

Colin C. Tipping

*Sorsfordító  
megbocsátás*

ÉDESVÍZ KIADÓ

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Colin C. Tipping / *Radical Forgiveness. Making Room for the Miracle*  
Global 13 Publication, Inc., 2002

Fordította  
Hegedűs Péter

Szerkesztette  
Miklós Gábor

Copyright © Colin C. Tipping, 2002  
Hungarian translation © Hegedűs Péter, 2010  
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG., 2010  
Cover design © Neemtree Corporation AG., 2010

**Minden jog fenntartva.**

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

Bár az olvasó úgy érezheti, hogy vannak hasonlóságok a *Sorsfordító megbocsátás* és *Z.7. A Course in Miracles* között, szeretném tisztázni, hogy bár ismerek néhányat az ACIM által tanított alapelvek közül, sem tanítványa, sem pedig tanára nem voltam soha, így ez a kötet semmilyen tekintetben nem nevezhető ACIM-könyvnek.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST  
Felelős kiadó Nóvák András igazgató  
Főszerkesztő Molnár Eszter  
Műszaki vezető Etdélyi Anna  
Tipográfia Alinea Kft.  
Borítót készítette Decoflex Kft.  
Borítófotó Shutterstock  
Nyomta Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.  
Felelős vezető Vágó Magdolna vezérigazgató

ISBN 978 963 529 057 4

Ajánlom ezt a könyvet  
**Diana walesi hercegnő** emlékének,  
aki szeretete átformáló erejének  
kinyilvánításával megnyitotta Nagy-Britannia  
és a világ jelentős részének szívcsakráját.

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

**H**álámat és szeretetemet először is feleségemnek, JoAnnának küldöm, amiért hitt bennem és maradéktalan támogatást nyújtott nekem e könyv megírásához még akkor is, amikor nehéz idők jártak. Szintén különös hálával tartozom Jill húgomnak és sógoromnak, Jeffnek, amiért engedélyt adtak rá, hog)' nyilvánosságra hozzak egy nagyon személyes történetet kettejükről, amely nélkül könyvem jóval szegényesebb volna. Szeretnék továbbá köszönetet mondani Jefflányának, Lorraine-nek és az én Lorraine lányomnak ugyanezért, valamint Jill és Jeffvalamennyi családtagjának, akik hajlandóak voltak elolvasni ezt a könyvet, s a legjobbat meglátni mindenkiben, aki Jill történetében szerepet játszott. Szeretnék köszönetet mondani John fivéremnek is, aki tanúja volt a történet kibontakozásának, türelméért és támogatásáért. Különös hálával tartozom Michael Ryce-nak a „Megbocsátás-munkalapokkal” kapcsolatos inspirációjáért, valamint Arnold Patentnek, amiért megismertette velem a spirituális törvényt. Számtalan olyan személy van még, aki jelentős mértékben hozzájárult e könyv megszületéséhez és a sorsfordító megbocsátás üzenetének terjesztéséhez, s ezért én mindnyájuknak nap mint nap hálát adok. Köszönettel tartozom az Institute for Radical Forgiveness valamennyi végzettjének, akik személyes példamutatással és tanítókként átültetik a gyakorlatba a módszert. Külön köszönetem Debi Lee-nek, amiért megengedte, hogy szerte

a világon elmeséljem a történetét, és Karen Taylor-Goodnak, akinek énekhangja és dalai leírhatatlanul csodálatos hangulatot kölcsönöznek minden műhelyfoglalkozásnak - kiváltképp, amikor személyesen is jelen van. Külön elismeréssel tartozom munkatársaimnak és kollégáimnak az Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coachingnél: Pamela Blacknek, Patrick O'Rourke-nak, Neil Wheatley-nek és Sandra Rihmondnak. Köszönetem továbbá Elizabeth Grobesnak a végső változat gondos megszerkesztéséért, valamint Diana Urbasnak és Beth Phillipsnek a korrektúrázásért. Szeretném külön nagyrabecsülésemet kifejezni Brian Coppingnak, aki segített kitágítanom és kifinomítanom a gondolkodásomat, és akivel jelenleg - Karen Batesszel egyetemben, aki szintén csak nemrégiben csatlakozott a csapathoz - a felvillanyozó új jövőt tervezgetjük. Köszönettel tartozom továbbá C. J. Ryce-nak és Ryan Malhamnek, amiért létrehoztak egy fantasztikus, interaktív weboldalt, valamint Deborah Hillnek jelentős grafikus szakértelméért és segítségéért. Végül pedig szeretetemet és hálámat küldöm anyámnak és apámnak, amiért úgy döntöttek, hogy világra hoznak, és amiért elfogadták kérésemet, hogy általuk testesülhessek meg.

# ELŐSZÓ



Amikor a London University hallgatója voltam, az a ritka *L \* lehetőség nyílt meg előttem, hogy eljárhassak egy igen tekintélyes professzor előadásaira, akinek pedagógiabölcseleti írásait legendák Övezték. Az előadás után egy hallgató felállt, és bírálta a professzort, mondván, hogy az előadáson elhangzottakból valami ellentmondott annak, amit a könyvében leírt. A profeszszor választól egészen elképedtem. „*O igen - mondta - de azóta megváltoztattam a véleményemet. Azt most már nem tartom igaznak.*” Majdnem leestem a székről. Abban a pillanatban döbbsentem rá, hogy mindaddig, ha nem is az abszolút igazságnak, de legalábbis a szerző megingathatatlan és végleges véleményének tekintettem mindent, amit nyomtatásban olvastam. A tény, hogy ez a mély tisztelettel Övezett ember megcáfolhatja a saját könyvében leírtakat, egyszerre volt megrázó és megvilágosító.

A professzorral szemben nekem azonban megvan az a nagy előnyöm, hogy mivel magam adom ki a saját könyveimet, azokat a gondolkodásomhoz aktualizálhatom minden új utánnomásban, csak annyit kell tennem, hogy kibővítem, törlöm vagy megváltoztatom bármely részüket. De azért nincs ok az aggodalomra - biztosíthatlak, hogy a sorsfordító, teljes megbocsátással kapcsolatban jottányit sem változtattam a véleményemen.

Bár a legtöbben bizonyára nem vették észre, majd minden utánnomásban járulékos változtatásokat eszközöltem

a könyvön, 2002-ben pedig jelentős módosítást és bővítést végeztem. A könyv vadonatúj borítót kapott, egyes fejezeteket újraírtam, másokhoz hozzátettem, a munkalapokat pedig nagymértékben módosítottam a könnyebb használhatóság érdekében. Egy epilógust is hozzácsatoltam a könyvhöz, amely a szeptember tizenegyedikéi eseményekkel foglalkozik.

A második kiadás megjelenésével egyidejűleg bemutatam egy új sorsfordító megbocsátás-eszközt is CD-lemezen, amelynek címe *13 Steps to Radical Forgiveness*. A CD-n ugyanazon témák hangzanak el, melyek a munkalapon szerepelnek, azzal a különbséggel, hogy itt 13 kérdés formájában állítottam össze őket, amelyek mindegyikére egy-egy „igen” a válasz. A CD-n négy csodaszép dal is szerepel kedvenc zenészemtől, Karen Taylor-Goodtól.

E legutóbbi, 2003-as utánnomáson az egyetlen jelentős változtatás - amellet, hogy naprakésszé tettem a Függelékét és a szeptember tizenegyedikéről szóló Epilógust felcseréltem egy Utószóval - a *Virrasztás a belső gyermekért* című 30. fejezet helyettesítése a *Sorsfordító megbocsátás önmagadnak* című fejezettel.

A második kiadásban elkövettem azt a hibát, hogy beígértem egy rövidesen megjelenő könyvet arról, hogyan bocsáthatunk meg önmagunknak. Azonban amikor nekiláttam a megírásának, rádöbentem, hogy szinte teljesen azonos lenne ezzel a könyvvel, mindössze annyi lényegi eltéréssel, hogy az *áldozat* szót az *elkövetővel* cserélném fel. Mindazonáltal idén több műhelyfoglalkozást tartottam az önmagunknak való megbocsátás témájában, s az ott tanultakat felhasználtam egy igen érdekes fejezet kimunkálásához arról, hogyan is bocsáthatunk meg saját magunknak. Azt is elhatároztam, hogy a könyv megírása helyett inkább egy online programot hozok létre, mely sokkalta hatékonyabb lesz.

A szeptember tizenegyedikéről szóló Epilógus, amely annak bemutatása volt, miként alkalmazható a „Négy lépés a sorsfordító megbocsátáshoz” az ilyen terroristatámadáshoz hasonló élethelyzetekben, most a weboldalunkról ingyenesen letölthető.

Akárcsak az Előszónak, az Utószónak is a változás a témája. Azonban míg az Előszóban leírtak azt taglalják, hogy hol tartunk jelenleg, az Utószó az arról alkotott látomásmat vázolja fel, hogy merrefelé tartunk a sorsfordító megbocsátással. Azért helyeztem ezt a fejezetet a könyv végére, mert a jövőkép sokkal többet mond majd számodra, miután elolvastad a közbeeső oldalakat, és elkészítettél néhány munkalapot.

*Megjegyzés: Ha elolvasod ezt a könyvet, de nem töltöd ki a munkalapokat;, pont a lényegről maradsz le. A sorsfordító megbocsátást meg kell tapasztalnod ahhoz, hogy kellőképpen értékelhesd - ez nem egy intellektuális feladat -,s a munkalap rejti magában a könyv velejét. Tehát ne rövidítsd meg magad azzal, hogy nem vagy hajlandó elkészíteni legalább néhány munkalapot, és ezzel kibogozni néhány olyan gubancot, amely blokkolja az energiáidat. Meglátod, így jobban fogsz boldogulni, sőt még egy némely csoda is bekövetkezhet az életedben. Megérdemled, anynyi bizonyos!*

írtam és kiadtam egy másik könyvet is, amelynek címe *A Radical Incarnation*. 1999-ben a következőképpen fogalmaztam meg életfeladatomat: „A küldetésem megemelni bolygónk tudatosságának szintjét a sorsfordító megbocsátás tévén, és egy megbocsátó világot teremteni 2012-re.” *A Radical Incarnation* és a hozzá kapcsolódó online program a tanúbizonyság arra, hogy végül eljutottam a meggyőződéssig, miszerint mindez nem pusztán álom, hanem a legteljesebb mértékben lehetséges. Ez a könyv nem csupán azt mu-

catja meg, hogyan következhet be mindez, de téged is felkér, hogy segíts a megvalósításában.

Nos, egyelőre ennyit az aktuális frissítésekkel kapcsolatban. Teljen örömed e könyv olvasásában, készíts el néhány munkalapot, azután pedig csatlakozz hozzám az Utószóban egy újabb beszélgetés erejéig arról, hogy mi lesz a következő lépés mindnyájunk számára. Ekkorra alkalmasint azon fogod észrevenni magad, hogy nekivágtál az életed végéig tartó utazásnak! Remélem is, hogy így lesz, mert mindezt egymagam képtelen vagyok elvégezni. Szükségem van rád, és számos hozzád hasonló emberre, hogy valóra válts tük a világ meggyógyításáról szőtt álmat!

Namaszté!

# TARTALOM

Bevezetés . . . . .	15
<b>I. RÉSZ <i>Egy sorsfordító gyógyulás</i></b>	
1. fejezet Jill története.....	21
<b>II. RÉSZ <i>Beszélgetések a sorsfordító megbocsátásról</i></b>	
2. fejezet Alapfeltevések . . . . .	51
3. fejezet Külön világok.....	55
4. fejezet Felelősségteljes viselkedés.....	71
5. fejezet A sorsfordító megbocsátás terápiája . . . . .	79
6. fejezet Az ego mechanizmusa.....	86
7. fejezet Rejtekhelyek és bűnbakok.....	94
8. fejezet Vonzás és rezonancia.....	103
9. fejezet Ok és okozat.....	109
10. fejezet Küldetésünk a „megbocsátás”. . . . .	115
11. fejezet Az áldozat archetípusának átalakítása . . . . .	130
12. fejezet Az ego visszavág.....	139
13. fejezet Idő, orvosság és gyógyulás.....	143
14. fejezet Amint fent, úgy lent.....	162
<b>III. RÉSZ <i>A feltevések kiterjesztése</i></b>	
15. fejezet Hitcikkelyek.....	173

IV. RÉSZ *A sorsfordító megbocsátás eszközei*

16. fejezet	Egy spirituális technika.....	195
17. fejezet	Az SM öt szakasza.....	202
18. fejezet	Tetteted, amíg megteszed.....	207
19. fejezet	Éld át a fájdalmat! . . . . .	212
20. fejezet	Nyiss teret a csodának! . . . . .	221
21. fejezet	A sztori megdől . . . . .	248
22. fejezet	Négy lépés a megbocsátáshoz . . . . .	261
23. fejezet	Lásd meg a másokban Krisztust! . . . . .	265
24. fejezet	A „háromlevelű” megbocsátás . . . . .	267
25. fejezet	A megbocsátás rítusai . . . . .	269
26. fejezet	A megbocsátás művészete.....	271
27. fejezet	Szatori-légzőgyakorlat.....	275
28. fejezet	Az elbocsátó levél.....	278
29. fejezet	A megbocsátás rózsája . . . . .	280
30. fejezet	Sorsfordító megbocsátás önmagadnak . . . . .	283
Utószó . . . . .		289

# BEVEZETÉS



Ahová csak nézünk - az újságokban, a tévében, sőt még a magánéletünkben is - szívsajdítóan sérült emberek tömegét látjuk. Példának okáért azt olvassuk, hogy Amerikában manapság legalább minden ötödik felnőttet gyermekkorában testileg vagy szexuálisan bántalmaztak. A tévé hírei megerősítik, hogy a nemi erőszak és a gyilkosság megszokott dolgok közösségeinkben, a személy és a vagyon ellen elkövetett bűncselekmények pedig mindenfelé burjánzanak. Szerte a világon a kínzás, az elnyomás, a bebörtönzés, a népirítás és a nyílt hadviselés eseteit látjuk roppant méreteken.

A tízéves időtartam alatt, amióta elkezdtem megbocsátással kapcsolatos műhelyfoglalkozásokat, rákterápiás öszszejöveteleket és vállalati szemináriumokat tartani, elegendő borzalmas történetet hallottam teljesen hétköznapi emberektől, hogy meggyőződjek róla, az egész világon nincs egyetlen emberi lény sem, aki ne kényszerült volna komolyabb áldozati szerephez legalább egyszer életében, enyhébb formában pedig számtalanszor. Ki mondhatja el közülünk, hogy még sosem hibáztatott valaki mást a boldogtalanságáért? A legtöbbszörünk - ha nem mindnyájunk - számára ez egyszerűen életforma.

Az áldozat archetípusa valóban mélyen berögződött mindnyájunkba, és jelentős erőt fejt ki a kollektív tudatunkban. Időtlen idők óta játszunk az áldozatszerepet életünk valamennyi területén, miközben arról győzködjük

magunkat, hogy az áldozattudat az emberi létállapot nélkülözhetetlen alapeleme. Eljött az idő, hogy feltegyük magunknak a kérdést: hogyan hagyhatnánk fel életünk egyetlen alakításával, s hajlíthatnánk sutba az áldozat archetípusát mint életvezetési modellt?

Ha ki akarunk törni egy ilyen erőteljes archetípusból, valami *alapvetően* más dologgal kell helyettesítenünk - egy olyan ellenállhatatlan és spirituálisán felszabadító élménnyel, amely delejes erejével elfordít minket az áldozat archetípusától és az illúziók világától. Szükségünk van valamire, ami segít túllépni életünk drámáján, hogy *meglássuk* az átfogó képet és azt az *igazságot*, amely jelen pillanatban rejtve van előlünk. Amikor ráeszmélünk erre az igazságra, tisztába fogunk jönni szenvedésünk valódi jelentőségével, és képek leszünk azon nyomban átalakítani.

Miközben belépünk az új évezredbe, és felkészülünk spirituális fejlődésünk következő, küszöbönálló nagy ugrására, elengedhetetlen, hogy elsajátítsunk egy olyan életformát, amely nem a félelmen, az ellenőrzésen és a hatalommal való visszaélésen alapul, hanem a szívből jövő megbocsátáson, a feltétlen szereteten és a békén. Ezt értem én *alapvetően* különböző dolgon, és ez a lényege az egész könyvemnek: hogy elősegítse az átmenetet.

Ha bármit át akarunk alakítani, azt először teljességgel és mélységében meg kell tapasztalnunk - ami azt jelenti, hogy az áldozat archetípusának átalakításához a maga teljességében át kell élnünk az áldozatszerepet. Itt nincs útlevegés! Következésképpen szükségünk van az életünkben olyan helyzetekre, amelyekben áldozatnak érezhetjük magunkat, hogy a *sorsfordító megbocsátás* révén képesek legyünk átalakítani ezeket az energiákat.

Az áldozat archetípusához hasonló, alapvető energiamintázat átalakítását sok-sok léleknek kell felvállalnia spirituális küldetéseként - olyan lelkeknek, akik birtokában

vannak e roppant feladat elvégzéséhez szükséges bölcseségnek és szeretetnek. Talán te is egyike vagy azon lelkeknek, akik önként vállalják ezt a küldetést, s könnyen lehet, ez az oka annak, hogy e könyv megszólított téged.

Jézus hathatósan szemléltette, hogy mit jelent az áldozat archetípusának átalakítása, s hitem szerint most türelmesen és szeretetteljesen arra vár, hogy mi is kövessük példáját. Mi azonban - legalábbis eddig - képtelenek voltunk tanulni példamutatásából, éspedig pontosan azért, mert az áldozat archetípusa oly mélyen gyökeret vert a pszichénkben.

Figyelmen kívül hagytuk az őszinte megbocsátás leckéjét, amelyre Jézus tanított minket - hogy nincsenek áldozatok. Továbbá két szék között a pad alá estünk - igyekszünk megbocsátani, miközben továbbra is szilárdan kitartunk az áldozatszerep mellett. Jézust tettük meg a végső áldozatnak, márpedig ez nem fogja előrevinni spirituális fejlődésünket. A valódi megbocsátásnak magában kell foglalnia azt is, hogy tökéletesen megszabadulunk az áldozattudattól.

Az igazat megvallva e könyv megírásával a fő célom az volt, hogy világos különbséget tegyek az áldozat archetípusát fenntartó megbocsátás és a *sorsfordító megbocsátás* között, amely felszabadít minket ennek az archetípusnak az uralma alól. A sorsfordító megbocsátás kihívást intéz hozzánk, hogy gyökeresen megváltoztassuk a világról alkotott felfogásunkat és az életünk eseményeinek szubjektív értelmezését, s így levetkőzzük az áldozatszerepet. Egyetlen célom az, hogy hozzásegítsek e változáshoz.

Tisztában vagyok azzal, hogy az általam itt bemutatott elképzelések rendkívül provokatívak lehetnek olyasvalaki számára, aki mélységesen beleélte magát az áldozat szerepébe, és még mindig rengeteg fájdalmat hordoz magában. Csupán annyit kérek, hogy fogadd ezt a könyvet kellő nyitottsággal, majd dönts el, hogy jobban érzed-e magad az elolvasása után!

Miközben könyvem e második kiadását írom, már bátran mondhatom, hogy az olvasóimtól és a műhelyfoglalkozásaim résztvevőitől kapott visszajelzések elsöprően pozitívak. Még olyan emberek is rendkívül felszabadítónak és gyógyító erejűnek találták a könyvet - és átalakítónak a műhelyfoglalkozásokat -, akik hosszú ideje szenvedtek érzelmi sebektől.

Szintén lenyűgözött és meglepéssel töltött el, hogy milyen sok-sok embernek hozott az első fejezet, Jill *története* azonnali és jelentős gyógyulást. Én eredetileg úgy gondoltam, hogy csupán egy hasznos bevezetőt írok a sorsfordító megbocsátással kapcsolatos fogalmak és gondolatok világába, mostanra azonban ráébredtem, hogy a Szellem másként gondolta, és mindvégig ő vezette a kezemet ebben a dologban. Számos telefonhívást kapok emberektől, akik épp befejezték a történet olvasását, s gyakran még könnyek között mondják el nekem, hogy önmagukra ismertek benne, és úgy érzik, gyógyulásuk máris kezdetét vette.

Közülük sokan indíttatást éreztek rá, hogy megosszák élményüket másokkal is, s e-mailben elküldjék Jill *történetét* közvetlenül a weboldalamról ([www.radicalforgiveness.com](http://www.radicalforgiveness.com)) barátaiknak, rokonaiknak és üzlettársaiknak - milyen csodálatos láncreakció!

Örökké hálás leszek húgomnak és sógoromnak, amiért megengedték nekem, hogy elmeséljem a történetüket, s amiért ekkora ajándékor adtak a világnak.

Azon veszem észre magam, hogy mélységes alázattal tölt el a könyvem által keltett általános visszhang, s hamar világossá vált számomra: a Szellem felhasznált engem, hogy nyilvánosságra hozzam ezt az üzenetet, és ezáltal mindnyájan meggyógyulhassunk, megemelhessük rezgéseink szintjét és hazatérhessünk. Én pedig hálás vagyok, hogy szolgálatot tehettem.

*Namaszté!*

Colin Tipping

## I. RÉSZ

# Egy sorsfordító gyógyulás



### *A Szerző megjegyzése*

*Mive! szeretném jobban megvilágítani számodra, hogy mit nevezek én sorsfordító megbocsátásnak, közrebocsátottam a következőigaz beszámolót, amely bemutatja, hogyan mentette meg ez az eljárás a húgom házasságát, és változtatta meg az életét. A sorsfordító megbocsátás azóta számtalan másik ember életére gyakorolt pozitív befolyást, mivel nem sokkal a húgom esete után felismertem, hogy ez az eljárás a segítségnyújtás egy olyan formájaként is felhasználható, amely gyökeresen különbözik a hagyományos pszichoterápiától és kapcsolati tanácsadástól. Jelenleg az általam sorsfordító megbocsátásnak nevezett módszert kínálok magánpraxisomban pácienseimnek és műhelyfoglalkozásaim résztvevőinek egyaránt, és csak elvétve kell azt a fajta terápiát alkalmaznom, amit régebben végeztem. Ez azért van, mert mint megfigyeltem, a problémák többé-kevésbé maguktól eltűnnek, ha megtanítod az embereknek, hogyan használják a sorsfordító megbocsátás eszközeit.*

# 1

## JILL TÖRTÉNETE



**A**mint megláttam Jill húgomat felbukkanni az atlantai Hartsfield Nemzetközi Repülőtér előcsarnokában, rögtön tudtam, hogy valami baj van. Húgom világéletében rosszul palástolta az érzéseit, s nyilvánvaló volt számomra, hogy valami lelki kín gyötri.

Jill John fivéremmel - akit tizenhat esztendeje nem láttam - repült Angliából az Egyesült Államokba. John 1972-ben vándorolt ki Angliából Ausztráliába, én pedig 1984-ben emigráltam az Egyesült Államokba - ekként Till volt, és mindmáig ő maradt az egyetlen a három testvér közül, aki továbbra is Angliában él, John még korábban hazaruccant, s ez az atlantai kitérő jelentette visszaútja utolsó állomását. Jill pedig elkíserte őt Atlantába, hogy meglátogasson engem és a feleségemet, JoAnnát néhány hétre, és innen búcsúztassa Ausztráliába induló bátyját.

Félszeg ölelések és csókok után útnak indultunk a szálloda felé. Én már előre lefoglaltam a szobákat egy éjszakára, hogy JoAnnával másnap megmutathassuk nekik Atlantát, mielőtt kocsival továbbállnánk északnak, az otthonunk felé.

Mihelyst először lehetőség adódott egy komoly beszélgetésre, Jill kitálalt:

- Colin, odahaza rosszul mennek a dolgok. Meglehet, hogy Jeff és én különvölünk.

Dacára annak, hogy már korábban észrevettem, valami nincs rendben a húgommal, ez a bejelentés meglepett. Mí-

dig is azt hittem, hogy ő és a férje, Jeff boldogan élnek hat éve tartó házasságukban. Korábban ugyan mindketten voltak már házasok, ez a kapcsolat azonban szilárdnak tűnt. Jeffnek három gyereke volt az előző feleségétől, míg Jillnek négy a volt férjétől. Jill legkisebb fia, Paul volt az egyetlen, aki még otthon lakott.

- Mi történt veletek? - kérdeztem.

- Hát, az egész meglehetősen bizarr, és nem is tudom, honnan kezdjem - felelte a húgom. - Jeff igazán különösen viselkedik, és én már nem bírom sokáig elviselni. Eljutotunk arra a pontra, hogy már nem is tudunk beszélgetni egymással. Én belepusztulok ebbe. Jeffteljesen elfordult tőlem, és azt hajtogatja, hogy mindez az én hibám.

- Mesélj nekem a dolgról! - kértem Johnra pillantva, aki feleletként forgatni kezdte a szemét. Mielőtt Atlantába repültek, John egy hétig az ő házukban lakott, s a magatartásából könnyen kitaláltam, épp eleget hallott erről a témáról, hogy mostanra torkig legyen vele.

- Emlékszel Jeff legidősebb lányára, Lorraine-re? - kérdezte Jill. Biccentettem. - Nos, Lorraine férje egy éve meghalt autóbalesetben. Azóta alakult ki Jeff és öközte ez az igazán fura kapcsolat. Valahányszor a lánya telefonál, Jeff egyfolytában totójgatja, „szívecskémnek” nevezi, és órák hosszat beszél hozzá sutyorogva. Azt hinnéd, hogy szerelmesekről van szó, nem apáról és lányáról. Foglalkozzon Jeff bármivel, ha a lánya felhívja, otthagya csapot-papot, és rohan beszélni vele. Ha pedig Lorraine meglátogat minket, pont ugyanígy viselkedik - ha nem rosszabbul. Szorosan összebújva sutyorognak, és kizárnak mindenki mást, kiváltképp engem. Alig bírom elviselni. Úgy érzem, Lorraine vált a férjem életének középpontjává, és engem kutyába se vesz. Teljesen kirekesztettnek és kisemmizettnek érzem magam,

Jill egyre csak mondta és mondta, mind több részletet osztva meg velünk arról a különös családi helyzetről, amely

kialakult náluk. JoAnnával figyelmesen hallgattuk. Hangot adtunk csodálkozásunknak Jeff viselkedése miatt, és általános megértést tanúsítottunk. Javaslatokat tettünk arra nézve, hogyan kellene elbeszélgetnie Jeff-fel a viselkedéséről, és összességében igyekeztünk módot lelmi a dolgok helyrehozására, ahogyan minden aggódó fivér és sógornő tette volna a helyünkben. John is segítően állt a dologhoz, és elmondta nekünk, ő hogyan látja a helyzetet.

Számomra Jeff viselkedése különösnek és gyanúsnak tűnt, mert egyáltalán nem volt jellemző rá. Az a Jeff, akit én ismertem, gyengéden szerette a lányait, akikhez kölcsönösen erős szálak fűzték, így sóvárgott ugyan az elfogadásukra és a szeretetükre, de sosem láttam úgy viselkedni, ahogyan Jill leírta. Mindig úgy láttam, hogy törődést és gyengédséget tanúsít Jill iránt. Az igazat megvallva, nehezen tudtam elhinni, hogy Jeff ennyire komiszul bánik a húgommal. Azt persze könnyen megértettem, hogy miért tette Jillt boldogtalanná ez az élethelyzet, s miként válik mindez még sokkal elviselhetetlenebbé számára Jeff makacs erősködésétől, miszerint csak képzelet az egész, és saját magát kergeti örületbe.

A beszélgetés egész másnap folytatódott. Kezdtém képet alkotni arról, hogy mi zajlik Jill és Jeff között a sorsfordító megbocsátás nézőpontjából, de úgy döntöttem, hogy ezt nem említem - legalábbis egyelőre. Jill túlságosan belebojolódtott a saját drámájába, semhogy képes lett volna meghallani és megérteni a mondanivalómat. A sorsfordító megbocsátás egy igen széles spirituális perspektívára épül, amely nem alkotta közös valóságunk részét, amikor még mindnyájan Angliában laktunk. Mivel bizonyos voltam benne, hogy John és a húgunk mit sem tudnak azon meggyőződéseimről, amelyek a sorsfordító megbocsátás alapját képezik, egyelőre nem éreztem elérkezettnek az időt arra, hogy előhozakodjak a következő provokatív gondolattal:

*Mindez pontosan úgy tökéletes, ahogy van - és lehetőséget nyújt a gyógyulásra.*

Miután azonban már második napja szaporítottuk a szót, újra meg újra körbejárva a problémát, úgy döntöttem, lassan elérkezik az idő, hogy megpróbálkozzam a sorsfordító megbocsátás megközelítésmódjával. Ehhez azonban a húgomnak nyitottá kellett válnia a lehetőségre, hogy a nyilvánvaló látszaton túlmenően valami más is zajlik itt - egy céltudatos és a gondviselés által vezérelt folyamat, amely mindenki legfőbb javát szolgálja. Jill azonban olyannyira beleélte magát ebben a szituációban az *áldozatszerepbe*, hogy nem voltam biztos benne, képes leszek-e rábírní, hogy meghallgassa Jeff viselkedésének olyan értelmezését, amely kiközkenti ebből a szerepből.

Amint azonban a húgom nekilátott még egyszer elismételni ugyanazt, amit előző nap mondott, elhatároztam, hogy közbelépek. Gyengéden megkérdeztem tőle:

-Jill, hajlandó lennél más szemszögből is megvizsgálni ezt a helyzetet? Nyitott lennél arra, ha én a történetek egy teljesen eltérő értelmezésével szolgálnék?

Jill csúfondárosan nézett rám, mintha azon tűnődne: „Ugyan hogy lehetne ezt másféleképpen értelmezni? Ez van, és pontum!” Mindazonáltal van bizonyos szakmai tekintélyem Jill szemében, hiszen a múltban már segítettem neki egy párkapcsolati problémája megoldásában, tehát eléggé megbízott bennem ahhoz, hogy így feleljen:

- Nos, azt hiszem igen. Mi jár a fejedben?

Ez volt az a lehetőség, amire vártam.

- Talán furcsán fog hangzani, amit mondani készülök, de próbáld nem megkérdőjelezni, amíg a végére érek! Csak maradj nyitott a lehetőségre, hogy amit mondok, az igaz, s azután dönts el magad, hogy a mondandómnak van-e számodra bármiféle értelme, vagy sem!

Ez idáig John minden tőle telhetőt megtett, hogy tovább-

ra is figyelmes hallgatósága legyen Jillnek, azonban a szakadatlanul ismétlődő társalgás Jeffről már kezdte szörnyen untatni. Az igazat megvallva, jórészt elengedte a füle mellett Jill szavait. Ám tökéletesen tudatában voltam, hogy közbevetésem hallatán John ismét hegyezni kezdte a fülét.

- Amit te az eddigiekben elmeséltél nekünk, Jill, az kétségkívül az igazságot festi le a te szemszögedből - kezdtem.  
- Szemernyi kétség sem él bennem azt illetően, hogy minden pontosan úgy zajlik le, ahogyan te elmondtad. Ráadásul John is sok tekintetben tanúja volt a helyzetnek az elmúlt három hét folyamán, és ő megerősíti a te történetedet. Igazam van, John? - érdeklődtem fivérem felé fordulva.

- Teljes mértékben - hagyta helyben ő. - Magam is épp elégszer láttam, mi folyik, és pontosan olyan volt, ahogyan Jill elmesélte. Nagyon különösnek találtam a dolgot, és ha egészen őszinte akarok lenni, az idő nagy részében feszélyezve éreztem magam az ottlétem miatt.

- Nem vagyok meglepve - mondtam. - De akárhogy is, Jill, szeretném, ha tudnád, hogy az általam elmondandókból semmi sem cáfolja vagy érvényteleníti a történetedet. Elhiszem neked, hogy minden úgy történt, ahogyan elmesélted. Mindazonáltal hadd ejtsek egy-két szót arról, hogy alkalmasint mi zajlik egy ilyen szituáció felszíne alatt.

- Mit értesz azon, hogy *a szituáció felszíne alatt*? - kérdezte Jill, gyanakvóan méregetve.

- Teljesen természetes dolog azt gondolni, hogy a *külvilágban* zajló események együttesen a valóság *egészét* alkotják - magyaráztam. - A valóság felszíne alatt azonban talán sokkal több minden történik. Azért nem érzékeljük, hogy bármi más is történne, mert az öt érzékünk alkalmatlan a feladatra. Ám ez korántsem jelenti azt, hogy mindez nem létezik. Vegyük a te helyzetedet! A Jeff-fel közös életedben most ez a dráma folyik. Ennyi világos. De mi a helyzet, ha e dráma háttérében egy spirituális természetű folyamat zaj-

lik - ugyanazokkal a személyekkel és eseményekkel, de alapvetően különböző jelentéssel? Mi van akkor, ha kettőtök lelke ugyanazt a táncot járja ugyan, de egy teljességgel különböző dallamra? Mi van, ha ennek a táncnak a lényege a gyógyulásod? És mi lenne a helyzet, ha mindezt alkalomnak tudnád tekinteni a gyógyulásra és a fejlődésre? Ez aztán igencsak különböző értelmezés volna, nem igaz?

Húgom és John egyaránt úgy néztek rám, mintha egyszerre idegen nyelven kezdtem volna beszélni. Úgy döntöttem, hogy felhagyok a magyarázattal, és egyenesen rátérek a lényegre.

- Ha visszatekintesz az elmúlt nagyjából három hónapra, Jill - folytattam -, mi volt az uralkodó érzésed, amikor azt láttad, hogy Jeff olyan szerető gyengédséggel viseltetik Lorraine lánya iránt?

- Legtöbbször dühös voltam - felelte, de aztán jobban elgondolkodott. - Frusztrálnak éreztem magam - fűzte hozzá. Azután hosszú szünet után: - És szomorúnak. Nagyon szomorú vagyok.

Könnyek buggyantak ki a szeméből.

- Olyan magányosnak és szeretetlennek érzem magam - mondta, és csendesén zokogni kezdett. - Az egész nem volna ilyen pocsék, ha azt gondolnám, hogy Jeff képtelen kimutatni a szeretetét, de igenis képes rá és meg is teszi - csak éppen *őfelé!*

Az utolsó néhány szót hevesen és dühösen kiáltotta, és az érkezése óta most első ízben fékezhetetlen zokogásban tört ki. Ezelőtt is ejtett ugyan pár könnyet, de sosem hagyta, hogy igazán átszakadjon a gát. Most végre szabad utat engedett a sírásnak. Örültem neki, hogy Jill képes volt ilyen hamar kapcsolatot teremteni az érzelmeivel.

Teljes tíz perc telt el, mire a zokogása csillapult, és úgy éreztem, hogy most már képes beszélni. Ezen a ponton megkérdeztem tőle:

-Jill, vissza tudsz rá emlékezni, hogy kislány korodban érezted-e magad valaha ugyanígy?

Mire ő a legcsekélyebb habozás nélkül rávágta:

- Igen.

Mivel magától vonakodott kibökní, hogy mikor, megkértem, magyarázza meg a dolgot. Jó időbe telt, mire válaszolt.

- Papa sem szeretett engem! - bukott ki belőle végül, és ismét zokogásban tört ki. - Vágytam a szeretetére, de ő nem szeretett. Azt gondoltam, hogy senkit sem képes szeretni! Azután jött a te lányod, Colin, és őt úgy szerette, ahogy kell. Akkor engem miért nem tudott szeretni, az isten verje meg?!

Keményen rácsapott öklével az asztalra, miközben e szavakat kiáltotta, majd újabb fékezhetetlen könnyáradatban tört ki.

Jill az én legidősebb lányomra, Lorraine-re utalt. Véletlen egybeesésként vagy inkább szinkronicitásként ő és Jeff legidősebb lánya ugyanazt a nevet kapta.

A sírás igazán jólesett Jillnek. Könnyei hathatós biztonsági szelepként szolgáltak, és alkalmasint fordulópontot jelentettek számára. Talán nincs messze egy valódi áttörés, gondoltam magamban. Csak tovább kell ösztökélnem.

- Mesélj nekem arról az esetről az én Lorraine lányommal és a papával! - kértem.

- Nos - mondta Jill, és közben igyekezett összeszedni magát -, világéletemben úgy éreztem, hogy a papa nem szeret, és őszintén sóvárogtam a szeretetére. Csak nagyritkán történt meg, hogy az ölébe ültetett, vagy megfogta a kezem. Mindig úgy éreztem, hogy biztos valami baj van velem. Amikor idősebb lettem, a mama azt mondta, hogy szerinte a papa senkit sem képes szeretni, még őt sem. Akkoriban többé-kevésbé meg is békéltem ezzel. Bebeszéltem magamnak, hogy ha ő tényleg képtelen igazán szeretni bárkit is, akkor nem az én hibám, hogy irántam sem érez szeretetet. És ő tényleg senkit sem szeretett. Szökőévenként egyszer, ha

megesett, hogy méltóztatott egy kicsit kitenni magáért a gyerekeim - a saját unokái - kedvéért, másokról és az idegen gyerekekről nem is beszélve. Nem volt rossz apa, egyszerűen csak képtelen volt szeretni. Sajnáltam őt ezért.

Jill újra sírdogálni kezdett, ezúttal ráérősen. Én persze tudtam, hogyan vélekedik az apánkról. Apánk kedves és szelíd ember volt, de nagyon csendes és visszahúzódó. Az esetek túlnyomó részében kétségkívül érzelmileg megközelíthetetlennek tűnt mindenki számára.

Miután Jill ismét összeszedte magát, így folytatta:

- Emlékszem egy bizonyos napra a házatokban, Lorraine lányod talán úgy négy-öt éves lehetett. Mama és papa látogatónak jöttek Leicesterből, s mind nálatok gyűltünk össze. Láttam, ahogyan a te Lorraine-ed megfogja a papa kezét, és azt mondja: „Gyere, nagypapa! Megmutatom neked a keretet és az összes virágomat!” Teljesen az ujja köré csavarta. Kézen fogva vezette mindenfelé, és csak beszélt, beszélt és beszélt, miközben megmutogatta neki az összes virágát. Egészen elvarázsolta apánkat. Én az ablakon át figyeltem őket egész idő alatt. Amikor újra bejöttek, a papa az ölébe vette Lorraine-t, és olyan közvetlen és vidám volt, amilyennek talán sosem láttam. Egészen Összeomlottam. „Szóval végül mégiscsak tud szeretni!” - gondoltam. De ha Lorraine-t képes szeretni, akkor engem miért nem?

Az utolsó néhány szó csak suttogás volt, amit a keserűség és a bánat mélyről felszakadó, lassan apadó könnyei követtek, amelyeket sok éven át mindvégig magába fojtott.

Úgy ítélt meg, hogy elég sokat haladtunk előre, és javasoltam, hogy készítsünk egy teát. (Elvégre angolok vagyunk! Bármilyen történet is, mi rendületlenül teázunk!)

Miközben a sorsfordító megbocsátás nézőpontjából értelmeztem Jill történetét, könnyedén felismertem, hogy Jeff látszólag különös viselkedését tudat alatt az a szándék motiválta, hogy segítségére legyen Jillnek az apjához fűződő

megoldatlan kapcsolatának meggyógyításában. Ha Jill képes lett volna átlátni ezt, és felismerni Jeff viselkedésének lényegét, akkor orvosolhatta volna a saját fájdalmát, és Jeff is majdnem bizonyosan felhagyott volna ezzel a viselkedéssel. Azonban nem voltam biztos benne, hogyan magyarázhatnám ezt el Jillnek olyan módon, hogy képes legyen jelen állapotában megérteni. Szerencsére nem is kellett próbálkoznom, mert Jill maga botlott bele a nyilvánvaló összefüggésbe.

Később a nap folyamán megkérdezte tőlem:

- Colin, nem tartod furcsának, hogy Jeff lányának és a lányodnak ugyanaz a nevük? Ha belegondolunk, mindketten szőkék és elsőszülöttek. Ez aztán a különös egybeesés! Nem gondolod, hogy itt van valami összefüggés?

Én felnevettem, és azt feleltem:

- De még mennyire! Ez a kulcsa az egész helyzet megértésének.

Jill hosszasan és komolyan nézett rám.

- Hogy érted ezt?

- Okoskodd ki te magad! - feleltem. - Milyen hasonlóságokat látsz még a papa és az én Lorraine-em viszonya, valamint a te jelenlegi helyzeted között?

- Hát, lássuk csak! - hümmögött Jill. - Mindkét lánynak ugyanaz a neve. Mindketten megkapták azt, amit én a jelek szerint nem tudok megkapni az életemben szereplő férfiaktól.

- Mit? - tudakoltam.

- A szeretetet - felelte ő sűgva.

- Folytasd! - nógattam szelíden.

- Úgy tűnik, hogy a te Lorraine-ed képes volt megkapni a papától azt a szeretetet, amit én nem. És Jeff lánya, Lorraine is megkapja a papájától mindazt a szeretetet, amire vágyik, de az én rovásomra. O, Istenem! - kiáltott fel. Most kezdte igazán megérteni a dolgot.

- De miére? Nem tudom felfogni, hog}' miért. Ez egy kissé ijesztő! Mi a fészkes fene folyik itt? - kérdezte pánikba esve.

Ideje volt elétárni a teljes helyzetet.

-Nézd, Jill! - kezdtem. - Hadd magyarázzam el neked, hogyan működik a dolog! Az eseted történetesen tökéletes példa arra, amiről korábban beszéltem, amikor azt mondtam, hogy az életnek nevezett dráma felszíne alatt egy egész eltérő valóság rejlik. Higgy nekem, nincs ebben semmi ijesztő. Amikor átlátod, hogyan működik ez az egész, nagyobb bizalmat, biztonságot és békét fogsz érezni, mint amit valaha lehetségesnek hittél. Rá fogsz ébredni, milyen hatékony támogatást kapunk az univerzumtól vagy Istentől, bárminek is nevezzük, minden egyes napunk minden percében attól függetlenül, hogy pillanatnyilag mennyire pocséknak tűnik az adott helyzet - mondtam olyan megnyugtatóan, ahogy csak tudtam.

- Spirituális nézőpontból, ha bármely adott élethelyzetben rossz a közérzetünk, az jelzésül szolgál számunkra, hogy nem vagyunk összhangban a spirituális törvénnyel, s lehetőséget kaptunk valaminek az orvoslására. Lehet ez egy eredendő fájdalom vagy egy mérgező meggyőződés, amely meggátol minket abban, hogy valódi önmagunkká váljunk. Mi azonban ritkán látjuk a helyzetet ebből a perspektívából, inkább kárhoztatjuk az adott szituációt, és másokat hibáztatunk a történetekért, ami miatt képtelenek vagyunk felismerni az üzenetet és megérteni a leckét. És ez bizony megakadályozza a gyógyulásunkat. Márpedig ha nem gyógyítjuk meg azt, amit meg kellene gyógyítanunk, akkor még több kellemetlenséget kell okoznunk Önmagunknak, amíg végül a szó szoros értelmében kénytelenek leszünk feltenni a kérdést: „Mi folyik itt?” Olykor az üzenetnek fül-siketítőén hangossá, a fájdalomnak rendkívül erőssé kell válnia ahhoz, hogy figyelmet szenteljünk neki. Egy életveszélyes betegség például ilyen hangos üzenetet közvetít.

Azonban egyesek még akkor sem ismerik fel az összefüggése az életükben bekövetkező események és a gyógyulás általuk kínált lehetősége között, amikor a halállal néznek farkasszemet. A te esetekben most az az eredendő fájdalom merült fel gyógyulásra várva, amely az apádhoz és ahhoz a tényhez kapcsolódik, hogy ő sosem mutatott irántad szeretetet. A jelenlegi fájdalmad és rossz közérzeted teljes egészében ebben gyökerezik. Ez a konkrét fájdalom különböző helyzetekben már többször is felmerült az életedben, de mivel te nem ismerted fel a lehetőséget, sosem nyert orvoslást. Ezért kell tehát ajándéknak tekintened, hogy újabb lehetőség nyílt megvizsgálni és meggyógyítani ezt a problémát!

- Ajándéknak? - kérdezte Jill. - Azt akarod mondani, hogy ez a helyzet ajándék, mert üzenet rejlik benne számomra? Egy üzenet, amelyet már réges-rég megkaphattam volna, ha képes lettem volna felismerni?

- Bizony - feleltem, - Ha felismerted volna, kevésbé lett volna rossz a közérzeted, s most nem mennél keresztül mindezen. De nem számít. A mostani alkalom is remek. Ez így tökéletes, s immár életveszélyes betegséget sem kell előidézned az üzenet megértéséhez, ahogyan olyan sok ember teszi. Te már kapiskálsz az üzenetet; lassan megérted, és ezzel kezdetét veszi a gyógyulásod.

- Hadd magyarázzam el neked pontosan, hogy mi történt, és hogyan befolyásolta ez az életedet mostanáig! - mondtam, mivel szerettem volna, ha húgom világosan megérti jelenlegi élethelyzetének dinamizmusát. - Kislánként úgy érezted, hogy a papa cserbenhagy, és nem szeret téged. Egy lányt ez képes teljesen tönkretenni. Egy kislány fejlődése szempontjából elengedhetetlen, hogy érezze, az édesapja szereti. Mivel te nem érezted ezt a szeretetet, arra a következtetésre jutottál, hogy biztosan veled van valami baj. Kezdtél komolyan hinni abban, hogy téged nem lehet sze-

retni, mert természettől fogva *elégtelen* vagy. Ez a meggyőződés mélyen befészkelte magát a tudatalattidba, és később, amikor párkapcsolatokra került a sor, vezérelni kezdte az életedet. Más szóval, az *elégtelenségeddel* kapcsolatos tudat alatti meggyőződésed tükröződéseként az életed mindig magába foglalt olyan tényleges helyzeteket, amelyek bebizonyították neked a tényt, hogy valóban nem vagy elegendő. Az élet mindig beigazolja a meggyőződéseidet.

- Gyerekként az apai szeretet hiánya miatt érzett fájdalom nagyobb volt annál, mint amit el tudtál viselni, tehát e fájdalom egy részét elnyomtad, s még sokkal többet elfojtottál. Amikor elnyomsz egy érzelmet, tisztában vagy a jelenlétével, csak nem engeded a felszínre törni. Az elfojtott érzelmet ezzel szemben olyan mélyen eltemeted a tudatalattidba, hogy teljesen eltűnik a tudatodból.

- Amikor később lassanként felismerted, hogy apád természetétől fogva nem egy szeretetteljes ember, és valószínűleg senkit sem képes szeretni, kezdted némiképpen rehabilitálni, avagy kigyógyítani magad az apai szeretet hiányának hatásaiból. Alighanem hagytad felszínre törni az elnyomott fájdalom egy részét, és talán bizonyos mértékig kezdted feladni a meggyőződést, hogy nem vagy szeretetre méltó. Elvégre is, ha apád senkit sem képes szeretni, akkor talán nem a te hibád, hogy téged sem szeret.

- Azután robbant a bomba, amely visszavetett egyenesen a kiindulóponttra. Amikor észrevetted, hogy a papa igenis szereti az én Lorraine-emet, egy csapásra megszilárdult az eredeti meggyőződésed. Azt mondtad magadnak: „Az apám végül mégiscsak képes szeretni, de nem engem. Ez nyilvánvalóan az én hibám. Nem vagyok elegendő az apámnak, és soha nem leszek elegendő egyetlen férfinak sem.” Ettől a ponttól kezdve szakadatlanul olyan helyzeteket teremtettél az életedben, amelyek abbéli meggyőződésedet támasztották alá, hogy *elégtelen* vagy.

- De hát hogyan tettem ezt? - szakított félbe Jill. - Nem értem, hogyan idézhettem elő a saját elégtelenségemet az életemben.

- Milyen volt a kapcsolatod Henryvel, az első férjeddal? - kérdeztem vissza. Húgom tizenöt éven át volt Henry felesége, akitől négy gyermeke született.

- Sok szempontból nem volt rossz, csak elég hűtlen alkat volt. Folyton az alkalmat leste, hogy lefekhessen más nővel, és ezt szívből utáltam.

- Pontosan. És őt gazembernek, magadat pedig áldozatnak tekintetted ebben az élethelyzetben. Holott az igazság az, hogy pontosan azért vonzottad Henryt az életedbe, mert bizonyos szinten tudtad, hogy be fogja igazolni az önmagad elégtelenségéről alkotott meggyőződésedet. A hűtlenkedésével megszilárdította abbéli hitedet, hogy helyesen ítélted meg magad.

- Azt akarod mondani, hogy Henry szívességet tett neked? Ezt aztán holtbiztosán nem veszem be! - mondta Jill nevetve, ám egyben rosszul palástolt haraggal is.

- Hát, pedig ő kétségkívül megszilárdított a meggyőződésedben, nem? - feleltem. - Annyira *elégtelen* voltál, hogy Henry szüntelenül leste a többi nőt, hogy *valami többet* kapjon. Ha az ellenkezőjét tette volna, és következetesen úgy kezel téged, mintha maradéktalanul elegendő volnál számára azzal, hogy hű hozzád, akkor valami más drámát robbantottál volna ki az életetekben, hogy beigazold a meggyőződésedet. Az önmagádról vallott meggyőződésed, jóllehet teljességgel téves volt, lehetetlenné tette számodra, hogy elégséges légy.

- Ugyanilyen alapon, ha akkoriban megváltoztattad volna a meggyőződésedet, ha orvosolod az apáddal kapcsolatos eredendő fájdalmadat, és az *igenis elegendő vagyok* hitet kezdted vallani, akkor Henry is azon nyomban felhagyott volna azzal, hogy ajánlatokat tegyen a barátnőidnek. S ha mégse

tette volna, akkor teljes lelki nyugalommal hagytad volna faképnél, és kerestél volna valaki mást, aki elegendőként kezel téged. Mindig a meggyőződéseinknek megfelelően alakítjuk a valóságunkat. Ha meg akarod tudni, milyen meggyőződéseket vallasz, vedd szemügyre az életkörülményeidet! Az élet mindig a meggyőződéseinket tükrözi.

Jill eg}’ kissé zavarodottnak tűnt, úgy határozta hát, hog}’ elismétlek néhány fontosabb pontot:

- Valahányszor Henry megcsalt téged, megadta neked a lehetőséget, hogy meggyógyítsd a papa szeretetének hiánya miatt érzett eredendő fájdalmadat. Viselkedésével bizonyította abbéli meggyőződésedet, hogy soha nem leszel elegendő egyetlen férfinak sem. Az első néhány alkalommal, amikor ez történt, begurulhattál volna, és kijöhetnél volna annyira a sodrodból, hogy kapcsolatba kerülj az eredendő fájdalommal, és megvilágosodjon előtted az önmagáddal kapcsolatos meggyőződéseid rendszere. Ami azt illeti, Henry első hűtlenkedései jelentették számodra az első lehetőségeket, hog}’ gyakorold a sorsfordító megbocsátást, és meggyógyítsd eredendő fájdalmadat, de te elszalasztottad azokat. Helyette inkább minden alkalommal Henryt hibáztattad, magadból pedig áldozatot faragtál, ami ellehetlenítette a gyógyulásodat.

- Mit értesz megbocsátás alatt? - kérdezte Jill, továbbra is gondterhelt arckifejezéssel. - Azt akarod mondani, meg kellett volna bocsátanom neki azért, hogy elcsábította a legjobb barátnőmet és mindenki mást, aki hajlandónak mutatkozott?

- Én csak azt mondom, hogy Henry akkoriban lehetőséget nyújtott neked, hogy kapcsolatot teremts az eredendő fájdalommal, és felismerd, hogyan vezérli egy bizonyos Önmagádról kialakított meggyőződés az életedet. Ezzel pedig megadta neked a lehetőséget, hogy megértsd és megváltoztasd a meggyőződéseidet, s ekként meggyógyítsd az ereden-

dő fájdalmadat. Ezt értem én megbocsátás alatt. Belátod, miért érdemli meg Henry a megbocsátásodat, Jill?

- Igen, azt hiszem - felelte ő. - Henry az én meggyőződésemet tükrözte, amelyet azért alakítottam ki magamban, mert úgy éreztem, hogy a papa egyáltalán nem szeret. Henry igazolt engem abbéli hitemben, hogy elégtelen vagyok, így van?

- Igen, és amennyiben Henry megnyitotta előtted ezt a lehetőséget, megbecsülést érdemel - igazság szerint többet, mint jelenleg képes vagy felmérni. Sosem fogjuk megtudni, vajon felhagyott volna-e a viselkedésével, ha sikerül kigyógyulnod akkoriban a papával kapcsolatos problémádból - vagy hogy te elhagytad volna-e őt. De bárhogyan alakult volna, Henry hatalmas szolgálatot tett volna neked. Tehát ebben az értelemben nem csupán a bocsánatodat érdemli meg, de a mélységes háládat is. És tudod mit? Nem az ő hibája volt, hogy te nem értetted meg a viselkedése háttérében rejlő valódi üzenetet.

- Tudom, milyen nehéz volt végignézned, hogy ő egy hatalmas ajándékot próbál adni neked. Nem erre a fajta gondolkodásra neveltek minket. Nem tanítottak meg rá, hogyan vehetjük szemügyre az életünkben folyó eseményeket, és mondhatjuk magunkban: „No nézd csak, mit idéztem elő az életemben! Hát nem érdekes?” Helyette arra tanítottak minket, hogy ítélkezzünk, szemrehányásokat tegyünk, vádaskodjunk, az áldozat szerepét játsszuk, és bosszúra szomjazzunk. És persze arra sem tanítottak meg bennünket, hogy elhiggyük, az életünket a saját tudatos elménken kívül más erők is irányítják - pedig valójában ez a helyzet.

~ "Igazság szerint Henry *lelke* próbált segíteni a gyógyulásodban. A felszínen Henry csupán a szexuális függőségét élte ki, a lelke azonban - a te lelkeddel együttműködve - úgy döntött, hogy ezt a függőséget felhasználja a te spirituális fejlődésed érdekében. E tény felismerése a spirituális megbo-

csátás lényege. Ennek a módszernek a célja abban rejlik, hogy észrevegyük egy adott szituáció látszólagos körülményeinek háttérben az ott rejlő igazságot, s felismerjük a mindig jelenlévő szeretetet.

Úgy éreztem, ha a jelenlegi helyzetéről beszélek, Jill könnyebben lesz képes maradéktalanul megérteni azokat az elveket, amelyeket a korábbiakban ecseteltem. Tehát azt mondtam:

- Vessünk egy újabb pillantást Jeffre, és lássuk, hogyan működnek ezek az elvek a jelenlegi kapcsolatokban! Kezdetben Jeff rendkívül szeretetteljes volt irányodban. Valóban bolondult érted, a tenyerén hordozott, és kommunikált veled. A felszínen a Jeff-fel való együttélés igazán remeknek tűnt. Ne feledd azonban, hogy ez nem illett az önmagadról alkotott képedhez - a saját magaddal kapcsolatban kialakított meggyőződésedhez! Hited szerint ugyanis te nem vagy méltó olyan férfirra, aki kimutatja a szeretetét. Hiszen te elégtelen vagy, emlékszel?

Jill biccentett, de továbbra is bizonyrallannak és meglehetősen zavartnak tűnt.

-A lelked tisztában van velem, hogy orvosolnod kell ezt a meggyőződésedet, tehát valamiképpen összejátssz Jeff lelkével, hogy ezt tudomásodra hozza. A felszínen úgy tűnik, hogy Jeff kezd különösen és a jellemétől teljesen idegen módon viselkedni. Azután azzal cukkol, hogy egy *másik* Lorraine-t szeret, s ekként pontosan ugyanazt a forgatókönyvet játssza végig, amelynek apáddal sok évvel ezelőtt szereplői voltatok. Úgy tűnik, hogy Jeff könyörtelenül gyötör téged, s te teljességgel tehetetlen áldozatnak érzed magad. Többekévé pontosan írja le mindez a jelenlegi helyzetedet? - kérdeztem.

- Azt hiszem - mondta Jül csendesesen. Szemöldökét összeráncolva próbált megkapaszkodni a helyzetéről alkotott új képben, amely lassan összeállt a fejében.

- Nos, most megint itt tartasz, Jill, egy döntés küszöbén. Választanod kell, hogy meggyógyulsz és továbbfejlődsz... vagy ragaszkodsz az igazadhoz - mondtam neki mosolyogva.

- Ha úgy döntesz, ahogyan az emberek rendszerint dönteni szoktak, akkor az áldozat szerepét választod, és továbbra is Jeffet fogod hibáztatni, amivel viszont eléred, hogy neked legyen igazad. Elvégre is Jeff viselkedése tényleg nagyon kegyetlennek és ésszerűtlennek tűnik, és nem kétlem, hogy a nők zöme támogatna, ha válaszként valami drasztikus lépésre szánnád el magad. Vagy talán nem azt tanácsolta-e a legtöbb barátnőd, hogy hagyd el a férjed?

- De igen - felelte ő. - Mindenki azt mondja, hogy ha Jeff nem változik meg, ki kell lépnem ebből a házasságból. Én igazából azt gondoltam, hogy te is ugyanezt fogod tanácsolni - mondta Jill egy árnyalatnyi csalódottsággal.

- Néhány évvel ezelőtt valószínűleg azt tettem volna - feleltem nevetve. - Amióta azonban megismerkedtem ezekkel a spirituális elvekkkel, az ilyesfajta helyzetekkel kapcsolatos szemléletmódom teljesen megváltozott, mint magad is látod - mondtam fanyar mosollyal, a szemben ülő Johnra pillantva. Ő elvigyorodott, de egy szót sem szólt.

Úgyhogy folytattam:

-Tehát mint bizonyára kitaláltad, a másik választásod annak felismerése, hogy a felszínen folyó látszatesemények alatt valami sokkal jelentősebb - és alkalmasint nagyon is jótékony - folyamat zajlik. A másik választási lehetőséged annak elfogadása, hogy Jeff viselkedése talán egy másik üzenetet, másik jelentést, másik szándékot hordoz, s hogy a szituáció ajándékot rejt magában számodra.

Jill gondolkodott egy darabig, majd így szólt:

-Jeffviselkedése olyan átkozottul bizzar, hogy nehezen lehetne bármilyen jó indokot találni rá. Talán tényleg valami más is zajlik itt, amit én nem látok. Felteszem, ez a vala-

mi hasonló ahhoz, amit Henry mérveit velem, mégis nehezemre esik most Jeffnél felfedezni, hiszen jelen pillanatban úgy Össze vagyok zavarodva. Képtelen vagyok mögé látni annak, ami a felszínen történik.

- Ezzel nincs semmi baj - mondtam megnyugtatóan. - Nézd, felesleges törnöd rajta a fejed. Már maga az is óriási előrelépés, hogy hajlandó vagy teret engedni a gondolatnak, miszerint valami más is folyik a háttérben. Igazság szerint a gyógyulásod kulcsa abbéli hajlandóságod, hogy másként lásd a helyzetet. A gyógyulás 90 százalékban akkor megy végbe, amikor hajlandóvá válsz befogadni a gondolatot, hogy ezt a szituációt a lelked idézte elő számodra szeretetteljesen, E hajlandóság megszületésével kiengeded a saját kezedből az irányítást, és átadod Istennek. O pedig gondot visel a maradék 10 százalékra. Ha valóban képes vagy mélyen megérteni és elfogadni a gondolatot, hogy ha rábírod, Isten majd kezeli helyetted ezt a helyzetet, akkor egyáltalán semmit sem kell tenned. A helyzet is meg fog oldódni, és a gyógyulásod is automatikusan be fog következni.

-Azonban még mindezek előtt tehetsz egy tökéletesen ésszerű lépést, amely módot ad rá, hogy most rögtön másként tudd szemlélni a dolgokat. E lépés lényege a tények elválasztása a képzelődéstől. Vagyis azt kell felismerned, hogy meggyőződésednek semmiféle valóságalapja nincs, hogy egyszerűen egy történetről van szó, amelyet magad koholtál néhány tényre és rengeteg szubjektív értelmezésre alapozva. Állandóan ezt csináljuk. Átélnünk egy eseményt, és értelmezéseket gyártunk róla. Azután e két alkotóelemet összekutyulva, egy javarészt hamis sztorit koholunk a történetekről. A sztori a meggyőződésünké válik, s mi úgy védelmezzük, mintha maga az igazság lenne. Pedig természetesen soha nem az.

- A te esetemben a tények azok voltak, hogy a papa nem ölelgetett téged, nem játszott veled eleget, nem fogta meg

a kezed, nem vett az ölébe - vagyis nem elégítette ki a gyengdség iránti igényedet. Ezek voltak a tények, s te e tények alapján egy kulcsfontosságú feltevésre jutottál: „A papa nem szeret engem.” Igazam van?

Jill bólintott.

- Azonban a tény, hogy a papa nem elégítette ki az igényedet, korántsem jelenti azt, hogy nem szeretett téged. Ez egy értelmezés, amelyik nem igaz. A papa egy szexuális elfojtásokkal küszködő férfi volt, aki számára a bensőségesség ijesztő volt; ezt jól tudjuk. Talán csak nem tudta, hogyan fejezhetné ki a szeretetét oly módon, ahogyan te vágytál rá. Emlékszel arra a pompás babaházra, amit egyszer karácsonyra készített neked? Sosem felejttem el, hogy számtalan órát bíbelődött vele esténként, amikor te már ágyban voltál. Talán ez volt az egyetlen általa ismert módja annak, hogy kinyilvánítsa az irántad érzett szeretetét. Nem próbálok mentségeket keresni számára, vagy megcáfolni mindazt, amit mondtál vagy éreztél. Csak igyekszem rámutatni, miként esünk bele mindnyájan abba a hibába, hogy azt gondoljuk, a mi értelmezésünk képviseli az igazságot.

- A következő nagy feltevésed - folytattam -, amelyre a tények és az első értelmezésed („A papa nem szeret engem”) alapján jutottál, így hangzott: „És ez az én hibám. Biztosan velem van valami baj.” Ez pedig még az előzőnél is nagyobb hazugság volt. Egyetértesz?

Jill biccentett.

- Nem meglepő, hogy erre a következtetésre jutottál, hiszen így gondolkodnak a gyerekek. Mivel úgy érzékelik, hogy a világ körülöttük forog, mindig feltételezik, hogy amikor a dolgok nem mennek jól, az az ő hibájuk. Amikor egy gyermeknek ez először eszébe jut, a gondolatot erős fájdalom kíséri. A fájdalmat enyhítendő, a gyermek elfojtja azt, azonban ezzel a tetteivel csak még nehezebbé teszi a megszabadulást a fájdalomtól. S így sokszor felnőtként is

megrekedünk annál a gondolatnál, hogy: „Ez az én hibám, és bizonyára velem van valami baj.”

- Valahányszor egy élethelyzetünk felvillantja a fájdalom emlékét vagy a hozzá kapcsolódó gondolatot, érzelmileg visszafejlődünk. Következésképpen úgy érzünk és viselkedünk, mint az a kisgyermek, aki először élte át a fájdalmat. Ami azt illeti, pontosan ez történt veled, amikor megláttad, hogy az én Lorraine-em felébreszti a papában a szeretetet. Te huszónhét éves voltál, azonban abban a pillanatban visszafejlődtél azzá a kétéves Jillé, aki szeretetlennek érezte magát, és kiélted minden gyermeki nélkülözésedet. És még ma is ugyanezt teszed, csak immár a férjeddal.

- Az elgondolás, amelyre valamennyi kapcsolatodat építetted, egy kétéves kiskölyök értelmezését tükrözi, és egyáltalán semmiféle tényszerű alapja nincs - vontam le a következtetést. - Belátod ezt, Jill? - kérdeztem.

- Igen, belátom - felelte ő. - Jó pár egészen ostoba döntést hoztam életemben e tudat alatti feltevések alapján, ugye?

- Igen, ez igaz, csakhogy ezeket a döntéseket fájdalomtól gyötörve hoztad, amikor még túl fiatal voltál ahhoz, hogy jobb megoldást ismerj. Noha a fájdalmat elfojtottad, hogy megszabadulj tőle, s a meggyőződés tovább munkált az életedben tudat alatti szinten. Ezen a ponton döntött úgy a lelked, hogy valamiféle drámai konfliktust szít az életedben, hogy ismét tudatosítsd magadban a fájdalmadat, s ezáltal újabb lehetőség nyíljon a gyógyulást választani.

- Olyan embereket vonzottal az életedbe, akik nyíltan szembesítettek a saját fájdalommal, és rákényszerítettek, hogy a révükön újra átéld az eredeti élményt - folytattam. - Pontosán ezt teszi Jeff is jelenleg. Természetesen nem állítom, hogy tudatosan csinálja. Erről szó sincs. Őt magát alkalmasint még jobban elképeszti a saját viselkedése, mint téged. Ne feledd, ez egy lélek és lélek közötti ügylet. Jefflel-

ke tisztában van a te eredendő fájdalommal, és tudatában van annak is, hogy ha nem mész keresztül újra ugyanazon az élményen, akkor sosem leszel képes meggyógyulni.

- Ejha! - mondta Jill nagyot sóhajtva. Mióta elkezdtünk a helyzetéről beszélgetni, most első ízben lazította el a testét. - Ez kétségtelenül a dolgok szemléletének egy teljesen eltérő módja, de tudod, mit? Megkönnyebbültem. Mintha nagy súly került volna le a vállamról pusztán azáltal, hogy átbeszéltem veled az ügyet.

- Ez azért van, mert az energiaszinted megváltozott - feleltem. - Képzeld csak el, az életerőd milyen nagy részét kellett csupán arra fordítanod, hogy elevenen tartsd a papával és Lorraine-nel kapcsolatos sztoridat! Ezenfelül gondold bele, milyen temérdek energia szükségeltetett ahhoz, hogy folyamatosan visszafogd a bánat és a neheztelés érzését, amelyek a sztoridat övezték. Az iménti könnyeid lehetővé tették, hogy mindennek jelentős részét felszabadítsd magadban. És épp most ismerted el, hogy ez az egész végső soron csak egy koholt történet volt - bizonyára ez is óriási megkönnyebbülést jelent számodra. Ráadásul rengeteg energiádat köti le a Jeff-fel kapcsolatos sztori is - azáltal, hogy hibáztatod őt, hibáztatod magad, áldozatszerepet játszol, és így tovább. Pusztán az, hogy hajlandó vagy az egész szituációt másképpen látni, képessé tesz mindezen energiák felszabadítására, amelyek így átáramolhatnak rajtad. Nem csoda hát, hogy megkönnyebbülést éreztél! - mondtam mosolyogva.

- Mi történt volna, ha ahelyett, hogy tisztába jövök a Jeff-fel kapcsolatos helyzet mélyén zajló folyamattal, egyszerűen faképnél hagyom őt? - kérdezte Jill.

- A lelked másvalakit vont volna be, hogy segítségedre legyen a gyógyulásodban - vágtam rá. - De te nem hagyta el őt, ugyebár? Inkább idejöttél helyette. Meg kell értened, hogy ez a kiruccanás nem volt véletlen. Ebben a rendszer-

ben nem lécezik olyasmi, hogy véletlen. Te magad voltál az - vagyis inkább a lelked -, aki kieszközölte ezt az utat, ezt a lehetőséget a Jeff-fel kapcsolatos helyzeted megértésére. A lelked vezérelt ide téged. John lelke is pontosan mostanra időzített egy utazást, amivel módot adott rá neked, hogy elkísérd.

- Es mi a helyzet a két Lorraine-nel? - tűnődött Jill. - Ez hogyan történhetett meg? Bizonyára csak egybeesésről van szó.

- Ebben a rendszerben egybeesések sincsenek. Tudnod kell, hogy a lelkeitek összejátszottak néhány másik lélekkel, és fel kell ismerned annak tökéletességét, hogy az eredeti esetben és ebben a mostaniban is egy Lorraine nevű személy játszott szerepet. Nem is hagyhattatok volna hátra tökéletesebb nyomot. Bajos elképzelni, hogy ez az egész nem volt valamiképpen kiterelve, egyetértesz? - kérdeztem.

- És én most mihez kezdjek ezzel? - kérdezett vissza Jill. - Igaz, hogy megkönnyebbültem, de mitévő legyek, amikor hazamegyek, és találkozom Jeff-fel?

- Igazán vajmi kevés tennivalód van - feleltem. - Ettől kezdve inkább az a kérdés, hogy milyen érzéseket élsz át. Megérted-e, hogy többé nem vagy áldozat? Megérted-e, hogy Jeff immár nem az üldöződ? Belátod-e, hogy pontosan ezt az élethelyzetet igényelted és kívántad? Atérzed-e, mennyire szeret téged ez a férfi - úgy értem, a lélek szintjén?

- Mire gondolsz? - kérdezte Jill.

-Jeff, kerül, amibe kerül, hajlandó volt eljuttatni téged addig a pontig, ahol ismét szembesülhettél az önmagádról alkotott meggyőződésseddel, és felismerhetted, hogy ez a meggyőződés hamis. Fel tudod fogni, milyen sok kellemetlenséget volt hajlandó elviselni, csak hogy segítsen neked? O természetétől fogva nem kegyetlen ember, tehát bizonyára nagyon nehéz dolga volt. Kevés férfi lett volna képes megtenni ezt érted, miközben azt kockáztatja, hogy a folya-

mat során elveszít. Jeff vagy Jeff lelke valódi őrangyal számodra. Amikor igazán megérted ezt, roppant hálás leszel majd neki! Ráadásul többé nem fogsz üzeneteket sugározni arról, hogy milyen szeretetlennek érzed magad. Életedben talán először képes leszel befogadni a szeretetet. Meg fogsz bocsátani Jeffnek, mert tisztában leszel azzal, hogy soha semmi rossz nem történt köztetek. Az egész folyamat minden értelemben tökéletes volt.

- És egyet megígérhetek neked - folytattam. - Jeff máris változóban van, miközben beszélünk, s lassan levetkőzi bizarr viselkedését. A lelke máris kezdi felfogni, hogy megbocsátottál neki, és kigyógyultál az önmagaddal kapcsolatos téveszmédből. Ahogyan te megváltoztatod az energiaszintedet, úgy változik az övé is, hiszen energetikailag összeköttetésben álltok egymással. A fizikai távolság lényegtelen.

Kérdésére visszatérve így folytattam:

- Tehát neked semmi különöset nem kell tenned, amikor hazaérsz. Az igazat megvallva, azt szeretném, ha megígérned, hogy nem is fogsz tenni semmit a visszatérése után! És különösképpen ne oszd meg Jeff-fel semmilyen körülmények között a helyzet szemléletének ezt az új módját! Szeretném megláttatni veled, hogyan változik meg minden automatikusan pusztán annak következményeként, hogy te megváltoztatod a felfogásodat.

- Te is úgy fogod érezni magad, mint akit kicseréltek - fűztem hozzá. - Nyugodtabbnak, összeszedettebbnek és oldottabbnak fogod találni magad. Olyan megértés birtokában leszel, amely Jeff számára egy darabig furcsának fog tűnni. Időre lesz szükség, hogy a hozzá fűződő kapcsolatod kitisztuljon, és alkalmasint egy ideig még lesznek nehézségeitek, de az ügy most már meg fog oldódni - fejeztem be meggyőződéssel.

Jill és én számos alkalommal újra áttekintettük helyzetek megközelítésének ezt az új módját, mielőtt hazatért Anglia-

ba. Egy érzelmi felindulás kellős közepén mindig nehéz az embernek a sorsfordító megbocsátás perspektívájára váltani. Az igazat megvallva, gyakran nagyarányú integráló tevékenységre és ismételt megerősítésekre van szükség ahhoz, hogy az ember eljusson egy olyan pontra, ahol a sorsfordító megbocsátás ténylegesen végbemehet. A húgom dolgát megkönnyítendő, megismerttettem néhány légzéstechnikával, amelyek segítenek felszabadítani az érzelmeket, és integrálni a lét új módjait, s megkértem arra is, hogy töltsön ki egy „Megbocsátás-munkalapot” (lásd IV. rész).

Indulása napján Jill szemmel láthatóan ideges volt amiatt, hogy vissza kell térnie a maga mögött hagyott élethelyzethez. Miközben végigsétált a folyosón a repülőgéphez, hátranézett, és megpróbált magabiztosan integetni, de én tudtam, mennyire meg van rémülve, hogy elveszítheti új keletű megértését, és visszazökkenhet a drámába.

A találkozás Jeff-fel nyilvánvalóan jól sikerült. Jill megkérte a férjét, ne faggassa őt rögtön arról, hogy mi történt vele a távolléte alatt. Arra is megkérte, hogy néhány napig adjon neki időt, hogy összeszedhesse magát. Mindazonáltal Jill nyomban észrevett a férjén valami változást. Jeff figyelmes, kedves és előzékeny volt - jobban hasonlított arra a Jeffre, akit azelőtt ismert, hogy ez az egész ügy megkezdődött volna.

A rákövetkező néhány napban Jill elmondta Jeffnek, hogy immár nem okolja őt semmiért, és nem is akarja semmilyen módon megváltoztatni. Mint mondta, rájött, hogy a saját érzése miatt neki kell vállalnia a felelősséget, s hogy a továbbiakban a maga módján fog megbirkózni az életében felmerülő valamennyi problémával anélkül, hogy őt hibáztatná.. Egyáltalán nem bocsátkozott bővebb magyarázatokba, és nem próbálta igazolni magát.

Jill hazatérése után a dolgok pár napon át remekül mentek, és Jeffnek Lorraine lánya iránt tanúsított viselkedésé-

ben drámai változás állt be. Gyakorlatilag úgy tűnt, hogy minden visszatér a normális kerékvágásba, ami kettejük kapcsolatát illeti, azonban Jill és Jeff között a légkör feszült, a kommunikációjuk pedig korlátozott maradt.

Körülbelül két hétre rá a helyzet a tetőpontjára ért. Jill rá nézett Jeffre, és így szólt:

- Úgy érzem, mintha elvesztettem volna a legjobb barátomat.

- Én is - felelte a férfi.

Hónapok óta először végre sikerült kapcsolatot teremteniük egymással. Összeölekeztek, és elsírták magukat.

- Beszéljünk egymással! - mondtajill. - El kell mesélnem neked, mire jöttem rá Colinnal Amerikában. Először bizonyára furán fog hangzani számodra, mégis meg szeretném osztani veled. Persze nem kell elhinned, csak azt szeretném, hogy meghallgass. Hajlandó vagy rá?

- Megteszek bármit - felelte Jeff - Tudom, hogy valami fontos történt ott veled, és tudni szeretném, hogy mi az. Megváltoztál, és nekem tetszik, amit látok. Nem ugyanaz az ember vagy, mint amikor felszálltai Johnnal a repülőgépre. Tehát meséld el nekem, hogy mi történt!

Jill pedig beszélt és beszélt. Amennyire csak tudta, elmagyarázta a sorsfordító megbocsátás dinamizmusát, hogy Jeff is megérthesse. Erősnek és hatalmasnak érezte magát, biztos volt önmagában és a megértésében - az elméje szilárd és tiszta volt.

Jeff, ez a gyakorlatias férfi, aki mindig kételkedik mindenben, amit nem lehet ésszerűen megmagyarázni, ez alkalommal nem ellenkezett, sőt meglehetősen fogékonyan mutatkozott azokra a gondolatokra, amelyek megfontolására Jill felkérte. Hangot adott elfogulatlanságának azon elképzelést illetően, hogy a hétköznapi valóság alatt létezhet egy spirituális világ, és ezt elfogadva látott bizonyos logikát a sorsfordító megbocsátás koncepciójában. Nem

fogadta ugyan el teljesen, mindenesetre hajlandó volt meghallgatni, mérlegelni és tudomásul venni, mennyire megváltoztatta Jillt.

A beszélgetést követően mindketten úgy érezték, hogy a szerelmük ismét fellobbant, s a kapcsolatuknak jó esélye van a túlélésre. Ígéreteket azonban nem tettek, és megegyeztek, hogy folyamatosan kommunikálnak egymással, miközben a kapcsolatuk alakulását figyelik.

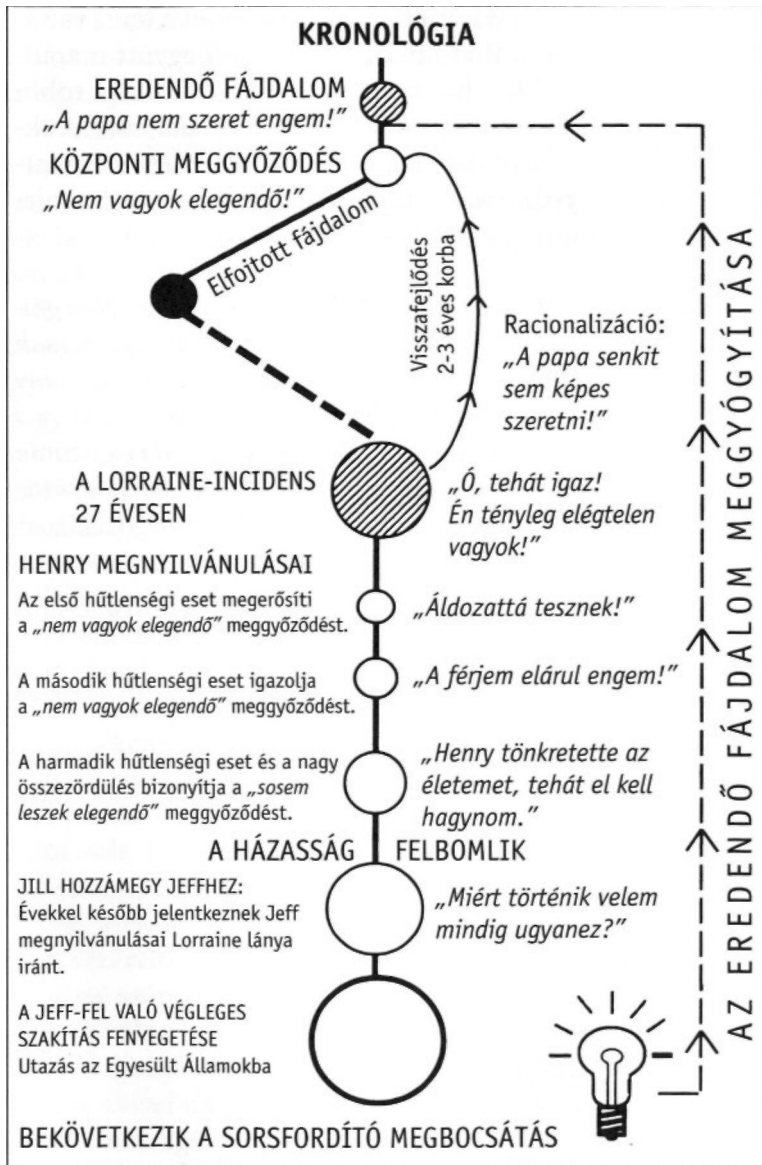
Es a kapcsolatuk valóban egészen jól alakult. Jeff bizonyos mértékig továbbra is totótgatta Lorraine lányát, de nem annyira, mint korábban. Jill pedig észrevette magán, hogy az is vajmi kevésbé érdekli, ha Jeff mégis így viselkedik. Legalábbis egyáltalán nem váltotta ki belőle a korábbi érzelmi visszafejlődést és a régi téves énképén alapuló reagálást,

A sorsfordító megbocsátásról folytatott beszélgetésüket követő egy hónapon belül Jeff Lorraine-nel kapcsolatos korábbi viselkedésformája maradéktalanul eltűnt. Ebből következően Lorraine sem hívta és látogatta meg őket olyan gyakran; élte tovább a saját életét. Lassan minden visszatért a rendes kerékvágásba, s Jill és Jeff kapcsolata kezdett szilárdabbá és szeretetteljesebbé válni, mint korábban bármikor. Jeffijra azzá a kedves, érzékeny férfivé vált, aki természettől fogva volt, Jill kevésbé érezte úgy, hogy szükségét szenved, Lorraine pedig sokkal boldogabb lett.

Visszatekintve, bizonyos vagyok benne, hogy ha a lelke nem vezérelte volna Jillt Atlantába, hogy lehetőséget teremtsen számunkra a beszélgetésre, akkor ő és Jeff szétmentek volna. A dolgok nagyszabású rendjében persze ez is teljesen rendjén lett volna. Jill egyszerűen talált volna másvalakit, akivel újramezdhetheti a drámáját, és újabb lehetőséget teremthet magának a gyógyulásra. Azonban úgy esett, hogy ez alkalommal megragadta a gyógyulás lehetőségét, és nem lépett ki a kapcsolatból.

E második kiadás írásának idején, sok évvel a fenti válságot követően, elmondhatom, hogy Jill és Jeff együtt maradtak, és nagyon boldog házasságban élnek. Az összes többi párhoz hasonlóan továbbra is szítanak drámákat az életükben - immár azonban tisztában vannak vele, hogyan tekintsenek ezekre a gyógyulás lehetőségeiként, s hogyan menjenek keresztül rajtuk gyorsan és megértéssel.

***Utóirat:** A következő oldalon található „kronológiai” ábra grafikusan szemlélteti Jill történetét. Maga Jill felettébb hasznosnak találta ezt, mert segített átlátnia, hogyan vezetett a szeretethiány érzésének eredendő fájdalma ahhoz a meggyőződéshez, hogy ő nem elégséges, s ez a meggyőződés hogyan nyilvánult meg azután az életében. Ha úgy véled, hogy a te életedet is egy hasonló történet vezérli, te is ábrázolhatod ugyanígy az időrendiségét.*



1. ábra Jill gyógyító utazása

## II. RÉSZ

# *Beszélgetések a sorsfordító megbocsátásról*



© 2011  
Könyvkiadó  
Könyvkiadó

## ALAPFELTEVÉSEK



Mivel minden elmélet bizonyos feltevésekre épül, fontos 1 1 megértenünk a sorsfordító megbocsátás elméletének és gyakorlatának alapját képező spirituális feltevéseket. Azonban mielőtt szemügyre vennénk ezeket, érdemes megjegyeznünk, hogy még a legszélesebb körben elfogadott elméletek is olyan alapfeltevésekre épülnek, amelyekre vajmi kevés a megcáfolhatatlan bizonyíték.

Tudtad például, hogy Darwin evolúcióelméletének alátámasztására egy jottányi bizonyítékkal sem rendelkezünk? Történelmi távlatban az elméletet alkalmasint a valaha született legnagyobb jelentőségű feltevések közé soroljuk. Az evolúcióelmélet szolgál a biológia valamennyi ágának alap-tételeként, s ama rendíthetetlen pilléreként, amelyen ma elfogadott természettudományos *igazságunk* tetemes része nyugszik. Mindazonáltal a tény, hogy e feltevés igazolására semmiféle bizonyíték nem létezik, korántsem jelenti azt, hogy maga az elmélet érvénytelen vagy haszontalan. Ugyanezt elmondhatjuk az Istennel, az emberi természettel és a spirituális világgal kapcsolatos, időtlen idők óta továbbadott alapfeltevésekről is. Jóllehet alig van cáfolhatatlan tudományos bizonyíték érvényességük alátámasztására, ezek a feltevések *egyetemes igazságokként* avagy *alapelvekként* szállnak apáról fiúra évszázadok óta, és szerte a világon számos nagyszerű spirituális hagyomány alapjává váltak. Ezeket természetesen a sorsfordító megbocsátás szerves alkotórészé-

nek tekintjük. E feltevések közül sokról egyébiránt épp mostanában bizonyítják be a fizikusok, hogy tudományosan igenis kellőképpen megalapozottak.

Az alábbiakban felsorolom az én alapfeltevéseimet abban a reményben, hogy megkönnyítem számodra a sorsfordító megbocsátás logikájának követését. Minden egyes feltevést bővebben is kifejtek a könyv egyéb részeiben. Nem igazságokként, de még csak nem is meggyőződéseként mutatom be ezeket, pusztán feltevéseként, amelyeket azért dolgoztam ki, hogy valamiféle alappal szolgáljanak számomra a sorsfordító megbocsátás technikájához.

### *Feltevéseim*

- A testünk halandó, a lelkünk azonban örök, és a halál "után" tovább létezik. (Ekként a halál pusztája illúzió.)
- Noha a testünk és az érzékeink azt súgják, hogy elkülönült egyénekként létezőnk, mindnyájan *egyek* vagyunk. Mind egyénileg rezgünk egy nagy egész részeként.
- Nem emberi lények vagyunk, akiknek esetenként spirituális megtapasztalásban van részük; hanem *spirituális lények vagyunk, akik egy emberi megtapasztalást élnek át.*
- A rezgéseink szintjén egyidejűleg két világban létezőnk:
  1. az Isteni Igazság (a Szellem) világában,
  2. az emberi világban.
- Úgy döntöttünk, hogy megtapasztaljuk az emberi világ energiáját egyszerűen azért, hogy sokszorosára felerősítve tudjuk értékelni annak szépségét, hogy részei vagyunk az Egynek a fényben és a szeretetben, és pedig oly módon, hogy a szöges ellentéteik (a félelem, az elszigeteltség, a sötétség) megtapasztalását választottuk a testi lét világában. Ez a világ következésképpen egy spirituális osztályterem, amelynek az élet a tanrendje. A cél pedig ráeszmélni valódi kilétünk igazságára, és újra hazatérni.

- Amikor úgy elöntöttünk, hogy az emberi világban megtestesülve tanulunk és fejlődünk tovább, Isten maradéktalan *szabad akarattal* ruházott fel minket, hogy bármely, tetszésünk szerinti módon átélhessük e megtapasztalást, s hogy önállóan leljünk rá hazavezető utunkra.
- Az élet nem véletlenszerű. Eletünk minden pillanatban saját Isteni Tervünk céltudatos kibontakozását szolgálja a választás és döntéshozatal lehetőségeivel.
- A fentitől teljesen különböző és kevésbé vonzó feltevés, hogy amikor még egyek voltunk a *létezők összességével*, eljátszottunk a gondolattal, hogy lehetséges elkülönülnünk tőle (az eredendő bűn). Ezt a gondolatot kivetítettük; ez vált a mi (hamis) valóságunkká - e világgá -, és megszületett az ego (az elkülönültségbe vetett hitünk). Az ego most azzal biztosítja túlélését, hogy az elfojtás és kivetítés mechanizmusaival „megvédelmez” minket elsősorban erejű bűntudamunktól és az Isten haragjával szembeni félelmünktől (lásd 7. fejezet).
- Az ok és okozat törvénye révén teremtyük meg valóságunkat. A gondolatok az okok, amelyek fizikai következményekként jelennek meg világunkban. A valóság a tudatunk megnyilvánulása. Világunk a meggyőződéseinket tükrözi (lásd 9. fejezet).
- A lélek szintjén pontosan azt kapjuk, amire életünkben a spirituális fejlődésünkhöz szükségünk van. Az életünkben ekként bekövetkező eseményekről alkotott ítéleteink határozzák meg, hogy fájdalmasnak vagy örömtelinek tapasztaljuk-e meg az életet.
- Kapcsolataink útján fejlődünk és tanulunk. Kapcsolataink útján gyógyulunk és térünk vissza a teljességhez és az igazsághoz. Szükségünk van a többi emberre, hogy tükrözzék téveszméinket és kivetítéseinket, s hogy gyógyulásunk érdekében segítsenek a tudatunkba emelni az elfojtott anyagot.

- A rezonancia törvénye révén olyan embereket vonzunk magunkhoz, akikben visszhangra találnak a problémáink, hogy meggyógyíthassuk őket. Ha például a csapodárság a problémánk, akkor olyan embereket leszünk hajlamosak magunkhoz vonzani, akik elhagynak minket. Ebben az értelemben ők a tanítóinkként szolgálnak (lásd 8. fejezet).
- Egyetlen küldetéssel érkezünk a fizikai életbe: hogy teljességgel megtapasztaljunk egy bizonyos energiamintázatot, s ekként átélhessük az adott mintázathoz kapcsolódó érzéseket, majd a szeretet révén átalakítsuk ezt az energiát (lásd 11. fejezet).
- A fizikai valóság illúzió, amelyet az Öt érzékünk teremt meg. Az anyag egymással kölcsönös kapcsolatban álló energiamezőkből áll, amelyek különböző frekvenciákon rezegnek (lásd 13. fejezet).

Ha úgy találsz, hogy képtelen vagy elfogadni e feltevések bármelyikét, egyszerűen hagyd figyelmen kívül! Ez semmilyen kihatással nem lesz a sorsfordító megbocsátás technikájának eredményességére.

## KÜLÖN VILÁGOK

**J**ill történetéből azt a tanulságot szűrhetjük le, hogy a dolgok nem mindig azok, aminek látszanak. Könnyen meg lehet, hogy a másik ember kegyetlennek és undoknak tűnő viselkedése pontosan az, amire szükségünk van, és amit valójában mi magunk idéztünk elő. A létező legpocsékabbnak tűnő élethelyzetekről kiderülhet, hogy kulcsot adnak valamely mélyen a bensőnkben rejlő probléma orvoslásához, amely ellehetetleníti a boldogságunkat, és akadályt gördít fejlődésünk útjába. Következésképpen a legkellemetlenebbnek és legkevésbé szeretetre méltónak tűnő emberek lehetnek a legkitűnőbb tanítónk.

Ha a fentieket illetően igazam van, akkor ebből egyenesen következik, hogy a látszólagos események ritkán azonosak azzal, ami valóban történik. Az egyes élethelyzetek szembeötlő körülményei alatt egy teljességgel eltérő valóság rejlik - egy tökéletesen más világ, amelyről egy-egy alkalmankénti, futó pillantás kivételével általában nem bírunk tudomással.

Jill története gyönyörűen szemlélteti ezt a tényt. A felszínen a Jill, Jeff és az ő Lorraine lánya közötti események drámája zajlott le, ami korántsem volt szívderítő. Úgy tűnt, mintha Jeff kegyetlenül és érzéketlenül viselkedne. Az adott élethelyzetben könnyű volt Jillt áldozatként azonosítani, Jeffet pedig gazemberként. A szituáció azonban mégis elég fogódzót kínált, amelyek elvezettek minket az eshetőség-

hez, hogy itt valami szeretetteljesebb természetű folyamat zajlik - amelyet spirituális szintről vezényelnek.

Ahogy a történet kibontakozott, nyilvánvalóvá vált, hogy Jill lelke táncot jár Jeff és Lorraine lelkével, s hogy a végigjátszott szituáció vegytisztán Jill gyógyulását szolgálja. Ráadásul Jeff távolról sem volt gazember, inkább hősnek mondhatjuk, aki spirituális szemszögből semmi rosszat nem tett. Egyszerűen eljátszotta a szerepét a drámában, ahogyan a lelke megszabta számára - a lélek szintjén Jill gyógyulásának előmozdításáért cselekedve.

Amikor a szemléletmódunkat ráhangoljuk erre a lehetőségre, nyitottá válunk a gondolatra, hogy semmi rossz nem történt, s hogy valójában nincs is mit megbocsátani. És pontosan ez a koncepció határozza meg a sorsfordító megbocsátás mibenlétét. Ez az, ami *sorsfordító*vá teszi.

Ha arra kértük volna Jillt, hogy a hagyományos megbocsátást alkalmazza ebben a helyzetben, nem derítettük volna fel ezt a „másik világot”. Elfogadtuk volna az öt érzékünk tanúbizonyságát, és intellektusunk felhasználásával arra a következtetésre jutottunk volna, hogy Jeff sérelmet okozott neki, és rosszul bánt vele, s ha Jill ezek után meg akar bocsátani neki, akkor el kell fogadnia az őt ért méltánytalanságot, és minden tőle telhetőt meg kell tennie, hogy elfelejtse, avagy „fátylat borítson a múltra”.

Ebből kiviláglik, hogy a hagyományos megbocsátás eleve adottnak tekinti, hogy valami rossz történt. A sorsfordító megbocsátás viszont azt az álláspontot foglalja el, hogy semmi rossz nem történt, s következésképpen nincsen mit megbocsátani. Ezt az alábbi formában fogalmazhatnánk meg:

*A hagyományos megbocsátás* esetében megvan ugyan a hajlandóság a megbocsátásra, de éppúgy jelen van az ítékezés visszamaradó szükséglete. Ekként az áldozattídat fennmarad, és semmi sem változik.

A *sorsfordító megbocsátás* esetében is megvan a hajlandóság a megbocsátásra, azonban az ítélkezés szükséglete *nélkül*. Ekként az illető levetkőzi az áldozattudatot, és minden megváltozik.

Az *áldozattudatot* azon meggyőződésnéként definiálhatjuk, hogy valaki elkövetett ellened valami rosszat, s ennek egyenes következményeként az illető a felelős azért, hogy az éle-  
tedből hiányzik a békeség és a boldogság.

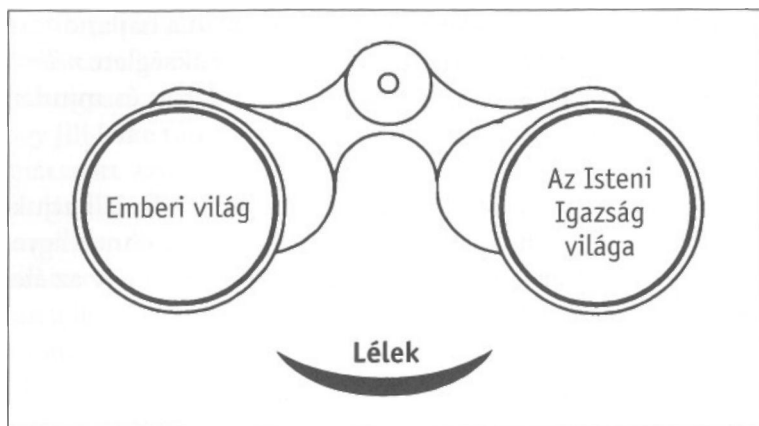
### ***Különböző világok - különböző nézőpontok***

A hagyományos megbocsátást nem szabad alacsonyabb rendűnek tekintenünk a sorsfordító megbocsátásnál, egyszerűen csak másmilyennek. Amikor egy bizonyos meggyőződésrendszer összefüggésében alkalmazzuk - vagyis olyan meggyőzések közepette, amelyek szilárdan gyökereznek a fizikai világban és a hétköznapi élet valóságában -, akkor a hagyományos megbocsátás a megbocsátás egyetlen lehetséges formája, amely jelentős értékkel bír a saját jogán. A legkiválóbb emberi tulajdonságokat és jellemvonásokat idézi fel, amilyen az együttérzés, a könyörület, a türelem, az alázat és a jóság. Joan Borysenko a megbocsátást „az együttérzés gyakorlatának” nevezi.\*

A sorsfordító megbocsátás azért különbözik a hagyományos megbocsátástól, mert a Szellem világának - amit én az Isteni Igazság világának nevezek - metafizikai valóságában gyökerezik.

Ez egészen világossá teszi a sorsfordító és a hagyományos megbocsátás megkülönböztetését, hiszen immár tudjuk, hogy e két esetben teljességgel különböző szemüvegen né-

\* *Guilt is the Teacher; Love is the Lesson*. Warner Books, 1990.



2. ábra Kétfajta nézőpont

zünk keresztül. Az fogja meghatározni, hogy a hagyományos vagy a sorsfordító megbocsátást alkalmazzuk-e, hogy milyen szemüvegen át vizsgálunk meg egy élethelyzetet. A megbocsátás két típusa két teljességgel eltérő nézőpontot kínál számunkra.

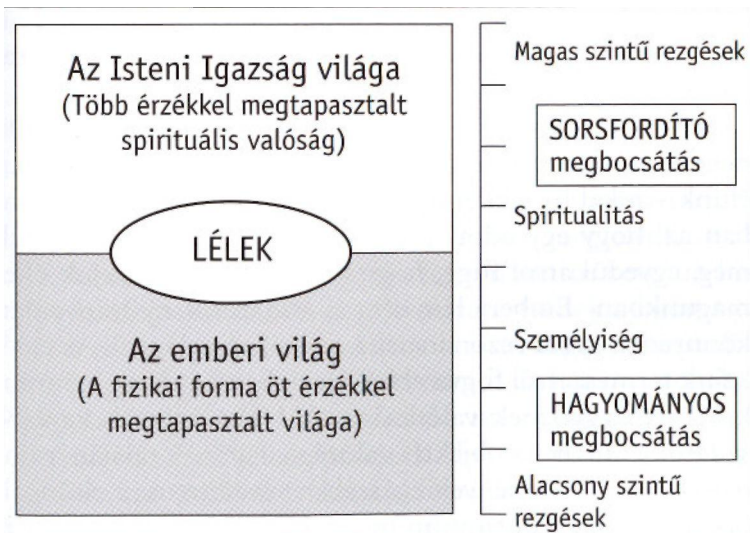
Nem szabad azonban abba a csapdába esnünk, hogy a „vagy-vagy” fogalmaiban gondolkodunk, hiszen ez egy „is-is” szituáció - mégpedig azért, mert a két világban egyszerre létezőnk (miután emberi megtapasztalást átélő, spirituális lények vagyunk), s ekként bármelyik szemüveget, sőt egyszerre mindkettőt is használhatjuk az adott szituáció vonatkoztatási rendszereként. Miközben szilárdan állunk az emberi világban, a lelkünkön keresztül kapcsolatban maradunk az Isteni Igazság világával is.

Mivel e két világ megkülönböztetésének jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni, e ponton hasznos eg}' kissé bővebb magyarázatba bocsátkoznunk.

Az emberi és az Isteni Igazság világa egy rezgési skála két végpontját jelképezi. Amikor a rezgéseink alacsony frekvenciájúak, a testünk tömörre válik, és kizárólag az emberi vi-

[ágban léteünk. Amiket viszont a rezgéseink magas szintűek - ami könnyedebbé teszi a testünket - akkor az Isteni Igazság világában is jelen vagyunk. Az adott pillanatban tapasztalható rezgési szintünktől függően mozgunk fel és le a skálán az egyik vagy a másik világ irányába.

Az emberi világ az objektív valóság birodalmát jelenti, amelyet *önmagunkon kívül* látunk. A forma világaként ez szolgál a kerettel, amelyben hétköznapi emberi életünket éljük, illetve azon valóságként, amelyet az öt érzékünkkel megtapasztalunk. Ez tartalmazza a halál, a változás, a félelem, a korlátozottság és a kettősség energiamintázatait. Ez a világ szolgál számunkra a környezettel, amelyben spirituális lényekként képesek vagyunk megtapasztalni az emberi életet. Ez azt jelenti, hogy fizikai testtel ruháztatunk fel, és egy bizonyos energiamintázattal dolgozunk (vagy esetleg ezen lépünk túl), amely az emberi világhoz kapcsolódik, s amelynek felhasználására konkrétan „beneveztünk”.



3. ábra A létezés Láncolata

Az Isteni Igazság világának ellenben nincs fizikai formája, és máris magában hordozza az örök élet, a változhatatlanság, a végtelen bőség, a szeretet és az Istennel való egység energiamintázatát. Jóllehet ezt a világot nem tudjuk az érzékeinkkel észlelni, és csak alig-alig rendelkezünk a kellő szellemi képességekkel a felfogására, elegendő benyomást nyerhetünk róla ahhoz, hogy tisztában legyünk a létezésével. Az olyan tevékenységek, mint az imádság, a meditáció és a sorsfordító megbocsátás - amelyek mindegyike megemeli a rezgésszintünket -, lehetővé teszik számunkra, hogy hozzáférjünk az Isteni Igazság világához.

A létezésnek ezek a birodalmi nem a helyük vagy az idejük tekintetében különböznek egymástól, hanem kizárólag a rezgési szintjükben. A kvantumfizika tudománya bebizonyította, hogy a valóság egésze energiamintázatokból áll, s hogy ezeket a mintázatokat a tudat tartja fenn. Ekéént a forma világa az olyan frekvenciákon rezgő energia összetömörüléseként létezik, amelyeket képesek vagyunk fizikai érzékeinkkel megtapasztalni. Az Isteni Igazság világát benső megértésként és érzékeken túli tudatként tapasztaljuk meg.

Mivel ez a két világ ugyanabban a kontinuumban létezik, nem arról van szó, hogy hol az egyikben, hol a másikban élünk - inkább egyidejűleg létezünk mindkettőben. Azonban az, hogy egy adott pillanatban melyiket tapasztaljuk meg, egyedül attól függ, hogy mennyire tudatosítjuk őket magunkban. Emberi lényként a tudatunk nyilvánvalóan könnyedén kerül rezonanciába az emberi világgal. Az érzékeink természettől fogva ebbe a világba vonzanak bennünket, és meggyőznek valódiságáról. Noha egyesek kevésbé szilárdan állnak az objektív valóság világának talaján, mint mások, az emberi lények egészében véve biztosan elsáncolták magukat a kontinuum innenső végén - és ennek így is kell lennie.

Az Isteni Igazság világa csak korlátozottan tudatosul bennünk, és minden jel szerint ez is szándékoltan van így. A lelkünk azért lép ebbe a világba, hogy megtapasztalja az emberi létet - ekként az Isteni Igazság világáról őrzött emlékeinknek és e világ tudatosságának korlátozottnak is kell lennie, hog)' lehetővé tegye számunkra az emberi lét-tapasztalat maradéktalan átélését. Ha tisztában lennénk vele, hogy a változás, a félelem, a halál, a korlátozottság és a kettősség egytől egyig csalóka tünemények, nem lennénk képesek maradéktalanul azonosulni az energiájukkal. Ha világos emlékekkel ölténénk testet, megtagadnánk magunktól a lehetőséget, hogy felülemelkedjünk ezeken az állapotokon, és *felfedezzük*, hogy valóban pusztá illúziók. Azáltal, hogy fizikai testet öltve elfeledjük valódi kilétünket, megadjuk magunknak az esélyt, hogy visszaemlékezhesünk rá: spirituális lények vagyunk, akik fizikai megtapasztalást élnek át.

Egy 1990-ben Atlantában tartott összejövetelen hallottam, ahogyan Gerald Jampolsky, a közismert szerző és az *A Course in Miracles* szaktekintélye elmesél egy igaz történetet egy házaspárról, akik a második gyermekük világra jötte után érkeznek haza a kórházból. Ez a történet ékesen szemlélteti aényt, hogy valódi tudomással bírunk az Istenhez és a saját leikünkhöz fűződő kapcsolatunkról, miután azonban testet öltünk, meglehetősen hamar megfeledkezünk róla. A házaspár tudatában volt, milyen fontos bevonni hároméves lányukat is az újszülött hazatérésének megünneplésébe, ám nyugtalanította őket a kislány ragaszkodása ahhoz, hogy engedjék egyedül bemenni a baba szobájába. Hogy kérését tiszteletben tartsák, mégis ellenőrizhessék a helyzetet, a szülők bekapcsolták a bébiőrzőt, hogy ha nem is látják, mi zajlik a szobában, legalább hallhassák. Amit hallottak, egészen elképesztette őket. A kislány egyenesen odament a gyerekágyhoz, és a rácsokon keresztül így szólt

az újszülötthöz: „Baba, mesélj nekem Istenről! Én már kezdem elfelejteni!”

A lélek rendesen nem ütközik korlátokba. Amikor azonban megtestesül, létrehoz magának egy személyiséget vagy egót, amely magán hordozza a gyógyító utazáshoz szükséges konkrét jellemvonásokat, és úgy dönt, hogy elfeledi az Isteni Igazság világához fűződő kapcsolatát.

Azon fátyol ellenére, amelyet Istennel való egységünk emlékére borítunk, s amely hároméves korunkra a fenti történet tanúsága szerint alighanem szinte teljesen takar, emberként sem tagadtatik meg tőlünk a kapcsolat az Isteni Igazság világgal. Lelkünk olyan rezgéseket hordoz, amelyek összhangban vannak és összekötnek minket ezzel a birodalommal.

E kapcsolatot olyan gyakorlatokkal mozdíthatjuk elő, mint a meditáció, a jóga, az imádság, a légzéstechnikák, a tánc és a kántálás. Az ilyesfajta gyakorlatok révén eléggé megemelhetjük rezgéseink szintjét ahhoz, hog)' összhangba kerüljön az Isteni Igazság világának rezgéseivel.

A bizonyítékok arra mutatnak, hogy még ez a folyamat is gyors ütemben változik. Bárhová megyek, ugyanazt a kérdést teszem fel a műhelyfoglalkozásom résztvevőinek: „Önök közül hányan bírnak tudomással spirituális fejlődésünk megélénküléséről vagy felgyorsulásáról - s a Szellem kérleléséről, hog)' sebesebb ütemben sajátítsuk el a leckéinket, valamiféle mélyreható váltás előkészületeként?” Jószerivel egyhangú igenléssel találkozom. Immár mind több és több ember beszél nyíltan és szabadon arról, hog)' folyamatosan érintkezésben áll az őt „vezérlő erőkkkel”, amelyekben hajlandó napról napra jobban megbízni. A két világ közötti fátyol kétségkívül egyre vékonyabbá válik. Ehhez a folyamathoz a sorsfordító megbocsátás is hozzájárul, mind az egyén, mind pedig a kollektív tudat szintjén.

És mégis, a megbocsátás két fajtája a szó szoros értelmében két külön világ. Mindkettő eltérő világ- és életszemléle-

tet követel. Nyilvánvaló, hogy a hagyományos megbocsátás *e világi életforma*, míg a sorsfordító megbocsátás nem kevesebb, mint egy *spirituális ösvény*.

Az öngyógyításra és spirituális fejlődésre való képességünk tekintetében a sorsfordító megbocsátás rendkívüli lehetőséget nyújt tudatunk átalakítására, amely messze meghaladja a hagyományos megbocsátás lehetőségeinek körét.

Fel kell azonban ismernünk, hogy továbbra is mindnyájan az emberi világban élünk, és bizonyos esetekben igenis alatta maradunk annak, amire spirituális eszményként gondolunk. Amikor például azon vesszük észre magunkat, hogy elmerültünk a fájdalomban, akkor gyakorlatilag lehetetlenné válik számunkra, hogy eljussunk a sorsfordító megbocsátás állapotába. Ha a közelmúltban sérelmet szenvedtünk el mások kezétől, például nemi erőszak áldozatai lettünk, akkor az adott pillanatban nem várható el tőlünk annak elfogadása, hogy ez a tapasztalat a saját kívánságunk következménye, s egy Isteni Terv kibontakozását képviseli. Ilyenkor nem rendelkezünk a kellő fogékonysággal, hogy fontolóra vegyük ezt a gondolatot. Ez csak később következhet be, a csendes elmélkedés pillanataiban, nem pedig a harag hevében vagy a trauma közvetlen utóéletében.

Viszont még ekkor is szakadatlanul emlékeztetnünk kell magunkat, hogy amit mi megteremtettünk, az *igenis* a spirituális eszmény; hog)' olyan körülményeket idéztünk elő az életünkben, amelyek segítenek nekünk fejlődni és tanulni; hogy az elsajátítandó leckék benne rejlenek az adott élethelyzetben, és hogy a tapasztalat kizárólag úgy segíthet hozzá minket a fejlődéshez, ha *keresztülmegyünk*, rajta.

E téren a választásunk nem is annyira abban áll, hogy átéljük-e a megtapasztalást (ezt a Szellem eldönti helyettünk), hanem hogy milyen sokáig fogunk miatta az áldozattudatban leledzeni. Ha úgy döntünk, hogy gyorsan levetkőzzük az áldozatszerepet, akkor vigasztaló a tudat, hogy rendelke-

zésünkre áll egy technika ennek megvalósítására. A hagyományos megbocsátás ellenben e tekintetben vajmi keveset nyújthat.

### **Összefoglalás**

- A hagyományos megbocsátás szilárdan gyökerezik az emberi világban. Ahogyan az emberi világ a kettősség energiáját hordozza, éppúgy a hagyományos megbocsátás is mindent szétválaszt jóra és rosszra, helyesre és helytelenre, s ennek alapján ítélkezik. *A sorsfordító megbocsátás nézete szerint nem létezik jó-rossz, helyes-helytelen. Ezek a kategóriák csak gondolkodásunk szüleményei.*
- A hagyományos megbocsátás mindig abból a feltevésből indul ki, hogy valami rossz történt, és valaki „tett valamit” egy másik emberrel. Az áldozat archetípusa így érvényben marad. *A sorsfordító megbocsátás abból a meggyőződésből indul ki, hogy semmi rossz nem történt, s hogy semmilyen helyzetben nincsenek áldozatok.*
- A hagyományos megbocsátás annyiban eredményes, hogy a legnemesebb emberi erényeket idézi fel, amilyenek az együttérzés, a jóság, a könyörület és az alázat. Ezek a tulajdonságok a megbocsátás irányába mutatnak, és gyógyító képességgel rendelkeznek. *A sorsfordító megbocsátás e tekintetben nem különbözik, hiszen ugyanezen erények jelenlétét követeli meg a folyamatban.*
- \* A hagyományos megbocsátás teljes egészében azon múlik, hogy milyen mértékig vagyunk képesek együttérzést tanúsítani, tehát ebben a tekintetben korlátozott. Nem számít, mennyi együttérzést vagy toleranciát kaparunk is össze magunkban olyasvalaki iránt, mint Hitler, és mindegy, mennyi empátiával viseltetünk a neveltetése közben elszenvedett kínjai iránt, semmi sem tesz képessé minket arra, hogy megbocsássunk neki (a hagyomá-

nyos megbocsátás alkalmazásával) hatmillió zsidó tömeges meggyilkolásáért. *A sorsfordító megbocsátásnak viszont nincsenek korlátai, és semmiféle feltételhez nem kötődik. Ha a sorsfordító megbocsátás nem alkalmazható Hitlerre, akkor senkire sem alkalmazható. A feltétlen szeretethez hasonlóan itt is a mindent vagy semmit elv érvényesül.*

A hagyományos megbocsátás esetében az egónk és személység-énünk a hangadó. Ebből fakadóan mindig úgy tűnik számunkra, hogy a probléma valaki mással van „a külvilágban”. *A sorsfordító megbocsátás esetében ujjunk a másik irányba mutat: felismerjük, hogy velünk van a probléma „odabent”.*

A hagyományos megbocsátás a fizikai világ valóságába, a „törtétek” teljes integritásába veti hitét; mindig igyekszik mindent „kiókumlálni”, és ekként ellenőrzése alatt tartani a helyzetet. *A sorsfordító megbocsátás felismeri az illúziót, látja, hogy a törtétek csupán egy sztori elemei, és válaszul aláveti magát a helyzet tökéletességének.*

A hagyományos megbocsátás nem kalkulálja be a spirituális küldetés fogalmát, és rendületlenül hiszi és féli a halált. *A sorsfordító megbocsátás illúzióknak tekinti a halált, és azta nézetet vallja, hogy az élet örökkévaló.*

A hagyományos megbocsátás megoldandó problémaként vagy elkerülendő büntetésként tekint az életre. A körülmények véletlenszerű halmazaként tapasztalja meg az életet, amely csak úgy, minden ok nélkül történik meg velünk. *A sorsfordító megbocsátás tökéletesen céltudatos és a szeretettől motivált folyamatnak látja az életet.*

A hagyományos megbocsátás felismeri az emberi lények veleszületett tökéletlenségét, ám képtelen meglátni a tökéletlenségben rejlő tökéletességet. Nem tudja feloldani a paradoxont. *A sorsfordító megbocsátás maga szolgál példával erre a paradoxonra.*

- A hagyományos megbocsátás képes a sorsfordító megbocsátáshoz hasonlóan magas szintű rezgéseket hordozni, amikor megidézi az emberi erények legnemesebbjeit, például ajóságot, az alázatot, az együttérzést, a türelmet és a toleranciát. A nyíltszívűség a kapu, amelyen keresztül megkezdhetjük rezgésszintünk megemelését, hogy összekapcsolódjunk az Isteni Igazság világával, és megtapasztaljuk a sorsfordító megbocsátást.
- A hagyományos megbocsátás - amikor nagyon magas rezgésszint jellemzi képei felismerni azon spirituális meglátás mélyenszántó voltát, hogy *mindnyájan* tökéletlenek vagyunk, s hogy az emberiség természetét a tökéletlenség jellemzi. Amikor ilyen szemmel tekintünk eg)' gonosztevőre, teljes alázatossággal, türelemmel és együttérzéssel mondhatjuk: Jómagam is itt tartanék Isten kegyelme nélkül." Beismerjük, hogy mi magunk is teljeséggel képesek lennénk mindarra, amit a megvádolt személy elkövetett. Ha már megismertük árnyék-énünket, tisztában vagyunk vele, hogy mindnyájunkban ott rejlik a képesség a sérelemokozásra, a gyilkosságra, a nemi erőszakra, a gyermekbántalmazásra és hatmillió ember kiirtására. Ez a tudat lehetővé teszi számunkra, hogy megidézzük az alázat erényét, s jóságossá és könyörületessé tesz minket nem csupán a vádlott, de saját magunk irányában is, hiszen benne a saját velünk született tökéletlenségünket, a saját árnyékunkat ismerjük fel. E felismerés nagyon közel juttat minket ahhoz, hogy ténylegesen visszavonjuk, amit kivetítettünk - márpedig ez az első létfontosságú lépés a sorsfordító megbocsátás útján. *A sorsfordító megbocsátás színtén szeretetteljesen szemléli az emberi lények veleszületett tökéletlenségét, azonban meglátja a tökéletlenségben rejlő tökéletességet is.*
- A sorsfordító megbocsátás felismeri, hogy a megbocsátás nem lehet akaratlagos vagy adományozott. *Hajlandó-*

HAGYOMÁNYOS MEGBOCSÁTÁS	kontra	SORSFORDÍTÓ MEGBOCSÁTÁS
Az emberi világ (ego)	kontra	Az Isteni Igazság világa (Szellem)
Alacsony rezgésszint	kontra	Magas rezgésszint
Valami rossz történt	kontra	Semmi rossz nem történt
Ítéletalapú	kontra	Ítélet- és szemrehányás-mentes
Múltközpontú	kontra	Jelenközpontú
A gyepelő kézbentartásának szükséglete	kontra	Megadás: legyen, ahogy lennie kell
Áldozattudat	kontra	Kegyelemtudat
Az emberi tökéletlenség elítélése	kontra	Az emberi tökéletlenség elfogadása
Ami történt, igazán megtörtént	kontra	A történetek jelképes értelme rejti az igazságot
Kizárólag a fizikai valóság	kontra	Metafizikai valóságok
A probléma keresése a „külvilágban”	kontra	Velem van a probléma (az én hibám)
A neheztelés elvetése	kontra	A neheztelés elfogadása
Te meg én elkülönültek vagyunk	kontra	Te meg én egyek vagyunk
„Szar az élet!”	kontra	Nincsenek véletlenek!
Az élet vaktában bekövetkező események sora	kontra	Az élet céltudatos
A személyiség (ego) uralkodik	kontra	A lélek Isteni Tervet követ
A valóság az, ami megtörténik	kontra	A valóság az, amit létrehozunk
A halál valós	kontra	A halál illúzió

(E megkülönböztetésekkel kapcsolatos további magyarázatokért lásd a 15. fejezetet.)

**4- ábra A hagyományos és a sorsfordító megbocsátás különbségei**

*nak* kell lennünk a megbocsátásra, és arra, hogy Felsőbb Erőnk kezébe adjuk a helyzetet. A megbocsátás semmilyen fajtája nem származhat erőfeszítésből, csakis a megtapasztalására való fogékonyságból.

### ***Mi nem megbocsátás?***

Miközben a meghatározásokkal bíbelődünk, azzal is tisztában kell lennünk, hogy mi *nem* megbocsátás. A megbocsátásként elkönyvelt gesztusok jelentős részét én „álmebocsátásnak” nevezem.

A hitelesség híján lévő álmebocsátás rendszerint nem egyéb tetszetősen tálalt ítéletnél és leplezett neheztelésnél a megbocsátás *áruhájában*. A megbocsátás hajlandósága nincs jelen, s a gesztus korántsem csökkenti az áldozattudatot, valójában inkább kiterjeszti azt. Mindazonáltal sokszor nem könnyű meghúzni a határt az ál- és a valódi megbocsátás között.

A következő példákat az egyértelműség csökkenő sorrendjébe állítottam; a felsorolás elején található a szembe-szökően hamis példák, a végén pedig azok, amelyek közelebb állnak a hagyományos megbocsátáshoz.

*'Megbocsátás kötelességérzetből* - Teljességgel hiteltelen, mégis sokunk bocsát meg ebből az apropóból. Úgy gondolunk a megbocsátásra, mint ami a *helyes*, sőt a *spirituális* lépés az adott helyzetben. Úgy véljük, hogy *ildomos* megbocsátanunk.

*'Megbocsátás az igazad tudatából* - A megbocsátás szöges ellentéte. Ha azért bocsátasz meg az embereknek, mert úgy gondold, hogy neked van igazad, ők pedig ostobák, vagy mert sajnálsz őket, az szintiszta önteltség.

*'Bocsánat adományozása avagy/eloldozás* - Ez tökéletes önámítás. Nekünk nem áll hatalmunkban megbocsátás-

ban részesíteni bárkit is. Amikor bocsánatot adományozunk, *Istent játszunk*. A megbocsátás nem olyasmi, amit az ellenőrzésünk alatt tarthatunk - csak magától következhet be, ha hajlandóságot mutatunk rá.

- *Színlelt megbocsátás* - Ha azt színleljük, hogy nem haragszunk valamiért, holott valójában épp ellenkező a helyzet, akkor nem annyira a megbocsátásra, mint inkább haragunk elfojtására nyílik alkalmunk - ami pedig az önmehtagadás egy formája. így cselekedvén módot adunk másoknak, hogy úgy bánjanak velünk, mint a közmondásos lábtörlővel. Az effajta viselkedés rendszerint a haragtól és a magánytól való félelemből fakad, vagy abból a meggyőződésből, hogy dühünk kifejezése elfogadhatatlan.
- *Megebocsátás a feledés révén* - Ez egyszerűen tagadáshoz vezet. A megbocsátás sosem lehet pusztán megszűnés. A bölcs emberek megbocsátanak, de *nem* felednek. Inkább azon igyekeznek, hogy kellőképpen értékelni tudják a helyzetben rejlő ajándékot, s hogy emlékezzenek a tanulságra, amelyet leszűrtek belőle.

*Mentségkeresés* - Amikor megbocsátunk, gyakran kifogásokat gyártunk vagy mentségeket keresünk az illető számára. Példának okáért a szüleinket így mentegethetjük: „Apám bántalmazott engem, mert őt is bántalmazták a saját szülei. A legjobb belátása szerint tette, amit tett.” A megbocsátás lényeges eleme, hogy megszabaduljunk a múlttól, és tudatosan lerázzuk magunkról béklyóit. Ha ezt megkönnyíti egy kifogás, akkor ilyen mértékig hasznát vehetjük, jóllehet a magyarázkodás csak tápot ad annak a gondolatnak, hogy valami rossz történt. Ennélfogva a legjobb esetben is csak a hagyományos megbocsátás következhet be. Ez egyben bizonyos fokú önigazolást is jelent, ami alkalmasint haragot leplezhet. Másfelől ha megértjük a másik tetteinek mozgatórugóit,

és empátiát érzünk iránta, akkor ismét ráeszmélünk saját tökéletlenségünkre, és ajtót nyitunk az együttérzés és a könyörület előtt - ami segít eljutnunk a hagyományos megbocsátás magasabb rezgésszintjeiig, jöhetnek a sorsfordító megbocsátás mércéjét továbbra sem ütjük meg.

- *Megbocsátás helytelenítéssel* - Ez a jórészt intellektuális megközelítésmód leggyakrabban csak megbocsátásnak álcázza magát, mivel továbbra is megmarad ítélkezőnek és önigazolónak. Ráadásul gyakorlati és szemantikai problémákat is felvet: Hogyan választod el a gyilkost a gyilkosság tényétől?

Ez az utolsó pont magával hozza az elszámoltathatóság és a felelősség egész kérdéskörét, amely a következő fejezet témája.

## FELELŐSSÉGTELJES VISELKEDÉS



Világosan meg kell értenünk, hogy a sorsfordító megbocsátás nem ment fel a felelősségvállalás alól. Spirituális lények vagyunk, akik emberi megtapasztalást élnek át egy olyan világban, amelyet közösen kormányoznak a fizikai és az ember alkotta törvények, és ekként mindnyájan szükségképpen felelősségre vonhatóak vagyunk minden cselekedetünkért. Ez szerves része az emberi megtapasztalásnak, amelyet nem lehet elkerülni.

Más szóval, amikor olyan körülményeket teremtünk, amelyekkel másoknak sérelmet okozunk, akkor el kell fogadnunk, hogy az emberi világban az ilyen tetteknek következményeik vannak. Miközben a sorsfordító megbocsátás nézőpontjából kijelenthetnénk, hogy az adott helyzet valamennyi érdekeltje azt kapja, amire szüksége van, az is igaz, hogy a bebörtönzéshez, megbírságoláshoz, megszégyenítéshez és elítéléshez hasonló következmények átélése kivétel nélkül része a megtanulandó leckének, vagyis ebben a spirituális összefüggésben szemlélve megint csak tökéletes a rendszer.

Gyakran felteszik nekem a kérdést, hogy egy olyan élethelyzetben, amikor valaki sérelmet okoz nekünk, és ahol a megszokott gyakorlat értelmében jogorvoslattal élünk, a megbocsátó ember vajon valóban a megfelelő lépéshez folyamodik-e? A válaszom: igen. Hiszen emberi világban élünk, amely az ok és okozat törvényének paraméterei kö-

zött működik. Ez a törvény pedig kimondja, hogy minden cselekedetet megegyező mértékű reakció követ. Ily módon már életünk korai szakaszában megtanuljuk, hogy a tetteink következményekkel járnak. Ha sosem tartanának minket felelősségre vonhatónak a tetteinkért, a megbocsátás értelmetlen és értéktelen volna. Ha nem kellene vállunkra vennünk a felelősség súlyát, úgy tünne számunkra, hogy bármit teszünk is, senki sem törődik vele. Az ilyen viselkedés vagy hozzáállás pedig szikrányi együttérzést sem jelent. Példának okáért a gyerekek *ajogos* és megfelelően alkalmazott szülői fegyelmet mindig törődésként és szeretetként értelmezik. És fordítva, ha a szülei teljesen szabadjára engedik őket, azt nemtörődömségként fogják föl. A gyermeki ösztön csalhatatlan.

Mindazonáltal megbocsátásunk szintjét az határozza meg, hogy milyen mértékig reagálunk mások tetteire a jogos felháborodás, sérelem, bosszú és neheztelés érzésével ahelyett, hogy az egyensúly visszaállításának őszinte vágya vezérelne a méltányosság, szabadság és mások iránti tisztelet elveinek figyelembevételével. Az igazságosztás és a bosszú lecsökkenti rezgéseink szintjét. És viszont, az elvek megvédelmezése és a feddhetetlen cselekvés megemeli rezgésszintünket. Minél magasabb szintűek a rezgéseink, annál közelebb jutunk az Isteni Igazsághoz, és annál inkább képessé válunk a sorsfordító megbocsátásra.

Nemrégiben hallottam a sikerkönyv-szerző Alan Cohentől egy történetet, amely jól szemlélteti ezt a megállapítást. Egyik barátja egyszer olyan körülmények közé keveredett, amelyek egy lány halálához vezettek. A haláleset törvénysértő körülményeiért Cohen barátját sok évre börtönbe zárták. A férfi vállalta a felelősséget a történetekért, és minden szempontból mintafogolyként viselkedett. Azonban a lány apja, egy gazdag és befolyásos férfi, akinek magas pozíciókban voltak barátai, megesküdtött rá, hogy annyi ideig tartja rács

mögött ezt a férfit, ameddig csak lehetséges. Tehát valahányszor az illető feltételes szabadlábra helyezését folyamodhatott, a lány apja temérdek időt és pénzt fordított arra, hogy minden lehetséges politikai összeköttetést felhasználjon a szabadlábra helyezés elutasításáért. Számos ilyen esetet követően Cohen megkérdezte a barátját, milyen érzéssel viseli, hogy folyton megtagadják a szabadlábra helyezését, csak mert ez az ember minden követ megmozgat, hogy rács mögött tartsa. Mire a férfi azt felelte, hogy ő élete minden napján megbocsátott a lány apjának, és imádkozott érte, mert ráébredt, hogy nem ő maga van börtönben, hanem az apa.

Az igazat megvallva az apát, aki képtelen volt túltenni magát a dühén, a szomorúságán és a gyászon, a saját bosszúszomja uralta. Képtelen volt megszökni saját áldozatszerepének börtönéből. Még a hagyományos megbocsátás is képtelenségnek tűnt számára. Cohen barátja viszont elutasította az áldozatszerepet, és a szeretetet látta az egyetlen lehetőségnek. Az ő rezgéseinek szintje magasabb volt, és ő képes volt gyakorolni a sorsfordító megbocsátást.

Visszatérve a kérdéshez, hogy keressünk-e jogorvoslatot vagy sem, arra kell törekednünk, hogy mások vállalják a felelősséget a tetteikért. Ne feledjük azonban, hogy ha egyszer a perelés mellett döntöttünk, akkor imádkoznunk kell érte és saját magunkért. (Mellesleg nem muszáj szeretnünk valakit ahhoz, hogy megbocsássunk neki!) Más szóval, adjuk át az ügyet Felsőbb Erőnknek! Fel kell ismernünk, hogy az Isteni Szeretet minden élethelyzetben működik, és hogy minden egyes ember pontosan azt kapja, amit kíván. Fel kell ismernünk, hogy a tökéletesség mindig ott lakozik valahol a helyzetben, még akkor is, ha ez az adott pillanatban egyáltalán nem látható számunkra.

Ezt magamnak is volt alkalmam megtapasztalni, amikor épp elkészültem ezzel a könyvvel, és elkezdtem keresni vala-

kit, aki segíthet az értékesítésében. Egy barátom ajánlott valakit, így a feleségemmel, JoAnnával felkerestük az illetőt. A nő megfelelőnek tűnt, és semmi okom nem volt rá, hogy kételkedjem a szakértelmében (vagy) a feddhetetlenségében. Azonban - az univerzum furcsán működik - másnap volt a határideje annak, hogy a könyvem címe bekerüljön a „Nyomtatás alatt álló könyvek” katalógusába. Ezt a tájékoztatót használják a könyvesboltok a megrendeléseikhez, tehát fontos volt, hogy mindenképpen belekerüljek - másként egy egész évet veszítek. Ám ez azt is jelentette, hogy kénytelen voltam kutyafuttában aláírni a szerződést ezzel a nővel. Ráadásul le kellett perkáinom 4000 dollárt, ugyanis ennyit kért előlegnek, továbbá az eladásokból származó bevétel 15 százalékát. Nekünk nem volt 4000 dollárunk, de JoAnna valahogyan összekapart 2900-at. A maradékot havi részletekben kellett fizetnünk. Úgyhogy aláírtuk a szerződést, s noha jóformán belekergettek a dologba, mégis örültem, hogy a projektnek ezt a részét másra ruháztam.

Nos, ahogy teltek-múltak a hónapok, már jóval a könyvem megjelenése után feltűnt, hogy továbbra is rengeteget kell lótnom-futnom olyan ügyekben, amelyekről azt gondoltam, hogy a szerződés értelmében a nőnek kell elintéznie. Én jegyeztem elő az összes dedikálásomat, én küldtem el a könyvet a kritikusoknak, és így tovább. A nő erőfeszítéseinek egyáltalán semmi eredményét nem láttam. Rajta tartottam a szemem, és egy idő után összeütközésbe kerültem vele. Kiderült, hogy a nő egy szalmaszálat sem tett keresztbe. Ő persze tagadta ezt, és védekezett, azonban amikor követeltem, hogy láthassam a leveleket és a tevékenysége más bizonyítékait, semmit sem tudott felmutatni. Kirúgtam, érvénytelenítettem a szerződést nemteljesítés miatt, és visszaköveteltem a pénzemet. Ő persze nem volt hajlandó visszaadni, úgyhogy bírósági eljárást indítottam a kártalanításért.

Képzelheted, milyen zaklatott voltam. Megrekedtem azon a helyen, ahová minden olyan ember tart, aki áldozatnak hiszi magát, vagyis Aldozaftföldén. És ennek egyáltalán nem voltam tudatában. Részletesen kidolgoztam az áldozatsztorimat, és minden alkalmat megragadtam, hogy bárkivel megosszam, aki hajlandó volt meghallgatni. Rézszemről úgy láttam, hogy ez a nő ellopta a pénzem, nekem pedig elégtételt kell vennem. Alaposan és tényleg elakadtam, és ez az állapot jó néhány héten át eltartott. Holott állítólag én lettem volna Mr. Megbocsátás!

Szerencsére eljött hozzánk ebédre egy barátnőm, aki évekkorábban részt vett az első műhelyfoglalkozáson. Amikor elmeséltem neki a sztorimat, azt felelte:

- Lássuk csak! Töltöttél te ki munkalapot ezzel kapcsolatban?

Én persze nem tettem meg. Eszem ágában sem volt.

- Nem, nem töltöttem ki munkalapot - feleltem egészen kikelve magamból.

- És nem gondolod, hogy okosan tennéd? - kérdezte Lucie.

- Szó sincs róla, nem akarok kitölteni semmiféle átkozott munkalapot! - üvöltöttem.

Ekkor JoAnna közbeszólt:

- Pedig ez a te munkalapod. Nem kellene bort innod és vizet prédikálnod!

Ez megtette a hatását. A sarokba szorítottság érzésével dübörögtem fel a lépcsőn, hogy keressek egy nyamvadt munkalapot, és közben csak úgy fortyogtam a dühtől. Tisztában voltam vele - ahogyan ők is -, hogy minden porcikám tiltakozik a munkalap kitöltése ellen. Ez volt a legutolsó dolog a világon, amire vágytam, ők azonban nem eresztettek. Magamban füstölögve haladtam lépésről lépésre, és vajmi kevés hajlandóságot éreztem a folyamathoz - vagy inkább egy szikrányit sem. Azután amikor nagyjából félig

készen voltam, egyszerre csak a szemembe ötlött egy kijelentés: „Megszabadulok abbéli szükségletemtől, hogy másokat hibáztassak, és nekem legyen igazam.” Ekkor esett le a tantusz. *A szükséglet, hogy igazam legyen!* Egy szempillantás alatt megvilágosodott előttem, hogy az igazamat próbálom bebizonyítani. Él bennem ugyanis egy központi meggyőződés, miszerint mindent magamnak kell csinálnom! Már láttam, hogy ez az egész incidens csupán ennek a meggyőződésnek egy újabb kinyilvánítása volt. Felvillant a szemem előtt az összes többi alkalom, amikor öntudatlanul olyan helyzeteket idéztem elő, amelyekben mások cserbenhagytak. Ekkor beláttam és világosan megértettem, hogy ez a nő segédkezet nyújtott nekem abban, hogy tisztába jöjjek mérgező meggyőződésemmel, így megszabadulhassak tőle, és nyitottá váljak a nagyobb bőségre.

Egy csapásra minden haragom szertefoszlott, és felismerem, hogyan zárkoztam el idáig pontosan azok elől a dolgok elől, amelyekben hittem, és amelyeket tanítottam. Majd elsüllyedtem szégyenemben. De legalább újra tudatosan gondolkoztam. Immár beláttam, hogy ez a nő „gyógyító angyal” volt számomra, s a düh és a neheztelés érzéseiről egyszeriben átváltottam az iránta érzett mélységes hálára és szeretetre.

Az eset e csodálatos gyógyuláson felül igen hathatós és alázatra intő leckét is jelentett azt illetően, hogy milyen könnyű kirekeszteni a tudatunkból a spirituális törvényt, s hogy az ego milyen hamar beleránthatja az embert egy drámába - és milyen könnyen fogva is tarthatja ott. Rémisztő demonstrációja volt ez egóm hatalmának, amellyel képes elválasztani a Forrásomtól és mindentől, amit igaznak ismerek, s egyben hathatós szemléltetése annak, hogy miért van szükségünk olyan spirituális barátokra, akik nem dőlnek be az áldozatszorinknak, és készen állnak kétségbe vonni azt.

Azonban benned most alkalmasint az a kérdés munkál, hogy miután ráébredtem, hogy ez a nő egy gyógyító angyal volt számomra, visszavontam-e az ellene tett feljelentésemet. Nos, meg kell mondanom neked, ezen rengeteget gyötörődtem.

Tisztában voltam vele, hogy bár én már világosan látom az igazságot az Isteni Igazság világának szemszögéből, a helyzet maga mélyen az emberi világban gyökerezik. Tehát két ízben is felajánlottam, hogy közbenjárók az ügyben, ám ő mindkétszer elutasította az ajánlatomat. Ezért hát tovább vittem a bírósági pert, azzal a megokolással, hogy a nő lelkének szüksége van erre a tapasztalatra, másként megragadta volna a kiutat, amikor felkínáltam a közbenjárásomat. Azonban nyílt szívvel és azzal a szándékkal mentem bele az ügybe, hogy a méltányos és korrekt kimenetelt fogom szorgalmazni. A bíróság az én javamra döntött, és 4000 dolláros kártérítési ítéletet hozott a nő ellen. A pénzt ugyan sosem kaptam meg, de ez mit sem számított. A lényeg az volt, hogy bizalmat szavaztunk az eljárásnak, és azt tettük, ami akkor szükségszerűnek tűnt.

Az igazság pedig az, hogy mindegy lett volna, hogyan döntök. A Szellem úgyis a maga módján rendezte el az ügyet, és végül minden jóra fordult volna - ahogy mindig is történik. Azt a gondolatot, hogy a döntéseink igenis számítanak a dolgok átfogó rendjében, csupán az egónk sugallja, hogy megpróbálja az elkülönültség és a különlegesség érzését kelteni bennünk. Az univerzum mindent kézben tart, bárhogyan is döntünk mi magunk. Annak viszont igenis személyes jelentősége van számunkra, hogyan hozzuk meg ezeket a döntéseket - hogy szeretetből vagy félelemből, kápsziságból vagy nagylelkűségből, hamis büszkeségből vagy alázatból, becstelenségből vagy feddhetetlenségből fakadnak -, hiszen minden egyes döntésünk kihatással van a rezgéseinkre.

Gyakran megkérnek annak a helyzetnek a kommentálására is, amikor valaki tudomást szerez egy gyermek bántalmazásáról. A kérdés általában úgy szól, hogy ha feltételezzük, hogy a gyermek spirituális fejlődését elősegíti ez a tapasztalat, akkor kell-e tennünk lépéseket vagy sem, hiszen a beavatkozás egyenlő lenne azzal, hogy megtagadjuk a gyermek lelkétől a fejlődés élményét. Én mindig azt felelem, hogy emberi lényekként azt kell tennünk, ami ajóról és rosszról alkotott jelenlegi felfogásunk - ahogyan az emberi törvény meghatározza - szerint helyénvaló. Tehát ennek megfelelően kell cselekednünk, miközben tisztában vagyunk vele, hogy a spirituális törvény szerint semmi rossz nem történhet. Egy ilyen esetben tehát természetesen közbelépünk. Emberi lényekként nem is tehetnénk mást. Azonban a közbelépésünket nem minősíthetjük se jónak, se rossznak, hiszen bármit teszünk mi, úgysis a Szellem kezében van az irányítás.

Az én érvelésem szerint, ha a gyermek legfőbb érdeke az volna, hogy ne kerüljön sor beavatkozásra, akkor a Szellem úgy intézné a dolgokat, hogy megakadályozza közbelépésünket. Más szóval, ha nem kellene beavatkoznom, akkor a Szellem nem hozta volna tudomásomra a szituációt. És fordítva, ha a Szellem tudomásomra hozza a helyzetet, akkor feltehetem, hogy semmi gond nincs a közbelépéssel. Végző soron az egész nem is az én döntésem.

Amikor azonban beavatkozom, azt ítéletektől és mások hibáztatásának kényszerétől mentesen teszem. Egyszerűen csak megteszem abban a tudatban, hogy az univerzum okkal rendezte így az egész dolgot, amelynek mélyén valahol ott rejlik a tökéletesség.

# 5

## A SORSFORDÍTÓ MEGBOCSÁTÁS TERÁPIÁJA



Jill története korántsem szokatlan. Igazság szerint ez a történet bárkiről szólhatna. Ami azt illeti, amióta a könyv első kiadása 1997-ben megjelent, sok ezer ember írt nekem, hívott fel vagy' küldött e-mailt, hogy elmondja, olyannyira azonosulnak az általam leírtakkal, hogy saját személyes történetüknek érzik. Ez az ellenállhatatlan történet sok olvasója számára jelentette a gyógyulás kezdetét - épp, ahogyan Jill esetében is történt.

Ez a történet amellet, hogy egy tipikus látszólagos kapcsolati problémát dolgoz fel, egyben arra is jó példával szolgál, hogyan használhatjuk fel a sorsfordító megbocsátást egészen hétköznapi gondok esetében, és szemlélteti az eljárás gyakorlati alkalmazhatóságát a hagyományos tanácsadás és pszichoterápia radikális alternatívájaként. Ez az eljárás Sorsfordító Megbocsátás Terápia (SMT)\* néven vált közismertté.

A névben némi ironia rejlik, hiszen a sorsfordító megbocsátás egyik elve, hogy bármennyi bizonyíték szóljon is ellene, semmi rossz nem történhet, és nincs min változtatni. Hogyan nevezhetjük mégis terápiának? Elvégre is a sorsfordító megbocsátás alapját képező vezérelv szerint *kivételesen minden velünk történő eseményt a gondviselés vezérel céltudatosan, bogy a mi legfőbb javunkat szolgálja.*

\* Angolul Radical Forgiveness Therapy (RFT) - a Szerk.

Azonban a terápia pusztán fogalmában is benne rejlik, hogy valami félresikerült, és változtatni kell rajta. Amikor felkeresünk egy terapeutát, azt várjuk tőle, hogy feltegye magának az alábbi három alapvető kérdést:

1. Mi a baj ezzel az emberrel vagy körülménnyel?
2. Mi okozta, hogy ilyenné vált?
3. Hogyan lehet orvosolni a problémáját?

Mivel a sorsfordító megbocsátás esetében e kérdések egyike sem alkalmazható, hogyan válhat ez az eljárás terápiás módszerré? A válasz abban rejlik, ahogyan a sorsfordító megbocsátás Jill esetében működött.

Talán emlékszel még rá, hogy Jill történetének kezdetén egy velem kötött hallgatóságos *megállapodás* alapján cselekedtem, miszerint neki igenis van egy problémája, hogy ennek alapvető oka Jeff, s hogy egyetlen módon reagálhatunk rá, éspedig azzal, hogy megpróbálunk megoldást találni. Jó darabig e hagyományos úton jártam Jill-lel. Csak akkor javasoltam eltérő megközelítésmódot (a sorsfordító megbocsátást), amikor úgy véltem, hogy eljött az ideje.

Ezen a ponton egyértelműen tisztáznom kellett vele, hogy gyökeresen különböző irányba terelem a beszélgetést, és a feltevések egy alternatív rendszerét alkalmazom. Konkrétabban egy új kérdéssorra, éspedig az alábbira váltottam:

1. Mi a tökéletes abban, ami Jill-lel történik?
2. Hogyan mutatkozik meg ez a tökéletesség?
3. Miként változtathatná meg Jill a nézőpontját, hogy hajlandóvá váljon elfogadni a lehetőséget, miszerint bizonyos tökéletesség rejlik a helyzetében?

Biztosíthatlak róla, hogy Jill eredeti felfogása a Jeff-fel kapcsolatos helyzetéről és a volt férjével kapcsolatos összes

korábbi élethelyzetéről korántsem vágott egybe azzal az elképzeléssel, hogy minden úgy tökéletes, ahogy van. Mi több, Jill úgy érezte, hogy a történetek *maguktól értetődően* rosszak vagy helytelenek. És az emberek zöme egyetértett volna vele.

Azonban mint láttuk, a gyógyulása csak akkor következett be, amikor ráébredt, hogy valójában eme élethelyzetek egyikében sincs semmi jó vagy rossz, hogy kétségkívül senki sem csinál belőle áldozatot, Jeff pedig semmi esetre sem az ellensége, sokkal inkább a gyógyító angyala. Lassan kezdte belátni, hogyan segítette elő az Isteni Útmutatás minden pillanatban egy korábbi téveszméje és a hozzá kapcsolódó hamis meggyőződésrendszer orvoslását, amely korábban éveken át megakadályozta őt valódi énje kifejezésében. Ezen az alapon pedig valamennyi élethelyzete, köztük a Jeff-fel kapcsolatos is, a kegyelem ajándéka volt számára.

Ilyeténképpen az SMT-t inkább tanulási folyamatnak, semmint terápiának nevezhetjük. A terapeuta vagy tanácsadó - ahogyan én szeretem nevezni az illetőt - nem annyira rendbe hozni akarja a hozzá fordulót, inkább felvilágosítani, A sorsfordító megbocsátás egy spirituális filozófia, amely a gyakorlatban alkalmazható az emberek életében, lévén olyan spirituális nézőpontot nyújt számukra, amelyet az öngyógyítás módszerével felhasználhatnak bármely probléma vagy helyzet megoldására, amellyel éppen küszködnek.

Az Isteni Terv nem rögzített. Az ember szándékai kibontakoztatásának minden egyes pontján választás elé kerül. A sorsfordító megbocsátás segít az embereknek megváltoztatni a nézőpontjukat, és meglátásaik alapján új döntéseket hozni.

Jill története jól szemlélteti, milyen nehéz lehet végrehajtani ezt a felfogásbeli váltást. Még egészen világos nyomra vezető jelekkel is rengeteg beszélgetésre és témérdek lelki fájdalom feldolgozására volt szükség ahhoz, hogy Jül végül

fogékonyvá váljon egy eltérő értelmezésre. Különösképpen igaz volt ez a volt férje állítólagos hűtlenségére.

Képzeld csak el, milyen bajos lehet elfogadni a sorsfordító megbocsátás elképzelését a holokauszt egy túlélőjének vagy olyasvalakinek, aki nemrég esett áldozatul nemi erőszaknak vag)' az erőszakos bántalmazás más válfajának. Tény, hogy az SMT előkészítő munkálatainak jó része azon hajlandóság megteremtésére irányul, hogy az illető egyáltalán fontolóra vegye a *lehetőségét* a vele történetekben rejülő tökéletességnek. És az ilyesfajta fogékonyság kialakítása a körülményektől függően még ekkor is hosszú időt vehet igénybe, és majdnem mindig komoly előzetes érzelmi megalapozást igényel. Mindazonáltal a siker igenis elérhető. Ezt bizvást állíthatom, hiszen tanúja voltam, amint szörnyűséges történetekkel érkező emberek nagyon rövid idő alatt fantasztikus nézőpontváltásokat valósítottak meg.

Mégis fennáll a lehetősége, hogy egyesek sosem jutnak el addig a pontig, ahol fogékonyvá válnának. Ok egyszerűen nem jutnak túl az áldozatszerephez kapcsolódó érzéseiken. Akik viszont képesnek találják magukat a helyzetükben rejülő tökéletesség meglátására - akár csak egy pillanatra is -, azok szerét ejthetik az áldozatléthez fűződő érzéseik feloldásának és a megszabadulásnak. Jill ezek közé az emberek közé tartozott. O és Jeff együtt maradtak, és mind a mai napig boldog házasságban élnek.

Ebben rejlik ennek a könyvnek az ereje, hiszen amint a további fejezetekben látni fogjuk, az áldozatszerep feloldása ad kulcsot az egészséghez, a személyes hatalomhoz és a spirituális fejlődéshez. Időtlen idők óta függőségben élünk az áldozat archetípusától, és ahogy egyre beljebb jutunk a Vízöntő korába (amely a spirituális fejlődés következő kétezer éves időszaka), felelnünk kell a felhívásra, hogy szakadjunk el a múlttól, szabaduljunk meg az áldozat archetípusától és éljünk tudatosabban ajelen pillanatban.

Ennek azonban vannak bizonyos előfeltételei. Először is az a fogékonyság, amelytől a sorsfordító megbocsátás végső soron függ, megköveteli, hogy nyitottak legyünk a dolgok spirituális szemszögből való szemlélésére. A sorsfordító megbocsátás nem hivatkozik egyetlen konkrét vallásra, és nem is zárja ki egyiket sem, azonban legalábbis megköveteli a hitet egy Felsőbb Hatalomban vagy Magasabb Intelligenciában, valamint a saját fizikai világunkon túli spirituális valóság eszméjét. Egy szigorúan ateista nézőpont nem engedné meg a sorsfordító megbocsátás bekövetkeztét, sem az SMT működését. Be kell látnunk, hogy ha életünk valóságává akarjuk tenni a sorsfordító megbocsátást, akkor meg kell békülnünk az elképzeléssel, hogy mindkét világban egyidejűleg jelen lehetünk.

Ezt tisztázván, a sorsfordító megbocsátást olyan fogalmakban és nyelvezettel is megvilágíthatjuk, amely tiszteletben tartja minden ember vallási meggyőződését; olyan magyarázatot is adhatunk rá, amely összhangban van az emberek fennálló hitrendszerével, s amelyet ekként nyugodtan meghallgathatnak. Ezenfelül az SMT tekintélyes része nem misztikus vagy ezoterikus elgondolásokra épít. Az elfojtás, a tagadás és a kivetítés mind olyan fogalmak, amelyek szilárdan gyökereznek a pszichológiaelméletben. Ennélfogva e mechanizmusok teljes egészükben megmagyarázhatók természettudományos nyelven.

Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, hogy a hagyományos terápia és az SMT elegyítése nem fog működni. Egyszerűen túlságosan különbözőek a két rendszer alapját képező kérdések és feltevések. Minden terapeutának, aki az SMT-vel bővíti ki eszköztárát, először is tisztában kell lennie az SMT és a hagyományos terápia közötti különbségekkel, s képesnek kell lennie világosan elkülöníteni a kettőt a betegek esetében, másodszor pedig keményen kell igyekeznie elkülönítésük megtartásán.

Az SMT lényegében olyan emberek esetében használható, akik a legcsekélyebb elmebetegségben sem szenvednek - csupán egy kis segítségre van szükségük, hogy megbirkózzanak mindennapi életük problémáival. Ha azonban valakinek súlyos problémái vannak, és mélyen elfojtott fájdalmát összetett védekezőmechanizmusok zárják el, akkor az illetőt az SMT-t is alkalmazó, képezített pszichoterapeutához kell küldeni.

A sorsfordító megbocsátás technikája megtévesztően egyszerű, mégis lenyűgözően eredményes a lélek terápiájaként - egyének, csoportok, népcsoportok, sőt országok számára is. Példának okáért tartottam már műhelyfoglalkozásokat zsidók és más üldözött népcsoportok számára, akik fajuk fájdalmát hordozzák, és elképesztő tudati váltások tanúi voltak. Képesek voltak feloldani a kollektív fájdalmat, s közben meggyőződésem szerint elősegíteni az adott csoport kollektív tudatának gyógyulását több nemzedékre visszamenőleg. 2001-ben ezt a módszert alkalmaztam, hogy segítsek orvosolni azt a kétszáz éves történetet, amely akkor vette kezdetét, amikor az első angol fegyverek megérkeztek Ausztráliába, és hozzáálltak az őslakosok következetes megtizedeléséhez. Mostanság Ausztrália fehér lakosságában heves vágy él a bocsánatkérésre, az őslakosokban pedig a megbocsátásra, hogy mindannyian továbbléphessenek, és egyetlen ausztrál közösséggé válhassanak. *Reconciliation Through Radical Forgiveness* című könyvemben - amely csak Ausztráliában jelent meg - úgy érvelek, hogy kizárólag a sorsfordító megbocsátáshoz hasonló spirituális technika hozhatja el a megbékélést, s én a kezükbe adtam az eszközöket ennek megvalósítására. S a világ többi olyan helyére is el fogom vinni a sorsfordító megbocsátást, ahol faji megosztottság uralkodik - többek között az Egyesült Államokba -, és mindenütt meg fogom tenni ugyanezt.

A Sorsfordító Megbocsátás Útmutatás és Terápia képzése és képesítése az Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching révén szerezhető meg, amelynek székhelye a Georgia állambeli Atlantában van. A képzés egyszerre szól okleveles szakembereknek és laikusoknak, akik egyszerűen csak útmutatást akarnak nyújtani mások számára, hogy miként alkalmazhatják a sorsfordító megbocsátást a hétköznapi élet problémáira. A sorsfordító megbocsátás még az üzleti világban is érvényes koncepció, és rendkívül hatékony technika a vállalaton vagy intézményen belül megrekedő energia gócpontjának felderítéséhez és feloldásához. A módszer drámai hatást gyakorolhat az eredményességre - ezért végezte el a képzést tekintélyes számú üzleti tanácsadó.

## 6

# AZ EGO MECHANIZMUSA

Spirituális természetű ügyekben ritka eset, amikor a beszélgetés nem terelődik hamarosan az egóra. Ez alól a sorsfordító megbocsátás sem kivétel, hiszen igenis úgy tűnik, hogy az ego ilyen kérdésekben központi szerepet játszik. Mi alkotja tehát az egót, és milyen szerepet játszik a sorsfordító megbocsátásban? Úgy érzem, ezt a kérdést legalább kétféleképpen válaszolhatjuk meg. Az első válasz az ellenségünként állítja be az egót, míg a második a barátunknak tekinti.

Az *ego-mint-ellenség* nézőpont az egót teszi felelőssé azért, hogy önérdékből, a saját túlélése végett fenntartja elkülönültségünket a Forrástól. Következésképpen az ego spirituális ellenlábasként, akivel hadban állunk. Számos spirituális tan fogadja ezt el központi eszméjeként, és követeli meg a spirituális fejlődés előfeltételeként, hogy levetkőzzük vagy túlhaladjuk az egót. Az *ego-mint-barát* modell ellenben saját lelkünk részének tekinti az egót, amely szerető kalauzusként szerepel emberi megtapasztalásunkban.

Jómagam szívesen gondolom azt, hogy mind a két elképzelés hordoz igazságot, noha első pillantásra összeegyeztethetetlennek tűnnek. Hadd világítsam meg mind a kettőt egymás után, ahogyan én magam megértettem őket, hogy te is könnyebben kialakíthasd a saját véleményed.

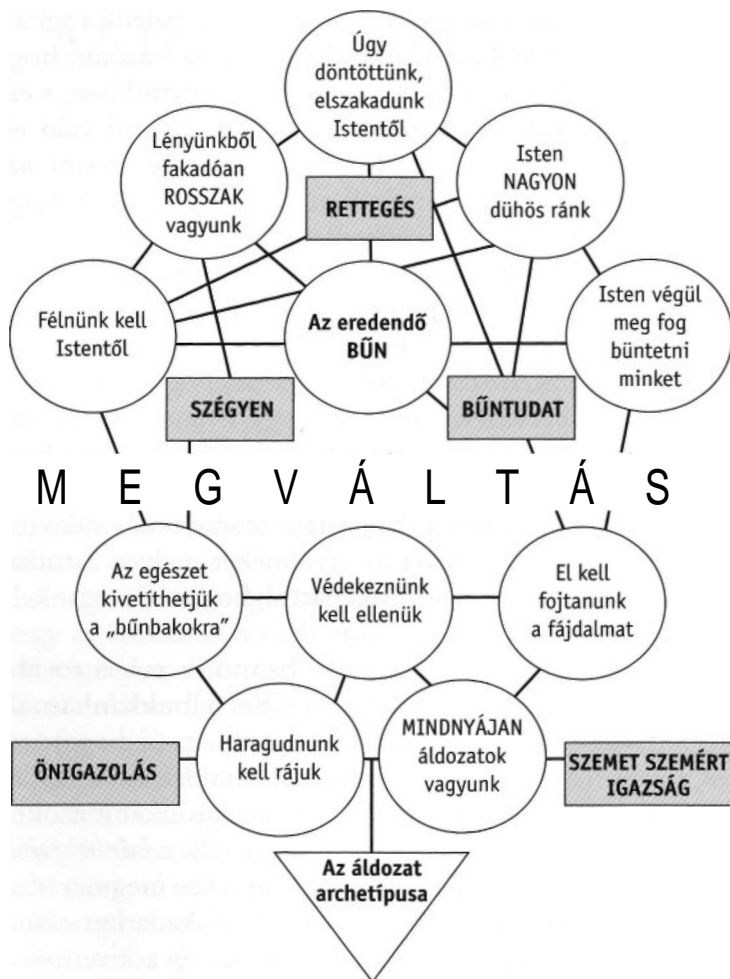
### *Az ego mint ellenség*

Ebben a modellben az ego állítólag mélyen belénk rögzült meggyőződésrendszerként létezik arra vonatkozóan, hogy kik vagyunk mi a Szellemhez fűződő viszonyunkban, s ezt akkor alakítottuk ki, amikor az Isteni Forrástól való elszakadás gondolatával kísérleteztünk. Igazság szerint azt mondhatnánk, az ego képviseli azt a meggyőződést, hogy az elszakadás ténylegesen végbement.

Az elszakadás pillanatában - így szól a történet - az ego elhitette velünk, hogy Isten éktelen haragra lobbant a kísérletünk miatt. Ez azon nyomban roppant büntudatot ébresztett bennünk. Azután az ego részletesebben is kidolgozta a sztoriját, bebeszélve nekünk, hogy Isten elégtételt fog venni, és súlyos büntetést mér ránk égbekiáltó bűnünkért. Mivel elhittük e sztori igaz voltát, olyan nagy büntudat és rettegés támadt bennünk, hogy nem maradt más választásunk, mint elfojtani ezeket az érzelmeket mélyen a tudatalattinkba. Ez megkímélt minket attól, hogy tudomást kelljen vennünk róluk.

Ez a taktika egészen jól bevált, bennünk mégis tovább munkált a rettegés, hogy az érzések újból felbukkanhatnak. E probléma orvoslására az ego kialakított egy új meggyőződést, miszerint a bűn nem minket, hanem másvalakit terhel. Más szóval, elkezdjük kivetíteni a büntudatunkat másokra, hogy teljesen megszabadulhassunk tőle. Ok a *bűnbakjaink*. Ezután annak biztosítására, hogy a bűn terhe megmarad az ő vállukon, megdühödtünk rájuk, és szakadatlan támadásokat indítottunk ellenük (a tagadással és a kivetítéssel kapcsolatos részletesebb információkért lásd a 7. fejezetet). Ebben rejlik az áldozat archetípusának eredete és az emberi faj lankadatlan szükséglete, hogy támadásban és védekezésben éljen.

## AZ EGO FELÉPÍTÉSE



5. ábra Az ego felépítése

Miután megtámadtuk azokat az embereket, akikre a bűntudatunkat kivetítettük, félni kezdünk attól, hogy viszonozzák a támadást. Tehát erős védműveket emelünk, hog)' megoltalmazzuk magunkat és azt, amit mi a saját makulátlan ártatlanságunknak látunk. Egy bizonyos szinten persze tisztában vagyunk a bűnösségünkkel, tehát minél hevesebben védekezünk a támadás ellen, annál jobban megerősítjük a bűntudatunkat. Ekként szüntelenül új embereket kell találnunk, akiket gyűlölhethetünk, bírálhatunk, elítélhetünk, támadhatunk és hibáztathatunk pusztán azért, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Ez a dinamizmus szakadatlanul erősíti az ego meggyőződésrendszerét, és ilyenformán az ego biztosítja a saját túlélését.

Ezt a viselkedésmintát hivatkozásként használva, immár láthatjuk, miért fektettek az emberek a történelem folyamán mindvégig olyan temérdek energiát a haragjukba, s miért volt ilyen égető szükségük arra, hogy a világot áldozatokra és üldözőkre, gazemberekre és hősökre, diadalmaskodókra és leigáztokra, győztesekre és legyőzöttekre osszák fel.

Ezen túlmenően a „mi-ők” világáról alkotott felfogásunk is híven tükrözi saját benső szakadásunkat egyfelől az ego - amely az elkülönültségbe, a félelembe, a bűnhődésbe és a halálba vetett hit -, másfelől a Szellem között - amely a szeretet és az örök élet tudata. Ezt a megosztottságot a fizikai világra is kivetítjük azáltal, hogy az ellenséget mindig *odakint* látjuk, sosem Önmagunkban.

Jóllehet valamennyi meggyőződésrendszer egyhamar ellenállóvá válik a változásra, az ego ebben a tekintetben még a szokottnál is rosszabb, hiszen rendkívüli ellenállást fejt ki a változással szemben. Hihetetlen hatalommal bír a tudatalattinkban, és amikor arra kerül a sor, hogy meghozzuk a vélelmezett kilétünkkel kapcsolatos döntéseket, a szavazata roppant nagy súllyal esik a latba. Ez a meggyőződés-

rendszer olyan hatalmas, hogy önálló létezőnek tűnik a sajátjogán - és mi egónak nevezjük el.

Oly mértékig csapdába estünk az elkülönültség hitében, hogy ez vált a valóságunkká. Időtlen idők óta az elszakadás mítoszában élünk, és eredendő bűnnek nevezve, valóssá tettük az elgondolást, miszerint az Istentől való elkülönülést választóttuk. Holott a valóságban efféle elszakadás sosem következett be. Éppannyira Isten részei vagyunk ma is, amennyire mindig is azok voltunk. Spirituális lények vagyunk, akik emberi megtapasztalást élnek át - emlékszel? Következésképpen ebben az értelemben nem létezik olyasmi, mint eredendő bűn.

Jézus célzatosan ajándékozott meg bennünket ezzel a kinyilatkoztatással - az illúziókkal kapcsolatos igazsággal - az *A Course in Miraclesben*. E Jézus által sugalmazott háromkötetes művet - amelynek célja az volt, hogy megmutassa nekünk az ego útjának téves voltát, és megtanítsa az igazságra, miszerint az Istenhez hazatérő urunk a megbocsátáson át vezet - egy bizonyos Helen Schticman nevű hölgy vetette papírra. (Helen érdekes módon nagyon vonakodó médium volt, és soha egy szót nem hitt el mindabból, amit közvetített.) Az uralkodó keresztény teológiai irányzattal szemben számos bibliatudós tigy találja, hogy pontosan ugyanezek a gondolatok a Bibliában is kifejezésre jutnak.

Akárhogyan is, az ego által belénk sulykolt meggyőződéssel szemben az igazság az, hogy valójában Isten áldásával és az O feltétlen szeretetétől kísérve érkezünk a fizikai létsíkra. Isten mindig a legmesszebbmenőkig tiszteletben fogja tartani szabad akaratunkat és döntéseinket, és nem fog isteni beavatkozáshoz folyamodni - csak, ha mi kérjük.

Szerencsére a sorsfordító megbocsátás tökéletes eszközzel szolgál az effajta segélykéréshez, mivel a folyamat során kinyilvánítod Istennek, hogy átláttál az egón, és megpillan-

totead az igazságot, miszerint csak a szeretet valódi, és mi mindnyájan egyik vagyunk Istennel, beleértve azokat is, akik első pillantásra az ellenségeinknek tűntek.

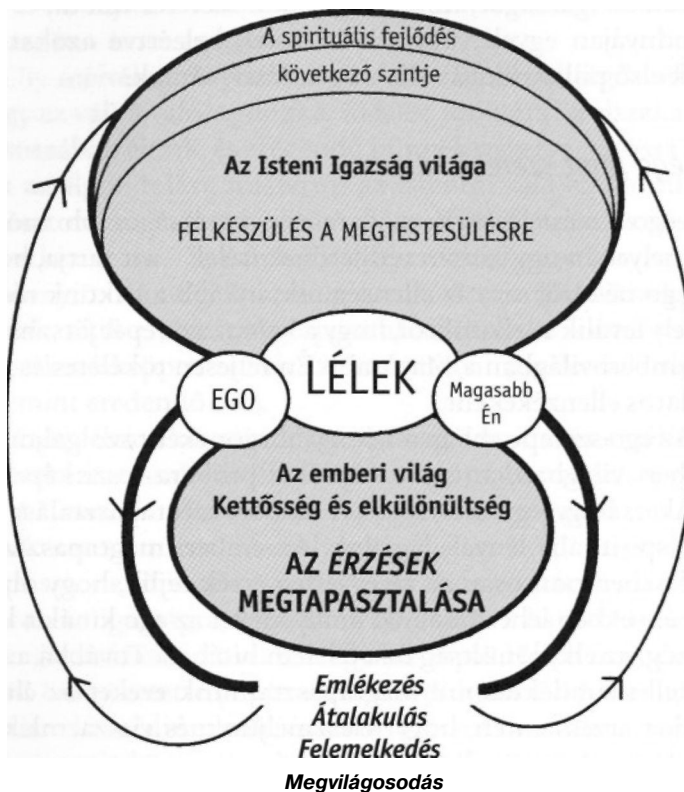
### *Az ego mint szerető kalauz*

Az ego szemlélésének ez a másik, barátságosabb módja - amelyet én úgyszintén védhetőnek ítélek - azt tartja, hogy az ego távolról sem az ellenségünk, inkább a lelkünk része, amely leválik a lelkünkéről, hogy a kalauz szerepét játszhassa az emberi világban a Magasabb Én teljesen tökéletes és céltudatos ellenzékeként.

Az ego szerepe abban áll, hogy horgonyként szolgáljon az emberi világban, amely a végsőkig próbára teszi képességünket, hogy egy mélységesen emberi megtapasztalást átélő, spirituális lények legyünk. Az emberi megtapasztalás átélésében pontosan az az egyetlen érték rejlik, hogy 'olyan élményekben lehet részünk, amilyeneket az ego kínál: a ketőtség, az elkülönültség és a félelem hitében. Továbbá azért is kell maradéktalanul megtapasztalnunk ezeket az élményeket érzésszinten, hogy felelősséggel járjunk, és visszaemlékezzünk arra, hogy az ellenkezőjük az igaz.

Egónk tehát ebben a modellben az a kalauz, aki elvisz minket ezen utazásokra az illúziók világában, és számos hamis leckére próbál megtanítani, amelyek miatt huzamosan megrekedünk káprázatainkban. Ám ezt nem rosszindulatból, de még csak nem is a saját túlélése érdekében teszi, hanem mert szeret minket, és tisztában van vele, hogy spirituális fejlődésünk érdekében szükségünk van erre a tapasztalatra.

Azonban az ego mindezt nem egyedül teszi. Magasabb Énünk a másik kalauzunk, aki türelmesen várakozik, amíg mi az egóval bekalandozzuk az illúzióvilágot, hogy végül készen álljunk az igazság meghallgatására. A Magasabb Én sze-



6. ábra A lélek utazása

léd suttogására eszmélünk fel apránként, míg végül visszaemlékezünk valódi kilétünkre, és hazatérünk. Ez az átalakulás és a megvilágosodás.

Ezt az utat járja be a lelkünk, amíg fizikai formában létezik. És ezt az utat nem lehet lerövidíteni. Ha az ego és a Magasabb Én nem vetnék latba egyaránt a bűverejüket, sosem érnék célhoz.

Én azt javaslom, hogy tekintsd mindkét definíciót egyformán igaznak. Érzésem szerint az első abból a szempont-

ból helytálló, hogy magyarázatot ad kezdeti aláereszkedésünkre a fizikai formába, valamint arra, hogy visszatérve miként jutottunk el ennek az eseménynek a (hamis) szemléletéig; a második viszont egy mélyebb igazságban gyökerezik, miszerint a bensőnkben semmiféle szakadás nem létezik.

Talán két különböző dologról van itt szó; nem tudom. Mindenesetre nem is igazán számít. Mindkét definíció segítségemre van abban, hogy a spirituális igazság fogalmainak alkalmazásával értelmet leljek ebben az emberi megpróbáltatásban, és bízom benne, hogy ugyanez a te esetében is igaz lesz.

## REJTEKHELYEK ES BŰNBAKOK

**A**sorsfordító megbocsátás koncepciójához elengedhetetlen megértenünk azt a szerepet, amelyet az elfojtás és a kivetés pszichológiai egóvédelmező ikermechanizmusai kapcsolataink orvoslásának folyamatában játszanak. E két mechanizmus közelebbi szemrevételezése tehát hasznosnak bizonyulhat számunkra.

Az elfojtás és a kivetés együttműködve nagy pusztítást visznek véghez kapcsolatainkban és életünkben. Együttesen ezek teremtik meg és tartják fenn az áldozat archetípusát. Működésük megértése révén azonban módunk nyílik megakadályozni, hogy az ego az egymástól és Istentől való elkülönülésünk fenntartására használja fel őket.

### *Elfojtás*

A normális pszichológiai védekező mechanizmusként működő elfojtás akkor következik be, amikor a rettegéshez, bűntudathoz vagy haraghoz hasonló érzések olyannyira eluralkodnak rajtunk, hogy az elménk egyszerűen teljesen kirekeszti őket az éber tudatból. Ez teszi az elfojtást elménk hathatós biztonsági szelepévé, hiszen e blokkoló mechanizmus nélkül könnyen megtébolyodhatnánk. Az elfojtás olyan hatékonyan működik, hogy az érzéseknek vagy az azokat kiváltó eseményeknek egyáltalán semmiféle emléke sem marad meg - ezek teljességgel kirekesztődnek az éber

tudatból napokra, hetekre vagy évekre, de olykor akár egész hátralévő életünkre is.

### ***Elnyomás***

Az elfojtás nem keverendő Össze ezzel a hasonló, ám kevésbé komoly védekező mechanizmussal. Az elnyomás akkor következik be, amikor *tudatosan* nem vagyunk hajlandóak tudomást venni azokról az érzelmeinkről, amelyeket nem akarunk érzékelni vagy kinyilvánítani. Jóllehet tudunk a jelenlétükről, megpróbáljuk elnyomni őket, és nem vagyunk hajlandóak foglalkozni velük. Huzamosabb ideig tartó tagadásuk azonban egyfajta *érzéketlenséghez* vezethet, amely egyenértékű az elfojtással.

### ***Elfojtott büntudat és szégyen***

A büntudat egyetemes emberi tapasztalat. Mélyen a tudatalattinkban olyan elsöprő erejű büntudat és szégyenérzés rejlik azon - jóllehet téves - elképzelés miatt, hogy elszakadtunk Istentől (az eredendő bűn), hogy nincs más választásunk, mint elfojtani ezt az érzést. Másként egyáltalán nem lennénk képesek kezelni.

Kérlek, tudatosítsd magadban, hogy a büntudat és a szégyen két különböző dolog. Büntudatot akkor érzünk, amikor úgy véljük, hogy valami rosszat *tettünk*. A szégyen a büntudat mélyebb szintjére ragad, és azzal az érzéssel tölt el minket, hogy valójában rosszak *vagyunk*. A szégyen révén az ego képes elérni, hogy belülről fakadóan lényünk velejéig rossznak érezzük magunkat. Semmilyen szégyen vagy büntudat nem fészkel olyan mélyen, mint az eredendő bűn, az ego meggyőződésrendszerének ez a központi, de teljességgel hamis pillére miatt érzett szégyenkezés.

### ***A szégyen gátolja az energiákat***

A kisgyermek könnyen megszégyeníthető, amikor teszem azt bevizelnek, merevedésük van, dühöseksé válnak, félénken viselkednek és így tovább. Lehetnek bár ezek természetes jelenségek, a gyermek mindazonáltal érzi a szégyent, s ennek az érzésnek a felhalmozódó hatásai elsőprő erejűvé válhatnak. Következésképpen a gyermek elfojtja szégyenét, amely azonban megmarad a tudatalattiban és a testben egyaránt. A sejtek szintjén reked meg a szervezetében, és energiablokkot képez a testében. Ha pedig ez a blokk túl sokáig feloldatlan marad, elmebeli-érzelmi problémákat, testi rendellenességeket vagy mindkettőt előidézhet. Ma már számos kutató elismeri az elfojtott érzelmet a rák egyik elsődleges okaként.

### ***Elfojtott érzések***

Egy nagy trauma, például az egyik szülő elvesztése, az érzelmek elfojtását idézheti elő a gyermeknél. De valami látszólag lényegtelen dolog, például egy felnagyított bíráló megjegyzés vagy a gyermek által tévesen a saját hibájának tulajdonított esemény is az érzelmek elfojtásához vezethet. A gyerekek például majdnem mindig a saját hibájukként értelmezik a szülők válását. A kutatások azt sugallják, hogy a gyermek olyan beszélgetésekre is emlékszik, amelyeket a szülei akkor folytattak, amikor még az anyaméhben tartózkodott. Egy nem kívánt terhességről folytatott beszélgetés a születés előtt a feleslegesség érzését és az elhagyatottságtól való félelmet ébresztheti fel a gyermekben. Az ilyen érzéseket pedig a gyermek már életének e korai szakaszában is elfojtja.

### *Nemzedéki büntudat*

Az egyes népcsoportok, sőt nemzetiségek gyakran elfojtják magukban a felgyülemlett nemzedéki büntudatot. Kétségkívül ez a helyzet jelenleg a fekete és fehér amerikaiaknál a rabszolgaság ügyében. A napjaink Amerikájában tapasztalt faji problémák mind a fehér emberben felgyűlt feloldatlan és elfojtott **bűnt Lidatból**, valamint a feketékben forrongó feloldatlan és elfojtott haragból fakadnak.

### *A sötét oldal*

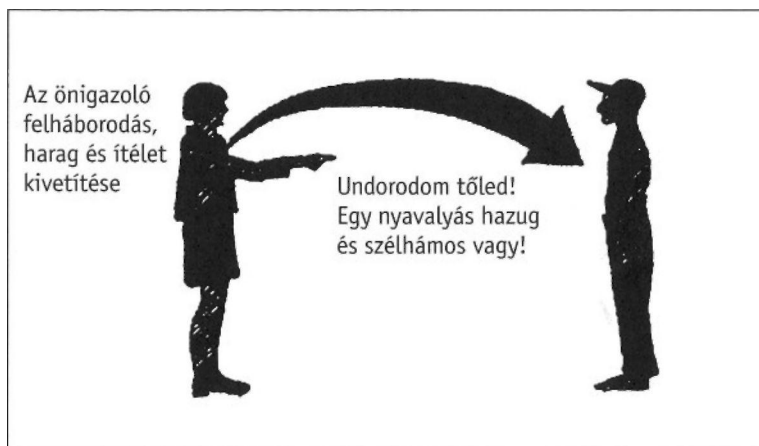
Heves szégyenérzetet élünk át önmagunk olyan aspektusai miatt, amelyeket nem szeretünk, és ezért nem ismerünk el a sajátunknak. Carl Jung, a híres svájci pszichiáter eme aspektusokra az *árnyékunkként* utalt, mert ezek képviselik önmagunk sötét oldalát, vagyis azon részét, amelyet egyaránt nem akarunk látni és láttatni. Lényünknek ez a része, amely kapzsi és mohó, dühtől fortyogó és bosszúsomjas, netán más módon deviáns és elfogadhatatlan, és akár képes lenne megölni egy másik embert is, tudja, hogy ha akkoriban Németországban élünk, magunk is részt vehettünk volna hatmillió zsidó meggyilkolásában; tisztában van vele, hogy magunk is tarthattunk és brutálisan megkínózhattunk volna rabszolgákat, ha fehér embernek születünk a polgárháború előtti Délen; hogy magunk is megsebezhetnénk vagy megerősíthatnánk valakit. Lényünk minden ilyen tulajdonságát, életünk minden hasonló területét, amely a szégyen érzetét kelti bennünk, az árnyékunk részének minősítünk és elfojtunk.

### ***Tűzhányón ülve***

Az effajta energiák elfojtása olyan, mintha egy tűzhányón ücsörögnénk. Sosem tudhatjuk, mikor fog lankadni az erőnk, ekként lehetővé téve a lánának (árnyékunknak), hogy feltörjön, és pusztulást hozzon világunkra. Ez magyarázza, miért van szükségünk egy bűnbak kiszemelésére, akire kivetíthetjük az összes szégyenünket. Ily módon mi magunk - legalábbis időlegesen - megszabadulhatunk tőle.

### ***Kivetítés***

Miután elfojtottuk az életünk valamely eseményével kapcsolatos érzéseinket, emlékeinket, tudat alatti szinten akkor is tisztában vagyunk vele, hogy a hozzá kapcsolódó szégyen, bűntudat vagy önbírálat velünk maradt. Tehát úgy próbálunk megszabadulni ettől a fájdalomtól, hogy *kiemeljük* magunkból, és átvisszük valaki vagy valami másra a *külvilágban*. E kivetítési folyamat révén képessé válunk elfeledni, hogy valaha is tápláltunk ilyesféle érzéseket.



**7. ábra** Elfajtott szégyen érzetünk kivetítése

Mihelyt kivetítjük valaki másra mindazt, amit nem akarunk a sajátunkként elismerni, önmagunk helyett az illetőben látjuk ezeknek a tulajdonságoknak a megtestesülését. Ha tehát elfojtjuk, majd kivetítjük a büntudatunkat, a másik személyt tesszük hibássá. Ha elfojtjuk, majd kivetítjük a haragunkat, őt látjuk haragosnak. Megvádolhatjuk őt mindazzal, aminek a vádjától mi magunk féltünk. Nem csoda, hogy a kivetítés olyan nagy megkönnyebbülést hoz számunkra! Hiszen ily módon valaki mást teszünk felelőssé minden velünk megesett szörnyűségért és valamennyi negatívnak érzékelt tulajdonságunkért. Ekkor már bátran követelhetjük, hogy az illető bűnhődjön meg, s mi magunk így még védettebbnek érezhetjük magunkat a támadással és az igaztalanság gyanújával szemben.

Ez magyarázza, miért imádjuk nézni a híreket a tévében. A hírek alkalmat adnak rá, hogy minden büntudatunkat és szégyenünket kivetítsük a gyilkosokra, erőszaktevőkre, korrupt politikusokra és az összes többi rossz emberre, akiket a képernyőn látunk. Miután ezt megtettük, az önmagunkkal való megbékélés érzésével térhetünk nyugovóra, A hírek - az összes többi olyan tévéműsossal egyetemben, amelyben rossz emberek és élethelyzetek szerepelnek - vég nélkül ellátnak minket alkalmas bűnbakokkal, akik alanyai lehetnek kivetítésünknek.

### ***Ismerd fel kivetítéseidet!***

Amint azon veszed észre magad, hogy ítélsz valaki felett, tudnod kell, hogy kivetítesz. A harag a kivetítés állandó kísérőjéül szolgál, mivel az ego ezt az érzelmet használja fel abbéli igyekezetében, hogy igazolja a büntudat kivetítését. Valahányszor megharagszol, úgyszintén tisztában kell lenned vele, hogy a saját büntudatodat vetíted ki.

Amit olyan taszítónak találsz a másik emberben, az egy-

szerűen a saját lényed azon részének tükröződése, amelyet elutasítottál és megtagadtál önmagadban (az árnyékodban), s inkább a másikra vetítettél ki. Ha nem ez lenne a helyzet, nem volnál zaklatott.

Ez a koncepció - *amit másokban támadunk és elítélünk, valójában azonos azzal, amit önmagunkban kárhoztatunk* - a sorsfordító megbocsátás háttérében álló központi elgondolás, és saját lelki gyógyulásunk kulcsa.

### ***Rezonancia***

Pontosan azért érezzük magunkat bizonyos személyek áldozatának, mert bennük rezonanciát kelt a mi büntudatunk, haragunk, félelmünk vagy dühünk (lásd a következő fejezetet). Úgy érezzük, ezek az emberek *tesznek ellenünk valamit*, hogy feldühítsenek minket. Ha beismerjük, hogy ezek az érzések belőlünk indulnak ki, nem pedig belőlük, akkor megszabadulhatunk az áldozatszerep eljátszásának szükségletétől.

### ***A támadás-védekezés körforgása***

Noha az elfojtás és kivetítés az időleges biztonsági szelep funkcióját tölti be a pszichénkben, az ego Önmaga fenntartásának eszközéül választotta őket. Ne feledd, az egót pusztán a meggyőződések egy halmaza alkotja, a középpontban az Istentől való elszakadásunk képzetével. Ebből a meggyőződésből fakad abbéli hitünk, hogy Isten üldöz minket, s amikor majd nyakon csíp, súlyos büntetést ró ki ránk. Az ego az elfojtás és kivetítés dinamizmusát használja fel arra, hogy elrejtse ezeket a meggyőződéseket, valamint az őket kísérő büntudatot és félelmet a tudatunk elől. Ekként az elfojtás és a kivetítés állandó létmódunkká vált. Egész életünk a szakadatlan elfojtás, tagadás és kivetítés körül forog,

amelyek mindegyikét az örökkévalóságig fenntartja a félelem-támadás és védekezés-támadás soha véget nem érő körforgása. Ez pedig tökéletes receptül szolgál a szüntelen belső konfliktushoz.

### ***A teljesség ösztöne***

Szerencsére az elfojtás és kivetítés hihetetlen hatékonyságával dacolva, ott él bennünk a teljesség lelkünkbelől előtörő és velünk született ösztöne, amely nagyobb hatalommal bír az egónál. A teljességnek ez az ösztöne lényünk olyan részéből fakad, amely ismeri az igazságot, s nem elégszik meg annak tagadásával és kivetítésével. Ez a részünk, a lélek, amely a szeretet viszonzásáért kiált, ugyanazt az energiát hordozza, amely alkalmat teremt a tanulásra és a gyógyulásra - vagyis a sorsfordító megbocsátás energiáját.

### ***Félelem a bensőségességtől***

Minden egyes ember, akivel találkozunk, felkínálja nekünk a választás lehetőségét a kivetítés és a megbocsátás, illetve az egyesülés és az elkülönülés között. Azonban minél bensőségesebb viszonyba kerülünk valakivel, és minél közelebb jut az illető a valódi énünkhöz, annál nagyobb valószínűséggel szerezhethet tudomást a velünk kapcsolatos bűnös igazságról. A *leleplezésnek* ez a lehetősége roppant félelmet ébreszt bennünk - és a kivetítés kísértése szinte ellenállhatatlanná válik. Ezen a ponton a mézeshetek véget érnek. A bensőségességtől való félelem olyan erőssé válik, hogy a kapcsolat könnyen széthullhat. Es a legtöbb esetben ez be is következik.

### ***Minden kapcsolat a gyógyulást szolgálja***

Ha tovább akarunk lépni, és sikert szeretnénk elérni, meg kell értenünk ezt a jelenséget, és arra kell használnunk a sorsfordító megbocsátást, hogy megmaradjunk a kapcsolatban annak valódi spirituális céljának betöltése végett - ami az érintett személyek gyógyulása.

Mint Jill történetében láttuk, a sorsfordító megbocsátás kétségkívül képes megmenteni házasságokat. Mindazonáltal nem feltétlenül ez a cél. Ha a kapcsolat betöltötte rendeltetését, vagyis a résztvevői meggyógyultak, akkor talán arra van szükség, hogy természetesen és békésen felbomoljon.

## VONZÁS ÉS REZONANCIA



Mint az előző fejezetben láttuk, olyan emberekre vetítjük ki a bűntudatunkat és a haragunkat, akikben a mi érzéseink képesek *rezonanciát* kelteni, mivel az ilyen személyekből alkalmas bűnbakok válhatnak.

Ahogy egy rádióállomás egy bizonyos frekvenciát használ műsorai sugárzására, úgy a mi érzelmeink (vagyis mozgásba hozott energiáink) is bizonyos frekvenciákon rezegnek. Akikben az érzéseink rezonanciát keltenek, azok rezgésüket tekintve összhangban állnak velünk, és valószínűleg a sajátunkhoz hasonló érzelmi mintázattal - vagy ugyanolyannal, vagy a miénk ellentétével - rendelkeznek, amit azután visszatükröznek ránk.

Központi meggyőződéseinknek szintén van egy bizonyos frekvenciájuk. Ha hangosan kimondjuk, még több energiával ruházzuk fel őket, és oksági minőséget nyernek az univerzumban. Ekként a kimondott meggyőződéseink következményeket idéznek elő világunkban. Ráadásul más emberekben az adott meggyőződés energiafrekvenciája *rezonanciát* kelt. Más szóval, ezek a személyek együtt rezegnek vele. És amikor ez történik, az illetők bevonzódnak az életünkbe, hogy visszatükrözzék ránk saját meggyőződésünket, amivel esélyt adnak nekünk, hogy megvizsgáljuk az adott meggyőződést, és ha szükséges, változtassunk a vele kapcsolatos véleményünkön. Persze nem csupán a negatív meggyőzések tükröződnek vissza ránk. Ha például szere-

tetteljesek és bizakodóak vagyunk, olyan embereket leszünk hajlamosak az életünkbe vonzani, akik hasonlóképpen megbízhatóak és gyengédek.

Idézzük fel, hogy Jill húgomban az a meggyőződés munkált, miszerint ő sosem lesz elegendő egyetlen férfinak sem. Ez a meggyőződés rezonanciát keltett egy szexuális függőségben szenvedő férfiban. Az illető eszményi partneréül szolgált húgomnak, mivel alátámasztotta meggyőződését azzal, hogy folyton lefeküdt más nővel, ekként mutatva ki, hogy húgom valóban *nem elegendő* számára. Húgom e kapcsolatban nem ismerte fel az összefüggést, következésképpen nem is gyógyíthatta meg a fájdalmat, amely eredendően létrehozta ezt a meggyőződést. Tehát keresett magának egy másik férfit (Jeffet), akiben szintén rezonanciát keltett a meggyőződése. Jeff másként támogatta húgom meggyőződését, Lorraine lányával fennálló kölcsönös függőségük problémáját használva fel katalizátornak. Ebben az élethelyzetben húgom meglátta az összefüggést, és ráébredt, hogy Jeff az elégtelenségéről alkotott meggyőződését tükrözi, s így mindketten meggyógyultak.

Ha tudni akarod, mi az, amit nem szeretsz és nagyvalószínűséggel megtagadsz önmagádban, egyszerűen vizsgáld meg, mi bosszant az életedben szereplő embereknél. Nézz bele abba a tükörbe, amellyel ők szolgálnak számodra. Ha úgy tűnik, hogy sok dühödt embert vonzóí magad köré, akkor valószínűleg mindeddig nem dolgoztál fel valamiféle haragot a saját életedben. Ha úgy látod, hogy az emberek megtagadják tőled a szeretetüket, akkor lényed egy része nem hajlandó szeretetet adni. Ha az emberek egyre-másra ellopnak tőled valamit, akkor egy részed becstelenül viselkedik, vagy becstelennek érzi magát. Ha mások elárulnak téged, akkor talán te is elárultál valakit a múltban.

Vizsgáld meg azokat a kérdéseket is, amelyek kihoznak

a sodrodból! Ha az abortuszról a plafonon vagy, akkor talán lényed egy része kevés tiszteletet mutat az élet iránt más területeken, vagy egy részed tisztában van vele, hogy te is képes lennél bántalmazni egy gyereket. Ha szenvedélyesen kikelsz a homoszexualitás ellen, akkor talán nem vagy képes elfogadni önmagadnak azt a részét, amely olykor maga is a hasonneműekhez vonzódik,

### ***Tükörlabirintus***

A tükörkép nem mindig jelenik meg ilyen könnyedén vagy egyszerűen. Például olykor nem is annyira a konkrét viselkedésformával azonosulunk, inkább azzal a mögöttes jelentéssel, amelyet a viselkedésforma számunkra hordoz. A férfin, akit dühít a felesége falánksága és kövérsége, talán nem is a mértéktelen evésre való személyes hajlam miatt támad rezonancia, hanem amiatt, hogy a felesége a túlzásba vitt táplálkozással próbálja elkerülni az érzelmi problémákkal való szembesülést, mivel ebben a saját hajlamát látja tükröződni, hogy elmeneküljön önmaga érzelmi problémái elől. Persze a mások által ránk visszatükrözött dolgok könnyen olyanná válhatnak, mintha egy tükörlabirintus témérdek eltorzított képét szemlélnénk.

### ***A kivetítés automatikus visszavonása***

A sorsfordító megbocsátás szépsége abban a tényben rejlik, hogy nekünk nem muszáj felismernünk, mit vetítünk ki. Egyszerűen megbocsátunk az illetőnek azért, ami az adott pillanatban történik, s eközben automatikusan visszavonjuk a kivetítése, bármilyen bonyolult legyen is a helyzet. Ennek oka egyszerűen abban rejlik, hogy az illető képviseli az eredendő fájdalmat, amely kezdetben kivetítésre készített

minket. Amikor megbocsátunk neki, eltöröljük ezt az eredendő fájdalmat. Ezenfelül bármilyen sok problémát látnunk is magunk körül, valójában csupán egyetlen alapvető probléma létezik mindnyájunk számára: az Istentől való elszakadásunk miatt érzett büntudat. Az összes többi probléma ebből származik.

Úgy tűnik, ironikus módon azok az emberek hoznak ki minket a sodrunkból a legjobban, akik a lélek szintjén a legjobban szeretnek és támogatnak bennünket. Ezek az egyének majdnem mindig megpróbálnak tanítani nekünk valamit önmagunkról, és arra sarkallnak, hogy haladjunk előre a gyógyulásunk útján, noha gyakran maguk is nag)' árat fizetnek ezért a saját maguknak okozott kényelmetlenségek formájában. Ne feledd, ez nem egy személyiségek között lezajló csere, hiszen az igazat megvallva a résztvevők személyisége minden valószínűség szerint borzalmasan üti egymást. Inkább az egyes játékosok lelke vázolja fel a forgatókönyvet abban a reményben, hogy az illető előbb-utóbb felismeri a problémát, és meggyógyul.

### ***Ne tekintsd az életet személyeskedésnek!***

Gyakorlatilag lényegtelen, hogy ki állít be az életünkbe elvégezni az adott feladatot. Ha egy konkrét személy nem végzi el a munkát, majd megteszi más. A tragédia az, hogy az áldozat szerepében mi ritkán látjuk be ezt. Úgy képzeljük, hogy csupán véletlenül váltunk egy bizonyos személy kártékony viselkedésének szenvedő alanyává. Fel sem merül bennünk, hogy esetleg mi magunk vonzottuk (a lélek szintjén) az életünkbe jó okkal az illetőt és a szituációt, s hogy ha nem ez a személy vállalta volna fel a feladatot, akkor egyszerűen megtette volna valaki más. Tévesen úgy érezzük, hogy kizárólag az adott személy a gyökere a problémánknak. Más szóval, a problémát teljes egészében a má-

sik emberhez kötjük, akit immár jogosultnak érzünk gyűlölni és kárhozhatni, amiért fájdalmat és boldogtalanságot okoz nekünk.

### ***A szüleinket hibáztatjuk***

Amikor az emberek a szüleikről beszélnek, gyakran hallunk efféle vádakat: „Ha más szüleim lettek volna, ma ép és egészséges ember lennék!” Tévedés, Választhattak volna maguknak más szülőket is, ez igaz, azonban az újak pontosan ugyanabban a tapasztalatban részesítették volna őket, hiszen ez volt az, amire a lelkük vágyott.

### ***Kapcsolati mintázatok megisméltése***

Ha áldozatnak tekintjük magunkat, kizárólag arra tudunk gondolni, hogy elpusztítsuk a hírnököt, az üzenetet pedig észre sem vesszük. Ez magyarázza, miért vetik magukat az emberek egyik házasságból a másikba, minden alkalommal ugyanazt a kapcsolati dinamizmust teremtve újjá. Nem fogják fel az üzenetet az első házastársukkal, tehát továbbállnak egy másodikhoz, aki továbbra is ugyanazt az üzenetet próbálja közvetíteni.

### ***Egymástól való függés és kölcsönös kivetítés***

Olyan személyre is bukkanhatunk, aki nem csupán elfogadja a rá kivetített önutálatunkat, de viszonozza is azzal, hogy visszavetíti ránk a magáét. Ezt a fajta megállapodást kölcsönösen függő vagy addiktív kapcsolatnak nevezzük. Ez a különleges valaki ellensúlyozza azt, ami belőlünk érzésünk szerint hiányzik, hiszen szakadatlanul hajtogatja, hogy minden rendben van velünk, s ezáltal elkerüljük a szégyenkezést kilétünk miatt. Cserébe mi is megtesszük ugyanezt;

ekként mindkét személy megtanulja manipulálni egymást a mögöttes büntudaton alapuló, erősen feltételes szeretettel. (A közhelyszámba menő *jiddise mamme* csodálatos példa erre az archetípusra. \*) Abban a pillanatban, amikor a másik személy megvonja a támogatását, kényszerítve érezzük magunkat, hogy újra szembenézzünk büntudatunkkal és önutálatunkkal, s minden összeomlik. A szeretet azon nyomban gyűlöletbe fordul, és a két ember támadni kezdi egymást. Ez a magyarázata annak a jelenségnek, hogy oly sok ingatag kapcsolat, amelyek egykor támogatónak és szeretetteljesnek tűntek, szinte egyik pillanatról a másikra a gyűlölet katlanává válik.

\* A *jiddise mamme* a fiára rátelepedő, azt „édes terrorban” tartó anya figurája - a Szerk.

## OK ÉS OKOZAT

Az ok és okozat törvénye központi jelentőséggel bír azon elképzelés szempontjából, hogy mi teremtjük meg a saját valóságunkat. Ez a törvény kimondja, hogy minden tettet vele egyenértékű reakció követ. Következésképpen minden oknak következményt kell előidéznie, és minden következményhez tartoznia kell egy oknak. Mivel a gondolatok oksági természetűek, minden gondolat valamilyen következményt szül a világban. Más szóval, mi magunk teremtjük meg - többnyire öntudatlanul - világunkat, az emberi világot a gondolatainkkal.

Amikor a rezgéseink magas frekvenciájúak, például miközben imádkozunk, meditálunk vagy elmélkedünk, képesek vagyunk a gondolataink révén tudatosan és szándékoltan teremteni. Az idő legnagyobb részében azonban ezt egészen öntudatlanul tesszük. Az egyén véletlenszerű gondolatai nem hordoznak túl sok energiát, tehát viszonylag csekély következményt idéznek elő. A nagyobb energiákkal, kivált az érzelmi vagy kreatív energiákkal kísért gondolatok azonban jóval nagyobb hatást gyakorolnak a világban. Ekként nagyobb szerepet játszanak valóságunk megteremtésében.

Amikor egy gondolat elegendő energiát gyűjt magába ahhoz, hogy meggyőződéssé váljon, még nagyobb hatást fejt ki a világban. Eletünk vezérelvévé válik, és mi ezután megteremtjük azokat a következményeket - körülményeket, élet-

helyzeteket, sőt fizikai eseményeket -, amelyek beigazolják az adott meggyőződést. A világ mindenkor olyan lesz számunkra, amilyenek a róla alkotott meggyőződéseink.

A teremtő erejű gondolat elvének elfogadása nélkülözhetetlen a sorsfordító megbocsátás megértéséhez, hiszen lehetővé teszi számunkra annak belátását, hogy ami felbukkan az életünkben, azt mi teremtettük a gondolatainkkal és meggyőződéseinkkel. Lehetővé teszi számunkra annak felismerését, hogy nem egyebet teszünk, mint ráverítjük a világra *a dolgok állásával* kapcsolatos összes gondolatunkat és meggyőződésünket.

### ***Az illúzió kivetítése***

Képletesen szólva, mindnyájunk fejében egy *Valóság* című film képei peregnek, amelyet az elménk (a vetítő) segítségével kivetítünk a külvilágba.



**8. ábra Saját valóságunk kivetítése**

Mihelyt megértjük, hogy amit valóságnak nevezünk, az csak az általunk kivetített képek összessége, többé nem másokat fogunk hibáztatni, hanem kezdünk felelősséget vállalni mindazért, amit a saját gondolatainkkal teremtettünk

meg. Amikor megváltoztatjuk a felfogásunkat, és többé nem ragaszkodunk azon meggyőződésünkhöz, hogy a képernyőn megjelenő képek a valóságot ábrázolják, akkor meg tapasztaljuk a sorsfordító megbocsátást.

### ***A tudat határozza meg, hogy mi történik***

Bár olykor talán nehéznek tűnhet felismerni az okság elvének működését az életünkben, rögtön nyilvánvalóvá válik, amikor visszafelé követjük a történetek szárait. Más szóval, ha meg akarod ismerni a meggyőződéseidet, csak vizsgáld meg, mi zajlik az életedben! Ez el fogja árulni, hogy mit vetítesz ki. Ha például folyamatos támadások érnek, vagy sorra történnek veled a katasztrófális események, akkor minden valószínűség szerint úgy hiszed, hogy a világ a természetéből fakadóan veszedelmes hely. Te magad idézed elő ezeket az eseményeket, hogy bebizonyítsd az igazadat, az emberek pedig alátámasztják ezt a meggyőződésedet azért, hogy látszólag fenyegetően vagy veszedelmesen viselkednek.

Néhány barátom fenntart egy spirituális konferenciaközpontot Észak-Karolina hegyeiben. Az igen körültekintő Werner úgy vélte, hogy feleségével, Jeannel biztosítást kellene kötniük, hogy megvédjék épületeiket a tüztől, a viharkároktól és a gyakori tornádóktól, amelyek minden idényben áthaladnak a területen. Jean erősen ellenezte az ötletet. Úgy érezte, egy ilyen biztosítás megkötése világosan jelezné az univerzumnak, hogy nem bíznak a biztonságukban. Mármost én nem vagyok ennek az álláspontnak a szószólója, ők mindenesetre a biztosítás megkötése ellen döntöttek.

A rákövetkező évben hatalmas vihar csapott le pontosan az ő hegyeikre, és letarolta a tájat. Fák ezreit döntötte és tépte ki gyökerestől. Amikor két héttel később a feleségemmel elmentünk meglátogatni őket, nem hittünk a szemünknek. A hely úgy festett, mint egy háború sújtotta övezet. Szemmel

láthatóan arra kényszerültek, hogy úgy vágjanak utat maguknak a külvilágba. A vihar azalatt sújtott le, amíg 36 személy részvételével egy konferencia zajlott a központban, akik két egész napra bennrekedtek az épületben. Azonban a rengeteg kidöntött fa ellenére egyetlen kocsin vagy épületen sem keletkezett egy karcolás sem - márpedig alaposan benn voltak az erdő mélyén. A fák az épületektől és a kocsiktól centiméterekre dőltek ki, csodával határos módon mégsem tettek kárt semmiben. Barátaim számára ez hitük és bizalomra való hajlandóságuk igen komoly megerősítését jelentette.

Jean az ok és okozat nézőpontjából szemlélve a dolgot, felismerte, hogy a biztosítás megkötése megerősítette volna az élet viszontagságos voltáról kialakított meggyőződést (ok), és elegendő energiával szolgált volna valamely rossz esemény (következmény) megtörténtéhez. Ő azonban ehelyett az alábbi gondolatot (ok) választotta: „Mi itt Isten munkáját végezzük, és teljes biztonságban vagyunk.” A világban megnyilvánuló következmény pedig az volt, hog' a káosz kellős közepén semmi rossz nem történt.

Mint mondtam, ha meg akarsz ismerni a meggyőződésedet, vizsgálj meg, hogy mi van - vagy mi nincs - az életedben. Ha például hiányzik az életedből a szeretet, és úgy tűnik, hogy képtelen vagy szeretetteljes viszonyt kialakítani, akkor vizsgálj meg az önbecsülésről vagy az ellenkező nemmel kapcsolatos biztonságról alkotott meggyőződésedet. Ez persze talán nem fog olyan könnyen menni, ahogyan hangzik, hiszen meglehet, hogy az általad vallott meggyőzések mélyen el vannak temetve a tudatalattidban.

### ***Nem muszáj tisztában lenned a mierttel***

A jó hír az, hogy nem muszáj tisztában lenned velem, miért alakítottad ki az élethelyzetedet, illetve milyen meggyőzések vezettek a kialakításához. A szükséges felfogásbeli

váltás előidézéséhez és az eredendő fájdalom orvoslásához pusztán az is elég, ha az adott szituáció létét lehetőségnek tekinted a vele kapcsolatos felfogásod megváltoztatására, vagyis ha *hajlandó vagy* az élethelyzetedet tökéletesnek látni.

Az igazság az, hogy az emberi világból nincs módunk megtudni, *miért* olyan egy bizonyos élethelyzet, amilyen, mivel a válasz az Isteni Igazság világában rejlik, márpedig ezt a világot vajmi kevéssé - vagy egyáltalán nem - ismerhetjük meg, amíg emberi formában létezünk. *Mindössze annyit tehetünk, hogy átadjuk magunkat a szituációnak.*

### ***Csak add át magad!***

Ha a kívánt változás beálltához új felismerések és összefüggések, régi emlékek, érzelmi felindulások és más pszichés események szükségeltetnek, akkor ezek automatikusan és a tudatos ellenőrzésünk nélkül be fognak következni. Ha megpróbáljuk mindezt kikalkulálni, hogy befolyásolhassuk a kibontakozó folyamatot, azzal ellenállást keltünk, és teljes egészében meggátoljuk a kibontakozását, ami azon nyomban visszavet minket az ego hatalma alá.

### ***Mentesség a törvény alól***

Ekként fontos tisztában lennünk vele, hogy az okság törvénye csak az emberi világban érvényes. Ez egy fizikai, nem pedig spirituális törvény. Egy parkolóhely vagy bármely más vágyott fizikai létező megteremtése az elméddel továbbra is csak az illúzióval űzött mesterkedés, amelynek vajmi kevés köze van a spirituális léthez mint olyanhoz. Ami azt illeti, ha különlegesnek képzeljük magunkat, csak mert ügyesen tudunk megnyilvánulni a világban, azzal csak az elkülönültségérzésünket fokozzuk, és az egónkat erősítjük.

Ha viszont ténylegesen megszabadulunk a késztetéstől,

hogy mindennek ismerjük a miértjét és hogyanját, ha levetkőzzük a külvilág ellenőrzésének szükségletét, és átadjuk magunkat annak, ami és ahogyan van, bizton tudván, hogy Isten szeretete mindenben benne rejlik, akkor teljes egészében magunk mögött hagyjuk az okság törvényét. Ekkor ráeszmélünk, hogy a karma csupán egy újabb sztori, amely kizárólag az emberi világban létezik az elménkben. Az Isteni Igazság világában nincs olyasmi, mint karma vagy ok és okozat, csupán az ősök léteznek, amely maga Isten.

Ha azonban olyan tevékenységekbe és következetes létmódokba kapcsolódunk be, amelyek eredményeként a rezgésszintünk jelentősen megemelkedik (példának okáért folyamatosan és kitartóan alkalmazzuk a sorsfordító megbocsátást hosszabb időszakon át), akkor azon vehetjük észre magunkat, hogy lassan magunk is „ősokká” válunk.

Ez a szöges ellentétét jelentené annak az állapotnak, amelyben a legtöbbünk jelenleg leledzik, s amelyben mindig ennek az oksági világnak az „okozatai” vagyunk, akiknek szüntelenül a „külvilág” látszattörténéseire kell reagálniuk.

Talán a nem túlságosan távoli jövőben, amikor a rezgésszámunk megemelkedik, s amikor energiáink és tudatunk egésze a jelenben fog Összpontosulni ahelyett, hogy a múltban vagy a jövőben volna lekötve, úgy fogjuk találni, hogy nem annyira „észleljük” a szinkronicitásokat, inkább magunk „válunk” szinkronicitássá.

További információkért arról, hogy miként mérheted fel a saját rezgésszámodat, hogyan érhetsz fel a „megvilágosodottakkal”, és mennyire volna szükség egy bizonyos rezgésből egy bolygószintű tudati váltáshoz, ajánlom figyelmedbe David Hawkins *Erő kontra erő* című könyvét. \*

\* *Erő kontra erő*. Agykontroll, 2004.

## KÜLDETÉSÜNK A „MEGBOCSÁTÁS



**E**gyikünk sem érezheti úgy, hogy lelkének utazása véget ért, amíg (emberi fajként) be nem teljesítjük az önmagunk számára teremtett küldetést. Ez pedig nem kevesebb, mint a félelem, a halál és a kettősség energiáinak átalakítása annak maradéktalan tudatosítása révén, hogy egyáltalán nem szakadtunk el Istentől, s ezek az energiák egyszerűen illúziók. Ez a mi kollektív küldetésünk. Egyéni megnyilvánulásként mind ennek a küldetésnek a szolgálatában állunk, s az élet is, amelyet itt, az emberi világban teremtettünk magunknak, kizárólag ezt a célt szolgálja. Nincsenek kivételek. Akár tisztában vagyunk vele, akár nem, mind ezen a spirituális úton haladunk.

### *Egyéni küldetésünk*

A döntést, hogy milyen energiákkal dolgozzunk, nem emberi szinten hozzuk meg. Ez a döntés megtestesülésünknel korábbra nyúlik vissza, és lelki csoportunk révén született - ez a csoport, amelyhez tartozunk, olyan lelkekből áll, akik vagy velünk együtt testesülnek meg, vagy szellemi vezetőinkként ténykednek megtestesülésünk ideje alatt.

Mihelyt eldőlt, milyen energiákkal fogunk dolgozni, körültekintően kiválasztjuk a szüleinket, akik azokban az élményekben fognak részesíteni bennünket, amelyekre gyermekként szükségünk lesz, és megszervezzük, hogy mások a

kellő időben megjelenve eljátsszák a maguk szerepét azokban a tapasztalatokban, amelyeket küldetésünk beteljesítéséhez meg kell szereznünk. Ezután drámákat szítunk fizikai életünk legkülönfélébb területein, amelyek módot adnak azon energiák vagy érzések megtapasztalására, amelyek a küldetésünket alkotják. Ezek a drámák lehetőségekként szolgálnak számunkra, hogy felismerjük az illúziót, megbocsássunk, meggyógyuljunk, és eközben visszaemlékezzünk valódi kilétünkre.

### *A szükséges amnézia*

Az Isteni Igazság világából nézve, megtestesülésünk előtt a küldetésünk könnyűnek látszik. Azonban mihelyt megtestesülünk, a bonyolultság új szintjére lép. És ez nem csupán az emberi világ nagyobb energiasűrűségének köszönhető, hanem annak is, hogy a küldetésünk megkezdésekor egyáltalán nem lehetünk tudatában, hogy mi magunk választottuk ezt a tapasztalatot. Ha ismernénk a célunkkal kapcsolatos igazságot (vagyis ha emlékeznénk), akkor a megtapasztalás értelmetlen volna. Hiszen hogyan emlékezhetnénk vissza a valódi kilétünkre, ha soha meg sem feledkeztünk róla? Tehát a Szellem oly módon alkotja meg az emberi megtapasztalást, hogy amikor megszületünk emberi testünkbe, elveszítjük a küldetésünkkel kapcsolatos valamennyi emlékünket és minden tudomásunkat arról, hogy az élet a fizikai síkon valójában *előre megvan rendezve*.

A küldetésünk betöltéséhez (vagyis az energiák átalakításához) maradéktalanul meg kell tapasztalnunk ezeket az energiákat. Például az áldozat energiájának átalakításához teljes mélységében át kell élnünk az áldozatszerepet. A félelem energiájának átalakításához át kell élnünk a megfélemlítettség érzését. A gyűlölet energiájának átalakításához emésztő gyűlöletnek kell lobognia bennünk. Más szóval,

teljességgel el kell merülnünk az emberi lét tapasztalatában. Csak akkor teszünk szert az ezen energiákhoz kapcsolódó érzelmek maradéktalan megbocsátásának képességére, ha teljes mélységükben átéljük őket. Márpedig a megbocsátásuk révén emlékszünk vissza valódi kilétünkre. Ebből a nézőpontból nyilvánvalóan sosem vagyunk olyan helyzetben, hogy megítélhessünk bárkit. Egy gyűlölködőnek látszó személy valószínűleg éppen azt választotta küldetésének, hogy átalakítsa a gyűlölet energiáját. Ekként pedig gyűlölködő viselkedése, jóllehet látszólag ártalmas másokra - akik valószínűleg éppen azt választották küldetésüknek, hogy gyűlöletet vetítsenek rájuk -, sosem lehet helyes vagy helytelen. A gyűlölködő magatartás egyszerűen azt képviseli, aminek a gyűlölet energiájának átalakításához be kell következnie. Pont.

A gyűlölet energiája akkor alakul át, amikor a célpontja felismeri a rá irányuló gyűlölet alatt a szeretetet, és megbocsát a másoknak a gyűlöletéért. Ebben a pillanatban a szívek megnyílnak, és a szeretet áramlani kezd kettőjük között. S ilyformán a gyűlölet átalakul szeretetté.

### ***Janet története***

A rákban szenvedő Janet részt vett az egyik korai rákterápiás összejövetelen, azonban nem a rosszindulatú daganat volt az egyetlen dolog, ami emésztette. Éppígy rágta a harag is, amit huszonhárom esztendőös Melanie lányával kapcsolatban érzett.

Az egyöntetű vélekedés szerint Melanie igencsak erőteljesen lázadó viselkedést tanúsított. Gyalázkodó szavakkal illette Janetet és új férjét, Jimet, s egy meglehetősen visszataszító férfihoz kötötte magát.

- Heves utálatot érzek iránta - mesélte Janet. - Az irántam és Jim iránt tanúsított viselkedése egyszerűen gusztustalan,

és többé nem vagyok képes elviselni. Tényleg gyűlölöm a lányomat.

Egy kissé mélyebbre ásva Janet történetében, úgy találunk, hogy hasonló kapcsolat állt fenn Janet és a saját anyja között. Ez ugyan nem volt olyan egyértelmű és kiélezett, mint a Melanie-val folyó drámája, a dinamizmusa azonban nagyon is hasonló volt. Janet megneheztelt azért, hogy az édesanyja olyan erősen uralkodik felette, és megpróbált a saját lábára állni. Azonban nem úgy lázadt fel, mint Melanie, inkább zárkózottá és hűvössé vált az anyjával szemben.

Kezdtük feltárni, hogyan tükrözte a Melanie-val kapcsolatos dinamizmus lelke hajlandóságát, hogy segítsen neki orvosolni az anyjához fűződő problémáit, azonban Janet nem volt hajlandó belátni ezt. Egyszerűen túl erősen lobbogott benne a harag, hogysem meghalljon bármit, ami nem vág össze az érzéseivel. Megkértük hát, hogy merüljön el a haragjában, érezze át és nyilvánítsa ki azzal, hogy párnákat püföl egy teniszütővel és kiabál. (A harag nagyon eredményesen szabadjára engedhető a fizikai cselekvés és hangunk kombinálásával.) Nohajánét feloldotta az anyja iránt érzett harag egy részét, a Melanie-ra irányuló dühe továbbra is benne fortyogott,

### **Janet** szatorija

Az összejövetel aznap esti ülését a *szatori-lélegzct* számára tartottuk fenn. A szatori-lélegzet megtapasztalásához és gyógyító célú felhasználásához mindenki lefekszik a padlóra, majd tudatosan és erőteljesen lélegzik nagyjából egy órán

\* A hirtelen tudatosulás, megvilágosodás pillanata a zen buddhizmusban - *a Szerk.*

át, miközben hangos zene szól (lásd 27. fejezet). Jóllehet a dolog talán bizarrnak tűnik, ez a fajta légzés gyakran eredményezi az érzelmek feloldódását, szellemi felismerések bekövetkeztét és a változás sejtszintű integrálását. Aznap éjjel Janet átélte a maga szatoriját, vagyis feleszmélését.

A légző-ülést követően az emberek kezdték megosztani egymással, hogy mi történt velük a gyakorlat során. Amint Janet megszólalt, tudtuk, hog)' valami fontos esemény következett be. A hangja most lágy és édes volt, míg korábban inkább nyers és érdes. Most laza és nyílt testtartásban ült, míg korábban mereven és görcsösen tartotta magát. Nyoma sem maradt annak a haragnak, amely eddig eltöltötte, s amelynek kisugárzását korábban mindnyájan éreztük. Janet nyugodt és szemmel láthatóan békés volt. Az igazat megvallva, úgy tűnt, mintha kicserélték volna.

- Fogalmam sincs, mit jelent mindez - kezdte Janet. - Mindössze annyit tudok, hogy miközben lélegeztünk, láttam valamit, és az valóságosabbnak tűnt, mint bármi, amit szavakkal képes lehetnék leírni.

- Miután elkezdtem a légzést, jó darabig nem sok minden történt - folytatta. - Azután hirtelen azon vettem észre magam, hogy az űrben, az éterben sodródok. Nem volt testem, és teljes bizonyossággal tudtam, hogy azt az időszakot élem át újból, amelyik a mostani életembe való megszületésemet megelőzte. Színtiszta szellem voltam. Sosem éreztem még ilyen békességet és nyugalmat. Azután tudatosult bennem Melanie jelenléte, szintén szellemalakban. Odajött hozzám, és táncolni kezdtünk - csak táncoltunk a határtalan térben.

- Beszélgetni kezdtünk arról, hogy együtt jövünk a következő életünkbe - mondta Janet. - Ebbe az életbe. Az eldöntendő nagy kérdés az volt, hogy ki melyik szerepet játszza, ki fogja játszani az anyát és ki a lányt. Nem sokat számított, mert a dolog mindkétféleképpen nehéz megbíza-

tást jelentett mindkettőnk számára, és nagyon kemény próbát a szeretetünknek. Határoznunk kellett, úgyhogy megállapodtunk, hogy én leszek az anya, s nemsokára testet öltünk.

- Hát így történt - zárta le szavait. - Nem hangzik valami eget rengető eseménynek, pedig igazán az volt. Egyszemen csak nem tudom szavakba Önteni. Képtelen vagyok leírni a mélységét és a jelentőségét annak, amit átéltem.

### *Átalakított energiák*

Megvitattuk Janet élményét, és megvizsgáltuk a küldetés képzetét, ahogyan azt a látomás felvetette. A csoport több másik tagjában is erőteljes érzéseket keltett Janet élménye, amelynek megfelelőjét látták a saját életükben. Azt javasoltam Janetnek, hogy amikor az összejövetelt követően hazatér, egy árva szót se szóljon a történekről Melanie-nak.

Janet hazatérését követően, néhány napon belül Melanie felhívta az anyját, és megkérdezte tőle, meg tudná-e látogatni, hogy beszéljenek egymással. Janet beleegyezett, s noha az első találkozás félénk és óvatos volt, a kapcsolatuk ezután drámaian megváltozott. Melanie egyhamar teljes egészében levetkőzte bizarr viselkedését, kiadta az útját visszataszító barátjának, és hazatért az édesanyjához, hogy gondját viselje betegsége idején. Ezek után szó szerint a legjobb barát-nők lettek, és teljesen elválaszthatatlanok voltak. Ráadásul Janet anyja is kezdett gyakrabban telefonálni a lányának, s fokozatosan az ő kapcsolatuk is javulásnak indult.

Ebben a példában az energia átalakulása kerülő úton ment végbe. Janetben rendkívül heves ellenállást keltett a gondolat, hogy megbocsásson valakinek. A lelke vezérelte el az összejövetelre, hogy elvégezhesen egy eljárást, amely nyitottá teszi a küldetésével kapcsolatban kötött megállapodása emlékeire, ami viszont lehetővé tette számára, hogy felis-

merje a helyzetében rejlő tökéletességet. Mivel megbocsátott Melanie-nak, átalakította a kapcsolatukban rejlő gyűlöletet, s ennek eredményeképpen meggyógyította az eredendő fájdalmat is önmaga és az édesanyja között.

### ***Küldetések a kollektív tudat meggyógyítására***

Miközben mindnyájan azért jövünk erre a világra, hogy meggyógyítsuk a saját lelkünk vagy a lélekcsoportunkhoz tartozók lelkének bizonyos aspektusait, egyesek alighanem egy átfogóbb szerep eljátszása végett öltenek testet. Ez a szerep alkalmasint abban áll, hogy magukra vegyenek bizonyos energiákat, amelyek társadalmi, politikai, nemzeti vagy nemzetközi szinten nyernek megnyilvánulást, és nagyobb embercsoportoknak kínálják fel a gyógyulást.

Persze ahogyan minden küldetésre igaz, ez sem feltétlenül kelti a gyógyulás lehetőségének benyomását. Jelentkezhet háborúként, éhínségként vagy akár természeti katasztrófaként is. Ha azonban nyitottá válunk a lehetőségre, hogy a lelkek csoportos gyógyulásának lehetőségét kínálták fel számunkra, s hogy ezt az egészet a Szellem irányítja a háttérből valamennyi érintett lélek legfőbb javát szem előtt tartva, akkor máris kezdjük egészen más fényben látni a dolgokat. Hadd soroljak fel neked néhány látszólag vérlázító példát.

1. Tegyük fel, hogy az Adolf Hitler testét magára öltő lélek azzal a küldetéssel érkezett erre a világra, hogy átalakítsa a zsidó faj áldozattudatát és a német faj felsőbbrendűség-tudatát!

2. Mi van akkor, ha Szaddam Húszéin azért jött erre a világra, hogy segítsen az amerikai tudatnak átalakítani a rab-szolgaság és a saját népe ellen elkövetett borzalmas vissza-

élések miatti büntudatát? (Lásd *A Radical Incarnation* című új könyvem, amely ezt a lehetőséget bontja ki.)

3. Tegyük fel, hogy Slobodan Milosevic azért jött erre a világra, hogy módot adjon Amerikának az önutálat feldolgozására, amelyet az őslakos indiánok ellen elkövetett etnikai tisztogatások miatt érez.

4. Mi van akkor, ha a kínai kormánynak azért kellett lerohannia Tibetet, hogy a dalai láma kénytelen legyen beutazni a világot, és Tibet határán túl is terjeszteni csodálatos üzenetét?

5. Tegyük fel, hogy Diana hercegnő lelke azért választotta a halálnak pontosan azon nemét és idejét, amelyet választott, hogy megnyissa Anglia szívcsakráját.

### ***Isten veled, Anglia rózsaszála!***

*Ezt a könyvet egy Jill húgomról szóló történettel kezdtem. A történet célja az volt, hogy bemutassa, hogyan alakítható át egy látszólag kétségbeejtő szituáció, ha a sorsfordító megbocsátás nézőpontjából közelítjük meg.*

Alig néhány nappal e könyv első kiadásának nyomdába küldése előtt a végzet a kezembe adta a lehetőséget, hogy egy olyan történettel zárjam le a könyvet, amely éppannyira tanulságos és éppolyjól szemlélteti a sorsfordító megbocsátás nézőpontját.

Jillétől eltérően ezt a történetet a világon gyakorlatilag mindenki jól ismerte, és mélyen átélte érzelmileg. Természetesen Diana hercegnő történetére célzok, aki 1997. augusztus 31-én a korai órákban „indult útnak”.

Számomra akkor vette kezdetét a dráma, amikor Peter Jollyman, akivel gyerekkorunk óta barátok vagyunk, feléb-

resztect egy telefonhívással Angliából. Nála már dél körül járt az idő, nálam, Atlantában azonban még elég korán volt, úgyhogy aznap még nem láttam újságot, és a rádiót sem kapcsoltam be.

- Hallottál a balesetről? - kérdezte.

- Milyen balesetről? - szólaltam meg továbbra is az álom kábulatában, de már elég tudatosan annak felismeréshez, hogy az esemény elég nagy súllyal bírhat számára, ha ilyenkor hív.

- Diana hercegnő múlt éjjel Párizsban meghalt egy autóbalesetben. Lesifotósok üldözték. A kocsija megpördült, és eltrafált egy betonoszlopot. O és Dodi meghaltak.

Eszleltem, ahogyan a lelkifurdalás egy felszínes nyilailása átfut rajtam, miközben a részleteket hallgattam - máiamennyire barátom akkor ismerte őket -, de nem mondhatnám, hogy ez pár pillanatnál tovább tartott. Igyekeztem kelőképpen megrendülni, de valójában ambivalens érzéseim voltak az üggyel kapcsolatban.

„Rengeteg ember halt meg az elmúlt huszonnégy órában - gondoltam magamban, miután letettem a telefont. - Miért lenne az ő halála bármivel is tragikusabb vagy kevésbé tragikus akárki más halálánál? Eljött az ideje a távozásának, és nagyjából ez minden, ami az esetről elmondható. Persze azért nagy szomorúság a két fiának.”

Ezzel lementem a lépcsőn, hogy teát főzsek, és elkészítek a reggelit.

Azután bekapcsoltam a tévét, és attól a pillanattól kezdve lassanként kezdett megérinteni és magával ragadni az, amiből - a szombat reggeli temetéssel tetőzően - az érzelmek hullámvasútja vált.

Ahogy teltek-múltak a napok, rájöttem, hogy valami egészen rendkívüli dolog történik. Diana hercegnő halálának visszhangja nem csupán Angliában, hanem az egész világon igazán elképesztő volt. Miközben elnéztem honfitársaimat

a tévében szívből fakadó fájdalomtikban nyilvánosan sírni és gyászolni - olyasmí ez, amit az angolok rendszerint egyszerűen nem tesznek meg -, azon kaptam magam, hogy ugyanazokat az érzelmeket élel át, és velük sírok. Meghökkenve ismertem fel, hogy engem is gyötör a fájdalom. Ez a nő, akivel sosem találkoztam, és akire nem sok gondolatot vesztegettem - kiváltképp az utóbbi tízenhárom év folyamán, amióta az Egyesült Államokban élel -, valamiképp ennyíylen megérintett engem. Egész lelkeimmel átéreztem a veszteséget, és ez felettébb meglepett.

Kezdtem igazán odafigyelni és eltűnődni azon, hogy mi is történik itt valójában. Valami rendkívül mély jelentőséggel bíró folyamat játszódott le, és én belső kutatásba kezdtem, hogy rábukkanjak az általa hordozott üzenetre és jelentésre. Diana halálának jelentősége nyilvánvalóan messze túlmutatott a felszíni körülményeken, amelyek között bekövetkezett, bármilyen drámainak tűntek is ezek. „Itt valamilyen magasabb szándék nyilvánul meg fokról fokra” - gondoltam magamban.

Azután szerdán belém villant a felismerés. Miközben figyeltem az Angliában lejátszódó jeleneteket, és részesévé váltam az érzelmek nagy kiadásának olyan emberek felől, akik a legkevésbé sem arról közismertek, hogy kimutatnák az érzelmeiket, különösen a nyilvánosság előtt, egyszerre csak felismertem, miben állt Diana spirituális küldetése. Megtestesülésének átfogó célja nem csekélyebb volt, mint megnyitni Nagy-Britannia szívcsakráját, és ezzel jelentősen felgyorsítani a brit nemzet spirituális fejlődését. Semmi kétségem nem volt afelől, hogy sikerült is pontosan ezt elérnie.

Senki sem vonhatja kétségbe, aki végignézte ennek a hétnek az eseményeit, hogy Diana egy szál maga átalakította az országot - mi több, a világ jelentős részét - a szív szintjén. Nagyon kevés ember ötlík eszembe az egész emberi történelemben, aki ilyen hatást gyakorolt volna a világra pusztán a

szeretete energiájának kinyilvánítása révén: Gandhi, Martin Luther King és Nelson Mandela talán; Teréz anya és Jézus Krisztus bizonyosan. (Nem csoda, hogy Anglia királynője meghajtotta a fejét Diana koporsójánál, holott ilyesmit korábban soha nem láttak.)

Noha az emberi teljesítmény és a spirituálisán példaadó élet fogalmaiban bármiféle összehasonlítás Teréz anyával méltánytalan lenne, mégis érdemes megjegyezni, hogy' Teréz anya halála - akit életmódja és munkássága a legtöbb ember szemében már életében jóformán szentté avatott - egyetlen pillanatra sem vonta el Dianáról a reflektorfényt. Ennek a két nőnek, akiknek az élete oly mély nyomot hagyott a világban a szívből fakadó szeretet révén, néhány nappal *egymást* követően kellett végrehajtaniuk az átmene-tüket, mintha ez roppant **spiritLiális** jelentőséggel bírna.

Jóllehet a brit nép két háborún ment keresztül ebben a században, irdatlan veszteségeket szenvedett el és gyászolt meg, mégis legendás humorérzékük csorbítatlan birtokában és a közmondásos rezzentelen arccal kerültek ki mindebből, azonban talán joggal mondhatom, hogy nem nyílt szívvel. Szívük megnyílása még váratott magára; éspedig nem csupán a nép hercegnőjének eljöttéig, hanem a gondviselés által megtervezett és - legalábbis számunkra - idő előtti és tragikus haláláig.

A kommentátorok azóta mindhiába próbálják megmagyarázni a hercegnőnek a világra gyakorolt hatását a kizárólag a tömegtájékoztatás révén ismert hírességekhez való kóros kötődésünkkel és abbéli hajlandóságunkkal, hogy szinte istenítsük ezeket a személyiségeket. Jonathan Alter a *Newsweekben* a legtöbbjüknél közelebb jutott a megoldáshoz, amikor arra a fogalomra hivatkozott, amit Pochard Sennett *A közélet ember bukása* című könyvében a bensőségesség ideológiájának nevezett, miszerint az emberek „igyekeznek személyes jelentőséget találni személytelen élethely-

zetekben". Igaz, hogy az emberek nem ismerték személyesen Diana hercegnőt, és e tekintetben a szituáció megmarad személytelennek, Diana azonban meghaladta ezeket az idő és tér szabta korlátokat, és mindenki szívét mélyen megérintette valamilyen módon, amit nem könnyű megmagyarázni.

Ha meg akarjuk érteni a hercegnő hatalmát, amellyel emberi lényként rendelkezett, akkor a kulcsot a megsebzett gyógyító archetípusában kell keresnünk, amely arra tanít minket, hogy hatalmunk a sebeinkben rejlik - abban az értelemben, hogy a bennem lévő seb idézi elő benned a gyógyulást, és a benned lévő seb idézi elő bennem a gyógyulást. Mindnyájan megsebzett gyógyítók vagyunk, csak épp nem tudunk róla. Amikor elleplezzük és teljes titokban tartjuk a sebeinket, akkor elszakadunk a gyógyító erőtől, és megtagadjuk azt, nem csupán önmagunk, de számtalan más ember kárára. A rezzenéstelen arc a szeretet visszafojtásának szörnyűséges módja, amely elsorvasztja a szívet, és megnyomorítja a lelket. Diana hercegnő hajlandósága révén, hogy az egész világgal megosza legmélyebb sebeit, megidézte a mindnyájunkban ott rejlő gyógyítót, megnyitotta a szívünket, és meggyógyította összetört lelkünket.

Az egész világ figyelte, ahogyan az emberek megszívlelik Diana végső üzenetét, és megnyílnak, hozzá hasonlóan megosztva másokkal gyászukat, és megmutatva sebeiket. Diana a bensőségesség nyelvével ajándékozta meg az embereket, amelynek használatával nyíltan és hitelesen fejezheték ki érzéseiket. Egyetlen olyan esetre sem emlékszem, amikor egy érzelemmegnyilvánulást látván úgy gondoltam volna, hogy az nem teljességgel hiteles, márpedig manapság a tévében ez igencsak szokatlan.

Miközben mindnyájan kezdünk kiemelkedni a veszteség fájdalomból, és lassan elhalványulnak a gyász, a harag és a bűntudat-kivetítés béklyójának nyomai - ami Diana képére

irányuló kielégíthetetlen szomjunkat és az életével kapcsolatos kíváncsiságunkat illeti, amelyeket a sajtó és a lesifotósok pusztán visszatükröztek számunkra -, a szemünk elé ereszkedő ködfátylon túl kezdjük felismerni az egész isteni tökéletességét. Minél többet elmélkedünk az általa felvállalt küldetésen és a benne elért sikerének mértékén, annál inkább képesek vagyunk átadni magunkat ennek a tökéletességnek.

Miközben túllépünk azokon az érzelmeken és gondolatokon, amelyek korábban örökre az emberi világhoz bélyőztak és az áldozat archetíptisának rabjává tettek volna minket, és továbbhaladunk azon tény elfogadása felé, hogy ennek az egésznek pontosan így kellett alakulnia, azon vesszük észre magunkat, hogy a békesség egy új szintjét tapasztaljuk meg. A küldetés feltétlenül megkövetelte a neveltetést, amelyben Dianának része volt, a házasságot, amely szörnyen félresiklott, az elutasítást, amelyet Diana a királyi ház részéről elszenvedett, a sajtó bírálatát, a paparazzik szimatolását, a drámai és erőszakos halált - mindent egészen a legutolsó részletig.

És ahogyan a jövő kibontakozik, észre fogod venni, hogy miután Diana a küldetését beteljesítve újra „hazatért”, a fenti dinamizmusokat működésben tartó energiák kezdenek majd széteszlani. Nem csupán ő szabadult ki e dinamizmusok fogságából, hanem az összes többi ember is, akik részt vettek a drámában, amelyről jól tudjuk, hogy pusztán illúzió. Károlynak immár szabadságában áll, hogy melegsívvé, kevésbé távolságtartóvá és két fiának szeretőbb apjává váljon - és kétségkívül azzá is válik. (A sajtó azt fogja állítani, hogy a történetek miatt változott meg, de mi tisztában leszünk a tulajdonképpeni igazsággal.) A királynő alkalmasint kevésbé lesz mísz, nyitottabbá és valamivel jelentékenyebbé válik. A királyság maga pedig felülemelkedik a személyiség kultuszán, és erősebb, jelentőségteljesebb in-

tézménnyé alakul, nem is a történtekre adott közvetlen reakcióként, inkább azon energiaváltás eredményeképpen, amely akkor következett be, amikor a küldetés véget ért, és az átalakulás beteljesedett.

Azonban csak, mert valaki megnyitja a britek szívcsakráját, még semmilyen garancia nincs arra, hogy az nyitva is fog maradni. Ez minden pillanatban választás kérdése marad. Ugyanez igaz kollektív szinten is. A brit nép - világszerte a többi néphez hasonlóan - vagy megmarad a szeretet rezgésének állapotában, amelybe Diana halála emelte, és e hatalom felhasználásával átalakítja önmagát, az uralkodó családját és a társadalmát, vagy a történtek illúziójára összpontosít, és hibáztatja Károlyt, a királyi családot általánosságban, a sofőrt, a sajtót és másokat. Ha az utóbbit választják, ez a maga módján tökéletes szuverén döntésük lesz, azonban a kollektív szívcsakra újbóli bezárulását fogja előidézni.

Talán ennek a könyvnek is megvan a maga szerepe a kollektív szívcsakra nyitva tartásában. Talán az elolvasásával szerzett éleslátás képessé tesz rá, hogy az aznap éjjel a párizsi alagútban történtek illúziója helyett továbbra is a Diana hercegnő történetében az elejétől a végéig benne rejlő valóságra és arra a küldetésre összpontosíts, amely értelmet és jelentőséget adott neki.

Talán e könyv minden olvasója valóban felismeri és méltányolja majd, hogy ahogyan Jeff eljátszotta a szerepét Jill érdekében, éppúgy Károly is csodálatosan eljátszotta a maga szerepét Diana érdekében - akárcsak Camilla Parker-Bowles és a királynő. Talán e könyv minden olvasója számára világossá fog válni, hogy e dráma éppilyen szerető és bátor lelkeket követelt, hogy pontosan így játsszák el a szerepüket, miközben - hozzá kell tennünk - maguk is nagy árat fizettek, (Károly áldozata, amelyet Nagy-Britannia szívcsakrájának megnyitásáért hozott, egy jottányival sem volt kisebb Dianáénál - ami azt illeti, hétköznapi emberi fogal-

mak szerinc valószínűleg még nagyobbak is mondható. Hiszen az ügy nem kevesebbe kerülhetett volna neki, mint a koronájába.)

Talán az is mindenki számára nyilvánvaló lesz, hogy mindebben jó előre megállapodtak, még mielőtt az egyes szereplők lelke megtestesült volna, s hogy a lesifotósok is eljátszották a **magLík** nélkülözhetetlen és szeretetteljes szerepét ebben az egészben, akárcsak azok a szerkesztők, akik fizettek a Dianáról készített tolakodó képekért.

Akik valóban képesek ilyen mértékig elvégezni sorsfordító megbocsátással az események újraértelmezését, azok - a felismerésük révén, hogy itt nem voltak áldozatok - irányjelzőként szolgálnak majd mindazok számára, akik másként úgy döntenének, hogy az illúzióra összpontosítanak, becsukják a szívüket, és elveszítik a szeretet rezgését. Vérmes reményem szerint valamennyi olvasóm, akit a könyvem megváltoztat, a szeretet fáklyavivőjévé válik - ott folytatván, ahol Diana abbahagyta, és segít az embereknek megmaradni ezen az új és magasabb rezgésszinten, amelyet az ő tökéletesen időzített átmenete létrehozott.

S nekem úgy tűnik, hogy az életed  
Szélben égő gyertya volt:  
Mit sosem oltott ki eső,  
S alkony rá nem borult.  
És a lépteid itt visszhangzanak  
Zöld angol dombok között;  
A gyertyád végül kilobbant,  
De a legendád örök.

*Forrás © „Candle in the Wind”, Polygram International, Inc. Szerző és előadó Elton John, elhangzotta Westminster-apátságban Diana walesi hercegnő temetésén, 1997. szeptember 6-án*

# AZ ÁLDOZAT ARCHETÍPUSÁNAK ÁTALAKÍTÁSA



**M**int a legutóbbi fejezetben láttuk, elsődleges küldetésünk az áldozat archetípusának átalakítása és bolygónk tudatosság-szintjének megemelése. De mit jelent valaminek az átalakítása, és hogyan emeli ez meg a tudatosság szintjét?

Először is azt kell megértenünk, hogy csak akkor tudunk átalakítani valamit, ha ezt a folyamatot spirituális küldetésünké választjuk. A küldetésünkkel kapcsolatos döntést pedig nem ebben a világban hozzuk, hanem az Isteni Igazság világában, a megtestesülésünk előtt.

Másodszor azt kell felismernünk, hogy valaminek az átalakítása *nem jelent egyet* a megváltoztatásával. Ami azt illeti:

*Ha bármit át akarunk alakítani, maradéktalanul meg kell tapasztalnunk, és pontosan úgy kell szeretnünk, amilyen.*

Példának okáért egyéni küldetésednek talán része volt, hogy erőszakos családba szüless, és első kézből tapasztald meg a bántalmazást, s hogy tapasztalataidat vagy áldozatként, vagy tettesként szerezd meg. Jusson eszedbe, hogy mihelyt megtestesülsz, a megállapodással szentesített küldetéseddel kapcsolatos emlékeid tovatűnnek. Ha ugyanis emlékeznél a küldetésedre, nem tapasztalnád meg olyan maradéktalanul az áldozatszerep energiáját és érzéseit. Csak az áldozatállapot átélésével nyílik lehetőséged annak

tudatosítására, hogy mi rejlik az áldozatszerep illúziója mögött: büntudatod kivetítése. Ha képes vagy a tettes illúziója mögé pillantani, és e cselekedeteket a szeretetre való felhívásként azonosítani, s ha szeretettel és maradéktalan elfogadással reagálsz, akkor az áldozatszerep energiája átalakul, és minden érintett tudatosságának szintje megemelkedik. Ráadásul a bántalmazás rendszerét fenntartó energia is szertefoszlik, és így ez a viselkedésforma azon nyomban megszűnik. Ebben rejlik az átalakulás lényege.

Másfelől viszont, ha nem ismerjük fel a helyzet mögöttes igazságát, vagy nem látunk keresztrül az illúzión, és a fizikai körülményeket próbáljuk megváltoztatni, akkor elzárjuk a bántalmazás rendszerét működésben tartó energiát, és semmi sem változik.

### ***Csak a szeretet képes az átalakításra***

Kizárólag a szeretet bír azzal a képességgel, hogy' átalakítsa az olyan energiákat, amilyen például a gyermekbántalmazásé, a vállalati szférában uralkodó kapzsiságé, a gyilkosságé és a világ összes többi úgynevezett bűnéé. Minden más hatástalan marad. Az efféle helyzetek megváltoztatására tett lépések, amilyen a gyermek kiemelése az erőszakos környezetből, jóllehet önmagukban véve humánusak, mégsem hozzák meg az átalakulást. Ennek oka egyszerű: először is az efféle lépések félelemből fakadnak, nem szeretetből. Másodszor a mi beavatkozásunk és ítéleteink csak fenntartják és még hozzáférhetetlenebbül elzárják a bántalmazás energiamintázatát.

Ez megmagyarázza, miért hozhatjuk meg az átalakítás döntését kizárólag az Isteni Igazság világában. Mi, emberek olyannyira be vagyunk zárva fájdalommal és szenvedéssel kapcsolatos meggyőződéseink börrönébe, hogy még ha elhinnénk is egy bizonyos gyermek lelkéről, hogy a bántalmazás

zás átélése végett érkezett ebbe a világba, és ténylegesen át akarja élni ennek gyötrelmeit, akkor sem lennének képesek csak állni és nézni, hogy mindez megtörténik. Noha a küldetés az Isteni Igazság világából könnyűnek tűnik, ídelentről, a fizikai síkról már egészen másként fest. Ki lenne képes egy bántalmazott gyermeket bennhagyni az erőszakos környezetben? Óhatatlanul is közbelépünk, hiszen emberi lények vagyunk.

És amint az előző fejezetben láttuk, át kell adnunk magunkat a gondolatnak, hogy a Szellem pontosan tudja, mit csinál. Ha nem szolgálná a gyermek jól felfogott és legfőbb érdekeit, hogy beavatkozzunk az érdekében, akkor a Szellem úgy rendezné a dolgokat, hogy az egészből mit se vegyünk észre. Ha viszont a Szellem úgy dönt, hogy a beavatkozás a gyermek lelkének legfőbb javát szolgálja, akkor gondoskodik a megtörténtéről. Ám ez korántsem a mi döntésünk. Nekünk emberi lényekként mindig a lehető leghumánusabbnak, leggondoskodóbbnak és leginkább együttérzőnek tűnő módon kell reagálnunk, azonban tisztában kell lennünk azzal is, hogy az adott élethelyzetben a Szeretet is benne foglaltatik.

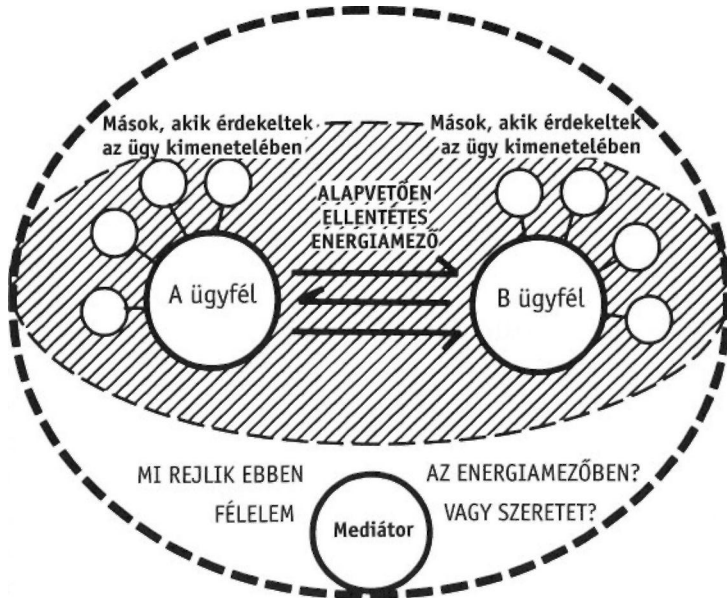
### *A sorsfordító megbocsátás átalakít*

Azért emberi lényként sem vagyunk teljesen tehetetlenek e tekintetben, hiszen a sorsfordító megbocsátás alkalmazásával igenis képesek vagyunk átalakítani a gyermekbántalmazáshoz hasonló viselkedésformák energiáját. Ha szívből megbocsátunk - a szó radikális értelmében - az erőszakkal terhelt élethelyzet valamennyi érintettjének, akkor minden bizonnyal hatást gyakorlunk az energiamintázatra. Végső soron magának a gyermeknek kell megbocsátania, hogy egyszer s mindenkorra megváltoztassa a mintázatot, de valahányszor valamelyikünk bármiféle hasonló élethelyzetben

- akár érintettek vagyunk személyesen, akár nem - úgy dönt, hogy meglátja a szituációban rejlő tökéletességet, egyszerűen megváltoztatja annak energiáját.

Egy ízben felkértek, hogy szóljak fel a Mediátorok Országos Szövetségének éves konferenciáján. Mindössze háromnegyed órát kaptam, ráadásul a felszólalásom pont az ebédidőre esett. Korán odamentem, hogy az eszmecsereikbe belehallgatva, megpróbáljak ráhangolódni a gondolkodásmódjukra. Megállapítottam, hogy a háttérét tekintve a résztvevők mintegy fele ügyvéd, fele pedig tanácsadó, s hogy a mediáció iránti elkötelezettségük meglehetősen elfogulatlanra és rugalmassá tette hozzáállásukat a problémamegoldáshoz.

Az első nagyjából húsz percben minden tőlem telhetőt megtettem, hogy elmagyarázzam a sorsfordító megbocsátás alapját képező fogalmakat és feltevéseket. Azután ezt az



9. ábra A mediáció energia mezői

ábrát rajzoltam fel, hogy szemléltessem a köztük és az ügyfelek között fennálló energetikai kapcsolatot.

Azután előjöttem a farbával, mondván, hog}' az általuk közvetített szituációról alkotott felfogásuk alkalmasint a következő: A és B ügyfél ügyének kimenetele a legjobb esetben szerencsétlen lesz, a legrosszabb esetben pedig egyenesen tragikus. Továbbá, hogy mediatori szerepük kimerül a próbálkozásban, hogy a legjobbat hozzák ki egy pocsék feladatból, és olyan megoldást találjanak a szituációra, amely a lehető legcsekélyebb kárt okozza a két félnek és az általuk érintetteknek.

Ok egyetértettek, hogy ez a feladatkörük helytálló jellemzése, s hogy az ügyfelek szempontjából a gyűlölködés és bizalmatlanság energiamezője övezi a szituációt. Ha másként állna a dolog, eleve nem lett volna szükségük mediátorra. Ebben is egy nézetben voltunk.

Ezután a saját energiájukat is bevontam tényezőként a szituációba. Ok belátták, hogy az energiamezőjük rendszeren ahhoz a felfogáshoz kapcsolódó gondolatokat és érzéseket tartalmazza, miszerint ez egy „rossz” élethelyzet. Ekkor felvettem, hogy noha ők megpróbálnak közbenjárni és mindkét ügyfélnek segítségére lenni, a helyzet „rosszaságáról” alkotott felfogásukkal további tápot adnak az ügyfelek negatív energiamezőjének, és tovább erősítik azok áldozattudatát.

- Mi lenne - kérdeztem ekkor -, ha ahelyett, hogy tragikusnak és nemkívánatosnak tekintik ezt a szituációt, inkább hajlandóvá válnának foglalkozni a gondolattal, hogy itt egy Isteni Tervről van szó, amely pontosan a megszabott menetrend szerint bontakozik ki, s hogy a felek mindegyike - beleértve a közvetve érdekelt személyeket is - valójában pontosan azt kapja, amire tudat alatt, a lélek szintjén vágyott; s hogy ez mindenképpen igaz, bárhogy alakuljanak is a dolgok?

- Nem gondolják, hogy ez változtatna a dolgok állásán? Az önök energiamezője így nem félelemalapú gondolatokkal és érzelmekkel lenne tele, hanem szeretettel telne meg. Nem gondolják, hogy ez kihatással lenne arra, miként oldódik meg végül a helyzet?

Meglepő módon megértették, mit akarok mondani. Még az ügyvédek is felfogták! Széleskörűen elfogadták az elképzelést, miszerint az a mód, ahogyan ők állnak gondolatban az ügyhöz, jelentős tényező a szituáció végső kimenetelének meghatározásában.

Nem arról volt itt szó, hogy bármit is másképp csinálnak vagy nyíltan megváltoztassanak, pusztán arról, hogy ha ők elfogadják a gondolatot, miszerint minden tökéletes, akkor az ellenállást lecsökkentve, mozgásba hozhatják az energiát abba az irányba, amelybe áramlania kell - és az energia átalakítása pontosan ezt jelenti.

### ***Morfikus rezonancia***

Amit a fentiekben leírtam, az Rupert Sheldrake-nek a morfikus mezőkről és morfikus rezonanciáról alkotott elméletére támaszkodik. Sheldrake angol biológus, aki feltételezi a természetben olyan önszervező mezők és önszabályozó rendszerek létezését, amelyek rezgési vagy ritmikus aktivitást mutató mintázatokat szerveznek meg és tartanak fenn. A morfikus rezonancia vonzza egymáshoz az ezeknek a szakadatlanul változó és fejlődő mezőknek a megteremtéséhez szükséges elemeket. Amikor a mező egyik eleme megváltozik, ez az egész mezőre kihat. Úgy tűnik, az elképzelés minden szinten alkalmazható a kvantumjelenségektől a társadalmi csoportok viselkedéséig.

Az emberiség összefüggésrendszerében a morfikus mezők érzékfeletti energetikai rezonanciával (a tudat rezgéseivel) kötik össze az egyes egyéneket, amely folyamat független

időtől és tértől. Ez az oka annak, hogy amikor valaki megbocsát, a bocsánatot nyert személy azonnal megérzi ennek hatását, bármilyen távol tartózkodjon is éppen.

Visszatérve a mediátorokkal kapcsolatos szituációkra, a munkájuk során leggyakrabban előforduló élethelyzetre egy morfikus mezőként is gondolhatunk, amelyben az egyéneket az áldozattudat tarja össze a morfikus rezonancia révén. Amint az egyik tag (a mediator) végrehajt egy tudati váltást a szeretet és a fennálló helyzet maradéktalan elfogadása felé, a mező azon nyomban átalakuláson megy keresztül, és egy új, magasabb rendű rezgési struktúrává fejlődik. A morfikus rezonancia révén a csoport többi tagjának is lehetősége nyílik rá, hogy ugyanilyen módon újra összhangba kerüljön, s ezzel teljesen más irányba terelje a szituációt, mint amelyet e mdati átalakulás nélkül tett volna.

Azért említem ezt a konkrét kutatást, hogy bemutassam, milyen szilárd alapjuk van az energiával és tudattal kapcsolatos fejtegetéseinknek a modern természettudományos kutatásban és elméletben.

### ***Nelson Mandela megmutatta nekünk az utat***

Ahogy Nelson Mandela a dél-afrikai helyzetet kezelte, amikor az apartheid az 1990-es évek elején végre megszűnt, azzal szemléletes példát mutatott nekünk, miként alakíthatjuk át az energiákat a sorsfordító megbocsátás révén. Az apartheid, ez a hetvenöt éven át fennálló, fehérek uralta politikai rendszer elkülönítve tartotta a feketéket és a fehéreket - a fehérek fényűzésben, a feketék pedig borzalmas szegénységben éltek. Mandela maga is 26 éven át volt börtönben. Kiszabadulása után az ország elnöke lett. Dél-Afrika megérett a bosszú vérfürdőjére, Mandela mégis egy lenyűgözően békés átmenetet hajtott végre, amelyet nem a bosszú, hanem a megbocsátás fémjelzett.

Nem is annyira a tetteivel akadályozta meg a jósoldt vérfürdő bekövetkeztét, inkább azzal, ahogyan az energiákat kezelte. Nem volt hajlandó bosszút állni, és az egész nép nevében felülemelkedett az áldozat archetípusán. Ezzel viszont szertefoszlatta a potenciális erőszak máris készen álló és kirobánásra váró energiamintázatát. Dél-Afrika napjainkban is az átmenet időszakát éli, és pedig nem minden probléma nélkül, de előrehaladása így is nagyobb léptékű, mint amit néhány évtizeddel ezelőtt akár álmodni mertünk volna.

Kollektív küldetésünk az áldozat archetípusának átalakítására megköveteli, hogy valamennyien kövessük Mandela útmutatását, és túllépünk az áldozati lét megtapasztalásán. Ha nem így teszünk, reménytelenül függőek maradunk megsebzettségünkötől és az áldozat archetípusától.

### ***A Szellem ösztökél***

Mélyen a tudatalattinkban összeköttetésben állunk küldetésünkkel. A Szellem szüntelenül alkalmakkal szolgál számunkra az áldozatenergiák átalakítására azért, hogy a vérfertőzéshez, gyermekbántalmazáshoz, szexuális bántalmazáshoz és fajgyűlölethez hasonló jelenségeket hoz felszínre. A küldetést valamennyien a magunkévá tehetjük, ha e helyzetek bármelyikében a sorsfordító megbocsátást gyakoroljuk. Ha közülünk elegenden megvalósítják, a felfogásbeli váltás - amely révén megláthatjuk az adott helyzetben rejlő tökéletességet - át fogja alakítani az adott szituációt, hogy az ilyesfajta energiamintázatokra ne legyen többé szükség.

### ***Az átalakítás gyakorlata***

Az áldozattudat átalakítása érdekében gyakorold a következőt: Valahányszor megnézed a híreket, végezd el magadban a tudati váltást az ítélezésről a helyzetben rejlő tökéletes-

ség meglátásáig. Ahelyett, hogy készpénznek tekintenél egy faji előítéletekről szóló sztorit, segíts átalakítani a faji diszharmónia energiáit. Ezt úgy teheted meg, hogy szemügyre veszed az illetőt, akit normál esetben az ítéleteddel sújtánál és megbélyegeznél, és megfigyeled, hogy képes vagy-e a szerető elfogadás terébe kerülni. Légy tisztában vele, hogy a történet szereplői csak a saját szerepüket játsszák az Isteni Tervben. Senkit ne tekints áldozatnak, és ne légy hajlandó senkit gonosztevőnek bélyegezni! Az emberek egyszerűen drámákban szerepelnek, amelyeket azért játszanak végig, hogy a gyógyulás bekövetkezhesen. *Ne feledd, Isten nem szokott tévedni!*

## AZ EGO VISSZAVÁG

A sorsfordító megbocsátás eszünkbe idézi, hogy emberi megtapasztalást átélő, spirituális lények vagyunk, s ezáltal megemeli a rezgésszintünket, és a spirituális fejlődés irányába terel minket.

Az ilyesfajta fejlődés valódi fenyegetést jelent az egóra nézve (amelyet azon mélyen fészkelő, összetett meggyőződésrendszerként definiálunk, ami folyton azt hangoztatja, hogy elszakadtunk Istentől, és O ezért a döntésünkérr meg fog büntetni minket), éspedig azért, mert minél fejlettebbé válunk spirituális tekintetben, annál nagyobb a valószínűsége, hogy visszaemlékszünk valódi kilétünkre - és arra, hogy egyek vagyunk Istennel.

Mihelyt erre ráébredtünk, az egónak pusztulnia kell. Márpedig ha egyvalamit biztosan tudunk a legkülönbözőbb fajta meggyőződésrendszerekről, az a következő: minden kísérletnek ellenszegülnek, amely őket hibáztatná. Ez alól az ego sem kivétel. (Az emberek folyvást tanúságot tesznek róla, hogy az igazukért képesek feláldozni a boldogságukat.)

Ekként minél intenzívebben alkalmazzuk a sorsfordító megbocsátást, annál hevesebben vág vissza és próbál arra csábítani minket az ego, hogy maradjunk csak meg függőségünkben az áldozat archetípusától. Célját többek között úgy igyekszik elérni, hogy saját spirituális fejlődésünk eszközeit használja fel. Ennek a módszernek a szemléletes pél-

dáját látjuk abban, ahogyan az ego felhasználja a *benső gyermekkel végzett munkát* a saját céljai érdekében. A benső gyermekkel végzett munka módot ad nekünk arra, hogy a lelkünkbe nézzünk, és meggyógyítsuk a gyermekkor sebeit, amelyeket felnőttként is magunkban hordozunk, és amelyek mindmáig kihatnak az életünkre.

Az ego azonban a saját túlélésének esélyét látja abban, hogy mi ekkora figyelmet fordítunk megsebzettségre, és felhasználja a benső gyermekkel végzett munkát - amelynek során e benső gyermeket a lelki sebeink metaforájaként használjuk -, hogy megerősítse kötődésünket az áldozat archetípusához. Ez pedig a sebeink szüntelen nyalogatásának viselkedésformájához vezet; hatalommal ruházzuk fel ezeket a sebeket azáltal, hogy szüntelenül róluk beszélünk; kivetítjük őket egy úgynevezett benső gyermekre, és a bizalmas légkör kialakításának eszközeiként használjuk őket.

### ***A szüleinket hibáztatjuk***

A nyolcvanas években a benső gyermekkel végzett munka nagy része erőteljesen arra összpontosított, hogy a szüleinket vagy valaki mást hibáztassunk jelenlegi boldogtalanságunkért. Az e munkához kapcsolódó mantra így hangzik: „Ha nem ilyenek a szüleim, ma boldog ember lennék.” Ez mintegy felhatalmaz minket, hogy úgy érezzük, *Ők művelték ezt velünk*, amely felfogással sokkal könnyebb együtt élni, mint azzal a meggyőződéssel, hogy mi magunk *kértük* ezt a fajta bánásmódot. Egy ilyesfajta nézőpont az egónak is kedvére való, hiszen automatikusan áldozatként teremt újjá minket. Amíg továbbra is a szüleinket fogjuk hibáztatni a problémáinkért, addig valamennyi egymást követő nemzedék tovább fogja vinni ezt a meggyőződésrendszert.

### *Az érzelmi mérgek kitisztítása*

Nem akarom azt sugallni, hogy rossz dolog kapcsolatot teremteni elfojtott gyermekkori dühünkkel és fájdalunkkal, s módot találni ennek feloldására. Épp ellenkezőleg, ezt okvetlenül meg kell tennünk. Mielőtt továbblépnénk a megbocsátásra, ezt a munkát kell elvégeznünk, hiszen amíg harag él bennünk, nem vagyunk képesek megbocsátani. Azonban túl sok műhelyfoglalkozás és terápia összpontosít kizárólag a haragunkra, és mulasztja el átalakítani ezt a haragot a megbocsátás valamely formája révén. Ha a haragunkkal végzett munkát a sorsfordító megbocsátással párosítjuk, megtisztulunk mindennemű elfojtott érzelmi és mentális méregtől, és lehetségessé válik haragunk végleges feloldása. Ekként kievickélünk a megsebzettség állapotából, és túllépünk az áldozatszerepen.

### *A navahó megbocsátási rítus*

Egyszer hallottam, ahogyan Caroline Myss a navahó indiánok egy rítusát ecsetelte, amelyet arra használtak, hogy megelőzzék a megsebzettség problémakörének függőségi viselkedésformává válását. Jóllehet a navahók kétségkívül felismerték az emberek azon szükségletét, hogy a sebeikről beszéljenek, és hogy a csoport szeme elé tárják őket, egyben azzal is tisztában voltak, hogy ha beszélnek a sebeikről - és különösen, ha túlzásba viszik -, akkor hatalmat adnak ezeknek a sebeeknek önmaguk felett. Következésképpen, ha valakit olyan seb vagy sérelem ért, amelyet meg akart osztani a többiekkel, akkor a törzs összegyűlt, és az illető a gyűlés elé terjeszthette panaszát. Háromszor állt módjában közzé tenni sérelmét, amelyet mindenki empátiával és együttérzéssel hallgatott végig. A negyedik alkalommal azonban, amikor az illető kiállt a kör közepére, mindenki hátat fordí-

tott neki. „Elég! Háromszor végighallgattuk, ahogy elének tárod a bajodat. Megszívleltük. Most már vedd ki magadból! Mi többé nem fogjuk meghallgatni” - mondták. E rítus hathatós támogatással szolgált a múltbéli fájdalmak elengedéséhez.

Képzeld csak el, mi történne, ha mi is ugyanilyen támogatást nyújtanánk a barátainknak! Mi lenne, ha miután már három ízben panaszkodtak nekünk a sebeikről és az áldozatszerrepükéről, azt mondanánk nekik: „Épp eleget hallgattalak már erről a témáról. Itt az ideje, hogy kivesd magadból! Többé nem fogok hatalmat adni a sebeidnek azáltal, hogy engedlek folyton róluk beszélni. Ehhez túlságosan szeretlek.”

Bizonyos vagyok benne, hogy ha megtennénk, a barátaink közül sokan árulónak neveznének minket. Valószínűleg nem színtiszta szerető támogatásnak, hanem árulásnak tekintenék tettünket, és azon nyomban ellenünk fordulnának.

### ***Az igaz barát***

Ha igazán támogatni akarjuk egymást a spirituális fejlődés útján, akkor hitem szerint nincs más választásunk, mint felvállalni a kockázatot, meghúzni a határt azokkal, akiket szeretünk, és minden tőlünk telhetőt megtenni, hog)' finoman segítsünk nekik túllépni a sebeiktől való függőségükön. Az ilyen lépések fognak elvezetni kollektív küldetésünk beteljesítéséhez, hogy átalakítsuk az áldozat archetípusát, és viszszaemlékezzünk valódi kilétünkre.

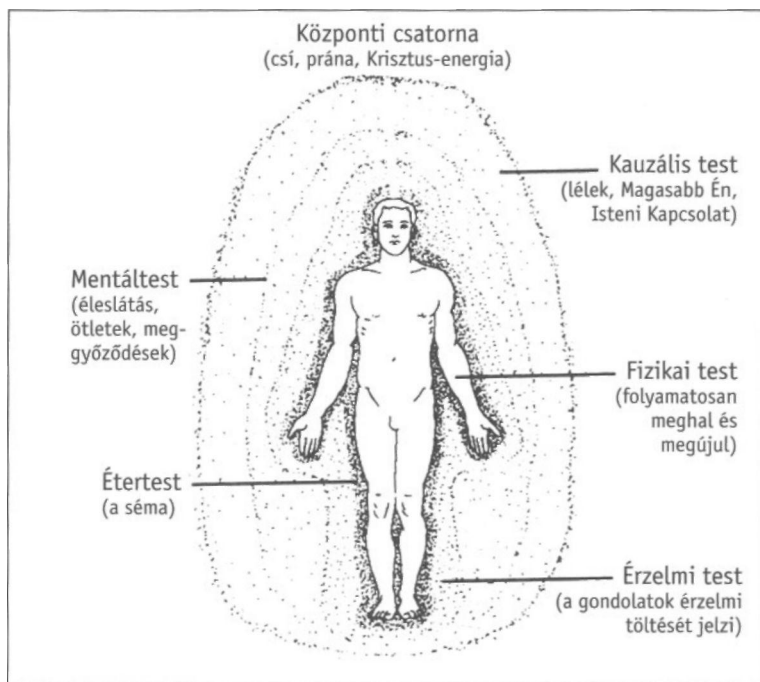
# IDŐ, ORVOSSÁG ES GYÓGYULÁS



**A**spirituális fejlődés fizikai testünk új keletű megbecsülését és megismerését hozza magával, és lassan azt is megtanuljuk, hogyan viseljük gondját. Az orvostudomány paradigmája, amelyet az elmúlt 300 év folyamán elfogadtunk - mióta csak a francia filozófus, René Descartes gépezetként határozta meg az emberi testet -, napjainkban gyors változásnak indult, és egy holisztikus elme-test megközelítési mód felé halad.

Régebben úgy gondoltunk az egészségre, mint a betegség hiányára. Manapság annak fogalmaiban határozzuk meg az egészségi állapotunkat, hogy milyen hatékonyan áramlik szét az *életerőnk* (prána, esi stb.) a testünkben. Az optimális egészségi állapot eléréséhez ennek az életerőnek akadálymentesen kell áramlania. Ha a testünket eltömítik a nehezítés, a harag, a szomorúság, a büntudat és a gyász energiái, akkor nem lehetünk egészségesek.

Amikor ebben a könyvben a testről beszélünk, nem csupán a fizikai testet értjük alatta - amely egyben *energiatest* is -, hanem a mindnyájunkat körülvevő finomtesteket is. Ezekre egyenként étertestként, érzelmi testként, mentáitestként és kauzális testként hivatkozunk. Mindeme testeknek különböző frekvenciája van. Míg a fizikai testet régebben a vegyi anyagok és molekulák fogalmaival határoztuk meg, a fizikusok megtanítottak minket arra, hogy mind az öt testünkre - a fizikai testet is beleértve - *egymással kölcsön-*



**10. ábra A finomenergia-testek**

*hatásban lévő energiamintázatok sűrű összetömörüléseiként tekintünk.*

A finomenergia-mezők rétegekben, rezgő energiaköpe-nyekként burkolják be a fizikai testet, mindegyik egy oktávval magasabban rezeg az előzőnél. Azonban ezek nem rögzített sávok pontos határvonalakkal, ahogyan a fenti ábra mutatja, hanem nagyrészt ugyanabban a térben oszlanak el, mintha mind a testünket körülvevő energiaóceán részei volnának. A finomtesteket nem annyira a térben elfoglalt helyük határozza meg, inkább a különböző frekvenciák, amelyekre rezegnek.

A finomtestek a fizikai test rezgésmintázataival összhangban rezonálnak, lehetővé téve, hogy a tudat (elme) érintke-

zésben álljon a testtel. Erre gondolunk, amikor a *test-elme kontinuumot* említjük, amelyben az elme a fizikai testen belül és kívül egyaránt létezik. (A finomtesteknek tulajdonított jellemzők és rendeltetésük részletesebb leírását lásd a 15. fejezetben.)

### ***Az eltömődött szűrők túlterhelik a kazánt***

Hogy egy gyakorlati hasonlaltal is alátámasszuk ezt a gondolatot, képzeljük el, hogy a testünkben ugyanolyan szűrők vannak, mint amelyeneket az otthonainkat fűtő kazánokban találunk - az a fajta, amelyet időről időre ki kell tisztítanunk, hogy biztosítsuk a kazán hatékony működését. Ahogyan ezeket a szűrőket arra tervezték, hogy a levegő akadálytalanul átáramolhasson rajtuk, éppúgy a mi testünkben is szabadon kell áramolnia az életerőnek - és ez egyaránt igaz a fizikai és a finomtesteinkre.

Valahányszor ítéletet hozunk, másokat hibáztatunk, szemrehányást teszünk, kivetítünk, elfojtjuk a haragunkat, neheztelünk stb., energiablokkot idézünk elő testeinkben. Valahányszor így teszünk, a szűrőnk mindig egy kicsit jobban eltömítődik, és kevesebb energia áll kazánunk rendelkezésére. Előbb-utóbb azután a szűrő teljesen eldugul, s a folyamatos égéséhez szükséges éltető oxigéntől megfosztva, lángunk kialszik. Egyszerűbben fogalmazva, amikor a fizikai testünk és a finomtesteink túlságosan eltömítődnek, semhogy az életerő szabadon keresztüláramolhatna rajtuk, a testünk kezd bezárulni. Ez sok esetben először depresszióként nyilvánul meg. Végül aztán megbetegszünk, és ha nem távolítjuk el a blokkokat, meg is halhatunk.

Talán emlékszel rá, az energiák milyen nagyarányú fel szabadulását érezte Jill húgom, amikor a sorsfordító megbocsátás állapotába került. Életerőszűrőjét addig eltömítette a saját érdemtelenységével kapcsolatos mérgező meggyőző-

désrendszere - hogy a múltbéli nehezteléseket, haragot, szomorúságot és az aktuális élethelyzetéhez kapcsolódó frusztrációt ne is említsük. Amikor Jill mindezt elengedte, energia-blokkjai eltűntek, ami érzelmi állapotának megváltoztatását is lehetővé tette számára. Valahányszor sorsfordító megbocsátással viszonyulsz valakihez, az életerő-energia roppant mennyiségeit szabadítod fel, amit azután hozzáférhetővé tehetsz gyógyításra, alkotó tevékenységre és valódi életcélok megvalósítására.

### ***Farra megszabadul az influenzájától***

Jó barátomat, Farra Allent, az Atlantai Masszázsiskola társalapítóját és test-elme tanácsadót ledöntötte a lábáról egy különösen virulens influenzatörzs, amely rendszerint 10 napig vagy még tovább ágyhoz kötötte az embereket. Farra is súlyosan megbetegedett ugyan, azonban nem hagyta, hogy a vírus minden erejét elszívja, inkább úgy döntött, hogy végez némi benső munkát, amely esetleg megváltoztathatja a vírust működésben tartó energiamintázatot. Egy *aktív imaginario* néven ismert eljárás alkalmazásával, amely pusztán annyiból áll, hogy az ember *tudatfolyamírással* papírra veti a gondolatait, Farra rábukkant egy mindaddig nem tudatosított és feloldatlan érzelmi problémára. Sorsfordító megbocsátással eltörölte ezt a problémát, és az influenza majdnem azon nyomban eltűnt. A betegség kitörésétől számított két napon belül Farra már teljes munkaidőben dolgozott, és remekül érezte magát. Ez az eset hathatósan szemléltette a sorsfordító megbocsátás gyógyító erejét.

### ***A rák is reagálni fog?***

Tegyük fel, hogy a betegség influenza helyett rák, s hogy a saját meggyőződésünk idézte elő mélyen elfojtott érze-

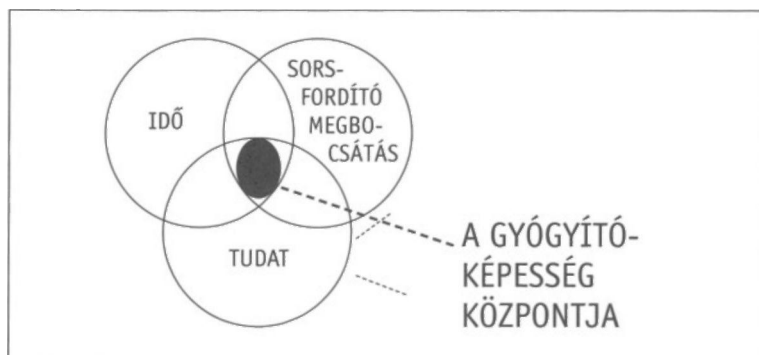
lemként. Abban a hiszemben, hogy a kezelés ennek az energiablokknak a feloldásából áll, azt javasoltuk volna, hogy barátom teremtsen kapcsolatot az elfojtott érzésekkel, élje át teljes mélységükben, majd engedje el őket.

Azonban Farra influenzarohamától eltérően, amely alkalmasint alig néhány nap leforgása alatt került át a finomtestéből a fizikai testébe, ez az energiamintázat valószínűleg hosszú évek alatt jutott át a finomtestből a fizikaiba, hogy ott idővel betegségként nyilvánuljon meg. A minket kísértő kérdés ez esetben tehát a következő lesz: „Mennyi időbe fog kerülni, hogy a betegség lefolyása kizárólag az érzelmi feloldó munka révén teljes egészében visszaforduljon?” Elképzelhető, hogy ez ugyanannyi évbe fog telni, mint amennyit a betegség kialakulása igénybe vett - ami nem valami praktikus, ha az embernek rákja vag)' egyéb olyan betegsége van, ahol az idő elsődleges jelentőséggel bír -, vagy legalábbis ugyanolyan hosszúnak tűnhet.

### *Az idő a gyógyulás egyik tényezője*

Amíg Einstein be nem bizonyította, hogy az idő valójában relatív, s hogy a tudat is tényezője az egyenletnek, addig rögzített és lineáris jelenségként gondoltunk rá. Minél magasabb szintű a tudatunk, annál gyorsabban fejlődünk, és annál gyorsabban áll be változás a helyzetünkben bármely fizikai dolog tekintetében, amelynek figyelmet szentelünk.

Gondolj a tudatra a rezgésszámunkként! Ha a rezgésszámunk alacsony, akkor valószínűleg túlságosan hosszú időbe telne a rákbetegség lefolyásának visszafordítása. Márpedig ez az érték automatikusan lecsökken, ha félünk, ha haragot és neheztelést táplálunk magunkban, ha áldozatként gondolunk önmagunkra, és/vagy az energiáinkat a múltban rekesztettük el. Többségünk tudatát az idő túlnyomó részében ez jellemzi. Ekként kevesen vagyunk képesek elég



11. ábra Idő és gyógyulás

gyorsan visszafordítani egy rákhoz hasonló betegséget kizárólag a betegség érzelmi okának feloldására támaszkodva - hacsak nem találunk módot rezgésszámunk megemelésére.

Ha a sorsfordító megbocsátás eljárása révén megszabadulunk az áldozat archetípusától, és a jelenre összpontosítjuk energiáinkat, akkor eléggé megemelhetjük a rezgéseink szintjét ahhoz, hogy képesek legyünk akár azonnal, de legalábbis gyorsabban visszafordítani a betegséget. Ha a rezgésszintünk megemelésének más módjait, például az imádságot és a meditációt is bevonjuk, tovább javítjuk az esélyeinket.

***Példa:** Egy hölgyet, aki részt vett az egyik összejövetelünkön, korábban már többször is műtötték petefészekrákkal, és éppen akkor közölték vele az orvosok, hogy legfeljebb három hónapja van hátra. A hölgy depresszióba esett, és majdnem teljesen elhagyta az életerőt. Mint elmondta, valójában csak azért jött el az összejövetelre, mert a hívek a gyülekezetében összegyűjtötték rá a pénzt, így hát kötelességének érezte a részvételt. Mi dolgoztunk vele, és a harmadik napon csodálatos áttörést értünk el, amelynek során kapcsolatba került egy olyan eseménnyel, amely két és fél éves korában következett be, és elhitette vele, hogy teljesen értéktelen.*

*A hölgy rengeteg érzelmet szabadított fel a problémával kapcsolatban, és meggyászolta azt a számtalan alkalmat, amikor úgy alakította az életét, hogy a saját értéktelenségét bizonyítsa. Ezt követően az életereje gyarapodásnak indult. Mire távozott, egészen nekilelkeseedett, hogy keres egy alternatív kezelési programot, amely segít neki legyőzni a rákot és az orvos prognózisát. Még arra is hajlandó volt, hogy ha az általa választott módszer az Egyesült Államokban illegális, akkor külföldre utazik. (Az Egyesült Államokban számos módszer törvénybe ütközik.) Miután két hétig lázasan keresgélte azt a kezelésmódot, amelyhez a legjobban vonzódik, hirtelen felismerte, hogy a gyógyulását az imádság fogja meghozni. Tehát elvonult egy helyre New York állam északi részében, egy házaspárhoz, akik imaheteket tartottak. A szó szoros értelmében egy héten át imádkozott. A visszatérését követően elment az onkológusához, aki megvizsgálta, és azt mondta: „Nem tudom, hogyan magyarázzam, de önnek egyáltalán nincs rák a testében. Mondhatnám, hogy spontán gyógyulás történt, de hiszek Istenben, és nem vagyok hajlandó semmilyen más kifejezést használni a történetekre, mint a csodát.”*

Ez a nő csodálatos példával szolgál arra, hogyan állíthatja vissza a rezgésszint imádsággal történő megemlése az egészséges fizikai állapotot nem évek, de napok leforgása alatt. Hitem szerint a sorsfordító megbocsátás is megtette volna ugyanezt.

### ***A seattle-i megbocsátáskísérlet***

A Seattle-i Egyetemen elvégeztek egy érdekes, ám ez idáig nem publikált kísérletet a megbocsátással és az idővel kapcsolatban. A kísérlet során interjúsorozatot készítettek olyan emberekkel, akik a saját megítélésük szerint mások áldozatává váltak. A kutatók azt akarták megvizsgálni, hogyan változik az idő múlásával ez a felfogás. Az előzetes eredmé-

nyék azt mutatták, hog)' a derű, amelyet „a neheztelés teljes megszűnéseként" írtak le, *nem* a megbocsátás valamely aktsa révén tért vissza az emberek szívébe, hanem annak hirtelen *felfedezéseként*, hogy immár megbocsátottak. Mindnyájan arról számoltak be, hogy minél erősebben próbáltak megbocsátani, annál bajosabbá vált a dolog, és annál több neheztelést éreztek. Azután felhagytak a próbálkozással, hogy megbocsássonak, és egyszerűen *szabad folyást engedtek a dolgoknak*. Egy bizonyos - személyenként eltérő - időt követően pedig szembesültek a meglepő felismeréssel, hogy nem táplálnak magukban több neheztelés t, és voltaképpen már meg is bocsátottak.

Egy későbbi és még érdekesebb felfedezés megvilágította előttük, hogy mielőtt a megbocsátás ténye tudatosult volna bennük, mások is megbocsátottak nekik. (Hogy konkrétan kik és miért, az lényegtelen.) Ez kétségkívül arra mutat, hogy a megbocsátás energiaváltás. Miután ők maguk bocsánatban részesültek - és megtapasztalták a megrekedt energiák felszabadulását -, immár képesek voltak felszabadítani saját megrekedt energiáikat is másvalakivel kapcsolatban.

Ez a kísérlet nem csupán azt a felismerést erősíti meg, hogy a megbocsátást nem lehet akaratlagosan kikényszeríteni, de azt is megmutatja, hogy a megbocsátás egyfajta belső átalakulásként megy végbe a haraghoz való ragaszkodásunk feladásának és a másoktól kapott megbocsátás elfogadásának kombinációjaként.

Ezen túlmenően a kísérlet eredményei alátámasztják a kilencedik lépés értékét abban a tizenkét lépéses folyamatban, amelyet emberek milliói alkalmaztak sikerrel az Anonim Alkoholisták szervezetében és más hasonló programokban. A kilencedik lépés arra buzdít, hogy igyekezzünk jóvátenni a kárt, amit másoknak okoztunk, s hogy kérjük ezeknek az embereknek a bocsánatát. Amikor azt tapasztal-

juk, hogy valóban megbocsátottak nekünk, a saját energiáink is felszabadulnak, hog}' megbocsássunk - éspedig nem csupán másoknak, de öninagtinknak is.

### ***Az idő gyógyulást hoz - de vajon gyorsan vagy lassan?***

Egyesek azzal érvelhetnek, hogy a seattle-i kísérlet a megbocsátási folyamat lassúságát szemlélteti, és azt mutatja, hogy a megbocsátás meglehetősen kevésbé hatékony módszerrel szolgál a rákhoz hasonló megbetegedések gyógyítására. Hiszen az embereknek sok esetben évtizedekbe telt, mire felfedezték, hogy már megbocsátottak.

Nem szabad azonban elsiklanunk a tény felett, hogy a kísérlet nem tesz különbséget sorsfordító és hagyományos megbocsátás között, és kétségkívül az utóbbit írta le. Én viszont fogadni mernék rá, hogy ha az alanyok csoportját két részre osztották volna - amelyek közül az egyikkel megismertetik a sorsfordító megbocsátást, a másik tagjait pedig hagyják a hagyományos megbocsátást alkalmazni -, akkor a mélyebb betekintést nyert csoport összehasonlíthatatlanul rövidebb idő alatt érte volna el a lelki derű állapotát, mint a másik.

Nem állítom persze, hogy a sorsfordító megbocsátás mindig azon nyomban bekövetkezik, de annyit bátran mondhatok, hogy már nagyon sokszor láttam haladéktalanul végbemenni. És természetesen nem jelenthetem ki, hogy a sorsfordító megbocsátás a rák végleges *gyógymódja*, azonban kétség sem fér hozzá, hogy szerves részévé kellene tenni a betegség valamennyi kezelési protokolljának. Az emberek sokszor elhalasztják az orvosi kezelést, hogy meglássák, vajon a sorsfordító megbocsátás hatása elég erőteljes-e ahhoz, hogy szükségtelenné tegyen egy drasztikusabb beavatkozást. Ez a hagyományos megbocsátás esetében elképzelhetetlen lenne.

nyek azt mulatták, hogy a derű, amelyet „a neheztelés teljes megszűnéseként” írtak le. *nem* a megbocsátás valamely aktsa révén tért vissza /a .1/ emberek s/ívébe, hanem annak hirtelen *felfedezésekcmt*, hogy immár megbocsátottak. Mindnyájan arról számoltak be, hogy minél erősebben próbáltak megbocsátani, annál bajosabbá vált a dolog, és annál több nehéz - telést éreztek. Azután felhagydk a próbálkozással, hogy megbocsássanak, és egyszerűen *szabad folyást engedtek j dolgok tuk*. Egy bizonyos - személyenként eltérő időt követően pedig szembesültek a meglepő felismeréssel, hogy nem táplálnak magukban több neheztelés!, és voltaképpen mar meg is bocsátottak.

Egy későbbi és még érdekesebb felfedezés megvilágította előttük, hogy mielőtt a megbocsátás ténye tudatosult volna bennük, mások is megbocsátottak nekik. (Hog)' konkrétan kik és miért, az lényegtelen.) Ez kétségkívül arra mutat, hogy a megbocsátás energiaváltás. Miután ók maguk bocsánatban részesültek - és megtapasztalták a megrekedt energiák felszabadulását . immár képesek voltak felszabadít an 1 saját megrekedt energiáikat is másvalakivel kapcsolatban.

Ez a kísérlet nem csupán azt a felismerést erősíti meg, hogy a megbocsátást nem lehet akaratlagosan kikénys/eríteni, de azt is megmutatja, hogy a megbocsátás egyfajta belső átalakulásként megy végx\* a haraghoz való ragaszkodásunk feladásának és a másoktól kapott megbocsátás elfogadásának kombinációjaként.

Ezen túlmenően a kísérlet eredményei alátámasztják a kilencedik lépés értékét abban a tizenkét lépéses folyamatban, amelyet emberek milliói alkalmaztak sikerrel az Anonim Alkoholisták szervezetében és más hasonló programokban. A kilencedik lépés arra buzdít, hogy igyekezzünk jóvátenni a kárt, amit másoknak okoztunk, s hogy kérjük ezeknek az embereknek a bocsánatát. Amikor azt tapasztal-

juk, hogy valóban megbocsátottak nekünk, a saját energiáink is felszabadulnak, hogy megbocsássunk és pedig nem csupán másoknak, de önmagunknak is.

*Az idő gyógyulást hoz - de vajon gyorsan vagy lassan?*

(•gyesek azzal érvelhetnek, hogy a seattle-i kísérlet.» megbocsátást folyamat lassúságát szemlélteti, és azt mutatja, hogy a megbocsátás meglehetősen kevésbé hatékony módszerrel szolgál a rákhoz hasonló megbetegedések gyógyítására. Hiszen az embereknek sok esetben évtizedekbe telt, mire felfedezték, hogy mar megbocsátottak.

Nem szabad azonban elsiklanunk .1 lény lelett, hogy .1 kísérlet nem tesz különbséget sorsfordító és hagyományos megbocsátás között, és kétségkívül az utóbbit írta le. I-n viszont fogadni mernék ra. hogy ha az alanyok csoportját két részre osztottak volna amelyek közül az egyikkel megismertetik a sorsfordító megbocsátást, a másik tagjait pedig hagyják a hagyományos megbocsátást alkalmazni . akkor a mélyebb betekintést mert csoport összehasonlíthatatlanul rövidebb idő alatt érte volna el a lelki derű állapotát, mint a másik

Nem állítom persze, hogy a sorsfordító megbocsátás mindig azon nyomban bekövetkezik, de annyit bátran mondhatok, hog)' már nagyon sokszor láttam haladéktalanul végbemenni. És természetesen nem jelenthetem ki, hog)' a sorsfordító megbocsátás a rák végleges *gyógymód/J*, azonban kétség sem fér hozzá, hogy szerves részévé kellene tenni a betegség valamennyi kezelési protokolljának. Az emberek sokszor elhalasztják az orvosi kezelést, hog)' meglássák, vajon a sorsfordító meglxxsatas hatása elég erőteljes-e ahhoz, hogy sürgőssé tegyen egy drasztikusabb beavatkozást. Ez a hagyományos megbocsátás esetében elképzelhetetlen lenne.

## *Mary története*

Mary Pratt barátnőm, aki számos rák te rá pi ás Összejöve-  
len foglalkozásvezető munkatársam volt. hónapokon át ta-  
gadta, hog)\* valami szörnyű baj van az egészségével. Ami-  
kor többé nem hagyhatta figyelmen kívül a nyilvánvalót,  
elment az orvoshoz, aki elmondta neki. hog)' harmadik  
stádiumban lévő vastagbélrákja van. Az orvos azonnal mű-  
teni akarta Maryt, ő azonban harminc napot kért, amibe  
orvosa vonakodva ugyan, de beleegyezett. Mary beköl-  
tözött egy kis vityilló*.i . l* hegyekben, és eg) héten *it o \r* tar-  
tózkodott, meditálva és azon igyekezve, hog)' a sorsfordító  
megbocsátás alkalmazásával élete valamennyi szereplőjének,  
köztük saját magának is megbocsásson. Böjtölt, imádko-  
zott, sírt es a szó szoros értelmében végigment *a lélek sóiét*  
*éjszakáján*. Azután hazatért, és több orvossal is együttmű-  
ködött, hogy megtisztítsa a szervezetét, és megerősítse az  
immunrendszerét.

A harmincnapos időszak végén megcsinálták a műtétet,  
az orvos pedig aziránt érdeklődött, hogy mit csinált Mary,  
mivel a rak majdnem téliesen eltűnt, ésa radikális műtét he-  
lyett, amelyet előzőleg szükségesnek tartottak, a daganat el-  
távolítása csupán kisebb beavatkozást igényelt.

## *Ki időt nyer...*

Olyan esetekben, amikor a betegség annyira előrehaladott  
vagy agresszív, hogy azonnali orvosi beavatkozást igényel, a  
műtéttel, a kemoterápiával vagy a sugárkezeléssel időt nyer-  
hetünk, libben az értelemben ez a fajta kezelés nem csupán  
hasznos, de időnként elkerülhetetlen is.

Ne feledd, a rákra nincs gyógymód! Következésképpen  
bármilyen egészségügyi kezelést kapsz, az orvosok kimon-  
datlanul is arra számítanak, hogy a betegség újbóli felbuk-

kanása szinte készpénznek vehető, és csak idő kérdése. Jómagam szívesebben tekintek a kezelésre úgy - telíve, hogy a páciens túléli -, mint az időnyerés egy módjára, hogy elvégezhessük a sorsfordító megbocsátás munkáját, amely ténylegesen képes megelőzni a betegség kiújulását.

### *Megelőző orvoslás*

A sorsfordító megbocsátás a rendelkezésünkre álló leghatékonyabb megelőző intézkedések egyike. Ezzel a módszerrel jóval azelőtt megtisztíthatjuk a finomtestek energiáit, hogy blokkot képeznének a fizikai testben. Amikor az SMT alkalmazásával segíték az embereknek feloldani a megbocsátással kapcsolatos problémáikat, ahogyan Jill húgommal is tettem, hitem szerint nem csupán a finomtestükön ejtett seb begyógyításában segédkezem, hanem annak megelőzésében is. hogy a betegség a hzikai testben megnyitva-nuljon. Meg vagyok győződve arról, hogy ha biztosítjuk testünkben az energia rendeltetésszerű áramlását, sosem betegszünk meg. Jóllehet mar nem tartom az ötnapos rákterápiás összejëveteleket, azért éppúgy rákmegelőző foglalkozásoknak tekinteni a/okat a sorsfordító megbocsátással kapcsolatos műhelyfoglalkozásokat, amelyeket szerte a világon vezetek.

Természetesen a megfelelő testedzés, a helyes étrend és más hasonló, józan éssen alapuló gyakorlatok is segítenek e tekintetben, de sosem szabad elfelejtenünk, hogy energia-restünk tisztántartása az érzelmi szennyeződésektől és mérreganyagoktól elsődleges fontossággal bír jó egészségünk és gyógyulásunk szempontjából. Sajnálatos módon a gyógyításnak ez az aspektusa kapja a legkevesebb figyelmet a tömegtájékoztató részéről azon tény dacára is, hogy egyedül Amerikában minden ötödik ember szenved valamiben Prózához hasonló antidepresszáns gyógyszerrel. Szem előtt tartva.

hog)' a depresszió mindig megelőzi a rákot, érdemes eltűnődnünk rajta, vajon merő véletlen-e, hogy minden ötödik amerikai rákban hal meg.

### *A megbocsátás és a rák*

Gyakran felteszik nekem a kérdést, miért dolgozom rákbetegekkel. Nekem nincs személyes tapasztalatom a rákkal kapcsolatban, és amikor elkezdtem ötnapos rákterápiás összejöveteleket tartani az érzelmi és lelki gyógyulás érdekében az 1990-es évek elején, keveset tudtam erről a betegségről orvosi szemszögből.

Csak akkor döböntem rá, mennyire vonzódom ehhez a munkához, miután egy ideje már rákbetegekkel foglalkoztam. Vonzódásom oka az volt, hogy a tevékenységem összekapcsolódott a megbocsátás iránti érdeklődéssel. Erre a felismerésre akkor jutottam - amikor felfedeztem, hogy a rákbetegek - amellet, hogy egész életüket végigkíséri az érzelmek elnyomásának és elfojtásának szokása - szinte kivétel nélkül arról ismertek, hogy szembetűnően képtelenek a megbocsátásra.

Ma már meggyőződésem, hogy a megbocsátás hiánya hozzájárul - gyakran akár elsődleges okként a legtöbb rákos megbetegedés kialakulásához. Következésképpen gyógyító munkám a rákos pácienseimmel és mindazokkal, akik meg akarják előzni a betegség felbukkanását vagy kiújulását a testükben, jelenleg szinte kizárólagosan az SMT-re összpontosul.

### *Jane története*

Jane az egyik ötnapos összejövetelünk résztvevője volt, amelyeket Észak-Georgia hegyeiben rendeztünk. Eltávolították az egyik mellét, és éppen csontvelő-átültetésre várt.

Az összejövetelt követően hetente egyszer eljött hozzám hipnoterápiára és személyes tanácsadásra. Második alkalommal egészen csüggedten érkezett, mert egy rutin mágneses rezonancia-vizsgálat (MRI) során aznap fedezték fel a rák apró foltjait az agyában. Noha a ráknak ez az új megjelenési formája önmagában is épp elég felzaklató volt, valószínűleg még az átültetés esélyét is meghiúsította. Az orvosok úgy tervezték, hogy kemoterápiát adnak neki, és ezzel próbálják feltartóztatni a rák terjedését. Mindazonáltal meglepte őket Jane állapota, ugyanis a mellből először rendszerint a májban képződik áttét, és csak azután az agyban. Nagyon ritka esetben terjed tovább a rák közvetlenül az agyba. Számomra úgy tűnt, ez megér némi vizsgálódást.

Jane-nek, ennek a negyvenes éveiben járó, vonzó nőnek már nagyjából hét éve nem volt szerelmi kapcsolata. Volt ugyan valami barátféléje, azonban ő maga is úgy jellemezte a viszonyt, mint ami nem sokkal több közeli barátságnál. Az igazat megvallva azt mondta, hogy a *haverjaként* tekint a férfit, jóllehet időről időre le is fekszenek egymással. Közben mélyebbre ástam Jane párkapcsolati helyzetébe, felszínre tört benne valami hihetetlenül mély szomorúság egy partnere miatt, amely még mindig kínozza, noha már jó pár évvel korábban véget vetett a kapcsolatnak. Ház a nyolcéves kapcsolat rendkívül szenvedélyes és heves volt, és Jane nyilvánvalóan bálványozta a férfit. Már négy éve tartott a viszonyuk - amelyről Jane azt hitte, hogy hamarosan házasság pecsételi meg -. amikor rájött, hogy a férfi már házas, és gyermekei vannak, s esze ágában sincs elhagyni a feleségét. Jane egészen beleroppant, mégsem volt képes véget vetni a találkozásaiknak. További négy rendkívül gyötrelmes évnek kellett elteltetnie ahhoz, hogy kitépje magát ebből a kapcsolatból.

Számomra világos volt, hogy e dugába dőlt kapcsolat eredményeképpen Jane teljesen elzárkózott érzelmileg, és



képes lett volna elviselni, és érzésem szerint egy bizonyos szinten valószínűleg ő maga döntött úgy, hogy inkább lemond az életről, semmint szembesüljön a fájdalommal.

### *A betegség eredete*

Az energiablokkok először mindig a finomtestekben alakulnak ki. Ha azután ezen a szinten nem oldjuk fel őket, bekerülnek a fizikai testbe, és végül olyan betegségeknek nyilvánulnak meg, amilyen a rák, a szklerózis multiplex, a cukorbetegség és egyebek. Ekként elmondhatjuk, hogy a betegség először mindig a finom testekben fészkel meg, és onnan halad befelé.

Régebben úgy gondoltuk, hogy a betegségek megelőzésének leghathatósabb módja rendszeresen felkeresni egy orvost felülvizsgálat céljából. Ma már tudjuk, hogy sokkal jobban járunk, ha olyasvalakivel konzultálunk, aki képes olvasni az auránkban – ami annyit jelent, hogy rá tud hangolódni finomtesteink, kiváltképp az étertestünk energiamentázataira, és jóval azelőtt képes meglátni az energiablokkok képződését, hogy azok a fizikai testünkben is megjelenének. Az intuitív gyógyítók is képesek erre.

Manapság már fejlett gépi diagnosztikai rendszerek is léteznek, amelyek képesek ellátni ezt a feladatot. Az elektrodri malis szűrőberendezéseknek nevezett eszközöket • túlnyomórészt természetgyógyászok, homeopáták, csontkovácsok és kiropraktörök használják. A gép az akupunktúras pontok ingerlésével (amelyek az étertest részei) térképezi fel a test egyes szervrendszereit, és ismeri fel a betegséget az orvosi lag még ki nem mutatható szinten. Ezek bizonyítható-

\* Hazánkban e vizsgálati módszer a feltalálójáról főként Vollteszt néven ismert - a Ford.

an nagyon pontos eszközök, még ha jelenleg a legtöbb orvos nem is hajlandó elismerni őket. Eg)' betegségmintázatot a finomtestben meggyógyítani sokkal egyszerűbbnek mutatkozik, mint kivárni, amíg ez a mintázat fizikai anyaggá sűrűsödik, mert mihelyt ez megtörténik, sokkal ellenállóbbá válik a változással szemben.

### *Érzelmi hulladék*

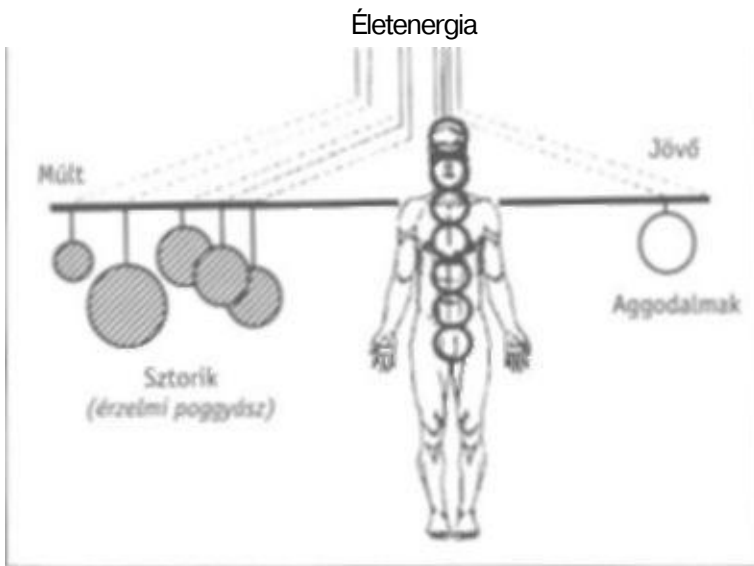
A kvantumfizikusok ténylegesen bebizonyították, hogy az érzelmek energiárészecskékké sűrűsödnek össze, amelyek - ha nem fejezzük ki őket érzelem formájában - az atomok és a molekulák közötti térben telepszene meg. Ez pedig szó szerint a szűrő eltömődésének esete. Mihelyt az érzelem részecskévé alakul, jóval nehezebbé válik a felszabadítása, és pontosan ebben rejlik a probléma. Sokkal több időbe és erőfeszítésbe kerül feloldani a blokkot a fizikai testben, mint amennyivel akkor feloldhattuk volna, amikor még szintiszta energia formájában létezett a finomtestekben - ez esetben az érzelmi testben.

Mindazonáltal igenis lehetséges ezeknek a részecskéknél az elmozdítása, mielőtt még bajt okoznának, és ennek általam ismert leghatásosabb módja a sorsfordító megbocsátás és a szatori-légzőgyakorlat kombinációja (lásd 27. fejezet). Ha azonban hagyjuk őket felhalmozódni és összeállni egyetlen tömeggé, amelyből egy nap rák keletkezik, akkor a probléma kezelhetetlenné és ennek következtében életveszélyessé válik.

### *Miért nem gyógyulunk?*

Az idő és a gyógyulás nyilvánvalóan közvetlen összefüggésben állnak. Ha el akarunk jutni arra a fejlettségi szintre, amelyen képessé válunk meggyógyítani önmagunkat, ak-

kor a tudatunk túlnyomó részét a jelenre kell Összpontosítanunk - nem a múltra, nem is a jövőre, hanem a *most* pillanatára. Caroline Myss *Why People Don't Heal* című ka/eiiasorozatán kijelenti,\* hogy azok az emberek, akik élet-energiájuk több mint 60 százalékát a múltjuk fenntartására pazarolják, képtelenek energetikai úton meggyógyítani önmagukat. Ekként kénytelenek teljes mértékben a vegyi anyagokból előállított orvosságokra támaszkodni gyógyulásuk érdekében.



12. **ábra** Miért nem gyógyulnak az emberek?

Caroline Myss úgy érvel, hogy ha az átlagember becses életerejének 60 - 70 százalékát igénybe veszi a gyermekkor, a serdülőkor és a fiatal felnőttkor negatív élményeinek keze-

\* Magvarul csak a konwjelent meg: *Miért nem gyógyulnak az emberek?* Mandalavéda, 2007.

lése, valamim a múlt veszteségeihez, csalódásaihoz és nehezteléseimhez való ragaszkodás, további 10 százalékát pedig a jövővel kapcsolatos aggodalmak és tervezgetések, illetve a jövő ellenőrzésére irányuló törekvések kötik le, akkora jelen pillanatára - vagy a gyógyulásra - édeskevés energiája marad.

Az életnek megvan a maga módszere arra, hogy visszatérítsen minket - és az energiánkat - ajelen pillanatba, és ez a módszer gyakran valamely trauma előidézése. Amikor egy katasztrófa kellős közepén találjuk magunkat, amikor váratlan baleset ér, vagy felfedezzük, hogy az életünk hirtelen veszélybe került, egyszerre minden figyelmünket ajelen pillanatára összpontosítjuk. Ösztönszerűleg a jelenre irányítjuk tudatunk egészét. A múlt egyszeriben elveszti a jelentőségét, akárcsak a jövő, és kizárólag az adott pillanat létezik számunkra. Az effajta jelenfókuszú energiák hatalmát jól szemlélteti az eset, amikor egy anya, látván, hogy gyermeke egy kocsi alá szorult, egyszerre képessé válik felemelni a kocsit a földről, hogy a gyerek megmenekülhessen. A hihetetlen bátorság és merészség megnyilvánulásai sem ritkaságok, amikor az energia a jelenre összpontosul, hiszen a félelem csak akkor jelenhet meg, amikor a múltunkat is magunkkal hurcoljuk a jövőbe. Amikor igazán a jelen pillanatában léteünk, a félelem szikrája sincs bennünk, hiszen nem vagyunk tudatában sem múltnak, sem jövőnek.

A sorsfordító megbocsátás segít a jelenben léteznünk, hiszen a múltba való visszatéréssel ez nem lehetséges. Egyszerűen itt és most, a jelenben bocsátunk meg annak a személynek, aki történetesen visszatükrözi ránk saját kivetítésünket. Ebben rejlik a sorsfordító megbocsátás szépsége. Igaz ugyan, hogy olykor - mint Jill esetében is - a múlthoz való kötődés olyan nyilvánvalóvá válik, hogy segít megvi-

**lágítani az aktuális helyzetet, azonban a fókusz továbbra is a jelen pillanatban történtek tökéletességén van.**

**Dönthetünk úgy, hogy a sorsfordító megbocsátás révén megszabadulunk az áldozat archetípusától, és a jelenre írjuk a/ energiáinkat, vagy várhatunk egy jelentős 1 rati mára, amely visszakényszerít minket a most pillanatába. Más szóval, vagy akaratlagosan alakítjuk át a tudatunkat, vagy továbbra is egy katasztrófától, illetve életveszélyes betegségtől várjuk, hogy erre készítessen minket.**

## AMINT FENT, ÚGY LENT

Konnyen meglehet, hogy hamarosan az emberiség egésze ugyanazon választás elé fog kerülni, amellyel egyénként mindnyájan szembenézünk. Mint arra az előző fejezetben rámutattam, el kell döntenünk, hog)' szabad akaratunkból vagy trauma révén gyógyulunk-c meg.

### *A gyógyulás útja - szabad akarat vagy trauma?*

Sok látnók állítása szerint minden jel arra mutat, hogy az emberiség a nagyon közeli jövőben a „gyógyulás szabad akaratból vagy trauma révén” elv érvényesülését fogja megélni, mégpedig igen súlyos formában. A Föld rákos, és ezt a rákot emberi fajnak hívják. Ez az élő, lélegző, tudatos bolygó születésétől fogva a tökéletes egyensúly állapotában leledzett, amelyben minden apró részecskéje .i/t tette, amit a rendszer egyensúlyának fenntartása érdekében tennie kellett. Itt párhuzamot vonhatunk azzal a tevékenységgel, amelyet az egészséges sejtek fejtenek ki az emberi testben.

Évezredekken át mi magunk is részei voltunk ennek a kiegyensúlyozott rendszernek. Az elmúlt néhány száz évben azonban a természetes rend fölé helyeztük magunkat, és arra a meggyőződésre jutottunk, hogy képesek vagyunk uralni és szabályozni az egész rendszert. Ahogyan a rákos sejt is fékezhetetlenül sokasodik és áttéteket képez az egész szervezetben, majd elkezd felfalni házigazdáját, éppúgy szapo-

rodunk mi is folyamatosan, fékezhetetlenül és hatványozottan növekvő ütemben szerte ezen a planétán, és prédáljuk el természeti erőforrásait, mintha kapzsiságunk kielégítésén túl semmi más nem számítana

Mint a daganat, amely a szív köré fészkel vagy a tüdőt bénítja meg, éppolyan halálos öleléssel fojtjuk meg mi is saját életünk forrását, vágjuk ki erdőinket, szennyezzük be azt a levegőt, amelyet mi magunk is belélegzünk, és mérgezzük meg környezetünket. A tudósok azt hajtogatják, hogy ha nem foganosítunk drámai változásokat, akkor az elkövetkező 40-50 évben nagy valószínűséggel el fogjuk pusztítani az életet a jelenleg ismert formájában.

A legnagyobb szükség mindazonáltal egy tudati váltásra lenne. Vagy összefogunk, és megváltoztatjuk a kollektív tudatunkat, vagy egy mind ez ideig példátlan traumával kell szembenéznünk, amely olyan szintű lesz, hogy elsöpri a jelenlegi életstílusunkat fenntartó valamennyi struktúrát.

### *Földtani változások és politikai zűrzavar*

A legkorábbi időktől napjainkig rengetegen jósltak súlyos és katasztrofális földtani változásokat az új évezred első éveire. E jóslatok többek között az alábbiakat foglalják magukba: két mágneses pólusváltás, drámai földrengések, drasztikusan megváltozott időjárási mintázatok, vulkánkitörések és a tengerszint jelentős megemelkedése a sarki jégsapkák olvadása következtében. Az effajta események eredményeként világunk térképe gyökeresen megváltozna; a jelenlegi szárazföldek tetemes része víz alá kerülne, és új kontinensek emelkednének ki a tengerből. Mindez elképzelhetetlen szét hulláshoz és káoszhoz vezetne, amelyben emberek milliói pusztulnának el. A politikai forrongások, vallásháborúk és környezeti ártalmak szintén nagy számban szednék áldozataikat.

Az efféle jóslatok leghírhedtebb kútforrása a nevezetes 16. századi látnók, Nostradamus volt; öt századunkban Edgar Cayce, az „alvó próféta” követte, aki nagyon pontos jóslatokat mondott az 1940-es években. E jövődölések előfordulnak továbbá számos vallásos írásban, köztük a bibliai Jelenések könyvében, valamint a maják, a hopi indiánok és számos más bennszülött nép hagyományos szövegeiben.

Sokak számára nyilvánvaló, hogy ezek a földtani változások máris megkezdődtek. Miután a globális felmelegedés hatásait immár nem lehet figyelmen kívül hagyni, a tudományos világ is megteszi a maga jóslatsorozatait az áradások, aszályok, hurrikánok, tornádók és vulkánkitörések világszerte észlelhető elszaporodására alapozva, amely katasztrófák mindegyike közeli hasonlóságot mutat Cayce és mások jóslataival. A világ épp nemrégiben vált sokkal ingtagabbá politikailag, s az események egy része kínos hasonlóságot mutat a megjövendöltekkel.

### *A tudat igenis számít*

A tudósok nem sok szót ejtenek a tudatnak a Földünkre gyakorolt hatásairól, szívesebben összpontosítanak arra, hogy milyen tevéleges lépéseket kellene foganatosítanunk a küszöbönálló végzet megelőzésére. Azonban a spirituálisabb jellegű jóslatok mindig magukban hordozták az intést, hogy a földtani változások és a politikai zűrzavar súlyossága csak olyan mértékben enyhíthető, amennyire mi, emberi lények felelősek, és megváltoztatjuk a tudatunkat. Más szóval, bár félelem- és önzésalapú tudatunk oly csúnyán megsebezte bolygónk étertestét, hogy elkerülhetetlennek tűnik egy erőszakos kitörés a Föld fizikai formájában is, tudati szintünk megemelésevel még mindig csökkenthetjük ezt a hatást. Ahogyan megtanultuk, hogy az emberi lény étertestében rejlő betegségmintázat nem fizi-

kai eszközökkel (imádsággal, reikivel, képzeletünk erejével, kézrátétes gyógyítással, sorsfordító megbocsátással stb.) orvosolhatjuk, hasonlóképpen a zűr-zavarnak és az erőszakos változásnak a Föld étertestébe fészkelte mintázatát is szétszórhatjuk, még mielőtt a fizikai síkon is megnyilvánulna. Ekként - eléggé megdöbbenő módon - úgy tűnik, hogy a válasz az imádságban rejlik.

### *Az imádság ereje*

Az imádság az elmúlt néhány év során került a tudományos érdeklődés középpontjába, s azóta tudományos berkekben is egyre növekszik az egyetértés azt illetően, hogy az ima valóban hatásos. Gyorsan hozzá kell tennem, hogy nem arról a fajta imádságról van szó, amely kérésekből és követelésekből áll - hogy Isten adja meg nekünk ezt és amazt, intézze el, hog)' az egyik esemény helyett a másik következzen be -, vagy amelyben más módon próbáljuk megszabni Istennek, mitévő legyen.

Nem, a kreatív imádság lényege valójában nem a szavakban vagy gondolatokban, hanem az *érzésben* rejlik. Az ima csak akkor fogja valóra váltani a kívánságot, ha képes vagy maradéktalanul átélni az érzést, hogy amire vágytál, az máris a birtokodban van; ha bizton tudod, hogy máris elvégezted, avagy megadatott neked. Ezt legpontosabban talán a mélységes hála érzésével írhatjuk le.

Azonban még ez is egy bizonyos kimenetelhez kötődik, és így valószínűleg nem fogja eléggé megemelni a tudat szintjét, hogy előidézze a szükséges mértékű energiaváltást.

Az imádság legtisztább formája, amelyet gyakorolhatunk, a békesség átérése - azé a fajta békességé, amely akkor köszönt reánk, amikor teljesen átadjuk magunkat a fennálló helyzetnek úgy, ahogyan van, s azzal a tudattal vigasztalódunk, hog)' a Szellem mindent elrendezett, s ha mi egyszer-

rúen félrcállunk az útból, minden a lehető legjobban fog alakulni.

Az energiák mintázata csak akkor válik fogékonnyá a változásokra, amikor maradéktalanul átadjuk magunkat aktuális helyzetünknek s hogy milyen változások fognak bekövetkezni, azt csak Isten tudja! Ne imádkozz a békéért! Azért imádkozz, *hogy átérezd a békét!* Ez a legkreatívabb imádság, amit csak végezhetsz. A béke a leghatalmasabb erő a földön, amelyre jelenleg kétségkívül nag)' szükségünk van. Ha képesek vagyunk megérezni a békességet a szívünkben, akkor megismerjük a szeretetet, s világunk is ezt fogja tükrözni.

Ez annyit jelent, hogy választás előtt állunk. Minden egyes ember maga döntheti el, hogy továbbra is ragaszkodik-e a félelem, a szükség, a bizalmatlanság, a kapzsiság és a bűntudat érzéseihez, vagy szélnek ereszti mindezeket, és békességben él. Ilyen egyszerű az egész! A béke, a szeretet az egyetlen ellenszere annak a félelmalapú tudatnak, amelyben jelenleg élünk, és amelynek fenntartásában nap mint nap részt veszünk. Tehát egyszerűen hozd meg a döntést! A szükséges technika a rendelkezésünkre áll. Alkalmazd napi rendszerességgel a sorsfordító megbocsátást, hogy megvalósítsd edöntést - és figyeld meg, mi történik!

### *Gyógyító válság*

Napjainkban alkalmasint annak vagyunk tanúi, ahogyan a Föld és az egész emberiség egy gyógyító válságon meg)' keresztül - és könnyen meglehet, hogy mielőtt kilábalnánk belőle, meg mélyebben el kell merülnünk benne. (A gyógyító válság olyankor következik be, amikor egy élő szervezet állapotában látszólag drámai romlás következik be amilyen a láz vag)' a kelések kifakadása -, közvetlenül azelőtt, hogy megkezdődne a gyógyulás. Ez az állapotromlás a megtisztulás és méregtelenítés folyamatául szolgál.)

### *Minden Isteni Rend szerint történik*

Bárrnulyen drasztikussá váljon is a helyzet, hinnünk kell abban, hogy még egy ilyesfajta szituációban is tökéletesség és Isteni Céltudatosság rejlik. Elvégre is, ki tudott volna ennél drámaibb módot elképzelni arra, hogy a Szellem szeretőn visszatükrözze saját hatalomvágyunkat és kapzsiságunkat? Vagy azon szükségletünket, hogy megosztottságot teremtsünk az emberek között? Amíg makacsul ragaszkodunk ezekhez az energiákhoz, mindaddig nem fejlődhetünk tovább spirituálisán, s ha földtani változásokra van szükség ahhoz, hogy eljuttasson minket az orvoslásukig, ám legyen! A bolygó meg fog gyógyulni a folyamat során, akárcsak mi magunk.

### *Összpontosíts a tökéletességre!*

Ha megfelelő perspektívába akarjuk helyezni ezt az egész fejtegetést, azt is szem előtt kell tartanunk, hogy mivel a fizikai világ csupán illúzió, az általunk földtani változásokként érzékelt események is csalókák. Ez szolgál magyarázattal arra, hogy miért képes az emberi tudatban beállt változás azon nyomban megváltoztatni a hely/elet. Hogy miként tapasztaljuk meg a földtani változásokat, az kizárólag a törtétekről alkotott felfogásunktól függ. Ha a tudat megtisztulásaként és olyan gyógyító válságként tekintünk a folyamatra, amely spirituális átalakulást fog eredményezni, homlokegyenest ellenkezőképpen fogjuk átélni, mint abban az esetben, ha az áldozat szerepébe helyezkedünk, és valós eseményként fogjuk fel olyasmiként, amitől félnünk kell, és amit égbekiáltó ostobaságunk büntetéseként mértek ránk. A sorsfordító megbocsátás perspektívájából képesek leszünk figyelmünket az adott pillanat történéseinek tökéletességére összpontosítani, s eljutni a megtapasztalás túlsó oldalán rejlő örömhöz és békességhez.

*Az ajándék*

*Az amint fent, úgy lent* szállóige abban a tekintetben is mély jelentőséget hordoz, hogy miként reagálunk a testünkben és a bolygónkon pusztító rákra. Ha hadat viselünk a rák ellen mérgező vegyszerekkel és egyéb agresszív kezelésmódokkal, sosem lelünk gyógymódot rá, ahogyan a Föld problémájára adott erőszakos, csúcstechnológiát alkalmazó, politikailag motivált megoldások sem fognak beválni. Az egyetlen dolog, amely mindkét esetben beválhat, a *szereetet*. Ha igazán megértjük ezt, akkor felfogtuk a földtani változások és a rák ajándékát is.

Nem létezik ennél kegyetlenebb lecke. A rákban szenvedő emberek bátor lelkek, akik azzal a küldetéssel érkeztek a fizikai síkra, hogy szemléltessék a harag kivetítésének, illetve a testünk és önmagunk ellen vívott háborúnak a hiábavalóságát. Az ő küldetésük az, hogy segítsenek nekünk megérteni: bármely helyzetre az egyetlen válasz a *szereetet*. A mi ajándékunk pedig viszonzásként az, hogy meghallgatjuk szeretetteljes üzenetüket.

*Az öröm, a harmónia és a béke látomásai*

Akár eléggé megemeljük a rezgési szintünket, hogy megelőzzük a traumát, és önként szerető összhangba kerülünk az élet egészével, akár nem, a végeredmény ugyanaz lesz. A földtani változásokról szóló jóslatok kivétel nélkül egy tudati áttörésről beszélnek, amely a Föld öntisztulása és az általunk előidézett karma kiegyensúlyozása nyomán fog bekövetkezni. A jóslatok közül soknak közös motívuma a Föld változásait követő csodálatosan harmonikus, békés és idilli élet látomása, amely szöges ellentétben áll a napjainkban uralkodó helyzettel. Ahogyan a gyógyítás valamennyi esetében, most is orvosolhatjuk lelkünk kínját az

**elfojtott fájdalom első jelének felbukkanásakor, vagy várhatunk, amíg egy katasztrófára lesz szükség ahhoz, hogy felébredjünk. Bárhogyan mennek is végbe .1 Fold változásai, es bármilyen szintű pusztulást hoz is magával a bolygósintű karma megnyilvánulása, ezek a változások fogják alkotni a végső gyógyító válságot Földünk és mindnyájunk számára. S mindez természetesen az Isteni Rend része lesz.**

**Ha eléggé meg akarjuk emelni a rezgésszintünket ahhoz, hogy megváltoztassuk a jóslatokat, akkor életünket önmagunk és mások szeretetére és gyengéd elfogadására kell alapoznunk, meg kell bocsátanunk magunknak bolygónk kiszipolyozásáért, és csatlakoznunk kell a békéért folytatott imádsághoz a lehető legtöbb olyan emberrel egyetemben a világ minden tájáról, akik számára a sorsfordító megbocsátás elfogadása és gyakorlása nem kevesebb, mint állandó életforma.**

III. RÉSZ

*A feltevések  
kiterjesztése*



## HITCIKKELYEK

**A**2.. fejezetben felsorolt előfeltevéseket lerövidített formában vezettem elő, csupán arra törekedve, hogy éppen elégséges vezérfonalat adjak a kezembe a sorsfordító megbocsátás elméletének megértéséhez. Most viszont szeretnék behatóbban foglalkozni a sorsfordító megbocsátás alapját képező azon fogalmakkal, amelyeket az eddigiek folyamán nem fejtettem ki részletesen. Reményeim szerint ez hozzásegít, hogy egy bizonyos szinten megbarátkozz velük még akkor is, ha nem tudod őket maradéktalanul elfogadni.

Ne feledd, hogy bár minden elmélet feltevésekre épül, nem minden feltevés helytállóságát támasztják alá bizonyítékok. Különösképpen igaz ez olyankor, amikor a valóság természetével és spirituális kérdésekkel kapcsolatos elméleteket és feltevéseket boncolgatunk.

Érdekes módon a természettudomány és a miszticizmus az egyetértés új szintjére jutottak el a valóság természetét és egyéb olyan kérdéseket illetően, amelyek ez ideig a tudomány hatókörén kívülre estek. A hindu misztikusok azt állítják, hogy ők évszázadok óta *közvetlen tudással bírnak* ezekről az egyetemes igazságokról, amire elmondásuk szerint úgy tettek szert, hogy 40 esztendőn át meditáltak a Himalája barlangjaiban. A természettudósok szigorú tudományos módszereket és elméleti konstrukciókat alkalmazva, a közelmúltban ugyanezen igazságokra bukkantak rá - vagy helyesebben szólva hasonló feltevéseket dolgoztak ki. Immár

biztonsággal állíthatjuk, hogy a kvantumfizika tényszerűen bizonyítja mindannak az igazságát, amit a misztikusok hosszú évszázadok óta tudnak. Milyen izgalmas végignézni, ahogyan az igazság megközelítésének és meglétesének e két különböző útja végül Összefut. A természettudomány és a spiritualitás végre egyesültek, és a tudósok váltak modern korunk misztikusaivá!

És mégis, a megtett előrelépés ellenére teljes alázattal szem előtt kell tartanunk, hogy)– ezek a feltevések pusztán természetüknél fogva nem képviselik a teljes igazságot. Úgy tűnik, hogy az univerzum működésének és az emberi élet magasabb céljának nagy\* misztériuma továbbra is meghaladta gyarló, halandó felfogásunkat, s az általunk kidolgozott feltevések pusztán megközelítései lehetnek a tényleges igazságnak. Ezt előrebocsárva tehát az alábbi feltevéseket adom közre a sorsfordító megbocsátás alapjaként:

*Feltevés: A nyugati vallásos bölcsélet uralkodó nézeteivel ellentétben nem emberi lények vágunk, akiknek esetenként spirituális mepapasztalásban van részük, hanem spirituális lények vagyunk, akik emberi megtapasztalást ebiek át.*

Ez nem pusztán játék a szavakkal, inkább alapvető változást jelent a gondolkodásunkban azt illetően, hogy kik is vagyunk valójában, és milyen kapcsolatban állunk Istennel. Ugyanis ahelyett, hogy bukott és Istentől elszakadt lényekként tekintenénk önmagunkra, azt sugallja, hogy) továbbra is nagyon erős szálakkal kötődünk a Létezők összességéhez; s hog) a fizikai testben töltött élet pusztán átmeneti közjáték, amelyet a tanulás és az energiáink kiegyensúlyozása érdekében vállaltunk fel. Egyben azt is sugallja, hogy Isten nem odafönn lakozik, hanem kivétel nélkül mindnyájunkban benne él, s ezzel kihangsúlyozza kettős, emben-szellemi természetünket. A Pulitzer-díjas Ernst Becker igen szemléli-

tesen világította meg ezt. mondván: „Az ember olyan Isten, aki szarik.”\*

Fantasztikus hatalom rejlik abban az elképzelésben, hogy spirituális lények vagyunk, akik emberi megtapasztalást élnek át. A gondolat közvetlen fenyegetést jelent az egóra nézve, amely egy sor meggyőződésből áll. és elhitheti velünk, hogy elszakadtunk Istentől, és most ki vagyunk téve a haragjának, amiért elkövettük ezt az eredendő bűnt. Ha azonban egyáltalán nem szakadtunk el Istentől, hanem állandóan kapcsolatban állunk vele, akkor az ego megszűnik létezni

*Felterés: Fizikai testünk halandó, mi magunk azonban orok éte-  
titek vagyunk.*

A filozófusok évszázadok óta vitáznak a „lélek” felépítéséről Ez az eszmecsere Platónnál és Szókratésznál is korábbra nyúlik vissza, akiknek egyaránt bőven volt mondanivalójuk a lélekről, mégis nagyon ellentmondó nézeteket vallottak. A vita manapság is folytatódik, ám továbbra sem született valódi megegyezés azt illetően, hová alkotja a lelket.

Jelen fejtegetésünk céljaira azonban a lelket lényünk azon részeként határozzuk meg, amely maga a színtiszta tudat, és összeköttetésben áll a tudat nagyobb óceánjával, amely a létezők Összességét alkotja. Megtestesülésünk idejére azonban a lélek magára olt egyfajta égvén i jelleget, amelyet ugyanazon óceán egy cseppjéhez hasonlíthatunk, amely egy szemernyi *Isten anyagából*. Mivel részei vagyunk a Létezők Összességét alkotó óceánnak, lélekként öröktől fogva létezők. A léleknek nincs kezdete és vége, léte örök, s kívül áll időn és téren egyaránt.

• *TheDenudofDeMh* MacMillan Frec Press. 1973.

Megtestesülésünk során a lélek tartja fenn kapcsolatunkat az Isteni Igazság világával és a Létezők Összességével, s a lelkünk felelős spirituális fejlődésünkért.

Miután a lelek megtestesült, egyaránt kötődik ,i testhez és a személyiséghez, amelyek együttesen perszónát vagy egyéniséget alkotnak. Ezt azon énkép alapján alakítjuk ki m a - gunknak, amelyet a világ felé általában mutatunk. Ekként a lelkünk kiteszi magát az embben lét feszültségeinek, és akár meg is betegedhet. Napjaink betegségetnek jelentős rész- például a rák - a lelek melyen gyökerező betegségeként kezdődik. A sámánok a lelek megtöréséről és szetlorgácsolásáról is beszélnek, amelynek során lelkünk egyes részei ténylegesen hátramaradhatnak és beleveszhetnek a múltbéli eseményekbe, különösen a traumákba. A sámánok gyógyító munkájának jelentős része a lelek visszanyerése körül forog.

Időtlen idők óta perlekedés tárgya, hogy a lélek csak egyszer inkarináldik-e. vagy újra meg újra testet ölt, és sok egyház es vallás mind a ma i napig nem hajlandó foglalkozni a reinkarnáció gondolatával. A keleti vallások mindazonáltal mindig is befoglaltak spirituális meggyőződéseikbe a reinkarnáció tanát, jómagam nem tekintem ezt a sorsfordító megbocsátás központi kérdésének, szempontunkból semmilyen jelentőséggel nem bír. hogy az embei hisz e benne vagy sem. A kérdésnek semmilyen befolyása nincs a sorsfordító megbocsátás hatékonyságára, s így egész egyszerűen személyes választás dolga. Ha a reinkarnáció gondolata megbotránkozttató számodra, ugord át a következő néhány oldalt!

Én a magam részéről nem vagyok elfogult egyik irányban sem . jóllehet úgy tűnik, igenis vannak bizonyítékok a reinkarnáció elképzelésének alátámasztására - elég csupán a halálközeli élményekről szolo temérdek írásos beszámolóra gondolnunk. E beszámolók olyannyira hasonltuk tartalmukban és minőségükben, hogy aligha cáfolhatjuk meg

őkről. Emberek ezrei írják le hasonló típusú élményeket, és hoznak fel bizonyítékokat az általuk látottak valóságát illetően. És még azok a hatások is többé-kevésbé azonosak, amelyeket a halálközeli élmények a/életükre gyakorolnak.

li forrás alapján úgy tűnik, a lelkünk azon túlmenően, hogy számos alkalommal oh testet, nem is egyedül érkezik a fizikai élettapasztalatok világába. A múltbeli életek kutatása mintha csak azt sugallná, hogy a lelkünk időről időre leiekcsoportunk többi tagjával tér vissza, hogy feloldjon bizonyos *karmikus* kiegyensúlyozatlanságokat.

A teljesség tele vezető utunk során energetikai egyensúlyhiányokai idézünk elő, amelyeket helyre kell állítanunk. I; kiegyensúlyozatlanságokra szoktunk a karmánkként hivatkozni. Ha például kihasználjuk az embereket vagy becsapjuk őket, valamikor nekünk magunknak is át kell élnünk a hecsapottság élményét, hogy kiegyenlítsük az energiákat. Ez nem valamiféle erkölcsi gyakorlat; a dolognak semmi köze nincs a helyeshez és helytelenhez. Mint már megállapítottuk, az univerzum semleges. A folyamat egyszerűen az energiák kiegyensúlyozásaként megy végbe, amit az okság törvénye diktál, amely kimondja, hogy minden cselekedetet megegyező mértékű reakció követ (lásd 9. fejezet).

Az életünkben szereplő emberekkel játszott játékok célja teljcs egészében az energiák illetéknéppen történő kiégyensúlyozása. Valahányszor újra egyensúlyba hozzuk a karmikus energiákat, a leikunk meggyógyul, és újra teljes egészé válik. Ekként minden egyes megtestesülés hozzájárul a lélek gyógyulásához.

Mellesleg szólván, mivel az idő az Isteni Igazság világában nem létezik, valamennyi megtestesülésünk egyidejűleg történik. Amikor az egyik életünkben meggyógyulunk, az összes többi inkarnációnkat is meggyógyítjuk. Következésképpen a sorsfordító megbocsátás alkalmazása az egyik életben roppant nagy értékkel bír a lélek számára, hiszen

amikor a jelenlegi megtestesülésünk számára meghozza a gyógyulást, egyidejűleg az összes többi inkarnációnkat is meggyógyítja. Képzeld csak el a kollektív karmát, amelyet Nelson Mandela kiegyensúlyozott azáltal, hogy a dél-afrikai fehérek egy egész nemzedékének megbocsátott azért, ahogyan a feketékkel bántak. Ugyanezen az alapon képzeld el azt a kollektív karmát is, amely Amerikában kiegyensúlyozásra vár a rabszolgákkal és az őslakos indiánokkal szemben tanúsított bánásmód miatt!

Lelkünk mindig a gyógyulás irányába terel minket, és szakadatlanul olyan élethelyzeteket teremt, amelyek lehetővé teszik a karmikus energiák kiegyensúlyozását. Ha azonban a gyógyulás nem megy végbe az Isteni Igazság szintjén, akkor hajlamosak vagyunk újratерemteni ezt az egyensúlyhiányt a nehezítés és bosszú körforgása és az áldozattudat fenntartása révén. Ez forgatja a karma kerekét szüntelenül körbe-körbe. A sorsfordító megbocsátás szolgál az egyik legjobb módszerrel e kerék megállításához, mivel az alkalmazása megszakítja a körforgást.

Ha mindezek elmondása után is gondjaid vannak a reinkarnáció fogalmával, akkor egyszerűen ne vegyél róla tudomást! Szempontunkból úgyszincs jelentősége.

*Feltevés: Noha a testünk és az érzékeink azt sugallják, hogy elkülönült egyénként tétezióik, valójában mind egyek vagyunk. Egyéni rezgéseink kivétel nélkül egy nagy egész részét képezik.*

Nem vagyunk azonosak a testünkkel. Nem vagyunk azonosak az egónkkal. Nem vagyunk azonosak a személyiség-énünkkel, sem a szerepekkel, amelyeket nap mint nap játszunk. Mivel hiszünk benne, hogy ezekkel a dolgokkal vagyunk azonosak, csak tovább erősítjük az elkülönültségünkről alkotott meggyőződésünket. Márpedig amíg fenntartjuk ezt a meggyőződést, addig képtelenek vagyunk visz-

szacmlékezni valódi kilétünkre - vagyis arra, hogy Isten részeként teremtett egyéni lelkek vagyunk, akik egységben léte/nek Istennel.

*Feltevés: Amikor mindnyájunk lelke egy volt Istennel, eljátszadottunk a gondolattal, hogy az elszakadás lehetséges. /; gondolat csapdába ejtett minket, és azzá az illúzióra ragy álommmá vált, amelyben jelenleg élünk Pedig ez csupán álom, hiszen az elszakadás valójában sosem történt meg. Csak hisszük, hogy megtettük - és ez a hit lyozta létre a meggyőződésrendszerct, amelyet egónak nevezünk*

Egykor teljesen magába ölelt minket a Létezők Összessége: Isten. Alaktalanok, változatlanok és halhatatlanok voltunk, és csak a szeretetet ismertük. Azután megfogant bennünk egy gondolat. Milyen lenne, tűnődöttünk, ha leereszkednénk a fizikai valóságba, és megtapasztalnánk az ellentétes energiákat, amilyen az alak, a változás, az elszakadás, a félelem, a halál, a behatároltság és a kettősség? Egy darabig eljátszottunk a gondolattal, mindig abban a hitben élve, hogy ha valóban a gondolat megvalósítása mellett döntenénk, bármikor képesek lennénk kilépni a kísérletből, amikor nekünk úgy tetszik. Semmi veszélyt nem láttunk benne. Ekként meghoztuk a döntést, és lejjebb szállítottuk rezgéseink szintjét, hogy fizikai alakba sűrítsük Össze energiánkat. A folyamat során megfeledkeztünk Istenhez fűződő kapcsolatunkról és azt képzeltük, hogy valóban elszakadtunk Tole, és hogy immár nincs számunkra visszaút a Létezők összességéhez.

Ez az álom nagyon is valóságossá vált számunkra, és szélsőséges büntudat kezdett gyötörni minket az Istentől történő elszakadás (eredendő) bűne miatt. Telelem ébredt a szívünkben, hogy Isten maid lesújt ránk a haragjával, amiért így cselekedtünk. I: hathatós hit a bűnben, a büntudatban és a felelemben az egónkká alakult, es olyan hatalmas erővé

váll az életünkben, hogy egy félelem uralta világot teremtett meg az elménkben. Világunknak a szeretet helyett mindmáig inkább a félelem a hajtőereje.

Jóllehet hajlamosak vagyunk megszemélyesíteni, az ego nem egy önmagában vett létező, és nem is a személyiségünket képviseli. Az ego eg)' sor mélyen gyökerező meggyőződte jelent, amelyek abba a megingathatatlan hitbe ringatnak minket, hogy elszakadtunk Istentől. E tudat alatti meggyőzéseknek a büntudat, a félelem, az elfojtás és a kivetítés dinamizmusai által kifejtett rendkívüli hatalma kín azt a látszatot, hogy az ego bennünk él. Az ego tart minket megrekedve és alvó állapotban (öntudatlanul) az emberi világban, ahol az Istentől való elszakadásunkat álmod **111** k

***Feltevés: Amikor úgy döntöttünk, hogy kísérletezni fogunk a fizikai megtestesüléssel Isten maradéktalan szabad akarattal ruházott fel minket, hogy bármilyen módon átélhessük ezt az általunk kiválasztott kísérletet, s hogy megtaláltuk hazavezető utunkat a Utezők Összességéhez.***

A szabad akaratot a legmesszebbmenőkig tiszteletben tartják. Bár az ego pont az ellenkezőjét próbálja elhítenni velünk, Isten nem dühödött meg ránk, amiért az elszakadás gondolatával játszottunk. Isten mindent megad nekünk, amire vágyunk, amit választunk, és nem mond ítéletet róla. Valahányszor segítséget kérünk az imádság és a sorsfordító megbocsátás útján, kérésünk mindig meghallgattatik.

***Feltevés: Az élet nem véletlenszerű esemény. Megt'an a maga célja, és egy Isteni Terv kibontakozását biztosítja, amely minden pillanatban lehetőségeket kínál a választásra és a döntéshzatalra***

Az emberi világból nézve úgy tűnhet, hogy egy biológiai véletlen folytán érkezünk erre a világra, s egyetlen jelentősé-

**günk abban a lényben rejlik, hogy a szüleink egy szeretkezés révén beindították a terhességnek és születésnek nevezett biológiai események láncolatát.**

**Úgy tűnhet továbbá, hogy egyetlen módon vehetjük kezünkbe élettapasztalatunk irányítását, éspedig oly módon, hogy minél több mindent megtanulunk a világ működéséről, és olyan készségeket fejlesztünk ki, amelyek alkalmat adnak rá, hogy a lehető legnagyobb mértékben ellenőrizzük életünk látszólag véletlenszerű körülményeit. Minél teljesebb uralmat szerzünk életünk fizikai körülményei felett, annál jobbnak tűnik a szemünkben ez az élet.**

**Ha azonban az Isteni Igazság világából szemléljük a dolgokat, pont az ellenkezője igaz. Ebből a perspektívából megérkezésünk e bolygóra akaratlagos, megtervezett és tudatos döntést képvisel. A terv azon személyek kiválasztását is magában foglalja, akik a szüléinkként fognak működni.**

**Ezenkívül életünk látszólag rendszertelen eseményeit egy Isteni Terv kibontakozásának tulajdonítjuk, amelyről már jó előre megszületett a döntés, és amely teljességgel célszerű spirituális fejlődésünk vonatkozásában. Minél inkább alávetjük magunkat e terv kibontakozásának anélkül, hogy megpróbálnánk az ellenőrzésünk alá vonni, annál jobban eltölt minket a békesség.**

**Első pillantásra ez fatalista nézőpontnak tűnhet. Itt azonban nem pusztán a sors játszik szerepet. Igazság szerint az Isteni Terv nagymértékű kreativitásnak és rugalmasságnak is teret enged, s mindenkor tiszteletben tartja a szabad akaratot. Továbbra is a Szellemmel együttműködve hozzuk létre életkörülményeinket, es kivétel nélkül pontosan azt kapjuk, amire vágyunk. Az osztályrészünk elleni tiltakozásunk (ítélkezés) mértéke határozza meg, hogy fájdalmasnak vagy örömtelinek érzékeljük-e az életet.**

**Élettapasztalatunk irányítása tehát azon múlik, hogy teljes lényünkkel lépünk-e be az életünkbe, és bízunk-e abban.**

hogy bármi történjen is. minden tekintetben gondot viselnek ránk és támogatnak minket. A sorsfordító megbocsátás ebbe az irányba terel minket.

*Feltevés: A fizikai valóság illúzió, amelyet az ot érzékünk hoz létre. Az anyag egymással kölcsönösen összefüggő energamezőkkel all amelyek különböző frekvenciákon rezegnek.*

A legtöbb embernek meggyűlik a baja, mire megbirkózik az elképzeléssel, hogy fizikai valóságunk egy érzékeink által létrehozott illúzió. Ken Carey is megerősíti, hogy' az embernek bajos megragadni ezt az elképzelést. Könyvében", amely sugalmazás útján született, a *rajta keresztül megszólaló* lelkek érdekes megjegyzést tettek. Azt mondták, hogy amikor bekerültek Carey restébe, és megtapasztalták valamennyi érzékét, egyszerűen le voltak nyugözve. Csak akkor értették meg. miért érzik valósnak a fizikai világot az emben lények. Érzékeink olyan meggyözövé teszik ezt az illúziót, hogy még ezek a testetlen lelkek is képesek voltak átlátni, miért okoz számunkra nagy nehézséget, hogy túllépünk rajta.

Valóban nehéz visszaemlékezni rá. hogy a fizikai világ pusztá illúzió. Mindazonáltal kezdünk olyan irányba haladni, amely előmozdítja ennek az emlékképncnk a visszaidézését. A természettudósok csupán a közelmúltban kezdtek az emberi testről a „test-elme kontinuum" fogalmaiban beszélni. Ez a terminológia azt az érzést kelti bennünk, hogy a testünk valóban több pusztá sejteknél, molekuláknál és atomoknál. Az energiatudomány pedig beigazolja, hogy a testünket valójában egymással kölcsönös kapcsolatban álló *energiamező*k sűrű összetomorulései alkotják, s hogy akárcsak a hologram, minden anyag az energia bizonyos rezgési min-

\* *StaneedTntntmmmm*. Uni'Sun. 1982.

cázataiból ált. A hologramok azok a látszólag valós, háromdimenziós képek, amelyeket lézersugarakkal hoznak létre. A kvantumfizikusok elméleteket faragtak arról is, hogy' az egész univerzum eg)' hologram, amelyben minden - beleértve valamennyi emberi lényt is - hologramként létezik.

Egyes energiamezők olyan frekvenciákon rezegnek, hogy módunk nyílik a megfigyc lésük re és mérésükre. Ezeket olyan fizikai tulajdonságokkal ruházhatjuk fel, mint a súly, a térfogat, a keménység vag)' a cseppfolyósság. Az effajta energiamentázatoknak olyan neveket adunk, mint fa, acél, bőr vagy whisky. Minden fizikai létező egyszerűen energia, amelynek rezgési szintjét képesek vagyunk az öt érzékünkkel észlelni.

Ez az elképzelés mégis furcsának tűnik a szemünkben. Olyan erős hit alakult ki bennünk az öt érzékünk megbízhatóságában, ami a köröttünk lévő fizikai világ észlelését illeti, hogy bajosan tudjuk elképzeln, hogy a testünk nem csupán abból áll, ami látható és tapintható. És mégis, a fizikai világ egy nagyon is valóságos értelemben pusztán az érzékeink által létrehozott illúzió.

Egy pillanatra képzeld magad elé egy fémgerendát, amely egy épület egyik tartópillére. A gerenda elég szilárdnak tűnik, s a tapintás- és látásérzékünk azt sugallja, hogy a fém valóban szilárd, valamint erős és súlyos. Azonban tisztában vagyunk vele, hogy ez a gerenda kizárólag atomokból áll, továbbá hogy minden egyes atomot egy protonokból és neutronokból álló atommag alkot, amely körül roppant nagy sebességgel egy vagy több elektron kering.

Ha fogalmat akarsz alkotni az atommag és az elektron térbeli viszonyáról, képzeld el, hogy eg)' kosárlabda csücsül egy nagy foci pálya kellős közepén. Most képzeld el eg)' golf labda nagyságú testet, amely a kosárlabda körül kering óránként több ezer kilométeres sebességgel eg)' olyan körpályán, amelynek átmérője megfelel a stadion nagyságának.

Ez hozzátétőleges képei ad nekünk a szóban forgó méret-különbségről egy elektron és az atommag között, s a köztük lévő óriási távolságról.

Ennek alapján kijelenthetjük, hogy eg) atom körülbelül 99,99 százalék üres térből áll; mivel pedig az anyagot teljes egészében atomok alkotják, magának az anyagnak is a 99,99 százaléka üres térből kell, álljon. Ekként tehát a fent említett fémgerenda 99.99 százalékban pusztá úr - akár-csak *te magad*.

A gerenda ugyanazon okból látszik olyan tömörnek, amiért egy működésben lévő elektromos ventilátor lapátjai összefüggőnek tűnnek. Amikor a ventilátor nem forog, láthatod a lapátok közötti teret, és keresztül is dughatod rajtuk a kezed. Amikor azonban a lapátok sebesen pörögnek, többé nem látod a térközöket. Ráadásul, ha megpróbárod a lapátok közé dugni a kezed, úgy érzed, mintha áthatolhatatlan falba ütköznél. A ventilátor lapátjaihoz hasonlóan a fizikai anyag minden egyes darabkája olyan sebesen pörgő elektronok tömegéből áll, hogy azt az érzékeink tömörnek észlelik.

Ha az épület tartógerendájának elektronjai abbahagynák a pörgést, a gerenda egy szempillantás alatt eltűnne. Ha pedig körötte az összes többi elektron pörgése is megszűnne, úgy képzelhetnénk, hogy az épület egészének nyoma veszne. Nem maradna sem törmelék, sem por - egyáltalán semmi. A szemlélő számára úgy tűnne, mintha az épület egyszerűen elpárolgott vagy felszívódott volna.

Az anyag pusztá rezgés - se több, se kevesebb. Az érzékeink rá vannak hangolódva ezekre a rezgésekre, s az elménk anyaggá alakítja őket. Bizarrul hangzik, de igaz.

*Feltevés: éppugy rendelkezünk finomtestvkkkel, mint fizikai testtel A fizikai test az anyag frekvenciáján rezeg (ez az emberi világ), míg ot finomtestunk kozul a két legrnagasabb rendű a lélek (vagyis az Isteni Igazság világa) frekvenciájához közelebb rezeg.*

Hús-vér fizikai testünk mellett további energiám in lázatok is alkotnak minket, amelyeket nem látunk és nem tudunk mérni, tizeket „finomtesteinknek” vagy „finommezőinknek” nevezzük, s egy vagy két oktávval magasabb frekvencián rezegnek . 1 / anyaggá tömörült testnél, így túl vannak az érzékeink és a legtöbb műszer észlelési tartományán. E finomtestek a következők:

### *Az étertest*

Az étertest hordozza a test energiasémáját. Ez biztosítja a mintázatok folytonosságát, a testen belüli harmóniákat és diszharmóniákat, miközben a test szüntelenül megújítja önmagát. A tested nem ugyanaz, mint ami egy éve volt. hiszen egyetlen sejt sem létezik a testedben, amelyik egy esztendősnél idősebb lenne.

Az étertest kölcsönhatásban áll .1 genetikai kódoddal, és őrzi az emlékét annak, hogy ki vagy te, milyen formájú az orrod, mekkora a testmagasságod, milyen előítéletekkel viseltetsz, milyen erősségeid és gyengéid vannak, milyen betegségekre vagy hajlamos stb.

### *Az érzelmi test*

Az érzelmi test rezgéseinek frekvenciája egy oktávval magasabb az étertest mezőjénél. Ez az asztráلتest néven is ismert mintázat elárad az étermezőn és a fizikai test bioenergia-mezőin. és érzésekként nyilvánul meg a testben.

Az egyes érzelmek egy gondolathoz kötődő érzésből állnak, és rendszerint fizikai reakciót vagy cselekvést idéznek elő. Ha az energia szabadon áramlik az érzelmi mezőből az étermezőn és a fizikai testen keresztül, akkor minden csodálatosan együtt működik.

Ha azonban elnyomással vagy elfojtással korlátok közé

szorítjuk érzelmi energiáinkat, energiablokkokat képzünk az éter- és érzelmi mezőnkben, valamint a fizikai testünkben is.

A megbocsátáshoz szükséges leltogásbeli váltás mindaddig nem következhet be, amíg haragot és neheztelést tartunk lenn .iz érzelmi testben, Első lépésként meg kell tisztítanunk az érzelmi testünket minden megrekedt energiától.

### *A mentáitest*

Ez a mező vezérli az értelmi működésünket, és télelos az emlékezetett, a racionális gondolkodásért, a konkrét gondolatokért és így tovább. Természetesen vannak természet-tudósok, akik továbbra is fenntartják, hogy a gondolktxlas és az elme egyéb feldolgozó folyamatai megmagyarázna tó-ak az agy biokémiájának fogalmánál. Legyen elég erről annyit mondani, hog)' azon tudósok meggyőződése szerint, akik a kvantumfizika logikáját követik, az elme jelentősége túlmutat az agyon, sőt még a testen is. Ok úgy vélik, hogy az agy es az elme *Intlografikus* kölcsönhatásban alln.ik egymással, s hog)' minden egyes sejt tartalmazza az egész tervrajzát. Sok kutató meggyőződése szerint az emlékezet holografikus formában egy energiamezoben rejlik, túl a testen.

Egyre-másra merülnek lel bizonyítékok erre nézve a transzplantációs műtétek folyamányaként. Egy elhíresült történet egy májátültetésen átesett férfiról szól. Az illetőnek az operáció után néhány hónappal visszatérő álomban volt része, amelynek nem volt számára semmi értelme. Némi nyomozás után a térfi rájött, hogy a májdonor|át is eveken át ugyanaz az álom kísértette. Az adott álom emléke nyilvánvalóan be volt épülve a máj sejtszerkezetébe.

### *A kauzális test vagy intuicios mező*

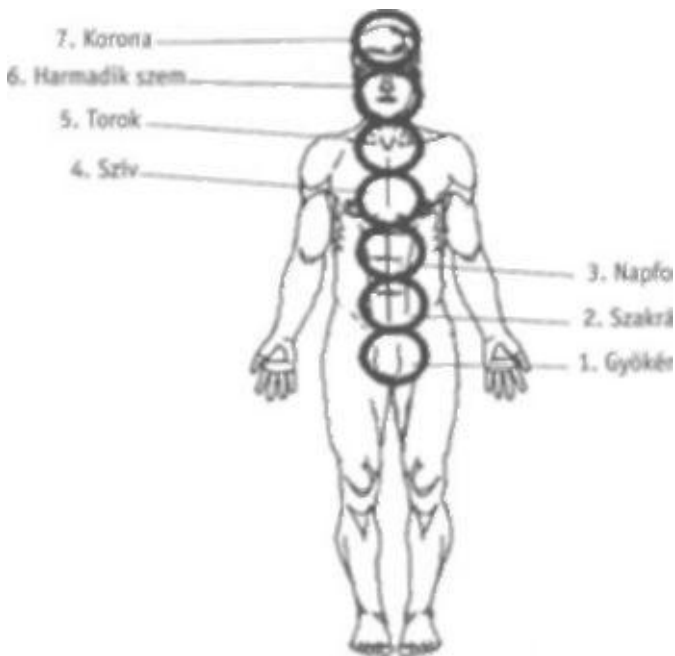
Egy újabb oktávval feljebb helyezkedik el az a finonuest, amelyet a lelkünknek, a Magasabb Énünknek vagy a/ Isteni Igazság világához (úzó kapcsolatunknak tekinthetünk. 1./ a kauzális testnek is nevezett mintázat biztosítja számunkra a hidat a spirituális birodalomba. Miközben a mentális mező a konkrétumok szintjén foglalkozik az ötletekkel és gondolati alakzatokkal, addig ez a mező a fogalmi, elvont, képi és szimbolikus síkon kezeli ezeket. Ez a mező a lényeggel, az intuícióval és a *közvetlen tudással* foglalkozik. A kauzális test .1/ egyéni túra nyúlik, és behatol a *kollektív csmelw* ami Jung *kollektív tudatalattinak* nevezett, vagyis abba az egyetlen közös elmébe, amellyel egyénként mindnyájan összeköttetésben állunk, és amelyhez hozzáféréssel rendelkezünk.

Az egyre növekvő harmonikus frekvenciákon rezgő finomtestek gondolata semmi esetre sem új; szerte a világon számos nagy spirituális hagyomány részét képezi régóta, különösen Keleten.

*Feltevés; Az egyetemes energia életerő es tudat formájában a csakrarendszer útján kerül be a testünkbe. Az első három csakra az embert világgal van összhangban, míg a negyediktől a nyolcadikig inkább az Isteni Igazság világával állnak szorosabb összeköttetésben.*

A különböző rezgésszintű finom testeinket tartalmazó energiaóceánon túlmenően mi, emberi lények az energia-központok egy rendszerével is rendelkezünk, amelyek függőleges sorba rendeződnek a testünkben. I- központokat csakráknak nevezik, a mi szanszkritul „energiakereket” jelent, mivel e központok forgásban lévő energiaörvényekre hasonlítanak.

A csak rák átalakítóként működnek. Felveszik az energiát vagy életerőt (a pránát, csít, Krisztus-energiát), amely az univerzumból áramlik hozzánk, és olyan frekvenciákra csökkentik le, amelyeket a fizikai test biomolekuláris és sejtfolyamatai képesek felhasználni. A csakrák egyben azokat a helyszíneket is jelentik, ahol az egyes finomtestek hozzákapszolódnak a fizikai testhez, ekként a tudatosság különböző szintjeit hozva lényünkbe. Ezek dolgozzák fel mindennapi élményeinket, gondolatainkat és érzéseinket, miközben hosszú távú adatokat is hordoznak a személyes és törzsi múlt, régóta bevett gondolati mintázatokra és archetípusokra vonatkozóan.



13. ábra Az ember csakrarendszere

Az első három csakra a lécezés láncolatának alacsonyabb frekvenciáin rezgő és az emberi világban gyökerező tudati szintekkel rendelkezik. Ezek hordozzák az áldozat archetípusának energiáját. Az első három csakra tudatával a hagyományos megbocsátás az egyetlen lehetséges megbocsátástípus. Az ötödik, hatodik, hetedik és nyolcadik csakrákon keresztüladó tudat nagyobb valószínűséggel hangolódik össze az Isteni Igazság világából származó energiákkal, miközben a negyedik, a szívcsakra biztosítja az Összeköttetést az emberi világ és az Isteni Igazság világa között.

Ezenkívül minden csakra összeköttetésben áll egy belső elválasztású miriggyel, és megfelel eg)' konkrét idegközpontnak ugyanazon a területen. Mindegyikükhöz társul továbbá egy szín és egy hang is, és mindegyik a test egy bizonyos részét táplálja. A csakrák egyben információbankokként és feldolgozóközpontokként is szolgálnak az általuk ellátott testrészekhez és testfunkciókhoz kapcsolódóan.

- Az első (gyökér-) csakra a Földanyához való kötődésünkkel, valamint az alapvető bizalom, biztonság és élni akarás kérdéseivel kapcsolatban hordoz információkat. Ezt a csakrát a törzsi-társadalmi tudat működteti.
- A második (szakrális) csakra a kreativitással, a szexuális energiákkal, a pénzzel és a bűntudattal kapcsolatban hordoz adatokat. Ezt a csakrát az elsőhöz hasonlóan a törzsi-társadalmi tudat működteti.
- A harmadik (napfonat-) csakra a hatalommal és ellenőrzéssel, a társadalmi és családi kapcsolatokkal, az áru-lással és a haraggal kapcsolatban hordoz adatokat. Ezt a csakrát szintén a törzsi-társadalmi tudat vezérli.

- **A negyedik (szív-) csakra a szív, a kapcsolatok, a szeretet, a gyengédség és az együttérzés ügyeivel kapcsolatban hordoz adatokat. Ez az első olyan csakra, amelyik I társadalmi csoporttudattól független egyéniséget és önrendelkezést táplálja energiával.**
- **Az ötödik (torok-) csakra a személyes hatalom, az egyéni akarat és a kreatív önkifejezés ügyeiben kinyilvánított vagy visszatartott dolgokkal kapcsolatban hordoz adatokat. Ezt a csoporttudattal szemben az egyéni tudatosság vezérli.**
- **A hatodik (harmadikszem-) csakra az intuitív tudással, a tisztánlátással és az igazság megismerésének vágyával kapcsolatban hordoz adatokat. Ez esetben az igazság nem a csoporttudat által meghatározott megismerésre, hanem a kozmikus tudat közvetlen, egyéni átéléséből fakadó megismerésre vonatkozik.**
- **A hetedik (korona-) csakra a spirituális tudattal és a Forrással való összeköttetésünkkel kapcsolatban hordoz adatokat.**
- **A nyolcadik csakra, amely a fejünk felett helyezkedik el, a megtestesülésünkre vonatkozó egyezségünket vagy megállapodásunkat képviseli, és az életünk küldetését tartalmazza.**

**Noha a csakra rendszer a keleti orvosi hagyományban központi szerepet játszik, a nyugati orvoslás részéről általában semmilyen figyelmet nem kap, és a nyugati világban általánosságban is vajmi kevésbé ismerik el kritikus fontosságát egészségünk, spirituális jólétünk és rezgési állapotunk szempontjából.**

Pedig az igazai megvallva a csak rák döntő jelentőséggel bírnak. Ha ezek az energiaközpontok kizökkennek egyensúlyi állapotukból ahogyan például akkor történik, amikor érzelmileg zaklatottá válunk, vagy trauma ér minket -, akkor a forgásuk megfordul, akadozóvá válik, és egyes esetekben majdnem teljesen lezárulnak. A harag, a neheztelés és a sérelem a szív- és a torokcsakrát hajlamos lezárni, a bűntudat és a bizalomhiány a szakrális csakrát gyengíti meg, és így tovább. Az energiák effajta egyensúlyhiányainak hatásai fásultságként, általános rossz közérzetként, a nemi ösztön meggyengüléseként, az igazunk kimondására való képtelenségként és egész sereg olyan tünetként jelentkeznek, amelyeknek konkrét egészségügyi oki nem található. Ha viszont a csakrák tartósan megmaradnak az egyensúlyvesztés állapotában, akkor ennek hatása előbb-utóbb elkerülhetetlenül betegségként fog megnyilvánulni a fizikai testben. Ahogyan a finomtestek kapcsán megjegyeztük, a betegség majd mindig az energiamezőkben kezdődik - amelyek magukban foglalják a csakrákat is -, és onnan halad tovább a fizikai testbe, végül pedig betegségként vagy fizikai összeomlásként jelentkezik.

Szerencsére a csakrák egyensúlya viszonylag könnyedén helyreállítható. Vannak olyan gyógyítók, akik kellő érzékenységgel rendelkeznek az egyes csakrák energiáinak észleléséhez, és megfelelő technikák állnak a rendelkezésükre egyensúlyi helyzetük visszaállítására. Az energiagyógyászat legtöbb formája - amilyen az akupunktúra, a homeopátia az aromaterápia és számos másik - közvetlenül a csakrákra fejt ki hatását, egyensúlyba hozva őket.

*Annak átfogó magyarázatáért, hogy nukent követhető végig fejlődésünk a csakrákra vonatkoztatva, lásd Caroline Myss A lélek anatómiája című könyvét. \**

*"A lélek anatómiája. Mandalavéda. 2004.*

r v. RÉSZ

*A sorsfordító  
megbocsátás  
eszközei*



## EGY SPIRITUÁLIS TECHNIKA



Miközben ennek a könyvnek az első kiadását írtam, két célkitűzést tartottam szem előtt. Először: a tőlem telhető legegyszerűbben akartam megmagyarázni a sorsfordító megbocsátás fogalmát, hog)' a lehető legtöbb ember számára hozzáférhetővé tegyem. Másodszor olyan gyakorlatiassá szándékoztam tenni, amennyire csak tudom, hog)' az emberek felhasználhassák a mindennapi életükben. Ez pedig olyan eszközök kifejlesztését jelentette, amelyek nem pusztán eredményesek, de gyorsak és egyszerűen felhasználhatóak is.

Miközben ezt a második kiadást írom, be kell vallanom, hogy engem magamat is egészen elképeszt, milyen eredményesnek bizonyultak a könyvben található eszközök. Azon veszem észre magam, hogy csak ámulok és bámulok, milyen rendkívül hathatós segítséget képesek nyújtani az embereknek életük meggyógyí tásában.

Arra a felismerésre is eljutottam, hogy a működési módjuk hasonlóságot mutat a homeopátiás orvosságok hatásmechanizmusával, amivel azt akarom mondani, hogy holoenergetikusan működnek (az *egész* energiáját használják fel).

Egy holografikus univerzum részeiként a világegyetem egyes parányi alkotóelemei nem csupán energetikai kapcsolatban állnak az egészszel, de magukba is foglalják azt. Ekként energetikai szempontból nem változtathatsz meg egyetlen részt sem anélkül, hogy hatást ne gyakorolnál az egészre.

A homeopatia ezt az elvet használja fel különféle orvos-ságok készítéséhez, amelyek pontosan ilyen módon hatnak a szervezet energiarendszerére. A hatóanyag egészen parányi részecskéjét oldják vízben, hogy azután több ezerszeresére hígítsák egészen addig a pontig, ahol az anyagnak már nem is marad fizikai nyoma. Az anyag energetikai lenyomata azonban megmarad, és pontosan ebben rejlik a gyógyító erő. Amikor a páciens beveszi az orvosságot, a finomtest érzékeli a lenyomatot, és stimulálná válik, hogy-olyan módon áramoltassa az energiákat, amilyenre a valamennyi szinten bekövetkező gyógyuláshoz szüksége van.

Ugyanez történik a sorsfordító megbocsátás eszközeinek alkalmazásakor is. Ahogyan valakinek a homeopátiás orvosságra pillantva esetleg igencsak nehezebbre esik hinni a szer gyógyerejében, hiszen csak vizet lát, éppúgy könnyen meglehet, hogy aki például a „Megbocsátás-munkalapra” pillant, teljesen szkeptikus lesz azt illetően, hogy ez az eszköz igenis képes megváltoztatni az életét.

Pedig a dolog működik. Emberek ezrei használták már a munkalapot vagy járták be a kört a sorsfordító megbocsátás szertartásának során, s tapasztalták meg a csodák bekövetkeztét az életükben.

Ezek az eszközök azért működnek, mert valamennyi a titkos hatóanyagnak - a sorsfordító megbocsátás lenyomatának a szolgáltató rendszere; vagyis a *hajlandóságot* közvetítik, hogy nyitottá váljunk a gondolatra, miszerint nincs mit megbocsát a n u n k.

A folyamat nagyon kifinomult. Az agykontrollnak vagy bizonyos történések előidézésének a látható világ szintjén megerősítésekkel, vizualizációs technikákkal vagy hipnózissal vajmi kevés jelentősége van a sorsfordító megbocsátás szempontjából. Ez a módszer ráadásul nem követel elkötelezett meggyőződést vagy hitet sem; és meditativ vagy megváltozott tudatállapotban sem kell lenned hozzá. Mindössz-

szc annyit kell tenned, hogy felhasználsz egy egyszerű eszközt, amely kevés követelményt támaszt veled szemben intelligencia, fegyelem és készségek tekintetében. Csupán annyit kíván, hogy mutass egy párán)! adag hajlandóságot - ennyi az egész. A könyv második kiadásában még le is egyszerűsítettem a munkalapot, hogy egyes helyeken csak pipát kelljen tenned bizonyos négyzetekbe, miközben megválaszolod a kérdéseket. Es a dolog még így is működik.

Mivel a megbocsátás mindig egyfajta „tetteted, amíg megteszed” vállalkozás, valóban szerencsések vagyunk, hogy csupán ilyen kevés hajlandóságra van szükség hozzá. Ha addig kellene várnod, amíg száz százalékban hajlandóvá válsz elhinni, hogy az adott élethelyzet tökéletes volt, akkor sosem kezdhetnél bele a folyamatba.

A következő történet jól példázza, hogyan mehet végbe ez az átalakulás egyetlen szempillantás alatt a sorsfordító megbocsátás aékalmazásával.

### ***Debi és a „13 lépés”***

Debi stúdióénekes volt, ami annyit jelent, hog)\* szlogeneket, reklámokat, rádiószignálokat és hasonlókat énekelt fel. A legjobbak egyikének tartották a szakmában. 1999-ben eljött hozzám, hog)' kiképezem sorsfordító megbocsátás tanácsadónak.

A képzés egy pontján meg akartam tanítani neki, hogyan adhatja át másoknak a „13 lépés a sorsfordító megbocsátáshoz” módszerét. Ez alig hét percet vesz igénybe, és annyiból áll, hogy igennel kell felelni tizenhárom nagyon egyszerű kérdésre.

A 13 kérdés egytől egyig az illető hajlandóságára (a titkos alkotóelemre) vonatkozik, hogy felismerje az adott élethelyzet tökéletességét, akár érti magát a szituációi, akár nem. A válasz tehát mindegyik kérdésre az „igen”.

Megkérdeztem Debit, hogvvan-e egy konkrét eletheljzet. amelyen ki akarja próbálni az eljárást. Ó gondolkodott egy darabig, majd így szólt:

- Igen. van itt valami, ami jó ideig nem hagyott nyugodni. Már majdnem megfeledkeztem róla. Nagyjából tizenhárom éve egy bizonyos stúdióban voltam, amikor bejött egy fickó, akit meglehetősen jól ismertem ugyan, ám nem voltunk igazán közeli viszonyban. Csevegtünk eg)' darabig, azután a fickó végre előrukkolt a valódi szándékával. Azt mondta: „Debi, van ez a remek termékem, ami egyszerűen tökéletesen értékesíthető a rádión keresztül, és nekem rád van szükségem, hogy megcsináld a reklámját. A gond csak az, hog)' pillanatnyilag nincs rá pénzem; de nem lennél hajlandó megtenni ezt nekem szívességként?” Nos, végül beadtam a derekam, és beleegyeztem, hogy megcsinálok neki 75 dollárért a munkát, amiért rendesen eg)' nag)' kalap pénzt számítottam volna fel. Fel is énekeltem a reklámot, és mit ad isten, egyik napról a másikra multimilliomossá tette a pasit. Amikor azután egy kicsivel később összefutottam vele, megpendítettem neki, hogy nem óhajtja-e megosztani velem a pénz egy csekélyke részét annak méltánylásául, amit tettem érre. O azonban azt felelte: „Debi, nem a jótékonysági lm araikban vagyunk!”

Ez egyszerűen tökéletes volt I >ebinek szemmel láthatóan sikerült újra beleélnie magát a helyzetbe még tizenhárom év után is! Ami persze érthető volt, tekintve, hogy valahány szor az elmúlt tizenhárom esztendő során bekapcsolta a rádiót, az a reklám ömlött belőle. Mint képzelheted, az eset egy áldozatsztori valamennyi alkotóelemét tartalmazta: az árulást, a sértést, a manipulációt, a visszatartást, a hálátlan-ságot és így tovább.

Tehát azon nyomban elkezdtem végigvinni Debit az eljáráson. Az egész nem telt többé hét percnél, és ahogyan egy ehhez hasonló eljárás elvégzése után mindig tesszük, most is valami mással folytattuk anélkül, hogy megvitattuk vol\*

na a dolgot. (Az elemeztetés *szertefoszlatná* a folyamat során létrehozott energiamezőt.)

Debi aznap este elment szórakozni, és éjjel tizenegy körül tért vissza a szállodájába. 11.05-kor pedig felhívott egészen felvillanyozott állapotban. Mint megtudtam, visszahallgatta .1 hangpostauzeneteit és az egyik arról a producertől érkezett, aki segített neki felvenni azt a bizonyos reklámot.

Az üzenet így hangzott:

Debí, megint sugározni fogjuk azt a reklámot, amit Mr. X-nek felvettél, és újra fel kellene venni. Azonban a szerzői jog érvényessége lejárt, úgyhogy ez alkalommal a teljes jogdíjat bevasalhatnád érte. Érdekel a dolog?

Nos. képzelheted, hogy ugráltam örömben, és kiáltoztam: „Ejha, ez a dolog tényleg működik!” Azután Debí még hozzátette:

- És ez még nem minden. Amikor elvégeztük a „13 lépést” - folytatta -, történetesen rápillantottam a falon lévő órára, és valamilyen okból egészen világosan megjegyeztem magamnak az időt. 3 óra 1 perc volt. Az üzenet pedig 3.02-kor futott be! Vagyis egy percre rá pedig hónapok óta nem is beszéltem a pasassal!

Debi áldozat sztorija arról, hogyan használták ki, csapták be, szégyenítették és sértették meg. majd utasították el, tizenhárom éven át tartotta megrekedve az energiáit. Ez az energiamező egészen addig nem omlott össze, amíg fel nem kértem rá Debit, hogy mutasson egy parányi hajlandóságot annak belátására, hogy ezt a sztorit önmaga koholta a helyzetről alkotott saját felfogása alapján, s amíg a „13 lépéses eljárás” során újra nem fogalmazta a sztoriját oly módon, hogy a spirituális igazságot tükrözze. A sztori egyetlen pontján sem „dolgoztunk”, mivel ezzel csak még nagyobb hatalommal és erővel ruháztuk volna fel. Ehelyett a sorsfordító megbocsátás holoenergetikus technikáját alkalmaztuk a megrekedt energiák átalakítására

Érdemes megvizsgálunk, mi is játszódhatott le itt. Az emberek zöme egyetértett volna Debivel azt illetően, hogy ez a férfi elárulta, megsértette és megszegényítette őt önzésével. Azonban a pusztá tény, hogy az illető ilyen - valóban egészen különös - magatartást tanúsított, jelzésként szolgált, hogy a látszólagos helyzet háttérében valami más zajlott.

Amikor ez az esemény történt, Debi önbecsülése teljesen a mélyponton volt. Noha folyton mondogatták neki, milyen remek énekes, soha nem tudta ezt elfogadni. Mindig csak ostorozta magát. Az a tudat alatti meggyőződés élt benne, hogy nem érdemli meg azt a pénzt, amit jogosan felszámíthat a tehetségéért.

A sorsfordító megbocsátás egyik elve szerint, ha él bened egy korlátozó meggyőződés, amely akadályt gördít a kiteljesedésed vagy a valódi rendeltetésed betöltése elé, akkor Magasabb Éned mindig módot fog találni arra, hogy szembesítsen ezzel a korlátozó meggyőződéssel, és így meggyógyíthasd magad. Közvetlenül nem képes beavatkozni, hiszen szabad akarattal rendelkezel, azonban a vonzás törvénye révén képes az életedbe idézni olyasvalakit, aki kinyilvánítja számodra a meggyőződésedet, hogy felismerhesd a mibenlétét és elhatározhasd, hogy megszabadulsz tőle.

Ebben a férfiban rezonanciát keltett Debi korlátozó meggyőződése, miszerint ő méltatlan, érdemtelen és nem elég jó. s válaszolt a hívására. A férfi Magasabb Énje összejátszott Debi Magasabb Énjével, hogy felszínre hozzák ezt az érdemproblémát; hogy Debi átérezze a hamis képzet okozta fájdalmat, s így felismerhesse azt, és új döntést hozhasson.

Ez a férfi tehát távolról sem volt gazember, valójában inkább gyógyító angyalként tevékenykedett Debi érdekében. Nagy kellemetlenségeket vállalva magára hiszen ki lenné örömét abban, hogy egy rosszindulatú pacák szerepében tetselegfen eljátszotta a szerepét Debi sztorijában. Debi azonban sajnálatos módon nem fogta fel a leckét, és egysze-

rúcn újabb alkalomnak tekintette ezt a „nem vagyok elég jó” sztori kiterjesztésére és igazolására.

Tizenhárom teljes évnek kellett eltelnie ahhoz, hog) 1 )ebi elvégezzon egy egyszerű kis eljárást, a „ 1 3 lépési”. Un-nék eredményeképpen végre eljutott az igazság felismerésé-jg - miszerint az a férfi a gyógyulás lehetőségét kínálta fel neki, s hogy valójában az *gyógyítója* volt. Az energiák abban a szempillantásban ismét mozgásba lendültek, és a pénz is csaknem azon nyomban elkezdett áramlani felé. (A pénz is csupán energia.)

Néhány nappal azután, hogy Debi hazatért a képzésről, összefutott a férfival, aki fontosnak találta, hogy odamen-jen hozzá, és azt mondja neki:

- Tudod, Debi, sosem köszöntem meg neked, amit sok-sok éve tettél értem, amikor elkészítetted számomra azt az első reklámot. Kitörési lehetőséget adtál nekem, és bejött a dolog. Igazán nagyra értékelem. Köszönöm.

A férfi továbbra sem kínált pénzt Debinek, de ez mit sem számított. Hiszen megkapta tőle azt az elismerést, amelyet korábban képtelen volt elfogadni. Ez volt a végső gyógyító pillanat.

Azóta Debi a benne lakozó hatalom birtokába lépett. Fel-hagyott tehetsége rejtegetésével, hogy névtelen stúdiómun-kát végezzon; jelenleg koncerteket ad ország-világ előtt, és saját CD-ket jelentet meg. Még eg) produkciós céget is bein-dított. A hajdani „én nem vagyok elég jó” képzet nyomtala-nul eltűnt, s Debi immár a rendeltetésének él.

Mindig elmesélem Debi történetét, hogy meggyőzzem az embereket e látszólag egyszerű eszközök erejéről, és felbáto-rítsam őket a használatukra. Hálás vagyok neki, hogy ezt le-het övé tette számomra.

## AZ SM ÖT SZAKASZA



Nem s/ámít, milyen formátok a sorsfordító megbocsátás technikája - legyen bár műhelyfoglalkozás, ft „13 lépés”, a „Megbocsátás-munkalap” vagy a szertartás -, hiszen valamennyit úgy terveztem meg, hog’ végigvigyen I sorsfordító megbocsátás öt létfontosságú szakaszán. Ezek a következők:

### *J. A sztori elmesélése*

Ebben a lépésben valaki készségesen és együtt érzőn végig-  
lullg.it|.i. ahogyan elmeséljük a sztorinkat és tiszteletben tartja azt saját pillanatnyi igazságunkként. (Ha a munkalapot töltjük ki, ez a szemelv lehetünk mi magunk is.)

Sztorink elengedésének első és létfontosságú lépése az, hogy valaki meghallgassa, és tanúja legyen. Ahogyan az áldozatszerep feloldásának első lépcsője a teljes elismerés, éppúgy teljes egészében el kell ismernünk a sztorinkat is a sajátunkként az áldozatszerep nézőpontjából, és el kell kerülnünk mindennemű spirituális értelmezést ebben a szakaszban. Ez csak később, a 4. lépésben következik.

Ennél a lépésnél a jelenlegi helyzet ünblől kell kiindulnunk (vagy a múltbeli helyzetünkből, ha a múltba megyünk vissza valamely probléma orvoslására), hog)\* átérezhessük annak a tájdalomnak egy részét, amely eredetileg létrehozta az energiablokkot.

## *2. Az érzések átélése*

Ez az a nélkülözhetetlen lépés, amelyet sok úgynevezett spirituális személy el akar hagyni, azt gondolván, hogy nem szükséges „negatív érzéseket” átélnie. Ez pedig szintiszta tagadás, amely figyelmen kívül hagyja a döntő fontosságú ténytet, miszerint a tényleges hatalom azon képességünkben rejlik, hog)' teljes mélységükben átéljük az érzéseinket, s ekként csorbítatlan emberi mivoltunkban mutatkozunk meg. Gyógyulásunk csak akkor veszi kezdetét, amikor engedélyezzük magunknak a hozzáférést a fájdalomunkhoz. A gyógyító utazás lényegében érzelmi jellegű. Persze azért nem kell szintiszta kínszenvedésnek lennie. Meglepő, hogy miközben az érzelmek egyre mélyebb szintjéig hatolunk, és engedélyezzük magunknak a valódi fájdalom átélését, milyen gyorsan képes átalakulni ez a fájdalom békességgé, örömmé és hálává.

## *3. A sztori megdöntése*

Ennek a lépésnek a során azt vizsgáljuk, hogyan vette kezdetét a sztorink, és miként vezettek a történetekről alkotott értelmezéseink bizonyos (hamis) meggyőződések kialakulásához az elménkben, amelyek utóbb az énképünk és az életmódunk meghatározóivá váltak. Amikor eljutunk felismerésig, hogy ezek a sztorik legnagyobbbrészt valótlanok, és csupán arra szolgálnak, hog}' továbbra is az áldozat archetípusához kössenek minket, képessé válunk meghozni a döntést, hogy ezentúl nem tápláljuk őket nélkülözhetetlen élet-erő-energiáinkkal. Mihelyt elhatároztuk, hogy visszanyerjük az energiánkat, megvonjuk a támogatásunkat a sztoriktól, amelyek így elsorvadnak és megsemmisülnek.

Továbbá ez az a lépés, amelynél nagyfokú együttérzést tanúsíthatunk az illető iránt, akinek megbocsátunk, valamint

előrukkolhatunk némi hamisítatlan és őszinte megértéssel is arra vonatkozóan, hogy milyen fordulatokat hoz gyakran az élet, milyen gyarlók vagyunk mind, s hogy- mindnyájan igyekszünk a tőlünk telhető legjobbat kihozni az adott helyzetből. Mindennek java részét hagyományos megbocsátásnak is minősíthetjük, ám ettől még nem kevésbé fontos mint első lépés és szembesülés a valósággal. Elvégre is a sztorijaink zöme kisgyermekkorunkból eredeztethető, amikor úgy képzeltük, hogy az egész világ körülöttünk forog, s hogy minden a mi hibánk.

Tehát ez az a pont, ahol megszabadulhatunk ennek a gyermekkorunkban gyökerező megsebzettségnek egy részétől pusztán azáltal, hogy felnőtt perspektívánkba helyezzük, és szembesítjük benső gyermekünket a póré igazsággal, elkülönítvén a szerintünk lejátszódott történésekről alkotott értelmezéseinket a valós történésektől. Elképesztő, sok sztorink milyen nevetségesnek tűnik felnőtt nézőpontunk fényében. Azonban ennek a lépésnek a valódi értéke abban rejlik, hogy megszabadulunk a sztorihoz való kötődésünktől, és így könnyebben megkezdhetjük a következő lépésben megkívánt átmenetet.

#### **4. A sztori újrafogalmazása**

Ezen a ponton adunk engedélyt önmagunknak arra, hogy oly módon változtassuk meg a felfogásunkat, hogy többé ne tragédiának lássuk a helyzetet, hanem hajlandóvá váljunk felismerni, hogy valójában pontosan ezt az élményt akartuk átélni, hiszen teljességgel elengedhetetlen volt a fejlődésünkhöz. Ebben az értelemben tehát az adott élet-helyzet tökéletes volt. Időnként egy csapásra képesek leszünk felismerni a tökéletességet, és azon nyomban megtanuljuk a leckét. Legtöbbször azonban minden azon múlik, képesek vagyunk-e feladni azon szükségletünket, hogy min-

dene kikalkuláljunk, és átadni magunkat a gondolatnak, hogy az ajándék benne foglaltatik az adott helyzetben, akár tisztában vagyunk ezzel, akár nem. Az önátadás eme aktusa során tanuljuk meg a szeretet valódi leckéjét, és kapjuk meg ajándékunkat. Hz egyben az átalakulás lépése is, mivel amint kezdünk nyitottá válni arra, hogy meglássuk az Isteni Tökéletességet a történetekben, az áldozatsztorik, amelyek egykor haragunk, keserűségünk és neheztelésünk hordozói voltak, átalakulnak a megbecsülés, a hála és a szerető elfogadás történeteivé.

## *5. Beépítés*

Miután engedélyt adtunk magunknak arra, hogy hajlandóak legyünk felismerni a tökéletességet az adott helyzetben, és sztorijainkat a hála történeteivé alakítottuk, ezt a változást sejtszinten is be kell építenünk önmagunkba. Ez annyit jelent, hogy a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális testünkbe egyaránt integrálnunk kell. mert csak így válhat lenvünk szerves részévé. Olyan ez, mint amikor elmented a számítógépen végzett munkádat a merevlemezre: csakis ekkor válik maradandóvá a változás.

Jómagam úgy találtam, hogy a szatori-lézőgyakorlat igen kiváló módszer a változás beépítésére, akár a műhelyfoglalkozás részeként, akár kevéssel azt követően végezzük. A gyakorlat annyiból áll, hogy lefekszünk a tőidre, és tudatosan, megszakítás nélküli körforgásban lélegzünk hangos zene mellett (lásd 27. fejezet).

A munkalap esetében a beépülés az állítások leírása és hangos felolvasása révén megy végbe. A „13 lépés” esetében a tökéletesség meglátásának szóbeli megerősítése idézi elő. A szertartásnál a beépülés azáltal megy végbe, hogy keresztülvágunk a koron, és valamilyen megerősítő jellegű kijelentést teszünk valakinek, aki a másik irányból jön. A rítus,

**a szerkezet és persze a zene eszközei szintén felhasználhatóak azon felfogásbeli váltás beépítésére, amelyet sorsfordító megbocsátásnak nevezünk.**

**Ez az öt szakasz nem feltétlenül ebben a sorrendben követi egymást. Nagyon gyakran megesik, hogy valamennyin vagy legalábbis néhányon egyidejűleg megyünk keresztül, vagy hogy ide-oda ingázunk két szakasz között egyfajta körösvagy spirális formában.**

## TETTETED, AMÍG MEGTESZED

**A** megbocsátás egy utazás, amely mindig az engesztelhetetlenség pontjából indul ki. A megbocsátásig el lehet jutni évek, de akár pillanatok alatt is, és ma már tudjuk, bog)' ez csak a mi választásunkon múlik. A hagyományos megbocsátás hosszú időt vesz igénybe, mi azonban a sorsfordító megbocsátás révén sebesen végigmehetünk a folyamaton egyszerűen azáltal, hogy kinyilvánítjuk *hajbndóságunkat* az adott helyzetben rejlő tökéletesség felismerésére. Valahányszor így teszünk, az annyit jelent, hog)' kinyilvánítjuk a hitünket, imádkozunk, felajánlást teszünk, alázatosan folyamodunk az Isteni Segítségért. K/t olyan pillanatokban is folytassuk, amikor képtelennek érezzük magunkat a megbocsátásra, és ebben az értelemben „addig tettetjük, amíg végül megtesszük” a váltást.

### *Megadás*

A „tet tetjük, amíg megtesszük” megközelítésmód valójában azt jelenti, hogy átadjuk magunkat a folyamatnak, nem teszünk erőfeszítést, és nem próbáljuk befolyásolni az eredményeket. A seattle-i kísérletben (lásd 13. fejezet) minél nagyobb erőfeszítést tettek a résztvevők a megbocsátásra, annál bajosabbnak találták sérelmük es haragjuk elengedését. Amikor viszont felhagytak az igyekezettel, hogy meg-

bocsássanak, és befolyásuk alá vonják a folyamatot, a megbocsátás egy idő múlva magától bekövetkezett.

Tény, hogy az energetikai váltás a haragról és mások hibáztatásáról a megbocsátásra és a felelősségvállalásra sokkal gyorsabban következik be a sorsfordító megbocsátással, hiszen az itt megadott eszközök felhasználásával képesek vagyunk levetkőzni az áldozattudatot. Márpedig a tudat - mint azt a 13. fejezetből felidézheted - megváltoztatja az időt. Mindazonáltal még a sorsfordító megbocsátással is úgy kell belevágnunk a folyamatba, hogy nem támasztunk elvárásokat azzal szemben, hogy mikor is következzen be egy energiaváltás - jóllehet tisztában vagyunk vele, hogy egy szempillantás alatt végbemehet. Az, hogy pontosan mikor kezdenek mutatkozni az eredmények, alkalmasint olyan körülményektől függ, amelyekről vajmi keveset tudunk. Beletelhet eg)' időbe, amíg valóban feltétlen elfogadást kezdünk érezni a másik személlyel és békeséget a szituációval kapcsolatban - hiszen ebből tudjuk meg, mikor zárult le a megbocsátás folyamata. Megeshet például, hogy számos munkalapot kell kitöltenünk, mire eljutunk erre a pontra.

Sokak számára azonban megnyugvást fog jelenteni, hogy nem kell megkedvelnünk a másikat ahhoz, hogy megbocsássunk neki. Még csak a társaságában sem kell tartózkodnunk, ha a személyisége és/vagy a viselkedése mérgező számunkra. A sorsfordító megbocsátás egy lelkek közötti kölcsönhatás, és csupán azt követeli meg, hogy a lélek szintjén összeköttetésbe lépjünk egymással. Amikor ezt a feltétlen szeretetet érezzük a másik lelke iránt, a lelkünk összekapcsolódik a másikkal, és eggyé válunk.

### **Ragadjuk meg a lehetőséget!**

Valahányszor valaki felzaklat minket, a megbocsátás lehetőségét kell felismernünk a helyzetben. A másik emberben, aki kihozott minket a sodrunkból, alkalmasint rezonanciát keheit valamely bennünk rejlő probléma, amely orvoslásra szorul ebben az esetben viszont tetszésünk szerint úgy is tekinthetünk „z illetőre, mint aki ajándékot ad nekünk; csupán hajlandónak kell lennünk *megváltoztatni a felfogásunkat*. A szituáció olyan korábbi alkalmak új rajátszása is lehet, amikor valaki hasonló dolgot művelt velünk. Ha ez a helyzet, akkor a jelenlegi személy mindazokat az embereket képviseli, akik korábban ugyanezt tették velünk. Amint ennek a személynek megbocsátunk a jelenlegi helyzetért, mindenki másnak is megbocsátunk hasonló viselkedéséért, és saját magunknak is azért, bogy ezt esetleg kivetítettük rájuk.

Jo példát lathatunk erre a 48. oldalon található ábrán, amelyen kronológiai rendben ábrázoljuk Jill történetét, valamennyi olyan lehetőséget leítüntetve, amely megnyílt előtte eredendő fájdalmának orvoslására, amely abból a tévképzetből fakadt, hogy ő „nem elegendő”. Amikor Jill végre felismerte, hog) mi zajlik a Jeff-fel kapcsolatos helyzetükben, és megbocsátott a férfinak (vagyis meggyógyult), automatikusan megbocsátott és meggyógyított minden korábbi alkalmat is - beleértve az eredeti esetet is az apjával. Az egész sztorija - illetve az előző férjéhez fűződő összes sztori egyetlen pillanat alatt megdőlt, amint kigyúlt a fejében a lény.

Ezért nem igényel a sorsfordító megbocsátás semmilyen úgynevezett terápiát. Hiszen az adott pillanatban bekövetkező megbocsátás nem pusztán az összes többi alkalomra hoz gyógyulást, amikor ugyanaz vagy valami hasonló dolog történt, beleértve az eredeti helyzetet is, de még azt sem kell tudnod, hogy mi volt ez az eredeti helyzet. Ez annyit jelent,

hogyan nem kell a múltban vájkálnod, miközben igyekszel kikömlálni, mi lehetett az eredendő fájdalom. Mi értelme lenne, ha az a fájdalom már úgymint orvoslást nyert?

### *Váltás a felfogásunkban*

A következő fejezetek olyan eljárásokat tartalmaznak, amelyek váltást idéznek elő az energiáinkban, és lehetőséget kínálnak *felfogásunk megváltoztatására* azt illetően, hogy mi is történik egy adott élethelyzetben. Ez a felfogásbeli váltás alkotja a sorsfordító megbocsátás lényegét. Ezek az eljárások egytől egyig visszahoznak minket ajelen pillanatába azáltal, hogy segítenek visszanyernünk energiáinkat a múltból és visszavonnunk őket a jövőből - a változás bekövetkezéséhez ugyanis mindkettőt egyaránt meg kell tennünk. Amikor újra ajelen pillanatában vagyunk, nem érezhetünk többé nehezédést, hiszen a neheztedés csak a múltban él. Félelem sem kínozhat minket, mivel a félelem csak a jövővel kapcsolatban létezhet. Következésképpen azon vesszük észre magunkat, hogy lehetőségünk nyílt ajelen idejében és a szeretet, az elfogadás és a sorsfordító megbocsátás terében élni.

### *A megbocsátás elsősegély jellegű eszközei*

Az ebben a részben szereplő eszközök közül némelyek alkalmasabbak rá, hogy abban a szent pillanatban használjuk őket, amikor egy megbocsátást igénylő szituáció bekövetkezik. Ezek az eszközök segítenek rádöbbenünk, hogy 'mi is folyik itt valójában, még mielőtt túlságosan mélyen elmerülnénk a drámában, és elutaznánk Áldozat földé re. Amikor a megfelelő gombokat nyomják meg rajtunk, könnyen fejest ugrynunk egyenesen a védekezés-támadás körforgásba. Márpedig ha egyszer belekerültünk ebbe az ördögi körbe, igencsak nehezen tudunk kikecmeregni belőle. E gyorsan ható esz-

**közök használatának segítségével azonban elkerülhetjük, hogy valaha is belekerüljünk a körforgásba. Az eszközök egyike a „Négy lépés a megbocsátáshoz” - ezt egyszerű megjegyezni, és az adott pillanatban könnyedén elmondhatod magadban. A sorsfordító megbocsátáshoz vezető „13 lépés” tartalmazó CD szintén nagyon hasznos.**

A következő fejezetekben leírt többi eszközt arra terveztük, hogy csendes magánunkban használjuk, miután esélyünk nyílt levezetni haragunkat és frusztrációnkat. A „Megbocsátás-munkalap” csodákat művel ebben a tekintetben. Kezdetben használd valamennyi eszközt hitből fakadó cselekedetként - idővel hihetetlen nagy jutalomban lesz részed. Ezeknek az eszközöknek a következetes alkalmazása segít rálelnünk a mélységes békére, amelynek korábban tálan még a létezését sem gyanítottuk.

## ÉLD AT A FÁJDALMAT!

**A**z érzések átélése a megbocsátás folyamatának második lépése, amely rendszerint a sztori elmesélésének eredményeként következik be. Ez a lépés megköveteli, hogy engedélyezzük magunknak azoknak az érzéseknek az átélését - és pedig teljes mélységükben - amelyekkel egy bizonyos szituáció kapcsán találkozunk. Ha egy pusztán elmefolyamat révén próbálunk megbocsátani, s ekként tagadjuk, hogy teszem azt haragosak, szomorúak vagy csüggedtek vagyunk, akkor semmi sem történik. Számos olyan emberrel találkoztam - kivált azok körében, akik spirituális személyiségként gondolnak magukra - akik úgy vélik, hogy az érzéseket tagadni kell, és „át kell adni” a Szellemnek. Ez az, amit spirituális megkerülésként ismerünk.

1994-ben beleegyeztem, hogy tartok egy műhelyfoglalkozást Angliában. Ez tíz évvel azután történt, hogy Amerikába emigráltam, és már egészen megfeledkeztem róla, milyen rendkívüli mértékben vonakodnak az angolok az érzéseik átélésétől.

A műhelyfoglalkozást egy kolostorban kellett megtartanom, valahol Anglia nyugati részén, és úgy esett, hogy a résztvevők zöme spirituális gyógyító volt. Amikor megérkeztünk a kolostorba, senki sem volt ott, úgyhogy bementünk, átrendeztük a helyet, és megkezdtük a műhelyfoglalkozást. Én kezdetnek elmagyaráztam, hogy az élet lényegében érzelmi jellegű tapasztalat, amelynek rendelte-

tese spirituális fejlődésünk, s hogy a műhelyfoglalkozás célja az eltemetett érzéseinkkel való kapcsolatteremtés megkönnyítése. Nos, az ember azt gondolta volna, arra kértem őket, hogy táncoljanak pucéran a tűz körül vagy ilyesmi! Íme a reakciójuk: „O, ugyan már! Mi spirituális lények vagyunk, akik túlléptek az érzelmeken. Mi egyáltalán semmi hitelt nem adunk az érzelmeinknek. Ha felébrednek bennünk, egyszerűen megkérjük a Szellemet, hog)' tüntesse el őket, és eg)' csapásra eljutunk egyenesen a békesség állapotába. Mi nem hiszünk az effajta tevékenységben.”

Nagyjából a műhelyfoglalkozás első órájának végére már tudtam, hog)' a helyzetem kezd katasztrofálissá válni. Olyan volt, mintha melaszban próbálnék úszni. Egy jottányit sem jutottam előbbre, és tudtam, hogy Ők a világ minden kincséért sem fogják ezt a munkát elvégezni. Percről percre egyre pocsékabbul éreztem magam, és meg voltam győződve róla, hogy a műhelyfoglalkozás teljes káoszba fog torkollni.

Ezen a ponton a Szellem közbelépett. Egy fiatal szerzetes rontott be a szobába teljes egyházi öltözetben, és tudni akarta, hogy ki itt a felelős. Amikor közöltem vele, hog)' én vagyok az, azt követelte, hogy menjek ki vele, inert „beszél-ni” akar velem, de láttam rajta, hogy tajtézkzik a dühtől. Egészen kivörösödött és felfuvalkodott. Megmondtam neki, hog)' épp egy szemináriumot tartok, és majd, ha befejeztem, megyek és megkeresem őt.

A fiatal szerzetes nagyon feldúltan kiharzott, de majdnem azon nyomban vissza is fért, szemlátomást Őrjöngve. Rám szegezte az ujját, majd többször is begörbítve, mintegy magához parancsolt vele, és közben azt ordította;

- Most azonnal beszélni akarok magával!

Ez az ujjmozdulat volt az utolsó csepp a pohárban. Az elmúlt óra minden frusztrációja és feszültsége robbanásszerűen a felszínre tört. A csoportom felé fordultam, és igen vészjósló hangnemben azt mondtam nekik:

- Figyeljek csak meg ezt!

Majd odarobogtam a kivörösödött, hepciáskodó szerzeteshez, és félreérthetetlen formában a következőket mondtam neki, miközben én is közvetlenül az arcába dugtam a mutatóujjamat:

Engem nem érdekel, hogy maga mit visel, és mit jelképez ez az öltözék, de nem tűröm, hogy betörjön a foglalkozásomra, és megpróbáljon itt hadonászva kiparancsolni, mintha valami kisfiú lennék, aki rossz fát tett a tűzre! Majd kijövök és beszélek magával akkor - és csakis akkor -, amikor végeztem. És ez egészen pontosan déli tizenkettőkor lesz. Ha bármi mondanivalója van számomra, jobban teszi, ha megvár odakinn az előcsarnokban pontosan ebben az időpontban. Akkor majd beszélhetünk. Most pedig takarodjon kifelé a termemből!

Visszarobogtam a csoportomhoz, amelynek minden tagja elképedten tátogott levegő után. (Az ember nem beszélhet így egyházi személyekkel!)

- I lelyes mondtam, sorban mindegyikükre rámutatva -, most pedig tudni akarom, mit éreznek most, ebben .1 szent pillanatban, és ne meséljenek nekem összevissza arról, hogy átadták az érzést az ibolyaszín lénynek, és hogy békesség árad szét magukban, mert szemmel láthatóan nem így van! Tehát mit éreznek?!?! Térjenek már észhez!

Nos, mondanom sem kell, hog)' csak úgy tobzódtak az érzésekben, és el is kezdtük megvitatni őket. A szerzetes segítségével sikerült áttörnöm ellenállásuk falán, hog)' elismerjék végre, az embereknek igenis vannak érzéseik, és ezekkel nincs semmi baj. Tönkrevágtam a sztorijukat. Ők egyfolytában a spirituális megkerülést alkalmazták, én pedig a tudomásukra hoztam ezt.

Déli tizenkét órakor kimentem a teremből az előcsarnokba. A szerzetes várt rám. Egyenesen odaléptem hozzá, és nag)' meglepetésére és megrökönyödésére átöleltem.

- Nagyon köszönöm mondtam neki. Maga ma gyógyító angyal volt számomra. Maga volt a szemináriumom főszereplője, és ezzel az egésznet megmentette.

A szerzetes szóhoz sem tudott jutni. Szerintem még akkor sem fogta fel a dolgot, amikor megpróbáltam elmagyarázni neki. Mindazonáltal lecsillapodott, és kiderült, hogy) csak amiatt jött ki ennyire a sodrából, mert nem csengettem neki, hogy tudassam vele a megérkezésünket. Ő a szobájában ült. várva, hogy megszólaljon a csengő, és eszébe sem jutott, hogy egyszerűen belökjük az ajtót, és bemasírozunk. **El tudod képzelni, hogy valaki ennyire dühbe guruljon eg) ilyen apróság miatt? Nem gondolod, hog) a fiatal szerzetesnél egy cserbenhagyási vagy „nem vagyok elég jó” probléma lépett működésbe?**

Ez a hétnapos spirituális gyakorlat az egyik legjobb műhelyfoglalkozássá fejlődött, amit valaha tartottam, éspedig azért, mert a résztvevők észbe kaptak, és valódi őnmagukká váltak. En pedig megmerítettem őket a fájdalomukban, aminek egy része a háború idején történt incidensekig nyúlt vissza, amelyeket mindaddig senkivel sem osztottak meg. Eljutottak a felismerésig, hogy a gyógyító erő az érzésekben rejlik, nem pedig a beszédben vagy a gondolatokban, nem a megerősítésekben, de még csak nem is a meditációban, ha azegvutt jar az érzések kizárásával.

Egy másik mítosz szerint kétféle érzés létezik: pozitív és negatív, és a negatívakat muszáj kerülnünk. Az igazság az, hogy nem létezik olyasmi, mint negatív érzélem. Az érzelmek csak akkor válnak *rosszá*, és gyakorolnak negatív hatást ránk, ha elfojtjuk, tagadjuk vagy nem engedjük őket kifejezésre jutni. A pozitív gondolkodás valójában csupán a tagadás egy másik formája.

## ***Vágyunk az érzelmi élményekre***

Emberi lényekként megáldattunk azzal a képességgel, hogy érzelmeket élhessünk át. Igazság szerint egyesek azt állítják, hogy az *egyetlen* ok, ami miatt az emberi megtapasztalást választottuk, abból a tényből fakad, hogy ez az egyetlen olyan bolygó, amely az érzelmi energiák rezgéseit hordozza - s mi pontosan ezek átélése végett jöttünk erre a világra. Következésképpen, ha nem engedjük meg magunknak az érzelmek teljes skálájának megtapasztalását, hanem inkább elfojtjuk őket, akkor a lelkünk olyan szil nációkat idéz elő, amelyekben a szó szoros értelmében rákényszerülünk érzelmeink megtapasztalására. (Nem figyelted meg, hogy az embereknek gyakran közvetlenül azután nyílik lehetőségük heves érzelmek átélésére, miután spirituális fejlődésért imádkoztak?)

Ez annyit jelent, hogy egy érzelmi felindulás előidézésének egyetlen indoka egyszerűen lelkünknek az a vágya, hogy alkalmat adjon egy elfojtott érzelmek átélésére. S ha így áll a dolog, akkor pusztán azzal előmozdíthatjuk az energia keresztuláramlását a testünkön és az úgynevezett probléma azonnali megszűnését, hogy engedélyt adunk magunknak az adott érzés átélésére.

Ám nem minden szituáció oldható fel ilyen könnyedén. Amikor egy mélyen fészkelő problémával és egy látszólag megbocsáthatatlan bűn emlékével próbálunk megbirkózni, amilyen például a szexuális bántalmazás, a nemi erőszak vagy a fizikai bántalmazás, akkor az érzelmeink pusztán megtapasztalásánál többre van szükség, hogy eljussunk addig a pontig, ahol feltétlen szeretetet érzünk az illető személy iránt. Az érzelmek teljes átélése csupán az első lépés a „tettjük, amíg megtesszük” folyamatában, amelyet azonban kétségkívül nem lehet megkerülni.

Nem azt állítom, hogy az érzelmekkel végzett munkát nem segíti elő, ha eljutunk bizonyos felismerésekre egy eset-

leges felfogásbeli váltás révén, amely még azelőtt következik be, hogy az érzelmeket átélnénk és kifejeznénk. Természetesen elősegíti. A fordítottja azonban már nem igaz: ha először nem oldjuk fel a mélyben rejlő, elfojtott érzéseket, akkor a sorsfordító megbocsátáshoz szükséges felfogásbeli váltás nem fog bekövetkezni.

Minden esetben igaz, hogy ha vágyat érzünk arra, hogy megbocsássunk valakinek vagy valaminek, akkor a múlt egy bizonyos pontján haragot tápláltunk iránta. A harag valójában másodlagos érzelmeként létezik. A háttérben az elsődleges érzelmi fájdalom rejlik, amilyen a sértett büszkeség, a szegvén, a frusztráció, a szomorúság, a telelem vagy a rettegés. A harag *mozgásba hozott energiát* jelent, amely ennek fájdalomnak az elfojtásából ered. Ha nem engedünk szabad folyást a haragunknak, akkor ahhoz hasonló helyzetbe kerülünk, mintha megpróbálnánk lefojtani egy vulkánt. Egy szép napon úgyszólván kirobban!

A sorsfordító megbocsátás folyamatának első és második szakasza arra ösztökél minket, hogy ne csupán a haraggal, de a háttérben rejlő érzélemmel is lépünk kapcsolatba. Ez jelenti az érzés átélését - hogy nem csupán beszélünk róla, elemezzük vagy felcímkézzük, hanem valóban megtapasztaljuk!

### *Szeresd a haragod!*

Amikor az emberek arról beszélnek, hogy *elengedik* vagy *feloldják* a haragjukat, túlságosan is gyakran azt értik alatta, hogy megpróbálnak megszabadulni tőle. Helytelennek és nemkívánatosnak sőt ijesztőnek ítélik. Nem akarják érezni, tehát csak beszélnek róla, és megpróbálják intellektuálisan feldolgozni, ez azonban nem működik. Ha beszédel igyekszünk feldolgozni egy érzelmet, csupán egy újabb módszert választottunk arra, hogy elmeneküljünk az átélése

elől. Ezért nem válik be a legtöbb beszédalapú terápia. *Aminek ellenszegülsz, az jogra tart.* Mivel a harag mozgásba hozott energiát jelent, az ellenállással csak annyit érünk el, hogy a harag továbbra is megreked bennünk - amíg csak ki nem tör a vulkán. A harag feloldása valójában annyit jelent, hogy felszabadítjuk a visszatartott érzelmek megrekedt energiáit, és pedig azáltal, hogy' hagyjuk őket akadálytalanul keresztüláradni a testünkön érzésként. Valamilyenfajta *baraghezelés* alkalmazása mellett könnyebben képesek leszünk céltudatosan és ellenőrzött formában megtapasztalni ezt az érzelmet.

### ***A haragkezelés mozgásba hozza az energiákat***

Amit haragkezelésnek nevezünk, az valójában néni is a haragra összpontosul. Egyszerűen arról az eljárásról van szó, amellyel újra mozgásba hozzuk a testben megrekedt energiákat. Ezt helyesen inkább energiefeloldó kezelésnek nevezhetnénk. De bárhogyán hívjuk is, az eljárás olyan egyszerű, mint belesikoltani egy párnába (hogy ne rémítsük halálra a szomszédokat), ordibálni a kocsiban, párnákat püfölni, fát vágni vagy valami más. nagy energiájú fizikai tevékenységet végezni.

Ugy tűnik, hogy a sikeres energiefeloldó kezelés kulcsát a fizikai tevékenységnek a hangkibocsátással való kombinálása adja a kezünkbe. Nagyon is gyakran gátoljuk le az érzelmi energiákat a torokban, legyen szó akár haragról, szomorúságról, büntudatról vagy bármi egyébéről, tehát a hangkiadást mindig az eljárás részévé kell tennünk. Nem azzal a gondolattal kell belevágnunk a folyamatba, hogy megpróbálunk megszabadulni az érzéstől, hanem azzal a szándékkal, hogy teljes intenzitásban átéljük, amint keresztülárad a testünkön - gondolkodás és ítékezés nélkül. Ha képesek vagyunk igazán átadni magunkat az érzelmek-

nek, elevenebbnek fogjuk érezni magunkat, mint már hosszú ideje bármikor, és azt fogjuk észrevenni, hogy az érzelmek energiái szertefoszlanak.

### ***Ha a harag rémítő***

Sokunk számára túlságosan rémítő lehet a harag felszínre hozásának gondolata ahhoz, hog)' akár csak fontolóra vegyük, kiváltképp, ha a harag háttérében rettegés rejlik. Annak a személynek, aki ilyen szörnyűségeket művelt velünk, valószínűleg továbbra is erős befolyása van a tudatalattinkra. Ilyen körülmények között nem volna tanácsos egyedül végezni a haragkczelést. Inkább működjünk együtt valakivel, aki tudja, hogyan nyújthat nekünk támogatást, miközben egyszerre éljük át a haragot és a rettegést - olyan szemelve válasszunk, akivel biztonságban érezzük magunkat, és akinek van benne gyakorlata, hogyan segítsen másoknak heves érzelmeket átélni. Valamiféle tanácsadó vagy pszichoterapeuta jó választás lehet. Javaslom továbbá a szatorilégzőgyakorlat végzését (lásd 27. fejezet) eg)' gyakorlott szakember felügyelete alatt. Ily módon lehetőségünk nyílik érzelmünk feloldására.

### ***Figyelmeztetés a haragfüggőségre***

Ezen a ponton el kell hangoznia eg)' intésnek. Nagyon is könnyű függővé válni a haragtól. A harag önmagát táplálja, és könnyen nehezceléssé válik. A neheztelő ember élvezi, hog)' újra meg újra megízlel egy régi sérelmet, minden alkalommal felidézve a hozzá kapcsolódó fájdalmat, majd az ebből támadó haragot valamilyen formában kiönti magából. Ez önmagában véve is erőteljes függőséggé izmosodik.

Fel kell ismernünk, hog)' a megrekedő harag semmiféle hasznos célt nem szolgál. Következésképpen mihelyt enge-

délyeztük, hogy a harag energiája érzésként áramoljon keresztül rajtunk, ezt az energiát egy pozitív kimenetel előidézésére kell felhasználnunk. Talán fel kell állítanunk bizonyos korlátokat vagy feltételeket a jövőbeni érintkezésre azzal a személlyel, akire a haragunk összpontosul. Talán meghozhatunk valamiféle döntést, például hogy hajlandóak leszünk együttérzést tanúsítani az illető iránt, vagy megbocsátani neki. Csak akkor előzhetjük meg, hogy a harag a függőség körforgásába torkolljon, ha valamiféle pozitív változás, önfejlesztés vagy megbocsátás katalizátorként használjuk.

## NYISS TERET A CSODÁNAK!

**A** „Megbocsátás-munkalap” a szó szoros értelmében emberek ezreinek életét változtatta meg. Nem könnyű megmagyarázni, hogyan és miért érhet el ilyen drámai eredményeket - leginkább csak annyit mondhatunk, hogy segít az embereknek megváltoztatni az energiáikat. Valójában kijelenthetjük, hogy a munkalap kitöltése önmagában véve egy energetikai megtapasztalás. Hasonló a homeopátiás orvosság hatásához, azzal a különbséggel, hogy a titkos alkotóelem itt a hajlandóság a megbocsátásra - még akkor is, ha nem fűlik hozzá a fogunk. A munkalap egyszerűen e hajlandóság kinyilvánításának eg)' módja, ami a jelek szerint feloldja az adoti helyzetben megrekedt energiákat - s a helyzet ezután automatikusan megoldódik.

Most, hogy elolvastad a könyvet, immár tisztában vagy vele, hogy valahányszor valaki felzaklat vagy negatív érzelmeket vált ki belőled, *lehetőséget nyújt a gyógyulásra*. És ahol korábban magába szippantott volna a dráma, most egyszerűen foghatsz egy munkalapot, és belekezdhetsz a megbocsátás folyamatába.

Mindaddig folytasd a munkalapok kitöltését, amíg a helyzettel, az illető személlyel vagy az incidenssel kapcsolatos energiák szerte nem foszlanak! Ez napokat vagy akár hónapokat is igénybe vehet. Az is elképzelhető, hogy egyetlen munkalap is meghozza a kívánt eredményt. Minden attól függ, hogy mi keltett rezonanciát, és milyen érzelmet váltott ki belőled.





Az előző két oldalon bemutatott munkalapot kinagyíthatod és lefénymásolhatod, de ha szívesebben töltenél le egy teljes méretű munkalapot, azt is megteheted a honlapunkról ([www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)),

A munkalap kitöltéséhez bizonyos mértékig tisztában kell lenned a sorsfordító megbocsátás alapját képező elvekkel - a következő jegyzetek ehhez szolgálnak emlékeztetőül. A munkalap fontosabb részeit kiemeltem, és a példa kedvéért kitöltöttem úgy, mintha Jill töltötte volna ki abban az időszakban, amikor keresztülment a Jeff-fel kapcsolatos élethelyzetén, melyet az I. részben ecseteltem.

Amikor nekilátunk a sorsfordító megbocsátásnak, hajlamosak vagyunk rá, hogy túl sok munkalapot akarjunk kitölteni a listánkon szereplő számtalan emberrel kapcsolatban, s hogy nyomban elkezdjük múltunk legfőbb problémáival dolgozni.

A sorsfordító megbocsátás egyik legjobb tulajdonsága azonban abban a tényben rejlik, hogy' nem muszáj vájkálnunk a múltban ahhoz, hogy meggyógyítsuk. Bárki is az a személy, aki miatt *a jelen pillanatban zaklatott vagy*'), ő képviseli az *összes* olyan embert, aki a múltban ugyanezen okból felzaklatott. Tehát először ezzel az illetővel dolgozz még akkor is, ha úgy gondolod, hogy az egész nem nagy ügy. Ha felzaklat, akkor *igenis* nag)' ügy, és könnyen elvezethet odáig, ami igazán számít.

Érdeemes az apróbb problémákkal kezdened: azokkal, amelyek meglehetősen egyszerűek és hűján vannak a túlzott érzelmi töltésnek. Ha nem kezeljük Őket, az apró problémák hajlamosak elfajulni, úgyszólván fontos munkát fogsz végezni akkor is, amikor látszólag apró-cseprő helyzetekkel foglalkozol. Emellett sokkal könnyebb megtanulni egyszerűbb és kevésbé traumatikus élethelyzetekben, hogyan idézheted elő a szükséges felfogásbeli váltásokat. A súlyos problémákat hagyd későbbre!

Érdemes dátummal ellátni és megszámozni, majd karto-  
rékolni ezeket a lapokat. Ez módot ad rá, hogy időről időre  
átnézd őket, és kiértékelj, milyen mértékű változáson ment  
át a tudatod. Alternatív megoldásként rituálisan elégethe-  
ted őket a folyamat részeként.

### *Külön köszönetem*

E munkalap részint annak a változatnak köszönheti kelet-  
kezését, amelyet néhány évvel ezelőtt dr. Michael Ryce dol-  
gozott ki - ennek a területnek az úttörője, aki annak szentel-  
te az életét, hogy bolygónkon minden egyes emberhez  
eljuttassa a megbocsátás üzenetét -, részint pedig Arnold  
M. Patent munkásságának. Eredetileg Arnold ismertette  
meg velem a spirituális alapelvet, és munkássága a „Megbo-  
csátás-munkalap” számos lépését inspirálta. Mélységesen  
hálás vagyok mindkettőjüknek, amiért felnyitották a sze-  
memet, és tágabb értelemben közreműködtek ennek a  
könyvnek a megszületésében.

*Utogass el a honlapunkra ([www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)), és tölts le egy teljes  
méretű munkalapot, amelyről azután másolatokat is készíthetsz.  
Fn azt javaslom, hog/ nagyfából 50 másolatot készíts!*

## *Nyiss teret a csodának!*

A sorsfordító megbocsátás munkalapja

Dátum: 1331. augusztus 7.

Munkalap száma: 3

Alany (X, aki/ami felzaklatott) *Jeff*

• Azonosítsd azt a személyt, szituációt vagy tárgyat, aki vagy ami miatt zaklatottnak érzed magad, s akit vagy amit itt „X”-szel jelöltünk. Bizonyos körülmények között ez a személy te magad is lehetsz, azonban ebben veszedelmes csapda rejlik, kivált, ha meg járatlan vagy ebben a munkában. A csapda a következő: Mivel minden elszakadás gyökerénél a bűntudat rejlik, túlzottan hajlamosak vagyunk önmagunkat ostorozni minden adandó alkalommal. A műhelyfoglalkozásaimon ez okból kifolyólag beszélem le az embereket a dologról. Végső soron minden megbocsátás önmagunkra irányul, azonban véleményem szerint akkor járunk a legjobban, ha ehhez a kifelé, mások felé irányuló megbocsátás és szeretetünk kiterjesztése révén jutunk el. Egyetemes törvény, (hog)- a viszonzás sosem marad el, s azt fogod észrevenni, hogy neked is megbocsátottak.

Ügyelj rá, hogy egy harmadik személy számára írj a másikról/önmagádról! Más szóval, úgy fogalmazd meg a történetedet, mintha egy kívülállónak mesélnéd el, hogy mi történt vagy történik. Használj neveket!

1. Jelen véleményem szerint ez a szituáció okozza rossz közérzetemet:

*Jeff egyre inkább cserbenhagy, mert minden figyelmét és szeretetét Lorraine lányára összpontosítja, engem pedig levegőnek néz. Ő persze engem hibáztat, és azzal vádol, hogy labilis lelkiállapotban vagyok. Azt érezteti velem, hogy értéktelen és os toba vagyok. A házasságunk befuccsolt, és ez az egész az ő hibája. Arra kényszerít, hogy faképnél hagyjam.*

1. Ez a rész arra invitál, hogy meséld el z.aklatottságod történetét. Határozd meg a helyzetet. Ne fogd vissza magad! Írd le, milyen érzések kavarnak benned a jelen pillanatban. Ne hagyj ki semmit, és ne is leplezd el a sztorit semmiféle spirituális vagy pszichológiai értelmezéssel. Méltányolnod kell a jelenlegi szituációd, még akkor is, ha tisztában vagy vele, hogy az emberek, az ego és az illúziók világában vagy. Ha tudatosítod magadban, hogy illúzióvilágban élsz, és hogy szükség van erre a megtapasztalásra, már meg is tetted az első lépést afelé, hogy megszabadulj tőle.

Még ha jelentősen meg is emeltük a rezgésszintünket, és életünk nagy részét az Isteni Igazság világában töltjük, akkor is könnyen kizökkenhetnek minket az egyensúlyunkból, hogy ismét az ego világában találjuk magunkat, ahol az áldozat szemléletmódja vár ránk, és mindaz, ami vele jár. Az emberi lét együtt jár ezzel a megtapasztalással. Nem lehetünk mindig derűsek és békések, és nem ismerhetjük fel a tökéletességet kivétel nélkül minden szituációban.

i 2/a. Szembesülés (X-szel): Azzal zaklattál fel, hogy:

*Tönkretetted a házasságunkat. Megsértettél és elutasítottál. Szemét módon viselkedsz, és én el foglak hagyni, te rohadék!!*

2/a. Legyél a lehető legkihívóbb (X-szel), és pontosan vedd a szemére, miért hibáztatod! Ebben a részben helyszűke miatt csak néhány szót írhatasz le. tehát úgy fogalmazz, hogy szavaid a zaklatottságod lényegét ragadják meg! Ha az adott tárgy vagy szituáció nem nevezhető meg. akkor adj neki nevet te magad, de legalábbis úgy írd róla. mintha személy volna. Ha az illető halott, akkor is úgy beszélj hozzá, mintha ott állna előtted. Ha részletesen ki akarod fejteni a témát, tedd ezi levélformában (lásd 24. fejezet). Ez a lépés

modor ad rá, hogy közvetlenül szólj az illetőhöz. Mindazonáltal korlátozd magad egyetlen problémára! Ne térj ki más dolgokra is a levélben vagy a munkalapon! Célod eléréséhez - a sorsfordító megbocsátáshoz - kizárólag egy dologra van s/ükség: hogy azt tisztázd magadban, ami miatt *jelen pillanatban* zaklatott vagy.

2/b. A következőket érzem amiatt, amit tettél (teszel): *(Itt a valódi érzelmeidet határozd meg!)*

*Úgy érzem, hogy mélységesen megsértettél, cserbenhagytaál és elárultál. Nagyon magányosnak és szomorúnak érzem magam. Felbőszítettél.*

2/b. Elengedhetetlenül fontos, hogy engedd magadnak átélni az érzéseidet! Ne cenzúrázd vagy fojtsd vissza az érzéseidet! Ne feledd, azért érkezünk a fizikai birodalomba, hogy érzelmeket éljünk át - ez az emberi lét lényege! Minden érzelem jó. kivéve, ha elfojtod. Az érzelmelek elrekesztése potenciálisan kártékony energiablokkokat képez a testünkben.

Győződj meg róla, hogy valódi érzelmeleket azonosítasz be, amelyeket ténylegesen átélsz, nem csupán az érzéseidről alkotott *gondolatokat*. *Dühöngsz, örvendsz, bánkódsz vagy félsz?* Ha nem tudsz konkrét érzést megnevezni, az sem baj. Egyesek úgy találják, hogy képtelenek megkülönböztetni egyik érzést a másiktól. Ha ez rád is igaz, akkor csak azt figyeld meg, milyen általános érzelmi minőséget észlelsz a szituációval kapcsolatban.

Ha szeretnéd világosabban vagy erőteljesebben átélni az érzelmeidet, kapj fel egy tenisz- vagy baseballütőt, és a lelket is püföld ki például egy párnából! Olyasmit használj, ami hangot ad ki, amikor rácsapsz a párnára. Ha a harag megremít, legyen melletted valaki, miközben ezt a gyakorlatot végzed! Ennek a személynek bátorítania és támogatnia kell

téged a haragod (vagy bármely más érzésed) átélésében, és biztonságossá kell tennie ezt. Szintén segít az érzéseid feloldásában, ha belesikítasz egy párnába. Mint már sokszor hangsúlyoztam, minél intenzívebben engeded magadnak átélni a sérelmet, szomorúságot vagy félelmet, amely esetleg a haragod hátterében lappang, annál jobb.

3. Szeretetteljesen ismerem és fogadom el és többé nem ítélem el az érzéseimet:

Magamról	Másról	Sajátulás	Visszatartás

3. Ez a fontos lépés módot ad rá, hog)' némi szabadságot engedélyezz magadnak a meggyőződéstől, miszerint a haraghoz, bosszúvágyhoz, féltékenységhez, irigységhez, sőt szomorúsághoz hasonló érzések rosszak, és meg kell tagadnod őket. A mibenlétiüktől függetlenül pontosan úgy kell átélned az érzéseidet, ahogyan feltámadnak benned, hiszen ezek a valódi éned kifejeződései. A lelked azt akarja, hog)' maradéktalanul átérezd Őket. Légy tisztában a tökéletességükkel, és hagj fel önmagad bíráltságával, amiért feltámadtak benned!

Tégy próbát a következő „háromlépéses eljárással”, amely segít beépítened és elfogadnod érzéseidet:

1. Éld át az érzést maradéktalanul, majd azonosítsd be dühöngésként, örvendezésként, bánatként vagy félelemként.
2. Fogadd el a szívedben élő érzéseket pontosan olyanak, amilyenek. *Szeresd őket! Ismerd el őket!* Szeresd őket önmagad részeként. Hagyd őket kiteljesedni. Nem juthatsz el az öröm rezgéseiiig, ha először nem fogadod el az érzéseidet, és nem kötsz békét velük. Mondd ki az alábbi megerősítést: „Támogatást kérek ahhoz, hogy valamennyi érzelmemet megszerethessem pontosan olyanak, amilyen, miközben elfogadom a szívemben, és szeretőn elismerem önmagam részeként!”

3. Most pedig *erezz szeretetet önmagad iránt, amién ilyen érzéseki táplálsz, és tudd. hog)*' magad választottad az átélésüket, men így a gyógyulás irányába terelheted az energiáidat!

4. Az *érzéseim a sajátjaim. Senki sem erőszakolhat rám érzéseket. Az érzéseim a situációról alkotott képet tükrözik.*

Figyelni	Érezni	Értékelni	Összegezni

4. Ez kijelentés emlékeztet arra, hogy senki sem erőltet-  
het ránk semmilyen érzést. Az érzelmeink a sajátjaink. Mi-  
közben átéljük, elismerjük, elfogadjuk és feltétel nélkül  
megszeretjük őket Önmagunk részeként, teljes szabadságot  
nyerünk arra, hogy ragaszkodjunk hozzájuk vagy elenged-  
jük őket. I / a felismerés hatalommal ruha/ fel bennünket,  
hiszen általa rádöbbenhetünk, hogy a probléma nem *oda-  
kinn*, hanem *idebenn*, önmagunkban fészkel. A felismerés  
egyben az első lépésünket jelenti, amellyel eltávolodunk az  
áldozat archetípusának rezgéseitől. Ha úgy hisszük, hogy  
más emberek vagy akár élethelyzetek keltenek bennünk dü-  
höt, oromot, bánatot vagy félelmet, akkoi minden hatal-  
munkat átruházzuk rájuk.

5. Bár nem ismerem a miértet és a ho-  
gyant, de innár belátom, hogy a lel-  
kem idézte elő ezt a situációt okulá-  
som és fejlődésem érdekében.

Figyelni	Érezni	Értékelni	Összegezni

5. Valószínűleg ez a legfontosabb kijelentés a munkala-  
pon. Megerősíti az elképzélést, miszerint a gondolatok, ér-  
zések és meggyőződések hozzák létre a tapasztalatainkat,  
s hogy oly módon rendeltük el a valóságunkat, hogy az tá-  
mogassa spirituális fejlődésünket. Amikor nyitottá válunk  
erre az igazságra, a probléma majdnem mindig nyomtala-  
nul eltűnik. Ez pedig azért van, mert problémák nem létez-  
nek, csak téveszmék.

Ez a kijelentés kihívást intéz hozzánk, hog)' elfogadjuk a szituáció céltudatosságának lehetőségét, és megszabaduljunk abbéli szükségletünkől, hogy ismerjük a hogyanját és miértjét.

Ez az a pont, ahol az intellektuális hajlamú emberek zöme a legsúlyosabb nehézségekbe ütközik. Ok ugyanis „bizonyítékot” akarnak, mielőtt bármit is elhinnének. Ekként a „miért” ismeretét teszik annak feltételévé, hogy elfogadnak-e egy szituációt gyógyító lehetőségként.

Ez egy zsákutcába torkolló csapda, hiszen ha az ember arra kíváncsi, hogyan és miért éppen úgy történnek meg a dolgok, ahogyan történnek, az olyan, mintha Isten elméjébe akarna bepillantást nyerni. Spirituális fejlődésünk jelenlegi szintjén aligha ismerhetjük meg Isten gondolatait. Le kell mondanunk abbéli szükségletünkről, hog)' megtudjuk a miértet (ami egyébként is az áldozatok kérdése), és át kell adnunk magunkat a gondolatnak, hoy Isten tévedhetetlen, és ekként minden az Isteni Rend szent működik.

Ennek a lépésnek a fontossága abban rejlik, hogy képes hozzásegíteni érzéseid átéléséhez, s így átvezetni az áldozatlétmódból annak a lehetőségnek az elfogadásáig, hogy a személy, tárgy vagy élethelyzet, akivel vag)' amellyel problémád adódott, pontosan lényednek azt a részét tükrözi, amelyet mindaddig elutasítottál, és amely elfogadásért könnyörög. Ezzel a lépéssel elismered, hogy a bensődben rejló Isteni Lényeg, Önmagad tudással rendelkező része, a lelked - vagy nevezd bárminek - idézte elő számodra az adott szituációt, hogv tanulhass, fejlődhess és orvosolhass egy tév-eszmét vagy hamis meggyőződést.

Ezzel a lépéssel egyben hatalmat is adsz magadnak. Milyen helyt felismerjük, hogy mi magunk hoztunk létre egy szituációt, hatalmat nyerünk a megváltoztatására is. Tetszésünk szerint tekinthetjük magunkat a körülmények áldozatának, de dönthetünk úgy is, hogy a körülményeinket lehető-

ségnek lekintjük a tanulásra, a fejlődésre és vágyon életformánk kialakítására.

*Ne ítélj el magad, amiért előidéztél egy bizonyos szituációt!* Ne feledd, a helyzetet lényed Isteni Rés/e teremtette. Márpedig ha elítéled önmagad Isteni Részét. Istent bírálod, l-'ogadd el önmagad csodálatos, kreatív, Isteni Lényként, aki képes kidolgozni a saját leckéit spirituális útja folyamán, hogy végül a leckékből tanultak révén visszatérhessen otthonába. Milyet képes vagy megtenni ezt, képes vagy átadni magad a bensődben rejlő Isteni Lényeknek, és rábízni a további teendőket.

**6. Észrevettem néhány jelet az életemben, például visszatérő viselkedésmintákat és egyéb jellegzetességeket, amelyek arra mutatnak, hogy a múltban már számos ilyen gyógyulási lehetőség nyílt előttem, azonban akkor nem ismertem fel őket. Például:**

**6. E lépés során elismerjük, hogy kíváncsi emberi lények vagyunk, s hog)' kielégíthetetlen szükségletünk megtudni, miért éppen úgy történnek a dolgok, ahogyan történnek. Tehát miután az előzőekben megállapítottuk, hogy meg kell szabadulnunk tudásszomjunktól, ez a lépés esélyt ad, hogy élvezetünket leljük a szembetűnőbb jelek keresgélésében, amelyek bizonyítékkal szolgálnak rá, hog)' az adott szituáció valami megmagyarázhatatlan módon mindig is tökéletes volt. Mindaddig, amíg nem tesszük e bizonyítékok meglétét a fentiek igazságának előfeltételévé, a dologgal nincs semmi baj, sőt még meg is világíthat előttünk néhány kérdést. Azonban arról se feledkezz meg, hogy könnyen meglehet, semmi sem akad, ami bizonyítéknak tűnhetne a szemedben egyik vagy másik oldal mellett. Ha semmit sem találsz, ne aggódj! Csak hagyd üresen a keretet, és lépj**

tovább a munkalap következő pontjára. Ez SEMMIT sem von le a kijelentés igazságából.

Az alábbi típusú jeleket keresheted:

- **Visszatérő viselkedésminták:** E/ a legszembetűnőbb jel. Jó példa rá, ha újra meg újra ugyanazzal a személyiségtípussal kötsz házasságot. Egy másik példa, amikor az anyád vagy az apád hasonmásait választod élettársadul. Ha ugyanaz a fajta esemény következik be újra meg újra az életedben, az világos jelzésül szolgál. Úgyszintén jelzésértékű, ha az emberek folyton ugyanazokat a dolgokat teszik meg veled, például cserben hagynak vagy' sosem figyelnek oda rád - ilyenkor ezen a területen van orvosolandó problémád.
- **Szám mintázatok:** Nem elég, hogy ismételten elkövetünk bizonyos dolgokat, de ezt ráadásul oly módon tesszük, aminek sokszor számszerű jelentősége van. Megeshet, hog)\* minden második évben elveszítjük a munkánkat, minden kilencedik évben bukunk bele a párkapcsolatunkba, mindig hármassával kötünk kapcsolatokat, ugyanazon életkorban betegszünk meg, mint a szüleink, ugyanazt a számot látjuk felbukkanni életünk minden területén, és így tovább. Nagyon hasznos összeállítani egy kronológiát, amelyet én csináltam Jillnek (lásd 48. oldal), azzal az eltéréssel, hogy neked érdemes bejelölnöd valamenyi dátumot és megfigyelni az egyes események közötti időtartamot. Könnyen meglehet, hogy jelentőségteljes időbeli összefüggésre fogsz bukkanni a történetekben.
- **A test jelei:** A tested szakadatlanul jeleket küld neked. Példának okáért mindig a tested egyik oldalán jelentkeznek a problémáid, vagy olyan területeken, amelyek bizonyos csakrákhoz és a bennük foglalt dolgokhoz kapcsolódnak. Caroline Myss, Louise Hay és számos más szerző művei segítséget fognak nyújtani, hogy értelmezd

a testedben lezajló történéseket és ezek gyógyító üzenetét. A rákos betegekkel végzett munkánk során például a rákról mindig kiderült, hogy valójában szeretetteljes invitálás a változásra, avagy az elfojtott érzelmi fájdalom átélésére és orvoslására.

- **Egybeesések és „furcsaságok”:** Gazdag területe ez a jeleknek. Valahányszor valami különös vagy a szokásostól eltérő dolog ötlük a szemedbe, ami nem egészen felel meg a várakozásaidnak, vagy messze meghaladja a véletlen valószínűséget, tudhatod, hogy rábukkantál valamire. Jill történetében például nem csupán az volt furcsa, hogy mindkét lányt Uuraine-nek hívták, akik megkapták a szeretetet, amelyről Jill úgy érezte, hogy tőle megtagadták, noha a Lorraine nem éppen gyakori név Angliában -, de az is, hogy mindketten szőkék, kék szeműek és barom testvet ko/ul az elsőszülöttek voltak. JelT viselkedése is rendkívül szokatlan volt, aki korántsem kegyetlen és érzéketlen, inkább mérhetetlenül kedves, gondoskodó és érzékeny férfi. El sem tudom képzelni, hogy Jeff kegyetlenül bánna bárkivel vagy bármivel. A (ill irányában mutatott viselkedése természetes csen szélsőségesen furcsának tűnt a szememben.

Ahol hajdan úgy hittük, hogy a dolgok véletlenszerűen, pusztán egybeesésekként történtek meg, ott most hajlandóak vagyunk úgy vélni, hogy a Szellem idézi elő a történéseket szinkronicitásként, mindnyájunk legfőbb érdekét szem előtt tartva. E szinkronicitások rejlenek a sztorijaink mélyén beágyazódva, és mihelyt felismerjük mibenlétüket, szabadon átérezhetjük a kijelentés igazságát, miszerint „a lelkem idézte elő ezt a szituációt okulásom és fejlődésem érdekében”.

7. Hajlandó vagyok beütni, hogy küldetésemnek vagy „lelki egyezségemnek” részét képezte

7. Ez a kijelentés egyszerűen azért szerepel a lapon, hogy emlékeztessen minket a sorsfordító megbocsátás egyik feltetésére, miszerint egy küldetéssel avagy a Szellemmel kötött egyezséggel érkezünk az életnek ebbe a megtapasztalásába, hogy el fogunk végezni bizonyos dolgokat, el fogunk jutni egy bizonyos létmódba, vagy át lógunk alakítani bizonyos energiákat. Karmi volt vagy legyen a küldetésünk, egyszerűen tisztában vagyunk vele, hogy bármilyen tapasztalatokon megyünk is keresztül, azok szerves részei a szerepnek, amelynek eljátszására erre a világra érkezünk. Diana hercegnő története remek példa erre. Kérlek, figyeld meg, hogy a kijelentés utolsó része felment minket az alól, hogy tisztában kelljen lennünk a küldetés mibenlétével!

<sup>f</sup> 8. Rossz közérzetem jelezte, hogy megvontam magamtól és (X-től) a szeretetet azzal, hogy Ítékeztem, elvárásokat tápláltam, meg akartam változtatni (X-et), és úgy láttam, hogy nem üti meg a tökéletesség I mércéjét. (Sorold fel ai ítéleteidet, elvárásaidat és azon viselkedésfoi-  
I máidat, ametek orra mutatnak, hogy meg akartod változtatni [X-t]?)

*Tisztában vagyok vele, hogy eltökéltem magam, Jeffet fogom hibáztatni, és neki teszek szemrehányást rossz közérzetemért - holott valójában mindvégig én voltam a felelős érte. Elítéltem Őt, felelőssé tettem a boldogságomért, és azt követeltem tőle, hogy bújjon ki a saját bőréből. Nem ismertem fel az igazságot - hogy ő szeret engem.*

8. Amikor úgy érezzük, hogy elszakadniuk valakitől, képtelenek vagyunk szeretni az illetőt. Ha elítéljük a másikat (vagy akár önmagunkat), és hibáztatjuk, megvonjuk tőle a szeretetünket. De még, ha igazat adunk is neki, akkor is

megvonjuk tőle a szeretetet, és attól tesszük függővé, hogy továbbra is *igaza van-e*.

A másik ember megváltoztatására tett minden kísérlet a szeretet megvonásával jár, hiszen igyekeze tünkkel burkoltan arra utalunk, hogy valamilyen szempontból tévúton jár (meg kell változnia). Ráadásul még kárt is okozhatunk, ha változásra Ösztökéljük az illetőt. hiszen hiába cselekszünk a legjobb szándéktól vezérelve, könnyen meglehet, hogy beavatkozunk a spirituális leckéjébe, küldetésébe és fejlődésébe.

Szövevényesebb dolog ez, mint képzelnénk. Ha például kéretlen gyógyító energiákat küldünk valakinek, mert az illető beteg, gyakorlatilag ítéletet hozunk arról, hogy valami nincs rendben a jelenlegi állapotával, és nem szabadna betegeskednie. Pedig hát kik vagyaink mi, hogy döntsünk ebben a kérdésben? Meglehet, hogy éppen a betegség az a tapasztalat, amelyet az illetőnek spirituális fejlődése érdekében át kell élnie. Persze, ha ő maga kéri a gyógyítást, akkor egészen más a helyzet, és te minden tőled telhetőt megtehetsz a kérés teljesítésére. Mindazonáltal az a jó, ha továbbra is tökéletesnek látod az adott személyt.

Tehát ebben a keretben jegyezd fel mindazt, amiben másnak szeretnéd látni az illetőt, akinek megbocsátasz, illetve írd le, hogy milyen tekintetben akarod megváltoztatni. Milyen finom ítéleteket hozol a másikról, amelyek abbéli képtelenségedet jelzik, hogy pontosan olyannak fogadd el őt, amilyen? Mely viselkedésformáid tanúsítják, hog)' bírálattal illeted őt? Nagy meglepetésedre könnyen úgy találhatod, hogy jó szándékú vágyad, amely az illető megváltoztatására irányul „a saját érdekében”, valójában csak egy ítélet részedről.

Ha tudni akarod az igazat, pontosan a te ítéleted kelt ellenállást a másokban a változással szemben. Mihelyt sutba hajítod az ítéletet, az illető alkalmasint meg fog változni. Ironikus helyzet, nemde?

9. Immár tisztában vagyok vele, hogy csak akkor zaklatom fel magam, amikor valaki lényem azon részeiben kelt rezonanciát, amelyeket nem ismerek el sajátomnak, tagadok, elfojtok, majd másokra vetítek ki.

Figyelés	Reflex	Értékelés	Visszatekintés

10. (X) \_\_\_\_\_ azt tükrözi, amit meg kell szeretnem, és et kell fogadnom önmagamban.

Figyelés	Reflex	Értékelés	Visszatekintés

**9 - 10.** Ezekkel a kijelentésekkel elismerjük, hogy amikor felzaklatjuk magunkat valaki miatt, akkor az illető kivétel nélkül mindig saját lényünk azon részeit tükrözi vissza ránk, amelyeket a leginkább megvetünk, és ezért kivetítünk rá.

I la képesek vagyunk eléggé megnyílni ahhoz, hogy hajlandóak legyünk elismerni, hogy ez a személy esélyt kínál lényünk egy olyan részének az elfogadására és megkedvelésére, amelyet ez idáig elítéltünk, s hogy az illető ebben az értelemben gyógyító angyal számunkra, akkor máris elvégeztük a munkát.

És mint már korábban is szó volt róla, nem muszáj szeretned a másikat. Elég, ha elismered tükörként, köszönetet mondasz neki ennek a munkalapnak a kitöltésével, majd továbblépsz.

Azt sem kell kitalálnunk, hogy lényünk mely részeit tükrözi a másik. A dolog rendszerint amúgy is túl szövevényes. Hagyd ennyiben, és ne bonyolódj bele az elemzésbe! A folyamat hatékonyabban működik nélküle.

11. (X) \_\_\_\_\_ egyik téveszmémet tükrözi. Ha megbocsátok (X-nek), meggyógyítom önmagam, és újrateremttem a valóságomat.

Figyelés	Reflex	Értékelés	Visszatekintés

**11.** Ez a kijelentés emlékeztet minket arra, hog)' a valóságunkat és az életünket a sztorijaink révén alakítjuk, amelyek mindig tele vannak téveszmékkal. Mindig olyan embe-

reket fogunk magunkhoz vonzani, akik tükröt tartanak téveszméink elé. és lehetőséget kínálnak számunkra, hogy orvosoljuk a tévedést, és elinduljunk az igazság irányába.

12. Immár tisztában vagyok azzal hogy semmi sem helyes vagy helytelen, amit (X) vagy bárki más tett. Elvetek minden ítéletet.

Hajlandó	Helyes	Helytelen	Nevezet

12. Hz a lépés ellene szol mindennek, amit valaha tanítottak nekünk azzal kapcsolatban. hogyan tehetünk különbségei helyes és helytelen, jó és rossz között. Elvégre is ,iz egész világot ilyen módon osztjuk fel. Persze tisztában v.i gyünk azzal, hogy az emberi világ valójában pusztá illúzió, ám ez mit sem változtat a lényen, hogy az emberi tapasztalatok megkövetelik ezeknek a konkrét megkülönböztetéseknek az alkalmazását mindennapi életünkben.

Ennél a lépésnél segítségünkre van annak felismerése, hogy csak akkor erősíthetjük meg. hogy nem létezik helyes és helytelen, jó és rossz, amikor az átfogó kép spirituális nézőpontjából szemléljük a dolgokat - vagyis az Isteni Igazság világának perspektívájából. Innen képesek vagyunk túllépni érzékeink és elménk bizonyosságán, és meglátni az Isteni Célt es értelmet mindenben, Mihelyt képessé válunk ene a felismerésre, azt is belátjuk, hogy nem létezik helyesés helytelen. Minden csak van

13. Levetkőzőm azon szükségletemet I I hogy mást hibáztassak, és nekem legyen igazam, és hajlandó vagyok felismerni a tökéletességet az adott helyzetben, annak jelenlegi formájában.

Hajlandó	Helyes	Helytelen	Nevezet
( 1 )			

13. I z a lépes szembesít a szituációban rejlő tökéletességgel, és próbára teszi hajlandóságodat ennek a tökéletességnek a felismerésére. Jóllehet sosem lesz könnyű meglátni a to

kcletcsséget vagy a jót olyasvalamiben, mint a gyermekbá-  
Ialma/ás, igenis *hajlandóak lehetünk* rá, ahogyan *hajlandóak le-  
hetünk* a/ ítéleteink és abbeli szükségletünk elvetésére, hogy  
mindig nekünk legyen igazunk. Bár mindig nehezünkre es-  
het elismerni, hogy a bántalmazó és a bántalmazott valami-  
képpen együttműködtek az adott szituáció előidőzésében,  
hogy megtanuljanak egy leckéi a lélek szintjén, s hogy küldé-  
tésük az adott szituáció átalakítása volt valamennyi bántal-  
mazott ember érdekében, mindazonáltal igenis mutathatunk  
*hajlandóságot* arra, hog) foglalkozzunk ezzel .1 gondolattal.

Nyilvánvalóan minél közelebb vagyunk egy nációhoz,  
annál bajosabbá válik meglátnunk a benne rejlő tökéletes-  
séget, azonban a tökéletesség)-, felismerése nem mindig azt je-  
lenti, hogy meg is értjük a heh/etet. Nem mindig lehetünk  
tisztában azzal, hog)' miért úgy történnek a dolgok, aho-  
gyan történnek: egyszerűen hinnünk kell abban, hogy töké-  
letesen és mindnyájunk legfőbb érdekében zajlanak.

Figyeld meg erős szükségletedet, hogy neked legyen iga-  
zad' Rengeteg energiát fektetünk az igazunk megvedelme-  
zésébe.és már gyerekkorunkban megtanultuk, hogy harcol-  
niuk is érte ami rendszerint annak bebizonyítását jelenti,  
hogy a másik téved. Még az önbecsülésünket is aszerint  
mérjük, hogy milyen gyakran van igazunk; ekként nem cso-  
da, hogy ilyen nehezünkre esik elfogadni, hogy valami csak  
*van* és nem lényegéből fakadóan helyes vagy helytelen. Ha  
ezen a ponton valóban képtelen vag)' elvetni az ítéletedet va-  
lamivel kapcsolatban, ami szörnyűnek tűnik a szemedben,  
akkor egyszerűen kapcsolódj össze újra az érzelmeiddel  
(lásd a „háromlépéses eljárást”), merülj el bennük, és ismerd  
el önmagad előtt, hogy egyelőre nem tudod megtenni ezt  
a lépést Azonban mutass *hatlandóságot* ítéleted elvetésére'  
Mindig a hajlandóság marad a kulcs, hiszen ez teremti meg  
a sorsfordító megbocsátás energetikai lenyomatát, lis amint  
az energia megváltozik, minden más is követni fogja.

14. Bir nem ismerem a választ a mit miért és hogyan kérdésekre, immár tisztában vagyok vele. hogy mindketten pontosan azt kaptuk, amit tudat alatt magunknak választottunk, és egy gyógyító táncot jártunk egymással és egymás érdekében.

Hajlandó	Nyitott	Ünneplés	Ismeretlen

14. Ez a kijelentés újabb emlékeztetőül szolgál arra nézve, hogyan ébredhetünk rudat alatti meggyőződéseink tudomására egy szempillantás alatt, ha szemügyre vesszük, mi bukkan le . 1 / életünkben. Pontosán arra vagyunk ugyanis, amink bármely adott időpillanatban van. A lélek szintjén mi magunk választottuk meg élethelyzeteinket és tapasztalatainkat, és a döntéseink nem helytelenek. S ugyanez igaz a dráma valamennyi érintettjére. Ne feledd, nincsenek gonosztevők és áldozatok, csak szereplők! A szituáció valamennyi résztvevője pontosan azt kapja, amire vágyik. Mindenki bekapcsolódott a gyógyító táncba.

15. Áldalak téged, (X) \_\_\_\_\_, amiért hajlandó voltál szerepet játszani a gyógyulásomban, és megbecsülöm magam azért, hogy hajlandó voltam szerepet játszani a te gyógyulásodban.

Hajlandó	Nyitott	Ünneplés	Ismeretlen

15. Teljeséggel helyénvaló megáldani (X-et), amiért társteremtőként működik az adott helyzetben, hogy tudatára ébredhess az életedet alakító meggyőzéseknek. (X) rászolgált a hálásra és áldásra mivel e társteremtés és a nyomában járó tudatosság módot ad meggyőzéseid megismerésére, ami viszont felruház az elengedésük képességével. Amikor ezt megteszed, azon nyomban új döntést hozhatsz a meggyőzéseiddel és azzal kapcsolatban, hogy miként akarod alakítani az életedet. Ugyanezen okokból (X) is jogosult ugyanerre a hálaérzésre.

16. Maradéktalanul kiengedem a tudatomból a következő érzéseket (lásd] o felsorolást o 2/b. keretben):

*Megbántottság. cserbenhagyottság, elárvltsg. magány, szomorúság és harag.*

16. E lépés révén képessé válsz a 2. keretben felsorolt érzések elengedésére. Mindaddig, amíg ezek a gondolatok és érzelmek megmaradnak benned, elzárják tudatod elől a téveszmét, amely zaklatottságodért felelős. I li továbbra is heves érzelmek élnek benned a szituációval kapcsolatban, akkor még mindig érdekelt vagy a téveszmében, bármi legyen is az: meggyőződés, értelmezés, ítélet stb. Ne hozz ítéletet erről a tényről, és ne próbáld megváltoztatni érdekelt-ségedet csak tudatosítsd magadban!

A szituációddal kapcsolatos érzelmeid időről időre visszalérhetnek. ám ezzel is dűlőre juthatsz. Csak légy hajlandó átélni, majd elengedni őket. legalábbis pillanatnyilag, hogy a tudatosság férne átragyoghasson rajtad, és módot adjon a téveszme felismerésére. Eztán ismét dönt he tsz úgy, hogy más szemmel tekintesz a szituációra.

Az er/elmek és a hozzájuk tartozó gondolatok elengedése fontos szerepet játszik a megbocsátás folyamatában. Amíg ezek a gondolatok érvényben maiadnak, továbbra is energetikai kölcsönöznek régi meggyőződésrendszereinknek, amelyek azt a valóságot alkották, amit most próbálunk át-alakítani. Annak megerősítése, hogy mind az érzést, mind a hozzá kapcsolódó gondolatokat elengedjük, a gyógyulás folyamatának első lépése.

17. Méltányolom hajlandóságodat (X)

Je^rY . amelyet a téveszmém tükrözésére mutattál, és áldalak azért hogy megadtad nekem a sorsfordító megbocsátás és az onelfogadás lehetőségét

17. Ez egy újabb lehetőség, hogy hálát erezz, amiért (X) az életed része volt, és hajlandóságot mutatott, hogy eljárja veled a gyógyító táncot.

18. Immár tisztában vagyok vele, hogy amit átéltem (az áldozatsztörim), az helyzetem szubjektív értelmezésének eredménye volt. Most már megértem, hogy ezt a „valóságot” képes vagyok pusztán azáltal megváltoztatni, hogy spirituális értelemben újrafogalmazom, és hajlandó vagyok felismerni a szituációban rejlő tökéletességet. Például... (Próbálkozz meg egy újrafogalmazással a sorsfordító megbocsátás szövegéből, ami lehet egyszerűen egy általános kijelentés is, miszerint biztosan tudod, hogy minden tökéletes, de vonatkozhat konkrétan a helyzetre is. ha ténylegesen felismerted ajándékait!)

*Immár belátom, hogy Jeff egyszerűen csak visszatükrözte azt a téves meggyőződésemet, hogy nem vagyok szerepre méltó, és ezzel megadta nekem a gyógyulás ajándékát. Jeff annyira szeret engem, hogy hajlandó volt a szerepének végigjátszásávaljáró kellemetlenségeket is elviselni az érdekemben. Immár világosan látom, hogy mindent megkaptam, amire vágytam a saját gyógyulásom érdekében, Jeff pedig azt kapta, amire ő vágyott a saját gyógyulása céljából. A szituáció ebben az értelemben tökéletes volt. és bizonyítékot nyújtott arra, hogy a Szellem munkálkodik az életemben, és hogy igenis szeretnek.*

18. Ha nem látsz meg egyetlen új értelmezést sem, amely konkrétan a te helyzetekre vonatkozik, semmi baj. A sorsfordító megbocsátás szerinti újrafogalmazást egészen általános formába is Ontheted, például; ..Ami történt, az egyszerűen egy Isteni Terv kibontakozása volt. amelyet Magasabb Énem idézett elő spirituális fejlődésem érdekében, s az érintett emberek gyógyító táncot jártak velem, tehát valójában semmi rossz nem történt." Ha valami ehhez hasonlót írsz le. az is tökéletesen megfelelő lesz. Persze, ha mégis vannak

meglátásaid azt illetően, hogyan bontakozott ki ez az egész, hogy tökéletes értelmet nyerjen, annál jobb!

Ami viszont a *legkevésbé sem* segítene, az egy olyan értelmezés papírra veiése volna, amely az emberi világban gyökerező meggyőződéseken alapul - amilyen a történetek indokolgatása vagy a mentegetőzés. Könnyen megtörténhet, hogy egyik hamis mesét a másikkal cseréled fel, vagy akár álmegbocsátásba menekülsz. Szituációd új értelmezésének lehetővé kell tennie számodra, hogy a spirituális nézőpontból felismerd a benne rejlő tökéletességet, és nyitottá válj arra az ajándékra, amelyet kínál neked. Újrafogalmazásodnak olyan perspektívát kell nyújtania a helyzetedre, amelyben feltáru előtted Isten vagy az Isteni Értelem érted munkáló keze és feléd áradó szeretete.

*Megjegyzés: Alkalmasint számos munkalap kitöltésére lesz szükség ugyanazon problémával kapcsolatban, hogy megérezd a tökéletességet. Légy teljesen őszinte magaddal, és mindig az érzéseidből kiindulva dolgozz! Itt nincsenek helyes válaszok, nincsenek célok nincsenek osztályzatok és végeredmények Az érték a folyamatban, a munka elvégzésében rejlik Engedd kibontakozni a tökéletességét annak, ami jön, és állj ellen a készítésnek, hogy megszerkeszd és értékeld a leírtakat! Ezt nem csinálhatod rosszul!*

19. Maradéktalanul megbocsátok magamnak, *JH*nek, és elfogadom magam szerető, nagylelkű és kreatív tényként. Levetkőzöm mindenemű szükségletemet arra vonatkozóan, hogy a hiány és a behatároltság érzelmeibe és gondolataiba kapaszkodjam, amelyek a múlthoz kötnek. Visszavonom energiáimat a múltból, és ledöntök minden korlátot, amely útját állja annak a szeretetnek és bőségnek, amelyről tudom, hogy bennem rejlik ebben a pillanatban. Magam alakítom az életemet, és képes vagyok újra önmagammá válni, feltétel nélkül szeretni és támogatni saját magamat pontosan úgy, amilyen vagyok, minden erőmmel és nagyszerűségemmel.

---

v

**19.** Ennek a megerősítésnek a jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Mondd ki fennhangon, és engedd, hogy átjárja a lényedet. Engedd, hogy a szavak visszhangozzanak benned! Minden problémánk gyökerénél az önbírálat rejlik, és magunk felett még akkor is tovább ítélkezünk, amikor mások ítéletét már feloldottuk, és megbocsátottunk nekik. Még azért is elítéljük magunkat, mert folyton ítélkezünk magunk felett!

Miközben megpróbáljuk megtörni ezt a körforgást, nehézségekkel szembesülünk, amelyek egyetlen tényből erednek: az ego túlélése azon múlik, hogy mi továbbra is büntudatot érzünk-e kilétünk miatt. Minél sikeresebben bocsátunk meg másoknak, annál erősebben igyekszik ezt ellensúlyozni az ego azzal, hogy büntudatot kelt bennünk önmagunkkal szemben. Ez a magyarázat arra, miért kell felkészülnünk rá, hogy roppant erős ellenállásba fogunk ütközni, miközben végigmegyünk a megbocsátás folyamatán. Az ego minden lépésnél fenyegetve érzi magát, és *igenis* fel fogja venni a harcot. Ennek a benső küzdelemnek az eredményeit akkor látjuk, amikor elmismásoljuk a „Megbocsátás-munkalapok” kitöltését, amikor újabb okokat koholunk, hogy folytassuk a kivetítést (X-re), és továbbra is áldozatnak érezzük magunkat, amikor nem tudunk időt szakítani a meditációra, vag) amikor elmulasztunk megtenni más olyan dolgokat, amelyek előmozdítják visszaemlékezésünket valódi kilétünkre. Minél közelebb kerülünk valaminek az elengedéséhez, ami a büntudat érzését ébreszti bennünk, annál jobban rúgkapál és visít az ego, s ekként annál nehezebbnek tűnik a megbocsátás folyamata.

Tehát hajlandónak kell lenned az ellenállás elviselésére abban a tudatban, hogy a másik oldalon béke és Öröm vár rád. Éppígy légy hajlandó mindennemű fájdalom, depresszió, káosz és zűrzavar átélésére is, amely a folyamat során előállhat!

20. Ezennel átadom magám 3 Felsőbb Hatalomnak, amlyrc *Isten*-kent gondolk, és megbízom benne annak tudatában, hogy ez a szituáció a továbbiakban is tökéletesen, az Isteni Útmutatással és a spirituális törvénnyel összhangban fog kibontakozni. Elismerem egységemet és érzem, hogy újra tökéletes kapcsolatban állok Forrássommal. Visszanyertem valódi természetemet amely a szeretettel azonos, és ezennel visszaállítom (X) iránt érzett szeretetemet is. Lehunyom a szemem, hogy érezzem az életembe áramló szeretetet és azt az örömet, amely a I szeretet átéléséből és kinyilvánításából fakad.

20. Hz jelenti a megbocsátás folyamatának utolsó lépését. Ezt a lépést azonban *nem* neked kell megtenned! Te csupán megerősítéd, hogy hajlandó vagy a megtapasztalására, majd a folyamat hátralévő részét a Felsőbb Hatalomra bízod. Kérd meg, hogy következzen be a gyógyulás az Isteni Kegyelem révén, és hogy te és (X) nyerjérek vissza valódi természetek, amely a szeretet, és újra kapcsolódjatok össze Forrásokkal, amely szintén a szeretet.

Ez a végső lépés azt a lehetőséget kínálja neked, hogy levetkőzd a szavakat, a gondolatokat és a fogalmakat, cs ténylegesen *atérez*Ja szeretetet. Amikor eljutsz a végső számadásig, csak a szeretet létezik. Ha képes vagy igazán meríteni e szeretetből, akkor már otthon is vagy. szaludon. Semmi egyebet nem kell tenned.

Tehát szánj néhány percet arra, hogy elmélkedj ezen a kijelentésen, és légy nyitott a szeretet átélésére! E gyakorlattal alkalmasint többször is próbát kell tenned, mire megérezed a szeretetet, azonban egy szép napon, épp amikor a legkevesbé várnád, a szeretet és az öröm elborít majd.

21. Feljegyzés neked, (X) \_ *Jeff* ; Miután kitöltöttem ezt a munkalapot, én \_\_\_\_\_

*Már tisztában vagyok veled, milyen szerencsés vagyok, hogy az életem része vagy. Mindig is tudtam, hogy jó okkal rendelttünk egymásnak, és most már azt is tudom, hogy mi volt ez az ok.*

Maradéktalanul megbocsátok neked, (X) \_\_\_\_\_, mivel immár tisztában vagyok veled, hogy semmi rosszat nem tettél, s hogy minden Isteni Rend szerint működik. Feltétel nélkül méltányollak, elfogadlak és szeretlek pontosan olyannak, amilyen vagy.

21. Amikor elkezded kitölteni a „Megbocsátás-munkalapot”, szembesültél (X-szel). Az energiáid azóta valószínűleg megváltoztak, még ha e váltás csak egy-két pillanattal ezelőtt következett is be. Hogyan érzel most (X) iránt? Mit szeretnél mondani neki? Ha lehetséges, engedd tudatos gondolatok nélkül áradni a szavakat írás közben, és ne is ítéld meg Őket! Hadd lépjenek meg még téged is!

Azután, miközben feltétel nélkül méltánylást, elfogadást és szeretetet érzel (X) iránt pontosan olyan emberként, amilyen, felismered és megbocsátod azt a kivetítést, amely a tökéletesnél rosszabbnak láttatta veled. Immár ítélkezés nélkül szeretheted őt, mert tisztában vagy veled, hogy ez az egyetlen mód, ahogyan valakit szeretni lehet. Immár szeretheted, mert tisztában vagy veled, hogy az ő megjelenési módja a világban a lét egyetlen módját jelenti számára. Pontosan ilyennek akarta őt a Szellem számodra.

**22. Feljegyzés Önmagának**

*becsülöm magam, amiért volt bátorságom, hogy keresz-  
tülmenjek ezen, és amiért képes voltam túllépni az áldo-  
zatláten - most már SZA&AD vagyok!*

**Elismerem, hogy spirituális lény vagyok, aki emberi megtapasztalást él át. és szeretem és tá**

**22. Ne feledd, minden megbocsátás hazugságként kez-  
dődik. Anélkül vágysz bele a folyamatba, hogy szeretet lakoz-  
na a szivedben, s *tetteted*, *«jmg megeszed*. Tehát becsüld ma-  
gad, amiért hajlandó vagy rá. légy elnéző önmagáddal, és  
hagyd a megbocsátás folyamatát addig húzódni, ameddig  
szükséges. Légy türelmes Önmagáddal! Légy elismeréssel  
önmagad iránt a bátorságért, amelyre pusztán ahhoz is  
szükséged van. hogy megkísérelj a ^legbocsátás-munka-  
lap" kitöltését, hiszen valóban démonokkal kell szembenéz-  
ned a folyamat során. E munka elvégzéséhez roppant bátor-  
ság, hajlandóság és hit szükségeltetik.**

## A SZTORI MEGDŐL

A sztori a fájdalom gócpontja. Ez az, amit a munkalap I V I. pontjában leírunk a Jelenlegi *felfogásom szerint az alábbi szituáció okoz nekem rossz közérzetet*" mondat kiegészítéseként.

Mivel úgy tűnik, ez a forrása minden fájdalmunknak és rossz közérzetünknek, érdemes áldozatsztorinkra irányítani a reflektorfényt, hog)' megvizsgáljuk, milyen mértékig valóságos, és hog)' indokolt-e belekapaszkodnunk a fájdalomba. Könnyen rájöhetünk, hogy sztorinknak vajmi kevés igazságalapja van. Talán úgy fogjuk találni, hogy ez csupán egy koholmány, amelyet azért hoztunk létre, hogy megtartson minket az elkülönültségben, megerősítvén abbéli meggyőződésünket, hogy nem vagyunk mind Egyek. Kidolgozhattuk persze azért is ezt a sztorit, hogy nyomravezető jelekkel szolgáljon számunkra azt illetően, mit kell meggyógyítanunk (megbocsátanunk) a bensőnkben, ami által eljuthatunk a (elismerésre, hog)' tényleg mégis mind Egyek vagyunk.

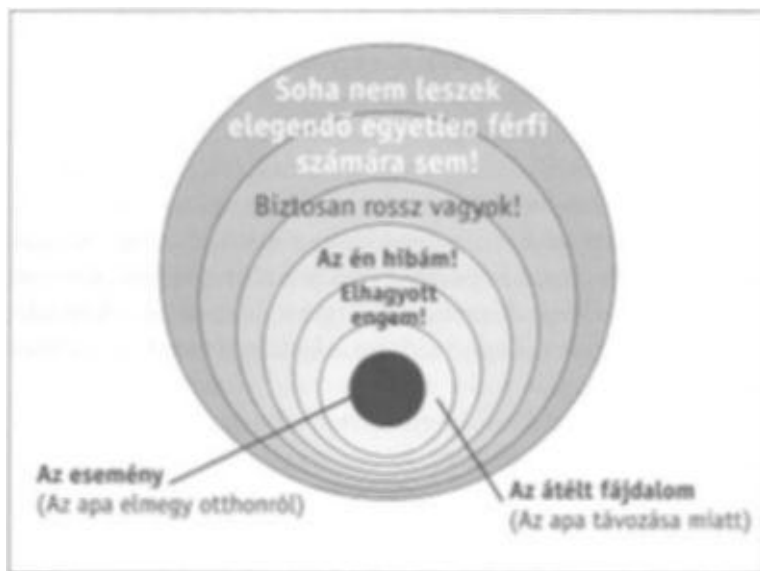
A sorsfordító megbocsátás nyilvánvalóan ennek az utóbbi lehetőségnek szentel figyelmet, hiszen meggyőződésünk szerint a sztorinak - és persze valamennyi résztvevője szerepének - az a legfőbb célja, hogy rávilágítson lényünk gyógyást igénylő részére, és ráirányítsa tudatos figyelmünket. A sztori lecsupaszításában lelünk rá a lehetőségre, hogy megismerjük a valódi igazságot önmagunkkal kapcsolatban, és visszaemlékezzünk valódi kilétünkre.

Miközben fellejtjük a sztorink szövetének szálait, rendszerint rájövünk, hogy először egy hamis, negatív központi meggyőződést alakítottunk ki, aztán azt elfojtottuk, majd pedig aktiváltuk a tudatalattinkban oly módon, hogy folyamatosan olyan körülményeket idézzen elő az életünkben, amelyek révén megerősítheti Önmagát. Ez történt Jill-lel is (lásd 1. fejezet). Az ő tudat alatti központi meggyőződése így hangzott: „Nem vagyok elég jó egyetlen férfinak sem” - és ennek megfelelően alakította az életét. Mihelyt megdöntöttük a sztoriját, és belátta, hogy nem volt valóságalapja, meggyógyította<sup>a</sup> központi meggyőződést, és minden rendbe jött.

Ezek a központi meggyőzések rendszerint akkor formálódnak- amikor még nagyon kicsik vagyunk. Amikor valami történik velünk, értelmezzük az adott élményt, és személyes jelentést tulajdonítunk a szituációnak. Azután a valóban történeteket összekeverjük a történetekről alkotott értelmezésünkkel. A sztori, amelyet a tények és a képzelet elegye alapján *koholunk*, valóságunkká és életünk vezérlő elvéné válik.

Tegyük fel például, hogy apánk elhagyja a családukat, amikor ötévesek vagyunk. Számunkra ez az esemény traumatikus és fájdalmas, azonban az elménkben ez csupán a sztorink kezdete. Ebben az életkorban úgy hisszük, a világ körülöttünk forog, és így csak ebből az énközpontú helyzetből vagyunk képesek szemlélni. Tehát e nézőpont alapján alakítjuk ki a saját értelmezéseinket. Az első értelmezésünk az, hogy *apa elhagyott ENGEM!* Ezután még sokkal több minden következik, ami önmagunkra vonatkoztatva terjeszti ki a sztorit, úgymint: *„Biztosan az én hibám. Biztosan én tettem valamit, amivel elüldöztem. Apa már nem szeret engem. Talán soha nem is szeretett. Najryon undok egy perszóna lehetek, ha az apám is faképnél hagyott. O többé nem törődik velem, márpedig kifog törődni velem, ha ő nem ? Azt hiszem, ha apa nem szeret en-*

*gem, akkor senki sem fog szeretni, és még ha valaki megszeret is, biztosan el fog hagyni ot év után, mert így mennek a dolgok azokkal a férfiakkal, akik azt mondják, hogy szeretnek Nem bízhatok meg igazán azokban a férfiakban, akik azt mondják, hogy szeretnek, mert ot év múlva úgys biztos el fognak bagynt. Egyszerűen nem vagyok szeretetre méltó. Soha nem lesz olyan kapcsolatom, amely Őt évnél tovább tartana. Ha az apámnak nem voltam cleg jo, akkor másnak sem fogok soha megfelelni."*



14. ábra Hogyan duzzad fel egy (hamis) sztori?

Ha nők vagyunk, akkor könnyen bebeszélhetjük magunknak ahogyan nemrégiben az egyik műhelyfoglalkozásomon történt valakivel -, hogy a férfiak mindig ki vannak téve annak, hogy „elrabolja” őket tőlünk egy másik nő, és tudat alatt olyan szituációkat teremthetünk, amelyekben valóban ez történik - az említett esetben nagyjából öt éves kapcsolat után.

Ezek a sztorik olyanná válnak, mintha egy pörgettyű ró-ná a bensőnkben a maga köreit, olyan eseményeket és em-bereket vonzva magához, amelyek és akik a benne foglalt meggyőződések nyilvánítják meg az életünkben. Pedig mint láthatjuk, a sztori egyetlen valós eleme az eredeti ese-mény: apa elhagyott. Ez a teljes sztori mintegy 5 százalékát teheti ki. A maradék pusztá értelmzés, olyan feltevések, amelyeket egy nagyon éretlen és rémült elme kreált. Ezáltal válnak a sztorik 95 százalékban mesékké (meggyőződés-sé-mákká).

Magasabb Éned tisztában van vele, hogy ezek a gondola-tok nem pusztán mesék, hanem ráadásul rendkívül mérge-ző mesék; tehát bár közvetlenül képtelen beavatkozni, mivel a Szellem szabad akarattal ruházott fel minket, viszont olyan személyeket vonz az életedbe, akik szeretetteljesen új-ra meg újra „eljátsszák” a sztorid egyes szerepeit, amíg csak fél nem ismered az egész valótlanágát.

Mint már mondtam, ugyanez történt Jill húgommal is. Amikor apánk azt a fajta szeretetet mutatta Lorraine lá-nyom iránt, amelyet Jill mindig is meg szeretett volna kap-ui tőle, és amelyet mégsem érzett, Jill ezt úgy magyarázta, hogy ő a lényéből fakadóan nem méltó a szeretetre. Ez vált a sztorijává, amelyben mindaddig rendületlenül hitt, amíg egy olyan embert nem vonzott az életébe (JetTet). aki-nek sikerült elétámi a sztoriját, és beláttatni vele annak hamisságát.

A sztori feltárása csak fél győzelem, hiszen olykor tuda-tában vag\` koholmány mivoltának, máskor viszont nem. Glenda kifinomult, intelligens, vonzó és művelt nő volt. aki a negyvenes évei végén járt. Sosem volt férjnél. Az igazat megvallva sosem volt olyan kapcsolata sem, amely két-há-rom évnél tovább tartott volna Úgy tűnt, hogy sosem fogja megismerni *Mr. jgizit* Valahányszor jobban megismerke-dett egy férfival, felfedezett valamit az illetőben, ami bosz-

szántotta vagy elégedetlenné tette, tehát rövid úton véget is vetett a kapcsolatnak. Ez újra meg újra megtörtént. Glenda azonban nem tekintette problémának a dolgot. Karrierrista nőként azt mondta, a munkájában igazi kielégülést talál. Másfelől viszont beismerte, hogy bizony magányosnak érzi magát.

Egy szép napon az egyik jó barátja megkérdezte tőle: „Sosem tűnődöttél el rajta, hogy mién nem ragaszkodsz a kapcsolataidhoz? Sosem gondoltál meg ana, hogy esetleg nem az a *valami* bosszant fel vagy tesz elegedetlenné, amit bennük meglátsz, hanem az a benned rejlő *valami*, amit sosem dolgoztál fel, és ami nem engedi, hogy tisztességes kapcsolatot tans fenn egy férfival?”

Akkor Glenda egy vállrándítással elintézte barátja szavait, később azonban alaposabban elgondolkodott a kérdésen. Úgy döntött, együttműködik egy terapeutával, hogy kiderítse, rejlik-e valami ennek a párkapcsolati mintázatnak a háttérében. A terapeuta hipnotizálta őt. majd visszavitte nyolcéves korába.

Hipnózis alatt Glenda felidézte, hogy ilyen idős korában az iskolából hazatérve minden áldott nap a legjobb barátjával. Markkal játszott. Egészen kis koruk óta igen közeli barátok voltak, és ebben az időszakban egészen elválaszthatatlanok. Azután (Glenda felidézett eg)' incidenst, amely azután történt, hogy egy nap hazaéri az iskolából, átöltözött, és átszaladt Markék házába. Bekopogott az ajtón, de senki sem felelt. Odanyomta az arcát az üveghez, és bebámult. A szive a torkában kezdett dobogni, amikor látta, hogy a haz üres. Hol van mindenki-' Hol a bútor''' Is hol van Mark? Glenda nem értette a helyzetet - míg csak az elülső verandáról távozóban meg nem fordult, és észre nem vett eg)- apró táblácskát, amely eldöntve feküdt a gyepen. „ELADVA” - állt rajta.

Lassan felderengett Glendában. hogy Mark szülei elad-

tik a házat, és elmentek, és Markot is magukkal vitték - egyetlen szó nélkül távoztak, még csak istenhozzádot sem mondtak, egyáltalán nem is értesítették őt. Mark soha még csak nem is említette, hog)' elköltöznek.

A megsebzett és összezavarodott Glenda pár órán ál ott ücsörgött a verandán, mielőtt megtette volna a rövid távolságot hazáig. Emlékezett rá, hogy ez idő alatt két döntést hozott magában. Az első az volt, hogy semmit sem szól a szüleinek. Ha megemlíti, hogy Mark elköltözött, úgy tesz majd, mintha nem is törődne vele. A második döntése az volt, hog)- soha tohhé nem bízik meg egyetlen fiúban (férfiban) sem.

Glenda látszólag egészen elfeledkezett az incidensről, azonban amikor a terápiás ülés során felszínre került, zaklattottá vált. A hosszú évek elfojtott bánata, amelyet amiatt érzett, hogy a legjobb barátja cserben hagyta, most mind előtört belőle tomboló düh kíséretében, amely az általa árulásnak minősített cselekedet miatt fogta el.

Az ülés után Glenda elment meglátogatni az anyját. Beszélt neki Markról, és megkérdezte, mi történt vele és a családjával.

- Ó, az édesapját áthelyezték felelte az anyja. - Az egész eléggé hirtelen történt, és mi nagyon meglepődtünk, hog)' nem is említetted a távozásukat. Azt hittük, egészen felzaklat majd a dolog, de úgy tűnt, hogy nagyon is könnyen napirendre térte. Az igazat megvallva mi és Mark szülei beszélünk is egymással a távozásuk előtt, mert mindnyájan aggódtunk, hog\ téged es Markot szörnyen feldúl majd az ugy. Mind egyetértettünk abban, hogy hosszú távon az lesz a legjobb, ha egyikőtöknek sem szólunk a költözésről egészen addig a napig, amíg meg nem történik. Meg egy „Eladó” táblát sem tettek ki a házukra. Marknak egészen addig nem árulták el a dolgot, amíg a kocsiban nem ültek, útban az új otthonuk felé.

Glenda egészen elképedi. Ha Mark nem tudott a költözésről, akkor egyáltalán nem is árulta el őt. Ebben a pillanatban villámként sújtott le rá a felismerés: több mint harminc éven át hagyta, hogy egy teljesen eltemetett tudat alatti sztori vezérelje az életét, és tönkretegyen minden n>mauiikus viszonyt, amiben valaha része volt. S mindennek tetejébe maga az ötlet is egy teljességgel téves feltevésen alapult.

Amint bármely férfi elég közel került Glendához, hogy a barátja és a szeretője legyen, ő véget vetett a kapcsolatnak. Azt hitte, ha közel enged magához egy férfit, ahogyan egykor Markkal tette, akkor az illető ugyanúgy cserbenhagyja és elárulja. Ő pedig egyetlen férfiert sem volt hajlandó kockáztatni, hogy ismét ilyen mélységes fájdalmat kelljen elszenvednie. Ráadásul el is fojtotta magában a cserbenhagyottság és elárultság érzését már azon a napon, amelyiken felfedezte, hogy Mark elköltözött. Később pedig fejest ugrott a karrierjébe, mert ez módot adott rá, hogy elmeneküljön az érzései elől.

A jó barát, aki szembesítette Glendái önvédelmi viselkedésmintázatával, keresztüllátott a *sztoriján*, és felismerte, hogy valami más állhat a háttérben. Glenda számos lehetőséget teremtett magának a gyógyulásra, de valamennyit elszalasztottá.

Glenda eljött egy sorsfordító megbocsátás műhelyfoglalkozásra, és megbocsátott annak a férfinak, akivel a legutóbb szakított, következőképpen az összes többinek is, akiket az illető előtt „megbízhatatlannak” ítélte. Ez automatikusan semlegesítette az eredeti gondolatot, miszerint soha többé nem bízhat meg egyetlen férfin sem, s ezáltal szabadságot nyert annak a párkapcsolatnak a kialakítására, amelyre igazán vágyott.

Úgy tűnt, hogy Jesse, műhelyfoglalkozásaink egy másik résztvevője, Glendától eltérően teljesen tudatában volt

a sztorijának, mégsem látra meg benne a tévedést. Annak dacára sem, hogy Jesse spirituális szempontból nagyon is tudatos nő volt. Az egyik műhelyfoglalkozásunkon azután bejelentette, hogy épp most rúgták ki az állásából.

- Ezzel nincs is semmi baj - mondta -, már megint a cserbenhagyás-problémám nyilvánul meg. Kétévente menetrendszerűen kirúgnak vagy faképnél hagynak. Éspedig azért, mert csecsemőkoromban is magamra hagytak.

Én egy kreált mesét gyanítottam a háttérben, úgyhogy elkezdtem nyomozni a cserbenhagyás ügyében. Hamarosan rájöttünk, hogy Jesse apja közvetlenül a kislány születése előtt halt meg. Anyja pedig megbetegedett, és képtelen volt megbirkózni a helyzettel, amikor Jesse úgy két éves lehetett. Következésképpen Jesse-t egy darabig a nagyszülei nevelték.

Jóllehet a kislányt kétségkívül traumaként érte, hogy elszakadt az édesanyjától, a dolog lényege mégis az volt, hogy a szülei sosem hagyták cserben őt. Egyszerűen önhibájukon kívül nem lehettek jelen az életében. De szó sincs arról, hogy cserbenhagyták volna. Cserbenhagyni valakit annyit jelent, mint tudatos és kiszámított döntést hozni arra nézve, hogy faképnél hagyjuk az illetőt. Ez egy szándékolt cselekedet. A puszta távollét nem jelent cserbenhagyást.

Az, hogy Jesse a távollétet cserbenhagyásként fogta fel, olyan értelmezés volt, amilyen egy kisgyermektől könnyen kitelik, a jelentősége azonban messze túlmutat a puszta tényen. Miután a szülei távollétét úgy értelmezte, hogy faképnél hagyták őt, számos további értelmezést is végzett, úgymint: *„Ha a szüleim cserbenhagytak, akkor én bizonyára egyáltalán nem vagyok szeretetre méltó. Soha senki nem fog velem maradni két évnél tovább, mert ha még az anyám is elhagy ennyi idő után, akkor mindenki más is pontosan ezt fogja tenni. Ennél tovább senki sem akar majd engem. Ráfognak jönni, hogy rossz vagyok, és elhagynak. Ilyen az élet.”*

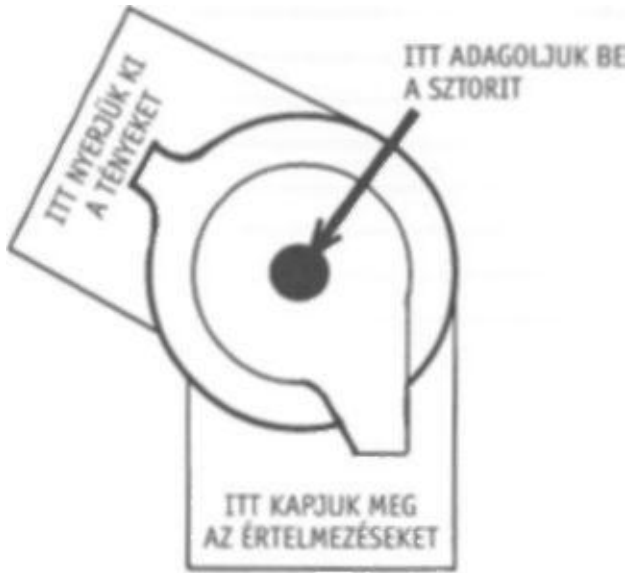
Jesse életének ötvenkét éve alatt mindvégig ebből a sztoriból indult ki. Pedig az egész a helyzet teljes félreértelmezésén alapult. Mihelyt ezt ő is felismerte, képes volt elvetni a sztorit és megszabadulni azon szükségletétől, hogy attól a ponttól kezdve minden két évben előidézzen egy cserbenhagyás-szituációt.

Noha Jesse spirituálisán tudatos volt. következetesen elmulasztotta felismerni, hogy a cserbenhagyási esetek két-évenkénti biztosításával a Szellem valójában lehetőséget adott neki, hogy feleszméljen, és orvosoljon eg)' mérgező sztorit, amely behatárolta életét, és megsebezte lelkét. Néhány „Megbocsátás-munkalap” kitöltése - azzal a személyivel kapcsolatban, aki utoljára kirúgta őt - segített tisztázni az összes többi alkalmat, amikor életének 52 esztendeje során „cserbenhagyták”, és semlegesítette eredeti cserbenhagyás-sztoriját.

### *A megbocsátás centrifugája*

Ennek az eszköznek a használata Jillnek, Glendának és Jesse-nek is sokévnnyi fájdalmas küzdelmet takaríthatott volna meg. A „megbocsátás-centrifuga” segít elválasztani bármely élethelyzet *valós történéseit* a történetekről alkotott *értelmezéseinktől*. Ha olyan típusú léfacsaród van, amelynek répát vagy más dolgokat kell tenni a felső részébe, hog)' azután a pörgő facsarófej centrifugális ereje válassza el egymástól a levét és a rostanyagot, akkor tudod, mit értek a centrifuga kifejezés alatt. Centrifugát használnak a vérsavónak a vérből, a tejszínnek a tejből történő kinyerésére, továbbá egyéb folyamatoknál is. Ugyanilyen módon működik a mosógép is, amely kipörgeti a felesleges vizet a ruhákból.

A „megbocsátás-centrifuga” egyszerűen megfordítja a folyamatot, amelynek során sztorikat szövünk a velünk meg-



J5. ábra A tények elválasztása a kitalációktól

történt események kapcsán. Alkalmazása a következő: Fogd a sztorit, amely a jelenlegi valóságot alkotja, és a rossz közérzeted okozója! Ne feledd, kétség sem fér hozzá, hogy a sztorid a tények (ami történt) és az értelmezések (a történetekkel kapcsolatos valamennyi gondolatod, ítéleted, becslésed, feltevésed és meggyőződésed) kétségbeejtő elegye lesz. Tápláld be a sztorit képzeletbeli centrifugád felső részébe éppúgy, ahogyan a répát adagolnád a léfacsaröba, azután lelki szemeiddel lásd magad előtt, ahogyan a gép elválasztja egymástól a tényeket és az értelmezéseket.

Ezután, mint minden vérbeli kutató, először a lehető leg-rárgyitagosabban állíts össze egy listát a tényekről, ahogyan felbukkannak! Majd készíts egy listát az értelmezésekről, amelyeket a tényekkel kapcsolatosan alkottál!





### *Légy elnéző önmagoddal!*

Ne bíráid magad, csak, mert erősen kötődsz valamelyikhez, vagy éppen nem vagy hajlandó elengedni őket. Ezek a gondolatok, meggyőződések és attitűdök valószínűleg már régóta a tied - az igazat megvallva az is meglehet, hogy ezek határozzák meg a kilétedet. Ha például vérfertőzés áldozata vagy egy alkoholista felnőtt gyereke vagy, akkor alkalmasint ezek a címkék - amelyek az önmagádról alkotott elképzeléseidet és meggyőződéseidet jelképezik - szolgálnak hivatkozásul a kilétedre. Ha elveted a hozzájuk kapcsolódó képzeteket, könnyen elveszítheted az önazonosságodat is. Tehát miközben érdemes határozottnak lenned önmagáddal a tények és saját koholmányaid elkülönítése során, megértést is kell tanúsítanod, és időt kell hagynod magadnak ezeknek a meggyőződéseknek a feloldására.

A következő lépés ezután a sorsfordító megbocsátás szerinti újrafogalmazás - vagyis annak felismerése, hogy' a sztori tökéletes volt, és pontosan így kellett lejátszódnia. Ügyelj az esetlegesen felmerülő büntudatra, haragra, depresszióra és bírálatra, amit könnyen önmagadra irányíthatsz, amikor rájössz, hogy az egész életedet egy sor valótlan meggyőződés köré építetted! *Kérlek, ne tedd ezt!* Inkább emlékeztess magadat, hogy mindennek megvan a maga célja, és hogy Isten sosem téved. Alkalmazd a megbocsátás eg)' vagy több eszközét, hogy megbocsáss önmagadnak, és felismerd a szituációban rejlő tökéletességet.

I la a tények továbbra is azt bizonyítják, hogy valami *rossz* dolog történt - a gyilkosság például mindig gyilkosság marad, bármilyen értelmezéseket gyártasz is róla -, akkor a „Megbocsátás-munkalap” kínálja a legjobb eszközt, amely segítségére lehet az eseménnyel kapcsolatos energiák átalakításában.

## NÉGY LEPES A MEGBOCSÁTÁSHOZ

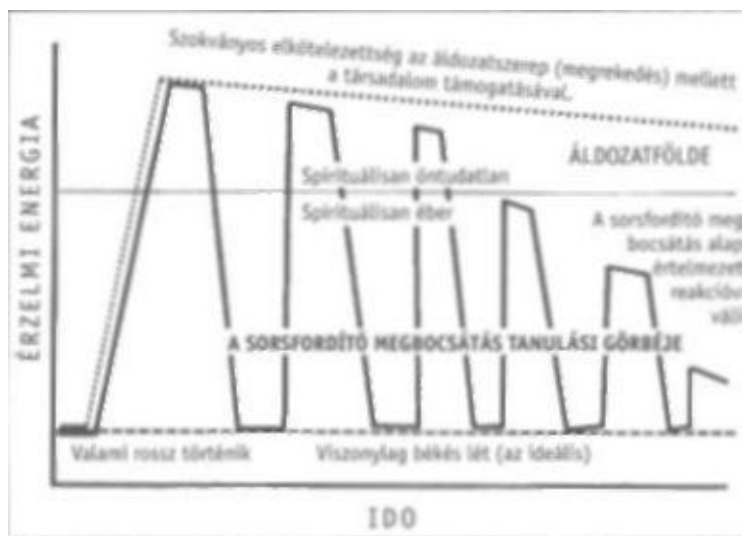
Az Arnold Patent\* által tanított „háromlépéses eljárás” jelen átdolgozása emlékeztetőül szolgál a bennünk rejlő halálomra, hogy olyan eseményeket és személyeket vonzunk magunkhoz, amelyekre és akikre szükségünk van egy bizonyos problémával kapcsolatos érzéseink átéléséhez. Az eljárás alig néhány pillanatig tart, mégis a szó szoros értelmében megóvhat attól, hogy teljesen belebonyolódj az éppen zajló események drámájába, és huzamosabb kiruccanásra menj Áldozat földé re.

Amikor olyasmi történik, ami felzaklat minket, rendkívül könnyen megfeledkezünk mindarról, amit a sorsfordító megbocsátásról valaha tudtunk. Míg ezek az elvek nem vernek gyökeret szilárdan az elménkben, mindig hajlamosak leszünk visszaesni az álsozattudatba valahányszor a zaklatottságunk nagy érzelmi felindulást idéz elő. A baj csak az, hogy mihelyt belezökkentünk ebbe a tudatba, hajlamosak vagyunk igen hosszú ideig meg is maradni benne. A sorsfordító megbocsátás nézőpontja nélkül valószínűleg évekig leledznél ebben az állapotban, ahogyan az emberek zöme teszi (*lásda koivtkező oldalon a diagramot*). Ha azonban akad olyan ismerősöd, aki tisztában van a sorsfordító megbocsátás mibenlété-

• Patent. A. M.: *You Can Utr It All*. Simon & Schuster. 1995; *Death, Taxes and Other Illusions*. Olebraiion Publishing, 1989.

vel. es felismeri a tüneteidet, akkor .iz illető rá fog venni egy munkalap kitöltésére, és így visszatérj a békesség állapotába.

Mint az alábbi diagramról leolvashatod, valahányszor valami történik, visszaesünk az áldozatállapotba, és huzamosabb kiruccanásra megyünk Áldozatföldre. Azután eszünkbe juttatják, hogy minden lehet tökéletes is, tehát a technika felhasználásával kinyilvánítjuk hajlandóságunkat, hogy felismerjük ezt a tökéletességet, és végül visszatérünk a béke állapotába.



16. útazás Áldozatföldre

Mindazonáltal ez nehéz menet lehet, és minden csak azon múlik, van-e valakid, aki a megmentésedre siet. A hullámvasút megállításának legjobb módja még azelőtt alkalmazni a „négylépéses eljárást”, *mielőtt* szobát kellene foglalnod magadnak Áldozatföldjén. A diagramon a „négylépéses eljárás” alkalmazását azok a görbék ábrázolják, amelyek kevéssel azon vonal alatt érik el csúcspontjukat, amelyen túl rendsze-

nnr a spirituális ön tudatlanság állapotába süllyedünk. Ha azon vesszük észre magunkat, hogy természetesen és magától értetődően alkalmazzuk ezt az eljárást, akkor a sorsfordító megbocsátás az alapértelmezett életstílusunkká vált - és mérget vehetsz rá, hogy e/ hatalmas könnyebbséget jelent!

Tehát mihelyt úgy találsz, hogy zaklatottá válsz, vagy akár csak azon veszed észre magad, hogy ítélkezel, önelégyültté válsz, vagy meg akarsz változtatni valamit egy bizonyos szituációban, alkalmazd ezt az eljárást, hogy újra összhangba hozd tudatodat a sorsfordító megbocsátás ebeivel.

### ***Első lépés: „Lám csak, mit műveltem!”***

I / . 1 / első lépés emlékeztei minket, hogy magunk vagyunk valóságunk megteremtői A körülményeket .izonh.m ,i saját gyógyulásunk érdekében idézzük elő, tehát ne alakíts ki magadban *bűntudatot* a történetekért. Mivel az önbírálat könnyen jön, gyakran arra használjuk ezt a lépést, hogy *ostorozzuk magunkat*- Azt mondjuk: „Lám csak, mit műveltem! ó, ez borzalmas - biztosan szörnyű ember vagyok, egy spinitiális csódtömeg!” Kérlek, ne ess bele ebbe a csapdába, mert ha megteszed, akkor felültél az illúziónak!

### ***Második lépés: „Tudatosítom magamban az ítéleteimet, és szeretem magam miattuk.”***

Ezzel a lépéssel elismerjük, hogy emberi lényekként automatikusan egy egész sor ítéletet, értelmezést, kérdést és meggyőződést fűzünk az egyes szituációkhoz. A feladatunknak része, hogy elfogadjuk saját emberi gyarlóságunkat is, és szeressük magunkat e/ekért az ítéletekért, beleértve azt is. miszerint bizonyára menthetetlenek vagyunk spirituális tekintetben, ha ilyen valóságot teremtettünk magunknak, ítéleteink a lényünk részét alkotják, tehát úgy kell

szeretnünk Őket, mint önmagunkat. Ha így teszünk, kapcsolatot teremtünk a testünkben és elménkben ténylegesen zajló folyamatokkal, és az érzéseink révén visszazökkenünk a jelenbe. Ekkor energiáink gyors változáson mennek keresztül, és lehetővé teszik számunkra, hogy áttérjünk az eljárás harmadik és negyedik lépésére.

**Harmadik lépés: „*Hajlandó vagyok meglátni a szituációban rejlő tökéletességet.*”**

*A hajlandóság* lépése a sorsfordító megbocsátás folyamatának lényege, és azzal egyenértékű, hogy a jelen pillanatban áhítatosan átadjuk magunkat az Isteni Tervnek, és hajlandou vagyunk megszeretni önmagunkat akkor is, ha nem vagyunk képesek közvetlenül átlátni ezt a tenet.

**Negyedik lépés: „*A békesség hatalmát választom.*”**

Ez a negyedik lépés az összes eddigi végki fejtét jelenti. Mivel elfogadjuk, hogy' ez a szituáció az Isteni Célt szolgálja, s hogy a látszólag folyó események csalókák lehetnek, mellett döntünk, hogy bármilyen cselekedetet követelnek is meg tőlünk, a békesség érzését éljük át, és ennek hatalmát használjuk lel. A békesség hatalmára akkor lelhetünk rá, amikor maradéktalanul jelen vagyunk a pillanatban, világos fejjel és összpontosítottan cselekedve teszünk eleget annak, amit megkövetelnek tőlünk, és teljességgel tudatában vagyunk az érzéseinknek.

Gyakorold ezt a „néglépéses eljárást” minél sűrűbben! Tedd a tudatosságod részévé! Az eljárás módot ad rá, hogy a nap folyamán mindvégig ajelen pillanatában létezz.

Egy jó ötlet, amely segít mindennapi gyakorlatod részévé tenni az eljárást: írd fel a négy lépést egy kártyára, és tedd be a pénztárcádba, vagy rakd ki a hűtőszekrényedre!

## LÁSD MEG A MÁSIKBAN KRISZTUST!

Ha felismered, hogy a közted és másvalaki között kialakult helyzet alkalmat jelent arra, hogy meggyógyíts valamit önmagádban, akkor ezt a gyógyító élményt úgy is előidézheted, hogy maradéktalanul jelen vagy az adott pillanatban. Ha ajelen pillanatába kívánod idézni az energiáidat ahelyett, hogy hagynád az elmédet a múltban vagy a jövőben bolyongani, egyszerűen annyit kell csak tenned, hogy ránézel az illetőre, akivel problémád van, és *meqlatod benne Krisztust*.

A „Krisztus” kifejezés ebben az értelemben a másik személy Isteni Részt jelent, amely egy veled és Istennel. Miközben így teszel, összekapcsolódsz az illetővel, és abban a pillanatban elismered a saját bensődben lakozó Krisztust. I la elég lélekjelenléttel rendelkezel ehhez, azon nyomban át fogod alakítani a szituációt.

Amikor igazán összekapcsolódnak egy másik személlyel, és egyé válunk vele, felülemelkedünk az egón. Az ego léte teljes egészében az elkülönülésen alapul. Elkülönülés hűján nincs szükségünk támadásra és védekezésre - tehát az egyesülésnek ebben a pillanatában megemeljük a rezgésszintünket, elvetünk minden védekező mechanizmust, és a valódi énünké válunk. Ugyanekkor elengedjük kivetítéseinket, és Isten gyermekének látjuk a másik személyt, aki minden értelemben tökéletes. Ez a sorsfordító megbocsátás lényege.

### ***Lássuk meg Krisztust önmagunkban!***

Fontos felismernünk, hogy a kivetítés mechanizmusa nem csupán lényünk árnyoldalát érinti. Azokat a dolgokat is kivetítjük más emberekre, amelyeket szeretünk ugyan önmagunkban, azonban nehezűnkre esik elismerni, ükként ezekben a személyekben a saját belső szépségünket, a saját alkotóerőnket, a saját intelligenciánkat stb. látjuk.

### ***A pozitív visszatükrözés gyakorlata***

Ezt a gyakorlatot Arnold Patent tanította, és erőteljes hatást gyakorol mindenkire, aki kipróbálja. Az elvégzéséhez először meg kell látnod azt, ami csodálatos a másokban, azután pedig a magadénak kell vallanod ezt I tulajdonságot. Ez a gyakorlat összeköti az embereket a lényegükkel - a bennük lakozó Krisztussal -, és módot ad, bog)' felismerjék valódi kilétüket. Rendszerint csoportos keretek között végzik, de éppúgy végezheti két ember is. A gyakorlat hasonló ahhoz, amikor meglátjuk valakiben Krisztust, ezt azonban nem csendben végezzük, hanem fennhangon és szemkontaktust teremtve.

Az „A” személy szívéből szólva azt mondja „B” személynek: „A gyönyörű és csodálatos tulajdonságok, amelyeket látok benned, és amelyeket te visszatükrözöl bennem, a következők...” Ekkor „A” személy beszámol azokról a tulajdonságokról, amelyeket a másokban lát. „ÍV személy meghallgatja, és egy „köszönömmel” válaszol. Azután szerepet cserélnek, és megismétlik a gyakorlatot.

## A „HÁROMLEVELŰ” MEGBOCSÁTÁS

Ez a módszer egyszerűen három levél megírását foglalja magában annak a személynek, aki érzésed szerint valamiképpen megbántott vagy megsértett téged. A módszer csodálatosan hatékony, amikor igazán felzaklatod magad valami miatt, ami nemrég történt; de akár olyan eseményeknél is alkalmazható, amelyek réges-rég történtek.

Add ki minden haragodat és dühödét az első levélben! Semmit se tarts vissza! Ha ettől jól érzed magad, a leggaládabb bosszúval fenyegetőzhetsz. Addig folytasd az írást, amíg nem marad több mondanivalód! E levél megírásának folyamata alkalmasint egész könnyzáport fakaszt belőled: a düh, a szomorúság, a neheztelés és a sérelem könnyeit. Engedj szabad folyást nekik! Ha mérges vagy, sikíts bele egy párnába, vagy végezz valamilyen fizikai tevékenységet, amely segít a haragod átélésében. *Semmilyen körülmények között ne add postara ezt a levelet!*

Másnap írd meg a második levelet! Ennek már kevésbé kell fortyognia a haragtól és bosszúvágytól, noha még ebben sem hagyod, hogy haragosod szárazon megússza azt, amit hited szerint ellened elkövetett. Ezzel a levéllel azonban már meg kell próbálnod belevinni az egyenletbe némi együttérzést, megértést és nagylelkűséget, valamint a megbocsátás valamiféle lehetőségét is. *Ezt a levelet se add postara!*

A rákövetkező napon írd meg a harmadik levelet! Ebben kísérelj meg papírra vetni a szituáció egy új értelmezését,

amely a sorsfordító megbocsátás elvein nyugszik. Mivel ez a „Megbocsátás-munkalaphoz” kötődik, bátran folyamodj a munkalapon található jegyzetekhez útmutatásért, de azért a saját szavaiddal fogalmazd meg a levelet a tőled telhető legjobban (lásd 20. fejezet). Ezt először kínlódásnak erezheted, de légy állhatatos! Ne feledd, egy darabig tettetned kell, hogy végül aztán megtehesd!

*E levelek közül soha egy sem kerül postára!* Nem szükséges, de nem is kívánatos feladni őket. Az a rendeltetésük, hogy a *te* energiáidat alakítsák át, ne pedig a címzettét. Célkitűzésedül az szolgáljon, hogy szabad folyást engedsz az érzéseidnek, ne pedig az, hogy ismét a másik személyre vetítsd ki Őket. A dühös hangvételű levél elküldésével kiváltképp nem érnél el semmit. Ha megtennéd, csak további tápot adnál a támadás-védekezés körforgásnak, amelynek fenntartásával még mélyebbre merülnél el a drámában. Ne feledd, miközben te a sorsfordító megbocsátás irányába tolod el az energiáidat, a másik fél energiái is automatikusan megváltoznak.

A leveleket megtarthatod jövőbeni hivatkozásul, vagy felhasználhatod őket egy megboesáiási rítusban. Én személy szerint azt tartom előnyösebbnek, ha a tűz rítusának elvégzésével alakítod át őket. Amikor látod, hogy a szavaid elhamvadnak, és füstoszlopként emelkednek a magasba, erőteljes folyamat játszódik le.

## A MEGBOCSÁTÁS RÍTUSAI



**N**apjaink társadalmában alábecsülik a rítusok hatalmát. Amikor bármilyen eljárást rituálissá teszünk, megszenteljük azt: ekként a rítus közvetlenül a lelkünkhez szól. Noha a rítusok egyaránt lehetnek egészen egyszerűek és nagyon bonyolultak, az összetettség kevesebbet számít annál a tiszteletnél, amelyet a rítus iránt mutatsz. A rítus invitálja részvételre az Istenséget az emberi ügyekben, illetéknéppen az imádság egyik formáját jelenti.

A rítusok csak még hathatósabbak lesznek, ha mi magunk alkotjuk meg őket. A saját rítusaid kieszelésénél légy olyan kreatív, amilyen csak tudsz. Mindazonáltal a következőkben leírok néhány általános irányelvet és elgondolást, amelyeket esetenként érdemes lehet alkalmaznod.

### *Rítusok a tűzzel*

A tűz mindig is az átalakítás és az alkímia eleme volt. Valányszor a tűz révén ajánlunk fel valamit, a tűz átalakító hatalmába vetett ősi bitből merítünk. Ez okból kifolyólag egy „Megbocsátás-munkalap”, elbocsátó levél vagy levél trilógia rituális elégetése a beteljesülés és átalakulás érzésével tölti el az embert. Szertartásosan és tiszteletteljesen végezd el az égetést! Mondj egy imádságot, miközben az adott tárgy elhamvad!

**Az illatos fa, zsálya, haratkása vagy különféle füstölök elégetése minden rítust felerősít, és különleges jelentőséggel ruház fel egy megbocsátó szertartást. A zsálya és a haratkása füstje meg is tisztítja az aurádat, ekként távol írva el a nemkívánatos energiákat az energiamezőből.**

### ***Rítusok a vízzel***

**A víz gyógyító és tisztító tulajdonságokkal bír. mi pedig felruházzuk azzal a képességgel, hogy megszentelje a dolgokat. A rituális mosdás, a megmerítkezés és a vízen lebegés egyaránt kedvező hatással alkalmazható. Például ahelyett, hogy elégetnél egy elbocsátó levelet, hajtogass belőle hajócskát, és hagyd, hogy egy sebes sodrású patak magával vigye!**

**Légy kreatív a rítusaidat illetően, és tedd Őket jelentőségtejjessé önmagad számára! Idézd fel Jane történetét, akinek agytumora volt, és aki felvitt a padlásra egy dobozt, amelybe mindent belerakott, ami a szívét összetörő férfival kapcsolatban állt. 1-n arra kértem, hogy vigye le a dobozt a padlásról, és hozza el magával a terápiára. Ha nem kap rohamot, és nem hal meg. mielőtt ezt megtehetné volna, akkor végigvettük volna a doboz tartalmát, megvizsgálva minden egyes darabot, és azt, hogy mit jelentettek Jane-nek. Azután pedig egyesével megszabadultunk volna tőlük egy Jane számára jelentőséggel bíró rítus révén. Ez a folyamat sok elfojtott energiát feloldott volna.**

## A MEGBOCSÁTÁS MŰVÉSZETE

**A** művészet a megbocsátás és érzelmi feloldás hathatós eszközeül szolgál. Az egyik legdrámaibb gyógyulás, amelynek szemtanúja és résztvevője voltam, az Angliában tartott terápiás összejövetelelen következett be. Az egyik résztvevő egy fiatal nő volt, aki szklerózis multiplexben szenvedett. A teste gyenge és csontsovány volt, a hangja pedig alig hallható. A torokcsakrája gyakorlatilag teljesen lezárult. Férje és két gyereke volt, azonban a házassága lényegében már nem is létezett, és ő csapdába esettnek, tehetetlennek és reményvesztettnek érezte magát.

A csoportos művészetterápia egy pontján a fiatal nő elkezdett sajátosan újszerű stílusban rajzolni. Beszélni nem tudott, de megállás nélkül rajzolt. Nehéz volt kitalálni a rajzok témáját, azonban mint idővel világossá vált, a rajzolást használta eszközként, hogy visszatérjen a gyermekkorába, és feloldja az ott elfojtott, hajdani fájdalmat.

A feleségemmel mellette ültünk, miközben órákon át csak rajzolt, és képei az idő múlásával egyre jobban hasonlítottak a gyermekrajzokra. A képeken túlmenően időről időre olyanokat írt a papírra, mint „rossz kislány”, „Isten nem szeret engem” és egyéb dolgokat, amelyek mélységes szegényérzetre, büntudatra és félelemre utaltak. Végül készített egy kezdetleges pálcikarajzot, amely később felidézte benne egy gyermekkori nemi erőszak élményét, amelyet az egyik bácsikája követett el rajta, ti katarzisszerű feloldódás

alkalmával a fiatal no képes volt rajzokban kifejezni azt, amit szavakkal és hangokkal lehetetlennek talált elmondani. A torokcsakrája amiatt zárult le, amit a szájával tenni kényszerült (a bácsikája orális szexre kényszerítette). A művészet egyszeriben olyan emlékek és érzelmek levezető csatornájává vált, amelyeket sok éven át elfojtott a bensőjében. Ezek az emlékek és érzelmek voltak felelősek a betegségéért.

A feleségem - hogy támogassa a fiatalasszonyt katarzisélménye átélésében - átment a túlsó végébe annak a meglehetősen nagy teremnek, melyben az összejövetelt tartottuk. Azután megkértük a nőt, hogy a hangját kieresztve mondja el a feleségemnek, hogy ő jó kislány, akit Isten szeret. Egyre hangosabban és hangosabban ismételtetem el vele ezt, míg nem már teli torokból kiabált. Miután nagyjából húszszor elkiáltotta, hogy: „*Isten szeret engem*”, elhallgatott, rám nézett és így szólt: „Ő valóban szeret engem, ugye?!” Ezt a gyógyító pillanatot sosem fogom elfelejteni.

Három hónappal azután, hogy visszatértünk Angliából, levelet kaptunk a fiatal nőtől, amelyben leírta, hogy ott hagyta a férjét, új lakóhelyre költözött, és állást is talált. Immár nem restellte hallatni a hangját, és elkérni azt, amire vágyik, s úgy vette észre, hog)' nem csupán kérni, de elfogadni is képes. Még egy támogató csoportot is beindított szklerózis multiplexben szenvedő emberek számára, és művészetterápiát végzett velük. Az ereje napról napra tért vissza, s mi három év elteltével továbbra is rendszeresen hallunk róla, és csak álmélkodunk energiája szakadatlan gyarapodásán.

Ha nem vagy a szavak embere, és nem fűlik a fogad a dolgok írásba foglalásához, próbálkozz meg a rajzolással! Alkalmassint meg fogsz döbbenni rajta, mi történik, amikor ilyen formában kommunikálsz. Végy néhány tisztességes méretű fehér és fekete papírt, valamint pár színes pasztellkréiát és -ceruzát! (A pasztell-rajzeszközökkel igazán remekül lehet dolgozni a fekete papíron.)

Légy tisztában vele, hogy ennek az eszköznek az alkalmazása semmiféle művészi tehetséget nem követel. A lényeg itt nem az, hogy takaros képeket fess. Ami azt illeti, ha tele vagy dühvel, a képeidre valószínűleg mindent lehet majd mondani, csak azt nem, hogy takarosak. A lényeg az, hogy megjelenítsd a papíron érzelmeidet és gondolataidat.

Elvárások és előítéletek nélkül kezdj a rajzoláshoz! Megkérheted Istent vagy szellemi vezetőidet, hogy a rajolás és színezés folyamata során segítsenek feloldani mindazt, aminek a feloldására szükség van, azután egyszerűen vágj bele. Bármilyen kívánczok is ki belőled, engedj szabad utat neki. Ne ítélezz! Csak sodródj az áramlattal! Úgy végezd a gyakorlatot, mint egy meditációt! Ha el akarsz mesélni egy történetet, tedd azt! Ha csak színeket akarsz használni, rajta! Azt csináld, amihez kedved támad!

Ha a megbocsátás eszközeként akarsz alkalmazni a művészetterápiát, akkor a „háromlevelű” módszernél alkalmazott megközelítésmódot kövesd. Készíts eg)' sorozatnyi rajzot, amelyek kifejezik, milyen érzésekkel viseltetsz az iránt, amit egy bizonyos személy tett veled; ezek a képek fogják kifejezni a haragodat, a félelmedet, a fájdalmadat, a szomorúságodat stb. Azután lépj tovább egy együtt érzőbb és megértőbb kcdélyál la pótbá, és készíts néhány rajzot, amelyek ezt a hozzáállást tükrözik. Végül csinálj egy harmadik sorozatot is, amely a sorsfordító megbocsátás érzését fejezi ki. I la úgy akarsz, beiktathatsz némi időt az egyes fázisok közé, de egy ültő helyedben is elvégezheted az egészet. Arra azonban ügyelj, hogy ha egyszer belekezdesz ebbe a művészetterápiába, menj végig mindhárom szakaszon - még akkor is, ha Összesen csak három rajzot készítesz! Ha ugyanis, teszem azt, csak az elsőt készíted el, könnyen megrekedhetsz a harag állapotában.

Amikor elkészülsz a képekkel, akaszd ki őket a falra! Állítsd a képeket pontosan abba a sorrendbe, ahogyan elkészí-

tetted őket, és képezz belőlük függőleges vagy vízszintes sávot a falon! Ha függőlegesen rakod ki őket, a haragos képek első darabjával kezd legalul, és a sorsfordító megbocsátás képei közül az utolsót tedd legfelülre! Ha így helyezed el őket, el fogsz ámulni a fejlődés és az energiák minőségének változása láttán, amelyet az egyes képek mutatnak.

Adj címet mindegyik képnek, és írd rá keltezésed is! Tölts el némi időt a képeid társaságában! Hagyd, hogy „beszéljenek” hozzád! Miközben az egyes képeket rajzoltad, bizonyos gondolatok jártak a fejedben. Amikor később ránézel a rajzokra, tisztítsd meg az elméd ezektől a gondolatoktól, és úgy vedd szemügyre a képeket, hogy egyéb jelentős motívumokat keresel rajta! Másokat is kérj meg, akikben megbíazol, hogy mondják el értelmezéseiket a képekről! Ok olyan dolgokat is megláthatnak, amelyek neked elkerültek a figyelmedet. Az alábbi kérdéssel tudakozódj a meglátásaik felől: „Ha ez a te képed lenne, mit látnál rajta?” Ha az illető meglátása visszhangot kelt benned, remek. Ha nem cseng igaznak a füledben, azzal sincs semmi baj. A másik ember a saját tudatalattiján keresztül lát bele a rajzodba, nem a tiédén, mégis úgy fogod találni, hogy mások észrevételeinek hatására egészen más szemmel fogsz a rajzaidra tekinteni, és ennek következtében alkalmasint néhány új felismerést is teszel!

## SZATORI-LÉGZŐGYAKORLAT

Mint korábban tárgyaltuk, az elnyomott vagy elfojtott érzelmek mérgező hatással vannak minő lelki, mind fizikai egészségedre. Ezen érzelmek feloldása a megbocsátási folyamat első lépése. A leggyorsabban és legeredményesebben a szatori-légzésnek nevezett eljárás alkalmazásával oldhatjuk fel visszatartott érzelmeinket (a *szatori* japán szó, amely 'bepillantást' vagy 'feleszmélést' jelent).

A szatori-légzőgyakorlatot rendszerint hanyatt fekvé-  
gezzük; maga a gyakorlat abból áll, hog' teljes tudatossággal lélegzünk körkörös formában. Más szóval, tudatosan veszed a levegőt oly módon, hog' nem tartasz szünetet a be- és kilégzés között. A körültekintően megválasztott zenének meglehetősen hangosan kell szólania az eljárás során mindvégig.

A gyakorlatot végző személy 40-60 percen keresztül a nyitott száján át lélegzik, olykor lassú és mély hasi légzéssel, máskor szapora és felszínes mellkaslégzéssel. Az eljárás oly mértékig feldúsítja oxigénnel a testet, hogy .íz kibocsátja sejtjeiből az ott energiarészecskékké kristályosodott, elfojtott érzelmeket. Miközben ezek az energiarészecskék kiszabadulnak, az illetőben gyakran jelen időben tudatosulnak a hajdani érzések.

Az érzések megnyilvánulhatnak szintiszta érzelmeként - amilyen a szomorúság, a harag vagy a kétségbeesés -, anélkül hogy bármilyen hozzájuk társuló emlékhez kötődnének. Fordított esetben egy olyan esemény, gondolat, képzet-

társítás vagy téveszme emléke kerülhet élesen a figyelmünk gyújtópontjába, amely az eredeti érzelem átéléséért és elfojtásáért felelős. Hz az emlék akár jelképes módon vagy szókép formájában is felbukkanhat. Másfelől viszont az is megeshet, hogy semmi sem idéződik fel bennünk tudatosan. Az élmény minden embernél minden egyes légzógyakorlat alkalmával eltérő. így lehetetlen előre megjósolni.

Amikor az érzelmek felbukkannak, a gyakorlatot végző személy *áthatja Őket a lélegzetével*, ami nem csupán maradéktalan átélésüket teszi lehetővé, de elengedésükéi is. Amikor ellenőrzésünk alatt akarjuk tartani az érzelmeinket, gyakran visszafojtjuk a lélegzetünket; következésképpen, ha a lélegzetünk átjárja az érzelmeinket, módunk nyílik átélésükre és feloldásukra. Az érzelmek egyes esetekben szóban vagy valamely mozgásformaként jutnak kifejezésre légzés közben. De bárhogyan oldódnak is fel, az eljárás eredménye majdnem kivétel nélkül az átható nyugalom és mélységes béke érzete.

Ez az egyszerű technika erőteljes és hosszantartó gyógyító hatást biztosít. Jómagam habozás nélkül ajánlom ezt a gyakorlatot bárkinek, aki komolyan ki akarja pucolni érzelmei lomtárjai.

A szatori-légzógyakorlat hatásai pontosan azért ilyen mélységesek, mert teljességgel az illető személy testén belül következnek be, a gyakorlatvezető bárminemű közbevetése, útmutatása, irányítása és manipulációja nélkül. Ami azt illeti, a gyakorlatvezető csak azért van jelen, hogy fenntartsa *a gyakorlat terének biztonságát*, és támogatást nyújtson a légzést végzőnek, hogy megmerüljön az érzéseiben - ami időnként rémítő lehet -, ahelyett hogy újra elfojtana azokat. Éppen ez okból nem javasolnám, hogy önállóan végezd ezt az eljárást.

A tudatos és megszakítás nélküli légzést *újjászületésnek* is nevezik, mert a kutatók úgy találták, hogy a légzógyakorlat hozzáférést biztosít azokhoz az emlékekhez es érzelmekhez, amelyeket igen korán - a méhen belüli élet, a születési

folyamat és a közvetlenül azt követő időszak során - raktározunk el sejtjeinkben. A születés jelenti életünk első súlyosabb traumáját, és miközben végigmegyünk ezen a megtapasztaláson, mélyreható képzeteket alakítunk ki magunkban küzdelemről, elhagyatottságról, biztonságról és elfogadásról. Ezek a képzetek gyakran olyan meggyőződéseké válnak, amelyek szó szoros értelmében az életünket vezérlik. Amikor valaki újra megtapasztalja a születését, és feloldja az ekkor kialakított meggyőződések és átélt traumákat, az illető élete drámai módon megváltozik.

A szatori-légzés egy másik nagy előnye abból a tényből fakad, hogy ez a légzésforma új energiamintázatokat épít be meglévő energiamezőinkbe, és ennek megfelelően alakítja át finom testeinket. Ez annyit jelent, hogy amikor megváltoztatod a felfogásodat, eljutsz egy felismerésig vagy feloldod a régi érzelmi mintázataidat, a légzőgyakorlat pedig betáplálja ezt tested adatbankjaiba. Számítógépes hasonlattal élve, olyan ez, mintha a légzőgyakorlat egyfajta letöltési folyamatként szolgálna, amelynek során a pillanatnyilag a rövid távú számítógépes memóriában tárolt adatokat átviszlik a merevlemezre, hogy véglegesen elraktározzák.

Ez egyben arra is magyarázatot ad, hogy miért nyer ekkora jelentőséget a szatori-légzőgyakorlat a sorsfordító megbocsátás folyamatában. A gyakorlat nem csupán a folyamat elején látja el ezeket a feladatokat az érzelmi feloldás érdekében, de azt követően is, amikor a meggyőződésrendszereink átalakulnak és az energiamezőink ebből eredő összes változását lényünk szerves részévé kell tennünk. A beépítés e folyamata révén gyökerezhetnek meg a változások a testünkben, ez segít megelőzni, hogy visszatérjünk régi szokásainkhoz.

Én azt javasolnám, hogy 10-20 ellenőrzött foglalkozáson vegyél részt egy bizonyos időszak alatt, amely akár egy évet is kitehet. Ezt követően valószínűleg már önállóan is el tudod végezni a légzőgyakorlatot.

## AZ ELBOCSÁTÓ LEVIÍI

**A**z elbocsátó le-vel annak a levélnek az átdolgozott változata, amelyet a hipnoterapeuta és test-elve terapeuta dr. Sharon Forrest, az alternatív holisztikus gyógyításnak szentelt, mexikói székhelyű, nonprofit vállalat, a Forrest Alapítvány vezetője adott nekem.

Az elbocsátó levél kinyilatkoztatja Magasabb Énednek és lényed minden részének, hogy teljes körű engedéllyel ruházod fél az engesztelhetetlenség valamennyi aspektusának szeretetteljes elbocsátására, amely bármely élethelyzettel kapcsolatban megmaradt benned. A levél egyben az önmagadnak való megbocsátás eszközéül is szolgál, mert elismered benne, hogy te magad idézted elő a tapasztalataidat, tanulásod és fejlődésed érdekében.

Fénymásold le a levelet a következő oldalon található formájában, és nagyítsd ki megfelelő méretűre, vagy töltsd le a honlapunkról ([www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)). Az elbocsátó levél felhasználásához töltsd ki az üres helyeket, tanúként írasd alá valakivel, majd égesd el rituális keretek között.

## Elbocsátó levél

Kelt: \_\_\_\_\_ Név: \_\_\_\_\_

**Kedves Magasabb Énem!**

Én, \_\_\_\_\_ ezennel engedélyt adok neked, Magasabb Énem, Lelkem, Tudatfeletti Elmém, DNS-em, sejtmemóriám, illetve énem bármely olyan része, amely bármilyen okból kifolyólag esetleg ragaszkodni akar az engesztelhetetlenséghez, valamennyi félreértés, alaptalan meggyőződés, félremagyarázás és tévútra vezetett érzelem elbocsátására, bárhol lakozzon is: a testemben, a tudattalanomban, a DNS-emben, a tudatos elmémben, a tudatalattimban, a csakráimban vagy akár a lelkeimben, és megkérem mindazokat, akik igazán a javamat akarják, hogy legyenek segítségemre az elengedés folyamatában.

Én, \_\_\_\_\_ köszönöm neked, Lelkem, hogy előidézted azokat a tapasztalatokat, amelyek engesztelhetetlenségemhez vezettek, hiszen immár tisztában vagyok vele, hogy valamilyen szinten mind a tanítóim voltak, és lehetőségeket kínáltak számomra a tanulásra és a fejlődésre. Ítélet nélkül elfogadom ezeket a tapasztalatokat, és ezennel elbocsátom őket a nemléte, ahonnan érkeztek.

Én, \_\_\_\_\_ ezennel megbocsátok \_\_\_\_\_-nak. A legfőbb jót kívánva neki, újjára bocsátom és felszabadítom őt, valamint áldásomat adom rá, amiért hajlandó volt tanítómként tevékenykedni. Megszakítok minden egészségtelen kötődést ezzel a személlyel, és feltétlen szeretetemet és támogatásomat küldöm neki.

Én, \_\_\_\_\_ ezennel megbocsátok önmagamnak, elfogadom magam pontosan olyannak, amilyen vagyok, és feltétel nélkül szeretem magam pontosan olyannak, amilyen vagyok, minden erőmmel és nagyszerűségemmel.

Én, \_\_\_\_\_ ezennel a legfőbb jót kívánva, újjára bocsátom önmagam, és igényt támasztok a szabadságra, az álmaim, vágyaim és céljaim beteljesedésére, a tisztaságra, a szeretetre, a teljes önkifejezésre, a kreativitásra, az egészségre és jólétre.

Alkírás: \_\_\_\_\_ Kelt: \_\_\_\_\_

Tanú: \_\_\_\_\_ Kelt: \_\_\_\_\_

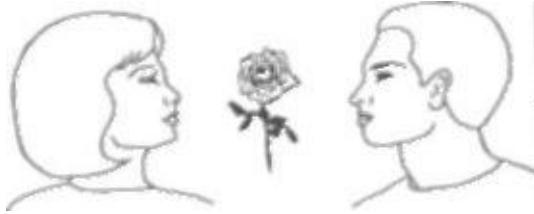
## A MEGBOCSÁTÁS RÓZSÁJA

**A**mikor megnyitjuk a szívóinkét mások előtt, sebezhetővé válunk, és azzal a veszéllyel kerülünk szembe, hogy kivetések célpontjai leszünk. Pszichés energiáink elvegyülhetnek a miénkkel, és ez kimeríthet minket.

Minél több műhelyfoglalkozást tartok, annál világosabban felismerem, hogy sok esetben a problémák, amelyekről az emberek egy konkrét személlyel kapcsolatban beszámolnak, abból fakadnak, hogy az illető képes bejutni az energiamezőjünkbe, és manipulálni azt. Úgy tűnik, a problémát okozó személy szinte kivétel nélkül minden esében a harmadik csakrán keresztül hatol be, amely a hatalommal és ellenőrzéssel kapcsolatos dolgok székhelye. Mihelyt bejutott, már könnyen az ellenőrzése alá vonhatja a másik személyt - és tetszőlegesen elszívhatja az energiáit, vagy rázúdíthatja a sajátjait. Persze mindez tudatalatti szinten zajlik - tudatosság és remélhetően rosszindulat nélkül -, mégis elgyengítheti a manipulált felet, és igen túlterhelheti a kapcsolatot.

Valószínűleg nem fogsz meglepődni a hír hallatán, hogy a legtöbb esetben az ember édesanyja az, aki betör az energiamezőbe, és ellenőrzést gyakorol felette - hozzátehetem, hogy akár még a sírból is. Lehet persze az apa, a házastárs vagy bárki más is, aki némi ellenőrzésre akar szert tenni az illető élete felett, de leggyakrabban mégis az anya a ludas.

A legkönnyebben úgy vethetsz gátat ennek a folyamatnak, vagy előzheted meg a bekövetkeztét azon személyek esetében, akikkel kapcsolatba kerülsz, hogy egyszerűen megjelenítesz egy képzeletbeli rózsát kettőtök között. Ez megfelelően hathatós védekező eszköz.



17. ábra A rózsza

A rózsza számos ezoterikus írásban a pszichés védelem jelképe. Valamilyen okból kifolyólag jelentős erő rejlik benne, talán, mert a szeretet egyetemes szimbóluma is. Egy rózsaszál megjelenítése lelki szemeink előtt védelmet biztosít mások kivetítéseivel szemben, és anélkül ad módot a negatív energia leblokkolására, hogy be kellene zárunk szívünket az illető előtt. Nem tudom megmagyarázni, miért működik ilyen hatékonyan a rózsza képi megjelenítése; az igazat megvallva, bármiféle vizualizációval létrehozhatunk pszichés védelmet, hiszen a pusztá cselekvés az önvédelem szándékát testesíti meg. Mindazonáltal évszázadok óta a rózsát használják erre a célra, és úgy tűnik, ez a virág jobban beválik más jelképeknél.

Tehát mostantól fogva valahányszor olyasvalakivel találkozol, akinek az energiáit nem óhajtod elegyíteni a sajátjaiddal, lelki szemeid előtt jelenítsd meg a rózsát az aurád peremén vagy félúton kettőtök között. Azután figyeld meg, hogy másként érzed-e magad az illető jelenlétében! Sokkal erőteljesebben tudatában kell lenned saját pszichés tere-

nek és identitásodnak, miközben egyidejűleg maradéktalanul jelen vagy a másik személy számára. Nem szükséges valakinek a fizikai jelenléte ahhoz, hogy képes legyen ellenőrzése alatt tartani az energiáidat, úgyhogy jó ötlet megjeleníteni a rózsát akkor is, amikor telefonon beszélsz az illetővel.

Ezt az eljárást mindennap alkalmazhatod, hogy megtegyed az aznapi „védelmező” rózsádat, illetve kiegyensúlyozd valamennyi csakrádat. Éjjel pedig, közvetlenül mielőtt nyugovóra térsz, a nap összes történéseit foglalj bele a rózsádba, amelyet aztán szaggass miszlikre vagy tűntess el, ha szívesebben jeleníted meg ilyen módon.

## SORSFORDÍTÓ MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGADNAK

**A** előző fejezetekben megtanultuk legalábbis remélem **A**i hogy bármit látunk is a *külvilágban*, az valójában saját *bensőnk* kivetülése, s a másokról tett megfigyeléseinkben is egyszerűen a saját tudatunk tükröződik vissza. Ha egy terembe bezsúfolt kétezer fős tömegben tolongsz, a valóságban akkor is csupán egyetlen ember van a teremben - éspe dig te. A többiek csupán a te tükörképeid, a róluk alkotott felfogásod pedig egyszerűen egy sztori, amelyet kieszeltél. Szakadatlanul tükörbe nézünk, és ez a legfontosabb, ami elmondható rólunk. Következésképpen tehát *minden* megbocsátás önmagunkra irányul.

Ez az, amit olyan régóta magyarázok. A dolog természetéből fakadóan abban a pillanatban ön-megbocsátásról beszélhetünk, amint az ember ráébred, hogy amit *odakinn* lát, az *ő* maga (lásd a munkalap 9-12. lépése). Mihelyt felismerjük valakiben az igazságot, mi magunk is automatikusan igényt tartunk rá.

Mindig is úgy tűnt nekem, hogy könnyebb megbocsátani a *külvilág* dolgait, mint az ön-megbocsátással próbálkozni, hiszen ahhoz vagyunk szokva, hogy vagy alanyként vagy tárgyként működünk a világban, de sosem egyidejűleg mindkettőként márpedig, amikor önmagunknak bocsátunk meg, akkor ez a helyzet. Kihez folyamodunk, amikor önmagunktól kérünk bocsánatot? Ki bocsát meg kinek?

Nem csoda, hogy olyan nehéz megbocsátani önmagunknak - hiszen egyszerre próbálunk bíróként, esküdtként, vádlottként és tanúként szerepelni ugyanabban az ügyben! Talán érdemesebb úgy eljárunk, hogy megbocsátunk másoknak, és miközben így teszünk, egyidejűleg, automatikusan es áttételesen önmagunknak is megbocsátunk.

Ez annál is inkább igaz, mivel az önmagunkra irányuló gyűlöletünk javarészt tudat alatti okokból táplálkozik, eként rejtve van előlünk. S ugyan miként bocsáthatnánk meg magunknak azért, amiről semmit sem tudunk? Szerencsére - mint jól tudjuk - a vonzás törvénye kiségit bennünket azzal, hogy bevon az életünkbe egy olyan személyt, akiben rezonanciát keltenek ezek a problémák, és így visszatükrözi ránk azokat. Kezdetben ez persze felzaklat minket, amikor azonban kitöltjük a munkalapot, és megbocsátunk az illetőnek (*vagyis felismerjük az igazságot*), automatikusan megbocsátunk önmagunknak is. Ezért mondjuk, hogy a/ok az emberek a legnagyobb tanítóink és gyógyítóink, akiket elítélünk és utálunk.

Azért is vonakodtam az ön-megbocsátást célzó kezelé-  
sektől, mert már korábban észrevettem, hogy sokan azok  
közül, akikben erősen munkál az önmaguknak való megbo-  
csátás vágya, az önostorozás és önvád rabjai. Ezek az embe-  
rek kapva kaptak .1 lelmi őségen, hogy a/ ön megbocsát a si  
újabb eszközként használják saját maguk sárba tiprésára.  
Mi viszont ragaszkodtunk hozzá, hog)' először másoknak  
bocsássanak meg. s ezzel nem csupán tagadásuk falát tör-  
tük át - arra vonatkozóan, hogy nekik nincsenek problémá-  
ik másokkal (holott ez természetesen sosem volt igaz) . de  
arra is módot adtunk nekik, hogy a sorsfordító megbocsá-  
tás szokványos folyamatán keresztül valódi bocsánatra lel-  
jenek önmaguk számára.

Mindezt előre bocsátván, tisztában vagyok azzal, hogy to-  
vábbra is biztosítanunk kell a lényünk azon részeivel törté-

nő kapcsolatteremtés - illetve a rájuk irányuló könyörűd és megbocsátás - terét és összefűgésrendszerét, amelyek búntudatot vettek magukra egy bizonyos történet miatt, és/vagy szégyent éreznek képzelt kilétűnk miatt.

Az elműt év folyamán eg)' *Kiemelkedés* elnevezésű ön-megbocsátás műhelyfoglalkozással kísérleteztem, amely végül is csodálatos és mélységesen gyógyító hatású élménynek bizonyult. Hadd hangsúlyozzam azonban, hogy az ön-megbocsátást célzó munka összefűgésrendszere pontosan ugyanaz, mint a sorsfordító megbocsátása, miszerint spirituális nézőpontból nincs helyes és helytelen, nem léteznek olyan fogalmak, mint áldozat és tettes, s ezen nincs mit megbocsátani. Következésképpen gyakorlatilag minden ics/tvesonel sikerűlt valós es jelentos energiáfelszabadulást elérnűnk.

Az általam kínált. immár halado szintű on-megbocsátó kezeles egyik fontos része egy „pszichoszintézis” néven ismert, spirituális irányultságú terápiás rendszerben gyökerezik. A rendszert a huszadik század elején alkotta meg és fejlesztette ki egy korát jóval megelőző olasz pszichiáter. Roberto Assagiogh. akinek munkásságát csak napjainkban ismerik el és méltányolják megfelelően Űn ráadásul úgy találom, hogy Assagioli rendszerere egészen egybevág a sorsfordító megbocsátás elveivel.

Assagioli munkássága megmutatta, hogy a bensűnkben az általánosan bevett elképzeléssel szemben nem csupán egyetlen belső gyermek él, hanem a 1 személyiségek egész serege. Ezen alszemélyiségek zömét azért alkottuk meg. hogy segítsenek kezelni vagy túlélni elsűdleges sérűléseinket, illetve ellensűlyozni képzelt hiányosságainkat, amelyek sérűlt énképzűnk alapját képezik.

Hozzá kell fűznűm, hogy még azok is hordozhatnak sebeket, akik látszőlag egészséges családban nevelkedtek. Ezek a sérűlések gyakran észrevétlenül keletkeznek, és akár

egy téveszme következményei is lehetnek. Spirituális sérüléseket is szenvedhetünk annak következtében, hogy a más-különbén gyengéd szülők maguk is elvesztették kapcsolatukat a Szellemmel, vagy külsődleges, tőlünk független létezőként állítják be Istent, s ekként képtelenek spirituális kapcsolatot kiépíteni bennünk.

Assagioli kimutatta, hogy ha túl akarunk lépni ezeken a sérüléseken, és teljes egészében ki akarjuk aknázni a bennünk rejlő képességeket, akkor valamennyi lelki sebünkkel *empatikus kapcsolatot* kell létesítenünk, hogy feltáruhassanak előttünk, s mi megérthessük és megbocsáthassuk őket - természetesen a sorsfordító megbocsátás szellemében. (Caroline Myss némiképpen hasonló megközelítésmódot alkalmaz az archetípusaival, akárcsak Hal Stone a „hangpárbeszéd” technikájával és David Quigley az „alkímiai hipnoterápiájával”).

Korábban az volt a szándékom, hogy egy másik könyvet is írok az ön-megbocsátás témájában, azonban mihelyt hozzáláttam az íráshoz, rögtön rájöttem, hogy a tartalma az ilyesfajta elméleti vonatkozásokon túlmenően nagyon is hasonló volna a jelen könyvhöz. Éspedig azért, mert leginkább csupán a tettes szóval helyettesíteném az áldozatot, és nagyjából ez volna az egyetlen különbség. Persze tartalmilag kibővíthetném a könyvet azzal kapcsolatban, hogy miként kezeljük és gyógyítsuk meg a saját árnyékunkat - Debbie Ford oly hatékony tevékenységéhez hasonlóan - de ami a sorsfordító megbocsátást illeti, az új könyvben még így is túlságosan sok lett volna az önismétlés.

Miután több *Kiemelkedés-műhelyfoglalkozást* tartottam, és behatóbban megismerkedtem Assagioli munkásságával, rájöttem, hogy a műhelyfoglalkozásokon túlmenően ki kell dolgoznom egy *online*, internetalapú sorsfordító Ön-megbocsátás programot, amelyet az emberek otthon is elvégezhetnek, mégis ugyanolyan eredményeket érhetnek el vele.

És pontosan így is tettem ([www.radicalforgiveness.com](http://www.radicalforgiveness.com)). Elkészítettünk továbbá egy „13 Steps to Radical SELF-Forgiveness” című CD-t is.

A korábbiakban feltettem a kérdést azt illetően, hogy ki bocsát meg kinek. Nos, erre a kérdésre valójában két válasz adható. A hagyományos megbocsátás esetében emberi énünkhöz vagy égőnkhez folyamodik - az égőnk. Világos, hogy ebben az esetben valójában egyszerre próbálunk bíróként, esküdtként, vádlottként és tanúként szerepelni ugyanabban az ügyben. A fejünkben található tárgyalóteremben káosz uralkodik, s az ügy egyszer s mindenkorra holtpontra jut. Bizonyos vagyok benne, hogy sok olvasó ismeri ezt az érzést.

A sorsfordító megbocsátással gyökeresen más a helyzet. Itt korántsem emberi énünkhöz folyamodunk, hanem Magasabb Énünkhöz, „*Én Vagyok*” tudatunkhoz. Ez lényünk azon transzcendens része, amely nem különül el a Létezők Összességétől, mégis mindig ott van velünk lényünk magjában, s hogy úgy mondjam, odafentről figyel minket. Ez a részünk azzal az igazsággal is tisztában van, hogy nem létezik helyes és helytelen, jó és rossz, és a legcsekélyebb mértékben sem azonosul életünk tartalmával és folyásával. Egyszerűen csak megfigyel.

A sorsfordító ön-megbocsátás folyamatának célja ahogyan azt magam is felismertem, és visszatükrözöm a műhelyfoglalkozásainkon és online programjainkban - többrétű. Elsődleges célja az, hogy segítsen megérteni énünk természetét és kapcsolatunkat önmagunk számos aspektusával, amelyek lényünket alkotják. Először képessé kell válnunk arra, hogy beazonosítsuk önmagunk különböző részeit, amelyek lényünket alkotják, majd módot kell találnunk rá, hogy empatikus kapcsolatot alakítsunk ki velük - kiváltképp igaz ez azokra, akik személyiségük kialakulásának éveiben hiányos nevelésben részesültek.

Miután beazonosítottuk sérült alszemélyiségeinket, és megértettük abbéli szükségletüket, hogy túlélő alszemélyiségekként létezzenek, vagy ellensúlyozzák vélt hiányosságainkat, hozzá kell segítenünk őket, hogy túllépjenek a sérülésen, és felismerjék a tökéletességet azokban a körülményekben, amelyek a sérülést eredendően okozták. Ekkor majd szabadon kiteljesedhetünk azzá az emberré, akivé válni rendeltettünk, és maradéktalanul tudatára ébredhetünk valódi kilétünknek. Csak ekkor fogunk feltétel nélküli szeretettel és elfogadással viszonyulni önmagunkhoz.

Ezáltal tökéletes összhangba kerülünk transzcendens énünkkel, amely egvrési tisztában van makulátlan "En Vagyok"-tökéletességünkkel, másrészt felismeri azt a tökéletességet is, amely éppen a tökéletlenségünkben rejlik.

Ekkor végre úgy mondhatjuk ki az alábbi mondatot, hogy világosan értjük a jelentését: „Velem valami baj van; veled is van valami baj - de ezzel nincs semmi baj!”

## UTÓSZÓ

**A**tény ellenére. Hogy mintegy 300 oldal választja el az Előszót ettől az Utószótól, észre fogod venni, hogy itt is ugyanazt a témát boncolgatjuk tovább, amely az Előszót jellemezte: a *változás* témáját. Az Előszóban azokról a változásokról beszéltem, amelyek e könyv megírásának idejéig bekövetkeztek. Az Utószóban a hangsúly azon van, hogy *hogyan tovább* tekintve, hogy végre igazolva látom a sorsfordító megbocsátással kapcsolatos gondolatomat, miszerint ez a módszer sokkal több pusztá megbocsátási folyamatnál, jelentősége még saját legmerészebb elképzeléseimet is túlszárnyalja.

Kezdetől fogva tudtam, hogy a sorsfordító megbocsátás sosem az önmagában vett megbocsátásról szól - legalábbis nem a mi hagyományos „megbocsátás” fogalmunkról -, és hogy nem is pusztán a megbocsátás eg)' alternatív formája, amely gyorsabb vagy eredményesebb a többi módszernél.

Jóllehet ezt is elmondhatjuk róla, a sorsfordító megbocsátás valami összehasonlíthatatlanul nagyobb, átfogóbb és forradalmibb jelenség is. Nem kevesebb, mint egy elképesztő elgondolás, amely alkotott képünket, és megkérdőjelezi jelenlegi világnézetünket. Arra invitál minket, hogy) belevágjunk egy folyamatba, amely a negyedik dimenzió mindaddig tisztázatlan valóságában gyökerezik. És a hatékonyságára is jószerivel csak annyi bizonyítékunk van, amennyit a saját tudatunk nyújt

azi illetően, hogy milyen jelentős változáson megyünk keresztül, miután foglalkozni kezdünk a módszerrel. (Ha már kitöltöttél egy munkalapot, akkor tudod, mire gondolok.)

A sorsfordító megbocsátás azt követeli tőlünk, hogy függesztjük fel szokványos gondolkodásunkat önmagunkkal és általánosságban a világhoz fűződő viszonyunkkal kapcsolatban, és váljunk nyitottá a lehetőségre, hog)' pusztán azáltal képesek leszünk ebből az új valóságból tevékenykedni (még mielőtt ténylegesen tisztában lennénk mi-  
benlétével és működésének módjával), hogy hajlandóságot mutatunk rá.

Azonban az igazán lenyűgöző ajándék, amelyet a sorsfordító megbocsátás az emberiségnek kínál, abbéli képességében rejlik, hogy hídként szolgál számunkra - hídként, amely szabad és könnyű átjárást tesz lehetővé a harmadik és a negyedik dimenziós valóság között anélkül, hogy tudomásunk lenne róla. Ez a híd gyakorlati lehetőséget nyújt, hogy az utóbbi szeretet rezgései bőí kiindulva tevékenykedjünk, miközben fizikai értelemben az előbbiben létezünk.



18. ábra Dimenziók közötti híd

Nagy szükségünk van egy ilyen hídra, mert jóllehet mélyen a bensőnkben tudjuk, hogy a négydimenziós valóság a szereteten, a békességen, az egységen és az örömmön alapul - és kétségbeejtően sóvárgunk, hogy eljussunk oda -, elborzaszt minket a gondolat, hogy magunk mögött hagyjuk mindazt, amit oly jól ismerünk. Ez ama tény dacára is igaz, hogy jelenlegi valóságunk a félelmen, az elkülönültségen és a fájdalomon alapul. A kétely valós és mélyen fészkelő: Mi történik, ha fejest ugrom az ürességbe, és úgy találom, hogy a másik valóság végső soron nem is létezik?!

Tehát míg a sorsfordító megbocsátás látszólagos rendeltetése hozzásegíteni minket, (hog)' megbocsássunk saját magunknak és másoknak, *valódi* célja esélyt adni nekünk arra, hogy jártasságot szerezzünk ebben a másik valóságban, miközben jótékony tudatlanságban vagyunk tényleges ottlétünk felől. A sorsfordító megbocsátás abba a hitbe ringat bennünket, hogy egyszerűen egy „Megbocsátás-munkalapot” töltünk ki, vagy a többi eljárás egyikét alkalmazzuk, amikor valójában anélkül, hogy erről tudomásunk lenne éppen átkelünk az előttünk tátongó szakadékon, és a négydimenziós valóságban tevékenykedünk, A „ködösítés” technikájának és a tudatlanság áldásainak köszönhetően pedig égőnk is boldogan belemegy a folyamatba.

Általános igazság, hogy minél nagyobb jártasságot szerzünk valamiben, annál kevésbé félünk tőle. Mire eljön az idő, hogy megtegyük a váltást - és ez meggyőződésem szerint bármelyik percben bekövetkezhet addigra a sorsfordító megbocsátás alkalmazása révén olyannyira hozzászokunk a szeretetalapú valóság rezgéseéhez, hogy a végső ugrás megtételével kapcsolatos félelmeink egyszerűen szertefoszlanak.

Ez elvezet minket egy kérdéshez, amelyet műhelyfoglalkozásaim friss végzettjei gyakran feltesznek: „Hogyan maradhatok meg a sorsfordító megbocsátás rezgéseinek szint-

jén úgy, hogy a körönöm lévő világ többé ne húzzon vissza az áldozat tudatba?"

Az azonnali válasz egyszerű: folyamatosan alkalmazzuk az eszközöket! Minden egyes alkalommal, ahányszor meg tesszük, egyre mélyebben és mélyebben gyökerezünk meg a négydimenziós valóságban, és ennek következtében egyre kisebb lesz a valószínűsége, hogy a harmadik dimenzióba való visszatérést választjuk. Végül pedig ez válik az *alapértelmezett* létmódunkká, és szilárdan gyökerezünk majd ebben a magasabb rezgesszamu állapotban.

Van azonban ennek a kérdésnek egy sokkal melyebb aspektusa is, amelyre úgyszintén ki kell térnünk. Ha folyamatosan használni akarjuk az eszközöket, hogy tovább játszhatunk a négydimenziós valóságban, és megemeljük a rezgésszintünket, *akkor meg kell maradnunk FELESZMÉLT állapotunkban.*

Ha megvizsgáljuk a 16. ábra diagramját (lásd 262. oldal), láthatjuk, hogy ha nagymértékben felzaklatjuk magunkat, és átlépjük a vonalait, amely egyaráni jeloh a spirituális tudat elvesztését és átkelésünket Áldozat földere. akkor nagy pácban vagyunk. Az eredmény rezgésszámunk drámai lecsökkenése es újonnan meglelt valóságtudatunk elvesztése. Azon vesszük és/re magunkat, hogy visszacsoppeniunk az elkülönültség es a lélelemalapú valóság világába, vagyis visszakeiultunk az ego karmaiba. Ezen a ponton mi sem all li- volabh a gondolatvilágunktól, mint kitölteni egy munkalapot Egyszóval elvesztünk.

Én ma már nem pusztán visszaesésként tekintek erre a jelenségre azok esetében, akik így elveszítik a sorsfordító megbocsátás élménye révén megnyert előnvoket - ez az eshetőség magában a kérdésben is benne foglaltatott hanem a legnagyobb akadályként is, amely azon küldetésünk megvalósításának útjába állhat, hogy 2012-re megteremt- sük a megbocsátás világát.

Mint tudod, a felelősség megvalósításához olyan emberek egy bizonyos kritikus tömege szükségeltetik, akiknek a tudata eléggé magas szintű ahhoz, hogy ellensúlyozza a sokaságot, amelynek rezgésszáma továbbra is alacsony. A döntő fontossággal bír tehát, hogy mindazok, akiknek a rezgésszintje megemelkedett (akár ennek a könyvnek az elolvasása révén is), felelős állapotban maradjanak, és belevágjanak abba a folyamatba, amely szabad átkelést biztosít számukra a hídon.

Mostanáig az elsődleges célom a sorsfordító megbocsátás használatával az volt, hogy életünk jobbítása érdekében begyógyítsam sebeinket, és feloldjam energiablokkjainkat. Nem, mintha tevékenységemet az egyénnel végzett munkára korlátoztam volna, hiszen mint megállapítottam, a sorsfordító megbocsátás minden ízében ugyanolyan hatékony technika egész közösségek meggyógyítására is.

Tehát ez a munka persze folytatódni fog, de kollégáimmal a Sorsfordító Megbocsátás Intézetében (Institute for Radical Forgiveness) mindinkább kiterjesztjük fókuszunkat, hogy ne csupán a sorsfordító megbocsátás révén elért magas rezgésszám fenntartásában nyújtsunk segédkezet az embereknek, de a rezgésszám folyamatos növelésében is a lehető legmagasabb szintre, hogy többé ne legyen visszaút. Evégett folyamatosan szervezünk programsorozatokat, amelyeknek a célja, hogy képessé tegyék az embereket a szokványosnál magasabb rezgésszámú állapotból tevékenykedni, s így ahelyett, hogy az okság világában mindig az *okozat* szerepébe kényszerülnének, saját életük *okaivá* válhassanak. Ez irányú képességük kifejlesztésével könnyen és gyorsan meg tudják valósítani vágyaikat.

Spirituális képességfejlesztésünk egyik kulcsa és a sorsfordító megbocsátás rezgésszintjének fenntartásának központi tényezője tudatunk azon részének módszeres fejlesztése, amelyet *metfuryrlóntk* nevezünk. Ez lényünknek az az

*öntudatos* része, amely képes szemmel tartani vagy megfigyelni a bensőnkben lakozó ének egész közösségét. Önünkön kívüli, avagy énünktől elkülönüli nézőpontjából „megfigyelőnk” - ha kiképeztük erre - fel fogja ismerni, mikor kezdünk átcsúszni a spirituális öntudatlanságba. Ekkor lépéseket fog tenni annak érdekében, hogy visszahozzon bennünket - alkalmasint eszünkbe juttatja az adott pillanatban, hogy el kell végeznünk például a négylépéses eljárást. A képzett „megfigyelő” távol fog tartani minket Áldozatföldétől, megőrzi szabadságunkat, és mindig biztosítja számunkra a választási lehetőséget életünk folyamán.

Egy másik kérdés, amely óhatatlanul felmerül bennünk, így hangzik: „Hogyan alkalmazhatom eredményesen a sorsfordító megbocsátás technikáját életem minden területén?” Miután beépítéd a sorsfordító megbocsátás modelljét a tudatodba, és kellőképpen magas fokra fejlesztéd látásodat, természetesen módon kezded majd kiaknázni a sorsfordító megbocsátás módszerét életed minden területén. Nehéz is volna nem így tenni.

A harmadik kérdés, amely mindig felmerül, valahányszor az emberek egyidejűleg felismerik egyfelől a sorsfordító megbocsátásban rejlő lehetőséget - amely hatalmas változást képes előidézni a világban -, másfelől pedig azt, hogy a sorsfordító megbocsátás révén esélyük nyílik jelentőségteljes és beteljesülést hozó spirituális munkát végezni, így hangzik: „Hogyan oszthatom meg mindezt másokkal, hogy ők is tudomást szerezzenek erről a hatékony módszerről, és részesüljenek ugyanazokban a jótéteményekben, amelyekben én?”

A válasz a következő; Már jelenleg is működik egy szakmai képesítő programunk, amelynek elvégzésével (a) a sorsfordító megbocsátás tanára, (b) a sorsfordító megbocsátás tanácsadója vagy (c) a sorsfordító megbocsátás tanácsadója és szertartásvezetője lehetsz. Ezek mindegyike első-

sorban otthonról elvégezhető kurzus, ezért nagyon kényelmes, és semmiféle előzetes képzést nem igényel (az angol nyelvtudáson kívül). A részleteket megtalálod a weboldalunkon.

A kérdés megválaszolásának egy másik módja az, ha rámutatok, hogy a sorsfordító megbocsátás egy szájról szájra terjedő jelenség. Még 1997-ben, e könyv első kiadásának idején kaptam egy levelet az egyik legnagyobb független atlantai könyvesbolt tulajdonosnőjétől. A hölgy elmondása szerint azt vette észre, hogy az emberek bejönnek, vesznek egy példányt a könyvből, azután úgy egy héttel később visszatérnek, hogy még hat darabot vásároljanak a barátaiknak. A tulajdonosnő így írt: „Ezt a jelenséget csak két másik könyvnél tapasztaltam eddig. *A mennyei prófécia* és a *Beszélgések Istennel* esetében, amelyek egyaránt bestsellerek lettek.” Nem feltétlenül azt akarom sugallni, hog' tüstént menj, és vásárolj hat példányt a könyvből ajándékba, ha azonban egyszerűen beszélsz a barátaidnak a sorsfordító megbocsátásról, azzal is igazán sokat teszel. Napjainkban pedig valószínűleg nincs jobb módszer egy e-mail üzenet szétküldéséne minden olyan ismerősödnél a címjegyzékedben, akit véleményed szerint érdekelhet a dolog. Köszönöm.

Tehát íme, a sorsfordító megbocsátás most már teljességében megmutatkozott! Eddig úgymond egyszerűen az életed gyógy módjának álcázta magát (persze valóban az is), most azonban hatékony' technikaként vált felismerhetővé, amely segít begyógyítani és eltörölni életed energiablokkjait, majd ezen túlmenően jelentősen megemeli a rezgés szintedet, elhozza számodra a teljes feleszmélés, és hozzásegít, hog- cg)', a képességeit kibontakoztatott spirituális lényé válj, aki könnyűszerrel mozog a valóság harmadik és negyedik - sőt ötödik - dimenziója között.

Ugyanakkor mindnyájunk számára módot ad arra - egyéni és közösségként egyaránt -, hog)\* jelentős változás

UTÓSZÓ

**idézzünk elő a világban. Amint a rezgésszámunk megemelkedik, azon vesszük majd észre magunkat, hogy elhivatottságot érzünk mások hathatósabb megsegítésére és arra, hogy felkészüljünk a nagy feleszmélésrc.**

**Köszönöm, hogy velem tartottál ezen az utazáson. Rengeteg örömteli és felvillanyozó esemény vár ránk a jövőben, és hálás vagyok azért, hogy része vagy az életemnek.**

**Namaszté!**

# *Jegyzetek*

Több mini valószínű, hogy ez a könyv megváltoztatja az életed. Átalakítja, ahogyan a múlt eseményeiről gondolkodsz, és másképp látod majd a jelen történéseit is - kiváltképp, ami a kapcsolataidat illeti. A megbocsátás hétköznapi formájától eltérően a *sorsfordító megbocsátás* könnyen megvalósítható és gyakorlatilag azonnali hatású, amivel lehetővé teszi, hogy kilépj az áldozat szerepből, megnyisd a szíved, és megemeld a rezgésszintedet. Ez a fajta ízelemzés nélkülözhetetlen napjainkban, amikor is már igen közel járunk a 2012-es „nagy átmenethez”.

A teremtő erejű gondolat elvének elfogadása a sorsfordító megbocsátás megértésének alapja, hiszen lehetővé teszi számunkra annak belátását, hogy ami felbukkan az életünkben, azt mi teremtettük a gondolatainkkal és a meggyőződéseinkkel. A rezonancia törvénye révén olyan embereket vonzunk magunkhoz, akikben visszhangra találnak a problémáink, hogy meggyógyíthassuk azokat. Ebben az értelemben ők a tanítóink. Minden, ami velünk történik, az Isteni Rend szerint és lelkünk beleegyezésével megy végbe - vagyis nem lehet „rossz”, így nincs is mit megbocsátanunk. Csak feladataink és tanulnivalóink vannak.

A szerző által rendelkezésre bocsátott egyszerű, könnyen alkalmazható módszerek segítenek lerázni magadról a múlt érzelmi terhét és ráérezni arra az öröme, hogy milyen maradéktalanul átadni magad az élet kibontakozó folyamának - bármilyen legyen is az. Az eredmény: mérhetetlen boldogság, személyes erő és szabadság.

ISBN-13: 97896351296574



9 789635 129657 4



ÉDESVÍZ KIADÓ  
[www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)