

THE SECRET



A TITOK TANÍTÓINAK
KÖNYVTÁRA

a *Key*

A HIÁNYZÓ LÁNCSZEM
ÁLMAID MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

JOE VITALE

ÉDES-VÍZ KIADÓ

TARTALOM

Az optimista hitvallása - Christian D. Larson.....	11
Előszó - Bob Proctor	13
Köszönetnyilvánítás.....	17
<i>Első rész: A Kulcs.....</i>	<i>19</i>
A hiányzó titok.....	21
A Kulcs	27
Hogyan működik az univerzum?.....	31
A Vonzás Törvénye.....	35
Nincs kibúvó.....	41
Mindig szükség van a cselekvésre?	47
Hogyan vonzz magadhoz egymillió dollárt?	53
Miért az anyagi javak?.....	57
Az érdemesség-küszöböd.....	61
Várd a csodákat!.....	67
Gondolkodj nagystílusban!.....	71
<i>Második rész: A módszerek.....</i>	<i>73</i>
1. sz. tisztító módszer: Itt állsz most - Élj a jelen pillanatában!	75
2. sz. tisztító módszer: Válaszd a benső meggyőződéseid megváltoztatását!.....	83
3. sz. tisztító módszer: Bogozd ki a gondolataid szövevényét!.....	91
4.....sz.	
tisztító módszer: Hipnotikus történetek.....	95
5.....sz.	
.....	---

6. sz. tisztító módszer: Kopogtasd ki magadból a gondjaid!	113
7. sz. tisztító módszer: Készíts Neville-féle forgatókönyveket!.....	119
8.....sz.	
tisztító módszer: Kérlek, bocsáss meg!.....	125
9.....sz.	
tisztító módszer: A tested beszél.....	131
10. sz. tisztító módszer: A létfontosságú üzenet	141
<i>Harmadik rész: A csodák.....</i>	<i>147</i>
Csodatanácsadó kérdezz-felelek: Részlet egy Csodatanácsadás teleshemináriumból.....	149
Öt észrevétel a gazdagság megvalósításával kapcsolatban: Részletek egy Csodatanácsadás teleshemináriumból.....	175
Mi az a Csodatanácsadás?.....	183
Bonusz: Az érzelmi szabadság alapismeretei: Szabadulj meg a nemkívánatos gondolatoktól és érzésektől! - Péter Michel.....	191
Bibliográfia	217
A Szerzőről	223
Különleges ajánlat: Kinek van még szüksége	

AZ OPTIMISTA HITVALLÁSA

ígérd meg magadnak, hogy;

Oly erős leszel, hogy semmi sem zavarhatja meg lelki nyugalmadat Szavaiddal az egészséget, boldogságot és gyarapodást hirdeted minden

embernek, akivel találkozol

Minden barátoddal érezteted, hogy van bennük valami különleges.

Mindent a derűs oldaláról szemlélsz, és valóra is váltod optimizmusodat.

Csak a legjobb dolgokra gondolsz, csak a legjobb célokért dolgozol, és

csak a legjobbat várod.

Éppoly lelkesedéssel fogadod mások sikereit, mint a magadét.

Elfelejtet a múlt hibáit, és eltökélten küzdesz a jövő nagyobb teljesítményeiért.

Derűs arc kifejezéssel jársz-kebsz mindenkor, és minden teremtett lényt,

akivel találkozol, megajándékozol egy mosollyal

Oly sok időt fordítasz önmagad tökéletesítésére, hogy nem marad időd

mások kritizálására.

Túl nagyvonalú leszel az aggodalomhoz, túl nemes lelkű a haraghoz, túl

erős a félelemhez, és túl boldog, semhogy megtűrd a gond jelenlétét.

Jó véleményt táplálsz önmagodról, és e ténytetudtára is adod ország-világ-

;

■

■

ELŐSZÓ

Szeretném, ha elképzelnél egy nagy zárat. Erős zár ez, melyet nagyon nehéz kinyitni. És ott tart téged, ahol egy porcikád sem akar lenni. Úgy tűnik azonban, tisztában vagy vele, hogy a zár egyszer majd ki fog nyílni, és ha ez megtörténik, végre átélheted a szabadság

élményét, melyről ez ideig csak olvasni volt módod. Almaidban ott élsz, ahová vágyaid vonzanak, fenéig üríted az élvezetek serlegét, melyeket osztályrészedül szántak, szert teszel arra a jövedelemre, melynek megszerzésére mélyen legbelül képesnek érzed magad, úgy

élsz, ahogyan élni rendeltettél, és megteszed a magadét, amiként lelkiismereted súgja.

Ám ez nagy erejű zár. Míg ki nem nyitják, pszichés börtönbe zárja az embereket - sötét helyre, mely senkire sincs tekintettel, szűkös zárkába, fojtogató tömlöcbe, mely megöli az álmokat és ólomsúlyal húzza le az okos, szerető és törekvő embereket. Valóban egyike ez a

legerőteljesebb záaraknak. Látod magad előtt? Szerintem igen!

Ez az a zár, mely az ember elméjében rejlik; világnézeti rendszere¹.

A könyv, melyet most a kezében tartasz, a kiutat... a szabadságot jelképezi. Joe Vitaié műve, *A Kulcs - A hiányzó titok, mellyel tettszésed szerint bármit magadhoz vonzhatsz* - lehetőségekkel és ígérettel

teli új világot fog megnyitni előtted. Választ fog adni nyugtalanító kérdéseidre azt illetően, hogy miért nem élsz még abban a bőségben,

moly, jól bevált és gyakorlati stratégiákkal lát el, melyekkel egyszerűen

mindenkorra kinyithatod azt a zárat.

Ha olyan könyv után kutatsz, mely elmagyarázza, hogyan hozhatod mozgásba a dolgokat az életedben, és szeretnéd kitágítani tudat-

tosságod határait, akkor azt javaslom, hogy haladéktalanul fogadd el ezt a könyvet új és kedves barátodként. Egy ültő helyedben olvasd el! De ami a legfontosabb, használd fel azoknak a benned rejlő zugoknak a felnyitására, melyek eddig fogságban tartottak!

Jómagam majd negyven esztendeje foglalkozom azzal, hogy szerte

a világon segédkezzek egyéneknek és vállalatoknak a titokzatos zár kinyitásával. Könyvek ezreit olvastam a tárgyban, és több mint negyven évet töltöttem annak tanulmányozásával, hogy miért viselkedünk úgy, ahogyan viselkedünk. És mondhatom, ez a könyv feltétlenül kötelező olvasmány - elejétől a végéig!

Tudod, jól ismerem Joe Vitalét. Akkor is ismertem, amikor buzgón kereste a rejtőzködő Kulcsot. Azután végignéztem, ahogyan megtalálta, és láttam, hogy az egész élete és világa megváltozik. Joe

felfedezésében az a csodálatos, ahogyan minden egyes lépést feljegyzett.

Mint egy nagy csillagász, Joe pontos nyilvántartást vezetett minden mozzanatról, hogy megoszthassa a gyönyörű igazságokat ve-

led és mindazokkal, akik megcsömörlöttek attól a pszichés börtöntől, melyben alkalmasint raboskodnak.

Joe Vitaié köztiszteltetnek örvendő tanítója a bensődben rejtőző képességek felszabadításának. Én valamennyi könyvét olvastam. Ezt

Használd e könyvet, ahogyan javasoltam, és én ígérem neked, hogy különös és csodálatos dolgok kezdenek bekövetkezni életed minden területén következetes rendszerességgel!

Ez az a könyv, mely egészen új világ kapuját tárja ki előtted - hiszen benne rejlik a Kulcs.

Bob Proctor
A Gazdagnak születettél sikerszerzője
www.bobproctor.com

■

■

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ahogy az összes többi könyv esetében, melyeket valaha írtam, e könyv megírásának folyamán is sokan nyújtottak nekem támogatást és bátorítást. Matt Holt, kedves barátom és a John Wiley & Sons főszerkesztője az első a listámon. Nélküle ez a könyv megmaradt volna pusztán elképzelésnek. Nerissa, szerelmem és életem párja mindig mellettem áll, és mindig megegeti a házi kedvenceket, hogy ne kelljen félbeszakítanom az írást. Köszönetem Rhonda Byrne-nek, A Titok című film megalkotójának, amiért engem is bevett lenyűgöző alkotásába, hogy még többen ismerhessék meg munkámat és legyenek kíváncsiak egy ehhez hasonló könyvre. Suzanne Burns, a kulcsasszisztensem, könynyebbé teszi mindennapi életemet, hogy az írásra összpontosíthassak.

Közeli barátaim is támogattak. Közéjük tartozik Bili Hibbler, Pat O'Bryan, Jillian Coleman-Wheeler, Craig Perrine és Cindy Cashman. Drága barátom és társam a fényért vívott keresztes hadjáratban, Mark Ryan mindig lelkes támogatója projektjeimnek. Victoria Schaefer is elkötelezetten kiáll mellettem, barátsága megfizethetetlen.

Szeretnék továbbá köszönetet mondani Joe Sugarmannek, Howard Willsnek, Kathy Boldennek, Marc Gitterle-nek, Scott Lewisnek,



Első rész

A Kulcs

Aki valaha is komolyan belemerült bármiféle tudományos munkába,
az
tisztában van veek, hogy a tudomány templomának kapuja fektt a
követ-
kező szavak állnak:
Hitednek lennie kell

■

!

A HIÁNYZÓ TITOK



Meggyőződéseink határozzák meg, hogy mit tapasztalunk. Külsődleges okok nem léteznek.

Dávid Hawkins: Én - Valóság és szubjektivitás

Ismerd be bátran! Van valami az életedben, amit régóta igyekszel magadhoz vonzani, elérni vagy megoldani, de ez ideig egyszerűen nem jártál sikerrel.

Ennek oka nem az igyekezeted hiánya. Olvastál önépítő könyveket, megnéztél olyan filmeket, mint *A Titok* vagy a *Mi a csudát tudunk a vűágról?*, szemináriumokon vettél részt, és a többi. Ám ha erre

az egy (vagy több) dologra kerül a sor, melyet áhítasz, ám a jelek sze-

rint mégsem vagy képes magadhoz vonzani, továbbra is hamvába holt minden próbálkozásod.

Mi folyik itt? Miért van az, hogy egyes dolgokat könnyedén képes vagy az életedbe vonzani, ezen a területen azonban makacsul küzdesz problémákkal? Valóban működik vajon a Vonzás Törvénye, vagy sem? Van egyáltalán *valami*, ami valóban működik?

És ha igen, akkor miben áll a hiányzó titok, mellyel tetszésed szerint bármit magadhoz vonzhatsz?

Az életedben minden azért van jelen, mert te magadhoz vonzottad. Ez a rossz dolgokra is vonatkozik - tudatalatti szinten egyszerűen ezeket is bevontad az életedbe. Azonban, ha tudatára ébredsz a tapasztalataid háttérében működő szellemi programozásnak, akkor

Amikor „megtisztulsz” (rövidesen meghatározom a fogalmat) a rejtett meggyőződésektől, melyek megakadályozzák, hogy magadhoz vonzzad, amire vágysz, akkor csodával határos események játszódnak le az életedben. Például:

- Amikor megtisztultam kövérséggel kapcsolatos berögződéseimtől, harmincöt kilót adtam le, hat fitnesz-versenyre neveztem be, s egyaránt átalakítottam a testemet és az életemet.
- Amikor megtisztultam a bensőmben élő rejtett meggyőződésektől, melyeket egy új autó birtoklásával kapcsolatban tápláltam, egy-kettőre tizenkét új kocsit vonzottam magamhoz, köztük két BMW-t és egy lélegzetelállító, kézzel összeszerelt luxus sportkocsit, egy Panoz Esperante GTLM-et, melyet Francine-nek hívok.
- Amikor megtisztultam az okoktól, melyek miatt potenciálisan halálos nyirokcsomó-duzzanatok alakultak ki a mellkasomban, a két tüdőm között, a duzzanatok ártalmatlanná váltak.
- Amikor megtisztultam az okoktól, amelyek miatt valaha hajléktalanként, majd a templom egerénél szegényebben küszködő íróként éltem, hamarosan internetes hírességgé, több mint harminc sikerkönyv szerzőjévé, és egy kasszasiker-film, A **Titok** egyik sztárjává váltam.

Nyilvánvaló, hogy a belső gátjaidtól való megtisztulás a hiányzó titok, mellyel tetszésed szerint bármit magadhoz vonzhatsz. Miből állapíthatod meg, hogy haladéktalanul szükséged van-e a megtisztu-

- Frusztráknak érzed magad az önsegítő módszerek miatt, melyek nálad nem váltak be?
- Képtelen vagy cselekedni annak érdekében, hogy megszerezd, amire vágysz?
- Úgy érzed, mintha valami szándékoltan ellehetetlenítené a sikered?
- Láttad A *Titok* című filmet és továbbra sem vonzottad magadhoz, amire vágysz?

Ha teljesen őszinte vagy önmagáddal, akkor tudod, hogy akad az életedben legalább egy terület, mely makacsul ellenáll a rendbehozatalára tett próbálkozásaidnak.

Lehet ez a terület a fogyás. Próbálkoztál fogyókúrákkal és testgyakorlással, de súlyod vagy változatlan marad, vagy gyorsan visszased. Úgy érzed, mintha átok ülne rajtad.

Meglehet, hogy kapcsolataiddal van a baj. Próbálkoztál randizással, igénybe vetted az online szolgáltatásokat, éltél párkapcsolatokban és talán meg is házasodtál, de a szerelem sosem marad tartós. Mindig történik valami, ami szertefosztatja a románcot.

Esetleg a pénzügyek jelentik a problémát. Számos állást végig próbáltál, de egyik sem elégített ki, vagy egyszerűen úgy tűnik, hogy képtelen vagy megtalálni a valódi hivatásodat, hiába keresel fel segítségnyújtó pályaválasztási tanácsadót és írod rakásra a szakmai önéletrajzokat. Egyszerűen úgy érzed, a világ nem siet a segítségére álmaid valóra váltásában. Mindig le vagy égve, vagy szüntelenül el vagy ma-

Bármiféle kátyúba jutott is életed, általánosságban áldozatnak érzed magad. Úgy tűnik számodra, hogy a problémával neked kell megküzdened, az ok azonban valahol másutt rejlik. Az egész a főnököd, a szomszédaid, az elnök, a kormány, a terroristák, a környezet-szennyezés, a globális felmelegedés, a DNS-ed, az adóhivatal vagy akár Isten hibája.

Mi a megoldás?

Mi a Kulcs?

*

A kiúttalanság érzését magam is átéltem, amikor hajléktalanul koptaltam. Úgy éreztem, az egész világ összeesküdött ellenem. Mindenki-re haragudtam, szüleimtől kezdve egészen a rendszerig, sőt még Istenre is. Úgy éreztem, meg sem érdemlem ezt az életet. Az étel, majd a hajlék és a kocsis megszerzéséért folytatott küzdelmet gyötrelmes és frusztráló tapasztalatként éltem meg - és persze mindez nem az én hibám volt, hiszen én rendes fickó voltam, aki jobb sorsra érdemes.

Ugyanígy kátyúban éreztem magam attól is, hogy hiába próbáltam lefogyni. Túlsúlyos voltam gyerekként, majd tinédzserként és felnőtt életem túlnyomó részében is. Gyűlöltem kövérségemet. A szüleimet hibáztattam testalkatomért, szemrehányást tettem nekik azért, hogy így neveltek és tápláltak. Szemrehányást tettem tornatanárainknak, amiért a megalázottság érzését keltették bennem. Úgy tűnt számomra, a sors rendelése, hogy kövér maradjak, és ez cseppet sem volt ínyemre.

E könyv fő mondanivalója az, hogy igenis létezik kiút. Én ezt a Kulcsnak nevezem.

*

A Kulcs az a hiányzó titok, mellyel tetszés szerint bármit magadhoz vonzhatsz, és ezt a lehető legőszintebben így gondolom. Ez az igazság. Ez a valóság. Ez a belépőjegyed a szabadságba.

Amikor hajléktalan voltam, meg kellett vizsgálnom saját meggyőződéseimet. Felismertem, hogy boldogtalanságom és küszködésem fő oka az volt, hogy erre *számítottam*. Arra a gondolatra eszméltem, hogy olyan írók után mintázom meg az életem, akik öngyilkosként végeztek. Mivel hozzájuk hasonló író akartam lenni, azt hittem, hogy a búskomorságot kell eltanulnom tőlük. Mihelyst megváltoztattam meggyőződéseimet, kezdtem új valóságot magamhoz vonzani.

Sikerült szert tennem munkára, azután pénzre, majd boldogságra is. Mára több tucat könyv szerzője vagyok, és olyan filmekben szerepelek, mint *A Titok* és *A mű* (The Opus).

Hová tűnt az a makacs probléma, melyért másokat hibáztattam?

Ugyanez történt a kövérségemmel is. Ma átlagos testalkatúnak, sőt fittnek vagyok mondható. Hat fitness-versenyen vettem részt, és felépítettem a saját konditermemet. Együtt edzettem híres testépítőkkal, amilyen Frank Zane.

Hová tűnt az egész életemet végigkísérő probléma, melyért a DNS-emet hibáztattam?

Mindkét esetben a Kulcsot használtam a szabaduláshoz.

És pontosan erről szól ez a könyv. Használati útmutatást kínál ahhoz, hogyan vonzhatod az életedbe a legmerészebb és legcsodálatos-

sabb álmaidat - bármilyen álmokról legyen is szó

A KULCS



*Öntudatlanul magad követeled ki valamennyi
élettapasztalatodat, és
megadod másoknak azokat a tapasztalatokat, melyeket ők
kének tudat
alatt.*

Susan Shumsky: *Miracle Prayer* (A csodafohász)

A huszadik század elején Wallace D. Wattles, A *gazdagság bölcsessége*

szerzője a következőket írta egy ritkán olvasott és kevésbé ismert ta-

nulmányában, melynek címe *How to Get What You Want* (Hogyan szerezheted meg, amire vágysz?):

Az emberek azért vallanak kudarcot, mert tárgyilagosan úgy gondolják ugyan, hogy képesek bizonyos dolgokra, ám tudat alatt korántsem biztosak benne, hogy valóban képesek rájuk. Több mint valószínű, hogy a tudatalattid e pillanatban is kételyeket táplál afelől, hogy képes vagy-e elemi a sikert; és e kételyeket el kell oszlatnod, másként a tudatalattid nem fejt ki erejét, amikor legnagyobb szükséged lesz rá.

Wattles ezzel a Kulcsra utalt, mellyel tetszőlegesen bármit

közé tartozik minden, amiben *szerinted* hiszel. Tudatalatti meggyőződéseid és legmélyebb hiedelmeid pedig mindazt tartalmazzák, amiben *valóban* hiszel."

Amivel az életedben jelen pillanatban szembesülsz, arra te magad vágytál, legalábbis tudat alatt.

A Kulcs lényege a megtisztulás, hogy az elméd - a tudatos és a tudatalatti - egybehangzó vágyakat tápláljon. Korábbi könyvemben, a *Vonzás/aktorban* a megtisztulás lépését harmadik helyre állítottam a formulában, mellyel magadhoz vonzhatod a csodákat. Hogy azonos hullámhosszra kerüljünk, hadd tekintsem át az említett öt lépést abból a könyvből:

1. Tudd, hogy mire nem vágysz!
2. Válaszd ki, amire vágysz!
3. Tisztulj meg!
4. Érezd úgy, hogy vágyad máris teljesült!
5. Engedj szabad folyást a dolgoknak, s közben magad is láss lelkeseen munkához!

Eme öt lépés alkalmazásával az emberek képesek megvalósítani legnagyobb célkitűzéseiket és álmaikat. Ha azonban követed a lépéseket és mégis gátoltnak vagy frusztráltnak érzed magad, és úgy tűnik, hogy semmiképp sem tudod megvalósítani célokat, ennek oka alkalmasint az, hogy nem tisztultál meg tökéletesen, hogy továbbra is harc dúl bensődben: egyik részed vágyik a cél elérésére, a másik

A „megtisztulni” kifejezés azt jelenti, hogy megszabadulsz saját vágyaid megvalósításának útjában álló akadályoktól. Én ezeket a belső gátakat ellenszándékoknak nevezem. A legjobb módszer, amit az ellenszándékok megértésére ismerek, felidézni magadban a legutóbbi újévet, amelyre emlékszel.

Minden valószínűség szerint tettél néhány újévi elhatározást. Az alábbiakhoz hasonló kijelentésekre gondolok: „minden másnap kondizni fogok,” „abbahagyom a dohányzást,” „több pénzt fogok keresni azzal, hogy értékesítem a műalkotásaimat,” és még egy seregnyi má-sikra. Amikor meghatározta céljaidat, a legjobb szándékok vezet-tek, és feltétlenül arra számítottál, hogy el is éred őket.

De aztán mi történt?

Másnapra mintha elfelejtetted volna, merre van a konditerem. Vagy már megint torkig eszed magad, és teljesen kiment a fejedből az elhatározás, miszerint javítasz étkezési szokásaidon.

Az történt, hogy ellenszándékaid hatálytalanították kinyilvánít-ott szándékaidat.

A megtisztulás az ellenszándékok kiiktatása. Ha ezt elvégzed, bár-mit megszerezhetsz, bármit megtehetsz és bármi lehetsz, amit csak el tudsz képzelni.

A megtisztulás az a titok, mely valamennyi önségítő programból hiányzik.

HOGYAN MŰKÖDIK AZ UNIVERZUM?



Ha ma reggel inkább jól szolgált az egészséged, mint rosszul, akkor áldottabb vagy annál az egymillió embernél, akik nem fogják túlélni

Ha van étel a hűtőszekrényedben, ruha a testeden, tető fejed felett, és hely, ahol nyugovóra térhetsz, akkor gazdagabb vagy e világ lakóinak

75 százalékánál.

Ha van pénzed a bankban vagy levéltárcádban, akkor nagyon tekin-

tetében a legfelső 8 százalék közé tartozol a világon.

Ha mosolygó arccal felszeded a fejed, és őszinte hálát érzel, akkor ál-

dott vagy, mert ezt a többség megtehetné, de mégsem teszi-

Ismeretlen szerző

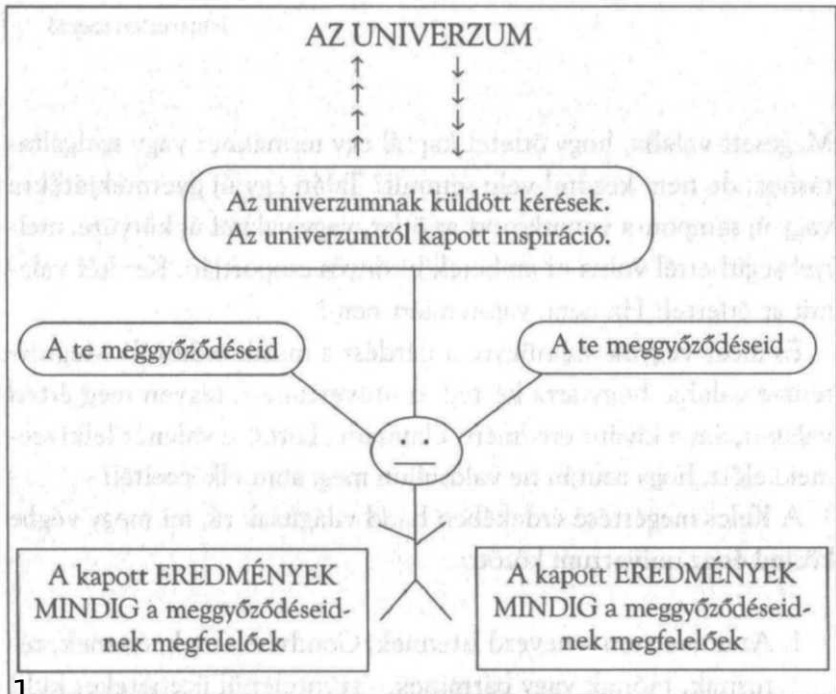
Megesett valaha, hogy ötletet kaptál egy termékhez vagy szolgáltatáshoz, de nem kezdted vele semmit? Talán egy új gyermekjátékra vagy új samponra vonatkozott az ötlet, vagy valami új kütyüre, mellyel segíthetnél volna az emberek bizonyos csoportján. Kezdtél valamit az ötlettel? Ha nem, vajon miért nem?

És most vegyük szemügyre a kérdést a másik oldalról! Megtörtént-e valaha, hogy arra kérted az univerzumot, tegyen meg érted valamit, ám a kívánt eredmény elmaradt? Láttál-e valamit lelki szeleid előtt, hogy azután ne valósuljon meg, amit elképzeltél?

A Kulcs megértése érdekében hadd vizsgáljuk rá mi magyarázhatja

2. Ezt a párbeszédet átszűröd meggyőződésrendszereden, és ennek következtében vagy teszel bizonyos lépéseket, vagy sem.
3. Elért eredményeid az első két lépésből következnek. Ezen eredmények értelmezése szintén a meggyőződésrendszeredtől függ.

Mint az 1. ábrából (melyet Suzanne Burns készített) láthatod, az univerzum (avagy a Gondviselés, az élet, vagy bármely neked tetsző megnevezés, mellyel e névtelen hatalmat leírod) készen áll rá, hogy



1.
ábr
a

Ha például ötletet kaptál új termék megalkotására, ez az ötlet az univerzum ajándékaként érkezett hozzád, de miután elgondolkodtál rajta, ítéleteket alkottál vele kapcsolatban. Talán olyasmit mondtál magadban, hogy „de hát fogalmam sincs, hogyan vigyem sikerre a dolgot”, „No, de hogy fogok én a pénzemhez jutni?” - vagy „valaki másnak ez már biztosan eszébe jutott”. Mindezek az ítéletek és kéte-

lyek a meggyőződéseidből fakadtak, és e meggyőzések meggátol-
tak a cselekvésben. Következésképpen nem hoztad létre a terméket.

Ami azt illeti, később valószínűleg arról értesültél, hogy valaki más viszont megtette. Ezért is mondogatom előszeretettel, hogy „az univerzum szereti a gyorsaságot”. Az univerzum egyszerre több em-
bernek küldi el egy új termék vagy szolgáltatás ötletét, tudván, hogy
legtöbbjük úgyis lebeszéli magát a kivitelezéséről. A sikert azok arat-
ják le, akik cselekszenek.

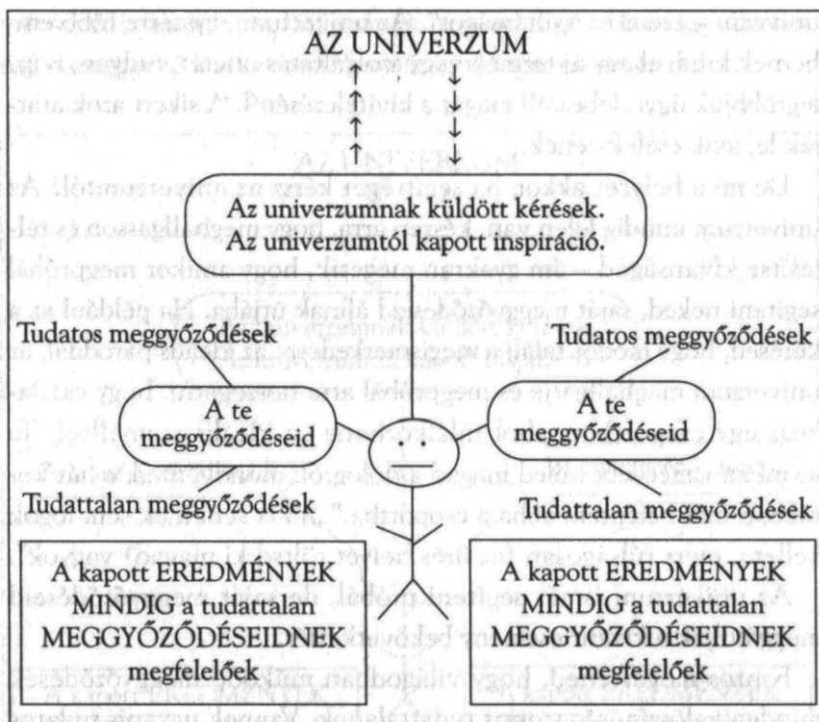
De mi a helyzet akkor, ha segítséget kérsz az univerzumtól? Az univerzum mindig jelen van, készen arra, hogy meghallgasson és tel-
jesítse kívánságod - ám gyakran megesik, hogy amikor megpróbál segíteni neked, saját meggyőződéseid állnak útjába. Ha például az a
kérsz, hogy módot találj a megismerkedésre az ideális pároddal, az
univerzum meghallgatja és megpróbál arra noszogatni, hogy csatlakozz egy csoporthoz, ahol találkozhatasz az ideális személlyel. Te

Ha meg akarsz tisztulni, át kell rostálnod e mélyebb meggyőződése-

ket. Mindezt szem előtt tartva az univerzum működését pontosabban szemlélteti a 2. ábra.

Röviden összefoglalva, meggyőződéseid által teremtett univerzumban élsz. Ha meg akarod változtatni eredményeidet, változtatnod kell a tudattalan meggyőződéseiden. Ezen a területen van szük-

séged megtisztulásra, hiszen - megismétlem - a megtisztulás a



2.
ábra

A VONZÁS TÖRVÉNYE



A helyes szellemi beállítottságú embert semmi sem akadályozhatja meg céljai elérésében; a helytelen szellemi beállítottságú
Thomas

Mielőtt megérthetnéd a Kulcs mibenlétét, meg kell ismerkedned az univerzum kevésbé ismert törvényével. Amikor bensődben megtisztultál minden korlátozó meggyőződéstől, akkor tudatosan is alkalmazásba veszed a Vonzás Törvényét. Persze már ma is mindent te magad vonzó életedbe e törvény értelmében, de ezt öntudatlanul teszed.

E törvényt hivatalosan először 1906-ban ismertették meg a világal. William Walker Atkinson írta le *Gondolati rezgések, avagy a Vonzás Törvénye a Gondolatok világában* című könyvében. Művében Atkinson így írt:

TÖRVÉNYÉT A GONDOLATOK VILÁGÁBAN. Jól ismerjük a Törvény csodás megnyilvánulását, mely együvé vonzza és összetartja az anyagot alkotó atomokat - felismerjük hatalmát annak a törvénynek, mely a föld felé vonzza a testeket, megtartja körpályájukon a világlókat, ám behunyjuk szemünket ama hatalmas törvényre, mely hozzáánk vonzza mindazt, amire vágyunk és amitől rettegünk, mely

tűntek számunkra. Nincs stúdium, mely oly busásan visszafizetné a diák idejét és fáradságát, mint a Gondolat-világ e hatalmas törvényének - a Vonzás Törvényének - tanulmányozása.

Manapság sok szó esik erről a törvényről. A Vonzás Törvényét tárgyalja A Titok című sikerfilm és könyv, és saját könyvem, a *Vonzásfaktor* is. E törvényt tanítják kedves barátaim, Jerry és Esther Hicks olyan művekben, mit például *A Vonzás Törvénye*, és egyben ez

a pszichológia alapvető szabálya is, miszerint abból kapsz többet az életben, amire a figyelmedet irányozod. A lényeg az, hogy a legtöbb ember arra összpontosít, amit nem akar - következésképpen ebből kapnak többet életükben.

E törvény alól nincs kivétel. Tudom, hogy örülnél, ha lenne, de nincs. Életed minden eleme a Vonzás Törvénye révén jutott el hozzád. Ha e törvény igaz, márpedig az, akkor nyilvánvalóan egyetlen kivétel sem lehet alóla - egyetlenegy sem.

Hadd világítsam meg a dolgot személyes történettel!

*

2007 januárjának végén hastáji fájdalmat éteztem, és végül a sürgősségi osztályon kötöttem ki, ahol megműtötték vakbélgyulladásal. A felépülésem könnyű és gyors volt, ám könyveim egy olvasója a következő e-mailt küldte nekem:

Nos, sajnálattal értesültem vakbélgyulladásáról, de egyben egészen

meg is vagyok rökönödve - hogyan vonzhat magához a lángelme, a *Vonzásfaktor* szerzője ilyen drasztikus tapasztalatot???

Őszinte kérdés volt ez, és elhatároztam, hogy felelek is rá. Íme a válasz, amit a levél írójának küldtem:

Én a következőképpen látom a dolgot:

Igen, magam vonzottam ezt az életembe.

Életünk minden mozzanatát mi vonzzuk magunkhoz.

Kivétel nélkül.

Ám a helyzet az, hogy e vonzás öntudadan.

Tudatosan fogalmunk sincs róla, hogy mit teszünk. Jószerivel csak ke-

resztülbotladozunk életünkön.

Saját magamat is beleértve.

Miközben kutatásokat végeztem a következő, *Zero Limits** című köny-

vemhez, megtudtam, hogy tudatos elménk bármely adott pillanatban

alig több mint tizenöt információegységet képes figyelembe venni,

míg tudatalattink információegységek milliárdjait tárolja. Nyilvánva-

lón a tudatalatti tehát a nagyobb operációs rendszerünk.

Az élet értelme az, hogy felelősséggel, hogy teljesen tudatossá vál-

junk. Meg akarjuk tisztítani tudatalattinkat minden korlátozó vagy

negatív programozástól, hogy elmerülhessünk abban az isteni áram-

lásban, mely varázslatot és csodákat hoz nekünk.

De hogyan tehetjük ezt meg?

Január közepén társvezetője voltam egy intenzív és sorsfordító, *Korlá-*

tok nélkül elnevezésű hétvégének, mely a következő, hasonló című

könyvemem alapul. Javarészt dr. Ihaleakala Hew Len vitte a

Laptopom nemkülönben.

És az összes fő webhelyemnek, melyek a www.mrfire.comról származ-

nak, megszakadt a kapcsolata a hálózattal.

E dolgok között semmi összefüggés nem volt, és mégis mind egyazon

hétvégén mentek tönkre.

Én pedig pontosan ugyanekkor kezdtem észlelni a hastáji fájdalmakat.

Múlt hétfő éjjelre pedig már úton voltam a sürgősségi osztályra, hogy

eltávolítsák lüktető vakbelemet.

Mi történt vajon?

Azt mondanám, hogy a testemet és az életemet egyaránt megtisztít-

tottam mindentől, ami gyenge vagy működésképtelen volt benne.

De úgy is fogalmazhatnék, hogy kényszervakációra mentem.

Ahogy Nerissa rámutatott, hiperúr-sebességgel nyüzsögtem, szá-

mos projektet vállaltam fel, utaztam, és alig (rendben, sohasem) áll-

tam meg, hogy megpihenjek és kikapcsolódjak.

Tudatalattim úgy döntött, hogy leállít. Azzal, hogy megállította a komputereimet, azután pedig engem is, sikerült vakációra küldenie.

Ám nem ez a történet igazán fontos része.

Kérem, értse meg a következőt:

Én nem tekintettem e tapasztalatot - egyetlen mozzanatát sem -
negatívnak.

Mindvégig nem éltem át dühöt, zaklatottságot, félelmet, vagy bár-

Azt is meg kell vallanom, hogy emlékszem, amint alig néhány héttel korábban arra gondoltam, milyen furcsa, hogy már 53 éves vagyok, de még sosem voltam kórházban és nem estem át műtéten. Akkoriban egy blog'üzenetet is írtam, melynek főcíme „Többé nem létezem” volt. (Ezt azóta megváltoztattam, az új cím „Élek és remekül vagyok.”)

Nos, tudatalattim úgy döntött, hogy részesít ebben az élményben.

Mivel rá összpontosítottam a figyelmemet, kezdtem magamhoz vonzani az élményt. Gyakorlatilag magam kértem.

Tehát én vonzottam magamhoz a sürgősségi műtétet?

Ahogy Rocky mondaná: „Tiszta sor!”

NINCS KIBÚVÓ

A kritika sosem szeretetből fakad; soha nem a másik javát tartja szem előtt. Az a rendeltetése, hogy aláásson, hogy bizonytalanságot és kétségeket ébresszen az ületőben, akinek címezik.

Karén Casey: Change Your Mind and Your Life Wtí Fojíow³

Olykor megnézem az ABC televízió *Boston Legal* című műsorát. Egy 2007-es epizódban a színész William Shatner, aki a kórosan egocent-

rikus ügyvédet, Denny Crait játszsa, széken ülve lehunyja a szemét és megpróbálja magához vonzani Raquel Welch színésznőt, mondván, hogy a világbékével akart próbálkozni, de azt gondolta, hogy kezdetnek könnyebb lesz magához vonzania valami „kisebb dolgot,” például egy híres színésznőt.

Nekem is tetszett, ahogyan A Titoíc című filmet és a Vonzás Törvényét parodizálták egy országos tévéadón.

De a dolog pontosan ennyi volt: paródia.

A műsot végén Shatner karaktere minden idők egyik legnagyobb női komikáját, Phyllis Diliért vonzza magához.

Shatnert mintha satuba fognák.

Azt gondolja, hogy a Vonzás törvénye nem működik.

„Beperelem ezeket a fickókat” - mormolja.

Miért nem azt a személyt vonzotta vajon magához, akit állítása szerint akart?

Íme, az én felfogásom a dologról:

³ „Változtasd meg elméd, és életed követni foqia!” - maqvarul nem

Először is Shatner karaktere ül és koncentrálni, ujjait homlokához szorítva, amitől úgy fest, mintha fejfájás kínozná. Nem látszik öröm az arcán. A Vonzás Törvénye akkor működik, amikor át is *érezed* a vágyad végeredményét, nem csupán gondolsz rá. Denny Crain ettől nagyon távol áll.

Másodszor, Shatner karaktere egyáltalán nem cselekszik. A kisujját sem mozdítja. Tekintetbe véve, hogy milyen karaktert formál meg, kétségtelenül felvehette volna a kagylót, hogy körbetelefonáljon - tekintélyes ismerősei köréből valaki bizonyára össze tudta volna hozni Raquel Welchcsel. Én mindenesetre el tudnék jutni hozzá, ha igazán akarnék.

Harmadszor, Shatner karaktere azt a személyt vonzza magához, akit tudatosan nem akar: Phyllis Diliért. És ez *igen* jelentős mozzanat. Mindig azt vonzód ugyanis magadhoz, amit *tudat alatt* megfelelőnek vélsz önmagad számára. A tévéműsorban Diller valójában a hajdani láng - ő jelképezi, vagy legalábbis valaha ő jelképezte Shatner karaktere számára a szexualitást. Ez szembeszökően freudi jelenség. Ha meg akarod kapni, amire vágysz, a bensődben meg kell tisztulnod a régi programjaidtól. Míg ezt meg nem teszed, nem fogod megkapni azt, amire *állításod szerint* vágysz; helyette *tudatalatti*

vágyaid fognak teljesülni.

Végül pedig Shatner dűnyögése arról, hogy be fogja perelni ezeket a fickókat, szintén nagyon is árulkodó. Megmutatja, hogy Shatner karaktere még mindig áldozat, gyámoltalan a világban mind-

addig, míg nem folyomodik az egyetlen dologhoz, amit képes manipulálni: a jogrendszerhez.

Ismétlen, nekem tetszett a **Boston Legal** epizódja.

Csak nem szabad megfélemlenünk róla, hogy paródia volt.

Amikor a Vonzás Törvényéről van szó, nincsenek kivételek - még

Azon felül, hogy Larry King⁴ interjút készített velem 2006 novemberében, majd ismét 2007 márciusában, nap mint nap meginterjúvolnak más nagyágyúk is, többek között a TIME magazin, a *Bottomline Personal*, és a *Newsweek*. Mindnyájan azt szeretnék tudni, hogy a Vonzás Törvénye valódi törvény-e. Abban mindnyájan egyetértenek, hogy a gravitáció az, a vonzásban azonban már nem ilyen biztosak.

Akik azt állítják, hogy a vonzás nem törvény, így példálózna: „Azt tudom, hogy a gravitáció működik. Ha ledobok egy könyvet egy felhőkarcoló tetejéről, az a földre zuhan. Íme, a bizonyíték a gra-

vitáció törvényére.”

Én egyetértek.

Azután így folytatják: „Amikor megpróbálok magamhoz vonzani valamit, olykor megkapom, máskor azonban nem. Tehát a vonzás nem törvény.”

Ezzel már nem értek egyet.

Mégpedig a következők miatt.

Azt állítani, hogy megpróbáltál magadhoz vonzani valamit és kudarcot vallottál, olyan, mintha azt mondanád, hogy megpróbáltál úgy ledobni könyvet egy felhőkarcoló tetejéről, hogy *egy bizonyos pontot találj el a földön*, és elvétetted. És mivel elvétetted, kijelented,

hogy a gravitáció nem működik.

Ez kissé olyan, mintha azt mondanád az ejtőernyősöknek, hogy mivel nem a kijelölt vörös ponton értek földet, hanem fákon landoltak - gravitáció nem létezik.

Pedig gravitáció nyilvánvalóan létezik. Csupán te nem vagy tisztában velem, hogyan használd fel valamely általad kívánt konkrét eredmény elérésére.

Ugyanez a helyzet a Vonzás Törvényével is.

Amikor arra összpontosítod figyelmedet, hogy magadhoz vonzz egy új kocsit, és helyette mopedet kapsz, akkor ez nem azért történik, mert a törvény nem érvényes, pusztán azért, mert te pontosan azt vonzottad magadhoz, amit meggyőződésed szerint érdemeltél. Az igazat megvallva, alkalmasint sosem számítottál rá, hogy kapsz egy új autót. Talán úgy érezted, hogy meg sem érdemled. Talán úgy érezted, hogy sosem fog telni rá. De bármit éreztél is, az kapcsolódott össze a Vonzás Törvényével.

Ismétlem, a Vonzás Törvénye alól nincsenek kivételek. A nagyvilág fejcsóválóinak pedig William Walker Atkinson felelt meg a legfrappánsabban a *Gondolati rezgésekben* írottakkal:

Nemrégiben beszéltem egy férfinak a gondolat vonzó hatalmáról, mire azt felelte, ő nem hiszi, hogy a gondolat bármit is képes lenne hozzávonítani, s hogy minden kizárólag szerencse dolga. Mint mondotta, ő azt vette észre, hogy a balszerencse könyörtelenül üldözi, és minden félresikerül, amihez csak nyúl. Ez mindig is így volt, és mindig is így lesz, s ő már hozzászokott, hogy erre számítson. Amikor hozzáfog valami új dologhoz, előre tudja, hogy vállalkozása balul üt ki és semmi jó nem származik belőle. Ő, ugyan már! Ahogyan ő látja, a gondolati vonzás elmélete merőben alaptalan; minden csak szerencse kérdése! Ez a férfi nem vette észre, hogy saját vallomásával szolgáltatta

Dióhéjban összefoglalva, az életed minden mozzanatát te vonzot-
tad magadhoz. **E** törvény alól nincs kibúvó. Nem létezik alóla men-
tesítő záradék. Amit kapsz, azt magad vonzottad.

Csak éppen tudat alatt.

Nem nagy ügy.

Nem kell miatta rosszul érezned vagy felképelned magad.

A szemrehányás nem olyan fontos, mint a felelősségvállalás.

A lényeg most az, hogy feleszmélj!

Hogy miként?

A Kulcs segítségével.

i

■

MINDIG SZÜKSÉG VAN A CSELEKVÉSRE?



A siker nap mint nap ismételt apró erőfeszítések összessége.

Róbert Collier

Amikor könyvemben, a *Vonzásfaktorban*, vagy A *Titok* című filmben szereplő gondolatokat felhasználod, nem mindig szükséges cseleked-

ned. Néha - mi több, gyakran - a vágyad jóformán anélkül is be fog teljesülni, hogy te magad bármit tennél. De azért az esetek többségében neked is tenned kell *valamit*.

Amikor Larry King irodája felhívott egy szerda estén, hogy rögtön *másnap* lépjek fel Larry műsorában másodjára is, az én szerepem az volt, hogy elszágujdlak a texasi Austin repülőterére, és eljussak a CNN-hez Los Angelesbe. Csapot-papot hátrahagyva kellett rohanom, hogy odaérjek a show-ra. Ez a cselekvés. Ám e cselekvés könnyű volt, hiszen részét képezte annak a természetes folyamatnak, hogy magamhoz vonzzák egy újabb csodát.

Az én cselekvés-képelem eltér a legtöbb emberétől. *Vonzásfaktor* című könyvemben „ihletett cselekvésnek” nevezem azt, amit tenned kell. Ha belső ösztönzés támad benned, hogy felhívj valakit, megvásárolj egy könyvet vagy jelentkezz egy állásra, akkor szívleld meg ezt a késztetést, és cselekedj!

Ez a késztetés lényed azon részétől érkezik, mely látja az átfogó képet, és e részed képes elvezetni célod beteljesüléséig. Ám ha elküldi is a késztetést, cselekedned neked magadnak kell.

A cselekvéssel kapcsolatos másik állításom pedig az, hogy ha tisztában vagy vágyaddal és hajlandó vagy megtenni, ami megvalósításához szükséges, akkor a cselekvés nem fog erőfeszítést követelni.

és ezt sokan kemény munkának tekintik. Számomra azonban az írás nem követel erőfeszítést. Persze dolgozom, ám az a hozzáállásom, hogy e tevékenység éppoly természetes, mint a lélegzés.

Egyesek szerint A Titok sokakat arra a meggyőződésre vezet, hogy

cselekvésre nincs is szükség, holott valójában a filmben én magam mondom a következőt: „Az univerzum szereti a gyorsaságot. Ne kés-

lekedj! Ne latolgass! Ne kételkedj! Amikor előtted a lehetőség, amikor megérzed a készletést, a bensődből fakadó intuitív ösztönzést, csekkedj!'. Ez a te feladatod. Neked mindössze ennyit kell tenned."

Helyzetekben a cselekvés egyaránt lehet szükséges vagy szükségte-

len - ez csak tőled és attól függ, hogy mire vágysz. Az esetek többségé-

ben azért neked magadnak is meg kell tenned bizonyos lépéseket.

A Kulcs üzenete részben éppen az, hogy szentelj figyelmet a jeleknek,

és amikor úgy érzed, hogy részei az isteni tervnek, rögvest cselekedj!

Ha így teszel, csodák történnek.

*

Hadd világítsam meg egy példával, hogy mire gondolok:

Amikor nyirokcsomó-duzzanatokat diagnosztizáltak a mellkasomban és közölték velem, hogy ezek akár halálosak is lehetnek, nyilvánítottam szándékomat. A nemkívánatos jelenséget, vagyis e nyirokcsomó-duzzanatokat felhasználtam arra (az első lépés a *Vonzásfaktorban*), hogy megfogalmazzam, mi az, amit *akarok*: teljességgel

megszabadulni minden egészségügyi problémától. Tehát a

de a cselekvés rendszerint elengedhetetlen ahhoz, hogy magadhoz vonzzad a kívánt eredményt.

Az én esetemben belső késztetést éreztem, hogy írjak néhány barátomnak, akik esetleg segíthettek rajtam. Ne feledd, semmiféle ésszerű okom nem volt rá, hogy írjak ezeknek az embereknek - alkalmasint azzal magyaráztam magamnak a dolgot, hogy az érzelmi támogatásukra vágyom, de valójában ihletett késztetésnek engedelmeskedtem, és cselekedtem!

Az egyik személy, akinek írtam, Joseph Sugarman volt, a Blu-Blocker Corporation elnöke és számos könyv, köztük a **Triggers**⁵ szer-

zője. Megdöbbenésemre Joe elmondta nekem, hogy korábban együtt

dolgozott tengerentúli tudósok csoportjával táplálék-kiegészítő kifejlesztésén, mely ténylegesen képes meggyógyítani a rákot és elosz-

latni daganatokat. Jóllehet a szert még nem dobták piacra, Joe azt mondta, hogy tud szerezni nekem egy adagot, ha érdekel a dolog. Képzelheted örömeimet - és érdeklődésemet! Nyomban válaszoltam Joe-nak információkat kérve, ő pedig beszámolót küldött nekem, melyből itt részletet közlök:

A termék a glutathion⁶ új formája. Ha még nem ismered ezt a vegyületet, akkor legfőbb ideje megismerned. A glutathion természetes úton előállított antioxidáns, melynek tekintélyes mennyiségű szakirodalma van. E tanulmányok megerősítik és alátámasztják a glutathion gyógyhatását és immunrendszer-

⁵ „Kiváltó okok” - magyarul nem jelent meg.

⁶ A glutation az egész élővilágban gyakorlatilag minden sejtben megtalál-

erősítő tulajdonságait - és most mintegy 70 000 tanulmányról beszélek! De van egy probléma.

Ahogy öregsünk, testünk kevesebb glutathiont termel. Sokkal kevesebbet. Sejtjeink, melyeknek égető szükségük van többlet-glutathionra, kezdenek pusztulni, mivel testünk nem képes eleget termelni a vegyületből, hogy ellensúlyozza a mindennapi károsodást, ami testünket és sejtjeinket éri. A glutathion táplálék-kiegészítőként történő adagolása pedig nem működik olyan eredményesen. A szintetikus glutathion beinjekciózva a véráramban bomlik le, gyakorlatilag teljes egészében, szájon át adagolva pedig a gyomorban. Hogyan őrződ meg a glutathion teljes antioxidáns hatását anélkül, hogy a vegyület lebomlana, mielőtt eljut a sejtjeidhez? Ez volt a legkese-rőbb pirula, amit az országnak le kellett nyelnie. A Protectus 120 a világ első „védett” glutathion-készítménye. Röviden összefoglalva, glutathion-tartalma védett állapotban, zsírban oldódó anyagként halad keresztül a gyomron és jut el a sejtekhez, és mivel a sejtek maguk is zsíroldékonyak, a Protec-tus 120 könnyedén felszívódik egyenesen a sejt falon keresztül, s kifejti azt az immunrendszer-erősítő és -helyreállító hatást, amit csak fiatal éveinkben élvezhettünk.

Természetesen megkértem Joe-t, hogy *haladéktalanul* küldje el ne-

kem a terméket még akkor is, ha egyelőre nincs a piacon. (Jelenleg a

www.stemcellproductsllc.com/protected-glutathione.htm interne-tes címen olvashatsz a Protectus 120-ról.) Joe percekben belül megis-merttetett a tudósokkal, akik a készítmény kutatásait és kifejlesztését

végezték, a termék napokon belül megérkezett az ajtóim elé, én pe-dig abban a szent pillanatban el is kezdtem szedni.

Felvettem az érintkezést olyan gyógyítókkal is, akiket személyesen

vagy hallomásból ismertem. Megint csak ösztönzést éreztem arra, hogy kapcsolatba lépjek velük. Egyikük, Howard Wills több telefonos kezelést végzett rajtam energiagyógyításával. Egy másik, Ann Taylor egy órán át kezelt telefonon. Ismét egy másik, John Roper imákat mondott felettem. Kathy Bóiden több távgyógyító-ülést tartott érdekemben. Felkerestem továbbá Roopa és Deepak Charit is a San Diegó-i Chari Gyógyközpontban. Mindezek tetejébe orvosdoktorokkal is kapcsolatba léptem, például Marc Gitteriével és az egészség-tanácsadó és kiropraktőr dr. Rick Barrett-tel.

Egész sereg lépést tettem. Bevallom persze, hogy tetteim egy része

a félelemben gyökerezett. Más szóval, ha jobban bíztam volna a szándék hatalmában, nem szaladtam volna fűhöz-fához. De *valamit* mindenképpen tettem volna, és ez a valami mindenképpen ihletett késztetésen alapult volna. És igen, hiszem, hogy a nyirokcsomó-duzzanatok ártalmatlanná válása az általam tett lépések eredménye volt.

Amikor a Kulcsot használod, éberén figyeld a bensődből fakadó ösz-

tönzéseket, melyek cselekvésre sarkallnak, és tégy meg minden tőled

telhetőt annak megállapítására, hogy az adott késztetés a félelemben

vagy a szeretetben gyökerezik! Ha vonakodsz a cselekvéstől, ez annak

a jele, hogy valószínűleg szükséged lenne rá. Miközben az e könyvben

szereplő lépéseket követve a megtisztulás útján haladsz, mindent szük-

HOGYAN VONZZ MAGADHOZ EGYMILLIÓ DOLLÁRT?



„Teljesen elégedett vagyok, egyszerűen csak többet akarok!”

Britta Alexandra, alias Miss Bootzie

Mint korábban már említettem, az univerzum (a Gondviselés, Isten, bárhogyan nevezed is) egyidejűleg több embernek küld el ötletet a szellem világába. A Gondviselés tudja, hogy ezen személyek közül nem mindegyik fog cselekedni. Azt is mondhatnánk, hogy így biztosítja az esélyeit.

Mindenesetre az a személy értékesíti elsőnek az ötletet, aki a leggyorsabban cselekszik, és rendszerint övé a nyereség zöme is. A töb-

biek is tehetnek lépéseket az ötlettel kapcsolatban, mégpedig egészen

szép eredményekkel, de általában az zsebeli be a profit oroszlánrészét, aki elsőként rukkol ki új elgondolással.

íme, példa arra, hogyan működik a dolog:

Egy szép napon barátom éppen akkor keresett, mikor ki sem látsoztam a munkából. Üzenetet hagyott számomra, miszerint van egy

egymillió dollárt érő termékötlete, és gyors összefoglalást is adott az elgondolásáról.

A csattanó a következő:

Miközben ő az üzenetet *hagyta*, én éppen ugyanazon elgondolás *megvalósításának* ügyében jártam el.

Más szóval az univerzum ugyanazt az ötletet elküldte neki, nekem és minden valószínűség szerint még néhány embernek. Ám amikor

Nem győzőm elégszer hangsúlyozni: a pénz szereti a gyorsaságot; az univerzum szereti a gyorsaságot. Ha támad egy ötleted, cselekedj!

Az egyetlen ok, ami a gyors cselekvés útjába állhat, valamiféle tévovázás. Ettől a tévovázástól kell megtisztulnod, és pontosan ezért van szükséged a Kulcsra. Amikor megtisztulsz, tisztába jössz a teendőddel, és egyszerűen csak elvégzed.

És gondold csak el: barátom egyáltalán nem jött ki a sodrából, ami-
kor megtudta, hogy én már tettem lépéseket ugyanannak az ötletnek
az ügyében, amelyet ő is megkapott! Tudta, hogy azért még ő is létrehozhatja a termékét, és azzal is tisztában volt, hogy a világban nem
a szükség uralkodik. Ő támogattott engem, és én is támogattam őt.

Ez mindkét fél nyereségének az a tipikus esete, melyet lépten-nyomon tapasztalni fogsz a Kulcs gyakorlati alkalmazása során.

íme, egy másik példa:

Az elmúlt hétvégén a kiropraktőröm, dr. Rick Barrett (www.healedbymorning.com) meglátott nálam egy finom bőrsztyűt, amolyan divatos nyeregtáska-félét, és azt mondta, hogy ő is pont ilyet szeretne. Az a helyzet, hogy a táskát több mint egy éve vettem 150 dollárért, és eszembe sem jutott, hogy beszerezzek még egyet. A férfi, aki a táskát eladta nekem, övek és övcsatok forgalmazására szakosodott. Táskái egyszeri ajánlatok voltak. Én azonban gondolatban azt mondtam magamnak, hogy majd meglátjuk, magamhoz tudok-e vonzani egy darabot dr. Barrett számára.

Minden nap gondoltam a táskára, ha csak egy-két másodpercig is. Azt hajtogattam magamban, hogy meg akarom találni a férfit, akitől

sodni róla, hogy megkaptam-e azt az övet és övcsatot, amit ajándékba küldött nekem. Elképesztő dolognak tartottam, hogy írt nekem, hiszen már jó hat hónapja nem hallottam felőle, mindenestre megragadtam a lehetőséget, hogy válaszoljak neki és persze érdeklődjem a táskákról.

Az illető azonnal válaszolt, mondván, hogy már nem árusítja a táskákat, de megnézte a raktárban, és ott talált még két különböző méretű darabot. Felkínálta, hogy mindkettőt elküldi nekem ingyen.

„Barátom, a maga vonzásfaktora olyan erős, hogy kedvem szotytyant csak úgy magának ajándékozni ezeket a táskákat.”

Leesett az állam.

De persze azt is tudtam, hogy pontosan így működik a Vonzás Törvénye, ha tiszta vagy a bensődben: Kinyilvánítod a vágyadat, de a kimenetelhez való mindennemű kötődés nélkül. Csupán játékosan kisugárzód magadból, és amikor az univerzum eléd tálalja a lehetőséget, cselekszel. Ennyi az egész.

És figyelj meg, hogy mind a három érintett fél csak nyer az ügyön: Nem csupán dr. Barrett választhatja ki a két különböző méretű táska közül a neki tetszőt, de én is tetszésem szerint felhasználhatom a másikat.

S hogy mi van azzal a férfival, aki nekem adja a két táskát?

Küldeni fogok neki egy ajándékcsomagot, benne a *The Missing Secret*⁷ DVD-sorozattal, az én *Humbug** DVD-met, legutóbbi, *Buying Trances: A New Psychology of Saks and Marketing*⁹ című könyvemet, és pár másik meglepés-csemegét.

⁷ „A hiányzó titok” - magyarul nem jelent meg.

⁸ „Szemfényvesztés” — magyarul nem jelent meg.

⁹ Vásárlási tranz - Az értékesítés és marketing új lélektana” -

És még némi hírverést is kap, mivel itt megadom neked a nevét és

a honlapját: Rob McNaughton, www.robdiamond.net.

Így működik a Vonzás Törvénye: Amikor tiszta vagy bensődben, akkor teljesül vágyad, sőt, talán valami még jobbat kapsz annál, amire

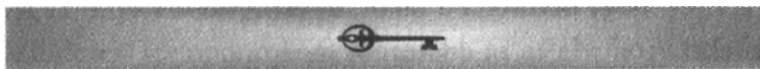
tudatosan vágysz. Ha viszont belül nem tisztultál meg, akkor egymásra akadályokba ütközöl - és pedig rendszerint ugyanazokba az akadályokba.

Tegnap éjjel a híres csíhi-puhi film, a *Die Hará 2*¹⁰ ment a tévében Bruce Willis főszereplésével. A főhőst, aki épphogy túlélte a terroristákkal folytatott harcot az első részben, a másodikban is hajszáll híján kinyírják a rosszfiúk. Egy ponton Bruce Willis megkérdezi: „Miért történnek velem folyton ilyen dolgok?” Én pedig fennhangon válaszoltam a képernyőnek: „Ez a vonzásfaktor, tesó.”

Míg fel nem használja a Kulcsot, hogy megtisztuljon, szüntelenül ugyanilyen pácba fogja keverni magát, és sosem ismeri fel, hogy ő maga a mágnes.

A meg nem tisztult emberből válhat ugyan csodás akcióhős, de élete igencsak pocskék lesz.

MIÉRT AZ ANYAGI JAVAK?



A megbocsátó lelkiállapot mágnesként vonzza a jót.
Catherine
Pondéi

Az Olvasók olykor csodálkoznak, miért összpontosítják könyveim olvasói, vagy A Titok című film nézői figyelmüket olyan dolgokra, mint egy új kocsi, új ház vagy éppen a boldogság magukhoz vonzása.

Egyesek „kicsinyes és önző” céloknak tartják ezeket.

Igazság szerint azonban olyan sok a boldogtalan, beteg, vagy pusz-

tán csak nincstelen ember, hogy a Kulcs felhasználása egy kocsi, egy

ház, egy állás vagy a boldogság megszerzésére egyszerűen a legneme-

sebb dolog, amit az adott helyzetben tehetnek. És pontosan ezt is kell tenniük. Nem annyira önző cselekedetről van itt szó, inkább egy lépésről az önmegvalósítás felé.

Az emberek olykor azt állítják, hogy a Vonzás Törvényét alkalmazó

személyek fókuszta túlságosan az anyagi javakra irányul. Ok azt nem értik meg, hogy anyagi és spirituális jelenségek nem választhatók el egymástól. Te fizikai lény vagy, lényeged mégis szellemi. Mindaz, amire vágysz, jelkép - látszólag szilárd valóság, mely valójában energiából épül fel. Ez az energia pedig a szellem. Az anyagi és spirituális világ ugyanazon érme két oldala. Valamely anyagi dologra irányuló vágyad első lépés afelé, hogy ráeszmélj a benne, benned és mindegyikben ott lakozó szellemre.

ber él a világon, aki pontosan erre törekszik: alkalmazza a Vonzás Törvényét, hogy orvosolja a rákot, az AIDS-t, a szegénységet és egyébeket.

Remek példa erre Oprah. Ő nyíltan beismeri, hogy alkalmazza A Ti-tokban szereplő elvet, és történelmi jelentőségű munkát végez a harmadik világ országaiban. Larry King is jó példa a maga szívgyógyász-alapítványával, vagy éppen a nehézsúlyú bokszbajnok, George Foreman az ifjúsági központjaival.

A Titok tanítói közül is sokpin mozdítanak előre hatalmas ügyeket.

Jack Canfteld a politikát akarja átalakítani. Lisa Nichols Afrikába készül, hogy segítsen az ott élőkön. Jómagam a hajléktalanság és a szegénység felszámolásán munkálkodom - mindkét állapotot megta-

pasztaltam saját életemben is. Továbbá a www.yourbusinessbody.com

mal segíték az embereknek (a fitnesszedző Scott York támogatásával), hogy egyaránt építhessék cégüket és testüket.

Ott vannak azután azok az emberek, akikről sosem hallottál, és akik szintén alkalmazzák a Vonzás Törvényét, hogy hatalmas változást idézzenek elő a világban, Cynthia Mann elindította a Red Lipstick Campaignⁿ-t, hogy pénzt teremtsen elő rákbeteg nők kozmetikai kezeléseire, ezzel is javítva közérzetüket. És ott van Tammy Nerby, a komika, aki hangszalagra rögzített üdvözléseket és felkösztöntöket küld tengerentúlon állomásozó csapatainknak, hogy érezzék az itthoniak szeretetét.

■

problémák megoldásán és felhasználják A Titok és a Vonzásfaktor öt-

leteit a feladatuk elvégzéséhez.

Mindezen szempontoknál fontosabb az az elv, hogy miközben megtanuljuk, hogyan vonzzunk magunkhoz anyagi javakat, bizonyítékot szerzünk ezeknek az elgondolásoknak a működőképességére. Ha nincs állásod, ám a Kulcs felhasználásával sikerül munkát szerez-

ned, akkor máris bebizonyítottad a módszer eredményességét. Ha nem áll autó a kocsifelhajtódon, ám e könyv ötleteinek alkalmazásával magadhoz vonzóit egyet, akkor az új kocsit megdönthetetlen bizonyítékát adja, hogy kezded megtanulni, miként teremtheted meg a saját valóságodat. Ezek az anyagi javak így a felelősség útján tett

előrehaladásodat dokumentálják.

Ám a lényeg a következő:

Ahelyett, hogy mások tevékenységén tűnődnél, tedd fel magadnak a kérdést, hogy te mit csinálsz!

Te hogyan segítesz a világon?

Milyen ügyeket indítasz el vagy támogatsz te magad?

Hogyan járulsz hozzá te az élet jobbá tételéhez bolygónkon?

Amikor elkezdesz azon gondolkodni, hogy mire vágysz saját magad

számára, azon is töprengj el, hogy mit kívánsz a világnak. E kalandban mindnyájan közösen veszünk részt. Ha ezt tudatosítod magadban,

akkor úgy is megválogathatod az életedbe vonzott dolgokat, hogy a világon is segíts velük. Én arra ösztönözlek, hogy gondolkodj minden eddiginél átfogóbban, s eközben figyelmed nemes ügyekre is ter-

jedjen ki. Nem muszáj Teréz anyának lenned, de azért válhat belő-

AZ ÉRDEMESSÉG-KÜSZÖBÖD



Soha ne tekints a társadalomra úgy, mintha az a funkcionális viselkedés és világszemlélet modellje lenne!

Dr. Bruce Goldberg: Karmikus kapitalizmus

Az emberek zöme arról panaszodik, hogy nincs elég pénze.

Megnézik számláikat, megvizsgálják igényeiket és szükségleteiket,

belenéznek csekk-könyvükbe, és megriadnak.

Hogyan fogják fizetni a számláikat?

Hogyan fogják megkeresni a család betevőjét?

Hogyan vonzhatnak magukhoz több pénzt?

Bizonyos vagyok benne, hogy ismered ezt az érzést. Mindnyájan megtapasztaltuk életünk folyamán - az is lehet, hogy éppen most éled át.

Ám ami számomra *igazán* különös, az a következő:

A Titok című film és a benne szereplő tanítók közül sokan jól bevált módszereket kínálnak arra, hogy magadhoz vonzd a pénzt és egyéb anyagi javakat. A módszerek nyilvánvalóan működnek - elég, ha azon személyek ezreinek köszönőlevelét tekinted, akik mára vagyonos emberek lettek, holott korábban egy bank nyitott pánccéltérképben sem találták volna meg a pénzt.

Egyesek azonban arról panaszkodnak, hogy a film kizárólag a pénzre és az anyagi javakra összpontosít. Azt mondják, hogy haszon-

leső és önző alkotás.

Hallod a kulturális programozás működését?

„A pénz rossz dolog.”

Kérlek, figyeld meg a következetlenség hatását: Ha több pénzre vágysz, ám ugyanakkor azt hangoztatod, hogy az anyagias szemlélet

rossz és önző dolog, akkor *eltaszítod magadtól a pénzt!*

Még a film *rajongói* is beleesnek ebbe a hibába. Még a Vonzás Tör-

vényének felhasználói közül is sokan csak az adósságuk visszafizetésére, vagy egy új kocsik megvásárlására elegendő pénzt vonzanak ma-

gukhoz, azután kezdenek azon tételődni, hogy milyen önző módon viselkednek. Ezen a ponton pedig öntudatlanul gátat vetnek az áramlás útjába, és csodálkoznak, hogy mi történt. Majd ők is beállnak a film bírálóinak sorába.

Különös dolog ezt végignézni.

Az emberek először kezüket-lábukat törik azért, hogy pénzt keressenek, s nyugtalankodnak és gyötrődnek a pénz miatt.

Azután végre valóban megtanulják, hogyan vonzhatják magukhoz,

szert tesznek egy kevésre, és máris elkezdnek siránkozni, hogy a pénz nem eléggé spirituális.

Álljunk meg egy percre! Nem ugyanezek az emberek voltak azok, akik eredetileg pénzre vágytak? Miért tartották jónak a pénzt, amikor nem rendelkeztek vele, és rossznak, amikor végre-valahára hozzájutottak?

Mindez az emberek meggyőződései miatt van így, mivel elérik az érdemesség-küszöbüket.

Apám lottózik, ám amikor a főnyeremény eljut százmillió dollárig, felhagy a játékkal. Azt mondja, hogy ez az összeg „túl nagy,” és „ilyen

temérdek pénz csak tönkreteszi az embert”.

Ismét meggyőződésekkel van dolgunk: érdemesség-küszöbökkel

megmámorosította az izgalom. Ám azután elkezdett faggatózni, hogy mit teszek én a világ megmentéséért.

Miután ez a nő elérte a komfortzónáját és beteljesítette vágyait, A Titok rajongójából, aki a filmből tanultakat felhasználta néhány dolog megvalósítására, kritikussá vált.

Mi történt vele?

Blogot írok a www.blog.mrfire.com-on. Olykor egyik kedvenc kocsimról áradozom, akit Francine-nek nevezek. Francine 2005-ös Panoz Esperante GTLM, kézzel összeszerelt egzotikus luxus-sportkocsi, és én imádom őt. Nem mindenki szereti viszont, ha róla írok. Blogom egyik rendszeres olvasója a következő levelet küldte:

Régebben mindig kijöttem a sodromból, ha arról a sok kocsijáról írt, de most már látom, hogy ezzel egyszerűen megnyomott bennem egy gombot. Ez a gomb a lelkemben van, és semmi köze Önhöz és a kocsijaihoz. Anyagilag elég gyatrán álltam, és így nem szívesen láttam, hogy mások hivalkodnak a vagyonukkal. Ma már élvezem, amikor Francine-ről beszél. Köszönöm, hogy segített ledönteni a belső korlátaimat.

Ez az Olvasó tisztába jött a maga érdemesség-küszöbével, és mihelyt tudatosította magában, képes volt könnyedén új szintre emelni.

Következzen egy másik példa: A Titok című filmben szereplő tanítók közül sokan hoznak létre termékeket és szolgáltatásokat, hogy hozzásegítsenek a céljaid megvalósításához. Ha nyitott a gondolkodásod, bármilyen vagy valik a szolgáltatásod. Ha viszont elzárkó-

(mivel az eladást rossz dolognak tartod). Ha úgy gondolod, hogy segítenek rajtad, akkor szolgálatnak nevezed a munkájukat (mert tisztában vagy vele, hogy másoknak szolgálatot tenni jó dolog).

Ismétlem, minden meggyőződéseden múlik - és pedig kiváltképp abbéli meggyőződéseden, hogy érzésed szerint mit *érdemelsz meg*.

E

meggyőződés hozza létre azt a küszöböt, melyen aligha leszel képes átlépni mindaddig, míg munkához nem látsz az e könyvben ismertettekhez hasonló tisztítómódszerek felhasználásával.

Erről eszembe jut az a kérdés, melyet terapeuta szokott feltenni pácienseinek:

„Ön hogyan viseli a sikert?”

A legtöbbünk bizony nem viseli *igazán* jól.

„Mit fognak szólni a szomszédaim?”

„Mit fog gondolni a családom?”

Ha minden *ennyire* tökéletesen megy, biztosan történni fog valami rossz.

„Én nem érdemlem meg, hogy túl jó sorom legyen.”

„Ha túl jól mennek a dolgok, az sosem tartós, és hamarosan úgyszólván újra szerencsétlen leszek.”

„Ha boldog vagyok, a kisujjamat sem mozdítom a bolygó megmentése érdekében.”

Ezek mind korlátozó meggyőzések.

Pedig az életed fantasztikus is lehet, valóban lenyűgöző, csak hogy

az ember nagyon gyakran elér bizonyos komfortszintet, melyen lera-
gad. Hogy miért? A magunk állította korlátok miatt, a magunk szabta

érdemesség-küszöb miatt.

A Titokkal kapcsolatos bírálataiddal és ésszerűsítéseiddel megtévesztheted önmagadat, engem, a többi embert, az egész világot, és

Kulcs felhasználásával megtisztulnak, gyarapodásuk, tetteik és lehetőségeik határa a csillagos ég. Az igazat megvallva még a csillagos égen sem vagyok biztos. Korlátaink kizárólag jelenlegi valóságfelfogásunkon alapulnak, ez pedig folyamatosan változik, ahogy egyre magasabbra emeljük a mércét lehetőségeinket illetően. Mindig a boldogságot kell célként kitűznöd, amit én spirituális eszmélésnek nevezek, és ne feledd, hogy utad során kizárólag te állíthatsz korlátokat önmagad elé!

Egyébiránt **te** hogyan viseled a sikert?

VÁRD A CSODÁKAT!



Amiben igazán hiszel, az mindig bekövetkezik; a hited idézi

elő

bekö'

Frank

Lloydv*ight

Ez a könyv a megtisztulás és feleszmélés tíz bevált módszerét ismer-teti és magyarázza, hogy képessé válj a Vonzás Törvényének tudatos

alkalmazására. Mindegyik módszert úgy dolgoztam ki, hogy önállóan is gyakorolhasd, vagyis ne legyen szükséged további könyvekre, ta-nítókra vagy bármi másra. Semmi baj nincs persze más könyvekkel és tanítókkal, én azonban önmagában álló eszköznek terveztem ezt a könyvet. Azt szeretném, hogy egy helyen megtalálj benne min-dent, amire személyiséged átalakításához szükséged van.

Bármiféle indíttatást érzel is e könyv elolvasására, vágj bele bát-ran! Én azt javaslom, hogy először olvasd végig az elejétől a végéig, ahogyan regényt olvasnál, hogy képet alkothass tartalmáról. Azután nyugodtan ugorj ahhoz a technikához, mely vonzónak tűnik szá-modra. Bízz önmagádban! Élvezd a folyamatot! Az én gyakorlati arany szabályom így szól: azt tedd, amiben örömet leled! Ha olyas-mit kell csinálnod, ami nem tűnik szórakoztatónak, találj módot szemléleted megváltoztatására, vagy bírd rá valaki mást az elvégzésé-

re (aki örömét leli benne)! Ha személyiségfejlesztésről van szó, akkor a munkát ugyan nem ruházhatod át másra, azt azonban *igenis* meg-

mes fontolóra vened a Csodatanácsadás-programot (melynek leírását a www.miraclescoaching.com-on olvashatod). Megismétlem, e könyvet úgy terveztem meg, hogy önmagában is tökéletesen elegendő legyen, de mint az olvasás során a továbbiakban magad is fel fogod fedezni, a támogatás olykor felgyorsíthatja a változás folyama-

tát. (Ami azt illeti, Alan Deutschman *Change or Dk*¹¹ című könyvében a maradandó változás előidézésének első lépése támogató csapat felépítése.)

Mielőtt alkalmazni kezdenéd az e könyvben található módszereket, írd össze néhány vágyadat, hogy mivé szeretnél válni, mit szeretnél megtenni és megkapni! Ez fontos dolog, hiszen szándékod ki nyilvánításával összehangolod a gondolataidat, hogy elkezdjenek e szándék megvalósításán munkálkodni. Alkalmazásba veszed a Vonzás Törvényét.

Ám egyúttal valami varázslatos is történik. Feladsz egy rendeltést az univerzumnak (vagy bárminek nevezed is ezt a mindnyájunknál hatalmasabb erőt), és az univerzum kezdi eljuttatni hozzád mindazt, amire vágysz, és olyan helyzetekbe hoz, melyek révén könnyebben magadhoz vonzhatod kívánságaid tárgyát. Egyben különböző dolgokat állít vonzásod útjába, hogy alkalmad nyíljon az akadályok eltakarítására.

Ez nem varázslat, jóllehet gyakran annak fogod érezni, hanem az univerzum természeti törvényeinek felhasználása, hogy ráhangolódhass arra a megtapasztalásra, melyet magadhoz kívánsz vonzani.

Ne feledd: Nagystílűén kell gondolkodnod! Amint egyik korábbi könyvemben, *A? élet hiányzó használati* útmutatójában írtam, a kedvenc mottóm a tizenhatodik századi latin kifejezés, *Aude aliquid dignum*, ami annyit jelent, hogy „merj valami méltót!”

Nos, ha bármit megkaphatnál - ha bármit merhetnél -, mit kívánnál?

És miközben gondolkodsz, vedd figyelembe az alábbiakat: A *The Greatest Money-Making Secret in History*¹³ című könyvben azt tanácsoltam, hogy „gondolkodj Istenhez hasonlóan”. Mit is jelent ez? Ha meg lenne a hatalmad, hogy bármivé válhass, bármit megtehesz és bármit megkaphass, mihez kezdenél? Ne feledd, Istennek nincsenek korlátai! Ha Istenhez hasonlóan gondolkodnál, aggódnál bármi miatt is? Izgatnád magad holmi mentségekkel? Az elgondolás szerint miközben azon elmélsz, hogy milyen életet szeretnél magadhoz vonzani, Isten szerepét kell magadra öltened.

Mindezt szem előtt tartva, mire vágysz?

Írd le ide vagy a naplódba:

Az általunk választott vmgszemlélet teremti meg a vüágot, amelyet szemlélünk.

Barry Neil Kaufman

¹³ A történelem legnagyobb vagyonszerző titka" - magyarul nem

GONDOLKODJ NAGYSTÍLŪBBEN!



Ha nem tudod, hogy képtelen vagy rá, akkor képes vagy rá. Ha nem tudod, hogy képes vagy rá, akkor képtelen vagy rá.

Gene Landrum: The Superman Syndrome

Most pedig hadd noszogassalak egy kicsit! Tekintsd át a céljaid és vágyaid listáját, és tedd fel magadnak a kérdést, hogy őszinte voltál-e!

Más szóval van-e valami, amire *igazán* sóvárogsz, és mégsem vetted

fel a listára, talán mert képtelenségnek tartod, vagy mert fogalmad

sincs, hogyan valósíthatnád meg?

Itt arról az elvről van szó, hogy nagystílusban gondolkodj, mint valaha életedben! És jussanak eszedbe mások is! A szándék gyakor-

ta hatalmasabb, ha mások megsegítésére is kiterjed. Más szóval szép

dolog, ha több pénzre vágysz önmagad számára, de még szebb, ha magadnak és csalárodnak akarod azt a pénzt.

Péter Ressler és Mónika Mitchell Ressler *Spiritual Capitalism*^{1*} című könyvükben Albert Einsteinnek tulajdonítják az alábbi mondatot: „Az emberi lény önmagát, gondolatait és érzéseit, mint a többi

embertől elkülönült létezőt tapasztalja meg - ami tudatának egyfajta optikai csalódása. Ez az illúzió börtönbe zár, saját személyes vágyainkra és hozzánk legközelebb álló kevesek kizárólagos szeretetére

alá juttatásának vágyában. E célok első pillantásra képtelenségnek tűnhetnek ugyan, én azonban hiszek a csodákban. Hiszem, hogy kivétel nélkül minden lehetséges. Te alkalmasint nem tudod, hogyan lehet megvalósítani valamit, és talán még soha senkinek nem sikerült véghezvinnie, ám ez nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem valósulhat meg. Talán éppen te leszel az, aki orvosolja vagy megoldja - bármit, amit csak el tudsz képzelni.

Tehát az alábbi üres sorokba könnyörtelen őszinteséggel írd le a céljaidat! Ismétlem, ne aggodalmaskodj amiatt, hogy miként fogod elérni őket! Mihelyt kinyilvánítottad szándékodat, gondolataid célod megvalósításának lehetőségeire összpontosulnak. Mite elvégzed az e könyvben található különböző tisztító-gyakorlatokat, mát a legjobb úton leszel afelé, hogy magadhoz vonzd a csodákat.

Jegyezd fel legfőbb szándékaidat ide vagy naplódba:

Lined writing area for notes, consisting of approximately 18 horizontal lines.

Kellemes olvasást és várd a csodákat!



Második rész

Módszerek

*Az univerzum e felfogása a színtiszta gondolat világaként új fényt
vet
számos helyzetre, melyekkel a modern fizika tanulmányozása során
szem-*

1. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER:

Itt állsz most - élj a jelen



A boldogság inkább belső lelki beállítottságunktól függ, semmint külső körülményektől.

Benjámín Franklin

Egy napon a texasi Austinba hajtottam, hogy találkozzam a Csodatanácsadás és az Útmutatás felsővezetőknek programjaim személyzetével. Izgalmas újságokat akartam megosztani velük, de a legbámulatosabb újságról az ottlétem alatt értesültem.

Aznap reggel felhívtak a *Today show*-tól, és információkat **keitek** akkor épp megjelenés előtt álló, *Korlátok nélkül* című könyvemről. Ez önmagában is elég jelentős volt, de mégsem annyira, mint a később étkező hír.

Ebédnél kiosztottam addigi életművem nemrégiben kiegészített bibliográfiáját - 45 oldalnyi könyvet, e-könyvet, hang- és videofelvételt, fitness-formulát és egyebet - mindannak teljes listáját, amit addig a pillanatig alkottam. A dokumentum már a pusztasúlyával mély benyomást tett - még rám is.

Ám nem is ez volt a nap legnagyobb szenzációja.

Miközben a személyzetemmel ebédeltem, felálltam és elmondtam nekik valamit, mintegy pillanatnyi sugallat hatása alatt. Egy pontot tettem a falon lévő filctollas táblára, és bekarikáztam.

„Itt álltok most” - mondtam.

Elmagyaráztam nekik, hogy a tábla olyan, mint a térkép a bevásárlóközpontban, melyen az összes üzlet fel van tüntetve, és kis keretben az „itt állsz most” felirat segít az eligazodásban.

„Felfelé" - mondta valaki.

„Felfelé, még a táblán is túl" - vágta rá valaki más.

„Ez mind nagyon szép" - folytatta. „Mindnyájan felfelé igyekeztünk. Több üzletet, jobb eredményeket és nagyobb vagyont akartok. Igazam van?"

Mindnyájan egyetértettek.

Ekkor másik pontot tettem a táblára, egészen a tetejéig, és ezt is bekarikáztam.

„Ez a pont jelenti azt a helyet, ahová el akartok jutni" - mondtam.

Azután feltettem a kérdést: „Hogyan juttok el jelenlegi helyzetetekből oda, ahol lenni akartok?"

Egy pillanatig hallgattak, ám azután egymás szavába vágva mondtak olyasmiket, mint „egyenes vonal mentén," „fokról fokra, lépésenként," „több vevőmegkeresést végzünk" és így tovább.

„Ez mind nagyszerű" - mondtam. „Ezek egytől egyig gyakorlatias válaszok. Én azonban arra kérek benneteket, hogy gondolkodjatok A Titok című film és az én könyvem, a *Vonzásfaktor* fogalmaiban.

„Elárulom nektek, szerintem mi a legnagyobb titka annak, hogy valóra váltsátok minden vágyatokat."

Egy szót sem szóltak, nem lévén biztosak abban, hogy hová is akarok mindezzel kilyukadni.

„Kíváncsi rá valaki, hogy mi ez a titok?" - kérdeztem.

Mindnyájan nevetésben törtek ki. Hát persze, hogy fúrta oldalukat a kíváncsiság.

Ráműtöttem az első „Te itt állsz" pöttyre, és azt mondtam: **fa**gyaid beteljesítésének titka az, hogy mélységesen becsüld meg a jelen pillanatát. Ha hálás vagy érte, akkor bármi következzen is utána számodra, az e pillanattól fog felbuzogni. Ösztönzést fogsz érezni rá, hogy cselekedj valamit, és ez felfelé fog emelni téged. Az egyetlen mód a feljutásra a felső pontig az, ha hálatalten élsz az alsó pont-

Mindnyájan hallották már ugyanezt korábban is, én azonban azt akartam, hogy igazán meg is értsék.

Azután meséltem nekik Mauin élő barátomról, Bootzie-ról, akinek szavajárása az a mondat, mely mostanában a kedvencem: „Teljesen elégedett vagyok, egyszerűen csak többet akarok.”

Ez a siker kulcsa, magyaráztam.

Többet akarni anélkül, hogy erre a szükség kényszerítene.

Tovább beszéltem a háládatosságról, s hogy miként vezet ez el a felemelkedéshez. Legtöbbünk nem boldog a jelen pillanatában, és úgy véljük, hogy a boldogság majd abban a másik pontban vár minket. Ám a dolog iróniája az, hogy amikor eljutunk a másik pontba, éppúgy nem leszünk boldogok. Az ember rögtön újabb pontot keres a térképen, és a boldogtalanságot ostorként használva hajszolja előre

magát. Márpedig ennek nem kell szükségképpen így lennie.

Légy csak boldog a jelenben!

Ebből a jelenből fakadnak majd a csodák, melyeket kutatsz.

A csoport fogta az üzenetemet. Megrázták a kezem, mosolyogtak, fény gyúlt a szemükben, és ruganyos léptekkel távoztak.

Es most jön az igazán szenzációs rész.

Közvetlenül az értekezlet után telefonon kerestek. Suzanne volt az, az asszisztensem. Suzanne szinte sosem hív fel, és különben is tudta, hogy értekezleten vagyok. Rögtön sejtettem hát, hogy fontos ügyben keres.

Felvettem a telefont és örömtől repesve tudtam meg, hogy Oprah személyzete sajtócsomagomat akarja.

Mégpedig legkésőbb éjfélig!

Oprah stábja azt fontolgatja, hogy meghívna vendégnek a műsorba!

Oprah műsorába!

Mármost tudni kell, hogy én boldog voltam abban a pillanatban.

maga jutalmát. És mivel e következő pillanatban is boldog vagyok, ebből csak további öröm fakad.

Ugyanerre te is képes vagy! Talán nem Oprah fog felhívni, de meg fogod kapni azt, ami számodra megfelelő. Mindezt bővebben is kifejtem *Korlátok nélkül* című könyvemben, de az üzenetem lényege a következő:

Mindössze annyit kell tenned, hogy azonosulsz az „itt állsz most” feliratú ponttal, és követed az útmutatásait. Ha pedig megcsörren a telefon, vedd fel!

*

E lépés veleje a háládatosság. Nem győzöm eléggé kihangsúlyozni, milyen sokat tehet ez az egyetlen módszer megtisztulásodért, hogy részed lehessen az áhított csodákban.

Egy napon Róbert Ringer interjút készített velem a teleshemináriumára számára. Róbert számos nagysikerű könyv, többek között a *Nyerés megfélemlítéssel és a Looking Out for Number One*¹⁵ szerzője. Ő

is egyetértett abban, hogy a siker belépőjegye a háládatosság.

Én pedig kifejtettem, hogy ha képes vagy felébreszteni magadban a hála érzését bármi iránt, legyen az akár egy ceruza, ez a könyv vagy a rajtad lévő zokni, azzal megváltoztatod a lelkiállapotodat. Ha pedig ezt megteszed, kezdesz több olyan dolgot magadhoz vonzani, amiért hálás lehetsz.

Amikor első ízben szerepeltem a *Larry King Live* show-ban, Jack Canfield barátom, az *Erőleves a léleknek* könyvsorozat társzerzője és a *The Success Principles* (A siker elvei) szerzője azt mondta, hogy John DeMartini író reggelente ki sem kel az ágyból addig, míg a há-

la könnycseppje le nem gördül az arcán. Képzelheted, milyen csodásan érezheti magát az író, ha ebben a gyönyörűséges lelkiállapotban kezdi napját.

*

A tegnapi nap egy részét San Antonióban töltöttem egy kedves barát-

tommal. Hosszasan elbeszélgettünk az életről és a spiritualitásról.

El-

mondtam neki, hogy az emberek zöme nem a jelen pillanatában él.

Mindig a következő üzlet, a következő kocsi, a következő ház, a következő fizetésemelés, a következő csekk lebeg a szemük előtt - nem

ismerik fel, hogy az erő pontja, a valódi csoda helye a jelen pillanata.

Különböző „holmik” hajszolása hatalmas illúzió. Persze semmi baj nincs az anyagi javakkal, míg tisztában vagy vele, hogy ezek is az élet

játékának részei. Ám a legtöbb ember úgy véli, hogy e javak fogják meghozni neki a matadandó boldogságot. Pedig erről szó sincs. Milyen helyt megvalósítod vagy magadhoz vonzód őket, máris valami másra

fájdul meg a fogad, és már a következő pillanatot hajszolod. A fortély az, hogy a jelen pillanatában élj, miközben játékosan többre vágysz. Ne érezd szükségét ennek a többnek, ne ragaszkodj hozzá, és

ne függj tőle! Csak légy hálás a jelenért, és örömmel üdvözlöd a még

nagyobb bőséget!

Beszéltem barátomnak a *Távkapcs* című Adam Sandler-filmről. A film lényege úgy foglalható össze, hogy Adam megpróbál gyorscsévélő-üzemmódban keresztülvágni az életen - és meg is teszi. Ám

Az igazat megvallva, ha megmaradsz a jelen pillanatában, az élet több kellemetességét vonzód magadhoz, és tartósabban élvezheted őket. A kulcs az, hogy tudatosan és hátaletlen légy jelen itt és most.

E tisztító módszernek mindössze annyi a lényege, hogy háládatosan élj a jelen pillanatában. Ha így teszel, még nagyobb bőséget kez-

desz magadhoz vonzani mindabból, amiért hálás lehetsz. Hatalmas titka ez a Kulcs felhasználásának, mely tévén többet vonzhatsz magadhoz az általad kívánt dolgokból - és mindez hálával kezdődik.

Tökéletesen tisztában vagyok veled, hogy most alkalmasint arra gondolsz, túl mélyen úszol az adósságban, túlságosan gyötör a fájdalom

vagy az aggodalom, semhogy egyáltalán bármiért hálát erezhethnél - pedig mindig akad *valami*, amiért az ember hálás lehet. Mindig. Csak

az a kérdés, hogy hajlandó vagy-e észrevenni ezt a valamit. Hálás le-

hetsz ezért a könyvért. A tetőért a fejed felett. A batátaidért. A karosszékedért. Az életedért. Kezdd el a háládatosság gyakorlását bármin, amin csak tudod, hiszen ez az érzés a leggyorsabb módja a csodák

magadhoz vonzásának!

Ami azt illeti, a háládatosság érzése tudtadra adja, hogy a csoda máris születőben van itt, a jelen pillanatában. Ahogyan Szókratész mondta: „Aki nem elégedett azzal, amije van, nem lenne elégedett azzal sem, amire vágyakozik.”

*

A következő történet talán segít, hogy hálásnak érezd magad a jelen pillanatában:

Mintegy hatom évvel ezelőtt Kevin Hogan, a *The Science of Inf-*

védett néhány héttel születése után - a jelek szerint ilyesmi is megtörténhet a csecsemőkkel, mégpedig gyakrabban, mint bátki szívesen hallaná.

Kevin megkért, hogy segítsék neki előteremtteni a szükséges pénzt

az orvosi kezelésre és a műtétekre, és én megtettem. Ennek eredményeképpen Kirk már képes keveset mozogni - és rengeteget mosolyog. Kis „szeretlek” üzeneteket és fotókat küld nekem - e-mailben

édesanyja útján -, melyek mindegyike mosolyt fakaszt az arcomon. A minap is kaptam egyet, és percek alatt bámultam, elmerülve Kirk ellenállhatatlanul boldog mosolyában, s éreztem, amint magával ragad e gyermek szerető szelleme.

Nagyszerű érzés segíteni egy ilyen isteni természetű valakin, aki boldognak tűnik jelenlegi élethelyzetében - nem panaszkodik, nem nyűgösködik, nem kesereg.

Ki tudja, mi az oka annak, hogy a Kirkhez hasonló csecsemők világra jöve máris súlyos egészségügyi problémákkal küzdenek? Karma? Reinkarnáció? Avagy -?

Talán isteni próbatétel ez számunkra - nem Kirk számára, hiszen őt jelenleg is Buddha elégedettsége tölti el -, hanem *neked és nekem*;

hiszen ez az élethelyzet a jelek szerint minket állít kihívás elé. Minket szólít fel a fejlődésé, nem Kirket.

Az igazság az, hogy magam sem vagyok tisztában a miérttel, azt azonban pontosan tudom, hogy ha valami a megtapasztalásom részévé válik, azt én vonzottam magamhoz, és tajtam áll, hogy orvosoljam. Tehát megteszem, ami tőlem telik. Adományokkal segítem Kirket a kezelési alapja javára, valamint azzal, hogy beszélek róla a blogomban és a könyveimben, ahogyan jelen pillanatban is teszem (Kirk honlapja a www.amazingkirk.com).

2. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER: Válaszd a benső meggyőződéseid



Noha első pillantásra talán nem nyilvánvaló, az emberek valójában azért boldogtalanok, mert ők maguk akarják vagy választják a bol-

Meggyőzések által alakított univerzumban élsz. Amiben hiszel, azt kapod osztályrészedül. Ám ha ez így van, hogyan változtathatod meg meggyőződésidet, hogy megváltozzanak a kapott eredmények?

A megtisztulás egyik leghatékonyabb eszköze, mellyel valaha találkoztam, a Választás nevű egyszerű kérdésfeltevési folyamat. A módszert Bruce Di Marsico dolgozta ki és Barry Neil Kaufman, a *To Lőve is To Be Happy With*¹⁷ szerzője népszerűsítette. Bruce-szal sosem

találkoztam ugyan, de Barryvel együtt tanultam - ahogyan Bruce más tanítványaival, köztük a *Travelling Free*¹⁸ szerzőjével, Mandy Evansszel is.

Mandy és én több mint harminc esztendeje működünk együtt. Valahányszor „tisztátalannak” érzem magam, előjegyzem magam nár

la egy Választás-ülésre. Ő segített megszabadulnom korlátozó meggyőzéseimtől a pénzügyek, az egészség és a kapcsolatok területén.

¹⁷ „Ha szereted, akkor boldog vagy vele” - magyarul nem jelent meg.

¹⁸ „Szabadon utazni” - magyarul nem jelent meg.

Bár Mandy maga is csodálatos ember, a valódi áldás az az eszköz, melynek felhasználásával segít rajtam és másokon. Ez egyszerű kérdésfeltevési folyamat, mely szereteten alapul, s amelynek az a rendeltetése, hogy feltárja a boldogtalanságunk okait.

Valahányszor nem kapod meg azt, amire vágysz, valamilyen kísértő érzelem jelentkezik. Nevezd bár haragnak, frusztrációnak, bánatnak, depressziónak, szomorúságnak, dühnek vagy bármi másnak, ezek az érzelmek egytől egyig a *boldogtalanság* szó különféle változatai.

Mandy nem tesz egyebet, mint segít neked feltárni annak okait, hogy miért érzel úgy, ahogy érzel. Amint feltárod az okokat, megkönnyebbülsz. Amint megkönnyebbülsz, szabad vagy. Innentől pedig megnyílik az út a csodák előtt.

Megkértem Mandyt, hogy magyarázza el neked módszerét. O az alábbiakat írta:

Hogyan használhatod fel a Választás módszerének párbeszédeit a boldogtalanságod megkérdőjelezésére?

Mandy Evans

© 2007.

f

Életed bármely területét fejlesztheted a kapcsolatoktól a pénzügyekig, ha feltárod azokat a rejtett meggyőződéseket, melyek visszahúznak. Mihelyt tisztába jössz mibenlétükkel, megkérdőjelezheted őket, hogy meglásd, vajon továbbra is, a napvilág fényénél is igazak-e számodra.

Megszabadulhatsz olyan gyötrelmes érzelmektől, amilyen a bénító félelem, harag vagy büntudat, ha megtalálod és lerombolod azokat a meggyőződéseket, melyek előidézik és fenntartják őket.

Nem kell frusztráltan küszködnöd körülményeid és élethelyzeted megváltoztatásáért, hiszen képes vagy megváltoztatni meggyőződéseid, melyek miatt kátyúba jutottál.

Korlátozó vagy önpusztító minden olyan meggyőződés, mely boldogtalanná tesz vagy visszatart szíved vágyának megismerésétől és követésétől. E meggyőzések minden egyes célt árnyalnak és alakítanak, amit csak kitűzöl magad elé, sőt még azt is befolyásolják, hogy miről lesz merszed álmodozni. Legkorlátozóbb és legönpusztítóbb meggyőzések közé tartoznak azok, melyek akadályt gördítenek boldogságod útjába.

Amikor boldog és tiszta vagy, olyan döntéseket hozol, és olyan lépéseket teszel, melyek egészen más útra terelnek, mint a haragban vagy félelemben gyökerező lépések. Lenyűgözően eltérő utazás végén egészen más helyre érkezel meg.

Jómagam arra használom a Választás módszerét, hogy segítsek az embereknek megtalálni és lerombolni azokat a meggyőzéseiket, melyek akadályt gördítenek boldogságuk, kreativitásuk és sikerük útjába. E módszer egyik kulcseleme a kérdés-felelet felépítésű Választás-párbeszéd - egyfajta önmagaddal készített interjú a meggyőzéseidről.

Először is fogadd el önmagad pontosan olyannak, amilyen vagy! Ha elítéled magad, miközben az érzéseid és meggyőzések gyökeréig hatolsz, nem leszel képes világosan látni és őszintén felelni önmagadnak. Ne kapkodj! Ismetkedj meg minél behatóbban az érzéseiddel és meggyőzésekkel! Minden kérdés az előző kérdésre adott válaszból következik. Hasznos, ha leírod válaszaidat. Ha naplót vezetsz, nyomon követheted haladásodat.

Hajlandónak kell lenned arra, hogy elviselj némi zűrzavart. Amint meggyőzések változnak, a valóságértelmezésed szét hullik és újjáalakul - ami enyhén szólva is zavarba ejtő! Ezek a kérdések és válaszok néha körben járnak; több értelme van, ha

saját érzéseiddel és saját meggyőződéseiddel kapcsolatban teszed fel őket.

Íme a Választás módszerének hat alapvető kérdése, melyeket a megtisztulásod érdekében feltehetsz magadnak:

1. *Mi miatt vagy boldogtalan?..* .avagy teszem azt: dühös, bűntudatos vagy nyugtalan? Ez a kérdés segít, hogy konkrétan megfogalmazd érzésedet és azt, hogy mivel kapcsolatos.
2. *Miért vagy boldogtalan emiatt?* Rossz érzéseink okai nem azonosak azokkal a tárgyakkal, melyekhez ezek az érzések kapcsolódnak. Az okok mindig a meggyőződéseink.
3. *Mitől félsz, mi történne, ha nem volnál boldogtalan a dolog miatt?*
Ez a furcsán hangzó kérdés segít feltárnod azokat a félelmeket és aggodalmakat, melyeket amiatt táplálsz, hogy az érzés továtűnik. Gyakran vonakodunk megválni egy érzéstől még akkor is, ha fájdalmas számunkra.
- 4- *Meg vagy győződve erről?*
5. *Miért vagy meggyőződve róla?*
6. *Mitől félsz, mi történne, ha szakítanál e meggyőződéseddel?* Gyakran akkor is tovább ragaszkodunk régóta táplált meggyőződésünkhöz, ha korlátozónak bizonyul vagy boldogtalanságot okoz. Téged milyen aggályok kínoznak? Továbbra is valószínűk tűnnek ezek számodra?

Következzen a Választás-párbeszéd példája, melyet önammal folytattam. Csupán három kérdésre volt szükség érzé-

Miért érzed magad pocskékul emiatt?

Válasz: Mert úgy tűnik, hogy senki sem törődik a dologgal, és mert az egész olyan felesleges.

Mitől félsz, mi történne, ha nem éreznéd pocskékul magad?

Semmit sem tennék az éhínséggel kapcsolatban.

Meg vagy győződve erről?

Válasz: Nem! Amint feltettem a kérdést, máris tudtam, hogy minél rosszabbul éreztem magam, annál kevesebbet tettem. Az igazat megvallva, amikor igazán szörnyen bántott a dolog, akkor egyáltalán gondolni sem akartam rá, nemhogy tegyek valamit. E felismetéstől azon nyomban megkönnyebbültem, és most már sokkal többet teszek az éhínség felszámolásáért, több pénzzel támogatom az ügyet és keresem az újtátmódját, hogy változtassak a helyzeten.

Ha valaki arra kérne, hogy az egész eddigi életemben tanultakat számba véve egyetlenegy hasznos tanácsot adjak neki, akkor tanácsom így hangzana: Mindig tárd fel a boldogtalanság okait! Soha ne tekintsd a rossz közérzetet magától értetődőnek!

Az élet játékában a boldogság a fődj, és ezt magadnak is odaítélheted!

Sok boldogságot kíván neked:

. * . . .

Mandy Evans

www.mandyevans.com

Szeretnék arra ösztönözni, hogy alkalmazd Mandy eljárását egy érzésen, mely jelen pillanatban munkál benned. Gondolj valamire, amit szeretnél elérni, megtenni vagy megkapni! Ha még nem von-

1. Mi *miatt* vagy *boldogtalan*? .. .avagy teszem azt: dühös, büntudatos
vagy nyugtalan? Ez a kérdés segít, hogy konkrétan

2. Miért vagy *boldogtalan* emiatt? Rossz érzéseink okai nem azonosak
azokkal a tárgyakkal, melyekhez ezek az érzések kapcsolódnak.

3. Mitől félsz, mi történne, ha nem volnál *boldogtalan* a dolog
miatt? Ez a furcsán hangzó kérdés segít feltárnod azokat a félelmeket és aggo-
dalmakat, melyeket amiatt táplálsz, hogy az étzés továbbúnik.

4. **Meg** vagy győződve erről?

5. Miért vagy meggyőződve róla?

6. Mitól félsz, mi történne, ha szakítanál e meggyőződéseddel?

Gyakran

akkor is tovább ragaszkodunk egy régóta táplált meggyőződésünk-

hez, ha kórlátóznak bizonyul vagy boldogtalanságot okoz.

Téved

Mostanra sokkal tisztábbnak kell lenniük a problémával kapcsolatos érzéseidnek. Ha továbbta is maradt zavaros pont, vagy új érze-

lem bukkant a felszínre, egyszerűen menj végig újra az eljáráson!

A Választás módszere roppant könnyű és felszabadító módja annak, hogy megszabadulj a megrekedt enetgiáktól és korlátozó meggyőző-

désektől. Amikor pedig szabad vagy, alkalmazásba veheted a Kul-

3. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER:

Bogozd ki gondolataid



Hű mindnyájan azon feltételezés alapján dolgoznánk, hogy amit igaznak fogadnak el, az valóban igaz, vajmi kevés reményünk volna az előrejutásra.

Orville Wright

A Kulcs lényege a megtisztulás azoktól a rejtett gondolatoktól és meggyőződésektől, melyekkel azt vonzód magadhoz, amire nem vágysz. Más szóval hiába mondd, hogy magadhoz akarod vonzani életed társát, ha továbbra is hozzád nem illő párokat választasz. Hiá-

ba mondd, hogy magadhoz akarod vonzani a tökéletes otthont, ha továbbra is nyomortanyákra költözöl be. És hiába mondd, hogy a tökéletes állásra vágysz, ha továbbra is olyan munkákat vonzóí magadhoz, melyekben nem érzed megbecsülve magad.

Igazság szerint jelenleg pontosan azt vonzód magadhoz, amit vársz, és véleményed szerint megérdemelsz. A lényeg az, hogy átala-

kítsd ezt a rejtett szellemi vezetékhalózatot, és többet vonzz magad-

hoz tetszésed szerinti dolgokból.

Jómagam úgy találtam, hogy a meggyőzés-feltáró eszközök segítségével valóban napvilágra hozhatod az életedben működő, látszólag rejtett meggyőzéseket. Ezek ugyan a tudatalattidban honolnak, de megfelelő módszerekkel igenis felszínre hozhatók. A kognitív pszichológia szakterületén találunk rá újabb hathatós és bevált eszközre, mellyel kibogozhatod saját gondolataid szöve-

vagyunk a *How to End SelfSabotage for Aspiring E-Book Authors*¹⁹ című e-könyvnek. Következzen Larina eredeti cikke, melyet csak neked írt.

Öt lépés a megtisztulásig kognitív terápiával

Dr. Larina Kase

A dr. Aaron Beck úttörő munkája révén született kognitív terápiát (KT) immár négy évtizednyi kutatási anyag támasztja alá - hatékony módszer ez, hogy megtisztulj mindennemű korlátozó meggyőződéstől. A KT kulcsfontosságú elemei a te gondolataid, érzéseid, magatartásformáid és biológiai reakcióid. Ezek a jellemzők kölcsönösen egymásra hatva határozzák meg hangulataidat és cselekedeteidet. Az alábbiakban öt egyszerű lépést osztok meg veled, melyek segítségével felhasználhatod a

KT-t a megtisztuláshoz.

Először is azonosítsd tolakodó, felzaklató vagy bomlasztó hatású gondolataidat! Ítd le őket! E folyamat olyan, mint hálóval lepkét fogni. A gondolatok sebesek és illékonyak, s legtöbbször nem is vagyunk tudatukban. Amikor azonosítod a gondolataidat, fokozod tudatosságodat, és így elkezdhetsz dolgozni a gondolatok megváltoztatásán. Ha nehezedre esik elcsípni gondolataidat, akkor kövesd feszült figyelemmel hangulatváltozásaidat! Amint változást észlelsz hangulatodban, tedd fel magadnak a kérdést: „Mi futott át imént az agyamon?” És máris be tudsz azonosítani egy erőteljes gondolatot, mellyel munkához láthatsz.

Másodszor, úgy közelíts gondolataidhoz, ahogyan egy pártatlan esküdtszék értékelné a bizonyítékokat! Ne tételezd fel eleve, hogy gondolataid igazak, inkább gyűjts bizonyítékokat, hogy felmérhesd érvényességüket! Végig egy papírlapot és oszd fel három oszlopra! Az első oszlop fejlécébe írd fel, hogy „Érzelmi gondolat"! A második oszlop fejlécébe ez kerüljön: „Bizonyítékok, hogy e gondolat igaz." A harmadik oszlop fejlécébe pedig ez: „Bizonyítékok, hogy e gondolat nem igaz." Töltsd meg az oszlopokat érzelmi gondolatod igazsága mellett és ellen szóló bizonyítékokkal - olyan ez, mintha kíváncsian és elfogulatlanul megvizsgálnád az elfogott pillangót!

Hatmadszor, végezz néhány viselkedéstani kísérletet, melyekkel tovább tesztelheted a gondolatod igazságát! Ha például a gondolat úgy hangzott, hogy „amikor egy csoport előtt beszélek, mindig kicsúszik a számon valami ostobaság", akkor tedd próbára gondolatod igazságát azzal, hogy számos csoport előtt szólalsz fel! Igaz vajon, hogy mindig kicsúszik valami ostobaság a szádon? Ez a lépés egyben segít gyakorlatot szerezned azokban a dolgokban, melyektől félsz, hogy idővel könnyebbé válhassanak számodra, s az önbizalmad is megerősödhesen, látván, hogy a rettegett kimenetel nem következik be.

Negyedszer, az összegyűjtött bizonyítékok és viselkedéstani kísérleteid alapján dönts el, mennyi igazság rejlik az eredeti gondolatodban! Vedd fontolóra, mekkora valószínűséggel igazolódhat be félelmed! Alkalmasint rá fogsz jönni, milyen valószínűtlen, hogy a felzaklató gondolat valóra váljon. Ha mégis van némi valószínűsége annak, hogy valóra válik, tedd fel magadnak a kérdést, hogyan kezelnéd a helyzetet! Meglátod, hogy leleményesnek fogsz bizonyulni, s hogy igenis képes lennél kezelni a kihívást jelentő élethelyzetet, ha valóban bekövetkezne.

4. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER: Hipnotikus történetek



*Van valami, amit tudsz ugyan, de nem tudod, hogy tudod. Amint ki-
deríted, mi az, amit már tudsz és mégsem tudsz, tudod, hogy ez im-*

A létező leghatékonyabb tisztító eszközök egyike olyan egyszerű, akár az a tevékenység, melyet éppen végzel: az olvasásról van szó.

A szellemiségedet kitágító könyvek segítenek megszabadulnod a kötéláztató meggyőződésektől. Olvasd bár Rhonda Byrne A Titok című könyvét, Claude Bristol klasszikusát, a *The Magic of Believing*-et²⁰, a *The Dark Side of the Light Chasers*-t²¹ Debbie Fordtól, a *A vonzás törvényét* Jerry és Esther Hickstől, *A siker elveit* Jack Canfieldtől, vagy akár olyan könyveket, mint a saját műveim, a *Korlátok nélkül* és a *Vonzásfaktor*, egytől egyig mind segít felismerned, hogy másfajta valóság is lehetséges számodra.

E könyvek részint a magukban hordozott információknak köszönhetően lehetnek segítségkedte a megtisztulásban, hiszen arra nevelnek, hogy higgy a csodákban. Ám egyben a tudatalattidat is munkába veszik, a temény és az új lehetőségek üzenetét hozva el számodra.

Alapjában véve ez az, amit én hipnotikus történetmesélésnek

²⁰ „A hit varázslata” - magyarul nem jelent meg.

²¹ „A fény kergetőinek sötét oldala” - magyarul nem jelent meg.

²²

és a *Buying Trances*²³ című munkákban. Hipnoterapeuta lévén tisztában vagyok egy jó történet értékével, mely utat talál az elmédbe és megváltoztatja a meggyőződéseidet. Ez a folyamat könnyedén és

erőfeszítés nélkül játszódik le - neked mindössze annyi a dolgod, hogy kikapcsolódj és olvass.

Bolygónk egyik legszakképzettebb hipnotizőre Mark Ryan. Ő és én készítettünk egy DVD-sorozatot, tele olyan történetekkel, melyek belülről kiindulva képesek megváltoztatni téged, miközben a filmeket nézed (a filmekről www.subliminalmanifestation.com-on olvashatsz). Megkértem Markot, hogy írjon egy hipnotikus történetet csak neked. Itt is csupán annyit kell tenned, hogy elolvasod a sztorit. Nem kell gondolkodnod, nem kell jegyzeteket készítened, nem kell semmi egyebet tenned, csupán elolvasni az alábbiakat.

A megtisztulás szupertitka

Mark J. Ryan

A titok: jelenlegi meggyőződéseid szintjéről indulj ki!

Sok kocsim volt életemben, a legtöbbjük használt. Észrevettem, hogy autóvásárlásaim hosszú éveit alatt a kocsik egyre-másra

elkerülhetetlenül el-elromlottak. Helyrehoztam a problémákat, a lehető legtovább hajtottam a kocsit, eladtam a lehető legjobb áron, azután vettem egy másikat.

Meg tudtam mondani, mikor válik esedékessé egy nagygenerál, vagyis mikor érdemes eladni a kocsit, hiszen valaha foglalkoztam autószereléssel. Volt egy autóm, mely rengeteg mérföldet futott, és már arra készültem, hogy pár hónapon belül

túladok rajta. Veszettül gyorsan kezdett lerobbanni, mintha csak tudná, hogy el akarom adni. Eszem ágában sem volt összes

hibáját helyrehozni, és már azt fontolgattam, hogy a tervezettnél is olcsóbban passzolom el. Egy napon azonban meghallottam azt a halk kis hangot, mely azt súgta, hogy ki kell javítanom a kocsi hibáit, mielőtt eladnám a következő vevőnek, és nem szabad rásóznom problémáimat az illetőé.

Hajlandó lennék befektetni az áramlás dinamikájának megváltoztatásába az univerzumban? Vajon mennyit érne ez meg nekem?

Tisztában voltam vele, hogy ezen a ponton vesztenék az üzleten. Anyagi szempontból veszteség érne, más oldalról azonban a dolog befektetést jelent az embertársaimhoz és az univerzumhoz fűződő kapcsolatomba.

Úgy döntöttem, hogy az egyetemes „jótett helyébe jót várj” csomagot választom... és befektettem.

Végül körülbelül ezer dollárt költöttem javításokra és új gumikra egy olyan kocsin, melyet körülbelül ezer dollárért adhattam el. Amikor jött egy fickó, hogy megveszi a kocsit, felfedeztem, hogy a benzintank kilyukadt - éspedig jó nagy léket kapott.

Én felhívtam a vevő figyelmét a lyukra, és megmondtam neki, hogy kijavíttatom. Ő azonban tüstént akarta a kocsit, úgyhogy leengedtem a kocsi árát 750 dollárra. A vevő nagyon elégedett volt az üzlettel, kivált miután megmutattam neki a nemrég elvégzett javítások számláit.

Emlékezz erre a történetre, miközben elmesélek neked egy másikat! A megtisztulás óriási módszerét fedeztem fel azáltal, hogy odafigyeltem étre a bensőmben megszólaló halk kis hangra, ahogyan a kocsi eladásánál is tettem.

Már nagyjából tizennégy éve laktam abban a házban, mely

És el akartam költözni.

Szerettem a házat a csodálatos emlékekért, melyekkel megajándékozott, amikor nagyanyám még ott élt, ám szerkezeti problémák mutatkoztak rajta, és rengeteg apróságot kellett volna rendbe hozni. Ezek pedig mind olyan problémák voltak, melyekkel nem akartam fájdtani a fejem.

Keményen elkezdtem azon munkálkodni, hogy megvalósítsam az álmodat és átköltözhessek Kaliforniába. El akartam szökni New York állam északi részének hosszú telei és a régi házzal kapcsolatos gondok elől. Üzleti ügyben és nyatalásként többször is eljutottam Kaliforniába, de nem tűnt valószínűnek, hogy valaha oda tudok költözni.

Egy napon az emeleten hevertem az ágyon, és éreztem, mek-

kora súllyal nehezednek rám ezek a problémák - s az a halk kis hang egyszerre csak megkérdezte tőlem, hogy mihez fogok kezdeni a házzal, ha végül úgy alakul, hogy huzamosabb időn át meg

kell maradnom benne. Nem szükségképpen csak arról volt szó, hogyan hozom rendbe a házat majdani lakója számára, hanem arról is, hogy mit teszek a jelen pillanatban benne lakó személy - vagyis *jómagam* - környezetének megjavításának érdekében!

Egy ideig tusakodtam a gondolattal. Még csak fontolóra sem akattam venni, nehogy annyira felvillanyozódjak e javításoktól, hogy odaláncoljam magam a helyhez, ahol nem akartam többé élni.

Paradoxonnak tűnt ugyan, mégis tudtam, hogy ha valaha meg

akarom szerezni az álomotthonom Kaliforniában, akkor meg kell ismernem a jelenlét érzését, a jelen szeretetének érzését, s tisztába kell jönnöm azzal, hogy mi tehet boldoggá az adott pil-

mit *nem* akar. Azt kérjük, hogy valami eltűnjön az életünkéből; hogy valami kiragadjon a jelenlegi problémáink közül, mert a menekülés útját keressük.

Az univerzum persze tudja, hogy valójában nem erre vágyunk - tisztában van vele, hogy csak egéretat próbálunk találni, nem valami új dolog megvalósításán munkálkodunk. Nem a tökéletes tisztaság jelenbeli állapotából igyekszünk megvalósítani vágyunkat.

A menekülés gondolata csak olyan új élethelyzetet hozhat létre, melyből ismét menekülni akarunk.

A gondolat, hogy szívemnek kedves helyen vagyok - olyan helyen, mellyel teljesen meg vagyok elégedve a jelenben - juttathat el további olyan helyekre, ahová a jelenben vágyom. Ez pedig olyan valóságot teremt meg, mely még inkább magában hordozza a vágyott minőségeket.

Tehát egy hosszúkas, sárga, vonalazott papírlapra összeírtam egy listát hét olyan dologról, melyek összebékítenének jelenlegi házammal, sőt, újra megszerettetnék velem. (Ki tudja, talán maga a ház vett rá, hogy megadjam neki az általa kívánt dolgokat, mielőtt utamra engedne.)

Amint elkezdtem összeállítani a listát, úgy éreztem, hogy megnyílik bennem valami - valami tündökletesen világos és ragyogó, és máris elöntött a szeretet hulláma a ház iránt, melyben lakom. Ami zárva volt a bensőmben, rám nehezedett és a menekülés érzetét keltette bennem, az most kinyílt. Elmém és mellkasom egyként nyílt meg az új érzés előtt: hogy szeretem

azt a házat a jelen pillanatában.

Minél erősebben összpontosítottam az érzésre, annál nyitottabbá váltam. Ötletek áradtak hozzám olyan dolgokkal - például a hátulsó tetővel - kapcsolatban, melyek kijavításának

Jelenlegi helyzetem problémáinak kijavítására szolgáló apró ötletek vezettek el a nagyszabású célig, nem meddő álmodozásom a kaliforniai álmotthonról.

Körülbelül egy évvel később megtaláltam azt a hosszúkás, vonalazott sárga papírt, és eltűnődtem a ráírt dolgokon. Ekkor vettem észre, hogy életemben először nem csupán összeírtam céljaimat és szándékaimat, de mind a hét célkitűzést hiánytalanul meg is valósítottam. És az egészben az volt az elképesztő, hogy úgy tűnt, végrehajtásuk nem is követelt erőfeszítést. Valahányszor segítségre volt szükségem egy projekt végrehajtásánál, felbukkant a megfelelő személy, és segítségemre sietett a munkában.

Az első veranda csiszolásra és újrafestésre szorult. Egy nap egy árukihordó fickó megkérdezte: „Ryan, mikor akarja lefesteni a verandáját?” Mire én azt feleltem: „Mihelyst találok valakit, aki megcsinálja.” O felajánlotta, hogy ötven dollárért kifesti nekem, ha megveszem a festéket. Egy gonddal kevesebb! És ha már ott volt, újabb kétszázötven dollárért átfestette a gatázso-mat és a fészert is - tiszta nyereség!

Egy másik napon egy barátom beköszönt és észrevette, hogy a tetőmet újra kellene zindelyezni - újabb tétel a listámon. Ár-ajánlatot tett. Nem volt ugyan annyi pénzem, de egy rokonom felajánlotta, hogy ad kölcsön, úgyhogy belevághattam a projektbe.

Miközben barátom a zindelyeket szedte le, felfedezte az igazán súlyos károkat a házam hátsó fertályán: természetek pusztították el a szarufákat, és a becsorgó víz reverre áztatta őket. Gyorsan kellett cselekednünk, kénytelenek voltunk lebontani és újjáépíteni a házam hátsó részét.

Ez persze még többbe került, és nekem egy fillérem se volt. De tudtam, hogy az általa ajánlott áron, mely fele volt annak, amit

bárki más elkért volna a munkáért, valahogy nyélbe ütjük a dolgot.

Miközben barátom ecsetelte, hogyan szándékozik kijavítani a hibát, elmondta, hogy van egy elképzelése, mellyel jobba tehetnénk azt a fettályt, mint amilyen újkorában volt. Én elképedve hallgattam, amint leírta - szinte szóról szóra - ugyanazt a képet, mely az én fejemben megszületett, majd egy évvel korábban. Pontosan tudtam, miért van ott a barátom.

Ő el is mondta nekem, hogy valóban úgy érezte, mintha a segítségemre küldték volna. És temérdek többletmunkát elvégzett ingyen, mert úgy érezte, hogy miközben megtisztítja a jövőjét, kárpótolja magát múltjáért. Tudta, hogy a nekem nyújtott segítség javára fog válni.

A házam hátsó fertályán rejlő reves szarufák eltávolítása további előnyökkel is járt. Kétévi majdnem szüntelen betegeskedés után végre kezdtem magam jobban érezni. Az univerzum tudta, hogy végte cselekszem, és elküldte a gyógyulást.

Amint elolvastam a sárga papíron álló listát, rájöttem a titokra. Már tudtam, mit csináltam másként, mint korábban.

A ház immár egészen másként fest, és más érzés benne lakni. Szomszédaim mind dicsérik a javításaimat.

Úgy néz ki, hogy egy jó barátom Hollywoodba megy, hogy saját tévéműsorát vezesse, és megkérdezte, hogy ha ő elköltözik

Los Angelesbe, vele tartanék-e. Sejtethed, mit feleltem.

Barátnóm valami napos helyre akar költözni. Megállapodása van gyermeke apjával, hogy együtt választják ki lakóhelyüket, mett így mindketten kivehetik részüket fiuk felneveléséből. Hónapokon át csatároztak rajta, hogy hol legyen ez a hely. Barátnóm listáján szetepplő helyek egytől egyig ellenállásba ütköz-

Amikor barátnőm megkérdezte, pontosan hová, a férfi azt mondta, hogy különös vonzódást étez a San Franciscótól délre eső terület - vagyis éppen azon vidék iránt, ahová magam is költözni akartam. Barátnőm sosem beszélt neki terveinkről, és elképesztőnek találta, hogy a férfi ugyanazon terület felé vonzódik, melyről én beszéltem neki. Kalifornia hív!

Íme tehát a titok: mindaz, ami megtisztulásodhoz szükséges, már jelen pillanatban is része valóságodnak!

Mi tenne boldoggá itt és most, a jelen pillanatában, ahol éppen ülsz? Engedd szabadjára képzeleted!

Es itt jön a nagy megkülönböztetés: vágyaidat kösd olyan dolgokhoz, melyek máris léteznek valóságodban! Mit tehetnél azért, hogy valóságodat itt és most a lehető legjobbá változtasd? Mivel **tehetned** kellemesebbé valóságodat a következő személy számára, aki megörökli a környezetet, legyen szó akár egy kocsiról, otthonodról, mindennapi munkádról vagy a bankban kigyózó sorban elfoglalt helyedről? És ami még fontosabb, hogyan tehetned jobbá e környezetet *önmagad számára*?

Zárógondolat: Amikor elhessegeted saját Kalifornia-álmodat, hogy megtisztítsd jelenbeli valóságodat, ne *feledkezz meg róla, hogy az univerzum valóban tudja, mire vágysz*'. Amikor én magam sutba hajítottam Kaliforniáról szőtt álmomat, hogy jobb valóság megteremtésére összpontosítsak jelenlegi világomban, sokkal világosabban tisztába jöttem azzal, mit is akarok Kaliforniában, és valójában hogyan is akarom *érezni* magam ottlétem idején.

Ahelyett, hogy megtettem volna Kalifornia-álmodat menekülésként, inkább szeretetet vittem jelenlegi valóságomba. S e tettemmel - és azzal, hogy képes vagyok szeretetet *adni* a jelenlegi világomban - olyan valóság megteremtésén mun-

kálkodom, mely még több szeretetet fog szülni. Valódi álom nem lehet meg a szeretet hajtóereje nélkül.

Ahelyett, hogy rászóztam volna egy ócskavas kocsit a gyanútlan vevőre, kijavítottam a hibákat és olyan autót varázsoltam belőle, melyet nyugodt szívvel adtam el egy másik embernek.

S mivel a szeretettől indíttatva javításokat végeztem azon a kocsin, megteremtettem egy olyan autó birtoklásának a lehetőségét, melyet ötömmel mondok majd magaménak.

Hozd működésbe a szeretet hajtóerejét jelenlegi életedben! Tisztázd magadban egyértelműen, hogyan fejezheted ki ezt a szeretetet számodra megfelelő módon! Azután legmerészebb álmod maga visel majd gondot arra, *miként* tegyen téged valóra válásának főhőisévé.

Mark Ryan története magával ragadó erejű. Miközben hagyod leüledni tudatalattidban, hadd meséljem el neked egy saját rövid sztorimat:

2007 áprilisában Mark ellátogatott hozzám néhány napra. Mindig élvezetes beszélgetéseket folytatunk, melyek szabadon csaponganak egyik tárgyról a másikra. Mindketten örömmel leljük egymás történeteiben, báthová lyukadnak is ki, gyakran szivar, vagy skót whisky társaságában.

Egy napon Mark és jómagam barátainkhoz indultunk látogatóba, de egyikünk sem volt biztos az útirányban. Mark felnevetett és azt mondta:

- Láttad valaha az Ūrszekerek *Új* nemzedékének azt az epizódját, amikor Jean-Luc Picardtól megkérdezik, merre menjenek, miután

- Jean-Luc kijelenti, hogy fel kell menniük a hegyre, azután balra fordulni.

-Aha.

- Nos, társnője képes olvasni elméjében, és megkérdezi tőle: „Ugye fogalmad sincs róla, hol vagyunk?”

Amint Mark tovább folytatta, kitört belőlem a nevetés.

- Jean-Luc azt feleli, hogy ő a kapitány, és még akkor is magabiztosnak kell tűnnie, amikor nem az.

Nagyon tetszett ez a történet. A nap hátralévő részében gyors és magabiztos döntéseket hoztam még akkor is, amikor fogalmam sem volt róla, mi következik vagy mit is művelek. Ez a szerepjátszás sokkal izgalmasabbá tette napomat - engem pedig sokkal hatékonyabbá.

Amikor barátaink felhívták Markot, és megkérdezték tőle, hogy mikor érünk oda hozzájuk, azt mondtam Marknak: - Este 6:23-kor fogunk megérkezni.

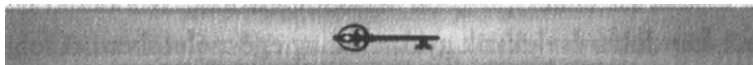
Fogalmam sem volt róla, hogy meddig tart az út, de mivel úgy tet-

tem, mintha tisztában lennék vele, nagyobb befolyást nyertem az események felett. Ami azt illeti, életem nagyszabású kalanddá vált, melyben hajómnak én voltam a kapitánya.

És igen, odaértünk a barátainkhoz, mégpedig sokkal hamarabb, mint vártuk. Rátaláltunk utunkra, és a forgalom is fellazult, s így korábban megérkeztünk, mint számítottak ránk - majdnem percre

5. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER:

Szeretlek!



Mindnyájan a tapasztalataink összességei vagyunk, amivel azt aka-

rom mondani, hogy magunkon cipeljük múltunk terhét. Amikor stresszt vagy félelmet tapasztalunk életünkben, ha alaposan utánajár-

unk, így találhatunk hozzávalókat a problémáink megoldásához.

Három évvel ezelőtt hallottam egy hawaii terapeutáról, aki egész kórházi osztálynyi elmebeteg bűnöző meggyógyításában segédkezett

- anélkül, hogy bármelyiküket is fogadta volna rendelőjében. Később megismerkedtem és együtt tanultam vele, majd írtunk is közösen egy könyvet, melynek *Korlátok nélkül* a címe. Az ő módszere hatékony eszköz valamennyi korlátozó meggyőződésünk kiséprésére, ráadásul alkalmazása is oly egyszerű, hogy csupán egyetlen szót kell

kimondani hozzá.

Dr. Ihaleakala Hew Len megtanított rá, hogy ha egyszerűen csak kimondom a „szeretlek” szót a Gondviselésnek (vagy Istennek, az életnek, a taónak, vagy bárminek akarod is nevezni ezt a mindenek feletti hatalmat, melynek mindnyájan részei és gyermekei vagyunk), már azzal is kiválthatom a gyógyulást. Az imádság vagy könyörgés e módszere a ho'oponopono-nak nevezett hawaii spirituális rendszerből származik. Nem szándékozom itt elmagyarázni a módszer egészét, hiszen éppen ezzel a céllal írtam meg a *Korlátok nélkül* című könyvet, de azért hadd vázoljam fel működési elvét, hogy te is

Az alapfeltevés az, hogy minden cselekedeted vagy sugallatból, vagy

emlékből születik. A sugallat jel, melyet egyenesen a Gondviselés küld neked. Az emlék program a tudatalattidban. Mindenki emlékeiből kiindulva cselekszik gyakorlatilag egész életében. A feladat az, hogy megtisztítsuk ezeket az emlékeket, és így a Gondviselés által sugallt jelzések alapján cselekedhessünk.

Más szóval a reakció, melyet e könyv szavaira adsz, minden valószínűség szerint emlékeiden alapul. Ha nem értesz egyet velem, ennek az az oka, hogy az elmédben fut a régi program, mely nem vág egybe az írásommal. Ha egyetértesz velem, az alkalmasint azért van,

mert régi programod összhangban van az általam elmondottakkal. Ám egyik esetben sem valami tisztán és elfogulatlanul ítélsz, ugyanis

a gondolkodásodat terhek nehezítik. Ezek a terhek az emlékek. Ha le akarod rázni magadról a súlyukat, annyit kell mondanod, hogy „szeretlek”.

Dr. Hew Len szerint egyszerűen azzal, hogy kimondjuk a Gondviselésnek a „szeretlek” szót, beindítjuk a tisztító vagy felszabadító folyamatot. A szó felkavarja az érzéseket a bensődben, és meghallgatásra talál a Gondviselésnél, mely leküld egy jelzést, hogy eltakarítson

bármely emléket, ami megakadályozza, hogy teljes tisztasággal és tu-

datossággal jelen légy e pillanatban.

Ha most először hallod ezt az elképzelést, valószínűleg nem sok értelmét látod - ez amiatt van, mert van a bensődben egy emlék, mely ellentmondásban áll az általam itt elmondottakkal. A te világképed alkalmasint nem vág egybe ezzel az új világszemlélettel. Ha e

Dr. Hew Len módszerének lényege az, hogy megtisztítsd magad minden emléktől és negatív energiától, s ennek eredményeképpen változást láss önmagádban, sőt másokban is. Furcsának tűnik, de ha megoldod a saját problémáidat, azok a többi emberből is eltűnnek.

Az egész elképzelés arra épül, hogy a szeretetteddel elűzöd problémáikat. Ezt a „szeretlek” szó szakadatlan mondogatásával éred el. Három másik kifejezést is ismétélgethetsz (sajnálom; kérlek, bocsáss meg; és köszönöm), de a „szeretlek” egyetlen szava is bőségesen elégszerű. Én már három esztendeje végzem a gyakorlatot, és az életem fantasztikus. A jóformán pillanatról pillanatra megújuló mennyei boldogság állapotában élek.

Mihelyt megtanultam ezt a módszert, elkezdtem minden felmerülő élethelyzetben alkalmazni. Végeztem az eljárást forgalmi dugókban, telefonbeszélgetések és felszólalások közben, a forró fürdőben, szivarozás közben, sorban álláskor, fájdalom esetén, emlékek felidézése közben, és így tovább. Ritkán mondom ki fennhangon a szót, inkább magamban suttogom el. A „szeretlek” ismétélgetése váltotta fel az elmémben zajló „csevelty”. A szó elűzte életemből a gondokat, és csodákkal töltötte meg.

Mivel egyszerre vagyok gyakorló metafizikus és vállalkozó, arra is kíváncsi voltam, hogy ez a módszer beválik-e az értékesítésben és egyéb kézzelfogható eredményt hozó tevékenységeknél. Valahányszor megírtam egy cikket vagy reklámlevelet, szeretetet

Mivel meg akartam bizonyosodni róla, hogy ez a módszer nem csak az én esetemben, hanem másoknál is beválik, megtanítottam rá közeli barátaimat. Bili Hibbler, aki szerzőtársam volt a *Meet and Grow Rich*²⁴ című könyv megírásában, szkeptikusan állt a dologhoz. De azért kölcsönkérte a *Korlátok nélkül* előzetes példányát, elolvasta

és kezdett szeretetet sugározni termékeibe és előfizetői listájára. A következőt mesélte:

- Az eladások a január elseje és negyedike közé eső időszakban 41,39 százalékkal magasabbak voltak, mint december hó hasonló időszakában. E négynapos időtartam során januárban nem küldtem körlevelet az előfizetőknek, és nem indítottam semmiféle új reklám-kampányt. Mindössze annyit tettem, hogy alkalmaztam a tisztító módszert könyved olvasása közben és egész nap.

Bili a továbbiakban elmondta nekem, hogy olyan internetes helyek-

ről is tapasztalt forgalomnövekedést, mint például a <http://create-ultimate-ebooks.com/> - amelyeken egyáltalán nem is hirdet.

Hogyan lehetséges ez?

Hogyan idézhet elő változást az eladásaidban az, hogy megtisztítod magad egy olyan mantrával, mint a „szeretlek”?

Úgy tűnik, hogy rajtunk kívül semmi sem létezik - az egész világ a bensődben átélt érzések kivetülése. Ha tehát szeretetet érzel, szeretetet fogsz magadhoz vonzani. Mivel a szeretet a háládatosságot is magában foglalja, egyre több olyan dolgot vonzóí magadhoz, amiért hálás lehetsz. Ez a lényege a **Vonzásfaktor** című könyvemnek, és per-

sze A Titok című filmnek is. Azt kapod, amit érzel.

Ennyi az egész.

Úgy vélem, szíved mélyén te is csak szeretetre vágysz (ahogyan én

„szeretlek," megtisztítod bensődet és energiát sugárol ki magadból, melyet mások megéreznek. Az eredmény: nagyobb eladási forgalom.

Továbbra is tamáskodsz?

Akkor nézd a dolgot a következőképpen:

Még ha az egész módszer teljes őrültségnek tűnik is számodra, mit

árthat az, ha magadban a „szeretlek" szót mondogatod, miközben telefonálsz, e-maileket írsz, vásárlásra buzdítod a vevőket, és napi dolgadoit intézed? Ha mást nem is érsz el vele, legalább neked jobb lesz a napi közérzeted.

Tégy próbát a dologgal, és majd meglátod!

Hogy el ne felejtsem: - Szeretlek!

*

íme, egy példa, mely szemlélteti e folyamat működését:

Amikort megtudtam, hogy nyirokcsomó-duzzanatok vannak a mellkasomban, melyek akár rosszindulatúnak is bizonyulhatnak, először pánikba estem. A rák-specialista, akit felkerestem, komor képet festett

élem. Azonnal szövetmintát akart venni, egy szót sem szólva a potenciális hosszú távú károsodásról, amit egy ilyen beavatkozás okozhat.

E

könyvben a kotábbiak folyamán már említettem, hogy segélykérését küldtem közeli barátoknak, gyógyítóknak és másoknak, ők pedig különféle javaslatokkal álltak elő, melyek közül sokat meg is fogadtam. Ám ezt a „szeretlek" szóra épülő tisztító módszert is alkalmaztam.

Amint ágyamon feküdtem otthon és némán ismételtettem újra meg újra a Gondviselésnek a „szeretlek" szót, hirtelen sugallatom

Csak feküdtem ott, gondolatban a „szeretlek” szót ismételve, azután magam elé képzeltem a duzzadt nyirokcsomókat mellkasomban. Láttam a képalkotó-diagnosztikai vizsgálat felvételeit, tudtam tehát, hogy néznek ki. Miközben lelki szememmel néztem őket, beszélni kezdtem hozzájuk. Megkérdeztem: - Mire akartok megtanítani? és - Mit akartok üzeni nekem?

Majdnem azonnal felmerült előttem néhai feleségem képe, aki három évvel korábban hunyt el. Több mint húsz éven át voltunk házасok, és ő volt a legjobb barátom. Amint felidéztem képmását és azt mondtam neki, „szeretlek”, erőt vett rajtam a gyász. Miután feleségem meghalt, a rákövetkező évben minden áldott nap sírtam. Azután hébe-hóba még könnyeztem, majd könnyeim lassan felszáradtak. De azért a feleségem továbbra is hiányzott.

Kezdtém felismerni, hogy a duzzadt nyirokcsomók feleségemhez való kötődésem jelképei. A nyirokcsomóról készült filmfelvételen ténylegesen úgy látszott, mintha egy aprócska teremtmény függene mellkasom belső felén - mintegy kézzelfogható metaforájaként annak, amihez gondolatban továbbra is ragaszkodtam. Mindaddig nem engedtem el teljesen a feleségemet, egy részem bensőmben őrizte őt.

Tovább ismételve a „szeretlek” szót gondolatban. Közben más kifejezések is felbukkantak elmémben, például a „sajnálom” és a „kérlek, bocsáss meg”. Miközben tovább mormoltam magamban, láttam, ahogyan a nyirokcsomók képe egyre kisebbé és kisebbé válik, majd végül eltűnik.

Miután nagyjából húsz percig alkalmaztam ezt a tisztító módszert, valóban tisztának éreztem magam. Bár még nem tudtam bizonyítani, hogy a nyirokcsomó-duzzanatok immár eltűntek, magamban tudtam, hogy ez a helyzet. Szeretetet sugároztam feléjük, meghallgattam üzenetüket, és elengedtem őket. Amikor később az MRI-vizsgálatom során megnézték azokat a nyirokcsomókat, immár való-

Épp a minap találkoztam egy San Antoni6-i iskola tan6r6val. A f6r-
fi olyan gyerekekkel foglalkozik, akik k6l6nleges b6n6sm6dot ig6-
nyelnek. Olvasta *Korl6tok n6lk6l* cím6 k6nyvemet, 6s elkezdte gya-
korolni a „szeretlek” medit6ci6t. A f6rfi elmes6lte nekem, hogy egyik
di6kja majdnem kataton 6llapotban volt. Csak b6m6lt maga el6,
folyt a ny6la 6s semmire sem reag6lt.

A tan6r 6gy d6nt6tt, hogy nem a gyerekekkel pr6b6l dolgozni, in-
k6bb 6nmag6t veszi munk6ba. Le6lt az oszt6lyteremben 6s csend-
ben ism6telgette a „szeretlek” sz6t, mik6zben a gyerekekre gondolt.
N6h6ny percig v6gezte ezt a gyakorlatot.

Azut6n odament a di6khoz 6s megk6rdezte t6le, hogy hajland6-e
egy matematika-feladat megold6s6val foglalkozni. Elk6ped6s6re a
gyerek r6n6zett 6s azt felelte: „Persze, m6ris hozz6l6tok.”

Ezut6n a di6k a k6vetkez6 f6l6r6n kereszt6l folytatta a munk6t
padj6ban. A tan6r szerint ez hallatlan 6tt6r6s volt, amit 6 teljes eg6-
sz6ben ennek a tiszt6t6 m6dszernek tulajdon6tott. Ahelyett, hogy a
gyereket pr6b6lta volna alak6tani, mely igyekezet a k6lvil6g megv6l-
toztat6s6ra ir6nyul, ink6bb 6nmag6t vette munk6ba. 6s mihelyt
megtette, a gyerekek megv6ltozott.

6s ezt a csod6t kiz6r6lag ennek a m6dszernek k6sz6nhetj6k.

Gondolj most r6gt6n olyan dologra vagy szem6lyre 6letedben,
amely, vagy aki sz6ntelen6l frusztr6l t6ged. Lehet ez eg6zs6sg6gyi
probl6ma, lehet munkat6rs, akivel nem tudsz kij6nni - mindegy, mi-
r6l van sz6. Csak v6lassz ki valami, b6rmit e gyakorlat elv6gz6s6hez!

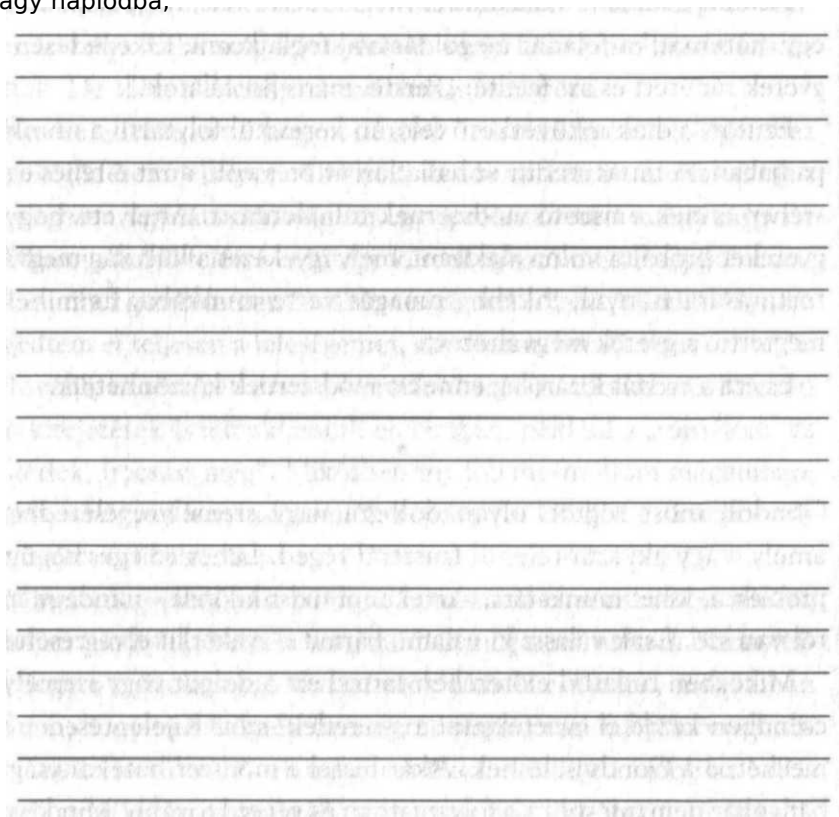
Mik6zben tudatod el6t6r6ben tartod ezt a dolgot vagy szem6lyt,
csendben kezd el ism6telgetni a „szeretlek” sz6t! Kijelent6sedet c6-
mezheted a Gondvisel6snek. Ak6r hiszel e m6dszer hat6konys6g6-
ban, ak6r nem, most b6zz a folyamatban 6s v6gezd tov6bb!
Mind6ssze

így teszel, kezd feltámadni benned a szeretet érzése, és kezded átala-

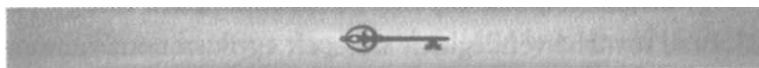
kítani az adott dolgot vagy személyt.

Tartsd szem előtt, hogy senkinek sem kell tudnia arról, hogy te egyáltalán bármit is csinálsz! Ahogyan dr. Hew Len mondaná, nem létezik olyasmi, mint „külvilág”. Minden benned játszódik le. Minden a Gondviseléshez fűződő kapcsolatodon múlik. És neked mindössze annyit kell tenned e kapcsolat megtisztítására, hogy kimondasz egyetlen aprócska szót.

Tedd meg ezt most rögtön,, azután jegyezd fel tapasztalataidat ide vagy naplódba;



6. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER: Kopogtasd ki magadból



Valamennyi negatív érzélem oka: szűkadás a test energiarendszerében,

Gary Craig

Évekkel ezelőtt pánikrohamoktól szenvedtem. Mindig váratlanul törték rám, és igen kellemetlenek voltak. Mielőtt megtudtam, hogy e rohamok tudatalatti okokra vezethetők vissza, fűhöz-fához kapkodva próbáltam módot találni arra, hogy kiküszöböljem őket. Az egyik legjobb eszköz, mellyel megtisztíthattam magam e félelmektől, oly egyszerű volt, hogy az ember el se hinné.

Az eljárásra Roger Callahan tanított meg, aki gondolatmező-terápiának (GMT) nevezi. Roger egyik első terméke egy hanganyag- és videofelvétel-csomag volt, *Eliminate Fear of Public Speaking*²⁵ címmel. Az eljárás során megkopogtatod az arcod, mellkasod és karod bizonyos részeit ujjaiddal, s közben bizonyos kifejezéseket ismételsz. Jóllehet nem igazán hittem (de persze reménykedtem) benne, hogy a módszer eredményes lesz, azért próbát tettem vele. Es megdöbbenésemre *valóban* működött, ahogyan ma is működik. Minden egyes esetben.

Elkezdtem tanulmányozni a gondolatmező-terápiát, majd a lezármazottak, például az érzelmiszabadság-technikákat (ESZT). Ma több száz ÉSZT tanár van szerte a világon, és emberek ezrei alkalmazzák a módszert. Az egyikük Brad Yates.

Brad és én kidolgoztunk egy szemináriumot Hihetetlen gazdagság

²⁵ „Oszlasd el félelmedet a nyilvános felszólalástól!” - magyarul nem ismert

elnevezéssel (www.moneybeyondbelief.com), mely erre az egyszerű kopogtatásos-módszerre tanítja meg az embereket annak érdekében, hogy megtisztuljanak a pénzt övező tudatalatti meggyőződésektől. Brad továbbá vendégként szerepelt egyik szemináriumomon, melynek témája az volt, hogyan vonzhatunk magunkhoz egy új kocsit (www.attractanewcar.com). Brad itt is segített az embereknek ledönteni belső korlátaikat, hogy képessé váljanak új kocsit vonzani életükbe. Mivel Brad az ÉSZT mestere, megkértem, magyarázza el, hogyan kezdheted el helyesen alkalmazni ezt a technikát most rögtön bármilyen problémára, melynél érzésed szerint megrekedtél. Brad mondanivalója a következő:

Tisztulás az ÉSZT segítségével

Brad Yates

VJVJVJ. bradyates.net

Az ember vágyainak valóra váltása során a folyamat egyik gyakorta mellőzött része a megtisztulás. A Vonzás Törvényével kapcsolatos tanítások zöme megszabja, hogy összpontosíts arra,

amire őszintén vágysz, lépj érintkezésbe pozitív érzéseiddel, majd engedj szabad folyást az eseményeknek és figyeld, ahogyan a kívánt dolgok sorra felbukkannak életedben.

És sokan egyre csak várnak és figyelnek, s közben mind frusztráltabbá válnak, mivel *semmi* sem bukkan fel életükben.

A probléma az, hogy gondolkodásunk 80-90 százaléka tudat alatt zajlik. Tehát hiába összpontosítunk hébe-hóba egy-egy pillanatig pozitív energiákkal vágyainkra - miközben azt hisszük, hogy valóban rezgési összhangban vagyunk velük -, ha az időnk legnagyobb részében benső gondolataink és érzéseink

pesek és mit érdemiünk. Ha kíváncsi vagy rá, hogy a bensődben minek az elérésével vagy összhangban, nézz csak körül, hogy

mit értél el eddig! Ha eddigi eredményeid nem azonosak azzal, amire állításod szerint vágyasz, akkor időd legnagyobb részében nem vagy rezgési összhangban tudatos vágyaiddal.

A jó hír a következő: ez korántsem jelenti azt, hogy e vágyakat nem válthatod valóra, hiszen a Vonzás Törvénye mindig érted munkálkodik. Pusztán annyit jelent, hogy egymásnak ellentmondó meggyőződésekkel táplálsz vágyaid felől - ám ezeket igenis képes vagy tisztázni.

Számos módszer létezik ezeknek a tudatalatti korlátozó meggyőződéseknek eloszlatására. A *Titok* című filmmel foglalkozó Oprah-műsor után Jack Canfield meg is említett néhányat ezek közül, köztük az érzelmiszabadság-technikákat (ÉSZT), mely az én kedvenc módszerem. E módszert arra használom, hogy megtisztuljak a kellemetlen érzésektől - legyenek bár pszichés vagy fizikaiak. A módszer egyszerű, eredményes és rendszerint nagyon gyors, s az elme-test összekapcsolódásának szintjén működik. És ami talán a legfontosabb - könnyűszerrel alkalmazhatod önállóan is. Egyre növekszik azoknak a száma, akik úgy találják, hogy az ÉSZT felbecsülhetetlenül értékes eszköz, melynek segítségével képesek tudatosabban - vagyis a tudatalatti konfliktusokat feloldva - működésbe hozni a Vonzás Törvényét.

Az ÉSZT az ősi kínai orvosláson alapul, és ugyanazokat a meridiánoknak nevezett energiapályákat használja, amelyeket az akupunktúrában felhasználnak. A negatív érzelmeket - például azokat, melyek megakadályozzák, hogy magunkhoz vonzzuk

tudatos vágyainkat - az ebben az energiarendszerben keletke-

energiapályákat az akadályoktól. Ez egyben a legegyszerűbb stresszcsökkentő eszköz is, mellyel valaha találkoztam.

Az univerzum bősége végtelen - tetszésed szerint bármit megkaphatsz. Vágyaid oly mértékben hiúsulnak meg, amennyire te magad ellenszegülsz megvalósulásuk folyamatának. A leggyakoribb okok, melyek miatt vonakodunk elfogadni a bőséget, egyrészt a félelem attól, hogy e bőség nem biztonságos számunkra, illetve a félelem attól, hogy nem szolgáltunk rá. Sokszor e két ok keveredik egymással.

Következzen néhány tanács számodra, melyek alapján megkezdheted az ÉSZT alkalmazását, hogy megtisztulj e korlátozó meggyőződésektől. Egyszerűen fogalmazva, két ujjad felhasználásával gyengéden megkopogatsz bizonyos pontokat, ahol a meridiánok eredményesebben stimulálhatók. Az első a karate-ütésnél használt tenyéréi a másik kezeden. További megkopogtatandó pontok:

- Szemöldököd kiindulópontja.
- Szemed sarka.
- Közvetlenül szemed alatt.
- Közvetlenül orrod alatt.
- Közvetlenül szád alatt (az állcsúcs).
- A kulcscsontjaid találkozási pontja.
- Mintegy tíz centiméterrel a hónaljod alatt.
- Fejed búbja.

Az ÉSZT alkalmazásával kapcsolatos további információért, köztük sematikus ábráért és útmutató-hanganyagért, kérlek, látogass el a www.bradyates.net honlapra és kattints az EFT-re²⁶!

²⁶ Emotional Freedom Techniques, a. m.: érzelmiszabadság-technikák (ÉSZT)

Először is hunyd le a szemed, végy mély lélegzetet, és tedd fel magadnak a kérdést: „Mennyire biztonságos számomra, ha megkapom _____-t (a bőség bármely konkrét megnyilvánulási formája, melyre vágyasz, pl. új kocsi, ház, stb.)?” Figyeld meg, milyen érzés támad a testedben, és kövesd nyomon esetlegesen felmerülő gondolataidat is azzal kapcsolatban, hogy miért ne kaphatnád meg a vágyott dolgot. Értékelj ellenállásodat 1-től 10-ig terjedő skálán!

Kopogtasd meg a tenyered élét (karate-ütéspont), és jelentsd ki: „Bár nem érzem biztonságosnak, hogy megkapjam ezt, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom önmagam.”

Azután kopogtasd végig a különböző pontokat, és jelentsd ki: „Nem biztonságos számomra, hogy megkapjam ezt.”

Végy mély lélegzetet, és vizsgáld meg önmagad, hogy enyhült-e az ellenállásod! Addig ismételd a folyamatot, míg enyhülést nem érzel!

Most pedig értékelj önmagad 1-től 10-ig terjedő skálán azt illetően, hogy érzésed, meggyőződésed szerint mennyire szolgáltatál rá, hogy megkapd a vágyott dolgot, és végezd el az iménti gyakorlatot a következő kijelentéssel: „Bár nem érzem úgy, hogy megérdemelném ezt, mélységesen és teljességgel szeretem és elfogadom magam.”

Felmerülhet benned a kérdés: „Miért akarnék bármi ilyesmit mondani? Az én dolgom az, hogy a pozitívumokra összpontosítsak!”

Erre én azt kérdelem tőled: Ha kiöntöttél valamit a padlóra, bölcs dolognak tartanád, hogy figyelmen kívül hagyd, és attól kezdve csak a padló tiszta részeire összpontosíts? Vajon valóban képes vagy kitörölni a szutykot az elmédből anélkül, hogy

add meg magadnak a szabadságot, hogy bátran mozoghass tet-

szésed szerint bármerre, s ne kelljen úgy tenned, mintha az a valami nem lenne ott!

Amint megtisztulsz a korlátozó meggyőződésektől, megadod magadnak a lehetőséget, hogy rezgési harmóniában légy valódi vágyaiddal még olyankor is, amikor tudatosan épp nem próbálsz ezzel - ami természetesen az idő túlnyomó részét jelenti.

Es végül még valami: az ESZT más módszerekkel kombinálva is nagyon eredményes módszere lehet a megtisztulásnak. Én még a ho'oponoponóval is elegyítettem, a különböző pontok megkopogtatása közben ilyen kijelentéseket téve: - Sajnálom; kérlek, bocsáss meg; köszönöm; szeretlek. Tégy próbát vele!

Ha behatóbban is meg akarod vizsgálni, hogyan szüntetheted meg az energiablokkokat az ÉSZT segítségével, tanulmányozd át Joe és jómagam Hihetetlen *gazdagság* (Money Beyond Belief) című írását a www.moneybeyondbelief.com-on! Még ha nem is a pénz az, amiből többre vágysz, gyakran ugyanazok a problémák gátolják el a pénz útját, mint azokét a dolgokét, melyeknek élvezetét jelenleg nem engedélyezed magadnak. Rászolgáltál a bőségre - engedj hát utat neki!

7. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER: Készíts Neville-féle



A világ kiterjesztett
emberi képzelet.

Neville Goddard

Az egyik leghatékonyabb eszköz arra, hogy tetszésed szerint bármit magadhoz vonzz, és minden akadályt eltávolíts az útból, az általam „nevilüzálásnak” nevezett technika. A kifejezést azért alkottam, hogy tisztelettel adózzak Neville Goddardnak, a barbadosi misztikusnak, aki számos előadást tartott és számos könyvet írt - közéjük tartozik a *Your Faith Is Your Fortune*²¹, a *The Power of Awareness*²⁵, az

*Immortal Man*²⁹, és az *At Your Command*¹⁰.

Neville hitt benne, hogy te magad teremtetted meg valóságodat képzeleted révén. Ha meg akarsz változtatni valamit az életedben, azt szerinte egy új, elképzelt megtapasztalással teheted meg. Ám Neville arra is sietett rámutatni, hogy a képzelgés önmagában nem elegendő. Két további teendőd is van: Át kell érezned a végeredményt, és úgy kell érzékelned, mintha máris bekövetkezett volna.

A legtöbb ember azt gondolja, hogy amit lelki szemeivel lát, az félig-meddig már meg is valósult. Ám a megvalósulás folyamatát felgyorsítandó azt is át kell érezned, hogy milyen lenne, ha máris elérted volna a vágyott dolgot. Más szóval egy dolog magad előtt látni az új kocsit, melyre vágysz, és teljesen más dolog elképzelni, milyen

²⁷ „A hitet a vágyonod” magyarul nem jelent meg

ézés volna *máris birtokolni*. Ez utóbbi jócskán felgyorsítja a Vonzás Törvényének működését.

Neville 1969-ben tartott beszédében azt mondta: „Nézz egy élethelyzetet a külvilág jelenségeként, és belegabalyodsz az árnyaiba - hiszen mindenki árnyalak, aki képzeletbeli cselekedetre reagál. Márpedig hogyan lehet egy árny bárminek okozója a világodban? Abban a pillanatban, amikor átadod a másiknak az okság hatalmát, olyan hatalmat ruházol át, mely jog szerint téged illet. A többiek csupán árnyak, a benned végbemenő tevékenységek tanúi.

A világ tükör, mely örökké azt tükrözi vissza, amit bensődben teszel."

Neville tanítása szerint a külvilág egyszerűen belső világod kivetülése. Változtasd meg a belsőt, és megváltozik a külső! Ha bármit magadhoz akarsz vonzani, azt lényed belső síkján kell megtenned, képzeleted és érzéseid segítségével.

Következzen egy példa a folyamat működésére:

Amikor felkértek, hogy jelenek meg a *Larry King Live* televízióműsorban, a CNN-en, kaptam az alkalmon. De be kell vallanom, hogy egyben ideges is voltam. Élő adásban fogok szerepelni, több millió ember szeme előtt. Minden félelmem és önmagammal kapcsolatos kétségem ostromolni kezdett. Mi lesz, ha valami ostobaságot mondok? Mi lesz, ha hebegni kezdek? Mi történik, ha kiürül az agyam? Mi lesz, ha elfullad a hangom? Mihez kezdek, ha nem tetstem Larrynek, vagy a tévénézők nem értenek egyet velem?

A repülőgépen Texistől Los Angelesig csak ültem és úsztam a félelemben. Tudatában voltam, hogy minél intenzívebben képzelem el és érzem át a kellemetlenségeket, annál nagyobb a valószínűsége, hogy valóra is fognak válni. A Vonzás Törvényét foganatosítom csupa olyasmire, amit egy porcikám sem kívánt.

Ekkor eszembe jutott Neville. Előhúztam egy jegyzettömböt, előszedtem tollamat és elkezdtem felvázolni a tévéműsor forgatókönyvét úgy, ahogyan szerettem volna, ha lezajlik. Láttam magam Larry Kinggel, és úgy írtam le az érzéseimet és az élményt, mintha mindez már meg is történt volna. A lehető legrészletesebben kidolgoztam ezt a látomást, megtöltöttem energiával és érzelmekkel, és kezdtem átérezni, hogy mindez valóban pontosan így fog megtörténni.

Ez alig néhány percet vett igénybe. Amikor elkészültem, elolvastam, majd újra elolvastam az irományomat. Valahányszor végigolvas-

tam, mosolyogtam. Amikor megérkeztem szállodámba, párnám mellé

tettem a forgatókönyvet, és gyakran rá-rápillantottam. A papírdarab egyfajta próbakővé vált, mellyel emlékeztettem magam a kívánatos végeredményre. Újra meg újra elolvastam, átérezve afeletti örömet, hogy a műsor leírásomnak megfelelően zajlik le, és lazítottam.

Amikor aznap este leültem Larry King elé a ránk szegeződő kamerák keresztútjében, higgadtnak és magabiztosnak éreztem magam.

Válaszoltam kérdéseire, mosolyogtam, nevettem, és még el is készíttettem Larryt azzal a bejelentéssel, hogy A **Titok** című filmnek el fog készülni a folytatása. Röviden egészen új élményt hoztam létre azzal, hogy nevilizáltam a folyamatot.

Ezt te is megteheted. A lényeg az, hogy írd forgatókönyvet az események számodra kívánatos alakulásáról, éspedig úgy, mintha mindez már meg is történt volna. Tégy úgy, mintha naplóbejegyzést írnál a nap végén, melyen sikerült magadhoz vonzanod a célokat! Merülj el a kellemes érzésekben! Képzeld el az örömet, melyet át fogsz élni! Ez az egyszerű gyakorlat be fogja programozni a kívánatos esemény bekövetkeztét az életedben.

Mitévő légy például, ha új házra vágysz? Wallace Wattles A gaz'

Wattles a továbbiakban ezt a tanácsot adja: „Szüntelenül úgy lásd

a kívánt dolgokat, mintha máris ott lennének körülötted; lásd magad, ahogyan birtoklód és használod őket!”

Wattles és Neville egyaránt azt tanácsolja, hogy használd fel képzeletedet a jelenben a számodra kívánatos jövő megteremtésére. Ám a dolog fortélyja az, hogy ne csupán üres gondolati képeket láss magad előtt, hanem töltsd meg őket érzéssel! Úgy vélem, ez újabb hiányzó titok abbéli törekvésedben, hogy tetszésed szerint bármit magadhoz vonzz: Az emberek túlnyomó többsége csak gondolati képalkotó készségét használja fel, és elfelejti az érzelmei erejét hozzáadni képzeletéhez. Az érzések felgyorsítják a vonzás folyamatát, ezért vonzód rendszerint magadhoz azokat a dolgokat, melyeket szeretsz vagy gyűlölsz. A heves érzelmek rálépnek a gázpedálra.

Neville egyszer azt mondta: „Jelen pillanatban szerepet játszol. Ha nem tetszik, változtathatsz rajta. Eljátszhatnád egy olyan ember szerepét,

aki gazdagabb, mint amilyen te voltál 24 órával ezelőtt. Ez csupán szerep, melyet magadra ölthetsz, ha úgy kívánod.”

Az általad játszott szerep megváltoztatásának módja ez az átértézt


színjátszási forma. Te elképzeled, milyennek szeretnél egy élethelyzetet, de érzésekkel telítve képzeled el és úgy, mintha már be is következett volna. E gyakorlat egyben azt is segít tisztáznod, milyen lépéseket kell tenned - ha kell egyáltalán - a kívánt eredmény magadhoz vonzása érdekében.

Neville a következőt írja *A tudatosság hatalmában*:

Neville a következőt írja *A tudatosság hatalmában*:

8. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER:

Kérlek, bocsáss meg!



Ne azt kérdezd magadtól, hogy mire van szüksége a világnak, hanem azt, hogy mi elevenít meg téged, azután pedig menj és láss hozzá! Hiszen a világnak nem egyébre van szüksége, mint eleven emberekre.

Howard Thurman

Ha úgy érzed, hogy életed bármely területén elakadtál, ha nem vonzóod magadhoz a kocsit, állást, társat vagy bármi egyebet, amire őszintén vágysz, a baj oka nagyon könnyen lehet a megbocsátás hiánya.

Talán a másik személynek nem bocsátottál meg, talán önmagadnak - nem ez a lényeg. Ha belekapaszzkodsz a múlt érzelmeibe, emlékeibe és történeteibe, azzal szavatoltan megbénítod energiáidat és legátolod azon képességedet, hogy magadhoz vonzd vágyaid tárgyát.

A teendőd most a megbocsátás.

Régebben magam is sokat küszködtem ezzel. Attól féltem, hogy ha megbocsátok valakinek, nem tanulok a leckéből, amit az illetőtől kaptam, és újra palira vesznek. Ám amikor megvizsgáltam ezt a hiedelmet, rájöttem, hogy tényleg pusztán ennyi: egy hiedelem. Semmi köze a valósághoz és a tényekhez - szikra igazság sincs benne.

Emlékszem egy esetre, amikor ügyfelem tekintélyes summával tartozott nekem. Az illető nem fizetett, és nyilvánvaló volt, hogy

válni, akitől viszolygok - nem voltam hajlandó egy lenni „közülük”. Úgyhogy inkább együtt éltem a gyötrődéssel és nehezteléssel

Persze ezzel egyes-egyedül saját magamnak ártottam. Az ügyfél, aki tartozott nekem, sosem érezte gyötrődésemet - azt sem tudom, érzett-e egyáltalán valamit. Tehát kizárólag magam alatt vágtam a fát azzal, hogy haragot tartottam.

Amint elkezdtem önsegítő könyveket olvasni és alkalmazni né-mely technikát azok közül, melyekről e könyvben olvastál, lassan felismertem, hogy sutba is hajíthatnám neheztelésemet. Megbocsát-hatnék ügyfelemnek - és megbocsáthatnék magamnak.

Pontosan így is tettem. Es - talán már ki is találtad - ügyfelem felbukkant és megfizette az összeget, amellyel tartozott. Én azonban nem azért bocsátottam meg, hogy behajtsam a pénzt. Megbocsátot-tam, elfelejtettem és annyiban hagytam az ügyet.

De vizsgáljuk csak meg alaposabban a dolgot, hogy jobban meg-érthesd a megbocsátást és a hatalmat, mellyel tisztító módszerként rendelkezik!

Azzal, hogy megbocsátasz a másik embernek, részben saját hiúságod táplálad. Amikor kimondod, hogy „megbocsátok neked,” hallgató-lagosan valamiféle hatalmat tulajdonítasz magadnak felette. Te vagy a király vagy a királynő, és kegyes megbocsátó határozatoddal mint-egy „megszabadítod” őt neheztelésed terhétől. Ez nem megbocsátás, sőt, akár a manipuláció egy formája is lehet.

Hathatósabb dolog, ha te kérsz elnézést azoktól az emberektől, akiket megsértettél. Ha még sosem láttad a *My Name Is Earl* (Ne-vem: Earl) című tévéműsort, hát nézd meg néha! Egy pitiáner tol-vajról szól, aki egyszer csak ráeszmél, hogy ha jó cselekedeteket hajt végre, minden jóra fordul. Összeállít egy listát mindazokról az em-berekről, akiknek életében sérelmére volt, azután munkához lát, hogy kiköszörülje a csorbát.

Pár évtizeddel ezelőtt magam is hasonlóan cselekedtem. Készítettem egy listát azokról az emberekről, akiknek érzésem szerint sérelmet okoztam. Azután felkerestem őket, és ha pénzzel tartoztam nekik, megfizettem, ha eszközöket vagy tárgyakat lovasítottam meg tőlük, visszavitettem nekik, és bocsánatot kértem tőlük viselkedésemért. Minden tőlem telhetően elkövettem, hogy megbékéljek a múltammal. Csodálatos érzés volt.

Azzal is tisztában vagyok, hogy létezik a megbocsátásnak egy magasabb szintje is azon túlmenően, hogy mi megbocsátunk másoknak, vagy mások megbocsátanak nekünk. Az a fajta megbocsátás, mely az egyik leghatalmasabb és egyetlen szempillantás alatt alkalmazható tisztító módszeré válik, *önmagadnak* szól.

A hiba mindig a te felfogásoddal van, mellyel egy élethelyzethez vagy személyhez viszonyulsz. Nem a másik ember a ludas. Meglehet persze, hogy az illető olyasmit követett el, amit jobb szeretnél meg nem történné tenni, ám a feszültséget a róla alkotott ítéleted okozza. Ha sutba hajítod ezt az ítéletet, felszabadítod önmagad. S amikor felszabadítod saját magad, a másik ember gyakran hajlandó megtenni, amit egész idő alatt vártál tőle. Ám motivációnak az önmagad iránti engedékenységedből kell fakadnia.

Sok szempontból ezt nevezhetnénk maradéktalan megbocsátásnak: annak megértését, hogy semmi rossz nem történt. Te talán rossz dolgot ítélted meg, ám a Gondviselés világszemlélete szerint, ami történt, az egyszerűen megtörtént. Vége. Túl vagy rajta. Immár a múlt része. Ha továbbra is ragaszkodsz az adott személlyel vagy eseménnyel kapcsolatos ítéleteidhez, azzal csak saját energiádat emészted fel - melyek azon is munkálkodhatnak, hogy hozzád vonzzák

Colin Tipping, a *Radical Forgiveness*ⁿ című könyv szerzője így ír:

A hagyományos megbocsátás a „borítsunk fátylat a múlttra” hozzáállás. És a maga módján ez is helyénvaló. Ám mivel úgy véljük, hogy valami rossz dolog történt, bármilyen erősen próbálunk is megbocsátani, továbbra is áldozatként gondolunk magunkra. A helyzet csak két ellentétes energia harcává bontakozhat ki: az ítélkezés te küzd a megbocsátás vágya ellen.

Tipping álláspontja szerint; a „maradékalan megbocsátás” az, amikor felismered, hogy egyáltalán semmi rossz, negatív vagy gonosz dolog nem történt. Sőt, amit történt, az igazság szerint nem *veled*, hanem *érted* történt - hogy segítse felelősségét és fejlődését. Tanulási folyamatod része volt, hogy eljuss a jelenlegi helyzetedbe - és ebből a helyzetből képes vagy csodákat vonzani magadhoz.

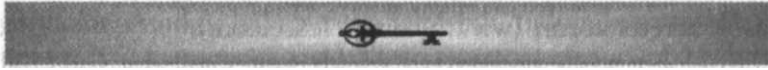
A teendőd nyilvánvalóan a megbocsátás.

De hogyan teheted ezt meg?

A „megbocsátok magamnak” szavak pusztá kimondása még nem idézi elő a bensődben azt a változást, melyre törekedsz. A másik embernek pedig felesleges azt mondanod, hogy „megbocsátok neked,” hiszen az illető eleve nem marasztalható el. Egyszerűen csak saját programozása szerint cselekedett, és kettőtök története összefonódott közös fejlődésük érdekében. Ami azt illeti, alkalmasint inkább *köszönetet* kellene mondanod a másíknak.

Hogyan bocsáthatsz tehát meg magadnak, kérdem újfent.

9. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER: Tested beszél



*Valamely dolog megvalósításához elengedhetetlen, hogy az
elme belé-
szeressen.*

Amikor másodjára léptem fel a *Larry King Live* tévéműsorban, Larry megkérdezte tőlem:

- Segíthetnek A Titok című filmben szereplő elgondolások függőségben szenvedő személyeken?

- Persze - feleltem -, máris több ezer emberen segítettek.

- Na de egy függőn? - kötötte az ebet a karóhoz Larry. - Hiszen az ő teste továbbra is függő marad, nem igaz?

Erre elmondtam, hogy elméd nem csupán agyadban van jelen, hanem szerte az egész testedben. Az agyad az operációs rendszer vagy a központi vezérlő, de elmédnek nem kizárólagos székhelye. Az elméd valóban testszerte mindenütt jelen van. Ennek következtében igenis tárolhatsz megrekedt emlékeket és elzárt érzelmeket a testedben. Szabadítsd fel a tested, és felszabadul az elméd. Szabadítsd fel az elméd, és felszabadul a tested.

- Változtasd meg az elméd és megváltozik a tested - feleltem Larrynek.

A kérdések és válaszok pergőtűszerű váltakozása miatt, ami a televíziós show-műsorokra általában jellemző, nem nyílt több lehetőségem arra, hogy részletesebben is kifejtsem válaszaimat. Hála az ég-

nek az olyan könyvekért, amilyen ez is, és az olyan embereknek, mint Jennifer McLean, aki megírta a következő cikket, hogy segít-

kedt problémától. Jennifer a gyógyítás három ágát gyakorolja, ezek a kranioszkrális, a polaritás- és a reiki-terápiák³². A gyógyítás e válfajait 15 esztendeje űzi magánpraxisában egyénekekkel és műhelyfoglalózkodások keretei között (www.healingrelease.com).

Tisztulj meg a traumák és visszamaradt energiablokkok régi hulladékától!

Jennifer McLean

Az itt következő technikák utazásra invitálnak a test intelligenciájának birodalmába, hogy feltárják a tested sejtjeinek energiarendszereiben megrekedt gondolatokat. Ezek a megrekedt gondolatok meghiúsítják az álmaink megvalósítását, és fájdalomként jelentkeznek (fizikai, érzelmi vagy spirituális szinten).

A test gyakran visszatart gondolatokat és érzelmeket blokkok formájában, melyek a szövetekben gyűlnek fel várva, hogy felfedezzék, tudomásul vegyék és feloldják őket. A testben megrekedő energiák gyakran feloldatlan trauma következményei. A trauma lehet fizikai, érzelmi, mentális vagy spirituális sérülés következménye, ám tapasztalataim szerint az energia megrekedéséért rendszerint e tényezők valamely kombinációja, vagy akár összessége felelős. Egy fizikai trauma például lehet olyan drámai, mint egy autóbaleset, vagy olyan jelentéktelen, mint amikor egy gyerek belerúg a testvérébe és megfájdul a

ujja. A lényeg az, hogy milyen gondolat áll e cselekedet hátterében, vagy milyen gondolat kapcsolódik benned a fizikai traumához, illetve hogy tested mely részében esett csapdába ez a gondolat. Amikor háládatosan feltárjuk, tudomásul vesszük és feloldjuk a fizikai energiablokk hátterében álló gondolatot és érzelmet, a test természetes gyógyító intelligenciája átveszi az irányítást, és újjászervezi a testet az egyensúly, az egészség és az áramlás állapotába. És amint bekapcsolódsz az áramlásba, megnyílnak a lehetőségek zsilipjei.

Sokszor tapasztaltam már, a saját folyamatomban és a pácienseimmel végzett munkában egyaránt, hogy ha a testhez fordulok és „belekérdezek” a sejtstruktúrájába és az e struktúrákban visszatartott érzelmekbe, könnyebb hozzáférni a blokkhoz. Például vegyes eredményekkel alkalmaztam a vizualizációt és a bőség, az öröm, a kapcsolat stb. érzéseinek átélését - amikor azonban ugyanezeket az érzéseket beviszem a testbe és megkérdem a testet, hogy vajon hol fészkelhetnek, testem egyaránt megmutatja nekem az utat a vágyam blokkjának megértéséhez és feloldásához, valamint e vágy valódi érzetéhez - mind fizikai, mind érzelmi értelemben.

Utazás a testbe - A gyógyító feloldás technikái

Én ezeket a technikákat a kvantumfizikához és a „megfigyelő-effektushoz” szoktam hasonlítani. Miközben az energetikai rendszered megnyilvánulásai zajlanak, e rendszer értékelésére kell összpontosítanod. Míg figyeled a blokkok és feloldódásaik energetikai mozgását és mintázatait, a tested tudja, hogy figyel-

Te: Szia, testem, mutasd hát meg, amit meg akarsz mutatni, és én megígérem, hogy jelen leszek és odafigyelek rád.

A tested: O, szuper, hogy itt vagy. Hallottam a bőségre, kapcsolatokra, szabadságra, szórakozásra, boldogságra (stb.) irányuló kívánságodat, és pajtikám, bizony van ezzel kapcsolatban mit mutatnom neked.

A folyamat már el is kezdődött: a technika és a leírására szolgáló szavak, melyeket tüstént elolvasol, telítve vannak megbozsátással, szeretettel és egyensúllyal. A folyamat más olvasás közben kezdetét veszi, és a test felkészül a fogadásodra.

1. számú technika: Gyógyítás a trauma feloldásával

Olvasd végig egyszer a technika leírását, mielőtt kipróbálsz!

Első rész — Találd meg a középpontodat! Keress kényelmes helyet,

fekve vagy ülve, megtámasztott háttal! Végz több (legalább három) nagyon mély lélegzetet azzal a célzattal, hogy feltöltsz a tested oxigénnel és ellazulsz! Mindegyik levegővételnek 10 másodpercig vagy még tovább kell tartania. A levegővételek közvetlenül a köldök alól indulnak, ami elsőként emelkedik meg (oda is teheted a kezed, hogy megbizonyosodsz róla); a mellkas emelkedik másodikként, majd a vállak (enyhén) utoljára. Képzeld el, hogy az utolsó belégzés a tüdő legeslegfelsőbb részeit is

megtölti! E légvétel tetőpontján úgy kell érezned, mintha belülről masszíroznád a vállaidat és a nyakadat.

Most az ellazulás e pontjából lépsz be a testedbe, és keresz meg azt a helyet, melyet a középpontodnak érzel! Ereszksz lass-

Ha gondolatok szüremlenek be, hajtogasd össze őket, mintha csak ruhadarabok lennének, és tedd félre őket!

Második rész - Nézz, észlelj, érezz, folytass párbeszédet! Mihelyt központi teredet tisztának érzed, menj oda, ahol fizikai fájdalmat érzel; menj a feszültség és/vagy kellemetlen érzet forrásához testedben! Ez a fájdalom okkal hívja fel magára figyelmedet, és kritikus fontossággal bír annak szempontjából, amit meg akarsz célozni.

Amikor azt mondom, hogy „menj,” úgy értem, hogy irányozd figyelmedet tested adott helyére. Tégy úgy, mintha szemed tested belsejében lenne, és képes volnál belátni a fájdalom és feszültség e gócpontjába! Ez a legfontosabb eleme e technikának: megkeresni és megfigyelni ezt a gócpontot. Hogy miként fest? Egyesek egy tárgyat látnak (poharat, hengert, dobozt, házat, játékszert stb.); mások egy színt; megint mások valamilyen érzetként (puha, kemény, ragacsos stb.) vagy érzelmként (harag, frusztráció, zavarodottság stb.) tapasztalják meg.

Miután osztatlan figyelmedet e testeden belüli helyre irányoztad, vedd alaposan szemügyre és kezd meg belső párbeszédet! Írd le részletesen magadnak, hogy mit látsz, és mit érzel a feszültség vagy fájdalom e helyén! Észleld az esetleges változásokat, és figyeld is meg őket! (Emlékezz a megfigyelő-effektusra: tested boldog, hogy itt lát téged, és mutatni akar neked

valamit. Olyan jelképes nyelvet fog használni, melyet megértesz.) Kérdezz bele:

- Miért vagy itt (a megfigyelt dolog)?
- Mi az ittléted jelentősége?
- Van valami konkrét mutatnivalód nekem? (Észleld az esetleges változásokat, és kérdezz rá okukra!)

- Hogyan szolgálja ez (forma, érzés, hang, érzet) a javamat?
- Mi a forrásod (esemény, kínos beszélgetés, fizikai sérülés, valamiféle bántalmazással járó incidens stb.)? (Fontos **figyelmeztetés**: Ha traumatikus eseményről van szó, ne éld át újra; csak vedd tudomásul az emléket, és térj vissza a megfigyelt jelenséghez azzal a felismeréssel, hogy e feszültség és fájdalom annak az incidensnek a következményei!)
- Hajlandó vagyok ezt feloldani? Ha igen, hogyan oldhatom fel vagy szabadulhatok meg tőle? (Itt nem egy „sportolj többet” vagy „fogj le” típusú választ keresel. A válasz a pillanatban rejlik, melyet a megfigyelt jelenséggel töltesz. Hogy néz ki, vagy milyen érzést kelt e dolog feloldása a testedben az adott pillanatban?)
- Van itt valami, ami segíthet nekem a feloldásodban (a megfigyelt dolog feloldásában) ? (Segítőket is igénybe vehetsz, hogy közreműködjenek a folyamatban; kérj útmutatást, segítséget, eszközöket stb., hogy megbítkózhass azzal, amit szemlélsz!)

Most pedig figyeld a változásokat, melyek tested ezen aspektusával folytatott beszélgetés során végbemennek! Tested alakul, megváltozik és rálel az egyensúly egy mintázatára. Amikor e váltás bekövetkezik, megnyilvánulhat mély sóhajtás, könnyek csordulhatnak ki szemedből vagy nevetés törhet elő belőled. Gyakran hő szabadul fel, olykor pedig lüktetést érzel. A vastagbélből hallható bugyogás szintén a változó energiák bizonyítéka. Ezek egytől egyig az energia felszabadulásának formái.

Miközben a különféle változásokat és felszabadulásokat követed figyelemmel, pásztázd végig a tested többi részét is! Ész-

új terület feltárulására, mely alkalmasint kapcsolatban állt az első blokk területével. És ez a terület is összeköttetésben állhat egy újabb testtájjal; menj az új helyre, mely felhívta magára a figyelmed, és végezd el ismét a gyakorlatot!

Azt javaslom, hogy Joe és dr. Hew Len ho'oponopono technikájának alkalmazásával zárd le ezt a gyakorlatot. Mondj köszönetet, kérj bocsánatot az élmény átélése miatt, mely e blokkhoz vezetett, s fejezd ki szeretetedet azon személy iránt, aki létrehozta a blokkot (ez te vagy), és új önmagad iránt is, aki immár képes azt feloldani.

Példák

Hogy valóban megértsd mindezt és magabiztosabban állj a technikához, végigvezetlek egy-két példán, melyek jól szemléltetik a technika gyakorlati alkalmazását.

Fájdalmat érzek a hátam alsó részén, baloldalon. Elvégeztem a légzéstechnikákat, és rátaláltam a nyugalomra a középpontomban, majd innen hátam azon részére megyek, ahol a fájdalom

lakozik. A figyelmemet a fájdalmas pontra összpontosítom, mely sötétnek és fenyegetőnek tűnik. Egyszerre érzem haragosnak és közönyösnek. A vörös és fekete keverékét látom. Miközben mindezt megfigyelem, észlelem, hogy a vastagbelem elnehezül, mozog és változik. Megkérdeszem a fájdalmat a hátamban, hogy miért van ott: Mit kell megmutatnia nekem? Még nagyobb közönnyel felel, és úgy érzem, mintha hátat fordítana nekem. Ismét kérdezek: Itt vagyok, figyelek, immár nem mellőzlek el, mit tehetnék érted? A fájdalom gócpontja szomorúságba olvad, és elárulja, hogy a harag és a frusztráció csupán külszín, mely elrejtí a szomorúságot. Én megkérdeszem, mi ez a szomorúság, miért van jelen, és hogyan szolgálhat javamra,

külvilágnak mutatok magamból. Közli, hogy valahányszor visszafajtom ezt a szomorúságot ahelyett, hogy átélném, fájdalmat és feszültséget fogok érezni a hátamban; ez az én jelzőkészülékem, hogy őszinte vagyok-e a világ felé.

Egyik páciensem tapasztalata: Marcia bokája öt évvel ezelőtt sérülést szenvedett, és sosem gyógyult meg teljesen. Marcia belép önmagába és bokájára irányítja tudatosságát és figyelmét. A boka azt mondja, hogy először vegye szemügyre a térdét. Marcia a térdéhez megy, és védekező energiát érzékel, mely fizikai testnek, kockának néz ki: kemény, hideg, fémes. Marcia megkérdezi, hogy mi ez és miért van ott. A kocka színe halványodni, bokája pedig fájni kezd. A doboz átváltozik Marcia hálósobájává öt éves korában, ahol a bátyja addig szekálja, míg nem már attól fél, hogy sérülés lesz a vége.

Marcia most kemény, hideg és acélos érzésként látja a dobozt, melyet a bátyja iránt érzett. Látja, amint az öt éves kislány teljes erejéből belerúg a bátyjába, amibe lábujja, bokája és térdje belesajdul, (Azóta már teljesen megfélemedkezett erről az incidensről.) Marcia számára az is megmutatkozik, hogy ez a védekező, mégis agresszív póz, mely azóta is megrekedt a szöveteiben sejtszintű emlékként, sok embertől és új lehetőségtől zárja el az életben. A doboz még mindig ott van, úgyhogy Marcia megkérdezi, hogy kap-e valamilyen eszközt vagy segítő feloldására. A kezébe adnak egy légkalapácsot, amivel darabokra törí a kockát. Azután kap egy hatékony porszívót, mely kiszívja a hátra maradt törmeléket. Marciában szabad és tiszta tér nyútt, melyet az útmutatás szerint megtölt fénnel.

Az egész láb ellazult a tisztító és felszabadító szakasz folyamán, és egyenesebbé és erősebbé vált. Marcia többé szemernyi fájdalmat sem érzett a bokájában. Mihelyt az incidens kioldódott a sejtjeiből, élete is nyitottabbá vált; Marcia kevésbé vé-

dekező pózt öltött a kapcsolataiban, s intenzívebben jelen volt a pillanatban és az áramlásban.

Használd e technikát hetente vagy akár naponta, ha szükségét érzed!

2. számú technika: A negatív történet-eljárás

Mindnyájunknak vannak történeteink, melyeket olykor nem tudunk kiverni a fejünkéből: Valaki - a szüleid, a barátaid, a főnököd - „igazságtalanul bánt veled”. Azért kötünk ezeken a kellemetlen incidenseken, mert gyakran mindmáig megrekedtek testünkben. Amikor a régi negatív gondolatok és egyéb törmelékek megrekednek testünkben különböző energiablokkokként, úgy viselkednek, mintha nagy kövek lennének életünk folyójának medrében, és lelassítják az energiaáramlást. Márpedig ha az energiaáramlás elé gát emelkedik, megbetegszünk, testi vagy érzelmi kínt élünk át, és szellemi kimerültségtől szenvedünk (emlékezetkiesések stb.). Az áramlás e hiánya az életünkbe áramló jó dolgok hiányában tükröződik.

E módszerrel lehetőségünk nyílik rá, hogy megtisztuljunk negatív történeteinktől, hogy sorra vegyük az egyes pillanatokat, és megvizsgáljuk, milyen érzelmeket élünk át és hogyan mutatkozik ez a testünkben. A testünk tökéletes diagnosztikai eszköz rögzült rendellenes érzelmi és tudatalatti működéseink felderítésére.

- Meséld el magadnak negatív történeted vagy áldozattá válásod sztoriját, de csak egy-két percet engedélyezz rá!
- A belső testmegfigyelő technikák alkalmazásával, melyeket az előző részben elsajátítottál, állapítsd meg, milyen érzést kelt ez a történet testedben! Éld át az érzést! Tested mely részén jelentkezik ez a negatív érzelem? Érezd át!
- Most pedig mondd magadnak: - Többé nem akarom ezt érezni!

- Ezt követően tedd fel magadnak a kérdést: - Mi az, amit érezni *akarok*? Kapcsolódj össze napfonat- és szív tájékkal, és horgonyozz le e területen, hogy könnyebben megállapíthasd, mit is akarsz érezni!
- Ezt az új, pozitív érzetet irányítsd az elmédből (ahol legtöbbszörünk szerint az érzéseink lakoznak) a testedbe! Milyen érzést keltenek testedben ezek az új, pozitív energiák, melyekre vágytál? Milyen érzést kelt testedben a békesség, az öröm, az önbizalom, a bőség átélése? Tested mely részén érzed ezeket a pompás energiákat? Maradj a testedben és mélyen éld át eme új, pozitív energiákat!
- Most lépj a következő szintre, és írd le, milyennek látod az életedet ezekkel az érzésekkel! A testedben felfedezett és meggyökerezett érzést sződd bele egy történetbe, vizualizációba életedről és arról, hogyan éled meg, amikor igazán összhangban vagy ezekkel a pozitív energiákkal, s milyen testi közérzeted eme új energiák jelenlétében!
- Ezt a történetet, mely a vágyott állapotot írja le, megint csak vidd vissza testedbe és érezd át!

Ez a Vonzás Törvénye működésben; amikor a régi történeteidről beszélsz, és gondolatban továbbra is áldozatuknak érzed magad, akkor csak megerősíted e negatív energiákat és még többet vonzó belőlük magadhoz. E gyakorlat alkalmazásával juttasd el magad a kívánt állapotba, s testedet pozitív érzések horgonyaként használva adj lendületet a feléd áradó jó dolgok-

10. SZ. TISZTÍTÓ MÓDSZER:



A test az anyagiasuk elme.

Lester Levenson

Körülbelül húsz évvel ezelőtt elsajátítottam egy tisztító módszert, melyet mind a mai napig használok. Megtanítottam rá néhány másik embert is, és ők szintén máig alkalmazzák. E fejezetben felfedem a módszer alkalmazásának mikéntjét, hogy neked is ott legyen a tarsolyodban, és valahányszor nem érzed magad tisztának, előhúzhasd és felhasználhasd.

A módszer maga egyszerű. Tapasztalatom szerint valahányszor nem vagy tiszta, azt érzed. Az érzés sosem kellemes: megnyilvánulhat haragként, frusztrációként, türelmetlenségként, boldogtalanságként, depresszióként, szomorúságként, közönyként, vagy bármely más alacsony energiaszintű érzelmeként. Ez az érzés az, ami lehangol - ám ugyanez az érzés fel is villanyozhat, s akár magasabb tudatállapotokba is eljuttathat, és megnövelheti erődöt, mellyel magadhoz vonzód a vágyott dolgokat.

A módszer a következőképpen működik:

L Hatalmába kerített egy érzés, melyet nem különösebben kedvelsz. Ismétlem, ez a boldogtalanság bármely változata lehet. Az emberek sokszor azt mondják, hogy „nem boldogtalan vagyok, csak dühös!” Nos, pedig a harag is nyilvánvalóan a boldogtalanság egy formája. Bárhogyan jellemzed is, üdvözöld az érzést!

2. Ül nyugodtan és éld át az érzést, engedd, hogy eláradjon rajtad! Túlságosan is gyakran követjük el azt a hibát, hogy meg

akarunk szabadulni az érzelemtől, melyet nem kedvelünk. Megpróbáljuk alkoholba fojtani, vagy evéssel elűzni magunktól. Egyesek kocogni mennek, mások vásárolni. Megint mások csak ülnek és duzzognak. Vannak, akik földhöz vágják a tárgyakat. Én itt azt javaslom, hogy ne csinálj semmit, csak **ülj nyugodtan és éld át az érzést!** Tudom, hogy ez kellemetlen, ám ez a szabadság kapuja.

3. Írd le az érzést! Ha fejfájás gyötör, ahelyett, hogy gyógyszerért nyúlnál, tudatosítsd magadban a fejfájást! Tartsd rajta figyelmed azzal, hogy leírod magadnak! Milyen kiterjedésű? Milyen széles? Milyen színű? Milyen mély? Ezekre a kérdésekre nincsenek helyes és helytelen válaszok. Csak azért tesszük fel őket, hogy a gondolataid fókuszát a fájdalom vagy érzésen tartsák. Miközben ráirányítod figyelmed, megdöbbenő dolog fog történni: A fájdalom vagy érzés lassan kezd tovatűnni.
4. Végül kérdezd meg az érzéstől, mit próbál közölni veled! Erre a tippre e könyv más részeiben is utaltam. Az érzelem, melyet átélsz, jó okkal van jelen. Valamilyen leckére akar megtanítani. **Tanuld meg a leckét, és többé nincs szükséged e megtapasztalásra!**

Én a következőket szoktam tenni: Lecsillapodom, lehunyom a szemem, a figyelmemet az érzésre összpontosítom - még akkor is, ha rettegek tőle - és hagyom, hogy beszéljen hozzám. Ez talán holmi szellemi játéknak tűnik számodra, ám a kapott válaszok jelenthetik a különbséget fájdalom és öröm, kudarc és siker között.

Ezt a négy lépést gyerekjáték elvégezni. Lényegében csupán annyit teszel, hogy hagyod a megrekedt érzést elég hosszan időzni bensőd-

íme, példa arra, hogyan alkalmaztam nemrégiben ezt a tisztító módszert:

Örökös tagja vagyok az Amerikai Bűvészek Társaságának (SAM - Society of American Magicians). A SAM helyi csoportjának havi gyűlése előtt felkértek, hogy mutassak be egy bűvésztükköt. Mármost egy dolog bűvésztükkökkel szórakoztatni a családot és a barátokat, és egészen más profi bűvészek előtt bemutatni őket.

Minden félelmem előtört. Kezdtem rettegni a gyűléstől. Három napon át vacilláltam azon, hogy milyen bűvésztükköt mutathatnék be, ami elég jó ahhoz, hogy ezeknek a kiváló bűvészeknek leessen tőle az álluk. Semmi sem tetszett, amivel megpróbálkoztam. Még költségekbe is vertem magam, hogy további bűvészkellékeket vásárolok - holott már amúgy is több tízezer dollár értékű kellékeim vannak otthon az egyik vendégszobában.

Miután ilyen hosszú ideig gyötört a boldogtalanság, kezdték különböző módszereket fontolgatni, melyekkel kibújhatok a gyűlés alól. Végül is nem *muszáj* elmennem, mondtam magamnak. Senki sem fizet érte. Senki sem égi a vágytól, hogy láthassa bemutatómat.

Egyszerűen meghívást kaptam, melyet jogomban áll elfogadni vagy elutasítani. Egyre inkább úgy éreztem, hogy el kellene utasítanom, és egyszerűen nem jelenni meg a gyűlésen.

Ám az életben azt az elvet követem, hogy ha félek valamitől, csak azért is megteszem.

Miután ezt eldöntöttem, dűlőre kellett jutnom érzéseimmel, melyek egyre sötétebbé és nyomasztóbbá váltak. Kezdték egészen bele-

melyet az adott érzés közölni próbál veled. Tudtam, hogy mihelyt meghallom az üzenetet, felszabadulok.

A rettegés érzése bennem honolt, éreztem jelenlétét a testemben, és egyáltalán nem volt ínyemre. Dönthettem volna úgy, hogy figyelmen kívül hagyom, elfojtom, eltemetem magamban, vagy különböző módokon elmenekülök előle.

Miután néhány percig meg sem moccantam, és csak ezt a rettegést érzékeltem, hirtelen eszembe jutott az első alkalom életemben, amikor felhívtam egy bűvészt. Gyerek voltam, alkalmasint még a tizenkettőt sem töltöttem be. Megkaptam a közeli nagyvárosban lakó bűvész telefonszámát, és felhívtam az illetőt. Ez volt a bemutatkozásom egy valódi bűvésznek - olyasvalakinek, aki azzal foglalkozik, amiről én magam is álmodoztam.

A bűvész felvette a telefont, de sírt. Épp az imént értesült édesanyja haláláról. Fogalmam sem volt, hogyan reagáljak. Még csak kisrác voltam... és mit sem tudtam a halálról. Nem tudtam, mit mondhatnék. Amennyire emlékszem, egyszerűen elköszöntem, és kivertem a fejemből az élményt.

Tudatalattim azonban nem felejtette el. Ez az első érintkezés egy valódi bűvésszel egész hátralévő életemre beszennyezte kapcsolatomat a bűvészzel - míg csak egy napon meg nem engedtem az érzelmeknek, hogy a felszínre törjenek.

A rettegés érzete következőt tolmácsolta nekem: - Arra számítasz, hogy minden bűvész úgy véli, alkalmatlan időben bukkansz fel, és csupa helytelen dolgot mondasz és csinálsz.

Mihelyt megkaptam ezt a létfontosságú üzenetet, az érzés tovaúnt - egyszerűen elpárolgott. Többé nem volt jelen bennem. Mint ha csak arra lett volna szükségem, hogy felnőtt szemekkel nézzek erre

a gyerekkori élményre, és felismerjem, hogy ami akkor történt, az nem érvényes mindenkorra. Mihelyt szabadjára eresztettem az ér-

Ha kíváncsi lennél rá, igenis elmentem arra a bűvészgűlésre. Kivágtam egy nagyon fesztelen beszédet bűvészeiről és marketingről, és bemutatam egy gondolatolvasó-trükköt is. A kollégákkal zsúfolt terem közönsége nagyon élvezte az előadást, számos alkalommal megtapsoltak közben, nevettek tréfáimon, majd az előadás után személyesen is odajöttek gratulálni.

Ez a valódi bűvészet - s mindez abból fakadt, hogy meghallgattam az érzelmeimben rejlő üzenetet.


Az alábbi üres sorokba vagy saját naplódba válaszd ki valamely jelenlegi - vagy a közelmúltban átélt - érzelmedet, és menj végig a következő négy lépésen!

1. Mi ez az érzés?

2. Képes vagy rá, hogy egyszerűen leülj, és néhány percre hagyd az érzést eláradni bensődben?

3. Hogyan tudod leírni az érzést? (Milyen terjedelmű? Hol fészkel? Milyen színű? Milyen mély?)

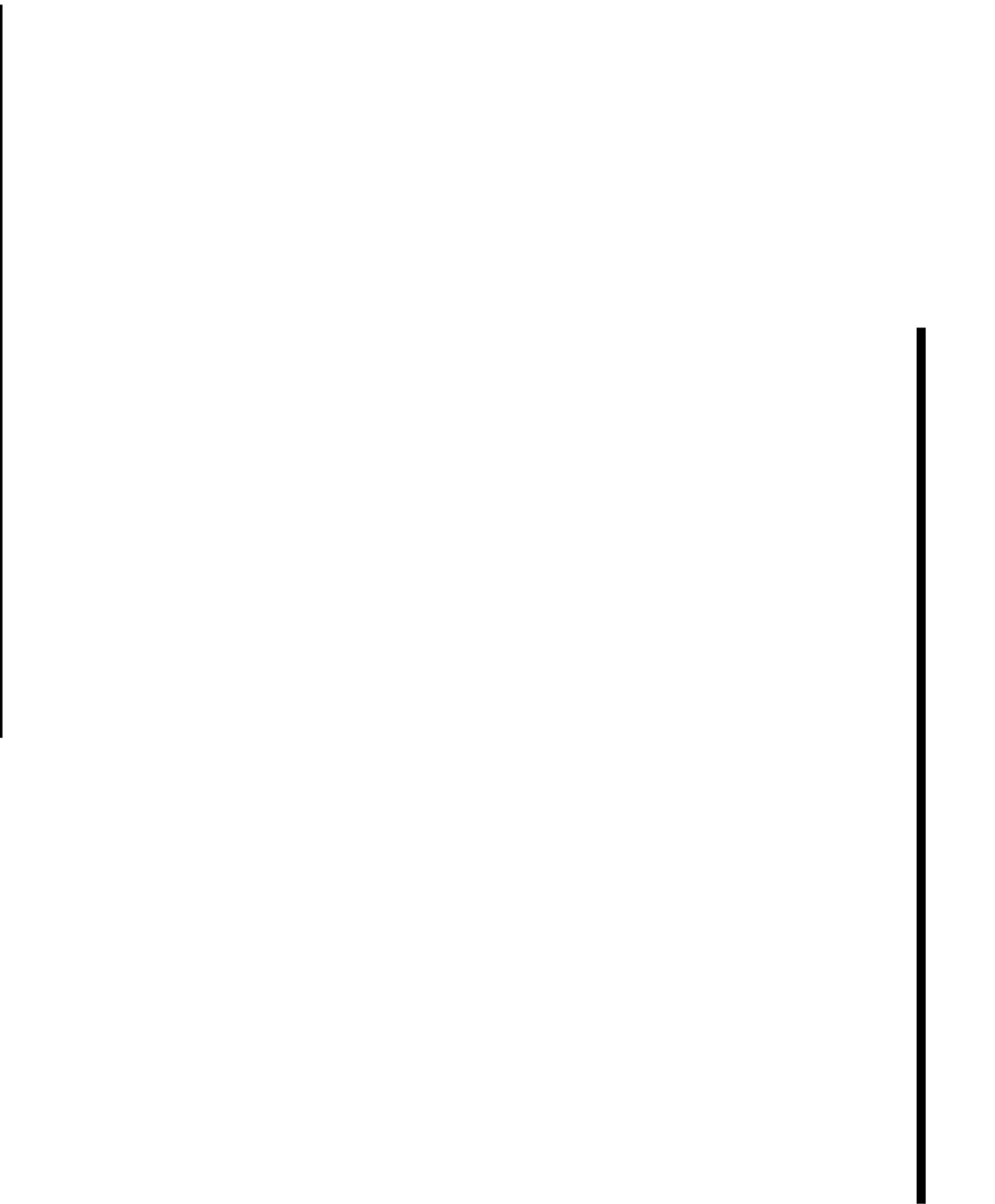
4. Milyen üzenetet tolmácsol az érzés? (Ha úgy tetszik, magad is ki-gyagyalhatod az üzenetet. Kitalált válaszdod helytállóbb lehet, mint hinnéd.)

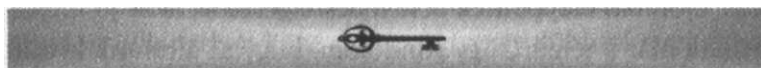


Harmadik rész
A csodák

*Bizony mondom, könnyebb a tevének átmenni a tű fokán, mint a termé-
szettudósnak átmenni egy ajtón.*

Sir Arthur Eddington, fizikus





Részlet egy Csodatanácsadás teleshemináriumból

LEE: Lee Follender vagyok, egyike dr. Joe Vitaié csodatanácsadóinak, és felvillanyoz, hogy itt lehetek ma este.

Ez alkalommal kicsit másként fogunk eljárni, mint a korábbi esetekben, és szeretnék úgymond némi magyarázattal szolgálni, hogy mi is ennek az oka.

Az egyik dolog, amit egy szemináriumon észreveszünk - én legalábbis észrevettem - az, hogy amikor a közönségből valaki más feltesz egy kérdést, nyomban úgy látom, hogy a kérdésnek számomra is van jelentősége. Például gyakran hasonló kérdést tesznek fel ahhoz, ami az én fejemben is motoszkált, vagy a kérdésük olyasvalamit juttat eszembe, amiről a múltban magam is tudakozódtam. Az effajta egybeeséseket persze könnyű mellőzni, ha valaki monologizálni kezd egy bizonyos témával kapcsolatban, és mi csak követjük eszmeftuttatását. Úgy tűnik viszont, hogy ha mi magunk is bekapcsolódunk a párbeszédbe, elérhetővé válik számunkra valami, ami mélyebb, úgymond személyes szinten köt

össze bennünket. Felkérem tehát Önöket, kivétel nélkül mindnyájukat, hogy ezen a szinten kapcsolódjanak be ma esti hívásunkba!

Miközben ügyfeleimmel dolgozom, és tanácsadó-teamünkkel beszélgetek, képzelhetik, milyen sok olyan kérdés merül fel, melyek ugyancsak nagy fejtörést okoznak számomra. Úgy döntötünk tehát, hogy ezeket is hozzátesszük azokhoz a kérdésekhez, melyeket Önök küldtek nekünk, hogy beszélgetésünk folyamán Joe választ adjon rájuk. Éspedig feltett szándékunk, hogy a mai

melyet Önök egy csodálatos élet megteremtéséért végeznek. És akár újonnan cseppentek bele a beszélgetésbe, akár jó ideje dolgoznak már a témán, úgy gondolom, hogy az általunk kiválogatott kérdések széles skálája mindenképpen nagyon hasznos lesz mindnyájuk számára.

Tehát akár kezdők, akik éppen csak nekivágtak utazásuknak, akár tapasztaltabb utazók, most dőljenek hátra és helyezkedjenek el kényelmesen, miközben én meginvitálom Joe Vitalét, hogy csatlakozzon hozzánk!

Ha jól tudjuk, ott vagy a vonal másik végén, Joe, igazam van?

JOE: De még mennyire! Egy tapodtat sem mozdultam innen.

LEE: Rendben. Nagyszerű! Tehát felteszem Neked az első kérdésünket: A napod kellős közepén tartasz, amikor felmerül benned egy korlátozó meggyőződés. Észreveszed, hogy egészen zaklatottá válsz. Mihez kezdesz?

JOE: Ez remek kérdés, ugyanis épp a minap történt meg velem ugyan-
ez, és így könnyen fel tudom idézni, hogy miként jártam el. Az első teendőm az volt, hogy elismerjem e meggyőződés jelenlétét.

Úgy veszem észre ugyanis, hogy ha harcolok ellene, csak hatalmat adok neki. Ha küzdeni kezdek, csak továbbra is a tudatom előterében tartom, és úgy tapad hozzám, mint a csiriz.

Tehát azt mondom: „Nicsak, itt egy negatív meggyőződés” - és átélem az érzést. Fontos, hogy átéld az érzést, mert ha nem teszed meg, sokszor eltemetsz egy érzelmet. Ám az én tapasztalataim szerint elevenen temeted el, és így továbbra is visszajár kísérteni; újra meg újra felmerülhet, még hozzá igen alkalmatlan pillanatok-

elismerem és engedélyezem a jelenlétét. Es persze bevallom, hogy igazán nemkívánatos a számomra. Ha olyan érzésről van szó, mely az adott pillanatban kissé szomorúvá vagy dühössé tesz, akkor azt kívánom, hogy tűnjön el nyomtalanul. De azért átélem, és azt mondom magamban, „bizony, ez az érzés jelen van bennem,” és egy pillanattal teljesen eggyé válok vele - valóban csak egy rövidke pillanatra van szükség. Tehát, ha nem harcolsz ellene, az érzés szertefoszlik. Feloldódik. Elpárolog.

Ezt követően kinyúlok egy szebb gondolatért. Hiszen amikor a negatív meggyőződés felbukkant, ki tudja, honnan érkezett. Meglehet, hogy csak úgy beszivárgott a tudatomba, de az is elképzelhető, hogy egy könyvben olvastam vagy valakitől hallottam, netán egy felvillanó hírtöredék vagy egy levél volt a forrása, melyet postámmal kaptam. Ki tudja, honnan származott? De bármi lett legyen is, már megszabadultam tőle. És ekkor kinyúlok egy olyan gondolatért, melytől jobban érzem magam. És ezt akár a mottónak is nevezhetnénk: nyúlj ki egy gondolatért, melytől jobban érezed magad!

Ha negatív meggyőződés háborgat - nyugtázd jelenlétét, érezd át, nyilvánítsd ki, majd engedd útjára! Nyúlj ki alternatívájáért - sőt, az ellentétéért!

Ahogy *Vonzásfaktor* című könyvemben megfogalmaztam, az első lépés annak tisztázása, hogy mi nemkívánatos számodra. Nos, az imént felbukkant meggyőződés alkalmasint ebbe a kategóriába tartozik.

A *Vonzásfaktorban*, a második lépés eldönteni, hogy mi az, amire viszont vágysz, és erre nagyszerű módszer, ha egyszerűen az

soha nincs elég szerelem, soha nincs elég (tetszőlegesen behelyettesítendő). Tehát a soha nincs elég... általánosan elterjedt meggyőződés. Ennek gondolati ellentétpárja valami olyasmi lehetne, hogy a világban *több mint elég* pénz forog szüntelenül mindenki számára, vagy több mint elég pénzem van, hogy kifizessem a számláimat az esedékességüköt, sőt még annál is hamarabb. Tehát a lényeg az, hogy nyúlj ki jobb meggyőződésért! Móddodban áll választani. Az irányítás a te kezvedben van. Szóval én ezt tenném, illetve ezt szoktam tenni.

LEE: Rendben. Remek. És ez a módszer tényleg ad valamit, amivel az adott pillanatban elfoglalhatod magad ahelyett, hogy kényérekedvére kiszolgáltatódnád magad a negatív gondolatnak vagy meggyőződésnek.

JOE: A múltban áldozat voltál. Ettől a perctől kezdve azonban többé nem szabad annak lenned, hiszen az imént magyaráztam el neked,

hogyan fordíthatsz a dolgon. És most má t feleszmélőben vagy, most már a tiéd a választás. És ez a legszebb ebben az egészben

-
ebben a hívásban, ebben az egész programban. Immár a tiéd a választás. Visszavetted az irányítást. És ez egyszetűen felvillanyozó.

LEE: Ez igazán pompás. Rendben van. A második kérdés úgy szól, hogy mi a helyzet a csecsemőkkel? Ok is maguk vonzzák magukhoz az életükben jelentkező dolgokat? Tudod, olyasmiket, mint hascsikarás, puffadás, vagy akár a súlyosabb problémákat, mint a születési rendellenességek és hasonló?

kérdés. Egyre többen nézik meg A Titok című filmet. És ha a vonalban lévő hallgatók még nem látták, hát érdemes beszerezniük. Csak keressék az Amazonon, de valószínűleg már a könyvesboltokban is kapható, és megtalálhatják a www.TheSecret.tv honla-

A TIME magazin hozott róla egy sztorit, akárcsak a *Newsweek*. Szóval szerte az országban, ha nem az egész világon terjednek a hírek a filmmel kapcsolatban, ami teljes egészében a Vonzás Törvényéről szól. Most pedig a szkeptikusok és mindazok az emberek, akik őszintén kíváncsiak, kérdéseket tesznek fel, és előjönnek a a farbával.

LEE: Pontosan.

JOE: És többek között azt kérdezik, ugyebár, hogy a csecsemők is maguk vonzzák-e életükbe mindezeket a problémákat? Hát persze, hiszen ártatlannak születnek, és mégis vannak olyan csecsemők, akik már a világra jöttük után hat héttel agyvérzést kapnak, tehát ők vajon maguk vonzották ezt életükbe? Az én álláspontom az, hogy igenis erről van szó, de mint az összes többi ember, ők is tudatalatti szinten vonzzák magukhoz a problémákat.

Ha autóbalesetet szenvedünk, ha bármi olyan dolog történik velünk, ami után megcsóváljuk a fejünket és azt gondoljuk, öregem, ez borzalmas volt, és biztos valaki más idézte a fejünkre, akkor illúziókban ringatjuk magunkat. A valóság az, hogy mi magunk vonzottuk az eseményt az életünkbe tudatalatti szinten. Éppen ez az egyik fő témám manapság: mindnyájan küszöbén állunk annak, magamat is beleértve, hogy fokról fokra egyre tudatosabbá váljunk.

Nos, számomra úgy tűnik, hogy a csecsemők bizonyos programozással jönnek a világra. Ha belegondolsz, még az ikrek esetében

is az a helyzet, hogy beleszületnek egy családba, és bár ugyanazok

a szülők nevelik őket, ugyanabban az iskolarendszerben kapnak oktatást, ugyanazon vallási intézményeket látogatják, és mindenféle társadalmi tevékenységet is együtt végeznek, s mégis gyöke-

mozással jönnek a világra. Ennek része a személyiség, része a genetika és része a fizikai megtapasztalás. Hogy mindez hol kezdődött, arról fogalmam sincs. Azt hiszem, bizonyos ponton mindnyájan bátran megkérdezhetjük erről Istent, vagy Buddhát, vagy bárki mást, mert én bizony nem tudom a választ. Álláspontom mindenesetre az, hogy igen, mindnyájan magunk vonzunk mindent életünkbe, beleértve a csecsemőket is, ám ezt tudatalatti szinten tesszük.

LEE: Értem. Jól van. Ha mindez valaki számára vadonatúj (hiszen újoncok is lehetnek vonalban; példának okáért azt hiszem, valóban beszéltünk is valakivel, aki csak ma ismerkedik meg a témával) -

JOE: Bizony.

LEE: - szóval mivel kezdje az ember?

JOE: Hogy mivel kezdje? Az én kedvenc kiindulópontom az, hogy eljátszom a gondolattal, milyennek szeretném az életemet. Imádom ezt a kérdést, ahogyan az összes ilyen típusú kérdést is, például azt, hogy te vajon hogy viselnéd a sikert? Konkrétan mely dolgokon változtatnál az életedben?

És amikor ilyen jellegű kérdéseket teszek fel, azt várom az emberektől, hogy a lehetőségekre gondoljanak, nem pedig azt, hogy problémáik jussanak eszükbe.

Számomra az egésznek a kiindulópontja az a gondolat, hogy vágyainkra összpontosítunk.

Ahogyan a Yfonzás/ajctorban megfogalmaztam - és semmi kéttség, hogy ugyanez benne van A Titokban is, és megfigyeltem, hogy

Oprah is elismétli időről-időre -, a szándék kormányozza a világot.

Tehát arra szeretném ösztönözni az embereket, hogy kezdjék el

megfogalmazni a szándékaikat. Szándékon pedig azt értem, ha

het ez olyasmi, hogy egy konkrét időpontra szándékosan áll el-
érni bizonyos testalkatot és testsúlyt; lehet szó arról, hogy
szándé-

kosan áll megszerezni egy bizonyos kocsit konkrét modelljét
konk-

rét gyártótól, meghatározott színben; vagy éppen arról, hogy egy
bizonyos pozíciót célzó meg egy cégnél. De azt is felteheted ma-
gadban, hogy havi meghatározott összegű fizetésemelést vívsz ki
magadnak. Én itt általánosságokban beszélek, de neked gondolatban nagyon is konkrétan kell megfogalmaznod a szándékaidat.

És a szándékok megfogalmazásával - vagyis a vágyaid kinyilvánításával és a gondolati játékkal arról, hogy milyennek szeretnéd az életed - veszi kezdetét a folyamat, melynek során megindulsz pontosan a vágyott dolgok irányába. Ez az egyik pont, amit oly lenyűgözőnek, csodálatosnak és varázslatosnak talál az életben: Amikor megfogalmazol egy szándékot, a tested és az elméd haladéktalanul összhangba kerül egymással, hogy meginduljanak a szándék valóra váltása felé.

Kedvenc példám az, amikor az ember autót vásárol. Ha Volkswagent veszel, akkor jóllehet, korábban alig láttál elvéteve egy-egy darabot ebből a márkából, a kocsid megvásárlása után lépten-nyomon Volkswageneket fogsz látni, és alkalmasint az jut eszedbe,

hogy a Volkswagenek előzönlötték a piacot. Holott csak az elméd vált fogékonyabbá erre a márkára, mivel rá összpontosítottad a figyelmedet.

Amikor szándékokra összpontosítod a figyelmedet, az elméd és a tested kezdenek abba az irányba haladni. Ez egész egyszerűen alapvető pszichológiai törvény. Bármire összpontosítasz is, többet kapsz belőle.

Ám metafizikai értelemben úgy tűnik, mintha maga az univer-

Én tehát azt mondanám, hogy első lépésként játssz el a szándékkal! Mi az, amit akarsz? Milyennek szeretnéd az életedet? Mennyire jól viselnéd a sikeres életet? Mi az, amin igazán változtatni akarsz? És ismétlem, most a lehetőségekre kell összpontosítanod, nem a problémákra! A számodra kedvező kimenetelre kell fókuszálnod, amilyenek te szeretnéd a dolgokat. Számomra ezen áll vagy bukik minden. Itt kezdődik a folyamat.

LEE: Rendben. Nos, jól van. Ez mondhatni el is vezet minket a következő kérdéshez, amit az egyik hallgatónk tett fel: Miért tart ez a folyamat ilyen soká? Tudod, sokszor könnyebbnek tűnik magunkhoz vonzani a negatív dolgokat, mint a pozitívokat. Ez volta-képpen két kérdés, de nagyon hasonló jellegűek.

JOE: Nos, igen. Ez tényleg remek kérdés, illetve mindkettő az. Majd emlékeztess a másokra, ha kimenne a fejemből! Először az elsőt veszem sorra.

LEE: Tehát miért tart ilyen sokáig a folyamat?

JOE: Rendben. Szóval miért tart ilyen sokáig? Múlt vasárnap felszóltam a Világ Jólétéért Találkozózn (erről bővebben is olvashatsz a <http://themissingsecret.info> címen). Deepak Chopra szombat éjjel tartott előadást, én vasárnap délelőtt szóltam fel a zsűfólásig telt teremben, ahol egy tűt sem lehetett volna leejteni. Az igazat megvallva, még a padlón is emberek ültek, és száznál is többen áll-

tak az ajtókon kívül, mert már nem fértek be; teljesen telt ház volt.

LEE: Magam is ott voltam. Igazán nagyszerű volt.

JOE: Tényleg ott voltál? Köszönöm. Nem is tudtam róla. Az előadás után láttalak, de fogalmam sem volt róla, hogy benn voltál a teremben.

LEE: Pedig ott voltam, azt lefogadhatod.

JOE: Nos, üzenetem egy része - és ez nagyon egyszerű üzenet volt - három ponthoz kapcsolódott, melyeket itt és most szeretnék elis-

Azt mondtam tehát, hogy az univerzum, amit hívhatsz Istennek, Gondviselésnek, életenergiának, életerőnek (nevezd tetszésed szerint bárminek; tudod, mire gondolok ezzel az erővel, mely mindnyájunk felett áll, melynek mindnyájan részei vagyunk, és amely annyi- val hatalmasabb és bölcsebb nálunk), tehát bármilyen névvel illeted is (jómagam Gondviselésnek fogom nevezni), szóval a Gondviselés szüntelenül információkat és energiát küld és fogad. Ez az első dolog, amit szem előtt kell tartanod. Ez az erő küld és fogad.

A második lényeges pont az, hogy a küldött és a tőled kapott információkat a meggyőződésrendszered szűri meg. Ez nagyon fontos. A beérkező energia színtiszta, azonban elér téged, aki egy sereg különböző meggyőződést vallasz azt illetően, hogy mi lehetséges számodra. Kialakult meggyőződésed van a valóság természetéről. És így a hozzád eljutó energiát megszűrik a meggyőződéseid.

Azután harmadik lépésként megkapod az eredményeidet. Es még amikor ezeket az eredményeket számba veszed, akkor is a meggyőződésrendszereden átszűrve végzed el az értékelésüket.

Ha tehát valami nem következik be olyan gyorsan, ahogy szeretnéd, akkor minden valószínűség szerint a meggyőződéseid terén van a baj.

Az én szellemi beállítottságom az, hogy lehetetlen nem létezik. Na, persze lehetnek olyan dolgok, melyeket még nem valósítottunk meg, de az én gondolkodásmódom egyszerűen kizárja a lehetetlent. Az meglehet, hogy valaminek még nem ismerjük a módját, de előbb-utóbb kétségtelenül felfedezzük vagy feltaláljuk.

Ismétlem, én itt most csak kiagyalogok különféle meggyőződéseket, de szeretnék megkérni minden hallgatót arra, hogy gondolkoz-

zon el a dolgon, mert ha megfogalmazta magában, hogy el akar érnei

konkrét eredményt, és a frusztráció érzését éli át, ez valószínűsíthe-

tően azt jelzi, hogy olyan meggyőződéseket vall, melyek egyelőre megakadályozzák a vágyott dolog bekövetkeztét. És azt javasolnám,

hogy foglalkozz és játszadozz el a következő gondolattal: - Ha való-

ban lennének olyan meggyőződéseim, melyek lelassítják a megva-

lósulás folyamatát, melyek lennének azok? Ekkor valami, egyfajta válasz fel fog merülni a gondolataidban, bár könnyen meglehet, hogy amikor felbukkan, teljes örültségnek fog tűnni.

Vasárnapi felszólalásom alkalmával elmondtam az embereknek, hogy miközben lassan növeltem a jövedelmemet, egy idő után elértem egy bizonyos szintet, és úgy tűnt, hogy ennél a konkrét szintnél egy fillérrel sem tudok több pénzt keresni. Egész évben mondhatni ki sem mozdultam erről a holtpontról, és azt gondoltam magamban: - Ejnye, mi lehet ennek az oka? Hiszen a szándékom napnál világosabb. Hiszem, hogy a Gondviselés figyel rám, és próbál segíteni nekem. Én pedig mindent elkövetek, ami módomban áll, de úgy tűnik, hogy folyton ebbe az akadályba ütközöm. Miért lassult le a folyamat? Miért nem vagyok képes több pénzt keresni? És megvizsgáltam meggyőződéseimet, és többek között az a meggyőződés bukkant fel a gondolataimban, hogy kínosnak érezném, ha többet keresnék a szüleimnél. És emlékszem, hogy amikor vasárnap megosztottam ezt hallgatóságommal - ta-

hogyan fejezhetnék ki, de mindig a tőlük telhető legjobbra törekedtek. És amikor tudatosítottam magamban, hogy ejha, hiszen az apám büszke lenne rám, ha többet keresnék nála, és az is eszembe jutott, hogy így segíteni tudnám őt vagy bárki mást a csa-

lábból, sőt, más embereket és ügyeket is, na és persze nekem is ja-

vamra válna a dolog, egyből képes voltam elhárítani az akadályt. És ez itt a lényeg: egyetlen akadály a meggyőződésem volt.

LEE: És megmondanád, Joe, elképzelhető olyan eset, amikor ezek a meggyőzések látszólag semmiféle összefüggésben nem állnak az-

zal a dologgal, amit meg szeretnél valósítani?

JOE: Persze, van ilyen.

LEE: Ugye? Úgy tűnhet, hogy a két dolog között semmiféle kapcsolat sincs.

JOE: Nos, nyilvánvalóan egy konkrét példa motoszkál a fejedben. Ki vele, milyen hasznos mondanivaló merült hát fel benned?

LEE: Hát, tegyük fel, hogy sikeres akarok lenni az üzleti életben, és bővíteni szeretném a vállalkozásomat.

JOE: Vagy úgy!

LEE: És tegyük fel, hogy nem érek célra. Ám a korlátozó meggyőződés-

sem az is lehet, hogy nem vagyok rokonszenves egyéniség.

JOE: Hát persze, de még mennyire.

LEE: Igazam van?

JOE: Tökéletesen.

LEE: És ez közvetlenül semmiféle összefüggésben nincs a vállalkozásommal.

JOE: Teljesen igazad van.

JOE: Persze, és meglehet, hogy egyáltalán nem is vagy tudatában ennek a meggyőződésnek, míg csak meg nem ejtesz egy ehhez hasonló hívást, vagy be nem kapcsolódsz a Csodatanácsadás-programba, és együtt nem működsz olyasvalakivel, aki segíthet felismerned.

És szeretném, ha mindenki tudná, hogy magam is ugyanebben a cipőben járok. Önök talán rám néznek, és azt mondják, ó, hiszen Joe már mindent elért, egész seregnyi könyvet írt, és tudod, ilyen meg ilyen fényes karriert futott be, és kívívta mindazt a sikert, ami kívülről látható. De attól még az életemben továbbra is bukkannak fel korlátozó meggyőzések. Még mindig csak haladok-

haladok előrefelé, hogy azután beleütközsek valamibe, és továbbra is együttműködöm tanácsadókkal, mert tudom, hogy meggyőzések vezérelte univerzumban élek, és e meggyőzések zöme tudatalatti szintű.

Mint azt múlt vasárnap elmondtam, te magad is megkérdőjelezheted ezeket a meggyőzéseket. E beszélgetés során fogok is erre módszereket kínálni. De azért én magam is gyakran fordulok inkább egy tanácsadóhoz, kívülálló személyhez, olyasvalakihez, aki tárgyilagos, aki nem ugyanabban a meggyőzésrendszerben él, mint jómagam, hogy tudatosíthassam magamban ezeket a meggyőzéseket; és rendszerint mihelyt ez megtörténik, pusztán a tudatosulás tényétől nyomtalanul el is párolognak.

LEE: És ez voltaképpen el is vezet minket a következő kérdéshez, amit feltettem, nevezetesen ahhoz, hogy miért tűnik néha úgy, hogy könnyebb magunkhoz vonzani a negatív, mint a pozitív dolgokat?

JOE: Igen.

LEE: Arról van itt szó, ugye, hogy az ember mire összpontosítja figyelmét? Igazam van?

hogy mindent az érzelem vonz életedbe. A legtöbb ember gyakran él át heves gyűlöletet, haragot vagy frusztrációt, és persze sok ennek megfelelő dolgot vonzanak magukhoz, hiszen erre összpontosították a figyelmüket. Ha képes vagy ugyanilyen módon felébrésztetni magadban a szeretet vagy a szenvedély érzését valami iránt, amire igazán vágysz, akkor vágyad tárgyát fogod magadhoz vonzani.

LEE: Az én kedvenc személyes példám erre az autóim, és talán ki fogsz nevetni, mert vasárnap is áradoztam minden egyes kocsimról, de hát ez az elképzelés tette, hogy ilyen autómániás lettem, és ma is ennyire imádom ezeket a kocsikat. Pedig ez ironikus, hiszen otthon dolgozom; nem mondhatnám, hogy túl sokat járok ide-oda. És amikor mégis utazom, repülővel megyek. Tehát van három álomszép kocsim, és én egyiküket sem vezetem. És most is érzem, mennyire imádom őket, s hogy azért vonzottam őket az életembe, mert ilyen szeretettel viszonyulok hozzájuk. Azért jöttek olyan könnyen, mert bolondulok értük - a szeretetem vonzotta őket.

Tehát az emberek nagyon sokszor erősebben összpontosítanak arra, amit nem szeretnek, és rengeteg energiát fordítanak a nem-szeretem dolgokra, ami aztán kiáradva az elvárásaiknak megfelelően még többet vonz ezekből életükbe.

LEE: Miért valósulnak meg bizonyos dolgok gyorsabban, mint mások, holott én minden esetben egyformán járok el, hogy magamhoz vonzzam őket? Úgy tűnik, mintha az általad imént elmondottak szo-

rosan kapcsolódnának a kérdéshez - mondanál erről egy-két szót?

JOE: Persze. Véleményem szerint a dolog a legutóbbi, két részből álló kérdés második részére vezethető vissza, ahol is azt feleltem, hogy mindenről kialakult meggyőződéseink vannak. Tehát úgy tűnhet ugyan, hogy az egyik esetben gyorsabban működik a folyamat, mint a másokban, de szerintem, ha behatóbban megvizsgálod a

És én persze nem tudom, hogy ki a betelefonáló, tehát nem vagyok tisztában azzal sem, hogy milyen természetű a valósága, milyen

a meggyőződésrendszere, de visszatérve a vasárnapi beszédemre és erre az egész elképzelésre, miszerint a Gondviseléstől folyamatosan árad felénk az információ, vagyis hogy a Gondviselés felhív minket bizonyos dolgok megtételére és a szükséges információkat is elküldi nekünk. Ez az információáramlás pedig annyit jelent, hogy amikor megfogalmazol egy szándékot, az nyomban bekerül ebbe a zérus-állapotba, nyomban eljut a Gondviseléshez, vagy bárminek nevezed is. És így feltétlenül meghozza számodra a kívánt eredményt. Egyszerűen ez az a formula, mely a jelek szerint beválik. Az egyetlen dolog, ami lelassíthatja vagy teljesen leállíthatja a folyamatot, de éppúgy el is hozhatja neked a kívánt végeredményt, a saját meggyőződésrendszered. Tehát, ha vágyaid tárgya igyekszik eljutni hozzád, de te valami okból kifolyólag egy korlátozó vagy önmagadat megbénító meggyőződést vállalasz, netán olyasfajta gondolat jár a fejedben, hogy meg sem érdemled az adott dolgot, akkor magad lassítod le a folyamatot.

LEE: Rendben. Van ám még egy nagyon hasonló kérdésem, mely sze-

rintem szintén kapcsolódik a korlátozó meggyőződésekhez. Valaki azt írta, hogy úgy tűnik neki, mintha minden egyes korlátozó meggyőződés egy újabbat fedne fel. Végére lehet jutni valahol e folyamatnak?

JOE: Nos -

LEE: Ugy látszik, valaki a végső választ keresi az összes korlátozó meggyőződésre.

JOE: Igen. Nos, azt hiszem megértem az illetőt, és azt felelném neki, hogy eljuthat olyan pontra, ahol egyáltalán nincsenek többé korlátozó meggyőződések. Korábban magam is azt tapasztaltam, hogy

helyt eléggé beleástad magad ebbe a munkába, a korlátozó meggyőződések kezdenek leperegni rólad anélkül, hogy te magad a legkevésbé is kötődnél hozzájuk. Felbukkannak ugyan, de te egyszerűen hagyod őket tovatűnni. Az egész szinte egyfajta meditációvá válik, ahol a meggyőződés mondhatni átfut rajtad, ahogyan egy gondolat átvillan az agyadon e pillanatban is, ám te csak úgy szemléled, ahogyan egy égen átvonuló felhőt. Nem azonosulsz a meggyőződéssel. Nem azonosulsz a gondolattal, mint ahogy nem azonosulsz a felhővel sem. Te a megfigyelő vagy. Es most nem tudom, hogy bárki meg fogja-e érteni ezt az eszmefuttatást, mert még én magam is csak birkózom vele, de ha képes vagy tudatosítani magadban, hogy te az éggel vagy azonos, nem pedig a felhőkkel, akkor a lelki nyugalmad mindenkor háborítatlan marad.

LEE: Ejha! Ez nagyon tetszik nekem. Fantasztikus gondolat.

JOE: El is mondom még egyszert; ha nem is mások, legalább a magam számára.

LEE: Tedd meg, kérlek!

JOE: Arról van tehát szó, hogy ha képes vagy tudatosítani magadban, hogy nem a felhőkkel, hanem az éggel vagy azonos, akkor a lelki békéd mindenkor teljesen zavartalan marad - a felhők lesznek a tovatűnő gondolatok, az ég pedig lényed azon része, mely megfigyeli őket. Ha képes vagy pusztán megfigyelni mindent, ami történik veled, akkor ilyen elfogulatlan, csodálatos lelki nyugalomban leledző ember leszel, aki tetszése szerint bármit képes megvalósítani.

LEE: Nos, szerintem ez nagyszerű gondolat, hiszen nyílegyenesen elve-

zet engem a következő kérdéshez, ehhez az újabb kérdésünkhöz -

JOE: Állok elébe.

LEE: - amely így hangzik: „Mit jelent tisztának lenni, és honnan tudhatom, hogy elértem ezt az állapotot?” Szóval mi is rengeteget be-

JOE: Igen.

LEE: - a tanácsadóprogramban arról, hogy milyen is tisztának lenni, és amit az imént mondtál, valamit megpendített bennem -

JOE: Ertem.

LEE: - ezzel kapcsolatban. Hiszen az égbolt maga a tisztaság.

JOE: Pontosan erről van szó.

LEE: Igen.

JOE: Én azt állítom, hogy a tisztaság állapota a hiányzó titok. És pontosan erről szólt a múlt vasárnapi beszédem, ezért is adtam neki „A hiányzó titok” címet. Fő témája a megtisztulás volt.

Én azt tartom, hogy a megtisztulás az a titok, mely a világ gyakorlatilag valamennyi önségítő-programjából hiányzik. Egy-két kivételt talán találhatsz, de általánosságban nincs tudomásuk erről a lépésről, vagy nem tudják, hogy miként kezeljék. Én pedig úgy határoznom meg a tisztaság, vagy a megtisztulás jelentését, hogy az embernek semmiféle meggyőződés nem áll az útjába, miközben megvalósítja szándékát, bármi legyen is az. És onnan tudhatod meg, hogy valóban semmiféle meggyőződés nem áll az utadba, hogy könnyűszerrel megvalósítod a vágyadat, vagy teljes lelki nyugalmat érzel abban a biztos tudatban, hogy vágyad megvalósulása már folyamatban van.

LEE: Ertem. Tehát a lelki nyugalom -

JOE: Igen.

LEE: - érzetét éled át.

JOE: Bizony.

LEE: Vagy annak érzetét, hogy semmi sem áll utadban.

JOE: Hogy semmi sem áll utadban. Ha például... megpróbálsz az egészségedre összpontosítani, vagy megpróbálsz a gazdagságra vagy a kapcsolatokra összpontosítani, és kinyilvánítod szándékodat és persze dolgoztál egy keveset meggyőződéseiden, de mégis a

LEE: Úgy van!

JOE: A frusztráció érzete azt jelzi, hogy még mindig utadban áll egy-két meggyőződés. Vagy ha türelmetlennek, vagy kicsit dühösnek érzed magad, vagy ha ezeknek az egyensúlyból kibillent, szomorú, fájdalom-alapú, boldogtalan érzelmeknek bármelyikét éled át, melyekről tudod, hogy szikra örömet sem hoznak, tehát ha ezen érzelmek bármelyikét éled át, miközben a szándékod megvalósítására törekszel, az bizony határozott pályajelzése annak, egy vörös

vagy sárga zászló, hogy maradt még egy-két korlátozó meggyőződésed. Ha viszont tiszta vagy, akkor vagy meglehetősen hamar beteljesedik a szándékod, vagy legalábbis tudod, hogy beteljesedőfélben van, és nem munkál benned semmiféle kellemetlen érzés.

LEE: Azon tűnődtem, hogy vajon nagyon erősen a szándékodra kell-e összpontosítanod figyelmedet is?

JOE: Nem hinném, hogy erre szükség van. Szerintem mindaddig, míg a figyelem-összpontosítás játékos, gond nélkül visszaterelheted magad a szándékodhoz és azt mondhatod, ejha, hát nem lenne nagyszerű, ha részem lehetne ebben a bizonyos kapcsolatban, vagy nem volna remek, ha ennyivel több pénzem lenne. Mindaddig, míg szórakozásnak fogod fel a folyamatot, újra meg újra képes vagy rátalálni szándékodra. Ha azonban azért térsz vissza hozzá ismételten, mert azt gondolod, hogy muszáj megtenned, vagy éppen erőltetni akarod a dolgot, akkor könnyen meglehet, hogy rejtőzik benned egy meggyőződés, mely azt sugallja, hogy nem dolgoztál elég szorgalmasan vagy nem hiszel benne, hogy a folyamat valóban működik. Ez tehát annak jelzése lehet, hogy negatív meggyőződés van jelen.

LEE: Tehát ha jól értem szavaid, Joe, azt állítod, hogy ha azon veszem észre magam, hogy jókedvűen, játékosan, izgatottan állok hozzá valamihez, akkor annak valószínűsége, hogy tiszta vagyok -

JOE: Igen.

LEE: - elég nagy.

JOE: Pontosan.

LEE: Rendben.

JOE: Ezek kulcsszavak. Magam is gyakran használom a *játékos* és a *gyermeki* szavakat. Tudod, ha elmégy egy üzlet előtt és benézel, és azt mondod, tyűha, nézd azt a gitárt, micsoda öröm lenne ezen játszani, de nem ácsingózol utána, nem vágysz rá kétségbeesetten, nem vagy boldogtalan miatta, nem függsz tőle, nem ragaszkodsz hozzá, csupán ez a játékos jellegű érzés vonz a gitárhoz, és nem csinálsz élet-halál kérdést a birtoklásából, tehát ha egyszerűen csak ránézel, és azt mondod, tyűha, tényleg nagyon menő ez a gitár, pont jó lenne nekem, akkor valószínűleg a legeszményibb állapotban vagy ahhoz, hogy megszerezd a gitárt már mondjuk, az elkövetkező nap folyamán, vagy nem sokra rá.

LEE: Remek. Rendben van. Helyes. Szóval van itt még valami a megtisztulás akadályaival kapcsolatban. Valaki azt kérdezte, hogy „amikor rendszeresen azon veszem észre magam, hogy összezördülök bizonyos személlyel, és gyanítom, hogy korlátozó meggyőződés lehet a háttérben, de nem tudok hozzáférközni, akkor hogyan találom ki, miről van szó?”

JOE: Igen. Ez remek kérdés. Nos, tudod, szombat éjjel meghallgattam Deepak Chopra előadását. Érdekes elolvasni a könyveit. Deepak indiai, orvosdoktor. Az ő történelmi gyökerei mélyebbre nyúlnak az ősi indiai filozófiába. Mindenesetre azt állította, és én egyetértek vele, hogy a külvilág nem létezik. Önmagádon kívül minden illúzió, beleértve a többi embert is.

LEE: Ez igen!

JOE: És hogy az egész mindenség tükör, mely tulajdon meggyőződéseidet tükrözi vissza. Mindez igazán lenyűgöző. Első hallásra talán nehéz elfogadni, de -

LEE: Hát igen.

JOE: - mindez kitágítja látókörödet és megváltoztatja az életedet, ha igazán megérted. És ő azt mondta, hogy ha a másik emberben vannak olyan vonások, melyek igazán kihoznak a sodrodból, tapasztanak és felbőszítenek, bármiről legyen is szó, akkor minden valószínűség szerint ugyanezeket a vonásokat nem szenvedheted önmagadban sem. És ezt bizony korántsem könnyű elfogadni.

Deepak beszélt egy nőről, aki odament hozzá egyik szemináriumán, és valóban kihozta őt a sodrából, hogy végül úgy érezte, öregem, ez a nő goromba, türelmetlen és utálatos. Egész sor kellemetlen tulajdonságot fedezett fel benne. Ám azután azt gondolta: „Várjunk csak egy percet, jobban meg kellene szívlelnem saját tanításaimat!” Úgyhogy fogta magát és leírta mindazokat a vonásokat, melyeket nem állhatott a másikban. Azután felhívta a sajtóügynökét, és azt mondta neki, „most fel fogok olvasni egy sor tulajdonságot, és azt szeretném, hogy mondd meg Őszintén, megtalálhatóak-e bennem”, majd felolvasta az egész listát, tudod, az utálatostól kezdve a gorombán keresztül egész a türelmetlenig. Végigment az egész listán, és mint elmondta, a vonal másik végén hosszú ideig halotti csend volt. Ó, ez nem lehet igaz - gondolta magában Deepak, és elhatározta, hogy végére jár a dolognak.

Azután felhívta a feleségét, és neki is felolvasta ugyanezt a listát, s ez alkalommal még hosszabbra nyúlt a csend a vonal másik végén, mint a sajtóügynöknél. A lényeg az, hogy ugyanazok a visszatevő vonások, melyeket nem szenvedhetett a másik személyben, benne is megtalálhatóak voltak. És így a meggyőződésektől való megtisztulás itt a te feladatod, nem a másik személyé. Valójában inkább köszönetet kellene mondanod a másiknak, személyesen vagy gondolatban, miközben listát készítesz az ellenszenves vonásokról, majd magadba fordulsz és felteszed a kérdést: „Rendben, lássuk, hogyan érint mindez engem? Mennyiben része ez a saját személyiségemnek, melyet mindeddig nem fogadtam el a sajátomnak?”

LEE: Ez igazán nagyszerű, Joe, és dr. Hew Lent, és az ő ho'oponopono-elméletét idézi fel bennem.

JOE: Pontosan.

LEE: Az egész arról szól, hogy vállaljunk felelősséget mindenért, ami felbukkan életünkben. Tehát az a lényeg, hogy ezt a velem szemben álló személyt azért teremtettem meg, hogy képes legyek megbirkózni mindazokkal a bennem rejlő vonásokkal, -

JOE: Igen.

LEE: - melyek az illetőben felbőszítenek.

JOE: Igen, pontosan erről van szó. És azon hallgatóink számára, akik nem jártasak a témában, és nem ismerik dr. Hew Lent vagy a ho'oponoponót -

LEE: Ez lett volna a következő kérdésem.

JOE: Rendben. Nos, egész hosszú történet áll a dolog háttérében, amit most nem mesélnék el részletesen; a rövidített változat úgy szól, hogy volt egy terapeuta az elmebeteg bűnözők pszichiátriai gondozójában, aki egész osztálynyi pácienszt segített hozzá a gyógyuláshoz, olyan pácienseket, akiket régebben meg kellett bilincselni vagy be kellett nyugtatózni, mert olyan veszedelmesek voltak; ő pedig a ho'oponoponónak nevezett hawaii technika alkalmazásával meggyógyította mindnyájukat. Ezt a technikát én magam is megtanultam; megismerkedtem dr. Hew Lennel, közös műhelyfoglalkozásokat tartottunk, és együtt írtuk meg a *Korlátok nélkül* című könyvet. Ha fogalmat akarsz alkotni róla, hogy miről is szól ez a könyv, látogass el a www.ZeroLimits.info honlapra! Itt megtalálod a történetet, és fogalmat kapsz dr. Hew Len módszeréről, melyet immár te is követhetsz. De az egész egyre megy, hiszen úgy fest, hogy a külvilág nem is létezik.

LEE: Bizony.

JOE: És bár ez bizonyos szempontból nagyon földtől elrugaszkodottnak hangzik, számomra mindennapi valóság. Én az életemben fel-

bukkanó összes dologra úgy tekintek - nem érdekel, hogy jók, rosszak vagy közömbösek -, mint a saját bensőm kivételére. És ez visszanyúlik vasárnapi beszédem lényegéig. Az energia belém árad, s amint végighalad rajtam, a meggyőződésem megszűrik, hogy azután kitekintve meglássam az eredményeket. Nos, ezek az eredmények nem igazán valóságosak, csupán a meggyőződésem visszatükröződései. És ha nekem nem tetszenek ezek az eredmények, akkor a meggyőződéseimet kell szemügyre vennem. Ha meg-

változtatom a meggyőződéseimet, eltérő eredményeket kapok.

LEE: Ejha! Rendben van. Ez igazán nagyszerű. Még két kérdés van a tarsolyomban.

JOE: Rendben.

LEE: Az egyik így hangzik: „Tetszésem szerint mindent magamhoz vonzók

JOE: Helyes, helyes, helyes.

LEE: Ez tetszik neked.

JOE: Tetszik bizony.

LEE: - és ugyanezeket a dolgokat másoknak is kívánom.

JOE: Igen.

LEE: Hogyan érhetem el, hogy mások is részesüljenek bennük, kiváltképp azok, akik elutasítják -

JOE: Igen.

LEE: - amit én megtanultam?

JOE: Helyes. Nos, a dolognak két szintje van. Nagyon tetszik ez a kérdés. Az illető kiindulópontja is nagyon kedvemre való, hiszen az étellel és a bolygónkkal való ilyesfajta nemes törődés az, amit szívesen hall az ember.

LEE: Mondhatok neked csak egyetlen dolgot, mielőtt folytatod?

JOE: Hogyne.

LEE: Szeretném, ha tudnád, hogy szinte minden ügyfelem feltette

JOE; Igazán?

LEE: Úgy bizony. Neked vannak a legremekebb kuncsaftjaid.

JOE: Ezt igazán nagy örömmel hallom.

LEE: Mindnyájuk ugyanerre volt kíváncsi.

JOE: Ez azt jelenti, hogy szívük nyitott. Nem csupán önmagukat akarják megváltoztatni, de a világot is.

LEE: Bizony, ez így igaz.

JOE; Nos, a dolog egyik része az, hogy nem tehetünk erőszakot a másik ember szabad akaratán. Meg kell engednünk az embereknek, hogy azt tegyék, ami nekik tetszik. Pedig elhited, én magam is rengeteg embert szeretnék megváltoztatni a nagyvilágban, de ilyenkor elég emlékeztetnem magam a második részére annak, amit itt mondani akarok. A megállapításom másik fele úgy hangzik, hogy ők az én kivetüléseim.

LEE: Ugy van.

JOE: És így ez az egész visszavezethető dr Hew Len módszerére. Tudod, amikor dr. Hew Len ezekkel az elmebeteg emberekkel dolgozott, nem próbálta megváltoztatni egyiküket sem. Átnézte a személyi kartonjaikat, és elszörnyedt, hiszen néhányan közülük gyilkosok és erőszaktevők voltak, vagy, tudod, más nagyon csúf dolgokat követtek el. És miközben átnézte a kartonjaikat, úgy érezte, hogy valami felmerül a bensőjében, és elvégezte önmagán a ho'oponopono eljárást.

S amint elvégezte önmagán az eljárást, a betegek megváltoztak.

Ez az egésznek a lényege, hogy az egész világ benned rejlik. Amint

meggyógyítod önmagad, a külvilág is meggyógyul. Nem szükséges beleavatkoznod mások dolgába; nem kell rájuk akaszkodnod. És

info címen megtalálad). Dr. Hew Len alapvetően betekint önmagába, és azt mondja annak az erőnek, melyet én a Gondviselésnek nevezek (ismétlem, lehet ez Isten, az univerzum, az életenergia, a zérus-állapot ereje, vagy bárminek akarod is nevezni ezt a felsőbb energiát), szóval átéli a bensőjében feltámadó érzéseket és azt mondja, „szeretlek,” „sajnálom,” „kérlek, bocsáss meg,” és „köszönöm” - ezt a négy kifejezést. Tekintheted ezt mantrának. Tekintheted ezt imádságnak. Nevezheted tetszés szerint bárminek - versnek is - mindenestre dr. Hew Len ismételten azt mondja, hogy „szeretlek,” „sajnálom,” „bocsáss meg” és „köszönöm”.

Mármost ezt nem a másik embernek címzi. Még csak nem is mondja ki fennhangon, és a legtöbb esetben nem is néz a másikra. Ezt annak a felsőbb erőnek mondja, melynek mindnyájan részei vagyunk. A felsőbb energiának címzi. És persze nem is önmagához szól ilyenkor. Csendben és ismételten elmondja, hogy „szeretlek,” „sajnálom,” „bocsáss meg” és „köszönöm”. És ezzel nem egyebet tesz, mint megpróbálja kitörölni azokat a meggyőződéseket belsejéből, melyek segítenek létrehozni a másik emberben látott negatívumokat.

És mivel képes erre (az egész a meggyőződésektől való megtisztulásra nyúlik vissza, mely a múlt vasárnapi beszédemben a második lépés volt), a négy kifejezéssel a Gondviseléshez folyamodik, mondván: - Nézd, én nem tudom, honnan fakadnak bennem ezek a meggyőzések. Sajnálom, hogy elfogadtam őket; szeretlek; kérlek, bocsáss meg nekem azért, amiért hagytam őket beférkőzni a tudatomba; és köszönöm. Kérlek, bocsáss meg, szeretlek, köszönöm. Sajnálom, kérlek, bocsáss meg, köszönöm és szeretlek. Csupán e kifejezések ismételtetésével - én időről időre változtatni szoktam a sorrendjükön - elérhetsz bármit, amire vágysz. Úgy vélem, ha csupán a „szeretlek” kifejezést ismételteted, már azzal is eloszlathatsz bármilyen negatív tapasztalatot, amit átélsz.

A lényeg az, hogy nem változtathatsz meg másokat. Nekik szabad akaratuk van. Saját bensődben kell munkálkodnod, hiszen amit a másik oldalon látsz, az embereket is beleértve, az végső so-

ron pusztá kivétel.

LEE: Igen. Ez fantasztikus. Rendben. Az utolsó kérdésem pedig így hangzik: - Hallottam az „ellen-szándék” kifejezést.

JOE: Igen.

LEE: Mit jelent ez, és honnan tudhatom, nincs-e meg bennem is?

JOE: No, igen. Hát, örülök, hogy ez a kérdés felmerült. Erről is beszéltem vasárnap, és azt hiszem, a válasz megtalálható a www.miraclescoaching.com című honlapon. Alkalmanként blogomban is utalok rá. És ha nem olvasnád a blogomat, ajánlom, hogy kezd el, mert majd mindennap írom, és rendszerint tele van új meglátásokkal, tippekkel és forrásokkal, s mindez teljesen ingyenes. Látogass el a www.mrfire.com honlapra és a baloldalon látni fogsz egy linket a blogomhoz, érdemes vetned rá egy pillantást.

Szóval az ellen-szándékok. A kedvenc példám elmagyarázásukra január elseje, újév napja. Semmi kétség, ha visszagondolsz, te magad is tettél valamiféle fogadalmat. Valószínűleg minden évben teszel fogadalmat, s ha idén el is mulasztottad, régebben kétség-

kívül éltél e gyakorlattal. A gyakori újévi fogadalmak közé tartoznak a következők: minden nap lemegyek a konditerembe, felhagyok

a mértéktelen evéssel, leszokom a dohányzásról, többet fogok, mondjuk, randevúzni. Nem tudom, te mit tökéltél el magadban, de bizonyosan tettél valamiféle újévi fogadalmat. A legjobb szándékok munkáltak benned. Már beszéltem arról, hogy micsoda hatalma van a szándéknak. Tehát feltett szándékod volt eljárni abba az edzőterembe. Ám január másodikán és harmadikán hirtelen

a szándéknál. A szándékod az volt, hogy jó kondícióra teszel szert, és eljársz a konditerembe, ám ezt elnyomta a rejtett meggyőződés, melyet én ellen-szándéknak nevezek, s melynek az volt a lényege, hogy valamilyen okból kifolyólag nem akarsz jó kondícióba kerülni, nem akarsz eljárni kondizni.

Ezek az ellen-szándékok azok, amiktől meg akarsz szabadulni. És ezért tartom én olyan hatékonynak a Csodatanácsadást. Ezért használom mindezeket a különböző technikákat, és ezért fordulok továbbra is tanácsadóhoz. Ezért gondolom úgy, hogy ha előre akarunk jutni a világban, tisztában kell lennünk az ellen-szándékok mibenlétével, melyek valójában korlátozó meggyőzések, negatív jelenségek.

Az esetek legnagyobb részében nem vagyunk tisztában a miben-

létükkel, ám egy kis kutatással és segítséggel feltárhatjuk, napvilág-

ra hozhatjuk őket, majd megszabadulhatunk tőlük. Ha előre akarunk jutni a világban, ezeket a dolgokat okvetlenül ki kell vetnünk magunkból, hiszen tudomásom szerint saját énünk, saját meggyőződésrendszerünk az egyetlen akadály, mely visszatart minket az előrejutástól. Meggyőzések vezérelte univerzumban élünk. Változtasd meg meggyőződéseidet, és jobb eredményeket kapsz!

LEE: Változtasd meg meggyőződéseidet, és jobb eredményeket kapsz!

Ez nagyon tetszik!

Megjegyzés: „A hiányzó titok” témájú előadásomból készült két DVD leírása megtalálható a <http://themissingsecret.info> című honlapon. Ezek hasznosak lehetnek számodra, hogy mélyebb bepillantást nyerj az e könyvben szereplő és jelen teleseminárium-átíratban említett elképzelésekbe.

ÖT ÉSZREVÉTEL A GAZDAGSÁG MEGVALÓSÍTÁSÁVAL KAPCSOLATBAN



Részletek egy Csodatanácsadás teleshemináriumból

Gyakran kérdeznak a gazdagság megvalósításáról. A következőket szoktam mondani az embereknek:

A pénz önmagában véve semmi egyéb, mint papír és fém. Pénzérmekekre és papirosra nyomtatjuk e csodálatos művészi alkotást. A mi pénzünk olyan misztikus, ha jobban szemügyre veszed. Az „Istenben bízunk³³” felirat van rajta, amit persze kevesen vesznek észre és kevesen vallanak, és van rajta egy piramis is, mely nagyon ősi, hatalommal felruházott jelkép a legkülönfélébb lehetséges értelmezésekkel, s mindez a legkülönfélébb tintákkal megrajzolva. Azt akarom ezzel mondani, hogy a pénzünk meglehetősen lenyűgöző műalkotás. Am önmagában véve a pénz értéktelen - semmi egyéb, mint egy darab papír.

Mi tulajdonítunk neki jelentőséget. És itt kezdik az emberek felruházni a pénzt az önbecsülésükkel kapcsolatos képzetekkel, a hatalom képzeteivel. A legkülönbözőbb jelentéseket tulajdonítjuk a pénznek.

Az én tanácsom az, hogy kezdj Monopoly-bankjegyekként gondolni a pénzre! Így az egész mulatsággá, a játék részévé válik, de nem

határozza meg, hogy boldog vagy boldogtalan, érdemes vagy érdemtelen ember vagy. Mindehhez a pénznek semmi köze.

Én személy szerint sosem hajszolom a pénzt. Soha nem fókuszálok rá. A figyelmemet valamely szenvedélyre, szórakozásra, érzelmeim

megosztására, jó cselekedetekre összpontosítom, és talán csak fél szemmel követem nyomon, hogy méltányosan megkérem-e a tevékenységem árát, hiszen olyan könnyű mindent egyszerűen ajándékba adni, pedig tudom, hogy az emberek nem értékelik a dolgokat, ha nem biggyesztesz rájuk árcédulát. A marketing például jórészt felfogás kérdése, márpedig felfogásunkat nagyban befolyásolja, hogy milyen árat állapítunk meg egy terméknek. Ám mindez pusztán kitaláció. Az igazság az, hogy a pénz önmagában semmi. Jelentéktelen. Pusztán egy darab papír. Kizárólag olyan jelentést ölthet magára, amilyenel te felruházod.

Tehát ismétlem, a Vonzásfaktor álláspontja szerint nem szabad a szükség, a ragaszkodás vagy a függőség érzéseivel viseltetned a pénz

iránt, hiszen ekkor a szükség, a ragaszkodás és a függőség érzéseit

szűkösöd ki magadból, s ez az egyensúly felborulásához vezet. Így csak ellököd magadtól a pénzt. Egy részed azt fogja mondani, akarom a pénzt, vágyom a pénzre, nagy dolgokat akarok véghezvinni a pénzzel, míg egy másik részed azt hajtogatja majd: - Nem akarom a pénzt, mert a pénz rossz dolog, és a gazdagok gonoszságokat művel-

nek, s a vagyon azt fogja jelenteni, hogy kapzsi vagyok. És így az egyik részed azért ágál, hogy vonzd a pénzt az életedbe, a másik pedig azt hajtogatja, hogy tartsd távol tőle, s mi történik? Kiiktatod az életedből, s egy filléred sem lesz.

Tehát az egyik tanácsom itt az - persze ez olyan átfogó kérdés, hogy valóban szükség van némi külső tanácsadásra, ha az ember világoosan át akarja látni -, hogy egyszerűen úgy tekints a pénzre, mint a Monopoly játék bankjegyeire. A pénz nem nagy ügy - valójában semmiség. Ugy értem, hogy kétségtelenül sok mindenre módot ad, hiszen csereeszköz, ám pusztán azért lehet az, mert megállapodást

És ha adnom kellene még egy tanácsot az egész gazdagságkérdés-sel kapcsolatban, azt mondanám, hogy folyamatosan arra összpontosíts, amit szeretsz, hiszen a világon mindenki szeretetre vágyik; arra, hogy szeressen és szeretve legyen! És ha képes vagy arra fókuszálni, hogy megoszd szívbéli érzelmeidet azokkal az emberekkel, akik a legfogékonyabbak rájuk, akkor végül a pénz is áradni kezd hozzád. Mintegy melléktermékként, mellékhatásként fog megjelenni, nem ez lesz a figyelmed elsődleges fókusza.

Tisztában vagyok persze azzal, hogy első pillantásra, kívált, ha most először hallod ezt az elképzelést, azt fogod gondolni magadban:

- Istenem, ez a Joe meghibbant. Mit hord itt össze? A dolgok nem így működnek. Pedig én vagyok rá az élő példa, hogy igenis így működnek.

Hogy másik példával is szolgáljak, jó ideje már, hogy magamévá tettem egy meggyőződést. Mármost jól figyelj rám: Azt mondtam, hogy magamévá tettem egy meggyőződést. Tudatosan választottam tehát azt a hitet, hogy minél több pénzt költök, annál többet fogok kapni is. Ez ugyebár ellentmond a józan észnek. Ha egy könyvelőnek, számviteli szakembernek, bankárnak hozakodnék vele elő, az azt mondaná: - Ugyan már, Joe, ha költesz a pénzedből, csak kevesebb lesz.

Én azonban a pénzügyek működésének egy újraértelmezéséből indulok ki. Így hát bőkezűen költök, és mihelyt megteszem, már kezdek is körülnézni, azt gondolván magamban, - ejha, kíváncsi vagyok, honnan fog befolyjni tízszer ekkora összeg. Tehát könnyebben

engedek magamnak egy fényűző kocsit, amikor már úgyis van mivel furikáznom, és egyébként is otthon dolgozom. Még csak nem is járok kocsival sehová.

Tehát mindez lehetségessé válik számodra, ha semlegesen viszonyulsz a pénzhez és nem hagyod, hogy tőle függjön önbecsülésed és önbizalmad - e két dolgot inkább attól tedd függővé, hogy mennyire vagy elégedett magaddal!

Újabb szemelvény a Csodatanácsadás teleshemináriumból

A soron következő kérdés így hangzik: - Úgy tűnik, hogy szándékaim teljességgel a pénzügyekre összpontosulnak. Rendjén van ez így? Meg kell mondanom, hogy életem egyéb területei egész egyszerűen fantasztikusnak mondhatóak. A pénz az én problémám, ahogyan mindig is az volt.

Nos, mindenekelőtt hadd mondjam meg, hogy ez már döfi - csodálatos, hogy életed egyéb területei fantasztikusnak nevezhetőek. Ez igazán szuper. Nem mindenki mondhatja el magáról. Szerintem ez csodálatos dolog. Örvendezz hát, de komolyan mondom! Perdülj táncra az utcákon! Ünnepeld meg, hogy az életed zöme a fantasztikus kategóriába esik! Ejha, milyen csodálatos ezt hallani, látni, megélni, de még kimondani is!

Tehát szándékaid a pénzügyekre irányulnak. Hogy ez rendjén van-e? De még mennyire! Nem hiszem, hogy bármi rossz lenne benne. Ismétlem, szerintem a pénz önmagában nem gonosz dolog. A pénz

nem rossz. Az emberek persze felhasználhatják, ahogyan bármely más eszközt, nem éppen nemes célokra is, én mindenesetre azt mondanám, hogy maga a pénz, a pénz önmagában véve egészen remek dolog. És ha pénzt akarsz, akkor túlélésed érdekében vágysz rá, mindazokért a jó cselekedetekért, melyeket a pénzzel megtehetsz, és

Én úgy tekintek az univerzumra, ahogyan A Titok című filmben is mondtam - abban a részben, ahol kijelentettem, hogy az univerzum irdatlan nagy katalógus, melyet neked csak végig kell böngészned, hogy kiválaszd, amire vágysz. Ha tehát pénzre vágysz, akkor természetesen bátran törekedhetsz megszerzésére.

Ezennel újra elismétlem, én magam sosem összpontosítottam a pénzre. Persze szeretem a pénzt, és az áramlik is az életembe. Akarom, szeretem és megosztom másokkal. A pénz csodálatos eszköz - csodálatos dolog birtokában lenni, mondhatni egészen fantasztikus. Ám jómagam sosem összpontosítottam rá a figyelmemet. Nem hiszem, hogy ez lenne megszerzésének a módja, legalábbis számomra nem. Vállalkozók és olyan emberek esetében talán igen, akik milliókat és milliárdokat keresnek - nem igazán tudom, náluk hogy működik a dolog.

Őszintén úgy hiszem, hogy szórakozásnak kell tekintened a pénzszerezést. Elnézem egyik-másik példaképemet, akik többet keresnek nálam. Richárd Branson, a híres iparmágnás és milliárdos azt állítja, hogy számára az egész csak szórakozás. Az életben mindenhez fogékonyan áll hozzá. Mindenfélét kipróbál, és öregem, ő aztán igazán rakétaként sziporkázva múlatja az idejét!

És igazság szerint valóban épít is egy rakétát, mely embereket szál-

líthat az űrbe. Azt hiszem, egy hely úgy százezer dollárt fog kóstálni. Persze ő nem a pénzért csinálja az egészszet, hanem azért, mert kihívást jelent, és mert szórakoztató. Ebbe az irányba húzza a szíve.

És nézd csak meg Donald Trumpot! Donald Trump milliárdos. És valahányszor olvasok róla valamit, sosem nyilatkozik olyasmit, hogy igyekszik pénzt keresni. Inkább azt mondja: - Imádok üzleteket kötni. És így üzletek nyélbe ütésében éli ki ezt a szeretetet. Ennek eredményeképpen pedig pénzt keres, jóllehet az is megesik, hogy nem üt be neki az üzlet. Jó darabig ő is adósságokkal küszködött, elveszített

pénzre összpontosított, hanem arra, hogy a számára szórakoztató tevékenységet végezze, ami esetében az üzletkötés volt.

Richárd Branson esetében pedig bármi, ami nagy murinak ígérkezik, és valódi kihívás elé állítja.

Számomra ilyen tevékenység minden, ami szenvedélyes lelkesedést gyújt bennem.

Tudod, nemrég fejeztem be egy könyvet egy ősi hawaii gyógyító technikáról, mely teljesen megigézett. A könyv címe *Korlátok nélkül*

És a *Korlátok nélkül* jelenleg a lehető legmélyebb hatást teszi az életemre, erősebb befolyást gyakorol rá, mint jószerivel bármi, amivel idődén idők óta foglalkoztam, úgyhogy maradéktalanul beleadtam

szívemet-lelkemet. Persze mindenféle egyéb termékekkel és projektekkel is foglalkoztam időközben, továbbá előadásokat tartottam, utazgattam és miegymás, ám a figyelmem erre a könyvre összpontosult.

És miközben a szeretetemre és a szenvedélyes lelkesedésemre összpontosítok, a pénzügyek egyszerűen gondot viselnek magukra. Tehát ha képes vagy kiküszöbölni a pénzügyekkel kapcsolatos aggodalmaidat (csodatanácsadó ebben segítségedre lehet), ha rájössz, mely ponton ragaszkodsz hozzájuk, és egyszerűen megvizsgálod a dolgot előítéletektől mentesen, továbbá erőteljesebben összpontosítod a figyelmedet fantasztikus életedre, melyben máris részed van, szóval minél erősebben fókuszálsz a szeretetedre, a szenvedélyedre és a szívedre, annál nagyobb valószínűséggel fognak egyszerűen szer-

tefeszlni az egyéb, például anyagiakkal kapcsolatos gondjaid. A gondok tovatűnnek, a pénz pedig felbukkan az életedben. És egy szép napon majd körülnézel és azt mondd: - Nem tudom, honnan árad

Összefoglalás

A pénz önmagában véve semmi egyéb, mint papír és fém. Pénzér-mékre és papirosra nyomtatjuk e csodálatos művészi alkotást. Ám önmagában véve a pénz értéktelen. Mi tulajdonítunk neki jelentő-séget. És itt kezdik az emberek felruházni a pénzt az önbecsülésük-vel kapcsolatos képzetekkel, a hatalom képzeteivel. Pedig a pénz csak azt a jelentést öltheti fel, amivel te felruházod.

Az én tanácsom az, hogy kezdj Monopoly-bankjegyekként gon-dolni a pénzre! Így az egész mulatsággá, a játék részévé válik, de nem

határozza meg, hogy boldog vagy boldogtalan, érdemes vagy érdem-telen ember vagy. Mindehhez a pénznek semmi köze. Richárd Branson, a híres iparmágnás és milliárdos azt állítja, hogy számára az egész csak szórakozás. Donald Trump azt mondja: „Imádok üzlete-ket kötni,” O csak arra összpontosít, hogy a számára szórakoztató tevékenységet végezze, ami esetében az üzletkötés.

Én személy szerint sosem hajszolom a pénzt. Soha nem fókuszálok rá. A figyelmemet valamely szenvedélyre, szórakozásra, az érzelmeim

megosztására, jó cselekedetekre összpontosítom, és talán csak fél szemmel követem nyomon, hogy méltányosan megkérem-e a tevé-kenységem árát, hiszen olyan könnyű mindent egyszerűen ajándék-ba adni, pedig tudom, hogy az emberek nem értékelik a dolgokat, ha nem biggyesztesz rájuk árcédulát.

A Vonzásfaktor álláspontja szerint nem szabad a szükség, a ragasz-

kodás vagy a függőség érzéseivel viseltetned a pénz iránt, hiszen ekkor

a szükség, a ragaszkodás és a függőség érzéseit sugárzód ki magadból,

s ez az egyensúly felborulásához vezet. Így csak ellököd magadtól a

áradni kezd hozzád. Mintegy melléktermékként, mellékhatásként fog megjelenni, nem ez lesz a figyelmed elsődleges fókusza.

Tehát mindez lehetőségessé válik számodra, ha semlegesen viszonyúlsz a pénzhez és nem hagyod, hogy tőle függjön az önbecsülésed és az önbizalmad - e két dolgot inkább attól tedd függővé, hogy mennyire vagy elégedett magaddal!

Miközben a szeretetemre és a szenvedélyes lelkesedésemmre összpontosítok, a pénzügyek egyszerűen gondot viselnek magukra.

Ha képes vagy kiküszöbölni pénzügyekkel kapcsolatos aggodalmadat (ismétlem, csodatanácsadó ebben segítségedre lehet), ha rájössz, mely ponton ragaszkodsz hozzájuk, és egyszerűen megvizsgálod a dolgot előítéletektől mentesen, továbbá erőteljesebben összpontosítod a figyelmedet fantasztikus életedre, melyben máris részed van, akkor az egyéb, például anyagiakkal kapcsolatos gondok egyszerűen tovatűnnek, a pénz pedig felbukkan az életedben. És egy szép napon majd körülnézel és azt mondod: „Nem tudom, honnan árad hozzám ez a sok pénz, de öregem, bőven van mit a tejbe aprítanom.”

Mi az a Csodatanácsadás?



Ha igazán hiszel az „Énségedben”, akkor azzal kell próbára tenned magad, hogy fel mered vállalni: máris az a lény vagy, akivé lenni ki-

Körülbelül tizenöt esztendeje tettem egy fogadalmat: Valahányszor észreveszem, hogy nem vagyok tiszta, haladéktalanul teszek valamit az ügyben. És minden alkalommal ki is nyúltam az egyik tisztító módszerért, melyeket e könyvből megtanultál. Ez rendszerint elegendő volt. Bevallom azonban, hogy voltak olyan alkalmak, amikor úgy éreztem, megfeneklettem saját elmém futóhomokjában. Az ilyen esetekben segítséget kértem.

Az évek folyamán kapcsolatot alakítottam ki olyan emberekkel, akiket most csodatanácsadóknak nevezek. Mivel észrevettem, hogy ez a módszer az én esetemben bevált, beindítottam egy programot, melynek keretei között mások is segítséget kérhetnek a maguk csodatanácsadójától.

Mint tudod, saját bőrömön tapasztaltam meg a különbséget, amit a tisztaság állapota hoz. Amikor a múltban felmerült bennem, hogy megvalósítom az álmaimban elképzelt életet - melyben nap mint nap csodák történnek az emberrel - hamar leállítottam magam. Kit akartam bolonddá tenni? Hogyan lett volna ez lehetséges? Hiszen az utcákon éltem!

Nos, ma már tudom - ahogyan te is tudod -, hogy csodák igenis történhetnek és történnek is. És azzal is tisztában vagyok, hogy a tisztaság állapota a kulcs, mely Csodaország kapuját nyitja. És ez bizony számos Olvasót valódi kihívás elé állít. Sőt, voltaképpen három

kihívás elé: *megismerni* a megtisztulás módszereit, tisztává *válni*, és tisztának *maradni*.

Erről szól ez a könyv. A megtisztulás és a tisztaság megőrzésének tíz, általam ismert módszerét osztottam meg benne veled.

Van azonban még egy dolog, mely tapasztalataim szerint valóban jócskán előrevihet a megtisztulás útján. Az élet számos más aspektusához hasonlóan a megtisztulás és tisztaságod megőrzése is sokkalta könnyebbé válhat számodra, ha kis segítséget kapsz.

Ezt a segítséget nevezzük Csodatanácsadásnak, melynek lényege az, hogy legyen melletted egy társ a megtisztulási folyamatban.

Rengetegen keresnek fel kérdésekkel a megtisztulással, a tisztaság állapotának megőrzésével és azzal kapcsolatban, hogy miként vagyok képes mindezt sikeresen továbbvinni napról napra. Meg kell mondanom, hogy számomra a csodatanácsadómmal végzett munka hozta meg a legnagyobb áttörést.

Ennek oka a következőkben rejlik: a megtisztulásnak és tisztaságunk megőrzésének elsődleges előnye az, hogy képessé tesz minket je-

len lenni a pillanatban, minden akadályozó tényező nélkül. Én azonban sok esetben azt vettem észre, hogy a régi emlékek és a múlt meg-

győződéseim makacsul újra meg újra felbukkannak, bármit teszek is.

Olykor még azzal sem voltam tisztában, hogy mi az, ami az utáni-ban áll. Egyszerűen úgy tűnt, hogy sosem kapom meg, amire vágyom - és nekem kizárólag az járt a fejemben, hogy miként szabadulhatnék meg a nemszeretem dolgoktól, s hogy mit kellett, illetve nem kellett volna tennem. Ismerősen hangzik?

Nos, úgy találtam, hogy tanácsadóval sokkal, de sokkal könnyebb megtisztulni ezektől a múltbeli emlékektől és korlátozó meggyőző-

A Csodatanácsadás egyedülálló módszer arra, hogy az ember belevágjon a korlátozó meggyőződések eltakarításának folyamatába - és a nagy különbség az, hogy e módszer esetében van melletted valaki, aki segít észrevenned őket. Egy kívülálló szeme képes meglátni olyasmit is, ami számodra láthatatlan - persze csak addig, míg nem konzultáltál a tanácsadóddal.

Hogyan működik a Csodatanácsadás?

Az emberek gyakran kérdezik tőlem: „Joe, tudom, hogy a Csodatanácsadás működik, de *hogyan* működik? Mi teszi ilyen eredményessé?”

A Csodatanácsadásnak négy alkotóeleme van, melyek együttesen teszik ilyen hatékonyá:

1. A program tervezete és felépítése.
2. A Csodatanácsadás módszertana.
3. A tanácsadók szakértelme.
4. A program személyre szabott jellege.

Vizsgáljuk meg sorra mindegyikét eme alkotóelemeknek, melyek szervesen együttműködve segítenek túllépned azon a teljesítményszinten, amelyre önállóan képes volnál!

A program tervezete és felépítése

A felépítés, melyet a program számára kidolgoztunk, szilárd alapot biztosít a csodák számára:

Idő: Az üléseket tipikusan hetente egyszer tartjuk háromtól hat hónapig terjedő időszakon át. Ez az időkeret nagyszerűen alkalmas rá, hogy a mélyen gyökerező korlátozó meggyőződések felszínre bukkanak és eloszoljanak, te pedig átfogóbb képet alkoss magadban a Vonzás Törvényéről. Ráadásul a tanácsadód az ülések között is el-

Külső munka: Az ülések között feldolgozandó gyakorlatok és tanulmány-anyagok kulcsfontosságú elemei a Csodatanácsadás program sikerének, hiszen itt bukkannak fel a csodák - az élet játéktérén. E gyakorlatok végzése során vállalják fel igazán az ügyfelek azt a

fajta feltáró eszmecserét, melybe a szívüket és az elméjüket egyaránt

beleadják. E gyakorlatok ruházzák fel őket a képességgel, hogy megváltoztassák a régi gondolkodásmódjukat, és ösztönzik őket a jövőjükkel kapcsolatos új lehetőségek tudatosítására. Az emberek gyakran mondogatják a külső munkáról, hogy „már ez önmagában is megérte a program árát”. Ilyen hatékonyak ezek a gyakorlatok!

Visszajelzések: Fontos, hogy visszajelzéseket kapj, miközben a Cso-

datanácsadás program során tanultakat gyakorlód. Sokszor már az is eloszlátja kételyeidet és cselekvésre sarkall, ha csupán megerősítést kapsz róla, hogy jó úton haladsz.

Elkötelezettség és elszámoltathatóság: Amikor megterveztem ezt a

programot, rájöttem, hogy a csodák megvalósításának folyamata csak

úgy mehet végbe, ha te magad is felelősséggel tartozol a nagyságodért!

A Csodatanácsadás program még akkor is elszámoltat előrehaladásodról a nagyság felé vezető utadon, ha te magad elhanyagolnád ezt. A tanácsadód már a kezdet kezdetén, a kettőtök között születő alap-megállapodások idején, és éppígy a program során tett ígéreteiddel kapcsolatban is folyamatosan elszámoltat (persze kedvesen).

Az egyenlet másik része a csodatanácsadók elkötelezettsége sikered

íránt. Ezért is hajlandóak olyan témákról beszélgetni veled, melyeket

ülés korábbi ülésekre épül, és így nem pusztán intellektuális megértést tesz lehetővé. A fizikai, gyakorlati tapasztalatot is átélheted, melyben akkor van részed, amikor megtszulsz ezektől a korlátozó meggyőződésektől. Megfigyeltem, hogy amikor ez megtörténik, én ténylegesen könnyebbnek érzem magam! És ez a könnyed tisztaság az, ami a csodatételeket életed valóságává teszi.

A programtervezet mélysége és szélessége egészen elképesztő, amennyiben kezdők **és** a Vonzás Törvényének tapasztalt tanulmányozói számára egyaránt lehetővé teszi, hogy fejlődjenek, és mesteri szintre emelkedjenek azon akadályok eltakarításában, melyek miatt tartósan megfeneklettek.

Van rendszer a zűrzavarban

Amikor megalkottam a programot, számos különböző forrásból mérítettem, ezek közé tartozik a *Vonzásfaktor*, *A Titok*, a *Korlátok nélkül*,

és egy sor olyan megvalósító-titok, melyeket még nem is publikáltam - egyelőre! Hitem szerint a módszerek e széles választékának köszönhető a program elképesztő eredményessége. Ügyfeleink kipróbálták, letesztelték és végezetül bebizonyították, hogy a Csodatanácsadás módszertana beváltja ígéretét, és valóban csodákat tesz.

A tanácsadó szakértelme

A csodatanácsadók olyan vezető munkatársak, akik a tanácsadói és spirituális tapasztalatok széles skálájával tendelkeznek. Mindegyiküket én magam képzem ki és képesítem. Az ő szakértelmük teszi lehetővé, hogy az ügyfeleink ilyen gyorsan haladhassanak előre.

A program személyre szabott jellege

Emlékszel a *This Is Your Life?* (Ez a te életed?) című tévéműsorra? A szereplők megjelentek és beszélni kezdtek valakiről, aki nagyon sokat tett értük, s aki szerintük ezért jutalmat érdemel. Nos, ebben

esetben ez a te életed, ezek a te csodáid, és te vagy az, aki a csodák hozta jutalmakra rászolgált!

Csodatanácsadód azért van melletted, hogy támogasson e csodás élet kialakításában. Számba veszi, hol tartasz fejlődésedben, mit szeretnél még megvalósítani, milyen egyéb képzéseken vettél részt, milyen a személyes tanulási stílusod, s még számos egyéb tényezőt, melyek biztosítják, hogy ez valóban a te személyre szabott program legyen.

Példának okáért az információk igényeidtől függően eltérő sorrendben vagy eltérő mélységben is megoszthatóak, és meglehet, hogy

tanácsadód a te programodban nagyobb hangsúlyt fog helyezni egyes elvekre vagy megkülönböztetésekre, melyekre egy másik ügyfél nincs felkészülve, vagy amelyek nem bírnak számára érdekességgel.

E tényezők - felépítés, módszertan, szakértelem és személyre szabott jelleg, továbbá a csodatanácsadó elkötelezettsége - együttesen segítik elő, hogy ez a program igazán eredményes legyen.

Kiből válhat tehát csodatanácsadó?

Amikor ezt a kérdést felteszik nekem, a következő fontos ismérveket szoktam említeni: Amikor jómagam együttműködtem egy tanácsadóval, lényeges volt számomra, hogy intelligens és együtt érző legyen, őszintén törődjön másokkal, és szerteágazó tapasztalatokkal rendelkezzen egy sereg témában. Ez az oka annak, hogy az általam képezett csodatanácsadók olyan sok tudományterületről és oly különböző utakon jutottak el a Csodatanácsadáshoz. Vannak köztük írók, művészek és üzleti szakemberek; menedzsment-, marketing- és oktatási szaktekintélyek. És egytől-egyig mindnyájan olyan embe-

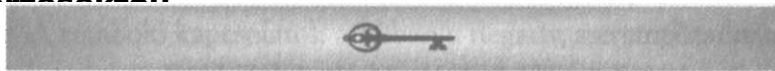
Az idők során megállapítottam, hogy ha a csodatanácsadónak a csodákkal teli élet megvalósításáról szerzett beható ismereteit kombi-

náljuk az ügyfél elkötelezettségével, hogy eredményeket érjen el, ezzel biztosítjuk azt a fajta környezetet, mely megteremti a tisztaságot és a lenyűgöző, csodálatos események megtörténtének lehetőségét.

Ha az jár a fejedben, hogy legfőbb ideje volna csodákat tenni az életedben, és társra vágysz, aki segít megtisztítani a múltadat és megteremteni egy csodálatos jövőt, akkor tégy próbát a Csodatanácsadással!

BONUSZ: AZ ÉRZELMI SZABADSÁG ALAPISMERETEI

Szabadulj meg a nemkívánatos gondolatoktól és érzésektől!



Péter Michel

www.emotionalfreedom 101

Mik azok az érzések?

Az érzések programok (hasonlóak a számítógépes programokhoz), melyeket az elme a túlélésünket *elősegítendő* hozott működésbe. Árú igazság szerint érzéseink mind a túlélésünk *ellen* munkálnak, hiszen a múltunkra épülő programok, melyek a pillanatnyi helyzetre adott válaszok helyett arra készítetnek minket, hogy a múltbéli kondicionálásunk alapján cselekedjünk, reagáljunk. Meggyengítik felelősségérzetünket - vagyis azon képességünket, hogy reagáljunk és ítéleteket alkossunk. Ha érzéseink hevesek, megtörténhet, hogy vasúti síneken ülünk, és egyenesen felénk robot a vonat, és mi mégsem vesszük észre. Érzéseink képesek teljesen átvenni felettünk az uralmat. Gyakran tudat alatt *ők irányítanak bennünket* ahelyett, hogy *mi irányítanánk őket* És mindezek a programok közös kiindulópontból erednek: a *vágyakozásból*, a *hiány* érzetéből.

Hol jelentkeznek az érzések?

Az érzések elménk szülőttei, mégis testünkben jelentkeznek energia-érzékletekként. A test elménk és gondolkodási szokásaink kiterjesztése, vagy összesűrűsödése. Semmi sem jelenhet meg a testben, ha valamikor korábban fel nem merült a gondolata az elmében. Fizikai testünk sok szempontból hasonló ahhoz a testhez, melyet éj-jel álunkban teremtünk magunknak. Az álomban oly valóságos-

nak tűnik, ám amikor felébredünk, rádöbbenünk, hogy álombeli testünk valójában csak elménkben létezett. Ugyanez igaz arra az éber álmra is, melyben élünk, s mely nagyon is sokunk számára gyakran „rém-ébrenlétté” válik a helytelenül kezelt érzelmeknek köszönhetően.

A test olyan, mint az elménk számítógép által kinyomtatott képe. Ekként a lelkiállapotunkat felmérhetjük abból, hogy milyenek testi érzeteink. Feszült vagy laza a testünk? Jó vagy rossz a közérzetünk? Félelmet és gyomor- vagy mellkás stáji szorítást érzünk, vagy hit lakozik az elménkben és szívünkben, és az oldottság érzete a testünkben? Kapkodva, görcsösen és felszínesen lélegzünk, vagy hosszú, lassú, mély és oldott rekeszizom-légzést végzünk?

Kinek az érzéseit éled át?

Talán szüleid érzéseit éled át? Vagy szomszédodét? Netán gyermeked vagy feleséged érzéseit érzed a bensődben? Kinek az érzései azok, melyeket testedben tapasztalsz? Hát persze, hogy a te érzéseid. És ez nagyon jó dolog, hiszen azt jelenti, hogy ha nem tetszenek, tehetsz valamit a megváltoztatásukra.

■

Miért kell felszabadítanunk érzéseinket?

Feltehetőleg te is boldog akarsz lenni. Szabadnak akarod érezni magad. Bőségben és békeességben szeretnél élni.

Ha megszabadulunk a felhalmozódott negatív érzésektől, elcsitul az elménk, kiküszöböljük az önromboló programozásunkat, könnyedén magunkhoz vonzzuk a bőséget, és sosem múló boldogság lesz osztályrészünk.

Bármely adott pillanatban vagy elfojtjuk és halmozzuk beszűkítő hiányérzeteinket, mintha számítógépes vírusokat szaporítanánk a rendszerben, vagy felszabadítjuk és kivetjük őket test-elme rendszerünkől, lehetővé téve a test-elmének, hogy tökéletesen működjön,

akár egy szuperszámítógép. A választás minden pillanatban a mi kezünkben van.

Majdnem minden betegség összefügg a stresszel. Mindenféle szükség a test-elmében halmozódó, beszűkítő hiányérzetekből fakad. A romboló kapcsolatok azokban a negatív, szeretetlen érzésekben gyökereznek, melyeket elfojtunk magunkban, hogy később barátaink, családjaink és partnereink irányában nyilvánítsuk ki őket.

Tehát, mit tennél szívesebben? Tovább halmoznád a negatív érzéseket, hogy még erősebb hiányérzetet, még több betegséget és diszharmóniát élj át, vagy inkább felszabadítanád őket, hogy bőség, egészség és szeretet legyen osztályrészed?

Mikor szabadíthatom fel nemkívánatos érzéseimet?

Csupán egyetlen pillanat létezik az időben, amikor érzéseinket kezelhetjük: a *most*.

Jóllehet elménk képes előre-hátra ugrálni abban a közegben, amit időnek nevezünk, érzéseinket kizárólag a jelen pillanatában érhetjük el és alakíthatjuk. Amikor az itt és most pillanatát éljük, képesek vagyunk *energiaként* kezelni érzéseinket.

Gondolhatjuk ugyan magunkban, hogy „majd később foglalkozom ezekkel az érzésekkel,” de legtöbb esetben ez a „később” bizony sosem

jön el. Tehát miért ne eresztenéd szabadjára érzéseidet megtapasztalá-

suk pillanatában ahelyett, hogy tovább hurcolod őket magadban?

Mi a helyzet a pozitív érzésekkel?

Miért akarnék megszabadulni ezektől?

Nem léteznek pozitív és negatív érzések. Csak érzelmi energia létezik (e-móció = e mint energia + motio mint mozgás³⁴), melyre a pozitív vagy negatív címkét akasztjuk.

Ám e könyv kedvéért tételezzük fel, hogy léteznek pozitív és negatív érzések!

Amikor bármely negatív érzést felszabadítasz, szabadabbá, könnyedebbé és boldogabbá válsz, miközben az érzés *távozik* belőled.

Amikor bármely pozitív érzést felszabadítasz, szabadabbá, könnyedebbé és boldogabbá válsz, miközben az érzés *fokozódik* benned.

Tehát, amikor elvégzed a pozitív, illetve negatív érzések felszabadítását...

A negatív érzések tovatűnnek.

A pozitív érzések fokozódnak.

Jó buli, nem igaz?

Ilyenkor egyszerűen az történik, hogy lerántod a leplet valódi énedről, mely maga a boldogság.

Az érzések eltakarják és elhomályosítják valódi természetünket, folyamatosan elterelik figyelmünket arról a tökéletes, teljes és hiánytalan lényről, akik mindig is vagyunk.

A gondolatok és az érzések folyton változnak, hiszen a jelenségek birodalmába tartoznak. Éppolyan szeszélyesen alakulnak, mint az időjárás. A felszabadításuk segít *túllépned* a behatárolt jelenségen, vagyis *fenomenonon* a *neumenon* birodalmába, mely a lét alapállapo-

ta, s melyre olykor szemtanú-tudatként is utalnak. Ez az a színtiszta „én”, melyre önmagunkról beszélve az „én vagyok...” kezdetű kifejezésekben hivatkozunk.

Eltűnődtél valaha azon, ki is ez a színtiszta „én,” amikor nem kapsz hozzá megnevezést, és nem társítod egyéb dolgokkal sem? Ez a színtiszta lényeg, mely mindenkor érintetlen, változatlan, háborítatlan, módosíthatatlan, örökké boldog, örökké békés, és örökké szabad. Ez az a lény, akik *vagyunk*.

Ahogy Lester Levenson írta: „A legegyszerűbb módja annak, hogy kapcsolatba lépjünk az Énnel (Istennel), az »ÉN« vagy »ÉN Vagyok« érzésének átélése, minden további adalék nélkül. Ez az át-

ézés maga az Én, a Való - a Belső Én. Abban a pillanatban, amint ehhez bármit hozzáadunk, például »én jó, vagy rossz vagyok«; »én szegény, vagy gazdag vagyok«; »én nagy, vagy kicsi vagyok«; vagy »én ez vagyok«, máris behatároljuk az »En Vagyok« állapotát, és megteremtjük az egót."

A pozitív érzések mind a mi legsajátabb benső mivoltunkkal azonosak, amit akkor ízelhetünk meg, amikor lerántjuk az azokat elfedő leplet (az érzéseket). Amikor levetkőzzük érzelmeinket, elménk elcsitul és az én eme velünk született érzete (a boldogság) magától értetődővé válik számunkra. Mi azonban gyakran valamely másik személynek, helynek vagy dolognak tulajdonítjuk ezt a boldogságot, akiről, vagy amelyről azt hisszük, hogy „boldoggá tett minket". Holott valójában csak annyi történt, hogy vágyunk kielégülésre lett, s amikor ez megtörtént, elménk elcsitul és mi megízleltük saját valódi lényünk „nektárját". Azután arra a következtetésre jutottunk, hogy az adott személy, dolog vagy teljesítmény idézte elő bennünk ezt az érzést: - Olyan boldoggá tesz az iránta érzett szerelem. Ez a nagy halom pénz igazán boldogító érzés. Oly boldog vagyok, hogy megkaptam ezt az új kocsit (vagy állást, díjat, hírnevet, és így tovább). Soha nem ez a helyzet.

A helyzet valódi állását remekül megvilágítja egy rövidke történet a kutyáról, mely csontra bukkant. A kutya azt gondolta magában: - Nyam-nyam, egy szaftos csont! Fogai közé kapta, összekattintotta az állkapcsát, s a csont borotvaéles szilánkokra tört a szájában. Ez a csont bizony ki volt száradva! A szilánkok összevagdosták a kutya ínyét, ami vérezni kezdett. Ahogy megnyíltak a sebek, a kutya megízlelte a saját vérét, és az ízt a csontnak tulajdonította, azt gondolva magában: - Ejha, ez aztán a szaftos csont! Persze nem kis fájdalmat okoz! Azután egyre erősebben mélyesztette a fogait a csontba, még többet nyelt saját véréből, és a jó ízt továbbra is a csontnak tulajdonította. Ismerősen hangzik a helyzet?

Valójában mind a saját „vérünkre," vagyis színtiszta, csendes öntudatunkra (tudatosságunkra) áhítozunk azon túli, hogy a behatárolt gondolattal, érzéssel és formával azonosítsuk magunkat. Amikor lényi mivoltunk csendes terében leledzünk, nincsenek érzéseink.

Az érzések csak akkor támadnak fel, amikor visszatérünk az elménk-

hez és azt gondoljuk magunkban: - Ejha, ez aztán remek volt! (a megszabadulás a temérdek fájdalmas gondolattól). Az elme sosem képes felfogni valódi énünk békéjét. Az ő feladata az, hogy szüntele-

nül azonosítsa magát egy bizonyos állapottal („boldognak érzem ma-

gam," „szomorú vagyok," stb.). Az elme kategorizál és ítél. Márpedig abban a pillanatban, amikor elkezdünk kategorizálni és ítélni,

Miként éljük meg az érzéseket?

Az érzések számos testi érzet formáját ölthetik magukra, többek között:

- Energia
- Hőérzet
- Bizsergés
- Nyomás
- Hullámok
- Viszketés
- rajdalom
- Asitozás (mozgó energia)
- Feszültség
- Beszükules/Osszehuzodás

- Gombóc
- Könnyedség
- Elnehezedés
- Zsibbadtság

Hogyan szabadíthatom fel érzéseimet?

Számos különböző módja van nemkívánatos gondolat vagy érzés fel-

oldásának. Ez a beszámoló tizenhetet mutat be közülük, de ennél természetesen jóval több létezik.

Mi az érzelmi nagytakarítás legjobb és leggyorsabb módja?

Létezik egy Release® Technique-nek (Felszabadító technikának) nevezett módszer, melyet az Abundance Course® (Bőségkurzus) nevű tanfolyamon oktatnak.

A módszer gyakorlati tréning révén sajátítható el, melyet elvégez-

hetünk élő tanfolyamon, otthoni, CD-kre épülő tanulókurzus során, vagy könyv alapján. Jómagam mindenesetre nem javaslom, hogy könyvből sajátítsd el ezt a technikát, mivel ha pusztán mint elméleti tudást szerzed meg, nem várhatsz tőle igazán nagy hasznot. Egy képzett oktató útmutatása kulcsfontosságú ahhoz, hogy a lehető

legtöbbet profitáld belőle. Persze azért a könyv is remek hivatkozással

szolgálhat, miután az ember elsajátította a technikát egy élő tanfolyamon vagy hangfelvételtől, ami ismételt útmutatást nyújt a hallgatónak, hogyan erősítheti meg a „felszabadító izmát” és azon képességét, hogy haladéktalanul kivesse magából a nemkívánatos érzéseket.

E technikák olyan megközelítésmódok, melyeket vagy én magam dolgoztam ki, vagy a hosszú évek alatt gyűjtöttem össze, melyek során érzelmeinket és azon képességünket vizsgáltam, hogy akaratlanul elengedjük őket. Igyekszem elkerülni, hogy idegen tollakkal ékeskedjek, ám sok olyan technika akad, melyeket hosszú évekként elelőtt sajátítottam el, és már nem emlékszem rá, hogy konkrétan kitől is láttam őket elsőként. Ezekben az esetekben kérem az érintetteket, fogadják el bocsánatkérésemet, ha nem említem őket névszerint, és szeretném, ha tudnák, hogy nagyra becsülöm az érzelmfelszabadítás területén elért eredményeiket!

A felszabadító technikáknak nem annyira a konkrét formája lényeges, mint inkább gyakorlati alkalmazhatóságuk. Milyen jól működnek a gyakorlatban?

Egyszerűen felszabadítják az érzelmeket sorban egymás után, vagy egyből gyökerestől tépik ki a negatív érzéseket, hiányérzetet és beszűkülést generáló tényezőket?

Miért kell az érzések gyökeréig lehatolni?

Ha nem hatolsz le egészen az érzéseket generáló tényezőkhöz, akkor folyamatosan egyre nagyobb arányban termelődik újra benned a negativitás, a hiányérzet és a beszűkültség. Ha viszont gyökerestől téped ki az érzelmeid okozóit, elméd sokkal hamarabb elcsitul, mintsem az érzelmeid képesek lennének újratermelődni, és így végül teljesen helyreáll a lelki nyugalmad.

Milyen ez a nyugalom? Úgy írnám le, mint azt a békességet, melyet az ember a semmi kellős közepén, egy csendes utcáson él át hajnali három órákor, amikor körötte mindent frissen hullott hó borít. Minden csendes, minden ragyogó. Ez a színtiszta tudatosság természetes állapota, mely akkor köszönt ránk, amikor az elme elcsitul.

Íme, egy szemléltető példa, hogy mire gondolok az érzéseinket ge-

Megfigyelted valaha azokat a rugós adagolóra helyezett tányérokat, melyeket egyes önkiszolgáló éttermekben használnak? Elveszel egy tányért, és a következő máris felugrik; elveszed azt is, de máris ott a következő, és így tovább, és így tovább. Nos, érzéseink is ehhez hasonlóak, csak éppen esetükben a tányérok (az érzések) sosem fogynak el mindaddig, míg az őket generáló tényezők működnek. Ha azonban eltávolítod a gyökértényezőket, az olyan, mintha egyszerre kiemelnéd az egész tányérhalmot - így sokkal könnyebben eljutsz a belső béke és nyugalom ama terébe, és érzéseid sem képesek többé olyan gyorsan újratermelődni.

Hogyan használhatod fel legeredményesebben ezt a beszámolót?

Amikor valamilyen problémát, nemkívánatos gondolatot vagy érzést észlelsz, tekintsd át a 17 technikát felölelő listát, és válaszd ki azt a lépésről lépésre haladó felszabadító technikát, mely az adott pillanatban megfelelőnek tűnik számodra!

Ez a lista a felszabadító módszerek gyakorlati eszköztára. Nem arra

terveztem, hogy a feloldó technikák átfogó és mindenre kiterjedő útmutatója legyen, de azért kétségtelenül csodálatos és változatos megközelítésmódokat kínál.

Nem mindenki egyformán szabadítja fel érzéseit. Az ego-elme olykor ellenáll az egyik megközelítésmódnak, a másik azonban sikeresen megszabadítja a negatív érzésektől (a túlélés ellen munkáló programoktól), melyeket azért táplál, mert azt hiszi, hogy védelmet nyújtanak számunkra. Ám ha megnézed, milyen sok esetben okoztak kárt a destruktív érzelmek életedben, az egészségedben, a pénzügyeidben és a kapcsolataidban, egyhamar rájössz, hogy az ego-elmed nem végzett valami remek munkát. A félelem és a negatív hozzáállás révén inkább folytonosan arra irányította a figyelmedet,

dítják ezt az irányzatot, lehetővé téve számodra, hogy felszabadítsd a

negatív érzelmeket és így azokra a dolgokra irányítsd a figyelmedet, melyekre *valóban* vágysz, mind többet vonzva belőlük az életedbe.

Felszabadító kérdezz-felelek

K: Honnan tudhatom, hogy valóban felszabadítom-e az adott érzést?

V: Mérd le! Gyakran hasznodra válik, ha a felszabadítás megkezdése előtt felbecsülöd az érzés intenzitását 0-tól 10-ig terjedő skálán, melyen a 0 jelenti azt, hogy teljesen nyugodt és oldott vagy, a 10

pedig azt, hogy az érzés rendkívül heves és kellemetlen. Majd miután

végigmentél az érzés felszabadításának lépésein, végezd el újra az

értékelést ezen a skálán, és azt fogod észrevenni, hogy az érzés észrevehetően enyhült.

Ha az eljárás előtt és után elvégzed ezt az értékelést, megerősí-

tést nyersz afelől, hogy valóban felszabadítottad az adott érzést. És ez fontos, ugyanis az elme megkísérel majd rávenni minket,

hogy továbbra is ragaszkodjunk az érzéshez, és gyakran abba a téveszmébe ringat, hogy semmi sem történt, vagy nem jutottunk semmire, s így feladjuk a próbálkozást. E skála alkalmazásával leg-

alább egy kicsit világosabban fogunk látni azt illetően, végbe-megy-e bármi változás az érzelmünk intenzitásának szubjektív mértékében.

K: Úgy érzem, hogy elakadtam. Mitévő legyek?

V: Ne akard erőltetni a változást, és ne akarj erővel megszabadulni a megfeneklettség érzésétől! Magától is el fog mozdulni.

csak a gondolatainkban élünk, hogy azt is elfelejtjük, mit jelent érezni. Így hát kezdetben gyakran nagyon elzárkózóak vagyunk - ez az ellenállásunk, mellyel elfedjük és védelmezzük többi érzésünket. Egyszerűen fogadd szívesen az üresség és zsidbadtság érze-

tét is, hiszen ezek is érzések! Figyeld meg őket, és ne akard őket erőszakkal megváltoztatni! Maguktól is el fognak mozdulni, és feltárják az alattuk rejlő mélyebb érzéseket, melyeket elfojtasz. Mihelyt ezek az érzések felszínre jutnak, alkalmazd a megfelelő lépéseket felszabadításukra a jelen beszámolóban leírtak szerint!

K: Mi a helyzet akkor, ha olyan mentális vagy pszichés betegségben szenvedek, mely kezelésre szorul?

V: Ez a módszer nem helyettesíti a kezelést, de gyakran működhet hatékony kiegészítéseként. Kérlek, konzultálj terapeutáddal, mielőtt elvégeznéd e gyakorlatok bármelyikét. Némelyikük hatására jelentékeny érzelmi energiák törhetnek felszínre, s ezek elsőprő erejűnek tűnhetnek, ha az érzelmi állapotod már amúgy is túlfeszített. Ha gyógyszeres kezelés alatt állsz, kérdezd meg orvosodtól,

hogycsökkenthető-e az adagolásuk, mivel a gyógyszerek gyakran elfojtják az érzéseket, ami megnehezíti próbálkozásaidat, hogy felszínre hozd, majd felszabadítsd és feloldd őket.

K: Úgy tűnik, hogy amikor felszabadítok egy érzést, egy még mélyebb érzés bukkan felszínre.

V: Az elfojtott érzéseink gyakran rétegeket alkotnak, mint a hagyma héjai. Sokszor előfordul, hogy lehámozunk egy réteget, s alatta egy mélyebb réteget találunk. Csak folytasd tovább a munkát, s

A technikák

Készen állsz?

Akkor vágjunk bele!

Az egyértelműség kedvéért minden megközelítésmóddhoz mellékelek egy lépésről lépésre haladó példát. Ezek némelyike ismétlésekbe bocsátkozik, ám az ismétlések azt a célt szolgálják, hogy hozzászokj az alapvető folyamathoz, melynek során valóban ráhangolódsz az érzés energiájára vagy testérzetére ahelyett, hogy pusztán gondolkodnál róla vagy intellektuálisan kategorizálnád.

Az érzelmi szabadság alapismeretei: 17 módszer bármely nemkívánatos gondolat vagy érzés azonnali feloldására

1. Fogadd szívesen az érzésű

Amikor szívesen fogadsz egy érzést, éppen az ellenkezőjét teszed, mint amikor ellenszegülsz neki.

Ezzel feloldod az ellenállást, mely rendszerint tartósan elfojtja és megrekeszti az érzéseidet.

Következzen egy egyszerű útmutatás ahhoz, hogyan fogadhatod szívesen az érzéseidet:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy a mellkasodra, hogy könnyebben *éssz* az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést a testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Öltsd fel azt a hozzáállást, hogy szívesen fogadod az érzést - éppoly szívesen, ahogyan egy barátodat tessékelnéd be a házad ajtaján!

Egy-

6. Értékelj újra az érzést a 0-tól 10-ig terjedő skálán! Enyhült valamelyest?

Ha igen, akkor megfelelő irányban haladsz. Folytasd a gyakorlatot egészen addig, míg az érzésnek hűlt helye marad! Ha nem enyhült, menj végig újra a lépéseken, vagy próbálkozz másik megközelítésmóddal!

2. Merülj alá az érzésbe!

Amikor lemerülsz bármely érzés magváig, két dolog egyike fog bekövetkezni:

Ha negatív érzésről van szó, amilyen a harag, a bánat vagy a félelem, akkor az érzés rendszerint azon nyomban feloldódik.

Ha pozitív érzésről van szó, amilyen a béke, a szeretet vagy a hála, akkor az érzés fokozódik.

Ez a gyakorlat hasonló ahhoz, amikor szívesen fogadod az érzést, némi eltérés azonban mutatkozik:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy a mellkasodra, hogy könnyebben észleld az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést a testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Figyeld meg az érzés keltette érzetet a testedben, és hagyd, hogy alámerülj az érzetbe! Vagyis irányítsd a tudatod az érzet magvába és vizsgálj meg, mit találsz ott!
5. Mit találtál az érzés középpontjában? Miiben érzés tölt el?
6. Ha valóban alámerültél az érzésbe, nem csupán gondolatban, akkor

Amikor szemernyi ellenállást sem tanúsítunk az érzéseinkkel szemben, akkor akadálytalanul áthaladnak rajtunk, s mi megmaradunk nyitottnak és szabadnak.

3. Fokozd az érzést gondolatban (Kettőzd meg)!

Miért akarnád gondolatban fokozni vagy megkettőzni az érzés intenzitását?

Eltaláltad: Mert ezzel szertefoszlathatod az adott érzést.

Dolgoztam egyszer egy holisztikus egészségklinikán, a keleti part legnagyobb ilyen intézményében. A klinika igazgatója, aki akupunktőr és a keleti orvoslás szakértője volt, egyszer elmondta nekem, hogy legkönnyebben úgy szabadulhatsz meg a lábizmodba beleállt görcstől, hogy „megmarkolod és kíméletlenül meggyömöszölöd”. Elmagyarázta, hogy ha jang állapot (feszültség) lépett fel nálad, és te még több jangot (még erősebb feszültséget) alkalmazol rá, akkor egy csapásra átalakul jin (oldott) állapottá. Magam is kipróbáltam a módszert, és valóban bevált. És ugyanilyen hatékonyan működik az érzések esetében is! Ugyanaz az elv érvényesül.

A módszer a következőképpen alkalmazandó az érzéseidre:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy mellkasodra, hogy könnyebben észleld az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést a testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Most pedig hagyd, hogy az érzés intenzitása fokozódjon vagy megkétszereződjön!
5. Gondolatban fokozd az érzés kiváltotta érzetet még tovább, és egyre tovább és tovább!

tot egészen addig, míg az érzésnek hűlt helye marad! Ha nem
eny-
hűlt, menj végig újra a lépéseken, vagy próbálkozz másik
megközelí-
témóddal!

Ez a technika két okból kifolyólag működik:

1. A kvantumfizika szerint nem fordulhat elő, hogy két dolog egyidejű-
leg ugyanazt a helyet foglalja el. Amikor átéled az érzést, majd meg-
próbálsz egyidejűleg ugyanarra a helyre *még többet* irányítani belőle, az
érzeshalmazok egyszerűen kioltják egymást és szertefoszlanak.
2. Az ellenállás hiánya elősegíti az érzés szertefoszlását. Mivel engeded
az érzést fokozódni, immár nem állsz ellen neki, s ez lehetővé teszi,
hogy könnyedén felszínre törjön, áthaladjon rajtad és eloszoljon.

4. Ne akard erőszakkal eloszlatni!

Amikor egy érzés vagy gondolat nincs ínyünkre, rendszerint harcolunk ellene. Ellenállunk neki és azt akarjuk, hogy tűnjön el. Ezzel gyakorlatilag nem egyebet teszünk, mint beléakaszkodunk.

Amikor többé már nem akarod erőszakkal megváltoztatni, ellenőrzésed alá vonni vagy eloszlatni a nemkívánatos érzést, a megrekedt vagy megdermedt érzetet, illetve az ellenállást, akkor lehetővé teszed, hogy magától megváltozzon és továtűnjön - teljesebb szabadságot és tágasságot hagyva maga után. Ha megszabadulsz a „mu-
száj megváltoznom” energiától, mindennemű megrekedt vagy megdermedt energia előtt szabad utat nyitasz.

6. Azt fogod észlelni, hogy az érzés azon nyomban megenyhült vagy
gyö-
keresen megváltozott.
7. Ismét értékeld az érzést a 0-tól 10-ig terjedő skálán! Enyhébb valami-
vel? Ha igen, akkor a megfelelő irányban haladsz. Folytasd a gyakorlatot egészen addig, míg az érzésnek hűlt helye marad! Ha nem enyhült, menj végig újra a lépéseken, vagy próbálkozz másik megközelítésmóddal!

Ha erőszakkal akarod megváltoztatni vagy szabályozni az érzést, csak a „változás hiánya” jár a fejedben, és az érzés megreked.

Ha többé nem akarsz erőszakkal megváltoztatni egy gondolatot vagy érzést, szabad utat nyitsz előtte.

5. Sugározz szeretetet!

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy mellkasodra, hogy könnyebben észleld az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést testedben!
3. Értékeld az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Tudatosítsd magadban azt az ellenszenvet, mellyel az érzésed iránt viseltetsz!
5. Határozd el, hogy szeretetet fogsz sugározni az érzésedre, bármilyen legyen is!
6. Sugározz szeretetet önmagadra és az érzésedre:
 - a. Mondd az érzésnek, hogy szereted!

A szeretet négy aspektusa a megengedés, elfogadás, helyeslés és megbecsülés. Válassz ki egyet (vagy többet) ezen aspektusok közül, és sugározd az érzéseidre!

Az ellenállás az érzéseink univerzális „mélyhűtője.” Egyszerűen megdermeszti őket.

A megengedés, elfogadás, helyeslés és megbecsülés felolvasztja a megdermedt érzéseket, hogy szabadon folyhassanak, s az energiájuk tovább mozoghasson.

A szeretet az univerzális jégoldó, mely úgy olvasztja fel a megdermedt, megrekedt és beszűkítő érzéseket, ahogyan a forró kés szeli a vaját.

Ez a gyakorlat módot ad rá, hogy visszanyerd mindazokat az energiáidat, melyeket öntudatlanul az érzéseidbe fektettél, amikor ellenálltál nekik vagy harcba kezdtél velük.

6. *Megbecsüléseddal foszlasd szét az érzést!*

Ez a gyakorlat nagyon hasonló az előzőhöz, csak éppen itt az érzésre sugárzott megbecsülésre és hálára helyezük a hangsúlyt:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy mellkasodra, hogy könnyebben *észleld* az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Erezz hálát a gondolat vagy érzés iránt, és mondj neki köszönetet!
 - Hogy miért légy neki hálás? Azért, mert az adott negatív gondolat vagy érzés csakis amiatt van jelen, mert egy bizonyos szinten úgy érzed, hogy valamiféleképpen hasznodra van - talán valamilyen szempontból megőrzi biztonságodat. Biztonságunkat azonban

- Nem lehetsz egyszerre a hála és a negatív hozzáállás állapotában.

Ekként a negativitásnak el kell oszlania.

5. Ismét értékeld az érzést a 0-tól 10-ig terjedő skálán! Enyhébb valami-

vel? Ha igen, akkor megfelelő irányban haladsz. Folytasd a gyakorlatot

egészen addig, míg az érzésnek hűlt helye marad! Ha nem enyhült, menj végig újra a lépéseken, vagy próbálkozz másik megközelítésmód-

dal!

■

7. Egyszerűen ejtsd el az érzést!

Ez az egyik legegyszerűbb és leggyorsabb módja annak, hogy bármely

nemkívánatos gondolatot vagy érzést felszabadíts.

Próbáld ki a következőt:

1. Ragadj meg egy tollat!

L bzontsd a markodba!

3. Szorítsd erősen és tartsd gyomrodhoz, mellkasodhoz vagy ahhoz a helyhez, ahol megfigyeléseid szerint általában belekapaszkodsz

7. Lazítsd el az ujjaidat és hagyd leesni a

8. Látod, milyen könnyen ment? Éppilyen könnyű azon nyomban elej-

teni *bármely* nemkívánatos gondolatot vagy érzést is.

Sosem az érzések akaszzkodnak belénk; valójában mi vagyunk azok, akik beléjük kapaszkodunk. Az érzések csupán áramlani akarnak energiaként - mi korlátozzuk az áramlásukat azzal, hogy megragadjuk őket. Haavd tehát áramlani és továtűnni az érzéseidet!

8. Tégy *tudatos összehasonlításokat!*

Tudatosan sosem sértenék meg vagy korlátoznánk önmagunkat; öntudatlanul azonban minden áldott nap megtesszük.

Azzal, hogy tudatosítjuk magunkban az öntudatlant, képessé válnunk a különbségtételre (felismerjük, mit teszünk), és a felismerés hatására hajlandóak vagyunk spontán módon elereszteni azt, ami nem szolgálja az érdekeinket.

Voltaképpen a különbségtevés teszi lehetővé az érzés elengedését. Tudatos összehasonlítások megmutatják, hogy nem vagyunk azonosak az érzéseinkkel, hogy az érzéseink nem tartanak a markukban minket, és hogy mi magunk döntjük el, ragaszkodunk-e az érzésekhez, vagy szélnek eresztjük őket.

Következzék egy sor kérdés, melyeket bármikor feltehetsz magadnak, hogy képessé válj különbségtételre! Ez gondolati gyakorlat, mely az elmédet használja fel saját korlátai eltörlésére.

Miután felteszed magadnak az egyes kérdéseket, gondolkodj el rajta, hogy melyik alternatívát választanád jelen pillanatban!

1. _____ Amikor a -ra gondolkodom (ide illeszd be a problémát vagy a stresszkeltő élethelyzetet), pozitív vagy negatív érzések támadnak bennem? *Tudatosan válaszsd a pozitív hozzáállást!*
2. Szabad vagyok, vagy meg van kötve a kezem? *Melyik alternatívát választod?*
3. Szeretet ez, vagy félelem? *Melyik alternatívát választod?*
4. Kétség ez, vagy hit? *Melyik alternatívát választod?*
5. Bőség ez, vagy hiány? *Melyik alternatívát választod?*
6. Egység ez, vagy elkülönültség? *Melyik alternatívát választod?*
7. Békesség ez, vagy zaklatottság (félelem)? *Melyik alternatívát választod?*

10. „Igent” vagy „nemet” mondok a _____
(bőségre, önmagámra, szabadságra, a céломra stb.)? *Melyik alternatívát választod?*
11. Fogékony vagy elutasító vagyok? *Melyik alternatívát választod?*
12. Nyitott vagy zárkózott vagyok? *Melyik alternatívát választod?*
13. Oldott vagy görcsös vagyok? *Melyik alternatívát választod?*
14. Mi lennék szívesebben, szabad ember, vagy az érzéseim rabja? Bol-
dog vagy boldogtalan? Nyugodt vagy félelmeiktől hajszolt?
Bizakodó
vagy bizonytalan? *Melyik alternatívát választod?*
15. Erőltetem a dolgokat és kapaszkodók beléjük, vagy elfogadom _____ és _____ ha-
gyom őket menni a maguk módján? *Melyik alternatívát választod?*
16. Adok másoknak és az életnek, vagy sóvárgok/akarok tőlük valamit?
Melyik alternatívát választod?
17. Zsivaj vagy csendesség honol a bensőmben? *Melyik alternatívát választod?*

9. Légy olyan, mint az égbolt!

1. Nézz fel az egre!
2. Felhőket látsz keresztülúszni rajta, vagy egyszerűen tiszta és tágas _____ az égbolt?
3. Figyeld meg, hogy az égbolt sosem ejti foglyul a felhőket (vagy _____ madarakat, repülőgépeket, műholdakat stb.), és nem is próbálja őket

7. Újra meg újra idézd fel a bensőd nyitottságának érzését, mely az ég-
bolt nyitottságával azonos!

Semmi olyat nem láthatsz a külvilágban, ami benned nincs meg. Ekként az égbolt és a tér szemed elé táruló határtalansága benned is megtalálható.

10. Sodorja tova az erzést a vízi

Az elménk gyakran lök minket a gondolatok olyan özönébe, amilyen a folyók tovarohanó árja.

Ám nem muszáj sodródjunk az árral!

Amikor legközelebb azon veszed magad észre, hogy nemkívánatos gondolatok vagy érzések sodrába kerültél, tégy próbát a következővel:

1. Lelki szemeid előtt lásd, ahogyan egy tovarohanó folyó mellett
tér-
delsz biztonságban a száraz parton!
2. Éld át az érzéseid rohanó árját a bensődben!
3. Vesd ezeket az érzéseket a gyors sodrású folyóba!
4. Hagyd, hogy elragadj a sebes ár!
5. Engedd, hogy minden gondolatod, érzésed és aggodalmad tovasod-
ródjon az óceánba és sóként oldódjon fel a végtelen vizekben!
6. Irányozd vissza a tudatodat mozdulatlan, csendes énedhez, amint
nyugodtan ül a folyóparton, a zaklató érzelmektől

1j. *Hagyj fel a helytelenítéssel, mellyel önmagad
vagy az érzésed iránt viseltetsz!*

A legtöbbször szakadatlan helytelenítéssel áll önmagához és az
érzé-
seihez.

Olyan ez, mintha a törött lábunkat folyamatosan csapkodnánk
egy bottal - aligha segít a dolgon! Csak fájdalmat okoz és tovább
rontja a helyzetet.

Amikor egy nemkívánatos érzést élsz át, tedd a következőket:

1. Keresd meg a helytelenítés energiáját!
2. Fogadd szívesen az energia feltörését!
3. Kezdd elengedni mindennemű helytelenítés energiáját,
mellyel önmagad, az érzéseid vagy a gondolataid iránt viseltetsz!
4. Eressz szélnek mind többet és többet a helytelenítés
energiájából, míg nyoma sem marad!
5. Minden nap szakíts időt arra, hogy tudatosítsd magadban
minden-
mű helytelenítést, majd szándékoltan útjára bocsátod, míg
csak
nyomtalanul el nem tűnik!

Ha úgy próbálunk előrelépni és szeretetet érezni, hogy közben
helytelenítéssel viseltetünk önmagunk iránt, az olyan, mintha be-
húzott fékkel próbálnánk vezetni. Ha rosszállással tekintünk önma-
gunkra, képtelenek vagyunk szeretet érezni — márpedig a helytele-
nítés legtöbbször mélyen megrögzött szokása.

Miután szélnek eresztetted a helytelenítés energiáját, képesnek
fogod
érezni magad arra, hogy teljesebben belemerülj a *helyeslés*
energiájába.

Ha ez nehezedre esik, térj vissza az előző gyakorlathoz, és szabadulj meg még több helytelenítéstől; másként „behúzott fékkel vezetsz”!

Következzen egy fokozatos megközelítésmód, melyet Kam Bahk-shitól, a Felszabadító technika képesített oktatójától tanultam:

1. Kezdd gyűszűnyi helyesléssel - csak parányival! Öntsd a fejedre, és hagyd beivódni!
 2. Mihelyt ezt magadba szívta, adj magadnak még több helyeslést - egy tojás tartónyt! Fogadd magadba ezt is!
 3. Azután adj magadnak még többet - egy kávéscsészényit!
 4. Majd még többet - egy vödörnyit!
 5. És még többet - egy fürdőkádnyit!
 6. És még többet - a helyeslés energiájának zuhatagát!
 7. Majd a pozitív, szerető, önértékelő energia tavát!
 8. És végül a helyeslés egész óceánját!
 9. Engedd meg magadnak, hogy szivacsoként lebegj a szintiszta pozitív elfogadás és helyeslés eme óceánján!
 10. Hagyd, hogy a vize beléd ivódjon és átjárja minden egyes sejtet!
- Add át magad ennek a feloldódásnak!

Érdekes az emlékezetedbe vésned ezt az egész fokozatos előrehaladást, és minden nap lehunyva szemmel végigmenni rajta. Nagyon hatékony gyakorlat ez az egészség, a boldogság, a bőség és a szabadság megvalósítására.

13. *Eressz fel egy vörös léggömböt!*

Végzésének módja a következő:

1. Éld át a nemkívánatos érzéseket (vagy fájdalmat) a testedben!
2. Az érintett területeket lásd élénkvrös energiafoltként!
3. Az energiafoltot foglald bele egy vörös léggömbbe, és köss csomót a léggömbre zsineggel!
4. Hagyd felszállni a léggömböt, ki a testedből és az elmédből!
5. Figyeld, amint tovaszáll, egyre magasabbra és távolabb, egyre kisebbé válva, míg teljesen el nem tűnik a szemed elől, s nyoma sem marad!

14. **Hagyd elpárologni az érzést!**

Ez újabb „feloldó” technika.

1. Képzeld el, hogy a nemkívánatos gondolataid és érzéseid olyanok, mint a víz!
2. Hagyd, hogy elpárologjanak, mint a gőz a forró aszfaltról!
3. Miközben elillannak, érezd magadban azt a nyíltságot, mely a távozás-sukkal keletkezik benned!
4. Oldódj fel ebben a nyíltságban!

A negatív érzések okozta fenyegetés nagyon is valóságosnak tűnhet, ám ezek az érzések nem egyebek délibáboknál - ahogyan a sivatag homokja vagy a forró országút felett lebegő hőség víztükörnek tűnik. Éppígy az érzéseknek sincs valódi anyaguk. Hagyd a nemkívánatos érzéseket délibábokként elpárologni és elillanni - hiszen valóban azok!

íme módszer a nyomás csökkentésére:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy a mellkasodra, hogy könnyebben ésszid az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést a testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Képzeld el ezt az érzést nagynyomású vízként a gyomrodban vagy a mellkasodban!
5. Lelki szemeiddel képzelj el egy szelepet vagy csapot az energia levezetésére!
6. Nyisd ki a szelepet, és hagyd, hogy az érzés előtörjön belőled!
7. A szelep nyitásával és zárásával tetszésed szerint szabályozhatod a víz nyomását.
8. Hagyd az érzést kiáradni magadból egészen addig, míg a bensőd el nem csitul!
9. Ismét értékelj az érzést a 0-tól 10-ig terjedő skálán! Enyhébb valami-vel? Ha igen, akkor a megfelelő irányban haladsz. Folytasd a gyakorlatot egészen addig, míg az érzésnek hűlt helye marad! Ha nem enyhült, menj végig újra a lépéseken, vagy próbálkozz másik megközelítésmóddal!

16. Szabadíts fel csupán egy százalékot!

Olykor az elfojtott érzéseink felszínre hozásának és felszabadításá-

3. Hagyd felszabadulni az adott érzés egy százalékát (elég, ha egyszerűen elejted, de a jelen beszámolóban szereplő bármely másik

Azt fogod észrevenni, hogy végül az érzés egy százalékánál jóval többet szabadítottál fel, és sokkal könnyebbnek és szabadabbnak érzed magad.

17. Öleld magadhoz együtt érzőn!

Mindenkinek szüksége van szeretetre és együttérzésre, még az érzéseinknek is. A szeretetlenség okozza minden bajunkat. A szeretet és az együttérzés pedig mindenre gyógyír jelent.

Próbálg együttérzéssel közelíteni az érzéseidhez:

1. Hajtsd le a fejed és tedd a kezed a gyomrodra vagy a mellkasodra,
hogyan könnyebben *érsz* az érzetet, melyet az adott érzés kelt benned!
2. Figyeld meg az érzést a testedben!
3. Értékelj az érzést 0-tól 10-ig terjedő skálán!
4. Képes lennél most szeretettel és együttérzéssel magadhoz ölelni az érzést, ahogyan az anya vagy az apa öleli magához szenvedő gyermekét?
5. Nyújts vigaszt az érzésnek!
6. Hagyd magad azonosulni a fájdalommal vagy kellemetlenséggel, melyet az érzés magában hordoz!
7. Miközben együttérzéssel viseltetsz iránta, az érzés mind

Megjegyzés: Ezt a bónuszfejezetet Péter Michel bocsátotta rendelkezésünkre, és szíves engedélyével használjuk fel itt. A szerző több mint 50 tisztító módszert tartalmazó könyvének megvásárlásához látogass el a www.emotionalfreedom101.com honlapra!

BIBLIOGRÁFIA

- Atkinson, William Walter: *Thought Vibration, or the Law of Attraction in the Thought World*. Chicago: New Thought Publishing, 1906.
- Behrend, Genevieve és Vitaié, Joe: *How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You*. Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2004.
- Behrend, Genevieve és Vitaié, Joe; *How to Attain Your Desires, 2. kötet: How to Live Life and Love It* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2005.
- Braden, Gregg: *The Divine Mátrix: Bridging Time, Space, Miracles and Belief* Carlsbad, Kai: Hay House, 2006
- Bristol, Claude: *The Magic of Believing*. New York: Pocket Books, 1991.
- Byrne, Rhonda: *The Secret*. New York: Atria Books/Beyond Words, 2006
(magyarul: A Titok. Édesvíz Kiadó, 2006.)
- Callahan, Roger: *Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress*. New York: McGraw-Hill, 2002.
- Canfield, Jack, Janet Schwitterrel: *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*. New York: Harper Collins, 2006.
- Canfield, Jack, Mark Victor Hansannel: *Erőleves a léleknek*, Bagolyvár Kft.,

Dwoskin, Hale: *The Sedona Method; Your Key to Lasting Happiness, Success,*

Peace and Emotional Well-Being, Sedona, Ariz.: Sedona Press, 2003.

Eker, T. Harv: *Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of*

Wealth. New York: Harper Collins, 2005.

Ellsworth, Paul: *Mind Magnet: How to Unify and Intensify Your Natural Faculties for Efficiency, Health and Success*. Holyoke, Mass.:

Elizabeth

Töwne Company, 1924.

Evans, Mandy: *Traveling Free: How to Recover from the Past*.

Encinitas, Kai.:

Yes You Can Press, 2005.

Ford, Debbie: *The Dark Side of the Light Chasers*. New York: Riverhead Books, 1998.

Gage, Randy: *Why You're Dumb, Sick & Broke... and How to Get Smart,*

Healthy & Rich! Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2006.

Gilmore, Ehryck: *The Law of Attraction 101*. Chicago: Eromlig Publishing,

2006.

Goddard, Neville: *Immortal Man: A Compilation of Lectures*. Camarillo, Kai: DeVorss & Company, 1999.

Goddard, Neville: *The Law and the Promise*. Camarillo, Kai.: DeVorss & Company, 1984.

Goddard, Neville: *The Power of Awareness*. Camarillo, Kai.: DeVorss & Company, 1983.

Goddard, Neville: **Your Faith is Your Fortune**. Camarillo, Kai.: DeVorss & Company, 1985.

Goddard, Neville és Joe Vitaié: *At Your Command*. Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2005.

Goldberg, Bruce; *Karmic Capitalism: A Spiritual Approach to Financial Independence*. Baltimore, Maryland: Publish America, 2005.

Harris, Bili: *Thresholds of the Mind: Your Personal Roadmap to*

Hawkins, Dávid: *Transcending the Levels of Consciousness*. Sedona, Ariz.:

Veritas Publishing, 2006.

Hicks, Jerry és Esther Hicks: *Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your*

Desires. Carlsbad, Kai.: Hay House, 2004. (magyarul: *Kérd és megadatik!*

Édesvíz Kiadó, 2006.)

Hicks, Jerry és Esther Hicks: *The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Ábrahám*. Carlsbad, Kai.: Hay House, 2006. (magyarul:

A

vonzás törvénye, Mandala-Véda Kiadó, 2007.)

Hogan, Kevin: *The Science of Influence*. Hoboken, New Jersey: John Wiley

& Sons, 2004. (magyarul: *A meggyőzés tudománya*. Danvantara Kiadó, 2008.)

Hőimet, Ernest: *Science of Mind*. New York: Tarcher, 1998.

Joyner, Mark: *Simpleology: The Simple Science of Getting What You Want*.

Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons, 2007.

Kaa, Sri Ram: *2012. You Have a Choice!* Tijeras, Új-Mexikó: TOSA Publishing, 2006.

Kaufman, Barry Neil: *To Love Is to Be Happy With*. New York: Fawcett, 1985.

Kennedy, Dan: *No B.S. Wealth Attraction for Entrepreneurs*. Kiadás helye

nincs megadva: Entrepreneur Press, 2006.

Kristóf, Aziz: *The Humán Buddha: Enlightenment for the New Millennium*.

Új-Delhi, India: Kristóf, 2006.

Landrum, Gene: *The Superman Syndrome: The Magic of Myth in the Pursuit*

of Power: The Positive Meaning of Myth for Personal Growth

Lipton, Bruce: *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness,*

Matter and Miracles. Kiadás helye nincs megadva: Mountain of Love,

2005. (magyarul: *Tudat - A Behő Teremtő.* Édesvíz Kiadó, 2006.)

Losier, Michael: *Law of Attraction.* Victoria, Kanada: Losier Publications,

2003. (magyarul: *Így működtesd a vonzás törvényét!* Édesvíz Kiadó, 2008.)

McTaggart, Lynne: *The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change*

Your Life and the World. New York: Free Press, 2007.

Oates, Róbert: *Permanent Peace.* Institute of Science, Technology and Public Policy, 2002.

Ponder, Catherine: *The Dynamic Laws of Prosperity.* Camarillo, Kai.: De-

Vorss & Company, 1985.

Proctor, Rob: *You Were Born Rich: Now You Can Discover and Develop Those*

Riches. Toronto, Kanada: LifeSuccess Productions, 1997.

Ray, James Arthur: *The Science of Success: How to Attract Prosperity and*

Create Harmonic Wealth through Proven Principles. Kiadás helye nincs

megadva: Sun Ark Press, 1999.

Ressler, Péter és Monica Mitchell Ressler: *Spiritual Capitalism: How 9/11*

Gave Us Nine Spiritual Lessons of Work and Business. New York: Chil-

mark Books, 2007.

Ringer, Róbert: *Looking Out for L* New York: Fawcett, 1984. (magyarul: *Ne*

hagyd magad - avagy az értelmes önzés iskolája. Bagolyvár Könyvkiadó,

- Vitaié, Joe: *The Attractor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Eke) from the Inside Out*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2005.
- Vitaié, Joe: *Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
- Vitaié, Joe: *The Greatest Money-Making Secret in History*. Kiadás helye nincs megadva: Ist Books Library, 2003.
- Vitaié, Joe: *Hypnotic Writing*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
- Vitaié, Joe: *Lifes Missing Instruction Manuál: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2006.
- Vitaié, Joe: *The Seven Lost Secrets of Success*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
- Vitaié, Joe: *There's a Customer Bom Every Minute: PT Barnwris Amazing 10 „Rings of Power" for Creating Fame, Fortune, and a Business Empire Today - Guaranteed!* Hoboken, New Jersey; John Wiley & Sons, 2006.
- Vitaié, Joe és Ihaleakala Hew Len: *Zero Umits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
- Vitaié, Joe és Bili Hibbler: *Meet and Grow Rieh*. Hoboken, New Jersey:

A SZERZŐRŐL

A Titok című film egyik sztárja, dr. Joe Vitaié a Hypnotic Marketing, Inc. és a Frontier Nutritional Research, Inc. elnöke - mindkét vállalat a texasi Austin külterületén található.

Joe jóval több könyvet írt annál, semhogy itt felsorolhatnánk őket - többek között ő a szerzője a bestsellerlista-vezető *Vonzásfaktornak* és a *Lifes Missing Instruction* Manuálnak (Az élet hiányzó használati utasítása), valamint a szintén bestseller Nightingale-Conant hanganyag-programnak, melynek címe *The Power of Outrageous Marketing* (A felháborító marketing hatalma).

További könyvei közé tartozik: *The E-Code* (Az e-kód), *Theres a Customer Born Every Minute* (Minden percben születik egy vevő), *The Seven Lost Secrets of Success* (A siker hét elveszett titka), *Hypnotic Writing* (Hipnotikus írás), *Your Internet Cash Machine* (Az internetes pénzautomatád), *Buying Trances* (Vásárlási transzok); ezen kívül társszerzője a *Meet and Grow Rich* (Találkozz és gazdagodj!) és a *Zero Limits* (Korlátok nélkül) című könyveknek - a fenti művek mindegyike a John Wiley & Sons kiadásában látott napvilágot.

A valaha hajléktalanként és ínségben élő Joe-t ma az internetes marketing egyik úttörőjének tekintik, aki sokaknak segített milliómossá válni és online birodalmakat felépíteni.

A Titokban játszott szerepe, valamint *Vonzásfaktor* és *Zero Limits* című könyveinek sikere révén Joe önsegítő-guruként szerez egyre növekvő hírnevet. Gyakran nevezik az internet Buddhájának.

Fő webhelye a www.mrfire.com.

KÜLÖNLEGES AJÁNLAT

Kinek van még szüksége csodatanácsadóra?

Dr. Joe Vitaié Csodatanácsadás-programjának segítségével végre leküzdheted a belső korlátokat, melyek megakadályoznak a kívánt eredmények magadhoz vonzásában.

Ha el akarod érni a kívánt eredményeket, *meg kell tisztulnod*. Amennyiben bármiféle tudatos vagy tudatalatti ellenszándék munkál benned, nem leszel képes életedbe vonzani azokat az eredményeket, melyekre annyira vágysz. Ha pedig mégis eléred őket, a sikered csak átmeneti lesz, s végül elveszíted mindazt, amit megszereztél.

Hogyan tisztulhatsz tehát meg? Hogyan szabadulhatsz meg az utadban álló akadályoktól, s indulhatsz meg hiperűrsebességgel előre, egyenesen a kitűzött célod felé?

Használhatod egyrészt az e könyvben szereplő 10 módszert, de ha még gyorsabb eredményekre és/vagy némi személyes iránymutatásra vágysz, alkalmasint szükséged van egy csodatanácsadóra. Korlátozott ideig még jelentkezhetsz személyes tanácsadásra a Csodatanácsadás honlapján.

A siker oka nem az egyén környezetében rejlik, hiszen ha így lenne, egy körzeten belül mindenki sikeres lenne, és a siker teljes egészében a megfelelő környék megválasztásán múlna; márpedig azt látjuk, hogy a gyakorlatilag ugyanabban a környezetben és ugyanazon környéken élő emberek a siker és a kudarc teljeseleg függetlenek.