betegségről, hogy tisztában legyek vele: az idegszállaimat körbevevő myelinhüvely fokozatos elsovadásával jár. Ezután a szabadon maradó idegszálak egymáshoz érnek és kisülnek, így az általuk ellátott területeken zavar keletkezik. Az ember elveszítheti a tapintásérzékét, a mozgáskoordinációját, a látását, a hallását, sőt még az életét is.

Nem igazán tetszettek ezek a kilátások, ezért elhatároztam, hogy én magam fogom megteremteni a saját valóságomat. Olyan vizualizációs módszerre volt szükségem, amely közvetlenül gátolja a sclerosis multiplex romboló hatását. Elképzeltem, hogy egy hadseregnyi hód serényen foltozgatja a lyukakat a fejemben. Naponta két-három órát is eltöltöttem azzal, hogy arra gondoltam: a hódok körbejárnak az agyamban, és befoltozzák a velőhüvelyen támadt réseket. Akadtak köztük művezetők és szakmunkások, még bérszámfejtőjük és beszerzési osztályuk is volt. Három műszakban dol-

goztak, mert a pénz nem számított – kijárt nekem ez a luxus.

Amikor elmeséltem az orvosnak, mit találtam ki, azt felelte, hogy ne fűzzek nagy reményeket a dologhoz. Többé nem mentem vissza hozzá, mert úgy láttam, ő már beletörődött a sorsomba. Állapotom javulni kezdett, és az életem visszatért a rendes kerékvágásba. Öt év múlva elhatároztam, hogy életbiztosítást kötök, és a biztosító újabb MRI vizsgálatot kért. Az új lelet szerint a korábbi hegyszövetek 90 százaléka eltűnt. Az új neurológus azt állította, hogy ez nem normális állapot, és még mindig sclerosis multiplexem van. Én egyszer sem voltam hajlandó kimondani, hogy beteg vagyok.

Idén hálaadáskor lesz húsz éve, hogy kézhez kaptam az első leletemet. Az azóta eltelt években kipróbáltam a parázson járást, a burjee jumpingot, a trapézugrást, megmásztam egy négyezer méter magas hegyet, és doboltam egy rockbandában. Most repülőgép-vezető tanfolyamra járok – egyebek között. Ez életem egyik legnagyobb ajándéka. Az az elvem, hogy két dolog közül választhatok: a JÓ és a NAGYON JÓ közül. És ha megengedik, én inkább a NAGYON JÓ-t választom!"

Gary Barnes

A HÁLA SZEREPE

*H*a hálával tekintünk az életünkre, hegyeket tudunk megmozgatni. Ha nem, könnyen eltérünk eredeti szándékunktól. Az én célom az, hogy azzal foglalkozhassak, amit a legjobban szeretek, és segítek az embereknek kiteljesedni. Minden reggel az ágyam szélén ülve hangosan azt mondom: „Hálás vagyok a mai napért.”

Minden nap, amit megérünk, újabb áldás. Hálás vagyok mindazért, ami az enyém, de azokért a dolgokért is, amiket az élet hoz elém. Ez a hozzáállás segít megszabadulni a szervezetünkben lévő méreganyagoktól. Ha nem tudod elengedni a sérelmeidet, felgyülemlenek benned. És te fizetsz meg érte, nem az, akire haragszol. Ő talán nem is sejti, hogy megsértődtél rá, vagy ha mégis, nem biztos, hogy foglalkozik vele.

Ha folyton azon rágódsz, mi mindent nem sikerült a terveid szerint kivitelezned, csak a negatív energiát szaporítod magadban. Megmérgezed az elmédet, a szívedet és a testedet. Negatív életszemléleted gátol abban, hogy az legyél, aki lenni akarsz, és megszerezd, amire vágysz. Tanulj meg hálásnak lenni. Nem muszáj beleragadnod a rossz közérzet és a fájdalom mocsarába. Kezdd egészen apró dolgokkal!

Ha úgy érzed, a gondolatok örvénye megpróbál lehúzni a sötétségbe, idézz fel magadban valamit, ami nagy örömmel tölt el. Kezdetnek ez is elég lesz: „Hálás vagyok a ma reggeli kávéért.” Vagy: „Örülök, hogy ma reggel megint felkelt a nap.” Mondd ki hangosan az első dolgot, ami eszedbe jut.

Nem kedveled a főnöködet? Mondj hálát az állásodért és azért a lehetőségért, hogy a jövőben talán sikerül jobb munkahelyet találnod. Beszéljess a jövődről a tanácsadóddal, a barátaiddal vagy a családtagjaiddal. Ne ess a halogatás csapdájába, mint a többi ember. Képzeld el, hogy jól szerepelsz az interjún, és megkapod a vágyott állást.

A hála nem más, mint saját képességeid elismerése. Ám ehhez tenned is kell valamit. A tetteket pedig a gondolataid szökkentik szárba. Próbálj csupa jó dolgot bevonítani az életedbe.

A téma kapcsán gyakran elhangzik a következő megjegyzés: „Könnyű neked: neked van miért hálásnak lenned, hiszen mindened megvan, nekem viszont nincs semmim!” Erre csak azt tudom mondani, hogy én is elkezdtem valahol, és ha a kis dolgokat nem becsültem volna meg, akkor most nem lenne miért hálásnak lennem. Ez az úgynevezett „majd hálás leszek, ha...” szindróma. Sokan vannak azon a véleményen, hogy elég akkor hálát érezniük, ha kedvező fordulatot vesz az életük. Nem jönnek rá, hogy ha most nem fejezik ki a hálájukat, akkor sosem érik el azt, amit szeretnének. Még hozzá azért nem, mert nem kapják meg azt a pozitív érzelmi energiát, amely a hála sajátja, és amely bevonozhatná az életükbe azt, amire vágnak.

Mindenkinek azt tanácsolom, keressen valamit – bármit –, amiért hálás lehet. Amikor először hallottam a hála

szerepéről, szó szerint semmit sem tudtam felmutatni. Éhenkórász író voltam, a fél városnak tartoztam, és nem sok reményt láttam arra, hogy valaha is egyenesbe jövök. Egy nap éppen a háláról elmélkedtem, és mindenáron találni akartam valamit, amiért hálás lehetek. Gondolkodtam egy darabig, aztán kibámultam az ablakon, és tovább töprengtem – még mindig semmi. Idegesen pörgettem a ceruzámat, és közben lázasan törtem a fejem. Ekkor a sárga ceruza oldalára nyomott márkajelzésre siklott a tekintetem, és végre beugrott: hálás vagyok ezért a ceruzáért! Tudom, kissé ostobán hangzik, de ott és akkor az jutott eszembe, hogy a ceruzám segítségével tudom papírra vetni a gondolataimat. Még radír is volt a végén, ha esetleg tovább akarnám csiszolni azokat a bizonyos gondolatokat. Nem sok, de jobb, mint a semmi.

Neked is keresned kell valamit, amiért hálás lehetsz. Mindegy, mi az, a háziállatod vagy a legjobb barátod. Mindig akad valami. Azért olyan nehéz hálát ébresztenünk magunkban, mert a régóta magunkkal cipelt belső monológok rengeteg energiát rabolnak el tőlünk. Megfelelkezőnk arról, hogy múltbeli pozitív és negatív tapasztalataink tettek azzá minket, akik vagyunk, és utóbbiakat most már nyugodtan pozitívnak titulálhatjuk, hogy valami jó is kiszüljön belőlük. Íme, az egyik kedvenc pozitív megerősítesem: „Ez életem legszebb napja, mert élek és egészséges vagyok.”

Minél többet foglalkoztam a hálával és annak hatásaival, annál döbbenetesebb felfedezéseket tettem. Rájöttem, hogy a hála érzése mindenkiben ott szunnyad, jelenléte nem függ a körülményektől. Bárki felerősítheti magában. Attól még, hogy nehéz évek vannak a hátad mögött, lehetsz hálás.

Azok, akik pozitívan tekintenek vissza életük korábbi eseményeire, jövőjüket is rózsásabban látják. Minden a hálán áll vagy bukik. Tapasztalataim szerint a hála segítségével lehet a leggyorsabban mozgásba lendíteni a Vonzás Törvényét.

Hálásnak lenni nem azt jelenti, hogy bármivel meg kell elégednem. Nem azt jelenti, hogy bele kell nyugodnom a helyzetembe, és keresni valamit, aminek örülhetek. Van, akik úgy vélik, ez a viselkedésforma passzívvá teszi az embert, mert a körülményektől függetlenül mindenbe beletenyugszik. Én nem erre buzdítalak. Ha csak úgy élhetsz boldog életet, hogy változtatsz a körülményeiden vagy a kapcsolataidon, akkor természetesen tedd, amit tenned kell. Én már léptem – és egy kis segítséggel te is képes leszel rá.

Minél gyakorlottabbá válok a segítői munkában, annál feltűnőbb számomra, milyen sok lehetőség közül választhatok. Csak rajtam múlik, megteszem-e a továbbfejlődésemhez szükséges lépéseket. Egyre erősebben érzem, hogy életemben a fő hangsúly a hála kifejezésére kerül. Amikor nehézségeink támadnak, megtanulunk hálát érezni az erőért, amely segít túllendülni a problémákon. Ennek köszönhetjük, hogy talpra tudunk állni, és tovább tudunk lépni. A nehéz időszakokban megnyugtató, ha arra gondolunk, hogy semmi sem tart örökké. Ha pedig akkor is hálásak vagyunk, amikor jól mennek a dolgaink, a boldogság minden cseppjét kiélvezhetjük.

A kutatók egyetértenek abban, hogy az ember közérzete és egészségi állapota szoros összefüggésben van azzal, mekkora szerephez jut a hála az életében. A hála jó érzéssel tölt el, és arra ösztönöz, hogy kedvesen bánjunk egymással. A hála révén szerethetőbbnek érezzük magunkat. Nagyobb

valószínűséggel teszünk szívességet egymásnak, és mi is ugyanilyen bánásmódban részesülünk. A hála ráadásul éberebbé, lelkesebbé, optimistábbá és energikusabbá tesz. Segít, hogy minél előbb elérjük a céljainkat.

A hála megváltoztatja a nézőpontodat

Ha a hála jegyében élsz, mindig van miért köszönetet mondanod. Ez pozitív energiát teremt, és nemcsak most, hanem a jövőben is teljesebbé teszi az életedet, függetlenül a múltad alakulásától.

Ha másoktól függünk, vagy másokat teszünk felelőssé a viselkedésünkért vagy a pillanatnyi hangulatunkért, lemondunk arról a lehetőségről, hogy a saját erőnkből hozunk létre dolgokat. A többiek tehetnek, amit akarnak, nekünk nem kell alkalmazkodnunk hozzájuk. Mi nyugodtan dönthetünk úgy, hogy hálásan tekintünk mindenre, bármiről legyen is szó.

Az évek során megtanultam, hogy az élet részben a külső történések, de főleg az én reakcióim összessége. Nem muszáj rosszul éreznem magam vagy dühöngennem, úgy reagálok, ahogyan kedvem tartja. Például leszűröm a tanulságokat, és azokért mondok hálát. Mindig rajtad múlik, miként állsz a dolgokhoz. Nem érdemes másokra mutogatnod. Ne engedd, hogy mások mondják meg, hogyan cselekedj, mit tegyél. Légy hálás mindenért, és kivirulsz. Teljesebbé válik az életed.

Ha hétköznapi dolgokért is hálát érzel, sokkal boldogabb leszel. Rajtad áll, hogy savanyú képpel jársz-kelsz a világban, vagy boldogabb és erősebb emberré válsz. Szomo-

rúnnak lenni legalább ekkora erőfeszítésbe kerül, úgyhogy akár hálás is lehetsz.

Most biztosan azt gondolod, furcsa, hogy mindkét viselkedésforma ugyanannyi munkával jár. Akkor fogalmazzunk így: ugyanannyi energiát igényel, hogy szépeket mondjunk valakinek, mint az, hogy kritizáljuk.

Persze ettől még nem fog automatikusan megváltozni a gondolkodásod. Jelentős erőfeszítést kell tenned, de az eredmény mindenért kárpótol majd. Ugyanúgy, mint a sport vagy a hangszeres játék esetében, minél többet gyakorolsz, annál ügyesebb leszel. Olyan rejtett képességek kerülnek felszínre benned, amelyek létezését még csak nem is sejtetted.

A fejlődéshez az kell, hogy a gondolatoktól eljuss a szavakig, onnan az érzelmekig, végül pedig a tettekig. Az előrehaladás záloga a pozitív és hálás hozzáállás, ami az elmében és a lélekben kezdődik. Ahelyett, hogy a negatív gondolatok mocsarában dagonyáznál, arra összpontosítasz, hogyan valósítsd meg az álmaidat. Nemcsak üldögélsz ott-hon, miközben próbálsz meggyőzni magad, miért nem sikerül majd, amit elterveztél. Sikerülni fog, és ezt te is tudod. Ha megteszel bizonyos lépéseket, eléred a célot. A hála, amit a már meglévő és a még megvalósítandó dolgok iránt érzel, fontos része ennek a folyamatnak.

A pozitív és hálás hozzáállás pusztán döntés kérdése. Könnyen megvalósítható, és másokkal is megosztható. Most nem a múltbeli negatív élményekről van szó. Beállítottság kérdése az egész. Az elméd dönti el, hogyan viszonyulsz az egyes dolgokhoz.

Minél jobban ki tudod fejezni a háládat, annál egyszerűbb lesz észrevenned mindazt, amiért hálás lehetsz. Meg-

változik a szemléleted. Új megvilágításban látod a dolgokat. A múltbeli eseményekről is tisztább képet kapunk, ha megszabadulunk a régi, negatív energiáktól. Így már hálásak tudunk lenni értük.

A hála jegyében élt élet abból a szempontból is változást hoz, milyen hangulatban kelsz fel reggelente és fekszel le esténként. A környezeted nem győz majd csodálkozni, mennyire megváltoztál. Azt kérdezzetitek, mi történt veled. Más ember lettél. Mintha kicseréltek volna. Rajtad múlik, beépíted-e a hálát a mindennapi életedbe.

A Vonzás Törvénye hálátelt környezetben tud a leghatékonyabban működni. A hála megváltoztatja a rezgésedet. Hatása életed minden területén megmutatkozik. Ne vedd magától értetődőnek az életedet, mert elpazarolod az energiád, és a végén felemészted magad. Ha úgy várod a csodát, hogy közben nem vagy hálás mindazért, amid van, düh és csalódottság lesz az osztályrészed. A hála segítségével viszont te is részesülhetsz az univerzum korlátlan energia-készletéből.

„Már két éve vártam segítőkutya. Az illetékesek azt mondták, körülbelül ennyi időbe telik, mire ki tudnak közvetíteni nekem egy állatot. Amikor letelt a két év, megtudtam, hogy a várakozás akár további két évig is elhúzódhat, mert nincs annyi képzett segítőkutya, mint ahány jelentkező.

Égész életemben arra vágytam, hogy legyen egy kutya! Elhatároztam, hogy kézbe veszem a dolgokat. Azon a hétvégén pontokba szedtem, milyen kutyát szeretnék. Egy golden retriever szuka volt az álmom. Vasárnap este elküldtem a kérésemet az univerzumnak.

Hétfőn, egy hirtelen ötlettől vezérelve, végigtelefonáltam a környékbeli állatmenhelyeket és állatorvosi rendelőket. Lediktáltam nekik a kívánságaimat, és azt is közöltem, hogy én magam fogom kiképezni a kutyát. Megkértem őket, ha találnak megfelelő jelöltet, hívjanak fel.

Egy hét múlva telefonáltak az egyik állatmenhelyről. Azt mondták, megtalálták az ideális kutyát. Aznap került a menhelyre, amikor elküldtem a kérésemet. Egyedül kóborolt a sivatagban, hatvan kilométerre minden lakott településtől. Az egyhetes csúszást az okozta, hogy hivatalosan is le kellett folytatni az örökbefogadási eljárást.

Elmentem a menhelyre, hogy megismerkedjek új társammal. Amber azonnal odafutott hozzám, és leült a kerekesszékem mellé. Úgy sétálgattunk az előcsarnokban, mintha évek óta ismernénk egymást. Aztán Amber kiloholt az ajtón, és felpattant a furgonom platójára, mintha kölyökkora óta ezt csinálta volna. A pillantás, amit a platóról küldött a világ felé, olyan méltóságteljes volt, hogy attól fogva csak úgy hívtam: Amber, a Világ Úrnője.

Amber, az univerzum ajándéka, tíz évig volt hűséges társam. Mindenkinek azt tanácsolom, hogy tartson ki a hite mellett, és ne feledje, ha egy magasabb erőtlől kér segítséget, a lehető legjobbat kapja.”

Teri Dykes

Gyerekkorodban beléd nevelték, hogy mindent meg kell köszönni: az innivalót, a csokit, az ajándékot. Ha elfelejtettél köszönetet mondani valamiért, bajba kerültél.

A hála érzése felnőttként is elkísér. A felnőttek rendszerint a következő dolgok miatt érznek hálát:

- Otthon.
- Család.
- Barátok.
- Munka.
- Anyagi javak.

Hálád az életkörülményeidre és az anyagi javaidra korlátozódik. Arra kondicionáltak gyerekkorodban, hogy automatikusan mondj köszönetet, még mielőtt megnéznéd, mit is kaptál. Persze fő az udvariasság, de a hálának ez a formája nem hozza mozgásba a Vonzás Törvényét. Amikor ezt a módszert alkalmazod, csak egy félig teli poharat látsz magad előtt. Próbálsz megbarátkozni az életkörülményeiddel. Ilyen kijelentéseket teszel:

- „Legalább van hol laknom.”
- „Örülök, hogy van munkám.”
- „Nem az igazi, de azért megteszi.”

Olvasd fel hangosan ezeket a mondatokat, és próbáld értelmezni őket. Inkább negatív kicsengésűek, mint pozitívak. Azt a rejtett üzenetet hordozzák, hogy tulajdonképpen nem is vagy megelégedve azzal, amid van. Akik ilyen kijelentéseket tesznek, nem jönnek lázba a saját életüktől. Üresnek érzik a mindennapjaikat. Rutinszerűen elvégzik a feladataikat, de közben nem tudják értékelni azt, amit a világ kínál nekik. Inkább beletörődést sugároznak, mint hálát.

A meggyőződéstől mentes hála nem elég erős ahhoz, hogy mozgásba lendítse a Vonzás Törvényét. Csupán olcsó megoldás egy nagyobb problémára. Néhány nap, és vissza is térsz a régi kerékvágásba. Már az első viszontagság visszalök a „legalább” szintjére.

A meggyőződésből érzett hála azonban mélyebb megértést tesz lehetővé, ami elhozza számodra az igazi gazdagságot. Ilyenkor nemcsak az anyagi javaid miatt érzel hálát, hanem a következő dolgokat is nagyra értékeled:

- Az egész életedet.
- Az összes gondolatodat.
- Az érzelmi állapotodat.
- Az élet megpróbáltatásait.
- A tudatos énedet.
- Mindenkit, aki árt neked.
- A hibákat, amelyeket elkövetsz.

Most biztosan azt kérdezed: „Miért legyen hálás annak, aki árt nekem?” Vagy: „Hogyan lehetnék hálás a problémáimért?” Nos, a válasz egyszerű. Már az is hálával tölt el, hogy része lehetsz az univerzumnak. A körülmények nem számítanak – csupán az számít, hogy létezel, és meghatározott céllal jöttél a világra.

Hálával gondolsz életed minden területére, a hullámhegyekre és a hullámvölgyekre, a megpróbáltatásokra és a sorscsapásokra. Életed minden eseményéből tanulhatsz valamit, s így végül eljuthatsz a bőség és a gazdagság állapotába. Hálával gondolsz minden lehetőségre – legyen az jó vagy rossz –, amelyet az univerzum felkínál neked. Egész életed a hála jegyében telik.

Lássunk egy példát, hogy jobban megértsd, miről beszélek. Képzeld el, hogy hegyet mászol. A lélegzeted is eláll a hegy fenséges szépségétől. Annyira elbűvöl a titokzatosága, hogy a feladat nehézsége a legutolsó, ami érdekel. Nem számít, mennyire veszélyes mutatványra vállalkozol – egyvalami fontos: az élmény. Ha ebben a lelkiállapotban vágsz neki a feladatnak, minden további nélkül megmászod a hegyet. Nemsokára egymás után hódítod meg a csúcsokat, és csak úgy tobzódsz az élményekben. A hála hatékony eszköz, amellyel bármilyen akadályt képes vagy leküzdeni.

A meggyőződésből érzett hála egyet jelent a teljes élettel. A teljes élet elképzelhetetlen hála nélkül. Ha tehát teljes életet akarsz élni, ismerkedj meg a hála mélyebb jelentéseivel. Minél hálásabb vagy, annál többre viszed, ami által még virágzóbbá tudod tenni az életedet. Ezért jár kéz a kézben a hála gyakorlása a Vonzás Törvényével.

Ahhoz, hogy igazán hálás lehess az életedért, feltétlenül meg kell szabadulnod a meggyőződés nélküli hálától. Ha sikerül tökélyre fejlesztened a valódi hálaérzetet, az egész életedért hálás leszel. A hálának ezen a szintjén tudod mozgásba lendíteni a Vonzás Törvényét. Hálád az egész univerzumot rezgésbe hozza. Többé nem tudod függetleníteni magad a hálától, ezért olyan körülményeket kezdesz bevonítani az életedbe, amelyek egy hullámhosszon vannak a lényeddel és a vágyaiddal.

Pontosan ez történt Cesarral is.

„Nekem jutott az a megtisztelő feladat, hogy 2001-ben spanyolra fordíthattam Joe Vitale *Spiritual Marketing* című könyvét (ami a később megjelent *Vonzásfak-*

tor elődjének számított). Akkoriban nem is gondoltam volna, hogy egyszer majd személyesen próbálom ki a könyvben leírt alapelveket. Igaz ugyan, hogy több kisebb dolgot is bevonzottam az életembe – új barátokat, plusz pénzt, új üzletfeleket –, de egyik sem volt ahhoz fogható, mint amit ezután sikerült elérnem.

Van egy nyaralónk a feleségemmel a mexikói Cabo San Lucasban. Egyik látogatásunk idején összeismerkedtünk a helyi Lions Club néhány tagjával (jómagam a Santa Ana Lions Clubhoz tartozom). Egy kellemes beszélgetés alkalmával ismerőseink azt kérdezték, nem tudjuk-e, hogyan szerezhetnének ajándék tűzoltóautót az Egyesült Államoktól. Úgy hallották, hogy van rá lehetőség, mert egy másik tűzoltóság már kapott ilyen adományt. Az ő tűzoltóautójuk még az 1950-es évekből származott, és már nagyon drága volt a fenntartása.

Megígértem nekik, hogy átgondolom, mit tehetek, és amikor hazatértem, számba vettem a szóba jöhető lehetőségeket. Közben elképzeltem, hogyan szállítanák le a tűzoltóautót Mexikóba. Majd elengedtem a képet.

Egyszer csak megtudtam, hogy a helyi aukciós ház egy tűzoltóautót kínál megvételre. Volt egy kis megtakarított pénzem, úgyhogy rögtön el is döntöttem, hogy legfeljebb háromezer dollárt vagyok hajlandó fizetni a tűzoltóautóért. Mint ismeretes, egy aukció könnyen kiforgathatja az embert a vagyonából, ebben az esetben ráadásul kizárólag készpénzes tranzakció jöhetett szóba.

Amikor a tűzoltóautóra került sor, az árverés vezetője azt mondta:

– Kikiáltási ár: tízezer dollár!

TÍZEZER DOLLÁR!?!?! – szorult össze a gyomrom az összeg hallatán. Oly közel vagy hozzám, és mégis oly távol. Nem hatott a vizualizáció? Talán valamelyik részlet nem volt elég világos?

Miközben ezen töprengtem, észrevettem, hogy a több száz jelenlévő közül senki sem licitál. Őket csak a sportkocsik, a quadok, a Mercedések meg a Jaguárok érdekelték. Nekem viszont más terveim voltak.

Az árverésvezető elkezdte lejjebb vinni a kikiáltási árat.

– Nyolcezer dollár.

Semmi válasz.

– Hétezer dollár.

Néma csönd.

– Hatezer... ötezer... EZER DOLLÁR – bökte ki végül a férfi.

Azonnal a levegőbe lendült a kezem. Az árverés vezetője rögtön felvidult, és ezerötszáz dollárra srófolta fel a kikiáltási árat. Valaki felemelte a kezét.

Kétezer dollárral folytattuk. Tartottam a licitet. Az ár százdolláronként növekedett, amíg meg nem állt kétezer-ötszáznál. A másik licitáló meggondolta magát, és mások sem kapcsolódtak be. Enyém lett a tűzoltóautó, méghozzá kevesebb, mint háromezer dollárért.

A következő hét hétfőjén egy barátom segített elhozni a kocsit; egy ilyen monstrumot már csak speciális jogosítvánnyal lehet vezetni. Még ugyanazon a héten sikerült bevonzanom egy illetőt, akinek volt egy ismerőse a helyi tűzoltóságon: ő végezte el a műszaki vizsgálatot. Mindent a legnagyobb rendben talált.

A tűzoltóautó ma már a Cabo San Lucas-i tűzoltóság

tulajdonát képezi, és ezt teljes egészében a *Spiritual Marketing*nek, illetve a Vonzás Törvényének köszönhetjük.”

Cesar Vargas

A hála nem jön automatikusan. Nem velünk született tulajdonság. Meg kell tanulnod megbecsülni az életedet, bármilyen kicsik vagy nagyok is az eredményeid. Az elvárások helyett a hálára kell összpontosítanod. Mindig legyél hálás, tekintet nélkül az esetleges negatív körülményekre. Ne fecsérd arra az idődet, hogy azon búslakodsz, mid nincs, és mi hiányzik az életedből. Koncentrálj inkább a jólétre és a boldogságra, mert akkor az lesz a jutalmad. Íme, néhány javaslat, hogyan fejezd ki a háládat:

- Váljon szokásoddá, hogy mindenért köszönetet mondasz! A mai társadalomban már-már sikk hálátlannak lenni, úgyhogy kezdetben talán kissé kényelmetlenül érzed majd magad. Tarts ki, a fáradozásodnak meglesz a gyümölcse. Egy „köszönöm” nem kerül semmibe, mégis óriási hatást gyakorol az univerzumra. Nemso-kára azon kapod magad, hogy a hálálkodás a szenvedélyeddé vált.
- Gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni! Naponta többször is fejezd ki a háládat. Ezáltal elfogadod az univerzum ajándékait. Ne vedd természetesnek, hogy jól alakul az életed – soha ne felejts el köszönetet mondani. Legyél hálás mindenkinek, a szüleidnek, a házastársadnak, a gyermekeidnek, az értékesítőidnek, a kollégáidnak. Ha valaki csak egy kicsivel is hozzájárul a gyarapodásodhoz, azonnal köszönd meg. Sosem tudhatod. Ha

megköszönöd a fáradozásukat, talán el tudod érni, hogy ők is nagyobb hálával viszonyuljanak a saját életükhöz.

- Naponta viszonzod az univerzum kedvességét. Ehhez nem kell bőkezű adományokkal bombáznod az alapítványokat, elég, ha segítesz valakinek elcipelni a bevásárlószatyrát a kocsijához. Szedd fel a szemetet, és dobd a kukába. Ha vezetsz, engedj be valakit magad elé. A hála minden formája ugyanakkora rezgési energiával rendelkezik.
- Alakíts ki személyes rituálét. Mindennap vedd sorra, kinek tartozol hálával. Mondj köszönetet a természet szépségéért! Kezdd rövid imával az étkezéseket! Ez elősegíti, hogy a pozitívumok korlátlanul áramoljanak feléd.
- Írd le, miért érezheted magad szerencsésnek. Egy alkalmas időpontban – reggel, délben vagy este – vedd sorra, milyen fantasztikus dolgok történtek veled napközben. Ezáltal kellőképpen méltányolni tudod életed pozitív aspektusait, és megszabadulhatsz a negatív gondolatoktól vagy érzésektől. Ne hagyj ki semmit, még a legapróbb dolgokat se. „Köszönöm, hogy ma reggel beindult a kocsim. Köszönöm, hogy ilyen rendes emberekkel dolgozom. Köszönöm, hogy egy gyönyörű parkra néz az irodám.” Az élet ajándék, becsüld meg minden pillanatát!
- Mindennap szakíts egy kis időt a kedvteléseidre, legyen az aerobik, kocogás, tánc, olvasás vagy valami más hobbi. Így könnyebben megnyugszol, és a közérzeted is jobb lesz.
- Időnként állj meg, és mondj köszönetet. Ne sajnáld rá az időt – örülj annak, amid van. A meditáció, az ima és

a lelkigyakorlat fontos eszköz, segítségükkel újra kapcsolatba léphetsz az univerzummal, és átélheted, hogy egy nálad sokkal nagyobb dolog része vagy.

- A környezeted is tükrözze az általad érzett hálát. Bármi megfelel: egy elgondolkodtató idézet, egy kedves ismerőstől kapott képeslap vagy egy lélegzetelállító természetfotó.

„Egy éven belül már másodszor bocsátottak el a munkahelyemről, és elhatároztam, hogy saját vállalkozásba kezdek – de nagyon féltem. A fejemben csak úgy cikáztak az ellenérvek, a testem pedig még a legkisebb kudarc gondolatától is ijedten rándult össze. A teljeség kedvéért elárulom, hogy mindez akkor történt, amikor már abban sem voltam biztos, miből fogom kifizetni a következő havi rezsit. Félelmem a kudartól, valamint a veszteségről, a nélkülözésről és a szegénységről őrzött emlékeim hirtelen mind visszatértek, és gúnyosan nevettek a képembe.

Akkor már három éve voltam Joe Vitale tanítványa, és több módszerét beemeltem a saját gyakorlatomba. A *Titok* című könyvet használtam kiindulópontnak, hogy legyen, ami emlékeztet a nagy átalakulásra. A *Subliminal Manifestation* című filmet is többször megnéztem az interneten. Tudtam, hogy ha a félelmeimmel próbálom felvértezni magam, nem megyek semmire, csak még mélyebbre süllyedek. Az volt a célom, hogy sikerüljön átlépnem a saját árnyékomat, és teljes lendülettel élhessem az életemet.

Úgyhogy döntöttem. Úgy határoztam, hogy vállalkozásom, a *Transformational Resources* sikeres és jövedel-

mező. Elhatároztam, hogy csak úgy tódulnak hozzám az ügyfelek, és a pénz is bőven áramlik. Első lépésként megbocsátottam azoknak, akik kirúgtak, és megáldottam őket. A testem ellazult, az agyam pedig nem vetítette tovább a kritikus jeleneteket. Angyali nyugalom szállt meg. Elérkezett a teremtés pillanata!

Izgatottan vártam, mi következik! Régebben minden helyzetben csak arra tudtam koncentrálni, mi nem sikerül majd. Ebben a felfokozott állapotban azonban csodálatos dolgokat és embereket láttam. Elkezdtem írni, és a saját blogomon keresztül próbáltam kapcsolatot teremteni az emberekkel. Imádok írni, és hirtelen rádőbbsentem, hogy ideje kihasználni ezt a fantasztikus képességet, amellyel megáldott a sors.

Mély ihletettségemben egyre világosabban láttam, hogyan lehetek az univerzum szolgálatára. Annak idején valaki többször is felhívta a figyelmemet, hogy nem az a kérdés, milyen előnyöm származhat valamiből, hanem az, hogyan lehetek mások szolgálatára. Egy olyan névvel, mint a *Transformational Resources*, nagynak és fejlődőképesnek tűnök. Ez a finom, mégis kézzelfogható szemléletváltás már önmagában is elég volt ahhoz, hogy a megtervezett lépéseket a köz javát szolgáló lehetőségeknek, ne pedig pénzkereseti forrásnak tekintsem. Nem görcsöltem a pénz miatt. Bámulatos volt. A mai napig nevetgetnékem támad, amikor megnyerek egy-egy pályázatot.

Két héttel azután, hogy meghoztam ezeket a döntéseket, már percenként csörgött a telefonom, megtelt a postaládám, és – mintegy varázsütésre – egyre több olyan emberrel találkoztam, aki tökéletesen beleillett

az általam megálmodott képbe. Az ilyen kapcsolatok kincset érnek. Most egy hölgygel dolgozom, aki jelen lesz az augusztusi Demokrata Nemzeti Konventen, és rajta keresztül sikerült megismernem a fogadóbizottság néhány prominens tagját. Ez a merészségem jutalma!

Ha ez még nem lett volna elég bizonyíték arra, hogy a tervem bevált, különféle rejtélyes véletleneknek köszönhetően megismerkedtem a helyi Női Kereskedelmi Kamara egyik munkatársával, aki meghívott egy nagy rendezvényre. Ott futottam össze egy régi ügyfelemmel, még az alkalmazotti korszakomból. Beszélgetés közben megkérdezte, írjon-e ajánlólevelet. Egy helyi non-profit szervezetről volt szó, és egy nagy rendezvényt álmodtam meg nekik, ezért boldogan elfogadtam az ajánlatot. Amikor ma elolvastam a levelet, sírtam a meghatótságtól. Ez a legcsodálatosabb és legzavarbaejtőbb levél, amit valaha kaptam. Nagyon hálás vagyok érte, csakúgy, mint az összes jó dologért, ami valaha történt velem. Nem volt könnyű eljutni idáig, de rengeteget tanultam belőle.

Nagy lépés volt ez egy egyedülálló anyának, és az a legcsodálatosabb az egészben, hogy 41 éves vagyok, de még előttem az élet. Volt már néhány nagyobb sikerem, és várom, hogy megtörténjen a csoda – nemcsak a saját életemben, hanem másokéban is.”

Suzan Patrick

MINDEN NAPRA EGY CSODA

A segítői munka legszebb része az a sok csodaszámba menő történet, amelyet másoktól hallok. Teljesen hétköznapi emberekről van szó, akik megtanulták, hogyan fordítsák a maguk hasznára a Vonzás Törvényét, hogy az ő életükben is megtörténjen a csoda.

Bevonzottam Londont és Párizst

„Imádok utazni. Tavaly rábukkantam egy cserevakáció-programra. Chrisszel, a barátommal éppen a rendes évi négy-hat hetes nyaralásunkat tervezgettük. Még nem döntöttük el, hová menjünk. Alig egy hónapunk volt az indulásig, de én még mindig az ihletre vártam. Hát megjött. Két cserevakáció-honlapon is regisztráltam, és rögtön felvettem a kapcsolatot néhány Londonban és Párizsban élő emberrel.

Miközben az e-maileket küldözgettem, elképzeltem, milyen érzés lenne ellátogatni azokra a helyekre, ahol Chris meg én gyerekeskedtünk. De nem voltam biztos benne, hogy ilyen rövid határidő mellett le tudom-e bonyolítani a cserét. És valóban, az összes válaszle-

vélben az állt: »Köszönjük, de már megállapodtunk mással.«

Elhatároztam, hogy az általam már jól ismert, irányított teremtés módszerét vetem be a cél érdekében. Elengedtem a »mi lesz, ha...« kezdetű gondolataimat meg a kétségbeesett reménykedést, és elhittem, hogy minden rendben lesz. A *Vonzásfaktorból* vett lépéseket ötvöztem saját meditációs és önhipnózisos technikáimmal. Elhatároztam, hogy Londonba és Párizsba megyek.

Egy héten belül megkeresett egy hölgy, aki London egyik külső kerületében lakott. Hurrá, sikerült! Megállapodtunk, hogy két hétre lakást cserélünk, még hozzá teljesen ingyen. Közben szorgalmasan küldözgettem az e-maileket Párizsba.

Párizsból senki sem reagált az ajánlatunkra, ezért 28 napra vettük meg a repülőjegyünket, és elutaztunk Londonba. Nagyon jól éreztük magunkat, nem aggódtunk a jövő miatt, és minden pillanatot tökéletesen kiélveztünk. Még Manchesterbe meg Skóciába is kiruccantunk a barátainkkal.

Amikor Skóciában voltunk, kaptam egy e-mailt, amelyben egy házaspár meghívott minket Párizsba. A férfi San Antonióból származott, ezért minket választott ki a több ezer fős listáról. Felajánlotta: egy hónapig lakhatunk párizsi lakásukban, ha megetetjük a macskájukat és megöntözzük a virágaikat. Hozzánk nem is akartak eljönni, más terveik voltak. Elképesztő! Magunkon kívül voltunk az örömtől. Dalolt a lelkem, boldog voltam, hogy sikerült megteremtenem a saját valóságomat. Nem került semmibe. Meghosszabbítottam

tuk a repülőjegyünket, és fantasztikus egy hónapot töltöttünk Párizsban. Az emberek még most sem akarják elhinni, hogy ingyen laktunk egy négyszobás párizsi lakásban, látom a kétkedést a szemükben. Biztosan azt gondolják magukban: »Nekik sikerült, de nekem úgyse fog.« Pedig bárki előtt nyitva áll a lehetőség. Mindig van választásunk, és csak rajtunk múlik, hogyan döntünk. Változtass a szemléleteden, hidd el, hogy képes vagy rá, és sikerül. Keresd a lehetőségeket... és légy boldog!

Nagyon örültem. A szívem mélyén tudtam, hogy sikerül: a végeredmény lebegett a szemem előtt, és végig bíztam magamban. Ugyanakkor nem ragaszkodtam túl görcsösen az álomhoz. Mindig azt mondom: »Ezt, vagy valami jobbat.« Hiszen az univerzum gyakran sokkal csodálatosabb dolgot tartogat számomra, mint amit valaha is el tudnék képzelni, márpedig én mindenre nyitott akarok maradni. Nem adom át magam a félelemből, csalódottságból és frusztrációból táplálkozó, negatív energiának. Különben elzárnám a hozzám vezető utat. Megtörtént már, hogy az, amire vágytam, ott volt az orrom előtt, de nem vettem észre, mert annyira elmerültem frusztráló gondolataimban.

Azóta is fantasztikus cserevakáció-ajánlatokat kapok. Kérésemet folyamatosan táplálom energiával, és kíváncsian várom, milyen új kalandokat tartogat nekem az univerzum. Tavaly hat hétig nyaraltunk ingyen, idén az egész nyaralásunk ingyenes, a szállást és az autóhasználatot is beleértve. Idén hat új cserét vonzottam be: Párizs és Rennes Franciaországban, egy tengerparti ház Virginiában, Mexikó, Új-Mexikó és Spanyolország. Imádom

utazni, úgyhogy ennél többre már nem is vágyhatok: új helyszínek, új ismerősök és ingyen szállás!”

Nan Akasha

Egy tökéletes nap

Gyerekkorom óta ismerem Párizst, de 24 éve jártam ott utoljára. Chris még soha nem volt Párizsban, ezért hagytam, hogy ő döntse el, hová menjünk az első nap. Először az Eiffel-tornyot szerette volna látni, aztán a Notre Dame-ot, végül a latin negyedben akart vacsorázni – ebben a sorrendben.

„Már a megérkezésünk előtt elképzeltem, milyen lesz a nyaralásunk. Szinte láttam, amint végigbarangoljuk Párizst, nevetünk, boldogok vagyunk, remekül érezzük magunkat, és csodálatos embereket ismerünk meg. Ehhez képest már az első nap azzal kezdődött, hogy egy lezárt metróvonal miatt dugába dőltek a terveink... hát ez remek! Addig minden ragyogóan alakult, az univerzum elintézte, hogy mindig a megfelelő időben legyünk a megfelelő helyen, az egész olyan volt, mint egy álom. Késve indultunk az Eiffel-toronyhoz, ezért az eredeti tervhez képest (déli 12 óra helyett) pont akkor értünk oda, amikor leszállt az alkony, és felgyulladtak a város fényei. Nappali, szürkületi és esti panoráma egyszerre. Gyönyörű volt! Ráadásul óránként tíz percig a tornyon is sziporkázó fények játszottak. A földről is ugyanolyan jól látszottak, mint fönről.

A Notre Dame-ból is elkéstünk, és épp misekezdésre

értünk oda. Különleges, páratlan élmény volt, szájtátva bámultuk a pompás látványt, miközben tömjénillat úszott a levegőben, napfény áradt be a színes ablaküvegeken, keresztültörve a füstön, és egy éneklő nő gyönyörű hangja töltötte be a teret. Mintha egy másik világba csöppentünk volna!

Fogalmunk sem volt, hogyan jutunk majd el a Notre Dame-tól az Eiffel-toronyhoz, mert az Eiffel-toronymnál le volt zárva a metrómegálló. Ekkor megpillantottunk egy *batobust*, vagyis vízibuszt. Ezzel mentünk végig a Szajnára, és az összes nevezetességet meg tudtuk nézni a hatalmas, kupolaszerű mennyezeten keresztül... isteni volt!

Este, amikor hazafelé tartottunk a cserelakásba, a vonat nem állt meg a mi állomásunkon. Későre járt, a vonatközlekedés már leállt, térkép nem volt nálunk, és Párizs peremkerületeiben ilyenkor már taxi sincs. Hajnali fél 3-ra értünk haza, de a vizualizáció és a Vonzás Törvénye megint közbelépett. Hiába próbáltunk sofört keríteni vagy felszállni egy buszra, nem mentünk semmire. Kihalt volt az utca, ezért megpróbáltunk taxit hívni az amerikai mobilunkról. Csaknem fél órán keresztül tárgyaltam különféle taxistársaságokkal, még hozzá franciául. Pontos címet kértek és francia telefonszámot, mi azonban egyikkel sem tudtunk szolgálni. Kezdttem pánikba esni, de aztán összeszedtem magam, mélyeket lélegeztem, és elképzeltem, hogy Chrisszel együtt beszállunk egy autóba, és vidáman nevetgélve érünk haza a lakásba. Hirtelen egy üres taxi bukkant elő a semmiből. Eléugrottunk. Bár a soför megállt, nem volt hajlandó kinyitni az ajtót. Végül sikerült elnyernem a bizal-

mát, de amikor bemondtam neki a címet, hevesen rázni kezdte a fejét. Közölte velünk, hogy Párizsban él, de nem ismeri ezt a környéket, ezért nem visz el minket. Elfogadhatatlannak találtam a válaszát, ezért mélyen beszívtam a levegőt, és elképzeltem, amint mosolyogva belépünk a lakásunk ajtaján. Valahogy sikerült rávennem a taxisoftót, hogy tegyen egy próbát, én majd elkalauzolom – mintha tudtam volna, hol vagyok! Elinultunk, és végig én mutattam az utat. Az ösztöneimre hagyatkoztam, és odataláltunk a házhoz. Mire megérkeztünk, a sofőr is megenyhült. Örült, hogy hazaértünk, és minden jót kívánt. Csinos kis borralalót kapott, mi pedig boldogan tértünk haza.

Az ilyen napok kincset érnek. Azáltal, hogy mindig közlöm az univerzummal, mire vágyom éppen, olyan kapuk nyílnak meg előttem, amelyek létezéséről addig nem is tudtam. Hallgass a megérzéseidre, mert ha követed őket, fantasztikus élményekben lesz részed!

Utazásaink közben megtanultuk, hogy az a legokosabb, ha sodródunk az árral. A dolgok folyton változnak, és nem mindig a terveink vagy az elvárásaink szerint alakulnak. Egy utazás akkor élvezetes, és akkor van tele kellemes meglepetésekkel, ha rugalmas és nyitott tudsz maradni. Készíts tervet, de készülj fel rá, hogy útközben esetleg módosítanod kell. Ne maradj le az eseményekről, és hagyd a csudába a terveket, ha valami csodálatos dologra bukkansz.

Ha rajtam múlik, nem sikerült volna ilyen fantasztikusan a napunk – gondolok itt a tökéletes időzítésre, a nevezetességekre, az élményekre, az emberekre. Azáltal, hogy az univerzumra bízom az irányítást, elenged-

tem a vágyaimat, és minden pillanatot kiélveztem, egy örökre emlékezetes nap lett a jutalmam.”

Nan Akasha

Babasuttogások

„A hang a telefonban egyszerre volt érett és fiatalos, erős és határozatlan. Amikor megtudtam, hogy a lány énekes, megemlékeztem neki, hogy épp énekóráról jövök, aminek nagyon örült. Mind a ketten idegesek voltunk, de szinte azonnal felengedtünk. Úgy éreztem, mintha régóta ismernénk egymást, és hamarosan a lány hangján is érződött a megkönnyebbülés. Megkérdeztem tőle, a családja hogyan fogadta a döntését, mire azt felelte, hogy először megpróbálták lebeszélni, de azóta már belenyugodtak a dologba. Tudni akarta, mivel foglalkozunk, és éreztem, hogy elégedett a válasszal. Most már végképp megoldódott a nyelvünk. A lány később bevallotta, hogy egy egész sor kérdéssel készült (mi is), de szinte azonnal megfeledezett a listáról. Úgy tűnt, biztos a dolgában, mi pedig nagyon örültünk, hogy rátaláltunk.

Első beszélgetésem a fiunk szülőanyjával teljes egészében a tervek szerint alakult. Látszott, hogy ő is érzi, egy hullámhosszon vagyunk. Nem voltak kétségeink, és neki sem. Másnap megvettem az első kiskabátot a fiunknak. Olyan érzés volt, mintha egy magas szikla tetejéről ugranék le – szárnyaltam! Azt követően, hogy a férjemmel eldöntöttük, örökbe fogadunk egy gyereket, úgy felgyorsultak az események, hogy néha az az

érzésünk támadt, meg kell csípni magunkat, hogy tudjuk, nem álmodunk.

– Az első lépés nem a hetedik előtt van? – jegyezte meg egyszer a férjem értetlen arccal. Villámgyorsan peregték az események, és mindez velünk történt. Mintha álom és valóság összemosódott volna.

Csak a családnak és néhány közeli barátunknak árultuk el, hogy örökbe akarunk fogadni egy kisbabát, és most, alig két héttel a nagy bejelentés után megtörtént az első beszélgetés azzal a fiatal nővel, aki pontosan három hónap múlva készült életet adni a kisfiunknak. Kóválygott a fejünk, mintha egy nagy, kozmikus ágyúból lőttek volna ki bennünket. Testünk összes molekulája átrendeződött, de a lelkünk már felismerte a kibontakozó események mélyén rejlő valóságot. Az a baba, akivel több, mint másfél éve beszélgettem mindennapos sétáim közben, megtalálta a módját, hogy eljőjön hozzánk: nem a mi testünkön, hanem ennek a fiatal nőnek a testén keresztül. A Vonzás Törvénye, tőlünk eltérően; mindig megtalálja a célhoz vezető utat.

A telefonbeszélgetéssel kezdetét vette az az érzelmi-spirituális kaland, amely óriási ugrást jelentett számunkra, és az igazat megvallva, csak a következő néhány évben jöttünk rá, hogyan sikerült bevonzanunk ezt a drámai és azonnali eredményt. Végtelenül hálásak vagyunk azoknak a metafizikai tanításoknak, amelyek még azelőtt fényt derítettek erre a Vonzás Törvénye szerinti folyamatra, hogy egyáltalán a nevét megismertük volna. Az, hogy ilyen gyorsan egymásra találtunk, nemcsak minket tett libabőrössé, hanem mindenkit, akinek csak elmeséltük a történetet. Bár az életünk

többi területén a szokásos bizonytalanságokkal és kéte-lyekkel küszködünk, ebben a helyzetben nem éreztünk sem félelmet, sem bizonytalanságot, csak határtalan bizalmat. Tudtuk, hogy ez a bizalom túlmutat a józan ész határain. Ez abból is látszott, hogy a környezetünk gyakran példálózott félresiklott örökbefogadásokról szóló rémtörténetekkel. Tisztában voltunk vele, hogy csak a csalódástól próbálnak megkímélni minket, de mi nem féltünk semmitől. Nem mintha nem aggódtunk volna, hogy a kismama esetleg meggondolja magát, de a szívünk mélyén éreztük, hogy nem így lesz. A végső-kig meg voltunk győződve arról, hogy helyesen cselekszünk, és közben igyekeztünk meggyőzni a többieket is, hogy fölöslegesen aggódnak. A kisfiunk úton van!

Én már akkor megszerettem ezt a gyereket, amikor tizennyolc hónappal korábban, a parkban sétálva, a csatorna partján, a végtelen, kék ég alatt először megszólítottam. Akkoriban nagyon bíztam abban, hogy eljön hozzánk.

– Itt vagyunk, és várunk téged, ha azt akarod, hogy mi legyünk az anyukád meg az apukád – mondtam neki. – De ha most még nem alkalmas, az sem baj. Mi mindig szeretni fogunk.

Egészen meglepődtem, mennyire önzetlenek a gondolataim. Tudtam magamról, hogy pont ellentétesen szoktam viselkedni, ha a fejembe veszek valamit. De ez most más volt. Valahonnan éreztem, nem egyedül ÉN döntöm el, mikor legyen gyerekem az imádott férjem-től. Ennek a kisfiúnak a tervei sokkal többet nyomtak a latban. Nem is tudtam volna másképp viselkedni.

Szeretném, ha megértenék, hogy az életem többi te-

rületén rengeteg gondot okoz a hozzáállásom, ebben a helyzetben azonban minden mohóságom, félelmem és uralkodni vágyásom elpárolgott. Megadtam a kellő tiszteletet. Nem számított, jön-e a baba vagy sem. De most már szinte biztos volt, hogy jön.

Amint nyilvánvalóvá vált a dolog, az univerzum huncut játszadozásba kezdett. Például ránéztem a gyerekszobában álló, zöld színű, antik hintaszékre, és azt gondoltam: »A csudába, ez olyan... zöld! Hmm...« Szó szerint a következő percben megszólalt a csengő, és amikor ajtót nyitottam, az egyik ügyfelem állt a küszöbön.

– Merre van a gyerekszoba? – kérdezte.

Odavezettem, mire kivett a szatyrából egy saját kezűleg varrt takarót, és a hintaszékre terítette.

– Tessék! – mondta gyengéden.

És a takaró gyönyörűen festett a széken. A következő három hónapban mintha mindenki isteni sugallatra cselekedett volna, ami költői utalás a Vonzás Törvényének működésére. Bármit ejtettem ki a számon – bingó! Már teljesült is. Egyik ámulatból a másikba estünk, éreztük, hogy az egész lényünk átalakul, és tudtuk, hogy ennek így kell lennie!

Valami más is elkezdődött. Gyakran előfordult, hogy mondtam valamit, mert azt hittem, a férjem szólít hozzá, mire ő úgy meredt rám, mintha szarvaim nőttek volna.

– De hát én nem is mondtam ilyet, csak gondoltam.

Aztán egyik nap egymásra néztünk, és azt mondtuk:

– Tudod, ha a sors fintora folytán mégsem születik meg ez a baba, már így is szint hozott az életünkbe,

meglágyította a szívünket, és tengernyi szeretettel ajándékozott meg minket. Megtanította nekünk, hogyan kell élni, és örökre megváltoztatott bennünket.

Három hónappal azután, hogy először beszéltem telefonon a fiam vér szerinti anyjával, hazahoztuk a babát a kórházból. Egynapos volt. Most, tizenhét év elteltével még mindig szint hoz az életünkbe, meglágyítja a szívünket, tengernyi szeretettel ajándékoz meg minket, megmutatja, hogyan kell élni, és folyamatos változásra készítet bennünket. Ma már tudjuk, hogy mindezt a Vonzás Törvényének köszönhetjük – de fogalmazhatunk úgy is, hogy csoda történt!”

Janice Masters

Mi hoz lázba?

„2004 nyarán számvetést készítettem az életemről – úgy éreztem, rossz irányban haladok. Az apám autóipari cégénél dolgoztam bérszámfejtőként, és úgy volt, hogy nemsokára előléptetnek humán erőforrás menedzserre. Felvillanyozott a gondolat, hogy ilyen felelősségteljes munkát bízhatnak rám, ugyanakkor meg is bénított. Valami nem stimmelt, valami hiányzott.

Keményen dolgoztam, hogy mindent megtanuljak, amit csak lehet. Konferenciákra jártam azzal a nem titkolt reménnyel, hogy egyszer majd csak megtalálom azt a hiányzó láncszemet, amelytől összeáll a kép, és végre megszerezhetem álmaim állását. A hiányzó láncszem azonban sehogy sem akart előkerülni, ezért elkezdtem menekülő utakat keresni.

A szívem mélyén éreztem, hogy valahol léteznie kell egy olyan munkának, amely lelkiileg és anyagilag is megfelelő számomra. Szeretem például az állatokat, de nem bírom elviselni, ha szenvednek, úgyhogy az állatorvosi munka szóba sem jöhetett. Az önkéntes munka is vonzott, de abból nem tudtam volna megélni. Biztosan van valami lehetőség. Éreztem.

Akkor még nem ismertem a Vonzás Törvényét. Gyerekkoromban apám mindig azt hajtogatta, hogy kizárólag kemény szorgalommal lehet sikereket elérni az életben. A pénzért meg kell dolgozni. A kiváló iskolai eredményeimért csak nagy ritkán kaptam dicséretet, akkor, ha apám éppen nem talált semmi negatívumot, amit szóvá tehetett volna. Soha nem lehettem elég jó, mindig egyre többet és többet kellett letennem az asztalra. Sokan járnak hasonló cipőben, tudom, hogy nem vagyok egyedül. Apám jó poénnak tartotta volna a Vonzás Törvényét. Ahogy idősebb lettem, egyre kevésbé voltam biztos abban, hogy az alkalmazkodás és a szorgalmas munka az egyedül üdvözítő út. Valami nem stimmel ezzel az állítással. Miért akarnák az emberek szándékosan pokollá tenni a saját életüket?

A HR menedzseri munka nem elégített ki – csak a legszükségesebb feladatokat végeztem el. Láttam, hogy ez így nem mehet tovább, változnom kell. De merre induljak?

Két évvel azután, hogy elhatároztam, valami más munkát kell találnom, ráakadtam egy üzleti lehetőségre, amely túl szép volt ahhoz, hogy igaz legyen. Az volt a lényege, hogy másokkal is meg kell ismertetnem a Vonzás Törvényét, és át kell segítenem őket az esetle-

ges nehézségeken. Ez volt életem legszebb napja. Amikor megnéztem *A Titok* című filmet, tudtam, hogy ez az, amit kerestem. Szívesen segítek másokon, márpedig ennél a munkánál pontosan ezt várták el tőlem, és még meg is lehetett élni belőle. »Hogyan lehetséges ez?« – hüledeztem. Hogyhogy most egyszerre kapom meg mindazt, amire vágytam?

A válasz a Vonzás Törvényében keresendő. Azt hittem, véletlenül talált rám ez a lehetőség. Aztán lassanként rájöttem, hogy én vonzottam magamhoz. Szellemi, érzelmi, anyagi függetlenségre vágytam, és miután az univerzummal is megosztottam pontos elképzeléseimet, teljesült a vágyam! Felszabadultam a nyomás alól, és már nem idegeskedem annyit. A barátaim, sőt a családtagjaim is észrevették rajtam a változást, és most a legnagyobb tisztelettel közelednek felém. A sok-sok negatív élmény ellenére is követtem az álmaimat, és most úgy élek, ahogyan mindig is szerettem volna. És ezt mind a Vonzás Törvényének köszönhetem. Hatalmasabb, mint hittem.”

Tina Block

Az a bizonyos háló

„Sokszor tapasztaltam már életemben, mi mindenre képes a Vonzás Törvénye. Még azelőtt, hogy bármit is hallottam volna róla, sikerült bevonzanom egy informatikusi állást. Profilváltásra készültem, és elhatároztam, nem érem be akármivel, úgyhogy részletesen leírtam, milyen állásom lesz. Mit fogok tenni, hogyan érzem

majd magam, mennyit keresek, hány órát dolgozom, milyen lesz az irodám – az összes adat ott volt a fejemben. Felraktam az önéletrajzomat az internetre, és úgy gondoltam az állás részleteire, mintha már kész tények lennének. Elengedtem a lufit, és a következő pillanatban már nyoma sem volt bennem az álláskereséssel kapcsolatos stressznek, feszültségnek és szorongásnak.

Ez csütörtökön történt. A következő hétfőn e-mailt kaptam egy fejevadásztól, aki megtalálta az önéletrajzomat az interneten, és úgy gondolta, én vagyok a tökéletes jelölt egy kis cég számára, amely pont az én szaktudásommal keres munkatársat, és a fizetési igényeimnek megfelelő büdzsével rendelkezik. Az illető ismerte a cég tulajdonosait, és merő szívességből segített nekik a toborzásban. BUMM! Behívtak egy interjúra, és egy héten belül megkaptam az állást. Ezt nevezem gyors sikernek!

Hat héttel ezelőtt költöztem át a kaliforniai Long Beachről a washingtoni Vancouverbe. Nem volt sok pénzem, de tudtam, hogy mennem kell. Ugorj egy nagyot, és ott lesz alattad a védőháló. Megpróbáltam felkutatni egy jó albérletet, és egy csomó holmimat eladtam, hogy legyen pénzem benzinre. A költözés napján – miután szinte mindenemet eladtam, és pont annyi pénzem volt, hogy megtankoljak az útra, de a lakbért már nem tudtam volna kifizetni – éppen ügyeket intéztem a városban, amikor a semmiből hirtelen elém vágott egy kocsi, de úgy, hogy már nem tudtam elkerülni az ütközést. Megrémültem, mert már csak néhány órával volt az indulásig, és az indexlámpám röpityára tört. Ráadásul nem tudhattam, mi minden ment még tönkre az autómon. A fickó rögtön elnézést kért – ő volt a hibás.

Elismerte a felelősségét, de nem akart a biztosítóhoz fordulni, ezért azt mondta:

– Adok kétezer dollárt, abból meg tudja csináltatni az autót.

Felhívtam a szerelőt, aki alaposan kifaggatott, majd azt mondta, fogadjam el a pénzt, és ugorjak be hozzá, hogy meg tudja javítani a lámpámat. Átvizsgálta a kocsimat és kicserélte a lámpát, így a végén egy kis karcolással megúsztam a dolgot. Hűha! Ennyit a védőhálóról! Most már volt annyi pénzem, hogy kivegyem a lakást, és fedezzem a költségeimet, amíg állást találok új lakóhelyemen. Nem tudom elképzelni, hogy bárki is ki tudna találni ilyen forgatókönyvet.

Később rájöttem, hogy az évek során, önkéntelenül ugyan, de többször is a Vonzás Törvényét hívtam segítségül, holott azt sem tudtam, hogy létezik. Pár évvel ezelőtt olvastam Lynn Grabhorn *A vonzás hatalma* című könyvét – ezután döbbsenem rá, hogy én már évek óta így élem az életemet, és közben észre sem veszem, hogy akaratlanul is bevonok bizonyos dolgokat.

Amikor megnéztem *A Titok* című filmet, rájöttem, hogy nagyon erős vagyok, és minél többet gyakorlom és használom ezeket az alapelveket, annál ügyesebb leszek. Hiszem, hogy egy nap minden álmunkat meg tudjuk majd valósítani!”

Jeannine Shingler

Pálfordulás

„Az amerikai békefenntartó csapat újoncként a kelet-afrikai Etiópiában kezdtem meg a szolgálatomat. Személyes okok miatt azonban már három hét múlva haza kellett mennem. Megpróbáltam 1974-ben visszakerülni az etiópiai csapathoz, ezért Ed Marcushoz, az etiópiai békefenntartók washingtoni tisztjéhez fordultam.

Ed három másik országot is említett, de semmi képpen sem akart visszaengedni Etiópiába, és úgy egyáltalán Afrikába. Már éppen elhatároztam, hogy a Fülöp-szigeteket választom, amikor Ed felhívott, hogy közöljön velem egy érdekes hírt. Elmesélte, hogy az etiópiai békefenntartók főnöke, dr. Jack Mills másnap Washingtonba utazik egy megbeszélésre. Ed azt mondta, ha tényleg vissza akarok kerülni Etiópiába, menjek el Washingtonba (Floridából). Még hozzátette, hogy talán pár perc erejéig össze tud hozni dr. Millsszel, de semmit sem ígér.

Felültem a legközelebbi repülőre, és este 6-kor érkeztem meg Washingtonba – túl későn ahhoz, hogy dr. Millsszel találkozzam. Céltalanul lófráltam Washington utcáin, majd a park egyik padján kötöttem ki, valahol a Lincoln-emlékmű és a Washington-emlékmű között. Csak ültem ott, és a fejemet vakartam. Pontosan tudtam, mit akarok – visszamenni Etiópiába. De fogalmam sem volt, mit mondjak dr. Millsnek. Mivel vegyem rá ezt az embert, hogy engedjen vissza?

Hirtelen eszembe jutott egy szó. Ott és akkor, az alapító atyák szellemei közelében, egyetlen szó lüktetett az agyamban. A Vonzás Törvénye működésbe lépett.

Megmutatta, mi az az egy szó, amellyel esetleg meggyőzhetem dr. Millst. Ez a szó, amely egyre ott villogott az elmémben, a következő volt: igazság.

El kell mondanom neki az igazat, ez az utolsó esélyem. Elképzeltem, amint másnap délelőtt ott állok dr. Mills előtt az irodában. Szinte hallottam, ahogy megkérdezi, miért hagytam ott a szolgálatot az előző évben. Milyen személyes okok késztettek arra, hogy ne maradjak Etiópiában? A bizonyosság, amelyet éreztem, kikezdehetetlen volt. Egy percre sem kételkedtem abban, hogy meggyőzőm Jack Millst, és visszatérek Etiópiába! Zavarom és aggodalmam a másodperc tört része alatt megdönthetetlen magabiztosságba fordult.

Másnap reggel már a békefenntartók irodájában ültem, Ed Marcus íróasztalánál. Dr. Mills még tárgyalt, ezért várnom kellett. Hirtelen ő viharzott be az ajtón, és azonnal eltűnt az irodájában. Nyilvánvaló volt, hogy a megbeszélés nem sikerült túl jól. »Ne haragudj, hogy raboltam az idődet« – olvastam ki Ed pillantásából. Ed bement dr. Mills irodájába, hogy kihallgatást kérjen a nevemben. Amikor kijött, azt mondta:

– Dr. Mills öt percet adott neked, egy másodperccel sem többet.

Beléptem, és leültem. Az első kérdés pontosan az volt, amire számítottam. Őszintén elmondtam, miért hagytam ott Etiópiát az előző évben. Húsz percre tartott, de dr. Mills végig feszülten figyelt. Amikor befejeztem a mondókámat, így szólt:

– Ha most visszaengedem Etiópiába, ígérje meg, hogy nem szerel le idő előtt. Biztosan tudnom kell, hogy nem szegi meg a szavát.

Mindent megígértem, mire azt mondta, hogy visszamehetek Etiópiába!

Amikor húsz perc elteltével kísértáltam az irodából, és közöltem a jó hírt, Ed Marcus így kiáltott fel:

– Ez nem lehet igaz! Az előbb mondta, hogy semmilyen körülmények között nem mehetsz vissza oda!

– Menj csak be, és kérdezd meg tőle – feleltem sugárzó mosollyal.

Ed így is tett, és amikor visszajött, még mindig hitetlenkedve csóválta a fejét.

– Tudod, miért van itt Jack Mills? – kérdezte.

Megráztam a fejem.

– Indítványozni akarja, hogy vonják ki a békefenntartókat Etiópiából! Hailé Szelassziét elfogták, és börtönbe zárták. Megszaporodtak az erőszakos cselekedetek! Jack aggódik az önkéntesek testi épségéért. A találkozón azonban nem sikerült megpuhítania a felletéseit. Hihetetlen, hogy ezek után visszaenged. Egyszerűen hihetetlen!

Sikerült meggyőzőnöm egy embert, aki arról híres, hogy sosem változtatja meg a döntését, annyira konok. Én csak ugyanazt tettem vele, amit a Vonzás Törvénye velem – elmondtam neki az igazat. Nem sok beleszólásom volt a történésekbe.

De amikor már minden eszközömből kifogytam, a Vonzás Törvénye átvette az irányítást, és elérte azt, amit én nem. Nem vártam ölbe tett kézzel, hogy maguktól rendbe jöjjenek a dolgok, a Vonzás Törvénye nem így működik. Tegyel meg mindent, ami tőled telik, a többit pedig bízd a Vonzás Törvényére!”

Scott Ley

Megtaláltam a lelki társam

„Számomra bizonyított tény, hogy csodák igenis léteznek, és a Vonzás Törvénye igenis működik. Már évek óta sikerrel alkalmaztam nagyszerű barátaim, az otthonom és sikeres karrierem bevonása érdekében. 1997-ben elhatároztam, hogy a módszer segítségével fogom megtalálni lelki társamat. Az előző évet arra szántam, hogy megbocsássak magamnak és a partnereimnek a rossz szul sikerült kapcsolatokért. Pontokba szedtem, milyen elvárásaim vannak az ideális férfival kapcsolatban, a kívánságomat kiküldtem az univerzumba, és nem tápláltam több energiával régi szerelmeimet. Őszintén hittem, hogy valahol már vár rám a lelki társam. Csak egy kis kozmikus közbenjárás hiányzik, hogy egymásra találjunk.

1997. június 22-én elzarándokoltam Ammához, az indiai szenthez. Még Deepak Chopra mesélt nekem róla évekkel korábban. Azt mondta:

– Ammá igazi csoda. Ha módod nyílik rá, hogy megöleltesd magad vele, ne habozz.

Jelentkeztem egy hétvégi lelkigyakorlatra, mert tudtam, hogy ez idő alatt Ammá legalább kétszer megölel majd. A lelkigyakorlat első estéjén türelmesen álltam a sorban, az ölelésre várva. Egyszerre voltam izgatott és ideges. Volt egy tervem, de nem tudtam, beválik-e. Azt hallottam, hogy Ammá nem beszél angolul, és amikor megöleli az embert, belesóg valamit a fülébe, de nem szabad beszélgetést kezdeményezni vele. Amikor én kerültem sorra, belesúgtam a fülébe:

– Kedves Ammá, kérlek, üzd ki a szívemből azt a valamit, ami megakadályozza, hogy rátaláljak a lelki társamra.

Ammá felnevetett, aztán szorosan magához ölelt, én pedig tudtam, hogy megértette imámat.

Aznap éjjel különös álmom volt. Hét, lilába öltözött nő énekelt nekem. A dal szövege így hangzott: »Arielle Beth után jön.« Reggel, amikor felébredtem, meg voltam győződve róla, hogy ez egy jel. A lelki társam itt van valahol, de jelenleg még egy Beth nevű nővel jár. Másnap este Ammá újból megölelt. Ezúttal azt súgtam a fülébe, hogy hozzon össze a lelki társammal, és gyorsan elhadartam pár pontot a kívánságlistámról. Ammá megint elnevette magát, és szorosan megölelt.

Három hónap múlva váratlanul az oregoni Portland-be kellett utaznom üzleti ügyben, és Brian, az ügyfelem üzlettársa jött ki elé a repülőtérre. Amikor megláttam őt, arra gondoltam: »Ki lehet az a Beth?«

Soha nem szoktam hangokat hallani, de aznap tisztán hallottam, amint egy hang azt súgja a fülembe: »Ő az. Így fog történni. Vele fogod leélni az életed.«

Nem sokkal ezután Brian megkérdezte:

– Amikor ma meglátott a repülőtéren, nem tűntem ismerősnek?

– De – feleltem. – Miért kérdezi?

– Mert egész életemben magáról álmodtam – válaszolta.

A nap végére kiderült, hogy rendszeresen megjelenek Brian álmaiban, aki nemrég szakított egy Elizabeth nevű nővel!

Három hét múlva eljegyeztük egymást. Két hónap múlva Brian ideköltözött hozzám, La Jollába. Ammá egy hindu ceremónia keretében adott össze minket

több ezer ember előtt, pontosan egy évvel azután, hogy megkértem, segítsen megtalálni a lelki társamat.

Csodák igenis léteznek, és a Vonzás Törvénye igenis működik.”

Arielle Ford

Közös teremtés

„Szeretek pozitív megerősítéseket és gyógyító üzeneteket rejtő ékszereket készíteni, mert ezeket mindig magunknál hordhatjuk, bárhol vagyunk, és bármit csinálunk. Miután elolvastam a *Zero Limits* című könyvet, olyan ékszereket kezdtem tervezni, amelyek a következő négy üzenetet hordozták: »Sajnálom, kérek, bocsáss meg, szeretlek, köszönöm.« Tiszta ezüstből és 14 karátos aranyból álmodtam meg őket. Észrevettem, hogy alkotás közben nyugodtabb, boldogabb és kiegyensúlyozottabb vagyok. Békés transzba kerülök, és mindent el tudok érni, amit csak akarok. Fogalmam sem volt, hol fogom kiviteleztetni a terveimet, de tudtam, hogy ezzel a részletkérdéssel nem nekem kell foglalkoznom. Az univerzum reszortja a *hogyan*, a miénk pedig a *mit*. Amikor a Vonzás Törvényével összhangban tevékenykedünk, a bizalom az egyik legfontosabb tényező. Amikor végeztem a magam feladatával, az univerzumra bízam a többi – meg voltam győződve róla, hogy elfogadja az ötleteimet, sőt, *tovább is fejleszti* őket.

A következő héten e-mailt kaptam egy ékszerésznőtől, aki először a *Zero Limits*-ről kérdezett, majd azt írta: »Van itt egy ajándék Joe-nak. Még nincs kész teljesen, de pár héten belül meglesz. Nem tudja, hová küldjem?«



Amikor megnéztem az ékszerésznő munkáit, önkéntelenül is elmosolyodtam. Ékszerei azoknak a terveknek az alapján készültek, amelyeket még én skicceltem fel egy

héttel korábban. Mintha rólunk írták volna a Vonzás Törvénye *fizikai* definícióját: »A Vonzás Törvénye olyan elektromos vagy mágneses erő, amely két ellentétes töltésű test között hat, és egymáshoz vonzza azokat.«

Nem elég, hogy az ékszerésznő pontosan az én rajzaimnak megfelelően készítette el az ékszereket, de tehetségének és gyakorlatának köszönhetően úgy tudta bővíteni a termékskálát, ahogyan én soha nem lettem volna képes. Itt jön a képbe a »vagy még jobbat« kitétel – a Vonzás Törvénye bizony így működik. Amikor benne vagyunk az alkotás folyamatában, minden olyan egyszerű, tiszta és problémamentes. Elképesztő!”

Suzanne Burns

Payson története

„A nevem Payson Cooper, ékszereket tervezek és készítek. Tavaly olvastam a *Zero Limits* című könyvet, és nagyon tetszett. Miközben a könyvet olvastam, illetve dr. Hew Len és Joe Vitale első workshopjának hangfelvételét hallgattam, az az ötletem támadt, hogy érdemes lenne létrehozni egy ékszer családot, amelyen a

Ho’oponopono lélektisztító mondatai olvashatók: »Szeretlek. Sajnálom. Kérlek, bocsáss meg. Köszönöm.« Megterveztem az ékszereket, kétféle gyűrűt és kétféle nyakláncot. Az egyik alakzat – a spirál – már a könyv olvasása közben kikristályosodott a fejemben. Joe is azt vallja, hogy »a pénz a gyorsaság híve«, azonnal elküldtem pár ékszert Joe-nak és dr. Hew Lennek, ezzel köszönve meg a könyvet és azt, hogy ilyen jelentős hatással vannak az életemre.

Mivel nem tudtam Joe postacímét, küldtem egy e-mailt a Joe honlapján található címre. Suzanne Burns, Joe bűbajos asszisztense válaszolt az üzenetemre. Amikor elmeséltem neki, hogy saját készítésű ajándékot szeretnék küldeni Joe-nak, amit a Ho’oponopono ihletett, Suzanne továbbírányított a honlapjára, hogy nézzem meg az ő termékeit is. Rögtön összebarátkoztunk, és nemsokára ő lett a Payson & Co. LLC Ho’oponopono ékszersorozatának kizárólagos forgalmazója! Suzanne nemcsak csodálatos barát, hanem csodálatos ügyfél is: az ő vállalkozásának is készítek ékszereket.

Óriási megtiszteltetésnek tartom, hogy egy ihlet hatására megalkothattam a Ho’oponopono termékcsaládot, és megtehettem azokat a lépéseket, amelyek – egyszerűségük ellenére – egy fantasztikus barátnőt és egy nem mindennapi üzletfelet szereztek nekem.”

Payson Cooper



SZÍTSD FEL MAGADBAN AZ ISTENI SZIKRÁT!

Érdekes feladat elmagyarázni, hogyan válik az ember tudatos lénné. Először is rá kell jönnöd, hogy nem tudod, mit nem tudsz. Az eredményeid az életed során tanult és beléd nevelt hiedelmekből, nem pedig tudatosan választott elvekből fakadnak. Ha sikerül felismerned, hogy hiedelmeid irracionálisak vagy önkorlátozóak, elindulhatsz a tudatos fejlődés útján. Ezt úgy tudod elérni, hogy megszabadulsz a negatív gondolataidtól és hiedelmeidről, majd pozitívakra cseréled őket.

Emberek vagyunk, és jelenlegi állapotunkban rendszerint csak akkor vagyunk hajlandók megmozdulni, ha nagyon muszáj. Sokan az elavult gondolati sémákat követve zötyögnek át az életen, nem a legalacsonyabb fokozaton ugyan, de jóval az optimális sebesség alatt. Csak kevesek életében bukkan fel az a valami, amit a tudat katalizátorként emlegetnek. Ez lehet általános elégedetlenség vagy egy megrázó esemény, amely arra készteti őket, hogy új perspektívából kezdjék szemlélni az elveiket, és elgondolkodjanak azon, vajon ezek az elvek tényleg az ő hasznukat szolgálják-e. Ezáltal átveszik az irányítást a saját életük fölött, és azt vonzzák be, amire igazán vágynak.

A tudatos élet utolsó lépcsőfoka annak a megértése,

hogyan kell engedni a dolgokat. El kell engedned a vágyaidat, és hagynod kell, hogy a csodák maguktól találjanak rád. Most úgy tűnhet, hogy magam ellen beszélek, hiszen az előbb azt mondtam, neked kell átvenned az irányítást és meghoznod a döntéseket. De ugye azt is említettem, hogy a tudatosság egyet jelent a Vonzás Törvényében rejlő erő fokozásával? Ez az utolsó lépés teremti meg benned azt a maximális erőt, amelynek segítségével bármit bevonzhatsz az életedbe. Ha elengeded a törekvéseidet, az Istenség társteremtője lehetsz, és a lehető legegyszerűbben és leggyorsabban valósíthatod meg az álmaidat. Ha folyton a „hogyan”-on töröd a fejed, a szükségesnél nagyobb küzdelem vár rád. Az elengedés mindent könnyebbé tesz.

Mindenki másként képzei el a legfőbb erőt – nevezik Istennek, univerzumnak, Buddhának és még sorolhatnánk. Lényegében azonban mind egyformák. Ha az a szándékos, hogy másokon segíts, kéréseid meghallgatást nyernek. Az ego szándékai helyett az isteni szándékok felé mozdulsz el, márpedig ez utóbbiak sokkal gyorsabban vonzanak be mindent.

Az elengedés nem azt jelenti, hogy szélnek ereszted a szándékaidat, hanem azt, hogy a szándékosra koncentrálsz, és elengeded a „hogyan”-t. Ezáltal az univerzum zavartalanul végezheti a munkáját. Ha őszinte akarok lenni, az emberek azért gördítenek a szükségesnél több akadályt maguk elé, mert nem bíznak az Istenségben – mindenbe beleavatkoznak, mert ők akarnak diktálni.

Rendelkezel azzal az erővel, hogy valóra váltsd az álmaidat, ezért minden a szándékaidon múlik. Azért pocsék az életed, mert te azzá tetted. Azért káprázatos az életed, mert te azzá tetted. A siker kulcsa a visszafelé haladás. Először

derítsd ki, mi az életcélod, a hivatásod, miben vagy tehetős, melyek az erősségeid, és csak ezután láss munkához. A legtöbb ember azért dolgozik, mert reméli, hogy közben rátalál élete céljára. És mielőtt felocsúdnának, már el is repültek az évek. Az elengedés legfontosabb feltétele tehát az, hogy tisztában légy az életcéloddal. Így már az elengedés is más színezetet kap. Konkrét céllal engedjük el a dolgokat, nem csak úgy találomra, majd csak lesz valahogy alapon.

Ha nehéz döntés előtt állsz, mindig van választásod, de a határozatlanság vagy a semmittevés is a lehetőségek közé sorolandó. Ne várd ölbe tett kézzel, hogy a Vonzás Törvénye a segítségedre siessen. A Vonzás Törvénye mindig előrukkol valamivel, akkor is, ha éppen nem vágysz semmire. Te vagy a felelős a saját döntéseidért. Bár ez a kijelentés néhány embert halálra rémít, te csak örülsz nyugodtan, hogy bármikor módodban áll változtatni azon, ami rosszul működik az életedben.

A legnagyobb csodák sokszor akkor történnek, amikor már elengeded a szándékosat, amely valamivel később, váratlanul egy tökéletes megoldással ejt ámulatba. Chris története nagyon jó példa erre.

„A tudatos meggazdagodásról tartok előadásokat. Éppen azon morfondíroztam, hogyan tudnék betörni az ingatlanpiacra, amikor meghívót kaptam Nantól, a Real Estate Club vezető tisztségviselőjétől. Azt írta, befektési látogatásra mennék egy étterembe. Az apámmal együtt mentünk, és pont Nan mellett ültünk. Mi távoztunk utoljára, mert teljesen belemelegedtünk a beszélgetésbe. Rengeteg közös vonásunk volt. A következő

két hónapban többször is együtt ebédeltünk. Sokat beszélgettünk az üzletről, az ingatlanokról és a nemzetközi befektetésekről. Egyik este meditációs foglalkozáson vettem részt. Ahogy kiléptem az ajtón, egyenesen Nanbe botlottam! Fura helyzet volt. Sétálgattunk a boltban, és a spiritualitásról meg a Vonzás Törvényéről beszélgettünk. Attól a naptól kezdve a legképtelenebb helyeken futottunk össze. Nem volt barátnőm, de nem is vágytam párkapcsolatra, úgyhogy kezdetben fel sem figyeltem ezekre a furcsa »véletlenekre«.

Nan felkért, hogy tartsak előadást a Women's Real Estate csoportnak. Ez volt életem legjobban sikerült előadása, és az utána következő beszélgetésen könyveket is ajánlottunk a résztvevőknek. Mind a ketten Joe Vitale Vonzásfaktor című könyvét említettük – újabb közös vonás! Mire mindenki hazament, már késő este volt. Nannel hajnali 1-ig beszélgettünk a parkolóban! Mindig előkerült valami izgalmas téma: vallás, spiritualitás, az univerzum. Remekül éreztem magam.

Aztán kaptam egy e-mailt, amelyben Joe Vitale meghívott, költsek el egy vacsorát dr. Hew Lennel, aki szavak használata nélkül gyógyított meg egy intézetnyi mentálisan sérült embert. Ezt látnom kellett. Azt hívtam meg, akiről tudtam, hogy értékelni fogja a gesztusomat: Nant. Már odafelé menet is rengeteget beszélgettünk a kocsiban. A vacsora és az előadás fantasztikus volt. Csak úgy sistergett körülöttünk a levegő. Nannel annyira élveztük egymás társaságát, hogy az előcsarnokban folytattuk a beszélgetést, és nagyon jól éreztük magunkat. De még ekkor sem vetődött fel bennem, hogy bármi is lehetne köztünk!

Az ezt követő négy órában az életem gyökerestől megváltozott. Egyre jobban belemelegedtünk a beszélgetésbe. Aztán hirtelen belém hasított a felismerés, hogy az elmúlt tíz évemben Nan volt a legmegfelelőbb partner egy kellemes randevúhoz. Ott helyben mondtam neki, hogy felébresztette az érdeklődésemet. Különös, de ő már hetek óta tudott erről. Az előző héten egy dzsesszklubban voltunk a barátommal, és Nan mindenáron ki akarta deríteni, én sugározom-e magamból azt a témérdek energiát. Én persze semmit sem vettem észre az egészből. Nan az ezoterikus könyvesboltban kicsit meg is rettent, mert már azelőtt érezni kezdte az energiámat, hogy kijöttem volna a meditációs foglalkozásról. Nem értette, miért érez olyan erős energiasugárzást a közelemben.

Azonnal örült szerelembe estünk. Már több mint két éve vagyunk együtt tökéletes boldogságban. A mézes-hetek igenis meghosszabíthatók! Egyikünk sem akart komoly kapcsolatot. Mindketten a saját boldogságunkkal voltunk elfoglalva, és teljes életet éltünk. Pozitívan álltunk a dolgokhoz. Azért értjük meg ilyen jól egymást, mert hisszük, hogy az élet legfőbb célja a boldogság. Készen állunk a csodára, de a részletek kidolgozását már az univerzumra hagyjuk. Soha ne állj meg, csak menj egyenesen előre! És közben figyelj, hogy ki vagy mi bukkan fel körülötted!”

Chris Sherrod

Mindenkiben feltámad néha az ihlet gondolatok és elképzelések formájában, egy másféle élettel kapcsolatban. De vannak, akik észre sem veszik. Ha elengedjük a „ho-

gyan”-t, nyitottá válunk a csodákra, és számítunk a megjelenésükre. Bármilyen megtörténhet. Egyre többször tapasztaljuk a szinkronicitás jeleit: szaporodnak a különös véletlenek, mi pedig felismerjük az isteni jelenlétet, amely úgy árad végig az életünkön, mint egy nagy folyó.

Az inspiráció az Istenségtől származik, és ha felhasználod ezt az ihletet, hogy utána visszaküldd az Istenséghez, a jutalom nem marad el. Legyen akár halk szuttogás vagy egy bombaszerűen robbanó gondolat, mind a kettő segít valóra váltani az álmaidat, még akkor is, ha neked fogalmad sincs, miként. Tegyük fel, hogy meg akarsz gazdagodni, és van egy hobbid, amelyet szenvedélyesen űzöl. Magadba mélyedsz, és akkor felsejlik benned egy halvány gondolatkezdemény: „*Mi lenne, ha megpróbálnám ezt meg azt meg am azt, és üzleti vállalkozássá fejleszteném a hobbimat?*” Összegyűjtöd a szükséges információkat (tett), elkészítöd az üzleti tervet (tett), kijelölöd a piacot, végül pedig létrehozod a boltodat (az interneten vagy máshol), vagy továbbadod a termékedet értékesítésre. Hurrá! Már dől is a pénz.

Az ihletett cselekvés azt jelenti, hogy mindig csak egy lépést teszel előre. Ahogyan azt dr. Martin Luther King is megfogalmazta: „Nem kell látnod az egész lépcsősort, elég, ha *rálépsz az első fokra.*”

Az ihletett cselekvés lassú folyamat. Egyszerre csak egy lépést teszel előre. Nem kell látnod a teljes képet. Egy kis darabkája is elég. Csak a szívedre hallgass. Akkor nem tévedhetsz.

Ha apránként haladsz előre, bármit elérhetsz. Ugyanez igaz az álmok megvalósítására is. Ha a teljes tervet vagy a nagyobb képet nézed, megrettenhetsz. A legtöbb benne

se mernek kezdeni a dologba, inkább elkullognak. Az adott pillanatra koncentrálj – koncentrálj és tedd azt, ami ott és akkor a legfontosabb, mert *csakis ebből meríthetsz erőt.*

„Craig és én a virginiai Fauquier megyében béreltünk egy 92 hektáros farmot. Volt egy fekete Black Angus szarvasmarhából álló, gyönyörű csordánk – ez segített fedezni a Washington közelében lévő házunk költségeit. Cégünket 2005-ben hoztuk létre, Hideout Horse and Cattle Co. néven, kihasználva a mezőgazdasági társaságoknak nyújtott adómentességet. A farmon Craig is ott-hon érezte magát; máig sajnálja, hogy nem lehetett belőle igazi remete. Jó kis banda voltunk a rengeteg lóval, macskával, kutyával meg tehénnel. A Hideout ötlete is innen eredt.

Jó állásom volt egy feltörekvő informatikai cégnél, és Caignek is jó munkája volt egy helyi tájkereszteti cég kivitelezési részlegén. Amikor már egyre sűrűbben vetődött fel bennünk a gondolat, hogy telket kellene vennünk délnyugaton, hogy megvalósítsuk az álunkat, és létrehozzunk egy lovas tanyát, fokozatosan rádöbbszemtem, hogy ebben az esetben bizony állást kell változtatnom, Caignek pedig főállásban kell vezetnie a farmot. Fontos volt, hogy továbbra is sokat keressek, mert csak így lehetett esélyünk arra, hogy valóra váltssuk az álunkat. Egy kedves barátom segítségével ez is sikerült. Ő is informatikus tanácsadóként dolgozott, szakmája gurujaként egyfolytában a vidéket járta, állami pályázatokat írt, és rengeteg pénzt keresett. Miután összebarátkoztunk, beajánlott a cégéhez. Az volt a legszebb az egészben, hogy bárhol lakhattam – akár dél-

nyugaton, a High Desert kellős közepén –, mégis a magánszektorban maradtam, és nagyon jól kerestem. Az egyetlen hátrányt az jelentette, hogy néha hetekre vagy hónapokra el kellett utaznom.

Elfogadtam az állást, aminek köszönhetően megnőtt az órabérem, ráadásul a kéthetes intenzív tréning végén még dicséretet is kaptam. Rögtön a betanítást követően egy közeli helyre küldtek dolgozni. Egész héten távol voltam, de hétvégére mindig haza tudtam menni. Craig időközben elutazott Arizonába, és megvette a Hideout Ranchet. Az előző cégemtől kapott 401 000 dollár elég volt foglalónak, és csak januárban kellett befizetni az első részletet. Emiatt aztán két hónapig láástól vakulásig dolgoztam, rengeteget túlóráztam, természet tapasztalatot szereztem, és nagyon jó benyomást tettem a főnökeimre. Az egyik munka, amit én kaptam volna meg, nem jött össze, így hát hazautaztam, és vártam a következő megbízást. Ez volt a másik hátulütő; ha nem dolgoztam, fizetést sem kaptam. Január első hetét otthon töltöttem. Aztán az egész januárt és a február elejét is. Januárban volt esedékes a lovas tanya első részlete, ráadásul nyolc lovat, egy kutyát, tizenkét macskát és ki tudja, még hány szarvasmarhát kellett volna kitelepítenünk, én meg otthon ültem, és egy vasat sem kerestem.

Egy csütörtöki napon aztán megcsörrent a mobilom, amit furcsának találtam, mert hirtelen a konyhában is lett térerő. Örömmel láttam, hogy az a barátnőm keres, akivel mintha testvérek lettünk volna. Képzeltetik, mennyire meglepődtem, amikor azt mondta:

– Valaki beszélni szeretne veled.

A következő pillanatban *dr. Joe Vitale* hangját hallottam a telefonban!

A kellemes beszélgetés közben szóba került, mennyire aggódom, hogy nem dolgozom, pont most, amikor hatalmas kiadások előtt állunk. Joe ekkor azt javasolta, írjak egy köszönőlevelet arról, amit meg szeretnék kapni. Azt mondta, fogalmazzam meg pontosan, miért vagyok hálás, és nyugodtan vegyem ömlengősre a stílust. Amikor Craig lement a konyhába, hogy megmelegítse a vacsorát, azonnal nekiültem a levélnek. Pontosán követtem *dr. Joe Vitale* utasításait, és egészen megkönnyebbültem.

Másnap reggel csörgött a telefon. A központból hívtak, kérték, hogy keressem meg az egyik ügyfelünket, akivel már korábban is dolgoztam, és hétfőre írjam meg a jelentést. Egyáltalán nem voltam meglepve – csak ugrottam örömben. Hangosan köszönetet mondtam *dr. Joe Vitalénak*. Azóta is folyamatosan van munkám, csak a költözés miatt vettem ki egy hét szabadságot. Ha szerencsém van, most két-három napra hazamehetek, de lehet, hogy a végén egy hét lesz belőle. Nem aggódom a következő megbízás miatt. Pontosán tudom, mit kell tennem az érdekében.”

Tamara J. Lawson

Bizalom

„Engedd el és bízz!” – ez gyakran szerepel az önfejlesztés guruinak tanácsai között, még rövid távú célok esetében is. Néha ez tűnik a legkézenfekvőbb válasznak, amikor arra

vagyunk kíváncsiak, hogyan valósulnak meg az álmaink, vagy miért kell olyan sokat várni valamire. Egy idő után akkor is ezt a választ húzzuk elő, amikor nincs konkrét felelet.

Fontos megjegyezni, hogy ez a tett is fejlődésünk szerves részét képezi, de csak egy lépés a sok közül. Akkor érdemes ehhez a lépéshez folyamodni, amikor nem szeretnénk „kézi vezérléssel” irányítani vagy erőszakosan manipulálni a fizikai valóságot – mindkét módszer a változástól való féltelmünkön alapul. Hatására kitágul az én-tudatunk. Amikor uralni akarunk valamit, arra korlátozzuk a teremtményünket, ami már addigra elkészült belőle, csak arra összpontosítunk, amit már ismerünk. Attól félünk, ha engedjük a kezünkből az irányítást, egy szempillantás alatt összeomlik minden – mielőtt még kimondhatnánk: „Engedd el és bízz!”

Ahhoz, hogy megtanuljunk bízni a kreatív, spontán energiánkban, nyitnunk kell az ismeretlen, a születésre váró új felé. A festő is ezt teszi az üres vászon előtt állva. Ha például csak a hiányt vagy a negatív eseményeket ismerjük, a másik oldal felé is nyitnunk kell, hogy valami újat tudjunk létrehozni. Ahhoz azonban, hogy úgy fogadjuk el a nemtudásból fakadó sebezhetőségünket, hogy közben nem zárkózunk be, és nem térünk vissza az ismerős díszletek közé, szükség van némi erőre, eltökéltségre, sőt talán gyakorlatra is. Erről szól a bizalom, és ezért hallasz róla olyan sokszor.

Matt története remek példa arra, hogyan engedjük el a dolgokat, és vonzzuk be a pozitív energiát az életünkbe.

„Életem számos területén tapasztaltam már a Vonzás Törvényének hatását. Néha csak akkor döbbsentem rá,

hogy ez állt a háttérben, amikor utólag felidéztem egy-egy múltbeli helyzetet. Sajnos, néhányat közülük inkább »negatív« élménynek lehetne nevezni, bár ma már úgy gondolom, mindegyik hasznos és pozitív volt számomra, már ami a tanulságokat illeti.

Születésemről fogva Erb–Duchenne-féle bénulásban szenvedtem, ami annyit jelent, hogy a felső végtagot ellátó idegek sérültek, így az egész bal karom lebénult. Gyerekkoromban az orvosok mindvégig azt hajtogatták, hogy nem tudok majd sportolni, úszni és hangszeren játszani. Ez a kép élt a fejükben, és nemcsak az övékben. Én azonban másképp képzeltem el az életemet, mint a szüleim.

Elkezdtem úszásoktatásra járni, bár kezdetben vért izzadtam. Csak körbe-körbe tudtam úszni, mert a jobb karom sokkal erősebb volt, mint a bal. De én csak azért is elhatároztam, hogy egy egész hosszú leúszom a medencében, és egy szép napon sikerült is. A krikettet is gyerekkoromban szerettem meg. Megyei krikettjátékos és a falusi csapat kapitánya akartam lenni. Minden idegszálammal erre a célra koncentráltam. Az edzőm végül beválogatott a selejtezőbe, és sikerült is bejutnom a csapatba. Öt évig voltam félprofi játékos. Először az egyetemi csapat kapitánya voltam, most pedig a falum csapatát vezetem. Tudom, hogy bármi lehetséges, ha nagyon akarjuk. Minden a szenvedélyen és az érzelmeken múlik.

Iskoláskoromban sok bántás ért. Akkoriban nagyon fájt, hogy a többi gyerek csúfol, és gúnyt űz belőlem. Ma már tudom, hogy ezzel csak még több negatívumot vonzottam be az életembe. Attól a naptól kezdve, hogy

nem foglalkoztam a dologgal, egyre ritkábbá váltak a támadások, és a végén az iskola egyik legnépszerűbb diákjává nőttek ki magam. A vizsgaeredményeimet is befolyásolni tudtam. Emlékszem, egy hónappal az év végi vizsgák előtt leírtam, milyen jegyeket szeretnék. Kérésemet elküldtem az univerzumnak, aztán elengedtem. Az eredményhirdetés napján, legnagyobb ámulatomra, ugyanazokat a jegyeket kaptam, mint amiket a vizsga előtt leírtam.

A képzőművészeti egyetemen tanultam tovább, ahol a világ dolgai miatt érzett kudarcélményemet helyeztem a középpontba. A háborúról és a terrorizmusról festettem képeket. Fel akartam hívni az emberek figyelmét, hogy változtatnunk kell. Csak az volt a gond, hogy ez az egész teljesen lehúzott érzelmileg. Romlani kezdtek a jegyeim, ami borzasztóan dühített. Nyolc emberrel laktam együtt, egy albérletben. Éjszakánként nem bírtam aludni. Két lakótársam borzasztóan negatív zenét hallgatott, ráadásul éjjel és teljes hangerővel. Depressziós voltam, de nem tudtam, mitől. Egyik nap George Bush fényképeit nézegettem az interneten. Elhatároztam, hogy megrajzolom az elnök karikatúráját egy csomó bodros báránnyal körülvéve. A tanárain csak fintorogtak, de másoknak tetszett az ötlet. Ez jelentette a fordulópontot az életemben, mert rájöttem: én így látom a világot, és ennek a szemléletmódnak köszönhetem, hogy ilyen lettem és ilyen eredményeket értem el.

Ettől kezdve minden témámat komikus szemszögből közelítettem meg, és az egész életem megváltozott. Ha szenvedéllyel közelítesz a dolgokhoz, az az egész éle-

tedre hatással van. Egy napon felhívtak valamelyik galériából, azt akarták, hogy állítsam ki a képeimet. Azért vonzottam be őket, mert változtattam a gondolkodáson és a viselkedésem. Egy festményt már a kiállítás megnyitója előtt sikerült eladnom, és még ugyanabban a hónapban három másik képem is gazdára talált. Ezt követően sikerült bevonzanom azt az autót, amelyre mindig is vágytam, és egy New York-i vakációt, amelyre a barátnőmmel és a szüleimmel közösen mentünk el.

Egész életemben azt próbálták belém sulykolni, hogy soha nem tudok majd hangszeren játszani. Egy szép napon azonban csak úgy a kezembe vettem egy gitárt. Természetesen fordítva fogtam. Bal kézzel játszottam. Annyira nem tudom behajlítani a karom, hogy lefogjam a húrokat, de a pengetés jól megy. A szüleimtől kaptam egy balkezes gitárt a születésnapomra. Egyetemista koromban elkezdtem dalokat írni, és még egy demó albumot is sikerült készítenem az egyik barátomnál, akinek lemezstúdiója van. Egészen beleszerettem a zenébe, és az elmúlt két év alatt összehoztam egy albumot, amelybe szívemet-lelkemet beleadtam. A szobatársam profi zenész, a főnöke pedig egy fantasztikus ember, aki rengeteg kiváló zenéssel dolgozott már együtt. Egyszer azt kértem az univerzumtól, hogy ezzel a fickóval készíthessem el az új albumomat. Egyik este a szobatársam azt mondta, lejátszotta néhány számomat a főnökének, aki teljesen el volt ragadtatva. Felajánlotta, hogy szívesen koordinálja a húros szekciót, és hangszereli az albumot. Nem hittem a fülemnek! Aztán eszembe jutott, hogy pár nappal korábban azt kértem az univerzumtól, hogy egy teljes nagyzenekar játsszon az albu-

momon. Az első albumomnál szintetizátort használtunk, de most igazi hangszereket akartam, a teljes átélés és a megfelelő hangminőség érdekében. Néhány hónapon belül elkezdjük a munkát, és minden, amit kértem, megadatott. Megfogadtam Joe Vitale tanácsát, és ihletből cselekedtem. Az utóbbi időben erős készte-tést éreztem, hogy megpróbálkozzam az írással. Néhány hétre rá megszületett a könyvem, amelyben a világgal és a spiritualitással kapcsolatos érzéseimet, tapasztalataimat, gondolataimat, illetve a Vonzás Törvényével összefüggő élményeimet osztom meg az olvasókkal. Az volt a vágyam, hogy egy magánkiadó segítségével megjelentethessem a művet. Rá is találtam a megfelelő cégre, és a könyv sikeresen elkészült. Hadd mondjak köszönetet Joe-nak *A Kulcs* című könyvéért. Minden ihletemet ebből merítettem.”

Matt Parsons

Matt példája is azt mutatja, mi minden történhet, ha elengedünk és bízunk. Neki több akadállyal kellett megküzdnie, mint az emberek zömének, mégsem azzal volt elfoglalva, hogy mások szerint mire nem képes. Elhatározta magát, megtette a szükséges lépéseket, és elengedte a dolgokat.

Az emberek sokszor azért utasítják el az „engedd el és bízz” elvét, mert ők maguk semmit sem akarnak elengedni. Görcsösen igyekeznek, fejjel mennek a falnak, és folyton akadályokba ütköznek. Ha bízol a megérzéseidben, amikor azt súgják, hogy ideje cselekedned és átadnod az irányítást, máris világosan kirajzolódik előtted az út. Bízz a benned lakozó Istenségben, és kövesd az útmutatásait. Ha lemond-

dasz arról, hogy mindig neked kell jobban tudnod mindent, befogadóbbá, tanulékonyabbá válsz, és mindig megtalálod az egyszerűbb utat.

Olyan ez, mintha egy patak medrében állnál. Ha mindenáron tudni akarod, hol a legközelebbi biztos pont, ahová léphetsz, az árral szemben fogsz haladni. Ha viszont elengeded magad, és hagyod, hogy a patak magával sodorjon, máris könnyebb lesz az életed. A Vonzás Törvénye az áramlat, és ha akarod, minden képzeletet felülmúló helyekre viszel téged. De csak akkor, ha a gondjaira bízod magad. Nem szabad a részletek miatt aggódnod, mert ez csak azt bizonyítaná, hogy nem mered kiadni a kezedből az irányítást.

Ez persze nem megy egyik napról a másikra. Hiszed vagy sem, életem első felében zárkózott ember voltam. Elképzelhetetlennek tartottam, hogy nagy tömeg előtt beszéljek, azt meg pláne, hogy filmekben szerepeljek. Most már ennek az ellenkezőjét tartom elképzelhetetlennek. Amint elengedtem a félelmet, és már nem akartam életem minden vetületét az irányításom alatt tartani, óriási fejlődésen mentem keresztül! Mindig jókat derülök azokon az embereken, akik megdöbbenve tapasztalják, mennyivel szebb lett az életük, amióta nem görcsölnek annyira! Ne ragadj le az apró részleteknél, hagyd, hogy az univerzum elhozza neked a csodát, méghozzá mindennap.

Ha egyszer sikerül magadévá tenned a gondolatot, hogy mindennap történhetnek csodák az életedben, nem lesz nehéz csodaváró hangulatba kerülnöd. Sokszor azonban még én is meglepődöm egy-egy fordulaton! Valószínűleg azért, mert most, hogy az agyam nincs teletömve azokkal a jelentéktelen apróságokkal, amelyeket régebben mind én akartam uralni, sokkal könnyebben észreveszem őket.

A fölösleges dolgok elengedése nyomán elegendő hely szabadul fel a még talonban lévő ajándékok fogadásához. Te is részese lehetsz ennek az élménynek. Tulajdonképpen már most is az vagy. A patak medrében állsz, és vagy az árral szemben haladsz, vagy együtt úszol vele. A kérdés csupán az: készen állsz-e az elengedésre.

A kihívás

Most, hogy eljutottál a könyv végére, mit kezdesz a tanultakkal?

Természetesen többféle lehetőség közül választhatsz. Dönthetsz úgy, hogy nem teszel semmit. Dönthetsz úgy, hogy újra elolvasod a könyvet. Dönthetsz úgy, hogy a családtagjaidnak és a barátaidnak is veszel egy-egy példányt. Dönthetsz úgy, hogy kritikát, blogbejegyzést vagy hasonlót írsz a művemről, hogy másoknak is a figyelmébe ajánld.

De én azért adnék neked egy feladatot. Szeretném, ha valami olyasmire vállalkoznál, amire még soha. Szeretném, ha *menél nagyot álmodni*.

Ha bármit elérhetnél vagy megkaphatnál, mi lenne az?

Ha tudnád, hogy minden simán fog menni, mit tennél?

Ha több millió dollárt nyernél a lottón, az összes számlád ki lenne fizetve, és a jövőd is biztos alapokon állna, mihez kezdenél?

Bármilyen is legyen a válaszod, tedd meg most!

Merj nagyot álmodni!

*„Sokan kérdezik tőlem, hogyan érhetnék el,
 hogy az ő életükben is mindennaposak legyenek a csodák,
 amire azt az őszinte választ tudom csak adni,
 hogy már most is csupa csoda az életed – mint mindenkié.”*

Akárhány tréningen veszel is részt, és akárhány önsegítő könyvet vásárolsz is meg, csak addig juthatsz el, ameddig önkorlátozó hiedelmeld engedik. Előfordult-e már, hogy le akartál adni tizenöt kilót, de csak hetet sikerült? Megtörtént-e már, hogy nagy lelkesedéssel belevágtál valamibe, de hamar kifulladt a lendületed? A csodavárás lényege abban áll, hogy nyitottá válunk a korlátlan lehetőségekre, és olyan célokat valósítunk meg, amelyek idáig elérhetetlennek tűntek.

A Vonzás Törvénye szerint azt kapjuk, amire célzottan gondolunk, és aminek figyelmet szentelünk. Ez igaz – de csak részben. Mert a folyamat fontos része, hogy fölismerjük és fölszámoljuk ellentörekvéseinket, vagyis azokat a negatív gondolatokat, amelyek miatt nem hisszük el, hogy elérhetjük a célunkat. Joe Vitale segít felfedezni és fölszámolni korlátozó hiedelmeinket, hogy azt az életet élhessük, amelyről mindig is álmodtunk.

Lehet, hogy kételkedsz, hogy csalódtál, vagy éppen a tudatosság következő lépcsőfokára próbálsz felkapaszkodni. Mindegy, milyen indokból, de te is dönthetsz úgy, hogy megváltozol, és teret engedsz a csodának az életedben.

Ha bármit elérhetnél vagy megkaphatnál – mi lenne az?

Ha tudnád, hogy minden simán fog menni – mit tennél?

Ha több millió dollárt nyernél a lottón, az összes számlád ki lenne fizetve, és a jövőd is biztos alapokon állna – mihez kezdenél?

Bármilyen legyen a válaszod – tedd meg most!

Merj nagyot álmodni!



ÉDESVÍZ KIADÓ

www.edesviz.hu

2990 Ft