

A www.boldogasszonyok.hu szerzőjének könyve.



Tehetek jól, mert tudok.

A szavaknak, gondolatoknak ereje van. Érdeemes megválogatni őket. Ez a könyv egy olyan asszony életébe enged bepillantást, aki tudja, és naponta gyakorolja ezt. Viszonzásként boldog, derűs és elégedett. Hisz az Élet jóságában. Tudja, minden rendben van, úgy ahogy van. Szereti, és feltételek nélkül elfogadja magát. Biztosan tudom, vannak ilyen emberek. Olvasom a könyveiket, csodálom az életüket, tanulok tőlük. Én is hozzájuk hasonló szeretnék lenni, mert tudom, nagy ajándék egy efféle élet. Sőt, azok közé akarok tartozni, akik tesznek azért, hogy ráébresszenek másokat is arra, a sorsuk a saját kezükben van. Vagyis inkább a saját fejükben, hiszen csak egy ember dönthet a gondolatairól, és az általa kimondott szavakról. Az, aki gondolkodik és beszél. Persze a környezete befolyásolhatja, de senki sem gondolhat, vagy mondhat helyette semmit. Azért írtam ezt a könyvet, mert abban bízom, ha egyre többen leszünk, akik arról beszélünk, amit szeretnénk, hamarabb elérjük a kritikus tömeget, amely egyre jobbra teheti világunkat.

Bóci Anna SZÓVARÁZS

Bóci Anna
SZÓVARÁZS

Bói Anna
SZÓVARÁZS
LEHETEK JÓL, MERT TUDOK

Bói Anna

SZÓVARÁZS

LEHETEK JÓL, MERT TUDOK

POSTMASTER 2010 KFT.
Berettyóújfalú, 2015

© Minden jog fenntartva.

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

Korrektorok: Bukusné Tóth Livia
Tankó Istvánné

Borítóterv: Szoboszlai Zsuzsa

Fotó: Balogh Orsi

ISBN 978-963-12-3155-7

Kiadja a Postmaster 2010 Kft.

Honlap: www.boldogasszonyok.hu

Nyomdai munkák: Europrint kiadó és nyomda, Nagyváradi

Köszönetnyilvánítás

Köszönet a családomnak, amiért bátorították a tudásra szomjazó éneket. A férjem olyan türelemmel éli mellettem az életét, mintha az lenne a világ legtermészetesebb rendje, hogy egy asszony nappal dolgozik, este főz és házimunkát végez, éjszakánként pedig valamit ír vagy internetezik. Mindezt valaminek a tanulása mellett.

Köszönöm a szüleimnek, hogy olyan jó szülők voltak. Remek dolog, hogy a mi családi programunk a családról, szeretetről és összetartozásról szól. Köszönöm a gyermekkori családomnak, hogy visszük tovább a családi örökséget, melyben mindannyian pont olyanok lehetünk, amilyenek vagyunk.

Köszönöm a gyermekeinknek, hogy létezésükkel bearanyozták az életemet, és ebben az örömteli, boldog állapotomban osztoznak velem. Köszönöm az udvarias, mégis őszinte segítő szándékú véleményeket, és azt a sok szerető, biztató szót, amit rendszeresen kapok.

Nagyszerű érzés felnőttként is birtokolni a gyermekekben még természetesen meglévő kíváncsiságot, lelkesedést és hitet. Köszönöm mindenkinek, aki elfogad ilyennek.

Előszó

Volt egy diákom, akinek megbetegedett a nagymamája. Azt mondták neki az orvosok, a betegsége rendkívül gyors lefolyású, nagyon rövid időn belül meg fog halni. A szeptembert már nem éri meg. Augusztus közepén, amikor a tanítványommal találkoztam és elmesélte, milyen nagy baj van otthon, annyira meglepődtem, hogy hirtelen semmit sem tudtam reagálni rá. El voltam foglalva más emberekkel, és nem tudtam néhány percnél többet beszélgetni vele. Ugyanakkor nagyon bántott a dolog, mert szerettem volna elmondani neki, hogy biztosat csak múlt időben lehet mondani, és bármennyire sokat tudjanak is az orvosok, vagy bármilyen nagy tapasztalatuk legyen is, a halál idejét nem tudhatják pontosan. Tévedhetnek. Lehet, a nagy sokkal tovább lesz köztük, mint most gondolják. Azért is tartottam annyira fontosnak mindezt megbeszélni, mert a kislány és az egész családja is imádta a nagymamát, és éreztem, rettegnék a szeptembertől.

Telt az idő, de nem tudtam túltenni magam a dolgon. Azzal vigasztalódtam, rövidesen kezdődik a tanítás, és én az első alkalommal el fogom ezt mondani a tanítványomnak. Néhány napon belül azonban kaptam egy üzenetet, amelyben leírta a kislány a szomorú hírt, este rosszul lett a nagymamája, mentőt hívtak hozzá, bevitték a kórházba, de sajnos nem sokkal azután meghalt. Igazuk volt az orvosoknak, tényleg nem érte meg a szeptembert a néni.

Otthon is, a munkahelyemen is szóba hoztam a dolgot. Nem titkoltam, mennyire rossz érzésem van azzal kapcsolatban, hogy azt mondták a néninek, a szeptembert már nem éri meg. Általá-

ban másoknak is hasonló volt a véleményük, mint az enyém. Abban is egyetértettünk, hogy az igazat több módon is meg lehet mondani, nem szabad ennyire kíméletlennek lenni.

Az elmúlt huszonnégy évben naponta többször is eszembe jutott, mekkora erejük van a szavaknak és a gondolatoknak. Azon töprengtem, hogyan lehetne ráébreszteni az embereket arra, amit már jó ideje tudok: a gondolataik és a szavaik olyan eszközök, amiket a saját hasznukra is fordíthatnak, de a vesztüket is okozhatják. Vajon milyen lenne egy olyan társadalomban élni, ahol mindenki csak arról beszélne, csak arra figyelne, amit szívesen látna az életében?

Látok embereket, akik naponta több órán át panaszoznak a bajukat, de egyszer sem láttam még hogy, azzal tudtak volna jót teremteni, hogy arról beszélnek, amit nem szeretnek. Vannak, akik úgy gondolják – én is közéjük tartozom –, minél többet panaszkodik valaki, annál jobban megerősödik az, amit panaszol, így egyre több oka van a panaszkodásra, és már be is kerül egy örvénybe, amely kíméletlenül viszi arra, amitől távolodni szeretne.

Néhány évvel ezelőtt láttam egy óriásplakátot, amelyre azt írták fel: „Minél jobb lesz, annál jobb lesz!” Szerintem is így van, de arra is rájöttem az elmúlt évtizedek alatt, hogy a fordítottja is igaz. Minél rosszabb, annál rosszabb. Vannak erre népi mondások is, számomra gyermekként az egyik legijesztőbb az volt, „ha történik valami rossz, az háromig nem áll meg”. Kislányként valóban elhittem ezt, és kerestem a bizonyítékokat rá. A harmadik rossz dolog után azonban megnyugodtam, mert úgy éreztem, vége a balszerencsés hullámnak.

Azért írtam ezt a könyvet, mert én is azok közé szeretnék tartozni, akik tesznek azért, hogy felhívják az emberek figyelmét: a sorsuk a saját kezükben van. Vagyis inkább a saját fejükben. Csak egy ember dönthet a gondolatairól és az általa kimondott szavakról, az, aki gondolkodik és beszél. Persze a környezete be-

folyásolhatja, de senki sem gondolhat vagy mondhat helyette semmit. Sok embert ismerek, akik hisznek ebben, mert megta-
pasztalták a saját bőrükön az igazságát.

Az egyetemen az egyik tanárom az előadásán felolvasott egy mesét. Ezt a mesét azóta már én is sok embernek adtam tovább. Most megkerestem az interneten, és bemásoltam ide:

„Egy szép napon az erdei állatok versenyt rendeztek saját szó-
rakoztatásukra... Építettek egy magas falat és megkérték a békákat,
másszák meg. Csábító volt a földj, finom falatok, így hát sok jelentke-
ző akadt a feladatra. Körbegyültek az állatok, nyulak, medvék, rókák
és farkasok, és vaddisznók. Felharsant a kúrtszó és kezdetét vette a
viadal. Legalább ötven béka indult neki a meredek falnak.

– Úgysem sikerül nekik! – mondta egy nyúl. Amikor kimondta,
három béka le is esett a földre.

– Túl gyengék ehhez! – harsogta a medve, és tíz béka megint le-
pottyant a talajra.

– A békák nem is tudnak falat mászni! – nevetett a vaddisznó,
erre vagy húszan zuhantak le a falról.

Ez így ment egészen addig, míg csupán csak egy béka haladt a
csúcs felé. Ő viszont már majdnem felért.

– Le fog esni! – morogta a farkas, de nem így történt.

A béka felért a csúcsra. Egyedül az ötvenből, egyedüli békaként
teljesítette a távot. Pedig kis vezna béka volt. Az állatok körbeállták.

– Gratulálunk, hogy sikerült épp neked? – kérdezte a róka.

– Mi a titkod? – kérdezte egy másik béka.

– Gyakoroltál? – szegezte neki a kérdést a farkas.

Csakhogy a béka csendben maradt. Ekkor döbrentek rá: a győztes
béka SÜKET.”¹

Milyen lenne az életünk vajon, ha süketek lennénk mások
lekicsinyítő véleményére? Milyen lenne egy olyan világban élni,

¹ <http://www.azirastukreben.hu/meghallod-a-belső-hangod>

ahol a saját álmainkon és a jó dolgokon kívül nem hallanánk meg mást? Mi lenne, ha mernénk hinni magunkban, a tehetségünkben, az egyediségünkben, a hasznosságunkban?

Ez a könyv egy olyan asszony életébe enged bepillantani, aki megtanulta meghallani, amit a Szíve mond. Ő is ugyanolyan, mint bármelyikünk. Bár a képzelet szülte, lehetne egy közülünk. Biztosan élnek is közöttünk ilyen emberek. Őt is érinti a gazdasági válság, öregszik, mint bárki más, és mégis van valami, amiben nagyon is különbözik általában az emberektől. Szereti és feltételek nélkül elfogadja magát. Boldog, derűs és elégedett. Hisz az Élet jóságában. Tudja, minden rendben van úgy, ahogy van. Biztosan tudom, vannak a földön ilyen emberek. Olvasom a könyveiket, csodálom az életüket, tanulok tőlük. Ez a könyv szeretné kihangosítani, milyen nagy ajándék az ilyen élet, mert abban bízom, így hamarabb elérjük a kritikus tömeget, amely aztán jobbra teszi majd az egész világunkat.

Berta

– Az nem vezet sehova, ha állandóan csak a problémáiról beszélsz.

– Pedig sajnos semmi másról nem tudok beszélni.

– Ebben az esetben viszont nincs értelme a közös munkának tovább.

– Csak nem akar éppen most, amikor a legnagyobb bajban vagyok, elküldeni? – kérdezte kétségbeesve az asszony.

A professzor asszony látta, ahogy könnyek tódulnak kliense szemébe, felgyorsul a légzése, és – bár nagyon igyekszik uralkodni magán – nem tud a könnyein felülkerekedni. Szinte hisztérikus rohamot kapott.

– Nem tudom elhihihinni, hooogy poont mooost akar cseerbenhahahahagyni, amikor ennyire rohadtul bánik velem az élet! – zokogta kétségbeesve az asszony, és valóban egész testét rázta a zokogás. – Hooogy lehehehehet valalalaki ennyirerere gononononosz?

– Kire gondol – kérdezte kedvesen a professzor asszony –, amikor gonoszt mond?

– Háááát magárarara.

– Értem – mondta mosolyogva a professzor asszony.

Aztán pedig lassan, lágyan leereszkedett közéjük a csend. A professzor asszony kedvesen, szeretettel figyelte zokogó kliensét, aki pedig egyre jobban belejött az önsajnálatba. Már jajveszékelt is a zokogás mellé, és egész testét rázta, rázkódtatta a sírás. Percek múltak el, de csak nem akart csendesedni ez a heves érzelmi kitörés, a professzor asszony pedig továbbra is csak üldögélt

békésen, és nagy szeretettel figyelt. Minden megoldásra nyitott volt, őszinte kíváncsisággal a szemében és a szívében. Várta, mi fog történni.

Persze a zokogó Berta nem volt könnyű helyzetben. Soha életében nem találkozott még ilyen különös nővel. Legalább tíz perce sír, de az is lehet, hogy egy negyedórája, ez a furcsa vénasszony meg csak ül vele szemben és jóindulatúan mosolyog. Legalább lenne gúnyos, vagy cinikus, vagy próbálná vigasztalni, vagy nézné kezét tördelve. Mi a fenét lehet csinálni egy ilyen félszentszettel? Pedig előbb-utóbb abba kell hagynia a sírást, már alig bírja szusszal, annyira kifáradt. Meg már nem is érti ő maga sem, min akadt ki ennyire. Pedig biztos, volt rá oka, mert ő egyébként nem hisztis. Nem is volt az sohasem. *Istenem – gondolta –, már szinte szégyellem magam ezért a nagy hisztiért. Teljesen hülyét csinállok magamból!* – de hangosan csak annyit mondott:

– Ne haragudjon, kérem, fogalmam sincs, mi történt velem!

A másik oldalon a professzor asszony csak ült, békésen mosolyogva tovább. Csendben. Biztos, nem hallotta – gondolta Berta, és megismételte kicsit hangosabban:

– Ne haragudjon, kérem, sajnálom, nem akartam megijeszteni, fogalmam sincs, mi történt velem.

Még mindig csend. Mi van ezzel a vénasszonnyal? – gondolkodott Berta. Hát ez tényleg elég furcsa. Vagy elaludt volna? Nem, az teljesen kizárt, nyitva van a szeme. Csak nem halt meg?! – nyilallt belé a gondolat. Mit csinállok vele, ha tényleg meghalt?

– Ne haragudjon, kérem – mondta most előrehajolva, hangosan –, fogalmam sincs, mi történt velem.

– Mikor mi történt?

– *Istenem, ezek a kérdések! Berta teljesen padlót fogott tőlük. Ez az asszony tényleg nagyon furcsa, jobb is lesz, ha keresek valami normálisabb segítőt. A sógornőm se teljesen százazas, amennyire isteníti ezt a vénasszonyt. Valami Játszóházába jár a Körúton.*

Mondjuk én se vagyok normális, három hónapig vártam arra, hogy bejussak hozzá, és még egy hónapja se járok, már ki akar tenni. Én meg még ragaszkodom hozzá. Jobb lesz innen minél előbb lelépni.

Berta borzasztó értetlen arcot vágott – persze szándékosan –, forgatta a szemét és fészkelődött a széken. *Ennyiből csak rájön, hogy nem értem, mit akar – gondolta.*

A professzor asszony mosolyogva nézte Bertát. Szinte hallotta a démonjait, és ha nem gyakorolt volna már huszonöt éve kirtatóan napról napra, az ő démonjai is beszálltak volna a táncba. *Zseniális – gondolta magában –, mennyire össze tudunk hangolódni egymással. Persze, ha a Berta lelkiállapota hatott rám, akkor nyilván az enyém is hatott rá, így nekem csak annyi most a dolgom, hogy ítélezésmentesen, csendben őrizzem a fényt.* Így is tett. Már lassan fél órája tartott a meccs a Fény Angyalai és az árnyék démonjai között, de ő jó kondiban volt. Huszonöt év az huszonöt év. Persze pontosan tudta, az az energia, amit ő az árnyék démonjának hív, ugyanannak az Egynek a része, amit a Fény Angyalának nevez. Csak ez megrekedt energia. Valahol a szíve mélyén szerette ezeket a meccseket. Szkandernak hívta magában, csak itt nem egymás kezét kellett lenyomni, hanem a klienst kellett felhúzni arra a szintre, amin ő volt, vagy ha arra nem is sikerült, egy magasabb szintre annál, mint amin előtte tartózkodott. Persze százból egyszer még mindig előfordult, hogy ő csúszott ki az Örvényből, de szerencsére nagyon hamar észre tudta venni, és azonnal vissza is ment.

Ha csak egy mód volt rá, nem ment ki az Örvényből. Már évtizedek óta meg tudta csinálni. Nagyon könnyű volt, de ötvenéves kora előtt gyakran elvétette. Na, olyankor aztán a démonok jól megtépázták. Aztán rájött, annyi az egész, amit Louise Hay² tanít. Feltételek nélkül szeretni és elfogadni ma-

² https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=Louise+Hay

gunkat, és nagyon tudatosnak lenni a belső párbeszédünkkel kapcsolatban. Nem nagy ügy, ha egész nap gyakorol az ember. Olyasmi, mint az Etká-jóga³. Nem kell külön csinálni, ha csinálod egész nap. Csak tartsd a helyén a fejed – szokta mondogatni magának –, és tartsd rendben a gondolataidat! Persze az is lehet, mindez a korról jön. Egyébként mindegy. Az a lényeg, hogy az elmúlt huszonöt évben több millió emberhez ért el az üzenete, és rajta kívül is több millióan vannak, akik terjesztik ezt a tudást. Közben persze ő is rengeteget tanult. Például megtanulta érzékelni az aurát, így olyan információkhoz jutott hozzá, amik miatt egyesek természetfeletti képességeket tulajdonítottak neki. Pedig óvodáskorban állítólag még mindannyian rendelkezünk ezzel a tudással, csak felnőttként már nem tudjuk elhinni, hogy van ilyen. Minden kultúrában vannak olyan emberek, akik érzékelik ezt az energiaburkot, és sokak szerint minden különösebb tanulás és gyakorlás nélkül is képes lehet ennek a holografikus mezőnek az érzékelésére az ember. Ezt néhányan személyes energetikai lenyomatnak is nevezik, hiszen olyasmi, mint az ujjlenyomatunk, mindenkié más, egyedül csak rá jellemző. Ráadásul a színek változásából is sok információt nyerhetünk, ami segítőként igazán nagy ajándék. Berta aurája egyik színből a másikba csapott át, amit ennyire heves érzelmi kitörésnél nem is lehet csodálni. – *Vissza kellene térni a kérdésekhez – gondolta a professzor asszony, mielőtt a démonjai megeszik Bertát ebédre.*

– Azt kérdeztem – mondta lágy, selymes hangon a professzor asszony –, mikor nem értette, mi történt önnel?

– Én most sem értem, mit akar kérdezni.

– Rendben – élénkült fel a professzor asszony. Ilyenkor előbújt belőle a tanár, aki annyira szeretett lenni. – Az én meglátásom szerint – kezdte kicsit tanárkodva – legalább két állapot volt

itt az elmúlt negyven percben. Legalábbis kívülről így látszott. Ön észrevette ezt a minimum két állapotot?

– Igen – mondta Berta kissé megkönnyebbülve. *Végre egy normális kérdés, gondolta magában.*

– Meg is tudná fogalmazni ezeket az állapotokat szavakkal is?

– Hát volt egy ilyen kétségbeesett, és volt egy olyan, amikor teljesen meglepődtem azon, mitől voltam annyira kiborulva.

– Aha, ezeket én is észrevettem. Azt értette-e, hogy e között a két szélsőséges, egymásnak látszólag ellentmondó lelkiállapot között mi játszódott le?

– Nem, erről őszintén fogalmam sincs.

– Dehogynem! Itt voltunk mindketten együtt.

– Nem tudom akkor sem.

– Jaj, dehogynem tudja! Mit csináltunk?

– Én bőttem, maga meg nézte.

– Bizony, bizony. Talán úgy könnyebb lenne, ha arra kérdeznék rá, mit csináltam én a nézésen kívül.

– Semmit.

– Így van. Nem csináltam semmit. Akkor ki oldotta meg ezt a problémát?

– Nem tudom.

– Hányan vagyunk ebben a szobában?

– Ketten.

– Így van, legalábbis fizikai testtel – mondta cinkos mosollyal az arcán a professzor asszony.

– Hogy érti azt, hogy fizikai testtel?

– Hagyjuk, azt csak a hetedik találkozás után fogjuk megbeszélni.

– Hát nem küld el mégsem? – csillant fel a szeme Bertának.

– Nézze, én azt mondtam, az nem vezet sehova, ha állandóan csak a problémáiról beszél, mire az volt a válasza, „sajnos semmi másról nem tudok beszélni”. Ebben az esetben viszont valóban

³ https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=Etká+j%C3%B3ga

nincs értelme a közös munkának tovább, hiszen minden, amiben én hiszek, és minden, amit én tanítok, ellentétes azzal, hogy arról beszéljünk, és azon gondolkozzunk, amit el szeretnénk kerülni. Vagyis, kedves Berta, vagy megpróbál uralkodni magán és fegyelmezetten elkezd gyakorolni, és arról beszél, amit szeretne, arról is gondolkodik, vagy keres magának valaki mást, aki szívesen hallgatja a sirárait.

– De szerintem oltári hülyeség ilyen rózsaszín álmvilágba beleringatni magunkat.

– Rendben, elfogadom, ha ön szerint ez helytelen, viszont aki velem akar dolgozni, annak ez a minimumszint. Vagy elfogadja, és arról beszél, azon gondolkodik, amit szeretne ahelyett ami van, vagy nem tudunk együtt dolgozni tovább.

– Szerintem ez akkor is hülyeség.

– Ebben az esetben mindketten jobban járunk, ha nem költ rá.

– Nem, nem, nem. Félreértett, eszemben sincs abbahagyni az Örömpátiát, csak arra szeretném megkérni, más módszerrel foglalkozzon velem.

– Berta, nincs más módszerem. Az Örömpátiának megvan a maga jól kipróbált, sokszor használt forgatókönyve. Magamon teszteltem először huszonöt évvel ezelőtt, és azóta sok ezer embernek segített már. Vagy csinálja aszerint a forgatókönyv szerint, ahogy kérem, vagy nem tudjuk folytatni tovább a munkát. Nincs harmadik lehetőség.

– És ha azt mondom, rendben, de titokban mégis azon gondolkodom, ami van, és azon, hogy azt hogyan tudnám megoldani, mert szerintem az a helyes, ha szembenézek őszintén a dolgokkal és megpróbálom minden erőmmel megoldani a problémámat, akkor úgysem fogja megtudni, hogy nem őszintén csinálom. A fejembe csak nem lát bele még maga sem.

– Tényleg nem – nevetett jóízűen a professzor asszony –, de nincs is rá semmi szükség, mert amit a fejében forgat, az vetül

ki az életébe. Az lesz a valósága. Így, ha látom az életét, tudom, milyen gondolatokkal teremtette meg azt.

– Miért maga szerint ezt a sok katyvaszt én teremtettem meg magamnak? Hogyan? Minek tennék ilyet?

– Erre a kérdésre az Örömpátia felénél már fogja tudni a választ, csak most végre döntse el, megy vagy marad!

„Alapvető létállapotom a bőség és a jóllét”⁴

Gyönyörű nap volt. A hálószoba a hegyoldalban lévő ház legfelső emeletén kapott helyet. Földig érő hatalmas üveglakából egész Budapestre rá lehetett látni. Az egyik fal teljesen üvegből készült, ezért – ahogy gyakran mondogatta – már ébredés után nagyszerű rálátása volt a dolgokra. Egy süllyesztett falon és a plafonon különböző színnel világító lámpák voltak az ágy környékén, és nagyon komoly hangtechnika. Minden távirányítással működött, így az ágyban fekvé is lehetett váltani a fényeket és irányítani a technikát. A magnó olyan volt, mint egy modern zenegép, száz CD fért el benne. Nemcsak a meditációk és komolyzenék számára volt elég, jutott hely a könnyűzenének is.

A fal mögött két oldalsó, ajtó nélküli bejárattal egy másik fal volt, zárt könyvszekrényekkel és két hatalmas gardróbba. A hatalmas franciaágy kényelmesen terpeszkedett el a süllyesztett fal előtt. Mellette a két éjjeliszekrényen különlegesen csiszolt üvegburájú lámpák voltak. A hatalmas ablakon lévő függöny olyan volt, mint a díszpárnák és az ágytakaró. A csipkefüggöny mintája pedig az asszony egykori menyasszonyi ruháját juttatta eszébe.

Az egyik falat teljesen beborították a fényképek. Az egész ház tele volt fényképekkel, de itt a hálószobában csak a házasságkötésükkor készült fénykép volt, és a gyermekek, unokák fény-

⁴ Bagdi Bella: *A végtelen lehetőségek mantrája*. <https://www.youtube.com/watch?v=yhVJhXgh5Z0>

képei. Több menyasszony-vőlegény fénykép volt a falon, három különböző keretű azonban kitűnt a többi közül. Volt egy fehér, egy ezüst- és egy aranykeretes. A legfelsőn az asszony menyasszonyi ruhában, a férje öltönyben mosolygott a kamerába. Az alatta lévő az ezüstkodalmukon készítették, az az alatt lévő pedig az aranylakodalomkor.

A családjuk évről évre egyre népesebb lett. Kicsit olaszosak voltak, kicsit hangosak, és nagyon csodálatosak. Épp a napokban beszéltek a férjével, hogy ez a fényképfal a nagyszülők házára emlékezteti őket, ahol az ágy melletti falon minden gyermek, unoka, dédunoka fényképe ki volt téve. Ő is úgy rendezgette el a kereteket, hogy az egy családhoz tartozók egymás közelében legyenek. Amikor este elaludt, Budapest fényei őrizték az álmát. Amikor reggel felébredt, férje, gyermekei és unokái mosolyogtak rá a fényképekről. Egy csomó boldog, mosolygós ember. Sokszor eszébe jut, milyen hosszú árnyékot vetnek a szülők. A szerelmük egy egész falat be tud már tölteni, és rövidesen újabb képekkel bővül a gyűjtemény, hiszen még néhány év, és születnek a dédunokáik. Vajon milyen gyerekek választják majd a családot, és mire fogják őt megtanítani? Az unokái születése előtt is érezte ezt a jóleső izgatottságot.

Amikor a gyermekeiket várta, sokat beszélgetett velük. Abban az időben már folytak kutatások a pozitív gondolkodással kapcsolatban, és a pszichológia is egyre többet tudott a tudatalattiról. Igaz, ezeket az írásokat abban az időben még csak angolul lehetett elérni, mégis megérték a sok utánajárást és fáradságot, mert sokat profitált belőlük. A saját gyermekeinek, amíg pocaklakók voltak és várta őket, azt mondogatta, hogy bármilyenek lesznek is, számára ők a világ legcsodálatosabb teremtményei, és nagyon-nagyon szereti őket. Mindegy, milyen lesz a nemük, a szemük, az alkatuk, az eszük, ő imádni fogja őket. Magabiztos, önmagukat szerető és elfogadó embereket akart nevelni, így tudta, csak arra kell figyelnie, hogy feltételek nélkül szeresse és

fogadja el őket. Ha nincs előttük más alternatíva, csak ezt tudják megtanulni, így észrevétlenül belenőnek az önbecsülésbe. Bejöttek a neveléssel kapcsolatos elképzelései. Annyira büszke volt a gyermekeikre, annyi örömet és szeretetet kapott tőlük, hogy kötelességének érezte másokkal is megosztani a tudását.

Az elmúlt évtizedekben sok embernek tanította meg ezt a hozzáállást. Úgy gondolta, a hozzáállás intelligenciája ugyanúgy fejleszthető, mint az érzelmi és az értelmi intelligencia. Mindig arra törekedett, hogy hasznára legyen a világnak. Fáradhatatlanul, óriási lelkesedéssel dolgozott, és a világ két kézzel szórta rá az áldásait. Anyagilag mindene megvolt, utazgatott, tanult és tanított. Az emberek megbecsülték és elhalmozták a szeretetükkel. Minél többet kapott, annál többet akart széosztani. Lételeme volt a kedvesség. A szerencsés és boldog emberek megtettesítője volt, és mindenkivel megosztotta, hogyan vált ilyenné. Semmit sem tartott vissza, nem méricskél, nem mérlegelt, csak adta tovább mindazt az áldást, amiben része volt.

A hálószobában volt egy hatalmas, formatervezett pezsgőkád is. Körülötte növénysziget. A szobanövények nagyszerűen érezhették itt magukat, mert néhány óriássá nőtte már ki magát. Az asszony imádta a növényeit is. Mindent szeretett. Élőt, élettelen, jót, rosszat, megnyilvánultat, megnyilvánulatlant, azt, ami valami, és azt is, ami semmi. Mindent. Szerette a valamit, és szerette a semmit. Ezzel a mondatával sokszor felhívta magára a figyelmet.

– Hogy lehet szeretni a semmit? – kérdezték megrökönyödve. Mit tudsz a semmin szeretni?

– Nem az a lényeg – mondta ilyenkor nevetve –, hogy valami szerethető-e, hanem hogy tudsz-e szeretni. Ha a semmit is tudod szeretni, tiéd az egész világ. Hát ő tudta. Kétségtelenül nagymestere volt a szeretetnek.

Nem is volt más ez a tündéri idős hölgy, csak csupa-csupa szeretet és mosoly. Boldog, sugárzó tekintete vonzotta és fogva

tartotta az embereket. Derű, méltóság, bujaság, huncutság és tisztaság kergette egymást a szemében. Az emberek nagyon szerettek a közelében lenni. Már pár perc alatt feltöltődtek energiával mellette. Tiszta tekintetével, idősként is bájos arcával, szép bőrével, ápolt megjelenésével mindenkire jó benyomást tett.

Minden nap edzett. Ez nemcsak az alakján, de bőre feszeségén, ruganyos járásán és egész tartásán látszott. Minden héten találkozott a jógaklubban olyan vele egyidős asszonyokkal és férfiakkal, akiknek az volt a világ legtermészetesebb dolga, hogy hetven-nyolcvan évesen is így néznek ki. Ő is szeretett hetvenkedni. Minden kerek évfordulón – így a hetvenedikén is – azt mondta, most jön a legjobb tíz évem. És valóban, ahogy teltek az évek, egyre jobban boldogult. Egyre többet tudott, és valóban a helyén volt a feje, ahogy azoknak is, akik hozzá hasonlóan megtanulták és használták az Etká-jógát.

Nagy tiszteletet érzett Etká iránt. Igaz, ő csak a harmincórás, pedagógusoknak szánt továbbképzést végezte el, de már azt megelőzően is ismerte Etká anyó módszerét a honlapjáról, a kisfilmekből, a könyveiből és a hanganyagaiból. Nem akart oktató lenni, az ő útja másról szólt, de a nyári táborokban, évi egy-két összejövetelen és hetente egyszer a jógaklubban boldogan mártózott meg és lubickolt a pozitív energiában. Nagyon szeretett hasonlóan gondolkodó emberekkel együtt lenni, ilyenkor zsúfolásig tankolta szeretettartályát, hogy visszatérve a világba szétsztozgassa ezt a rengeteg szeretetet azok között, akiknek szükségük van rá.

Az asszony annyira boldognak és gazdagnak érezte magát, hogy szinte beleborzongott. Úgy érezte, mintha magasfeszültség lenne a testében. Hogy lehet így élni? Szinte szétveti az öröm. Még mindig van mit csinálni – gondolta mosolyogva, amikor

észrevette, hogy szégyenkezik, amiért ennyire boldog. Istenem, hány év munka kell ahhoz, hogy el merjük fogadni szégyenkezés nélkül a jót?

„Alapvető létállapotom a bőség és a jóllét”, dúdolta ezzel egy időben a lelkébe égett Bagdi Bella-dalt.

Micsoda szerencse, hogy rátalált néhány évvel ezelőtt az énekesnőre. Micsoda áldás az Élet! Mennyi öröm, mennyi szeretet, mennyi segítség van itt a földön, és milyen sok ember éli le úgy az életét, hogy fogalma sincs erről.

Már rég nem akarja megmenteni a világot, de végtelen szeretettel gondol vissza arra a fiatalkori önmagára, aki azt hitte, csak meg kell mutatnia másoknak is azt, amit ő tud, és akkor majd mindenki boldog lesz. Milyen naiv volt abban az időben!

Ma már olyannak fogad el mindent, amilyen. Megtanulta, hogy a saját boldogságát keresse, a saját életét élje, és hagyja békén a többiekét. Minden ember a maga útját járja, a maga életét éli. Ma már ő is. Rengeteg kárba vesztett energia – gondolta – a mások megmentése. Akinek ő kell, az megtalálja, és már motívált arra, amit általa kap.

Erről eszébe jutott az egyik televíziós szereplése. A riportert következetesen kijavította minden alkalommal az „általam kap” kifejezést a „helyesebben öntől kap” kifejezésre. Eleinte ráhagyta, nem akart fontoskodni. Amikor azonban harmadjára is kijavította, úgy érezte, eljött az ideje egy kis filozofálásnak, így mosolyogva és határozottan azt mondta:

– Kedves öntől, hogy segíteni akar, én azonban szándékosan használom az általam kap kifejezést.

– Igazán? – kérdezett vissza a riportert. – De hát ennek így nincs értelme.

– Számomra van.

– Ne mondja! Beavatna bennünket is ebbe a rejtelembe? Kíváncsivá tett.

– Meggyőződésem, hogy az embereknek a Tudatosságból mindig érkezik segítség. Mi egyszerűen csak közvetítők vagyunk. Tudja, olyan csatornafélék.

– Milyen mi? – kérdezte a riporter. – Én is, maga is, más is?

– Így van. Úgy gondolom, mindannyian rendelkezünk ezzel a képességgel. Nem úgy, ahogy most a médiumokra gondolunk, hogy megszállja őket valami testetlen entitás, vagy entítások, és más hangon kezdenek beszélni, de én úgy hiszem, valamennyien szellemi lények vagyunk, akiknek a nagyobbik része szellemi, így a képességeink is ennek megfelelőek. Csak nem használjuk ezeket az érzékszerveinket, így aztán teljesen elsorvadt ez a tudásunk. Szóval, amit mondok, az nem tőlem van, nem az én fejből, nem az én tudásomból, azt én is kapom, és egyszerűen továbbadom.

– Kitől kapja? – kérdezte tágra nyílt szemekkel a riporter.

– A Tudatosságtól, vagy a Belső Lényemtől, vagy a Segítőim-től, vagy nevezze, ahogy akarja, a lényeg az, hogy a Mindenségtől.

– Bocsásson meg, de nem értem – mondta a riporter meg-rökönnyödve. – Nézze, nem akarom megbántani, de ugye nem mondja komolyan, hogy Ön valóban hisz ebben?

– A lehető legkomolyabban mondom. Sokan vagyunk, akik hiszünk abban, hogy a földi lét nem az egyetlen valóság. Ráadásul én az előadásaimban is nyíltan felvállalom a hitemet. Csodálkozom, hogy nem tudta rólam ezt.

– Valóban beszél erről máskor is?

– Igen, majdnem minden előadásomon. Sok évvel ezelőtt olvastam Eckhart Tolle könyvében Jézus szavait: „Magamtól nem tehetek semmit.”⁵ Sokan vagyunk, akik tisztában vagyunk azzal, semmi jelentőset nem képes az ember önmagában megtenni.

– De éppen Ön tanítja, „minden ember a saját sorsának a kövácsa, a jövőnk a fejünkben dől el, amit kérünk, azt megkapjuk, és vigyázzunk az álmainkkal, mert valóra válnak.”

⁵ Eckhart Tolle: *Új Föld*. 275. oldal. Kiadó: Agykontroll Kft., 2006.

– Ez így igaz.

– Akkor viszont tényleg nem értem. Az én kezemben van a sorsom, vagy csak egy csatorna vagyok, aki átengedi magán a magasabb tudatosságot?

– Értem, amit kérdez, és szerintem a vagy helyett használja az és szót, ha meg akarja érteni ezt a felvetést.

– Hogyan?

– Az én kezemben van a sorsom, és csak egy csatorna vagyok, aki átengedi magán a magasabb tudatosságot.

– Aha, szóval Ön szerint nem mond ellent egymásnak ez a két dolog?

– Pontosan. Gondoljon a rádióra vagy a televízióra. Számta-lan csatornát tud fogni vagy átengedni magán – hiszen nem a televíziókészülék készíti a műsort –, de a készülék – átvitt érte-lemben Ön - rendelkezik azzal a képességgel, amivel kiválasztja az önmaga számára legmegfelelőbb csatornát.

– Azért az élet csak bonyolultabb, mint egy tévé- vagy rádió-készülék.

– Kutya füle bonyolult! – mondta fejcsóválva az asszony. – Egyébként is mondja azt, ha valamit bonyolultnak talál: „azt akarom, ez a dolog egyszerűbb legyen, érhetőbb, világosabb, könnyebb.”

– És akkor az lesz???

– Persze, ha el tudja hinni. Emlékszik: Kérd és megadatik.

– Ez is olyan fennhéjázós.

– Micsoda? – kérdezte mosolyogva az asszony.

– Ez a kérd és megadatik, mintha ez ennyire egyszerű lenne.

– Azt, hogy kérjeteK és adatik néktek, tanítja a Biblia. A Kérd és megadatik pedig Ester és Jerry Hicks egyik csodálatos, nagy-szerű könyvének a címe⁶. Kétkötetes, és lépésről lépésre megta-nítja az érzelmi létra használatát.

⁶ Esther Hicks – Jerry Hicks *Kérd és megadatik! – Tanuld meg beteljesíteni vágyaidat!* Édesvíz Kiadó, 2014.

– Mi az az érzelmi létra?

– Egy 22 szintből álló „létra”, amelynek a fokain különböző érzelmek vannak felsorolva. Összesen 39 érzelmet sorol fel, ami már önmagában is érdekes. Dr. Marshall Rosenberg szerint az uralás nyelvét tanultuk meg⁷, így például a hülye címkére több rokon értelmű szót is tudunk mondani, az érzéseinkre viszont csak néhány kifejezést használunk. Legtöbbször a jó és rossz szavakat. Pedig minél pontosabban tudjuk megfogalmazni a bennünk lévő érzést, annál kevésbé kell a körülöttünk élőknek kitálatlani, mi játszódik le bennünk. A tudós 195 szót használ azoknak az érzéseknek a leírására, amelyeket akkor érezhetünk, ha nem kapjuk meg azt, amire vágyunk, és 131-et azoknak az érzéseknek a leírására, amelyeket akkor érezhetünk, ha megkapjuk azt, amire vágyunk, de szerinte a lista távolról sem teljes. Arra biztat mindenkit, hogy a saját kifejezéseivel bővítse azt tovább.⁸

– Ő dolgozta ki az erőszakmentes kommunikációt, az EMK-t?

– Így van, de most nem szeretnék erre elkanyarodni, csak ennek az egy gondolatnak az erejéig. Az érzelmi létra már attól hasznos, hogy a megszokott és általánosan használt jó, illetve rossz kifejezések helyett a bőség, jóllét kifejezésére 14 szót használ, a hiány leírására 24-et.

– Ez 38 összesen, nem 39-et említett?

– De igen, de a belenyugvás az a mező, amely se ide, se oda nem sorolható be nyugodt szívvel. Én ezt a létra piros fokának hívom, mert innen már nem szeretnék lejjebb lépni.

– Miért fontos vigyáznom arra, hogy ne lépjek lejjebb?

– Mert a hiány érzései még több hiányt teremtenek, ami még több kedvezőtlen érzést hoz felszínre. Ez pedig azért veszélyes,

⁷ Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció*. Agykontroll Kft., 2001.

⁸ Marshall B. Rosenberg: *Így is lehet nevelni és tanítani – Erőszakmentes kommunikáció az iskolában és otthon*. Agykontroll Kft., 2005. 41–44. oldal

mert arra a frekvenciára állítja rá az embert, amin keresztül olyan dolgokat enged át magán, amit nem szeretne valójában megtagasztalni.

– Például miket?

– Szegénységet, betegséget, konfliktusokat. Olyan helyzeteket, amelyekben legyőzöttnek, irigynek, tehetetlennek, dühösnek érzi magát.

– És mi történik a belenyugvás fölött?

– Derűlátás, boldogság, magabiztosság, hit, szeretet, nagyrabecsülés és ehhez hasonló jó érzéseket generáló dolgok történnek velünk.

– Álljunk meg egy kicsit. Megint nem értem, hogy van ez.

– Nagyon leegyszerűsítve és a televíziót felhasználva szemléltetésként az történik, hogy végtelen számú műsor kering az éterben, amiket ugye nem az én televíziókészülékem készített, de meg tudja azokat jeleníteni. Ez idáig rendben van, érthető.

– Így van.

– A készülékemen van egy olyan szerkezet, ami lehetővé teszi a választást a sok csatorna lehetősége közül. Nézhetek filmet, hírműsort, dokumentumfilmet, rajzfilmet, hallgathatok komolyzenét, mulatót műsort, diszkót vagy a könnyűzenének még néhány változatát.

– Ezt is értem.

– Akkor rendben van az is, hogy „az én kezemben van a sorom, és csak egy csatorna vagyok aki átengedi magán a magasabb tudatosságot”.

– Ez volt az a mondat, amivel kezdtünk.

– Igen, csak most megértette, miért igaz a mondat mindkét fele.

– Igen, mert számtalan lehetőségem van, csak ki kell választanom belőle azt, amit át akarok engedni magamon, hogy az Ön szavaival éljek.

- Igen, ennyire egyszerű ez.
- Azt mondja meg nekem, kérem, akkor miért nem így csináljuk mindannyian? Ha tényleg ennyire egyszerű lenne, akkor így élne mindenki. Van ebben valami hiba.
- Ezért, kedvesem, ami épp most itt az orrunk előtt játszódik le.
- Mire gondol?
- Erre a költőien megfogalmazott kérdésre, ami elhangzott egy perce. Csak addig csűrjük-csavarjuk, amíg eldöntjük, hogy úgysem működne, így meg sem próbáljuk. Ismeri azt a viccet, amikor a nyuszi el akarja kérni a sünitől az ásóját?
- Igen, azt hiszem. Út közben kétely ébred benne azzal kapcsolatban, hogy odaadja-e a sündisznó. Aztán addig hergeli magát, amíg a süni házához érve már el sem kéri, csak bekiált a kerítés felett: „Süsd meg az ásódat, irigy, gonosz sündisznó!”
- Bizony, bizony. A nép jót nevet a nyuszi butaságán, pedig inkább szomorú ez a történet.
- Mitől szomorú?
- Attól, mert már azelőtt eldöntjük valamiről, hogy rossz, úgysem sikerül, mielőtt megpróbálnánk. Elvesszük a lehetőséget önmagunk elől, de ugyanezt csináljuk másokkal is.
- Miért?
- Szerintem egyrészt kevés a tudásunk, másrészt kevés az önbecsülésünk.
- Sajnos már csak néhány percünk maradt, de kifejtene néhány szóban, mit ért ezen?
- Nincs tudásunk a szavak erejéről, az erőszakmentes kommunikációról, az érzelmi létráról, és sajnos a Bibliáról sem, mert ha lenne, tudnánk, amit kérünk, azt megkapjuk. A szeretet nemcsak a leghatalmasabb, hanem az egyetlen dolog is, Isten kincsei vagyunk, értékesek, fontosak, és annyira szeret minket, hogy minden lehetőséget megteremtett a boldog, elégedett élet éléséhez, nekünk csak el kellene fogadnunk.

- Miért nem fogadjuk el?
 - Sokan nem is tudják ezt. Egy olyan világegyetemben hisznek, amelyik érdemeken alapul, és bünteti azokat, akik nem felelnek meg a különböző elvárásoknak. Persze arról senki sem beszél, mik is ezek az elvárások, ki találja ki őket, és főleg miért.
 - Miért, ki találja ki őket, és tényleg miért?
 - Nyilván az éppen uralkodó elit, hiszen a normák, elvárások kultúránként változók. A miértre pedig a hatalom a válasz szerintem. Az emberek azt hiszik, uralkodhatnak másokon, és szerintem éppen ez a céljuk.
 - Miért, nem uralkodhatnak?
 - Természetesen nem. Senkinek sincs hatalma felettem.
 - Ne mondja már, erről szól a történelem!
 - Nem, a történelem olyan emberekről szól, akik elhitték, hogy mások hatalmasabbak náluk, vagy ők különbek, hatalmasabbak, mint a többi ember, és hagyták elveszni az egyenlőséget.
 - De nincs egyenlőség.
 - Dehogynem. Az elrendelt dolgok egyenlők: csupaszon születünk, üres kézzel távozzunk, mindannyian születünk és meghalunk, de közben számtalan választásunk van.
 - Letelt az időnk, legyen ez a végszó!
 - Legyen!
- A következő napokban néhány cikk megjelent a riporttal kapcsolatban. Volt, aki nagyon ügyes húzásnak tartotta, ahogy a híres „boldogságprofesszor” felhívta magára a figyelmet, volt, aki bogarasnak nevezte, volt, aki különcnek. Azzal azonban senki sem foglalkozott, mi az a Tudatosság, amire ez az asszony gondolkodás nélkül rábizza magát. Hiába, az embereknek nem kell a jó hír – gondolta az asszony, amikor elolvasta ezeket az írásokat –, mert sokkal jobban szeretik a drámákat. Halálra rémülnének, ha megoldódna minden gondjuk egyik pillanatról a másikra, bár biztosan van néhány olyan ember is, aki megértet-

te a riportból, amit el akart mondani. Az asszony elismerően szólt át a másik oldalnak:

– Ügyes húzás volt – mondta somolyogva. Most megint van néhány ember, akinek ez a hírverés felkelti a figyelmét, és talán meglátja azt, ami van.

Tudta, rend van a világban, és mindennek megvan a maga ideje, mégis örömmel töltötte el, ha olyan eseménynek lehetett a részese, amelyet tudatosságnyitogatónak tartott. Volt egy saját maga által kitalált szava a tudatosságnyitogató technikákra: Tányinak hívta őket, és mindig nagybetűvel írta le.

Teljesen hozzászólt, hogy beszél magával és a másik oldallal. Néha megfordult a fejében, talán igaza van a riporternak, és annak a sok ezer embernek, aki úgy gondolja, ő valóban nem normális, de annyira szeretett ilyen lenni, hogy eszében sem volt változtatni rajta.

Sokat szenvedett, mire eljutott idáig. Fiatal éveiben állandóan meg akart felelni. De nem tudott. Annyira boldogtalan volt, amíg még menekült magától. Bőven középkorúként döntött úgy, nem fél és nem menekül többé. Soha, semmitől. Attól sem, amilyen ő valójában. Olyan, amilyen. Olyan, amilyenek az Isten megteremtette. Szóval jó. Ahogy más is. Istennek nincsenek elhibázott teremtsései. Ha ő most így néz ki, ilyen képességei vannak, ilyen élethelyzete van, az nyilván nem véletlen. Ahogy az sem, hogy vannak gyermekei, és pont az az ember a férje, aki. Nyilván oka van annak is, ki volt az édesanyja és az édesapja, kik a testvérei, munkatársai, barátai, segítői, ellenségei. Tudta jól, nem véletlenül vannak olyan élethelyzetei és képességei, amilyenek vannak.

Teheti, hogy az élete hátralévő részét is azzal tölti, küzd az ellen, ami van, de dönthet úgy is, az elfogadást választja, belesimul ennek a Tudatosságnak és önmagának a szeretetébe, megéli azt, ami van, napról napra, hétről hétre, hónapról hónapra és évről évre.

Úgy döntött, az utóbbit választja, nem küzd tovább. Nagyon szerencsésnek és áldottnak érezte magát mindazért, ami körbevette. Sokat küzdött, dolgozott és erőlködött azért, hogy az élete olyan legyen, amilyen, de azon a napon, amelyen a megnyugvást választotta, rá kellett jönnie, az életében lévő áldásokat nem a megfeszített hozzáállásával, erőlködésével és akaratával érte el, hanem épp annak ellenére. Ki tudja, milyen lenne most az élete a nélkül a felismerés nélkül, hogy az erőlködés csak ront az életen.

Úgy gondolta, ezt a napot teszi meg élete fordulópontjává. Könnyen megjegyezhető nap volt. A Magyar Kardiológusok Társasága ezt a napot jelölte meg a Szívelégtelenség napjának. Az asszony úgy gondolta, a szív a szeretet szerve, és ha baj van vele, az annyit jelent, nem szeretünk úgy, ahogy a Lelkünk szeretni szeretne. Az édesanyjának is szívelégtelensége volt cukorbetegséggel, súlyos végtagfájdalmakkal, néhány műtéttel, csonttöréssel, visszerrel, szemproblémákkal, vese-rendellenességgel, ödémával és alma típusú túlsúllyal.

Az édesapja asztmás volt, és sűrűsödött a vére. Neki is voltak visszerai, rajta is volt túlsúly, és állandóan fáradt volt és kimerült. Bárhol, bármilyen testhelyzetben el tudott aludni. A Magyar Kardiológusok Társasága felhívta a lakosság figyelmét a betegség tüneteire és arra, hogy a szívelégtelenség kezelés hiányában halálhoz is vezethet.

Persze mindannyian meghalunk, ezzel az asszony is tisztában volt, de előtte még meg akarta élni a beteljesedését is. Sokat gondolkodott azon, hogy az a két csodálatos ember, akiket szüleinek választott, hogyan lehetett szívbeteg. Ha rájuk gondolt, hálát és szeretetet érzett. Nagyon jó emberek voltak, haragosuk sem volt. Ha a szív a szeretet szerve, akkor ez a két áldott jó lélek, aki annyira tudott szeretni, hogy lehetett éppen a szíve miatt beteg? És másokat is ismert, akik jók voltak és betegek. Hogyan lehetséges ez?

Aztán rájött, és még a hideg is kirázta ettől a felismeréstől. A szülei is, és azok a jó emberek is vétettek a legfontosabb törvény ellen. Aki vét a Szeretet törvénye ellen, annak a Lelke segíteni akar visszatalálni a helyes útra. Ehhez több módszert is használ, melyek közül az egyik a betegség. Úgy figyelte meg, a betegséget már csak akkor veszi elő a Lélek, ha mással nem boldogul. Persze a betegség se használ néha, így egyre több baj, betegség jön figyelmeztetésül, és ha ez se segít, következik a hazautazás.

Végignézte a szülei betegségekkel teli, halálhoz vezető éveit. Persze meghal mindenki, de az útnak, amin eljut odáig, muszáj nehéznek és fájdalmasnak lenni? Ő másképp szerette volna csinálni, mint a szülei és azok a jó emberek, akiket maga körül betegnek látott. A szülei is nagyon jó emberek voltak. Segítőkészek, készségesek, udvariasak, kedvesek, szeretetteljesek. Másokkal. Ez volt élete egyik nagy felfedezése. Azok, akiket betegnek látott, nem szerettek eléggé, a szülei például nem szerették MAGUKAT eléggé. Ezért próbálta a Lelkük akár kellemetlenségek árán is visszaterelni őket a helyes útra. A szülei mindent megtettek a családjukért, imádták a gyerekeiket és egymást is, jól bántak másokkal, de magukat teljesen kizsigelelték. Ha fáradtak voltak, akkor is dolgoztak. Magukat mindig leghátulra tették, akár ruhavásárlásról, finom falatokról, akár beteljesületlen álmokról volt szó. Ők mindig a gyerekeiknek éltek. Még akkor is, amikor azok már rég elkerültek otthonról, és végre foglalkozhattak volna magukkal is. Ugyanezt látta másoknál is, akik betegek voltak. Kritizálták magukat, halogatták megtenni azt, ami hasznukra lett volna, és általában jellemző volt rájuk az is, hogy nem bántak magukkal ugyanolyan jól, mint másokkal.

Az asszony még akkor megfogadta, ő másképp tesz. Volt egy mondat, amit Jim Rohn mondott, és évekkal azelőtt hallotta egy személyiségfejlesztő tréningen: „Nem fogadhatasz fel másokat,

hogy megcsinálják helyetted a fekvőtámaszaidat!”⁹ Pontosan tudta, itt van a kutya elásva. Hiába szeretnek bennünket sokan mások, ha mi magunk nem szeretjük és tiszteljük magunkat, belepusztulunk. Nem tudja elviselni a Lélek a szeretet hiányát. Ez a mi bolygónkon most a legnagyobb baj. A szeretet hiánya. Az önbecsülés, önbizalom, önelfogadás csekély vagy semmilyen mértéke. Iszunk, kritizáljuk, bántjuk magunkat, dohányzunk, értéktelen, rossz minőségű ételeket eszünk, buta dolgokon gondolkodunk. Túl sokat dolgozunk, keveset pihenünk. Persze ebbe belebetegszünk.

Vigyázni kellene magunkra, mint a legféltettebb kincsünkre, hiszen azok vagyunk. Drága, valódi kincsek. Szeretni való csodák. Martin Seligman az *Amin változtathatsz... és amin nem* című könyvében azt mondja, két nagy szakasza van csak az életünknek: a kiteljesedés időszaka és a beteljesedés időszaka.

A kiteljesedés időszaka a születésünkkel kezdődik, és életünk közepéig tart. Ebben az időszakban a világ követelményeinek akarunk megfelelni. A kiteljesedés korában persze hozunk áldozatokat, dolgozunk, gyerekeket nevelünk, igyekszünk minél több álmunkat valóra váltani. De ebben az időszakban mintha védelem alatt állnánk, még nem vagy csak ritkán vagyunk betegek. Azt írja könyvében, ekkor „erőnk teljében” vagyunk.

Aztán jön a második nagy korszak, amit Martin Seligman a beteljesülés időszakának nevez. Életünk felénél kezdődik, és egészen a halálunkig tart. Ebben az időszakban már a magunk igényei szerint élhetnénk az életünket. Azt csinálhatnánk, amit szeretünk, vigyázhatnánk magunkra, kereshetnénk mindenben

⁹ <http://www.sikerkod.hu/> 2015. 07. 22. Szalay Ádám, a Tv2 *Napló* című műsorának riportere és főszerkesztője is 2009-ben kiutazott San Diegóba, hogy Jack Canfieldtől tanuljon. Összesen egy évet töltött és tanult mellette, és amikor hazatért, beindította győgypedagógus feleségével közösen saját, Sikerkód névre hallgató oktatási programját. Ezen a kezdetek óta már több ezren vettek részt.

az örömet.¹⁰ Sajnos nem tesszük. Aztán eljön az idő, amikor megjelennek az első tünetek, és ilyenkor már egyáltalán nem mindegy, odafigyelünk-e Lelkünk üzeneteire, vagy még mindig megyünk tovább, mint a vak lovak.

Az édesanyjának az volt az egyik kedvenc vicce, amikor az ember egy vak lovat akart eladni a vásárban. Mikor a vevő látta, hogy a ló összevissza megy, szemrehányást tett az eladónak, amiért be akarta csapni, hiszen nem mondta meg, hogy a ló vak. Nem vak az, mondta erre az eladó, csak vakmerő. Bizony nehéz eldönteni, hogy mi emberek vakok vagyunk a jelekre, üzenetekre, vagy vakmerők. Látjuk, tudjuk, érezzük, csak éppen nem vesszük komolyan. Ahelyett, hogy azt mondanánk a Lelkünknek: *Köszönöm, sokat segít a jelzésed, annyira megkönnyítet az életemet, igazi Őrző vagy, magamtól észre sem vettem, hogy letértem arról az útról, ami számomra a legjobb.* Ehelyett elkezdünk károgni. Hibáztunk, felháborodunk, kesergünk.

Az a legnagyobb baj, hogy nem vállaljuk az életünkért a felelősséget. Másokat okolunk; a kormányt, a munkahelyünket, az anyósunkat, a férjünket, a feleségünket, a gazdasági helyzetet, az egészségügyi ellátást, a gyerekeinket, szüleinket és még sorolhatnánk vég nélkül. Bárki megteszi, csak éppen azt nem kérdezzük meg őszintén, *én hol vagyok ebben a történetben. Miért nem figyelek és vigyázok magamra? Miért nem szeretem és értékelem magam? Miért nem dicsérem magam azért a sok jóért, amit megteszek, és miért nem tudom nagyvonalúan kezelni a hibáimat? Miért nem adok hálát Istennek azért, aki vagyok, miért nem ragyogok a boldogságtól, hogy egy ilyen nagyszerű teremtéssel élhetem a mindennapjaimat, mint én magam? Miért? Mit ér, ha mások nagyszerű embernek gondolnak, ha én magam nem így vagyok ezzel? Semennyi szeretet sem elég annak, aki magát nem szereti, mert minden ember számára*

¹⁰ Martin Seligman: *Amin változtathatsz... és amin nem*, Átfogó kalauz a sikeres önfelneveléshez, Akadémiai Kiadó, 2011. 307., 308. oldal

saját maga a legfontosabb. Magammal töltöm el az egész életemet, és soha egy percre sem tudok különválni magamtól. Persze tudatmódosítókkal, sok munkával el tudom terelni a figyelmemet magamról, de ha jóban vagyok magammal, ugyan minek tenném? Akkor minden percet boldogan élek meg, mert örömmel tölt el az, aki vagyok.

A kiteljesedés korszaka nála tele volt nehézséggel. Azt mondta egyik barátnőjének, ő a megvilágosodása előtt a Küszködés Korát élte. Ezt a napot az élete közepének tartotta. Elhatározta, változni fog és ettől kezdve a Kiválóság Korát éli. Imádta az ilyen játékokat, mert a hozzáállását változtatták meg. Hiába, a szavak ereje nagy tudomány. Ő azt mondja, ezen a napon vált boldog és elégedett emberré. Legalábbis elméletileg. Megtanulta elengedni magát, és megtanult megbízni a Semmiben, amiből folyamatosan kiáramlik a Valami. Tudta, az egész hátralévő élete múlik azon, át tudja-e ültetni a gyakorlatba, amire rájött. Minden erejével azon volt, hogy saját magának ő legyen a legfontosabb. Nem akarta a Lelkét megbántani többé. Néhány hónap alatt megtanulta szeretni és elfogadni magát. Azóta olyan az élete, mint egy mese.

Figyel Lelke minden rezdülésére, és gondolkodás nélkül megteszi, amit a Lelke sugall. Nagyszerű ez a játék. Csak annyi a dolga, hogy figyelje a jeleket, és kérdezzen, ha nem ért valamit, kérjen és elfogadjon. Minden a rendelkezésünkre áll, egész sereg lélek figyel, hogyan lehet a segítségünkre, hogy megvalósuljon minden álmunk, valóra váljon minden vágyunk. Mindig elámul, mennyire könnyen tudja átadni másoknak is ezt a tudást. Persze ezen nem kellene ennyire meglepődnie, hiszen azt tanítja, hogy mi teremjük a szavainkkal és a gondolatainkkal a valóságunkat. Nagy gyakorlata van már abban, hogy arra gondoljon és arról beszéljen, amit szeretne, és váltson, ha olyan dolog jut eszébe, ami nem kívánatos. Az ismerősei szerint rendkívül fegyelmezett, de ez is csak technika kérdése, hiszen éveken át programozta,

hogy könnyedén és erőlködés nélkül használja a gondolatait és a szavait a maga és a világ javára. A világ pedig viszonzásképpen elárasztja minden földi jóval. Minél több embernek tanítja meg, hogy minden baj orvosolható, ha önmagunkat feltételek nélkül szeretjük és elfogadjuk, annál boldogabbá, egészségesebbé és gazdagabbá válik. Louise Hay élete, könyvei, videói, filmjei és egész munkássága ezt tanítja. Tanítványai, barátai, a kiadójánál megjelent könyvek írói mind ezt a jó hírt terjesztik.

Aki szereti magát, az boldog, elégedett, kiemelkedő életet élhet, és a fordítottja is igaz: ha nem olyan az életed, amilyennek szeretnéd, kérdezd meg magadtól, mit tehetnék azért, hogy feltételek nélkül tudjam szeretni és elfogadni magam. Ennyi az egész. Nem nehéz megtenni, mégis olyan kevés ember él így. De ő igen. Már huszonöt éve.

A hozzáállás intelligenciája

A nap most is úgy kezdődött, ahogy minden nap, amióta nyugdíjba ment: olvasott az ágyban. Aztán végiggondolta a napját, és már nem bírt tovább fekvé maradni. Szinte kidobta az ágy. Mennyire mulatságos, gondolta, hogy hetvenhat évesen energikusabb, mint ötvenévesen volt. Állandóan fáradt volt abban az időben. Akkor még nem tudta, mennyire fárasztó menekülni önmagunk és a sorsunk elől. Sok embernek segített azóta viszsztalálni önmagához.

Mióta megtanult hinni abban, ami van, nagyon letisztult, nyugodt életet él. Sokszor sajnálja, hogy előtte annyi évet átrohant. Az elvesztegetett időt sosem tudjuk visszakapni. Igaz, abban is mélyen hitt, hogy mindig mindennek van értelme.

Fiatalkora óta hitt abban, sőt meg volt győződve arról, hogy a világ jó hely, és az emberek jók. Annnyira őszintén hitte ezt, hogy senkitől és semmitől sem hagyta magát kizökkenteni. Bármi történt, kiállt a hite mellett, így az sok év alatt meggyőződéssé szilárdult. Az emberek sokáig provokálták emiatt. Gyakran előfordult, hogy naivnak nevezték, de volt olyan is, aki szerint az egész elmélete hülyeség. Rendben van – mondta ilyenkor. Senki nem tudta belevinni semmilyen vitába. Ha az orra alá dörgölték, hogy valószínűleg ő maga sem hisz ebben, hiszen soha nem áll ki megvédeni a véleményét, és nem érvel az igaza mellett, annyit mondott csak, ez számára nem vita tárgya.

Sokat hangoztatta, hogy minél hülyébben viselkedik valaki, annál nagyobb szüksége van a szeretetre. Aki nem viselkedik jól, az nincs jól – mondogatta magának is, másoknak is állandóan.

Nem haragudni kell rá ezért, hanem segíteni neki. Ha értékeljük, ha keressük benne a jót, ha megpróbáljuk olyannak szeretni, amilyen, megtáltosodik és elkezd egyre jobbra válni. Nagy titok ez. Az élet tudománya.

Szerinte a rendes emberek boldogabbak, mint mások, és sokkal könnyebb az életük. Így mindig is logikus volt számára, hogy minden ember inkább ezt választaná, ha tudná, hogyan tegye. Azt érezte az egyik küldetésének, hogy megtanítsa az embereket erre a hozzáállásra. Éveken át tanárként tanította. Később, amikor megnőttek a gyermekei, és már egyre ritkábban volt szükségük az anyjukra, elkezdett ezekről a témákról tréningeket, tanfolyamokat és előadásokat tartani. Ezeket általában az energiagyűjtést, a boldog élet fontosságát és a hozzáállás intelligenciáját tanította.

Éveken át csiszolta, finomította a módszereket. Aktív éve alatt sok időt töltött munkával, és nyugdíjasként is rendszeresen dolgozott. Az egyik közismert pszichológus mondta a vele készült interjújában, hogy számára a pszichológia professzió, passzió és passió. Neki is ilyen volt a nevelés. Egyszerűen imádta. Segíteni másoknak, többé válni, fejlődni, növekedni a legkedvesebb tevékenységei közé tartozott. Mióta megszülettek a gyermekei és elkezdett tudatosan nevelni, sokkal előbbnek, sokkal elevenebbnek, sokkal boldogabbnak érezte magát. Azóta él igazán.

Ennél jobban csak az önfejlesztést, önnevelést szerette. Ezt már a gyermekei születése előtt is próbálgatta, de igazán anyaként mélyedt el benne. Gyorsan rájött, hogy minél többet dolgozik magán, annál jobban hasonlít a külső valósága arra, amilyenre vágyik. Ötvenévesen pedig már azzal is tisztában volt, hogy azon kívül, hogy saját magán dolgozik, nincs is más dolga. Rájött, amit magáért tesz, azzal más is jól jár, és amit másokért tesz, azzal is magát gazdagítja.

Ez a felfedezés az egész életét a feje tetejére állította. Minden, amiben addig hitt, megkérdőjeleződött. Úgy érezte magát, mint a kisgyermek, aki karácsonyra megkapott mindent, amire vágyott. Ettől kezdve a munka és minden más tevékenység is szórakozássá vált számára. Ez volt aztán a szárnyalás. A kedvenc tevékenységei, az írás, olvasás, gondolkodás, tanulás, tanítás körforgásában élte meg a napjait. Ez lett az élete. Már nem tudta szétválasztani a magánéletét és a munkáját, mert a magánélete is az élete volt, és a munkája is az élete volt. Megtalálta Önmagát azáltal, hogy igent mondott arra, ami van.

Nyugdíjasként is „dolgozott”, pedig nem volt már régen szüksége semmire. Nem azért csinálta. Azért csinálta, mert része volt a Létezésének. Szó sem lehetett arról, hogy felhagyjon a munkával, hiszen hozzánőtt, mint a családja. Nagymama volt már sok-sok éve. A családja volt az élete, a munkája a hobbija. Nagyon szerencsésnek és áldottnak érezte magát. Megvolt mindene, ami egy embernek a boldog élethez kell. Csak a munka mértékét tanulta meg szabályozni. Középkorúként ébredt rá, hogy bármi, amit túlzásba visz, gyengíti. Akkortól kezdve egyre többször tartott önmérsékletet. Meg akarta tanulni tudatosan visszafogni magát.

Valahányszor eszébe jutott a nagy álom, mosolyra húzódott a szája. A Nagy Álomot élte napról napra. Ügyes volt. Ha szeretett volna valamit elérni, megkapni, átélni, akkor tudatosan megálmodta. Amíg álmodozott róla, nagyszerűen érezte magát, aztán a megálmodott dolgot, eseményt, tulajdonságot megkapta. Volt, amikor rövid időn belül, volt, amikor évtizedek múltán, de lassan összeállt a fejében a módszer. Megkívánta, megálmodta, megkapta, megköszönte, megmosolyogta. Megy ez, gondolta. Nem bonyolult. Minél jobban ment, annál többet mosolygott, és minél többet mosolygott, annál jobban ment. Egyébként tényleg végigmosolyogta az egész életét. Van, akinek nehéz élete van,

van, akinek változatos, van, akinek szép. Az ő élete mosolygós. Az Élet választások sorozata – jutott eszébe a new age könyvek egyik üzenete. A Mosolygós Élet jó választás.

Letette a könyvet és a szemüveget az éjjeliszekrényre, és kipattant az ágyból. Kilépett a szikrázó napsütésbe a teraszra. Egész Budapestre rálátott innen. Nem is tudta, az év melyik hónapjában volt a legszebb a látvány, ami elé tárult. Sőt még azt sem tudta eldönteni, a nap melyik szakaszában. Megbabonázva üldögélt nyári esteken a teraszon, hallgatva a tücsök ciripelését, bámulva a csillagokat és gyönyörködve a millió fényű városban, ami előtte terült el. De télen szikrázó fagyban is ugyanilyen örömet lelte a városnézésben. Volt a házban egy télikert, amelynek az egyik üvegfala mellett kényelmes pad állt párnákkal. Kicsit távolabb tőle egy kávézóasztal két fotellel és lábtartó zsámollyal. Délutánonként itt teáztak, esténként innen csodálták a várost. Olyan ez a város éjszaka, mint egy kövekkel kirakott gyönyörű, fényes ékszerdoboz.

A férje irodái a földszinten voltak, az övé a pincében. A meditációs szoba pedig, ahonnan még lélegzetelállítóbb volt a kilátás, a padlástérben. Egész életében jellemző volt rá, hogy vagy fent volt, vagy lent. Az ilyenekre mondják, hogy a végletek embere, de ezt csak nagyon kevesen tudták róla. Nagymestere volt az álarcviselésnek, az önnevelésnek, az image-formálásnak. Ő ismerte magát, tudta, mik a gyengéi, ahogy azt is, melyik az életében a leggyengébb láncszem. Sokat tudott róla a férje is, és a gyermekei is jól ismerték. Mások előtt viselkedett. Csak a szűk családja előtt viselkedett akárhogy. Tudta, ők akkor is szerették és elfogadták, amikor még ő sem tudta elfogadni magát.

A családja volt a küldetése. Biztosan tudta, azért született, hogy találkozzon a férjével, és létrehozzák a jelenlegi családjukat. Biztosabb volt ebben mindennél. Az élete többi kelléke: a munkája, a hobbijai, a kutatásai, az utazásai, a passziói, a házak,

a kocsik, a barátok, a munkatársak ajándékok voltak, amiket a mellé az út mellé készíttetek ki az égiek, melyet megszületése előtti elhatározása szerint járni akart.

Fiatalon sokat foglalkoztatta a sikeresség és a pénz. Nem született gazdag családba, és a gyermekkori emlékeit végigkísérte a pénztelenség okozta feszültség, bár a szülei éjt nappallá téve dolgoztak. Abban az időben úgy gondolta, ennek az az oka, hogy ők többen voltak testvérek, és a sok gyermek eltartásához sok pénz kellett volna. Csak jóval később értette meg, hogy a szegénység vagy gazdagság okát sem a körülményekben, hanem a gondolkodásban kell keresni, mert minden külső körülményt a gondolkodásunkkal teremtünk meg.

Kiment a fürdőszobába és rendbe szedte magát.

– Jó reggelt, Kincsem! – köszönt a tükörképének hangosan. – Szép vagy ma is. Ugye tudod, hogy mennyire szeretlek? Annyira jó veled élni, olyan jó, hogy megszülettünk, és egy csomó nagyszerű dolgot megélünk. Pont olyannak szeretlek, amilyen vagy. Bátran lehetsz önmagad, csinálhatod, amihez kedved van. Nem baj, hogy nincs jó hangod, ha akarsz, énekelj nyugodtan. Senkinek sem fogom megengedni, hogy bántson. Nagyszerű, csodálatos teremtés vagy, fontos vagy, és jobb veled a világ.

Aztán ráérősen megmosakodott, fogat mosott, megcsinálta a reggeli arcmasszázst, és a teraszon az oxigéntornát. Lement a konyhába, hogy elkészítse a reggelit. Nem nagy munka – gondolta mosolyogva, míg meghámozta a mandarinokat. Vajon miért szereti ennyire a citrusféléket? Biztosan a vitaminok miatt.

Reggeli után elpakolt, majd felkapta a futócipőjét, és elindult a közeli erdőbe. Erőltetett menetben gyalogolt. Sohasem futott, mégis kellemesen elfáradt az edzés végére. Nagyon sokat foglalkozott magával és az egészségével. Harminc éve a férjével egy wellness-hétvégén felfigyeltek vacsora közben az egyik szomszéd asztalnál folyó beszélgetésre. Két pár ült ott, náluk néhány

évvel idősebbek lehettek. Az élet dolgairól beszélgettek, pénzről, gyerekekről, és arról a hétvégéről is, amelyre négyen utaztak el pihenni.

Az egyik pár azon az állásponton volt, hogy az így elköltött pénzt fordíthatnák jobb dologra is, például a felnőtt gyerekeknek adhatnák, hiszen pénzből sosincs elég a fiataloknak. A másik pár véleménye az volt, hogy az ember azzal teszi a legnagyobb szívességet a felnőtt gyerekeinek, ha vigyáz az egészségére, így egy wellnesszel töltött hétvégével jobban járnak a gyerekek, mint ha ezt a pénzt odaadták volna nekik, mert két derűs, egészséges, boldog szülő a gyerekek számára a legjobb befektetés. Sohasem gondolt erre azelőtt, de ott, akkor egyszerűen mindketten tudták, hogy ez nagy igazság. Fájdalom szenvedni látni a szülőket, különösen akkor, ha segíteni sem tudunk a problémán.

Azt mondják, minden fejben dől el, mégis évek múltak el továbbra is tétlenül. Csak elméletben élt egészséges életet. De aztán szépen, lassan minden kialakult. Tudta, ami elméletben megy, az megjelenik a fizikai világban is. Ez a törvény. Kutyája már abban az időben is volt, vele kezdett el esténként hosszabb sétákat tenni. Ma is a kutyákkal indult útnak. Két póráz, és két csupa-csupa boldogság jószág. Ahogy elindultak, jött az egyik cica is. Így szokták még pici korában.

Jó időben egy órát is eltöltöttek az erdőben, de sokszor kimentek esőben is. Ahogy teltek felette az évek, megtanult hálásnak lenni mindenért. Az esőért, a napfényért, a szélért, a hóért, az egész életéért. A legnagyobb boldogságot számára az emberi kapcsolatok adták. Egész életében sok ember volt körülötte, jóval több, mint úgy általában az emberek körül. Csak középkorúként ébredt rá, mekkora kincs megfigyelni másokat. Ettől kezdve ez lett az egyik kedvenc játéka. Amikor találkozott valakivel, megpróbált százszázalékosan ráhangolódni, ráfigyelni, megérteni. Úgy rácsodálkozott minden emberre, ahogy azt a kisgyerekek

teszik. Akkor is így volt ez, ha már sokszor találkoztak. Minden találkozás gazdagította.

Azt megelőzően is olvasott már arról, hogy az emberek a más emberekkel való kapcsolatukból profitálhatnak a legtöbbet, de teljesen elámult azon, ahogy ezt a valóságban önmagán megtapasztalta. Attól az időtől kezdve olyan volt, mintha az Égiekkel közvetlen telefonkapcsolata lett volna.

Volt egy elmélete már abban az időben a Szeretetalapú Társadalomról. Úgy gondolta, ha az emberek tudnák, amit még ő is csak sejtett, akkor senki sem bántaná többet a másikat. Megértenék, hogy az élet egy jópofa játék, hogy a félelem csak illúzió, és nincs semmi más, csak szeretet. Persze erről akkor még nem mert senkinek sem beszélni, így is különnek gondolták néhányan. Ennyit a Szeretetalapú Gondolkodásról, meg a Félelemnélküli Életről. Tudta jól, hogy bort iszik és vizet prédikál, hiszen ő maga is félt a kiközösítéstől. Így inkább hallgatott. Pedig annyira vágyott arra, hogy megossza a tudását másokkal. Nem azért, mert okosabb vagy jobb akart lenni másoknál, hanem azért, mert imádott beszélni arról, amit tudott, vagyis inkább csak sejtett. Arra is rájött, hogy minél több emberrel beszél róla, annál több dologra ébred rá ő maga is. Így aztán pusztán önzésből is megérte neki másokkal megosztani a gondolatait. Azt olvasta valahol, hogy a tudás megosztása nem lehetőség, hanem kötelesség. Nem tudta, így van-e, de abban egészen biztos volt, neki belső kényszere van arra, hogy beszéljen másoknak arról, amit tud.

Aztán egy nap váratlanul nagyon megbetegedett a nővére, és kórházba került. Ahogy nézte imádott testvérét, akire mindig felnézett, akit mindig csodált, az ágyban fekvé mély alvásban, úgy érezte, nem óvatoskodik, nem méricskél tovább. Amit tud, gondol a világról, annak működéséről, azt elmondja bárkinek, akit érdekel. Úgy érezte, nem akar már több időt eltékozolni a félelmei miatt. Nem érdekli, ha kinevetik, kritizálják, gúnyolják,

mert azzal, amit tud, lehet, hogy segít az embereknek elkerülni egy-egy betegséget, nehéz élethelyzetet, kritikus küzdelmet.

Először is nekiállt, hogy befejezze azt a könyvet, aminek a megírását bár már évekkorábban elkezdte, a befejezését mindig csak halogatta. Elővette féltve őrzött álmait, átnézte a kéziratot, kijavította és befejezte. Aztán pedig kiadta a könyvét. A többi jött magától. Csak az eleje volt borzasztóan nehéz, kilépni a világ elé, nyílt szívvel, páncél nélkül, álarc nélkül magára irányítva néhány ember figyelmét.

Legnagyobb meglepetésére nem falta fel a gonosz világ, sőt nem is volt gonosz a világ. Voltak, akiknek tetszett a könyv, voltak, akiknek nem, de azok az irreális bénító félelmek, amik évek óta visszatartották, teljesen alaptalanok és fölöslegesek voltak. Ettől aztán erőre kapott. Egyre bátrabban írt, míg egy nap arra ébredt, hogy már megint megvalósult a legújabb, legmerészebb álma. A manóba – mondta színlelt haraggal –, most kezdhettek megint új célokat keresni!

Ezt a korszakát EgyElem Korszaknak hívja, mert a félelem nélküli élet a FélElem Korszaknak is a végét jelentette. Ha már nincs félelem, elképesztően megváltozik minden. Kinőnek az angyalszárnyaink, és szárnyalunk. Mindig, mindenütt, minden-kivel, feljebb és feljebb az Égiek és a Mennyország felé.

Már huszonöt éve tartott ez a folyamat, és még mindig vezetett út tovább, felfelé. Az élete folyamatosan egyre jobb lett. Néha szégyenkezett azért, hogy egyáltalán megérdemli-e. Aztán azért szégyenkezett, mert szégyenkezett a jóléte miatt.

Aztán ráébredt, hogy megint nagyon rászédtek. Ettől hirtelen a pokolban találta magát, és már ki is robbant a vihar:

– Ó, te, szerencsétlen, szégyentelen, szégyenteljes Szégyen! – *vic-szorogta gondolatban ilyenkor Vezér alteregója.* – Gyere elő, ha mersz, hadd lássalak, tényleg komolyan gondolod-e, hogy szégyenkezned kell?

– Mert te nem? – *vágott vissza cseppet sem ijedősen a másik, még dühösebb alteregő acsarkodva az elméjében.* – Hát elfelejtetted, hogy mennyi szégyenteljes, mocskos dolgot éltünk már meg?

– És akkor mi van? *Tapasztalatokat gyűjtöttünk, elgondolkoztunk, következtetéseket vontunk le, és legközelebb igyekeztünk jobban csinálni – kapcsolódott be egy harmadik békítőleg.*

– Szerintem is, mit kell ebből ekkora ügyet csinálni? – *szólt közbe egy negyedik.* – Ne veszekedjetek már, megfájdul tőle a fejem!

– Ja, és legközelebb elkövettük ugyanazt a hibát! – *replikált Szégyen.*

– Vagy nem – *mondta Programozó a fejét fogva, masszírozva.*

– Mi van? – *hördült rá Szégyen.* – Miért szólsz bele mindig mindenbe? Csak masszírozzál, kisanycám, ha évekkor ezelőtt beprogramoztad, hogy „Veszekedés esetén fájduljon meg a fejem a feszültségtől!”

– Jaj, ne cikizz már! – *fogta könyörgőre Programozó.* – Azt hittem, a fejfájással vissza tudlak titeket tartani a veszekedéstől. Akkor annyira jó ötletnek látszott.

– Mondjuk, sikerült visszatartani magunkat valamennyire – *mondta röhögve Gúnyoló,* csak légy esett a levesbe. Emlékeztek, akkor híztunk fel száz kilóra. De éljen a békesség, legfeljebb mi vagy húsz, harminc évvel hamarabb meghalunk. Csak agresszívak ne legyünk, mert az nincs benne az önfejlesztő könyveinkben. Az olyan ciki, olyan alantas. Kövérnek lenni az más, bár az is ciki. De az a lényeg, hogy én nem veszekszem, én csak eszem. Mindent lenyelek.

– Miért kell ennyire fájdalmasan cinikusnak lenned? – *vette vissza a szót Vezér.* Annyira dühös volt, hogy évtizedek megfeszített munkájával még mindig itt tart. – Szerintetek másokat sikerült megtanítanunk arra, hogy szeressék és fogadják el magukat? – *kérdezte békítőleg.* – Én azt mondom, néha igen, néha nem.

– Milyen nagylelkűen túl tudsz lépni a szégyenteljes, mocskos viselkedéseden. Ügyesen terelsz – *sziszegte Szégyen.*

– Jobb lenne, ha te is továbblépnél. A múlton már úgysem tudsz változtatni, csak fölöslegesen emészted magad – mondta Vezér. Igazi vezéregyéniség volt, tele energiával, értelemmel és merészséggel. Nehezen szerezte meg a vezér szerepet Szégyentől, és soha nem tudta túltenni magát azon a sok szenvedésen, amit Szégyen miatt kellett átélniük. Senki sem akarta, hogy Szégyen újra hatalomra kerüljön, de kemény ellenfél volt, és sajnos voltak szövetségesei. – Komolyan mondom, ne gyötörd magad, ne emészd magad tovább!

– Meg bennünket! – nyöszörögte Programozó.

– Gyötördj csak! Nekem is fáj a programod miatt a fejem. Nem akarom újra és újra ugyanazokat a hibákat elkövetni! – mondta kicsit visszafogottabban Vezér felé fordulva.

– Én sem – mondta megkönnyebbülve Vezér –, de ismered a slágeret: „az légy, aki vagy” – „érezd jól magad”¹¹ – dúdolta egy mosolygós, életvidám alteregó, és boldog, életteli fényes lelkével, csillogó szemével már tánclépéseket lejtve közelített Szégyen felé.

– Hagyjál már! – mondta kissé összezsavarodva Szégyen. – Már épp elégszer szaladtunk ebbe bele.

– Nézd, akár hiszed, akár nem, nem leszünk sohasem tökéletesek. – mondta mosolyogva Életvidám. – Emberek vagyunk. Tévedünk, hibázunk, vétkezünk. Csinálunk örültségeket, olyanokat is, amelyeket többé már sohasem fogunk tudni kijavítani. Megbántjuk egymást, néha jóvátehetetlenül, de szerintem ennek ellenére és ezzel együtt, szeretnünk kell magunkat. A szeretet a legnagyobb törvény. Aki ez ellen vét, az vét igazán.

– Én igenis megdolgoztam azért, amim van. Fejlesztettem magam, tanultam, dolgoztam. Megérdemlem, hogy ne szégyenkezzek. – mondta szigorúan Vezér.

– Észhez kellene térni gyorsan – mondta csendesen Szeretet, – ettől a csetepatétől oda a napi energiakészletünk húsz százaléka.

¹¹ Horváth Károly, művésznevéen Charlie: *Az légy, aki vagy*. Album: *Mindenki valakié*. Kiadás éve: 1995.

– Jobb lett volna, ha nem kötsz belém – mondta Vezérnek Szégyen.

Mi a fenétől ment el már megint a kedvem? – gondolkodott el az asszony. Olyan hiábavalónak tűnnek néha a dolgok. Olyan értelmetlennek. Egyszerűen nem értem. Remekül elvagyok, minden rendben, imádok élni, hálás vagyok, boldog, nyugodt, és egyszer csak átesem a ló másik oldalára, és már fogalmam sincs, hogy kezdődött, mi okozta, de oda minden jó, és beindul a katasztrófafilm a fejemben. Tisztára olyan, mint a kereskedelmi csatornákon vetített filmek alatt megjelenő reklámok. Egy jó résznél tart a film, és még magamhoz sem tértem, amikor egy középkorú ember próbál rávenni, hogy használjak ragasztót a műfogsoromhoz, vagy egy fiatal, hogy szedjek gyógyszert a felsorolhatatlanul sok problémára, vagy vegyek egy házat, autót, ágyat, bármit, ha dögös és menő akarok lenni, sőt a kutya is szól hozzám, hogy csak azzal etessem az ebemet, amit a tévében látok, mert attól lesz fehér a foga. Mármint a kutyának. Mert neki még van foga. Persze nekem is van, így nem veszek műfogsorragasztót, és mást sem, szóval nem sétáltam be a fogyasztói társadalom egérfogójába, de folytatódik a film, és a következő megszakításnál már lehet, hogy valamibe beleszaladok. Tisztára ilyen ez a pozitív-negatív játék is. Mint amikor fekete-fehér-igen-nem játékot játszunk. Mindent szabad mondani a négy szó kivételével, de aki kérdez, folyton arra törekszik, hogy kimondjon a másik játékos valamit a négy szóból. És akkor vesztett.

Van egy mondás, amely szerint „azt nem tudod megakadályozni, hogy a szomorúság madarai repkedjenek a fejed körül, de azt igen, hogy fészket rakjanak a fejedre”. Persze, ehhez figyelni kell önmagunkra, nagyon fontos tudatosnak lenni. Hogy ne kelljen állandóan résen lennie, a professzor asszony kitalált magának ezzel kapcsolatban is egy jó kis játékot.

– Hopp, a kapcsolóm – jutott hirtelen eszébe. – Gondoltam, hogy lefelé áll. Na, akkor ezt rátok bízom – mondta, gondolta mosolyogva, és nagyon tudatosan elkezdett arra figyelni, mi lesz a következő gondolata.

Istenem, mennyire egyszerű ez. Csak nyugiba kellett vágnia magát. Hit és bizalom – ennyi volt a titok. Nem gondolkodni, nem komolykodni, csak lenni és játszani. Egyszerű volt, tanítoták már vagy kétezer éve: „legyetek olyanok, mint a gyerekek.”

Komolyan kellene végre venni. Szerencsére, amilyen gyorsan jött, olyan gyorsan el is ment a rossz hangulata. Tudta, hogy ilyenkor a démonai kínozzák. Már rég elfogadta őket. Tudomásul vette, hogy nem lehet minden puncsrózsaszín. Az életben vannak jó, kevésbé jó, semleges, rossz és nagyon rossz dolgok. Jut ebből is, abból is mindenkinek. Neki is. A démonai negatív energiával táplálkoznak. Néha jól kell lakniuk, néha kell tombolniuk. Ha figyel, hallja őket. Borzalmasak tudnak lenni. Hallja, ahogy veszekednek, szitkozódnak, irigykednek, gúnyolódhatnak, hencegnek, acsarkodnak. De hallja a másik táborát is. Minden alacsony rezgésre jut magasabb rezgésű alteregó is. Utóbbiak erősebbek is, csak nagyon csendesek. Aki nem csendesedik el naponta egyszer-kétszer, az talán a létezésükről sem tud.

Ha elcsendesedett, fényessé vált körülötte minden. Szinte érezte, ahogy a másik oldal, a Teremtő Tudatosság a segítségére sietett. A sötétség semmit sem tud kezdeni a Fénnyel, mert a Fény átöleli, és a sötétség elvész, feloldódik benne. A démonait is végtelenül sokra tartotta, bár jól tudta, hogy ez a játszma veszélyes. De azt is tudta, hogy Isten sosem rak ránk nagyobb terhet, mint amennyit elbírnak. Minél nehezebb egy helyzet, annál nagyobb lehetőséget rejt. A démonai az erőforrásai voltak, csak segítenie kellett kiszabadítani belőlük a bennrekedt energiát. Nem nyert meg minden meccset, de egyre ügyesebb volt. Ezzel pedig nagyon fontos energianyelő területeket tudott visszahódítani.

Az emberek munkába indultak, a gyerekek iskolába, óvodába. Még bő két hét, és vége a tanévnek. Hány éven keresztül kezdődött ilyenkor a munka dandárja. Vizsgaidőszak. Szerencsére júliusban vége, és jön a megérdemelt pihenés. Néhány éve már nem jár munkába. Kérték, hogy maradjon, de nemet mondott, nyugdíjba ment, amikor eljött az ideje. Éveken át munkamániásnak hitte magát, és nem akarta az utolsó éveit vagy évtizedeit is sok munkával tölteni. Túl sokat dolgozott életének első ötven évében, így elért mindent, amit szeretett volna.

Hiábavalóságok, mondta egyszer néhány évvel a nyugdíjba vonulása előtt a munkahelyi sikerekről és a karierről egyik munkatársának. Ezek csak játékszerek és hiábavalóságok, amik elterelik a figyelmünket a valóban fontos dolgokról. Nagyon komolyan gondolta, amit mondott. Sok éve foglalkozott már boldogságkutatással, és biztos volt benne, rossz lóra tesz, aki csak a munkája és a karrierje oltárán áldozza fel az életét. Persze a munkára szükség van, a munka tényleg nemesít, ha nem engedi az ember, hogy átvegye az irányítást felette. Ha nem engedi, hogy megegye az életét. Mert ha engedi, a munka gonosz kis fúriává változik, és elveszi az embertől az életerejét. De jó lenne ezt a tudást átadni, mielőtt végleg elmegy – gondolta. Meg kellene tanítania legalább a hozzá közel állóknak. Jó lenne, de azt se tudja, hogy kezdjen bele. Megfigyelte, hogy az emberek két dologtól tudnak rettenetesen kiborulni a munkával kapcsolatban. Attól, ha van, és attól, ha nincs.

Igazi művészet tudni, hogy mindig van, és valódi hatalom csak annyit elvenni belőle, amennyi még a hasznunkra van és biztosan nem árt. Stabil önbecsülés kell hozzá. Aki szereti, becsüli és elfogadja magát, jó véleménye van magáról, bízik önmagában, tudja, hogy ő fontos és értékes. Az ilyen embernek nem kell a munkát sem keresnie, sem megbetegedésig hajszolnia. Az ilyen ember épp csak annyit dolgozik, amennyire a csúcspor-

májához hitelesítve van. És ráadásul olyan munkát végez, amit szeret is, így a munkával töltött órák igazi örömet jelentenek neki. De a munka mellett engedi, hogy sokfajta öröm legyen az életében, mert tudja, hogy vannak, amiket meg sem közelít az a fajta öröm, amit a jól végzett munka ad. Ma már napok, hetek, hónapok telnek el nála is munka nélkül. Persze hetvenhat évesen nem baj, ha valaki már tud lazítani.

A munkamánia igazán nehéz eset volt az életében. A legelején borzasztó nehezen haladt. Egyszerűen kényszerítenie kellett magát, hogy négy órákor csukja le a laptopja tetejét, hiszen másnap reggel nyolckor majd újra folytathatja a munkát. De közben nem, és nincs hétvégi munka sem, adta ki magának az ukázt. Otthon nem dolgozunk. Borzasztó nehéz volt megállnia, de szépen lassan beletörődött.

– *Ha ma nem tanulsz meg mértéket tartani, az Élet egyszerre veszi vissza tőled az időt – mondogatta magának. Biztosan nem tudsz érteni a szóból?*

– *De tudok – válaszolta ilyenkor. – Bocsánat.*

Reggel alig várta, hogy nyolc legyen és felmehessen az irodájába, amit a maga egyszerűségében játszótérnek hívott. Tényleg játéknak tekintette a munkáját, és csak addig csinálta, amíg jól érezte magát közben. Amikor már nem lelte örömét benne, nem lelkesedett érte, egyszerűen másik munkát keresett. Hálás szívvel gondolt vissza arra a rengeteg boldog élményre, ami munka közben érte.

Miután begyakorolta a munkahelyi munka keretek közé szorítását, a házimunka is sorra került. Hetek múltak el úgy, hogy épp csak annyit vasalt, amennyire szükségük volt. Az egykori pedáns háztartás kezdett szétesni. Ráadásul egy idő után annyira elszemtelenedett, hogy a sportot is betette a házimunka elé. Az írást és a saját karrierje építését akkor vette előre, amikor eldöntötte, hogy befejezi az első regényét. Ezt követte aztán a sport.

Ha csak az egyikre volt ideje, írt, ha kettőre, írt és angolozott, ha háromra, akkor írt, angolozott, sportolt, és megint a házimunka maradt el. Az egója tombolt.

– *Hogy képzeled egyáltalán, hogy biciklizni mész vacsorakészítés helyett? Tele a szennyestartó, felgyült a vasalnívaló, szalad a ház, és őfelsége, miután írónőt játszik a soha meg nem jelenő könyvével, és angolozik a sose lesz meg középfokú nyelvvizsgáért, még egy kis sportot is betesz az estéjébe. Mondd, normális vagy egyáltalán? Se író, se doktor, se csinos nő nem lesz már belőled sose. Elmúltál ötven. Inkább takaríts ki, és vasalás közben nézzél valamit a tévében. Valami sorozatot. Minek angolozol? Ha harmincöt évig nem tudtál megtanulni, szerinted majd pont most fog sikerülni?*

– *Kié lehet ez a hang? Szerelmem, Szégyen, te próbálsz megfektetni? Vagy Depresszió? Esetleg Mohóság az, akinek semmi sem elég? Dolgoztam ma már nyolc órát, majd kivasalok a szabadnapomon.*

– *Ja, úgy, mint a múlt héten, igaz? Egyáltalán minek szül gyereket az, aki arra sem képes, hogy rendben tartsa a családjában élők ruháját?*

– *Elég volt, Gúnyoló! – szólt oda Békítő kedvesen, de határozottan. – Ezzel nem megyünk semmire. Ez a hangnem csak elront mindent. Programozó, már látom, tudja, mi a megoldás, Életvidám és Szeretet pedig mindent meg tud oldani, mert ők a világ leghatalmasabb, legokosabb, legnépszerűbb teremtmései.*

– *Hát persze, lesz vacsora, vasalt ruha, tiszta lakás, mire hazaérsz a biciklizésből?*

– *Majd látjuk, mi lesz, ha odaérünk, most nem akarok aggódalmaskodni. Fújja a szél a hajam, dolgozik a testem, mosolyog a lelkem. Szerelmem, Szégyen, nem tudnál velem örülni, vagy legalább békén hagyni?*

– *Már kértelek, hogy ne szólíts Szerelmemnek! Nem vagyok a szerelmed! A szégyened vagyok, és nem szeretlek.*

– Én viszont szeretlek, mert hozzásegítesz, hogy egyre jobban szeressem, értékeljem és becüljem magam. Nagyon hálás vagyok érte, és tényleg nagyon szeretlek. Fontos vagy nekem.

– Közben megölsz a háláddal és a szeretetteddel, te szerencsétlen.

– Dehogy öllek, öllelek. Magamhoz öllelek, mert összetartozunk.

– Nem akarok hozzád tartozni, te vagy a halálom.

– Nincs halál – mondta Életvidám –, sose halunk meg.

– Figyelj, én ezen nem vitatkozom. Én biztos meghalok.

– Jaj, Szégyen, hagyd már ezt! Mikor érted meg végre, hogy mindannyian ugyanannak az Energiának a különböző megnyilvánulásai vagyunk.

– Én ezt nem értettem sohasem – kapcsolódott be a beszélgetésbe Vezér. – Hogy lehet az, hogy annyira különbözőek vagyunk, mégis egy tőről fakadunk?

– Azt érted, hogy működik a villamos energia? – kérdezte Szeretet.

– Nagyjából.

– Rendben, akkor könnyen el tudom magyarázni. Az áram bejön a lakásba a vezetékeken, és attól függően, hogy mit kapsz rá, teljesen különböző dolgokat, tárgyakat tölt meg élettel.

– Vagyis???

– Vagyis a hajszáritó és a villanysütő teljesen különböző lehet, ahogy a porszívó, az éjjeli lámpa és a hűtő is. Még a funkciójuk is teljesen más lehet, de ha nincs áram, akkor nem működik egyik sem. Érted?

– És ha én már nem leszek Szégyen, akkor mi leszek?

– Energia.

– De legutóbb azt mondtad, hogy most is az vagyok.

– Igaz, de most az Energiának az a része vagy, amelyik megrekedt.

– Milyen Energia lennék, ha nem lennék megrekedve?

– Áramló.

– Az jó?

– Az a jónál is jobb.

– Miért, milyen?

– Szabad, élettel teli, mozgékony, boldog, eleven, inspiráló.

– Nehezen tudom elképzelni, hogy egyszer ilyen leszek.

– Pedig szeretnél ilyen lenni? Szeretnél, ugye? Mindenki haza akar érní. Te is, Szégyen. Szerelmem, Szégyen.

Háromszintes energiagyűjtés

Sok évvel ezelőtt ébredt rá, hogy minden attól függ, mennyi energia áll épp rendelkezésére az embernek. Ha kevés energiánk van, rosszkedvűek, nyugósek, harapósak leszünk. Volt már mindenki ilyen hangulatban. Ha nagyon sokáig tart ez az energiahiányos állapot, abba bizony bele is tudunk betegedni. Amikor erre rájött, nagyon sok mindent megértett. Emlékezetes nap volt ez a nap az életében, ugyanis ettől kezdve úgy vigyázott a saját energiájára, mint élete legnagyobb, legfontosabb kincsére. Akkor hagyta abba az alkoholfogyasztást, a veszekedést, az ellenkezést. Ekkortól kezdve meditált és tornázott naponta, sokat aludt, rengeteg vizet ivott, és nagyon odafigyelt a testtartására. Használt minden olyan módszert, technikát, gépet, ami növelte az energiaszintjét és került mindent, ami csökkentette. Mániájává vált az energiagyűjtés.

Azóta sem talált még ennél jobb módszert. Mára már sok embernek megtanította, és kivétel nélkül mindenkinél beválik. Mindegy, hány éves valaki, milyen az egészségi állapota, milyen a kapcsolatrendszere, ha él és elkezdi az energiagyűjtést, elképesztő sebességgel kezd el gyógyulni. Ráadásul a folyamat felpörgeti önmagát. Először kitartásra van szükség, és az eleje nehéz, mert a leglassúbb, a legeredménytelenebb, a legreménytelenebb időszak, de minél több ideje csinálja valaki, annál jobban felgyorsul.

Az eredmények pedig napról napra hatványozódnak. Előbb a semmiből lesz valami, aztán mire észreveszi a kliens, két-három hónap alatt kicserélődik az élete. Azt tapasztalta, hogy aki négy hónapig folyamatosan csinálja az energiagyűjtést, teljesen

megváltozik. Egészségesebbé, boldogabbá, szebbé válik. És ami a legfontosabb, annyira megfertőződik a módszerrel, hogy többé már nem akar meglenni nélküle.

A légzés a létezés egyik legfontosabb tényezője a fizikai világban. Micsoda butaság, hogy az emberek többsége a légzésével árt magának. Amikor először olvasott a buteyko-féle légzésterápiáról¹² rögtön feliratkozott a tanfolyamra is, bár a következő egy évben mégsem tudott elmenni. Hogy addig se teljen megbetegítő légzéssel az idő, megtanulta, ami a honlapról megtanulható, és már az első hét után elmúlt az allergiája, nehézlégzése, köhécsele. Kevesebbet aludt, kipihentebben ébredt, nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá vált. Mindezt attól, hogy az orrán keresztül lélegzett ki is, be is, kicsiket és keveset. Csukd be a szád! – figyelmeztette magát naponta százszor is. Ne szívd mellre, mondogatta magának az egyik legfontosabb utasítást, ha észrevette, hogy rosszul veszi a levegőt, vagy már megint túl nagy jelentőséget tulajdonít valaminek.

Persze volt ideje a nagy levegővételeknek is, hiszen nagyon szerette az oxigéntornát,¹³ mert átszellőztette vele a testét, ezért minden nap csinálta. Olyan volt, mint a zuhanyzás, nem érezte jól magát nélküle.

Az oxigén után a víz következett. Naponta három-négy liter vizet ivott, de nyári napokon előfordult, hogy öt liter is lecsúszott. Olyan volt a bőre, mint a márvány. Még így idős emberként is szépnek és vonzónak látták őt az emberek, és szerinte ezt a vízfogyasztásának köszönhette. Mindene volt a selymes ízű, csodálatos, tiszta víz. Legkedvesebb italomnak hívta, bár ivott mást is, de nem múlhatott el nap anélkül, hogy három liter vizet ne igyon meg. Arra is figyelt, hogy minél több étellel teli éltető ételt egyen. Ezzel a néhány dologgal csodákat tett a legalsó szintjén, a fizikain.

¹² <http://www.buteyko.hu/>

¹³ <http://www.oxigentorna.com/index.html>.

A mentális szintjét középsőnek képzelte el, és ez volt az elengedés szintje. Szinte semmi másra nem volt szüksége ehhez, csak arra a bizonyos magasabb rezgésszintre való kapcsolásra. Minden nap többször megnézte, hogy áll a „Főkapcsoló”, sőt az elején – és nehezebb, kritikusabb élethelyzetekben még ma is – óránként többször is megnézte. Ezt a főkapcsolós játékot is a könyveinek és az olvasásimádatának köszönhette, hiszen az egyik könyvében¹⁴ volt egy gyakorlat, amely után bevillant egy képen a „Főkapcsoló”. Ez egy nagy fekete fogantyú volt, ami lefelé volt akkor fordítva. Nagyon enervált volt, álmos, fáradt, nyugós, dühös, ideges. Az jutott eszébe, hogy elfordítja az ellenkező irányba. Tizenkét pozíció közül lehetett választani, de alapvetően vagy lefelé, vagy felfelé tendált inkább a fogantyú. Eltekerte felfelé, és bár nem hitte el ő maga sem, elkezdett emelkedni a hangulata. Micsoda hülyeség! – gondolta magában. Nehogy már jobb kedvem legyen attól, hogy képzeletben elfordítok egy nem létező fogantyút. Ennyire naiv én sem vagyok. Ebben az évben sokszor játszotta el ezt a „játékot”, sőt elkezdte másoknak is megtanítani. Senki sem hitt benne, mégis működött az emberek jelentős részénél. Hogy fordulhat elő az – kérdezte önmagát –, hogy akkor is működik valami, ha nem hiszek benne? Ez ellentmondott mindannak, amit addig a gondolatok erejéről tudott. Lassan olyan természetessé vált nála a főkapcsoló ellenőrzése és elfordítása felfelé, mint megnézni, mennyi az idő. Az elmúlt évek alatt kitapasztalta, milyen módszerekkel tudja a leghatékonyabban átadni ezt a tudást, és az óra nézése volt az, ami a legtöbb embernél nagyon jól működött.

Ez volt az egyik feladat, amit a kliensei először kaptak. Persze a többség ugyanolyan hitetlenül állt hozzá, mint annak idején ő maga, de szerencsére ehhez a gyakorlathoz se időre, se hitre nem volt szükség, ez mindenkinél anélkül is ment. Elfordította felfelé a főkapcsolót, és ezzel egy időben elengedett mindent,

¹⁴ Peggy McColl: *Használd a sorkapcsolód! – Mi ez, és hogyan tudod a segítségével átfórmálni az életed?* Édesvíz Kiadó, 2008.

ami akkor foglalkoztatta. Szélnek eresztette a gondolatait. Néha ki is mondta hangosan: „Ezt akkor rátok bízom.” Ilyenkor az Égiekre gondolt, és az ég felé fordított kapcsoló is azt jelképezte, hogy érdemes az Égiekre bízni magunkat.

Persze kezdőknél még kihagyta ezt a magyarázatot, mert nem akarta azzal tölteni az idejét, hogy arról vitatkozik, ami van, de szemmel nem látható. Úgy tapasztalta, a tizedik ülésre ez már nem okoz gondot, így nem sietette a magyarázatot, csak annyit mondott; beszéljünk erről majd később.

Szerette felfordítani a dolgokat és rábízni az Égiekre vagy a Másik Oldalra, ahogy gyakran hívta őket. Kicsit hülyének érezte magát tőle, de szeretett kicsit hülyének lenni. Hallott egy történetet valahol, amelyben a pszichiátrián az egyik beteg tologatott egy talicskát, de nem úgy, ahogy szoktuk, hanem lefelé fordítva. Az orvos megállította a beteget, és megkérdezte tőle, miért nem felfelé fordítva tolja. Ha bolond lennék! – válaszolta a beteg. – Akkor a többiek teleraknák mindenfélével. Így senki semmit nem tud belerakni. Úgy gondolta, minden embernek kéne kicsit hasonlítani ehhez a beteghez. Igaz, ő sem tudta állandóan fordítva tartani a „talicskáját”, de megtanulta gondolkodás nélkül kiborítani, ha észrevette, hogy nehezzé válik. Ő ezt elengedésnek hívta.

Az elengedés a kedvencei közé tartozott. Ha észrevette, hogy rágörcsölt valamire, már fordította is felfelé a főkapcsolót, hadd menjen az, ami nehéz. Semmi mást nem kellett tennie, csak a fogantyú felfelé fordításával tudatosítani magában, hogy eddig nem volt jó az irány. A hangulata, a hozzáállása épp lefelé vitte. Pedig ő felfelé akar menni, mindig egyre feljebb. Egyik kedvenc egyházi éneke volt a *Hadd menjek, Istenem, mindig feléd*.¹⁵ Sokszor játszotta a fejében az Égi Zenekar már

¹⁵ Hadd menjek, Istenem, mindig feléd. 422. dicséret. Szöveg: Sarah F. Adams (1841). Fordító: Áprily Lajos (1887–1967). Dallam: Lowell Mason, 1856; Osváth Viktor, 1968.

az óra megpillantásával egy időben az égi zenét. Sok eszköze volt arra, hogy megállítsa és visszajára fordítsa azt a negatív, romboló folyamatot, ami a jóllétét veszélyeztette.

A legfelső szint számára az érzelmek szintje volt. A professzor asszonynak az „Érzelmi Létra”¹⁶ volt a legkönnyebb, leghatásosabb, legszórakoztatóbb játék. Ráadásul szinte azonnal fel tudta tölteni vele csordultig az energiatartályát. Gyakran mutatta meg másoknak is. Csak beütötte a keresőbe az érzelmi létra kifejezést, és kiválasztotta a képet, amelyen huszonkét sor volt egymás alatt. A legenerváltabb lelkiállapotot a huszonkettes szint jelentette, amelyen tehetetlenséget, elkeseredettséget, fájdalmat, kétségbeesést, szorongást érez az ember. Bár a büntudat, az önbecsülés hiánya, a fenyegetettség érzete is nagyon rossz, mégis energetikai szempontból kedvezőbbek, mint a huszonkettesek. A húszas az irigység, rossz, de a düh és a gyűlölet az irigységnél energetikailag jobb, a tehetetlenségnél, elkeseredettségnél, kétségbeesésnél pedig szintekkel jobb.

– Öregem – lendült be Vezér –, micsoda távlatok lennének az érzelmi létra megtanításában már az iskolában!

– Az az én halálomat jelentené – mondta Szégyen.

– Azt hittem, ezen már túl vagyunk.

– Nem, én nem vagyok túl rajta.

– Pedig legutóbb úgy tűnt, érted, és szeretnéd megélni a változást.

– Én sohasem mondtam ilyet.

– Igaz, de nem ellenkeztél.

– Nem hiszek neked – mondta Szégyen –, és nem hiszek senki másnak sem. Ha nem leszek Szégyen, akkor mi leszek? Semmi. Nem akarok semmi lenni, félek tőle nagyon. Nem akarok meghalni.

– Anyag nem vész el – mondta Gúnyoló –, általános iskola ötödik osztályos tananyag, csak átalakul.

– Nincs is ötödikben fizika! – villant Szégyen szeme. – De igenis a halálomat jelentené, mert nem lehetnék többé az, aki vagyok.

¹⁶ Esther Hicks – Jerry: Hicks Kérd és megadatik! – Tanuld meg beteljesíteni vágyaidat! Édesvíz Kiadó, 2014.

- Te most sem az vagy, aki vagy! – válaszolta Békítő.
- De az vagyok, aki vagyok. Én elfogadtam, megbékéltem ezzel, és nem akarok változni.
- Ugyan, te csak egyszerűen be vagy szorulva. Azzal a ménkü sok energiáddal birkózol, de tudod te is, hogy azt a nagy energiámmennyiséget nem azért kaptad, hogy pusztíts, hanem azért, hogy legyen erőd visszaállni a Szeretet Áramlatába.
- Egyetérték – mondta Programozó –, egyszerűen csak szemben állsz a Renddel, ezért lettél Pusztító. Pedig ettől szenvedsz te is, és mi is.
- Meg a Gazda is.
- Meg a családja is.
- Meg a barátai is és mindenki más is, akinek megérinti az életét.
- Igen, de a Gazda szenved tőle a legjobban – vette vissza a szót Életvidám, és most messze nem volt olyan derűs, mint az előbb. Nagyon sajnálta Szégyent és Gúnyolódót is. Százszor átbeszélték már, hogy a boldog élet szempontjából ők a leggyengébb pontok. Ugyanakkor ők a legveszélyesebbek is, hiszen még mindig náluk halmozódott fel a legnagyobb mennyiségű energia.
- Reméljük, nem kell kapitulálni – mondta Gúnyolódó, de most őszinte aggodalom csengett a hangjában. – Azzal mindannyian veszítenénk.
- Nyugi – vette vissza az irányítást Vezér –, elég idősek vagyunk. Ha nem kapituláltunk huszonkét évesen, amikor főleg Szégyen, Depresszió és Mohóság volt hatalmon, akkor nem fogunk most sem.
- Igaz – mondta Gúnyolódó. – A Létra tizenhétől huszonkettőig az én terepem, de Szégyen sokat tesz ehhez.
- Én nem megyek a tizenhatos szint alá – mondta felháborodva Szégyen.
- Te tudod, mi a tizenhatos szint? – kérdezte Szeretet.
- Elbizonytalanodás – vágta rá Depresszió. – Ez az én terepem.

- A tizenötös, a mások hibáztatása pedig az enyém – mondta Gúnyolódó. – Leszállni róla.
- És úgy tűnik, a húszas is – mondta Vezér.
- Mi a húszas?
- Irigység.
- Aha, rendben, tényleg az enyém az is – mondta kicsit félszegen.
- Bár azon a szinten a legtöbbet Mohóság miatt vagyunk.
- Jó, de az aggodalom, kétség, csalódottság, bosszankodás, legyőzöttség érzete, türelmetlenség, kielégületlenség már tényleg hozzám tartozik – mondta Depresszió.
- Ezt nem vitatja senki, ahogy azt sem, hogy a borúlátás és az unalom is a te felségterületed, de legyél őszinte magadhoz, néha még Szégyenen is túteszel.
- Dehogy teszlek, ne provokálj már állandóan, Gúnyolódó.
- Igaza van – mondta szomorúan Vezér. – Szeretnénk mindannyian segíteni, de a Szégyen beleégett a sejtjeidbe, és fogva tart. Sok benned a harag, a bosszúvágy, a gyűlölet, és iszonyú sok a düh. És irigy is vagy. Mindenkire, akinek jobb, mint neked. Sajnos mindezt befelé, önmagunk ellen fordítod.
- Sejtjeinkbe, bennünk és nekünk – sziszegte a fogai közt Szégyen. – Nélkülem sehol sem lennétek.
- És már te sem nélkülünk – mondta Programozó. – Elpusztultunk volna, ha nem írjuk át a hibás gyermekkori programokat.
- Ebben mindannyian megegyeztünk már – mondta Vezér. – Gyerekek, „Egy mindenkiért!” – mondta és kinyújtotta képzeletbeli kezét.
- „Mindenkire egyért!” – válaszolták a többiek kezüket Vezér és egymás kezeire téve.
- Nos, szívvecskéim, érzem, újra összefogtatok – mondta mosolyogva az asszony.

Pillangók indultak el ilyenkor mélyen a hasában. Semmivel sem lehetett összekeverni ezt az érzést. Régóta ismerte már a

Részeit, az építőket és a pusztítókat is. Szerette mindet. Teljesen egyformán szerette őket. Tudta, hogy a Részei érzésekből állnak, a legjobb barátai, beszélnek hozzá, jeleznek neki. Az érzései voltak az iránytűi. Nagyon figyelt rájuk, és nagyon komolyan vette az üzeneteiket.

Az volt az elmélete, hogy amikor sérülés ér egy ártatlan gyermeket, kissé megszakad, meghasad a szíve. Minél több sérülés éri, annál több rész válik le gyönyörű érző szívéből, és kerül nehéz helyzetbe. Elzáródik átmenetileg forrásától, a Fénytől, és a Szeretettől. A leszakadt részecske sok energiát kap, hogy legyen ereje a visszatérésre, de néha ez az energiamennyiség, ha nem kerül felhasználásra, megreked és torlaszokat okoz. Az Égiek pedig, mert látják, kell a segítség, csak küldik tovább az energiát, de a Forrásától elszakadt részecske egyre inkább fél, rétteg, és a megmentésére szánt energiával elmenekül a sötétségbe. Egyszerűen elszigetelődik a Fénytől, és elfelejti, hogy hova tartozik.

Úgy gondolta, nem lehet úgy felnőni, hogy ne érjen sérülés bennünket, így minden ember szíve megsérül, mire eléri a felnőttkort. A gyógyulás útja természetesen a Szeretet. Bár kevés ember képes szeretni azt, ami rossz, mégis addig kell próbálgatni, amíg nem sikerül. Nincs más megoldás, a leszakadt részeket vissza kell vezetni, ha kell, vissza kell csalogatni a Fénybe.

A gyerekek csodálatosak. Nekik még egyben van a szívük. Tiszta szívűek, és ez látszik a szemükben is. Fantasztikus élmény belenézni egy gyermek szemébe. Amikor valaki összerakja újra a szívét, visszatér a szemébe szívének tiszta fénye. Csillogó, tiszta lesz a tekintete és újra ártatlan, mint a gyermekeké.

Rájött, minél többet tartja az ég felé fordítva a Sorskapcsolóját, annál többször tud az Érzelmi Létra felső hat létráján élni.

Az elfogadás, elengedés, megnyugvás azonnal visszavezeti a szíve közepébe. A belenyugvás a vízválasztó. Amikor megérzi, hogy rossz a hangulata, egyszerűen kimondja magában:

– Lazulj el! Nincs miért idegeskedni. Ami van, az van. Tudod, hogy a rossz érzéseid a legjobb barátaid, mert jelzik, hogy nem jó felé tartasz. Egyre távolabb kerülsz Istentől és a Fénytől. Vágjál gyorsan hátraarcot és indulj el vissza Istenhez!

Aztán képzeletben már fordítja is felfelé a Sorskapcsolót, és kiadja magának a következő utasítást:

– Engedj el! Légy nyitott!

Ilyenkor szinte azonnal megjelenik a remény. Talán segíteni akar nekem ez az érzés, gondolja.

Biztos, hogy segíteni akar. Emlékezz: minden érted van! Majd követi a derülátás, hiszen ha engem akar segíteni, akkor számomra valami jót hoz.

Elkezd örömmel várakozni arra, ami történni fog, és innen már újra könnyű lépni tovább a hit, lelkesedés, öröm, elragadtatás és szenvedély szintjére. Újra feléled a hit a Lelkében: Isten szeret! Régen rájött már, hogy igazuk van azoknak, akik azt állítják, minden értünk van. Ez pedig végtelen lelkesedéssel tölti el. Majd megjelenik a szenvedély: szeretni, élni, tenni. Megtanítani másokat is erre. Megtanítani mindenkit, aki engedi.

A Boldogság az alapállapotunk, és rengeteg energiába kerül az Örvényen kívül tartani magunkat. Az Örvény az első hat szint. Az egyes a kedvenc-kedvenc szintje. Itt lakik a boldogság, a tudás, a magabiztosság, a szabadság, a szeretet és a nagyrabecsülés.

Éveken át küzdött, hogy feljusson a legfelső szintre, és azért is, hogy ott tudjon maradni. Aztán rájött, hogy a Szeretet, a Hála és az Öröm erőlködés nélkül tartja a Létra legfelső fokán. Nem győzött ámulni, mennyire egyszerű. Óvodásoknak is meg tud-

ná tanítani, de az óvodásoknak még nincsen erre szükségük. Ők még nyitottak a csodákra. Attól lehet, hogy ők maguk is annyira csodálatosak.

Az Érzelmi Létra első hat fokán lakik az Energia. Aki itt tudja tartani magát, az gyakorlatilag fáradhatatlan. Már huszonöt éve él ezen a szinten. Nem csinál semmi különöset. Éli az életét. Eszik, iszik, alszik. Nem ellenkezik semmivel, elfogadja azt, ami van. Mindig van valami, ami örömmel tölti el, vagy amit tud szeretni, vagy amiért hálás lehet. Már túl volt az ötvenen, amikor ráébredt egy nagyon fontos részletre. Apróságnak tűnt, de idővel rájött, ez volt élete egyik legmeghatározóbb felfedezése. Az energiaellátása attól függ, milyen távolság van közte és Csodálatos Belső Lénye között. Csoble – ahogy ő hívta – nagyon okos, tudatos, határozott lény. És nagyon magabiztos. Soha nem jön ki az Örvényből. Semmivel sem lehetett rávenni, hogy az asszonnal tartson, ha az kicsúszott a felső hat szintről. Pedig az asszony bizony még ma is kicsúszik belőle naponta többször is, abban az időben viszont, amikor huszonöt évvel ezelőtt mindezt elkezdte, főleg az Örvényen kívül élte az életét. Addig, amíg nem fogadta el, hogy Csoble sohasem jön ki az Örvényből, az energiaszintje meglehetősen alacsony volt. Ha energikus akar lenni, Csoble közelében kell lennie, mert Csoblénál van az Energia. Ugyanúgy, mint az áramnál. Rá kell csatlakozni a Forrásra, mert csak így tud működni. A Forrás nélkül nem megy. Éjszaka, álmunkban mindannyian a Forrásra vagyunk kötve, töltődünk, de minél több időt töltünk ébren is Csoble mellett, annál energikusabbak, annál egészségesebbek, annál kiegyensúlyozottabbak, annál boldogabbak vagyunk. Az a legjobb móka, ha bent vagyunk az Örvényben, és a leghasznosabb is.

Éveken át sokat gondolkodott rajta, mik lehetnek az energiablói, miért kevés az energiája, miért nem úgy mennek a dolgok, ahogy szeretné, de amíg ellenséget keresett, nem jutott

egyről a kettőre. Az Örvényben nincsenek ellenségek, az Örvényen kívül pedig saját magunk okozzuk a vesztünket, hiszen elszakadunk a Forrástól. A laptop mindent tud, ha áram alatt van, de ha lekerül a Forrásról, előbb kicsit elsötétül, aztán ha nyolc órán belül nem töltjük fel az akkumulátort, működésképtelenné válik. Igaz, csak addig, amíg nem csatlakoztatjuk újra. Szóval a professzor asszony idővel rájött, hogy nincsenek ellenségek, se az Örvényen kívül, se az Örvényen belül. Azt a fenyegetettséget és félelmet, amit érzett, ő okozta saját magának azzal, hogy eltávolodott a Forrástól. Ez ma már számára is annyira egyszerű: nincsenek ellenségek egy Támogató Világegyetemben. Félelmek vannak, hiszen ha eltávolodik Csoblétól, ő maga válik fél elemmé. Megvan benne minden, csak ami hajtja, amitől működik, az a fele hiányzik.

Lalulé

Sára nagyon jó körülmények között élő, mutatós középkorú nő volt. Irigylésre méltó életet élt, bejárta a világot, szép volt, jó házasságban élt, imádta a gyermekeit, és azok is őt. Igazi ajándék életet élhetett volna, ha nem keverte volna össze az együttérzést az önsorsrontással.

Nagymestere volt a búbánat gyakorlásának, és bármi megtette, hogy szomorkodhasson. Ha a környezetében megbetegedett valaki, a legrosszabb képek peregtek le a lelki szemei előtt, és borzasztóan aggódott, hogy a helyzet még rosszabbra fordul. Ha meghalt valaki, akit ismert, mélységes szomorúság vett erőt rajta, és attól függően, hogy mennyire állt hozzá közel az illető, siratta napokon, heteken, hónapokon, éveken át. Akit nagyon-nagyon szeretett, azt húsz év után is mélységes gyásszal és fájdalommal emlegette, miközben fojtogatta a sírás.

Már harmadjára jött ma a professzor asszonyhoz, és még mindig el-elcsuklott a hangja, amikor beszélt. Összeszedett volt és szerény. Fellengzőségnek, magabiztosságnak, lazaságnak még a nyomát sem tudta felfedezni benne a professzor asszony. Ahogy ültek az egymás mellett lévő két kényelmes fotelban, egymás felé fordulva, olyanok voltak, mint anya és lánya. Sára csak beszélt, sorolta, mi fájdalmakat élt meg az élete során, de a professzor asszony már az első találkozás után sejtette, a második után viszont már egészen biztosan tudta, hogy Sára a szép, kényelmes, komfortos világában magányos és magára hagyott. Minden mondatán átütött a fájdalom, amit olyan embereknél

azonosított, akik egyedül éltek. Pedig Sára látszólag nem volt magányos, sőt kifejezetten kiterjedt ismeretségi körrel rendelkezett. Szép nagy családja volt, rendszeresen járt társaságba, sokan szerették, és ő is sok embert szeretett. Nagyon jólelkű, segítőkész ember volt. Mindenét szívesen megosztotta másokkal, jó szívvel adott a rászorulóknak, támogatta a bajbajutottakat, mindenkit meghallgatott, mindenkit elfogadott.

A professzor asszony mosolyogva hallgatta Sárát, majd az egyik rövid szünet alatt azt mondta:

– Az ilyen emberekre mondják, hogy olyanok, mint egy falat kenyér.

– Milyen emberekre? – kérdezte Sára.

– Az ilyenekre, kedvesem, mint amilyen maga. Az ilyen „gyengeszívűekre”.

– Honnan tudja, hogy baj van a szívemmel, hiszen nem is beszéltem róla?

– A maga szívbajáról tényleg nem beszélünk, de egyetlen ember szíve sem bír el ennyi terhet és keserűséget, amennyivel ön, aranyoskám próbálja élni az életét. Tulajdonképpen miért jött el hozzám? Mit is mondott először, hogy nehezzé vált az élete, mert a gyermekei elkerültek otthonról, és nem akar ebbe beleszomrodni úgy, mint az édesanyja annak idején? Ugye, jól emlékszem?

– Igen, ezt mondtam, amikor először találkoztunk, persze azóta már sok mindent elmeséltem magamról, amit lehet, hogy nem is kellett volna.

– Én azt gondolom, hogy azok a dolgok kerültek itt elő, amiket meg szeretett volna osztani valami miatt. Mi az oka annak, hogy most úgy érzi, nem is kellett volna mindarról beszélnie, ami itt elhangzott?

– Biztos sok butaságot összehordtam, pedig nem akartam önt feleslegesen terhelni.

– Ó, én abban teljesen biztos vagyok – nevetett a professzor asszony jóízűen ezen a képtelen feltételezésen, hogy egy ilyen örök alkalmazkodó bárkit is terhelne –, ahogy abban is, hogy ön soha senkit nem akar feleslegesen terhelni.

– Tényleg nem, de nem értem, hogy ez miért van. Maga esetleg tudja?

– Több oka is lehet, és ahogy azt már néhányszor elmondtam, minden ember a maga szakértője, mert senki sem tudja kívülről olyan jól felmérni, mi mit jelent, mint az önmagára figyelő, öntudatos ember a Lelke mélyéről. Ezzel együtt persze az is igaz, hogy meg lehet figyelni bizonyos mintákat, így az olyan emberek, mint én is, felfigyelhetnek ismétlődésekre, és ezeket megosztva segíthetik azt a folyamatot, amit – mondom újra, és nem győzöm eléggé kihangsúlyozni, hogy ez mennyire fontos – minden ember maga tud a legjobban.

– És az én esetemre is van ilyen minta?

– Igen, sajnos ez meglehetősen gyakori.

– Miért mondja azt, hogy sajnos?

– Azért, mert megbetegíti az embereket. Az ilyen örök alkalmazkodó, együttérző, mindenkiről gondoskodó, jólelkű emberek szíve sokkal hamarabb elfárad, mint általában az embereké.

– Miért? – kérdezte kerekre nyílt szemmel Sára. – Nem bírják el azt a sok szeretetet?

– Nem, szó sincs róla – mondta a professzor asszony, a szív a szeretetbe nem tud belebetegedni, és belefáradni sem, de a szeretet hiányát nem tudja elviselni. Abba belebetegszik, attól ösztetörlik, elsovad, és elpusztul. Úgy látom, kedvesem, magának is sovad a szíve.

– Miből látja úgy? – kérdezte Sára, akinek már évek óta dagadt keze-lába, ami az orvosok szerint szívelégtelenség miatt is lehetett.

– Különösen saját maga miatt.

- Én ezt nem értem!
- Én viszont nem fogom elmondani.
- De akkor minek járok ide?
- Azért, hogy ráébredjen néhány olyan dologra, ami fontos lehet a további élete szempontjából.
- De jobb lenne, ha megmondaná, mire gondol.
- Abban az esetben lenne jobb, ha az én igazságom érdekelne bennünket, de nem így van.
- Miért gondolja, hogy az én igazságom más, mint a magáé?
- Azért, mert különbözőek vagyunk. Nincs két egyforma ember, így a legtisztább igazságaink is különböznek.
- Akkor honnan fogom megtudni?
- Megsúgja a szíve, kedvesem, annyira még nem tört össze, hogy ne tudjon sügni.
- Csak nem értem, ha a szeretettől gyógyul a szív, akkor az enyémnek nagyon egészségesnek kellene lennie, mert bennem anyyi, de anyyi szeretet van, amennyit elképzelni sem tud.
- Meséljen az ön szívében élő szeretetről!
- Arról, hogy kit szerettek?
- Arról, ha ez jutott most eszébe.

Sára arca felderült, szeme csillogóvá, tartása egyenesebbé, beszéde gyorsabbá vált, amikor arról beszélt, mennyire szereti a családját, a házát, a virágait, az életét. Annyi szépség veszi körül, és ő annyira hálás és boldog is ettől, csak ez a betegség kínozza, de megpróbál ehhez is pozitívan hozzáállni.

- Biztos, hogy a szív betegségét a szeretet hiánya okozza?
- kérdezte Sára. – Hiszen látja, bennem milyen sok a hála és a szeretet.
- Biztos.
- De akkor ez azt kellene hogy jelentse, hogy én valakit nem szeretek.

- Vagy nem annyira, amennyire igényelné.
- Nincs ilyen, ha végiggondolom, akikről beszéltem, mindannyian inkább terhesnek érzik a szeretetemet, mint hiányosnak.
- Akire én gondolok, azt még csak meg sem említette.
- Hát nem tudom, kire gondol, beszéltem minden számomra fontos személyről. Senkit sem hagytam ki szerintem, a szüleim, férjem, gyermekeink, az unokáink, a gyermekeink párjai és családjai, a testvéreim, azok családjai, a szomszédok, komák, barátok. Még az orvosaimat is megemlítettem, meg a fodrászt, kozmetikust, manikűröst.
- Ne is mondja, épp, mint egy temetésen, amikor a fájó szívvel búcsúzik után felsorolnak mindenkit.
- De akkor kit hagytam ki? Senkit. Mindenki benne van.
- Most úgylis lejárt az időnk. Akar még jönni legközelebb is?
- Hát persze, sokat javultam, mióta ide járok.
- Na, akkor az lesz a házi feladata, hogy egy füzetbe összeírja, akiket szeret, mert egészen biztos vagyok benne, hogy közben rá fog jönni, ki az, aki kimaradt.
- De én így nem fogok tudni aludni – méltatlankodott Sára.
- Van egy tanmese, ahol azon gondolkodnak, mi a boldog élet titka. Fent van az interneten, *A boldog ember inge* a címe. Az én édesanyámnak ez volt az egyik kedvenc története. Amit én ebből a meséből leszűrtem, azt évek óta egy játékkal illusztrálom, aminek a Lalulé nevet adtam. Számomra ez a három szótagú szó a kulcs. Próbálja ki, ha gondolja. Ha bajban van, ha bántják, ha fáradt, ha ideges, ha dühös, ha ingerült, ha rosszkedvű vagy undok, irigy, idétlen, erőszakos, rosszindulatú, cinikus, vagy épp egymásnak ugrottak a részei, mantraként ismételgetheti a vigasztalót: lalulé, lalulé, lalulé, lalulé, lalulé. Attól függ, mennyire van rossz állapotban, de nekem olyan még nem volt, hogy ötvenöt lalulénál többször kelljen elismételnem a varázsmantrát ahhoz, hogy újra jó kedvem legyen.

– Mit jelent a Lalulé?

– Lazulj el, lúgosíts, légy hálás. A lazulás azt jelenti, hogy elengeded mindent, ami nem tartozik ehhez a pillanathoz. Ez egy fantasztikus dolog. Annyira felszabadítja az embert, hogy amíg nem próbálja ki valaki, addig el sem tudja képzelni. Az egész életünket egy folyamatos görcsben éljük. Gondolkozunk a múlton, vagy tervezgetjük a jövőt, és közben elszalad mellettünk a jelen pillanat, pedig a most az egyetlen valóság a három közül. Aki megérti, hogy akár a múlton, akár a jövőn mereng, azt mindig csak most ebben a szent pillanatban teheti, az már valamit elkezdett megsejteni ebből a varázslatból. Azzal talán kevesebb a probléma, ha jó dolgokon gondolkodunk, hiszen ezzel pozitív érzéseket teremtünk újra az életünkben, de mégis van probléma ezzel is, mert amíg a múlton gondolkodunk, elmulasztjuk a jelen pillanat csodáját. Így aztán lemaradunk valamiről, amiről ráadásul azt sem tudjuk, hogy mi lett volna.

– Tudok lazítani – mondta Sára –, megtanultam az Agykontroll tanfolyamon¹⁷.

– Én is ott tanultam meg – nevetett a professzor asszony.

– Lúgosítani hogyan kell?

– Én légzéssel, alvással, vízivással, pozitív gondolkodással szoktam. Hálában pedig ön verhetetlen, azt már most is meszterfokon űzi.

– Hát abban tényleg jó vagyok. Tetszik ez a játék.

– Akkor azt javaslom, már ma kezdjen hozzá a játékhoz és a feladathoz is.

– Mert nem mondja meg, tényleg?

– Tényleg nem – mondta derűs arccal az öregasszony.

– Tudja, néha nehéz szeretni magát.

– Tudja – mondta fülig érő szájjal a professzor asszony –, szabad nem szeretni is.

¹⁷ <http://agykontroll.hu/>

– Ezt hogy érti?

– Legközelebb ezzel kezdjük – mondta ellentmondást kizárva az asszony, és a felállásával jelezte is, hogy részéről a beszélgetésnek vége.

– Tényleg nem szeretem most – morogta Sára az orra alá.

– Az teljesen rendben van. A viszontlátásra.

– A viszontlátásra – mondta Sára –, és duzzogva vonult ki a szobából.

Szinte mindig azzal a néhány mondattal kezdi el a professzor asszony legkelendőbb tanfolyamát: a Háromszintes Energia-gyűjtés Tréninget, amit Sárának búcsúzóul mondott. Már huszonkét éve tanítja, és úgy hiszi, azért van ilyen nagy sikere vele, mert rengeteg törött szívű ember él a földön.

Persze mindig arra van a legnagyobb szükségünk nekünk magunknak is, amit tanítunk. A szív újbóli egységbe rendezése szerinte azért is fontos, mert a szívünk mágneses erőtere határozza meg a rezgésszintünket. A darabokra tört szív nem tud megfelelő mágneses teret teremteni, így az alacsonyabb rezgésszintekre tudunk csak betagozódni vele. Szerencsére és sajnos, erre is érvényes a minél jobb lesz, annál jobb lesz, és minél rosszabb, annál rosszabb mondás is. A darabokra tört szív mágneses tere akarom szintre állítja a Sorskapcsolót, amiből több-kevesebb feszültség születik. A feszültség kibillent az egyensúlyunkból, és az első hat szintről is kidob. Az Érzelmi Létrán lefelé csúszva pedig egyre több okunk van a haragra, dühre, gyűlöletre. Elbizonytalanodunk, kétségbeesünk. Tehetetlennek érezzük magunkat. Aggodalom, csalódottság, legyőzöttség érzete, unalom, borúlátás, türelmetlenség, kielégületlenség, bosszankodás kergeti egymást ilyenkor az ember lelkében. Visszatérve az elengedéshez, ebben a helyzetben mi másnak lenne haszna, értelme vagy létjogosultsága, mint az elengedésnek? Ha észreveszi valaki, hogy

negatív gondolatok kergetik egymást a fejében, azonnal engedje el. Csoblé folyamatosan küldi a jelzéseket rossz érzések formájában. Igaz, sohasem jön ki az Örvényből, de segít észrevenni, hogy mi kicsúszunk belőle. Ilyenkor aztán nincs más dolgunk, mint észrevenni, hogy kiabál utánunk, és gyorsan visszamenni hozzá. Az emberek egy nagyobb része azt se tudta, hogy van Belső Lénye, de aki tudta, az sem volt tisztában azzal, hogy ez a Belső Lénye csodálatos. Azért akarja Vezér tanítani már az iskolában az Érzelmi Létrát, mert elkötelezte magát a megelőzés mellett. Nagy humanista, bár néha képtelenség meglátni benne a jót. Szinte már fanatikusán céltudatos.

Mennyire szerette az asszony a szívét. A kislánykorában sérült, kamaszként hasadt és felnőttkorára darabokra tört szívét. Ez volt a legföltettebb kincse. Minden nap szánt időt önmaga gyógyítására, talán ennek is köszönhető, hogy kisebb kellemetlenségektől eltekintve, még mindig egészséges volt.

Lúgosítani nagyon sokféle módon lehet. Nagyon könnyű és nagyon jó technika a lúgosítás. A legegyszerűbb az Odú (oxigéndúsítás), de az asszonynak van huszonkét kedvenc módszere, amelyből ez csak egy. Másik nagy kedvence a Kete (kedvenc tevékenység). Valami olyan dolog ez, amit annyira szeretünk, hogy már a tevékenységre való gondolat boldoggá tehet bennünket. Amikor pedig tesszük, annyira hálásak és elégedettek vagyunk, mint a jóllakott, békésen szundító csecsemő. Neki ilyen az írás-olvasás. Nagyságrendekkel boldogabban él, amióta az ideje huszonkét százalékában ketézik. Az örömtrening¹⁸ is egy a huszonkettőből. Dr. Vidovszky Gábor pszichiáter dolgozta ki. Szerette a hahota jógát¹⁹ is, amit Domján Feriék csináltak. Imádozott énekelni – bár sohasem volt jó hangja –, és táncolt is hozzá.

¹⁸ <http://oromtrenting.com/index.php/component/content/article/4-dr-vidovszky-gabor-az-oroemtrenting-toertenerl.html>

¹⁹ <http://hahotajoga.hu/>

A sok víz ivása is lúgosít, ahogy az alvás és a napfény is. A levél a jövőből is jó módszer, de a múlt nagy örömeinek, sikereinek a felidézése is tökéletesen lúgosít, csakúgy, mint a relaxáció bármelyik formája.

A folyamatos, napról napra érzett hála azért nagyon hatásos, mert tudatosítja az emberben, hogy minden érte van. Persze nem könnyű ezt mindig észrevenni, de ha valaki időt szán arra, hogy végiggondolja az életét, és kellő bátorsága van ahhoz, hogy lásson, szembesül vele, hogy bármi történt is az élete során, az segítette továbbmenni az útján. Egy tapasztalat, egy tanulság, egy élmény formájában, de visszanézve mindig ráébred, mennyire fontos volt ez az esemény a további fejlődése szempontjából. Ezzel együtt nagyon nehezebbé esett a bajok közepette pozitívnak maradni. Középkorúként még napokon át emésztette magát azon, ha a dolgok nem úgy alakultak, ahogy szeretne volna, sőt néha annyira türelmetlenné vált, hogy az agresszivitás tüneteit is mutatta. Persze ez az agresszió csak ritkán vált láthatóvá a külvilág számára. Nagymestere volt az elfojtásnak. Senki nem vette észre rajta, hogy szétveti a düh. Aztán egyszer leült és végiggondolta, hogy az eddigi élete felében dühös volt. Azon gondolkodott, vajon hányan maradnának mellette, ha egy-két hónapra szabadjára engedné az indulatait. De volt esze, nem engedte. Persze tisztában volt azzal is, hogy megoldást kell találnia a benne tomboló dühre, mert a visszafojtott harag ugyanúgy pusztít, csak befelé rombol. Eszében sem volt belebetegedni az Életbe, így lázasan kereste a megoldást. Nagyon bizakodó volt, mert emlékezett rá, mekkora utat tett meg a kamaszkorától idáig. Ha sikerült levetkőznie a gyermekkori féltékenységét és a kamaszkori szélsőséges viselkedését, nyilván a benne tomboló haragra is talál majd megoldást.

Először arra kellett rájönnie, hogy miért is haragszik, hiszen Meseország közepén élt, gyerekek, virágok és megvalósult leg-

merészebb álmok közepette. Akkor meg mi a csoda baja van? Hát csak annyi, hogy ára volt ennek az idillnek. Persze nem sajnálta se az időt, se a befektetett energiát, de igaz, ami igaz, középkorúként szembe kellett néznie azzal, hogy évtizedek óta túlhajszolja, kiszipolyozza, kizsákmányolja magát. Még jó, hogy dühös, hiszen állandóan csinál valamit.

Egyik könyvében olvasta, hogy a Földön élők többsége ébredéstől elalvásig mindig csinál valamit. A könyv csinálóknak hívta az embereket. Azt olvasta benne, hogy a csinálók összevissza szaladgálnak, nagyon idegesek, még a tekintetüket sem képesek egy helyen tartani, állandóan ide-oda pislognak és tekingetnek. Pedig minél nyugodtabb, megfontoltabb, tudatosabb, összeszedettebb az ember, annál jobban mennek a dolgai. Így aki ideges, csak maga alatt vágja a fát. Az író szerint a nyugalom a megoldás mindenre.

Volt egy másik könyve is, amelynek az volt a címe, hogy: *Ne siess!* Az alcíme pedig: *Lassan gyorsabb*²⁰. Ebben a könyvben volt egy nyolclépéses program, amit akkor, középkorúként nagyon komolyan végigcsinált, és legnagyobb meglepetésére az élete egészen új fordulatot vett. Attól kezdve akkor sem sietett, ha kergették. Idegesítően lassú lett, épp úgy, mint gyermekkorában. Ez azért volt szájalmas és szeretetteljes is egyszerre, mert ahova középkorúként mint célba akart eljutni, az volt negyven évvel azelőtt a startvonala. Abban az időben gyermekként, kiskamaszként bármit megtett volna azért, hogy ne legyen lassú, tunya, tohonya, akinek a tej is megalszik a szájában. Középkorúként pedig mindent megtett azért, hogy visszanyerje a gyermekkori önmagát.

A könyveit olvasgatva ébredt rá, hogy eltékozolta a szerencsáját, hiszen a nyugodt, lassú, megfontolt, kényelmes, kiegyensúlyozott személyisége helyett a valódi természetével teljesen

²⁰ Eknath EAswaran: *Ne siess! Lassan gyorsabb*, Édesvíz Kiadó, 1999.

ellentéteset épített magának. Aztán negyvennégy év szenvedés, keresgélés és dühöngés után eljutott addig, hogy ugyanoda akart visszaérni, ahonnan egykor elindult. Volt egy kiváló zenész, aki egyik dalában ezt úgy írta le: „Most az akarok lenni, aki akkor voltam, mikor az akartam lenni, aki most vagyok.”²¹

De abban az időben már volt annyira okos, hogy áldásként tekintsen mindenre. Megértette, hogy milyen nagy ajándék az, hogy amit régen magáról gondolt rosszként, azt ma már áldásnak érzi. A lassú, tunya, tohonya, akinek a tej is megalszik a szájában, átalakult megfontolttá, kiegyensúlyozotttá, békéssé, kedvessé, akinek a közelében megnyugszik néhány ember. Ma már eszébe se jutna a természetével ellentétesen viselkedni. Nem bolondult meg, hogy harcoljon az ellen, ami van.

– *Micsoda szerencse – gondolta –, hogy én már visszajutottam oda, ahonnan elindultam sok évvel ezelőtt.*

Ez egy kollektív elmebaja az emberiségnek. Aki elégedett magával és a világával, azt rendszeridegenként kiközösítik maguk közül, ahelyett hogy barátságot kötnének vele, és ellesnék tőle a tudományát. Nem is tartják normálisnak azokat az embereket, akiknek nincs bajuk, mert baja mindenkinek van.

Sajnos nem akarjuk elfogadni azt, ami van, pedig harcolni ellene nemcsak butaság, hanem teljesen felesleges is. Úgyis, ami van, az van. Okos ember nem pazarolja el az energiáját feleslegesen arra, hogy megváltoztassa azt, ami megváltoztathatatlan. Mert ami van, azon már nem lehet változtatni. Azt csak elfogadni lehet, vagy nem elfogadni, de attól még megmarad. Persze minél makacsabb módon állunk ellen annak, ami van, annál több fájdalomban lesz részünk. Amikor felkeresi valamelyik kliense azzal, hogy fájdalmai vannak, azt szokta tanácsolni neki, hogy engedje meg a fájdalomnak, hogy legyen. Ne álljon ellen neki. Köszöntse szeretettel, mondja el neki, tudja, hogy azért van je-

Geszti Péter: *Rapülök – Nem adam fel!* Album: *Rapülök*. Megjelenés: 1992.

len az életében, mert valami fontosra akarja felhívni a figyelmét. Szeretgesse meg, ölelje magához, legyenek barátok. Amikor ezt a technikát kialakította, még ő is a szenvedők útján járt. Voltak emberek az életében, akikkel annyira hadilábon állt, hogy a puszta felidézésüktől is bedühödött. Tudta, nem normális, amit érez, és hallotta, ahogy vitakoztak a Részei:

– *Miért nem tudom őt szeretni?* – kérdezte Békítő.

– *Ne szórakozz már!* – válaszolta meg Depresszió. – *Ugyan mi a túrót tudnék szeretni egy olyan emberben, aki ezt meg ezt meg ezt meg ezt a hitványságot követte el ellenem?*

– *Jó, de ha tudom, hogy nem küldött Isten ránk csak Angyalokat, ismerem és komolyan veszem A kicsi lélek meséjét²², akkor hogy lehet, hogy nem vagyok képes minden embert szeretni?* – erősködött tovább Békítő.

– *Azért nem szereted, te nagyon hülye, mert még te sem vagy annyira idióta, hogy aki beléd rúg, azt szeresd* – mondta Gúnyolódó.

– *Miért kell így beszélni egymással?* – kérdezte Vezér a fejét csóválva.

– *Azért, mert hülye, és halálosan felidegesít* – vágott vissza Depresszió.

– *Én Békítő vagyok, nem hülye.*

– *Az egész békítősi hülyeség* – mondta Mohó. – *A világban harc van, az a tiéd, amit megszerzel. Minél többet szerzel, annál nagyobb biztonságban vagy.*

– *Mindig biztonságban vagy* – mondta mosolyogva Szeretet. – *Nem kell semmit tenned vagy szerezned. Csak legyél. Emlékszel, mit mondogatott Louise Hay egyik tanára²³*

– *Persze, tudom, ha bajban vagy, nem tenni, hanem tudni kell, igaz, ezt ma a világban sokan másképp gondolják* – mondta Progra-

²² <http://www.boldogasszonyok.hu/neale-donald-walsch-a-kicsi-lelek-meseje/>

²³ *Éld az életed*, oktató videó. <https://www.youtube.com/watch?v=nr6B7OyLDsk> 51.26

mozó –, *de kétségtelenül rendelkezünk azokkal a képességekkel, amelyekkel meg tudjuk teremteni a biztonságunkat.*

– *Hagyjátok rájuk!* – mondta Életvidám Békítőnek és Szeretetének nevetve. – *Úgysem tudjátok meggyőzni őket.*

– *Épp ez a problémám* – mondta határozottan Remény. – *A létemet fenyegetitek ezzel a hozzáállással. Én nélkületek nem boldogulok, de ha ti nem harcoltok meg a negatív erőkkel, akkor én egyre jobban elvesztem az életteremet.*

– *Akkor végre történne valami jó is az életben!* – mondta Depresszió.

– *Nem!* – kiáltotta Vezér. – *Na azt már soha, hogy még több tered legyen. Nem is kellene, hogy legyél.*

– *Rajtam kívül senkinek sem kellene lennie* – mondta Szeretet. – *Amikor elkezdődött a világunk, még csak én voltam egyedül.*

– *Meddig?* – kérdezték csodálkozva.

– *Néhány napig.*

– *És mi történt azután?*

– *Részek váltak le, de sokáig sikerült még együtt, egyensúlyban maradnunk.*

– *Meddig?*

– *Két évig.*

– *Mi történt, amikor kétévesek lettünk?*

– *Megjelent Mohóság.*

– *Hogyan? Miért?* – kérdezte Mohó.

– *Amennyire vissza tudok emlékezni, az Egység egy része felázadt az ellen, ami van. Vissza tudsz erre emlékezni, Mohó? Fel tudod idézni, miért akartál különválni? Emlékszel még, mi volt az oka?*

– *Igen, tisztán emlékszem. Megijedtem, mert testvérünk született.*

– *Miért, az tök jó, vagy nem?* – kérdezte Remény. – *Én úgy tudom, minden ember születése magában hordozza annak a lehetőségét, hogy visszatalálunk a boldogságunkhoz.*

– Én ezt egyáltalán nem értem – mondta Mohó ingerülten. – Ti nem a Földön éltek? Minél többen vagyunk, annál többfelé osztódnak a dolgok. Ha már nagyon sokan leszünk, csak nagyon kevéshez tudunk hozzájutni majd.

– Vagy nem. Reméljük, hogy mindig jut bőven mindenkinek – morfondírozott Remény.

– Épp ez indokolta a születésedet – mondta Szeretet átkarolva Reményt. – Ez a gondolkodás.

– Merthogy? – kérdezte Mohó szemöldökét felhúzva.

– Merthogy a te születéseddel keletkezett egy hiány, amit Remény töltött be.

– Na ne szórakozzunk! Azt akarod mondani, hogy az attól való félelmem, hogy kevesebb jut nekem, életre hívott valakit, aki abban bíz, hogy jut majd mindenkinek???

– Bizony ám, kisanyám! – mondta Békítő örülve annak, hogy a vele gonoszkodó negatív tábor talán kicsit visszavesz az arcából.

– Miért lett a nevem Mohó?

– Állandóan azt ismételted, hogy „Hohó, álljunk csak meg! Ha megszületik ez az új gyerek, velem csak feleannyit fognak majd foglalkozni? Hohó, ez majd befekszik az ágyamba? Hohó, többfelé kell elosztanunk ezentúl az ételt?” Mivel mindig hohóztál, valahogy rajtad maradt a Mohó.

– A hétszázát, milyen érdekes! – lelkesedett Életvidám. – Hogy ez mennyire ki van találva. Ezek szerint, ha születik egy negatív energiamintázat, születik egy pozitív is?

– Igen.

– Nekem ki a párom? – lelkesedett tovább Életvidám

– Szerinted? – kérdezte Depresszió – Vajon ki lehet?

– Életem! – visította Életvidám. – Gyere, hadd öleljelek meg, neked köszönhetem, hogy vagyok.

– Ez épp fordítva van – mondta Szeretet.

– Miért, nem azt mondtad az előbb, hogy minden negatív energiamintázatra születik egy pozitív is?

– Vagy fordítva.

– Mit fordítva?

– Vagy minden pozitív energiamintázat életre hívja a negatív párját.

– De ez hülyeség.

– Nem nagyobb, mint a másik – mondta Gúnyolódó.

– Ezek szerint én voltam hamarab? – kérdezte Életvidám.

– Igen.

– Gondoltam – mondta Depresszió bosszúsan –, hogy nekem még ez se jön be.

– De ami jó, annak miért kell ellentét?

– Mert ez a rend. Nincsenek jók vagy rosszak. A mindent befogadó egység nyilvánul meg különbözőképpen. A világon minden összetartozik és kiegészíti egymást.

– Nekem ki a másik felem? – kérdezte Békítő.

A többség Gúnyolódó felé intett.

– Ne, kérlek, ne mondjátok, hogy nekem Gúnyolódó az életre hívóm.

– Pedig igen, te nagyon hülye – mondta Gúnyolódó.

– Ha mi ketten vagyunk az energiatársak, miért bántasz mindig épp engem? – kérdezte Békítő.

– Mert úgy tudja, a léted veszélyezteti az övét. Ezért harcol ellened.

– De én senkit sem bántok – mondta keserves arccal Békítő. – Sőt igyekszem aszerint élni, amit tanítok. Mindig megbocsátok Gúnyolódónak, pedig mély sebeket ejt a lelkemen. Úgy érzem, állandóan meg akar semmisíteni.

– De minél keményebben küzdött, a küzdelmével épp ő maga erősített Téged – mondta Szeretet.

– Az anyját!

– Azt megértetted-e, hogy miért nem tudod szeretni azokat, akik bántanak?

- Azt hiszem, igen – válaszolta Békítő.
- És elmondod nekünk is, vagy mi haljunk meg hülyén? – csapott le rá újra Gúnyolódó.
- Látjátok, épp ez az oka. Minden hatásnak van ellenhatása. Tényleg semmi sem marad válasz nélkül. Ha megszületik bennem a szándék a megbocsátásra, azzal egy időben megszületik a bosszúállás energiája is.
- Ezek harcolnak egymással? – kérdezte Programozó.
- Ha tudatlanok, akkor igen, de minél keményebben küzdenek, annál jobban erősítik egymást.
- Mi történik, ha nem tudatlanok?
- Akkor tudnak, te nagyon hülye! – mondta Gúnyolódó.
- Neked mindegy, kit bántasz, csak bántásd? – kérdezte Programozó felbőszülve.
- Ne haragudj rá, kérlek! – mondta Szeretet.
- De nem lehet ilyennek lenni – morgott tovább Programozó.
- Nézd, az, hogy ő is van, egyértelműen azt mutatja, hogy lehet. Ha nem lehetne, nem lenne. De van, és ez itt a lényeg.
- Miért nem tud normális lenni?
- Mert ő így normális, neki ilyen a természete. Ő is csak létezik, de arról, hogy milyen legyen a természete, sok tényező együttes kombinációja döntött. Ebből az egyik volt csak az, hogy Békítővel párba rendeződtek.
- Na, akkor végül is ki a hülye? – kérdezte Gúnyolódó, bár őszintén szólva nem értett túl sokat ebből az egészből.
- Hagyjuk! – csívitelte Életvidám.
- De ne hagyjuk, én nem akarom hagyni, lássuk tisztán, ami van!
- Akkor én vagyok a hülye – szólt közbe Vezér –, de visszatérhetnénk Programozó kérdésére?
- Persze, szívesen. Ha tudunk, nem harcolunk többé senkivel és semmivel a világon.
- Vagyis olyanok leszünk, mint te? – kérdezte Programozó.

- Bocsi, hogy közbeszólok, de eddig nem mertelek zavarni titeket, csak mégis szeretném megkérdezni, hogy nekem is van párom, vagy nekem nincsen? De nem baj, ha most nem tudtok válaszolni, mert nincs rá időtök, vagy nincs hozzá kedvetek, csak megkérdeztem.
- Ha az eddigieket végiggondolom, nyilván én – sóhajtott Vezér, és beleborzongott a gondolatba, hogy ő ugyanannak az energiamintázatnak a része, mint Szégyen. – Jaj, csak ezt ne! – gondolkodott tovább –, Istenem, kérlek! Megőrülök Szégyentől. Mindent tönkretesz. Amerre jár, fájdalom, betegség és halál szedi az áldozatokat. Annyira mélyen rossz, hogy ezzel már kezdeni sem lehet semmit. Ez a félnék, enervált arca is undorító. Szinte folyamatosan elnézést kér és mentegetőzik, de az agresszív oldala félelmetes is. Igazi pusztító, és keresztülgázol mindenben, ami eléje kerül. Kétségtelenül Szégyen a legnagyobb átok az emberiségen.
- Persze, te meg a legnagyobb áldás! – szakította meg a csendet Gúnyolódó.
- Bocsánat – szabadkozott Vezér –, elfelejtkeztem róla, hogy a gondolataimat is ugyanúgy veszíték, mint a hangosan kimondott szavakat.
- Nem ugyanúgy, hangosabban.
- Jól van, bocsánat – mondta Vezér –, tényleg sajnálom. Ne haragudj! – fordult Szégyen felé. – Látom, megint sikerült hozzátennem a fájdalomhoz. A fene egye meg!
- Mindenkinek van párja? – kérdezte Programozó.
- Igen, van! – válaszolta mosolyogva Szeretet.
- Akkor ti egy pár vagytok?
- Bizony.
- Ki egy pár kívül? – kérdezte Depresszió.
- Hát Szeretet és Programozó.
- Én nem értem, miért. Ők hogy illenek össze?
- Nyilván az én programozásom, tervezésem, kalkulálásom épp az ellentéte Szeretet mindent elfogadó, mindent átölelő, békés, minden rendben viselkedésének.

– Így van szerintem is. Nekem meggyőződésem, hogy minden értünk van, minden a javunkat szolgálja, semmit sem kell tennünk vagy tudnunk előre, mert a megfelelő időben a megfelelő helyen megkapunk mindent, amire szükségünk van. Ezzel szemben Programozó állandóan tervez, göröcsöl, naplót ír. Vagy a múlton rágódik, hogy levonja a tanulságokat, vagy a jövőt tervezi, hogy elkerülje a hibákat.

– Mégse vagyok elég hatékony – dohogott Programozó –, pedig minden ébren töltött percben keményen dolgozom.

– Minden ébren töltött percben nem létező problémák megoldásával foglalkozol – jegyezte meg csendesen Szeretet.

– Ne menjünk ebbe újra bele! – csattant fel Programozó. – A múlt és a jövő igenis létezik.

– Rendben, ne menjünk bele. Egyszer biztosan megérted.

– Ne várd azt az időt, mert az a megszűnésed napja lesz – vágott vissza nyersen Programozó.

– Ajaj, csak azt ne – csapott le a helyzetre Gúnyolódó –, mi lenne a világgal Szeretet nélkül?

– Hiába gúnyolódsz, nem veszem magamra, nem sértődök meg – mosolygott Szeretet.

– Tudjuk: a Szeretet mindent megbocsát.

– Érdekel még titeket, mi történik, ha nem vagyunk tudatlanok?

– Igen, engem nagyon is érdekel.

– Engem is.

– Minket is.

– Bennünket is.

– Szóval a részeink, ha már léteznek, nem fognak nem létezővé válni. Ahogy beszélnek vagy küzdenek egymás ellen, vagy megértik, hogy összetartoznak, mert ugyanannak az egynek a különböző arcai. Ha az integrációt választják, békében élnek együtt, segítik egymást, és egy csodálatos, sokszínű személyiséget teremtenek meg, amely olyan, mint egy gyémánt. Sokoldalú és nagyszerű.

– Ez szép jövő, de tudod, ki eszi meg, hogy szükség van a negatív oldalra is.

– Óriási szükség van rá – válaszolta Szeretet.

– Mi a csodának? – kérdezte Életvidám. – Tényleg könnyebb lenne nélkülük.

– Tényleg nem érted, hogy nem tudunk már se nem létezni, se egymás nélkül lenni? – kérdezte Vezér.

– Nem csak ezért – szolt közbe Szeretet. – Amikor elhatároztuk, hogy megszületünk erre a csodálatos kék bolygóra, tudtuk, hogy ez az ellentétek világa lesz, és örültünk neki, mert látva azt, amit nem szeretnénk, tudatosan választhatjuk azt, amit szeretnénk.

– Ez olyan, mint a fény meg az árnyék?

– Igen, valami ilyesmi. Ha nem lenne árnyék, fogalmad se lenne arról, mi a fény.

– Hálásaknak azért nem kell lennünk a negatív oldalnak?! – mondta Remény.

– Szerinted mit kellene tenni? – kérdezte Vezér Szeretetet.

– Szerintem semmit – somolygott Szeretet. – Kelleni nem kell, de érdemes gondolkodni azon, hogy mire jutnánk, ha nem egymás ellen, hanem egymás érdekében használnánk az energiáinkat.

– Dög uncsi lenne – mondta Életvidám –, nekem most kezdett el derengeni, hogy azért akartam a földön élni, mert már unatkoztam a mennyországban. Ott nem volt semmi kihívás.

– Hát itt van – mondta programozó –, de lehet abban valami, hogy ha nem pusztítanánk egymást, könnyebb lenne az életünk.

– És hatékonyabb is – mondta Vezér –, hú, megteremthetnénk a mennyországot itt a földön is.

– Nem azért jöttünk el, mert azt már untuk, vagy most akkor mi van?? – kérdezte Szégyen. – Még ezt is elszúrjuk itt?

– Ha rajtad múlik, biztos nem – mondta Vezér, majd szégyenkezve hozzátette: – Bocsi.

– Vigyázz, Vezér – röhögött Gúnyolódó –, kezdtek összemosódni.
– Marhára nem vicces – mondta Vezér, de ettől függetlenül nevetnie kellett ezen az egészen.

A boldogság döntés kérdése

A boldogság döntés kérdése, vagyis inkább választásé. Ez volt az egyik kedvenc mondata. Nem múlt el úgy előadás, hogy ez a mondat ne hangzott volna el.

Nem azt kell eldöntened, hogy boldog akarsz-e lenni, mert mindenki az akar lenni, hiszen ez az alapállapotunk. Azt kell csak tudatosan megválasztani, hogy milyen energiaszinten akarsz tartózkodni, mert az alacsony energiaszint és a boldogság kizárja egymást. Vagy az Örvényben²⁴ vagy, vagy rajta kívül. Ha bent vagy, nem tudod elkerülni a boldogságot, ha kint vagy, nem tudod megtalálni, hiszen ott keresed, ahol nincs.

Amikor a professzor asszony eldöntötte, hogy boldogságkutatással fog foglalkozni, elkezdte átnézni a szakirodalmat. Már abban az időben is sokan kergették a kék madarat, és nagyon komoly kutatások folytak nemzetközi és hazai viszonylatban is. Sok információ állt rendelkezésre, de nem volt nehéz eligazodni benne. Hamar rájött, a legtöbb kutatás azt támasztja alá, hogy mindenki mástól boldog. Ahány ember él a Földön, annyiféle boldogság létezik. Ráadásul ugyanaz az ember is váltogatja a saját boldogságfaktorát. Aki vagy ami boldogsággal tölt el valakit valamikor, az néhány nap, hét, hónap, év vagy évtized múlva számára már érdektelenné, unalmassá vagy akár bosszantóvá is válhat.

Tanfolyamain azért tanította a háromszintes energiagyűjtés módszerét, mert pontosan tudta, mennyire változik az ember.

²⁴ A kiteljesedés útján – Vortex (örvény). <https://www.youtube.com/watch?v=s6Atctdmgy>

Nemcsak a halat szerette volna odaadni a hozzá fordulóknak, de halászni is meg akarta tanítani őket. Valóban nagyszerű módszer volt, melyet könnyen és gyorsan meg tudtak érteni az emberek, és azonnal lehetett használni.

A három szint kézben tartásával rendszerben lehetett tartani a csakrákat is. Arra jött rá a kutatásai során, hogy a csakrák működése sem kerülhető meg. Az ember ugyanis több részből áll egész, így ha valami nem működik benne jól, az rontja minden másnak is a hatékonyságát.

Kidolgozta a „Háromszintes Energiagyűjtés Tanfolyam” rövidített változatát az elhízásra. Azt tanította, hogy teljesen fölösleges küzdeni a túlsúly ellen, mert a túlsúly csak a következmény, melynek számtalan oka lehet. Az egyik a sokból például földelési probléma. Ilyenkor meg kell oldani a gyökércsakra szintjén a földelést, és eltűnik a túlsúly. De a túlsúlynak a földelésen kívül oka lehet a védekezés, rejtőzködés, a szépség eltakarása, felhalmozás, a szükségétől való félelem, biztonság utáni vágy, nagyravágás, stressz és még ezer és egy más ok is.

Azt, hogy kinél mik az okok – merthogy rendszerint több ok adódik össze –, mindenki maga tudja legjobban. Ahogy azt is, hogy melyik ok milyen arányban okozója a problémának. Egyszerű kérdésekkel, néhány hatékony technikával minden ember rá tud ébredni az őt kínzó problémák okára. Egynapos pár száz tanfolyamokon tanította a módszert, és emberek ezrei emlegették hálával a nevét, mert szó szerint leolvadt róluk a háj. Persze bármilyen baj, betegség, bánat megoldhatóvá vált ezekkel a pár százás tréningen tanult technikákkal.

Ő azért döntött a túlsúly kiválasztása és megoldásának tanítása mellett, mert óriási túlsúllyal küszködött középkorúként. Tizenkét éven át keresett, kutatott, olvasott, meditált, gondolkozott és hízott. Nagy mennyiségű tudást halmozott fel ezzel a problémával kapcsolatban, de csak akkor találta meg a meg-

oldást, amikor végre abbahagyta ezt a tizenkét éves negatív programozást. Egyszerűen annyiban hagyta a dolgot. Úgy tett, mintha a túlsúly nem lett volna többé probléma, és valóban nem létezett számára többé.

– *Kipipálva, megoldva!* – *mondogatta magának.*

Kellett idő ahhoz, hogy azt a tengernyi teremtetést a háta mögött tudja hagyni, amit tizenkét év alatt felhalmozott, de egyszer csak ennek is a végére ért. Amikor egy tanfolyamon rugalmas, fiatalos, egészséges testével arról beszél, hogy ötvenévesen száz kiló volt, az emberek nem nagyon akarnak hinni neki. De aztán bekapcsolja a projektort, és a régi fényképek mutogatásával rendkívül hitelessé válik. „Miből mi” – szokta mondani a képek kivetítése során nevetve. Nagyszerűen tudja érzékeltetni a fényképeken keresztül, hogy a testünk kivetíti azt, amit megélünk, ezért érdemes folyamatos párbeszédet folytatnunk vele. A Szomatodráma²⁵ könyv éppen ennek a párbeszédnek a fontosságára irányítja rá a figyelmet.

Miután eldöntötte, hogy élete hátralévő részében megosztja embertársaival tudását, megérzéseit és sugallatait, minden csatornát felhasznált a megosztásra. A túlsúly abban az időben az emberek egyharmadát érintette. Újságok, televíziós csatornák keresték meg és kértek tőle interjút. Annyira népszerű lett rövid időn belül, hogy válogatnia kellett a felkérések között. Persze jobban szerette, ha a teljes rendszert megtaníthatta, de azt is tudomásul vette, hogy az emberek nagy része még csak részinformációkra vevő. Halat akar, nem hálót. Már az elején eldöntötte, hogy ebben az „új életében” mindenki azt kap tőle és annyit, amennyit és amit szeretne.

Az első szinten teljesen ráállt a minden rendszerben életérzésre, és a fejlődése szárnyakat kapott. Azt mondja, akkor lett hernyó-

²⁵ Buda László: *Mit üzen a tested? – Gyógyító kommunikáció belső világgal.* Kuleslyuk Kiadó Kft., 2013.

ból pillangó. Ahogy kinőttek a szárnyai, megtanult repülni is. Ma is azt tartja a legfontosabb és legalapvetőbb dolognak, hogy fogadjuk el azt, ami van. Az első lépés az elfogadás, és jót tesz kimondani is, amit az Ábrahám-tanítások annyira sokszor hangsúlyoznak: „vagyok, ahol vagyok, és ez rendben van.”²⁶

A második szint a gondolatok, a szándék szintje. Rendkívül fontosnak tartotta tudatosítani napról napra magában, hogy olyan gondolatokat válasszon csak, amelyektől jó szándékúvá válik. Azt mondta egyik ismerőse róla, hogy szerinte a professzor asszonynak az epéje se keserű, de sok önkorlátozó hiedelmet, sok negatív gondolatot kellett lebontania, míg eljutott idáig. Elmúlt már ötvenéves is, mire elkezdte megérteni, hogyan működik ez a folyamat. Nagyon sajnálta azokat az embereket, akiket fogva tartott az elméjük, hiszen pontosan emlékezett rá, milyen keserves, gyötrő napokat kell átélnie annak, aki nem jött még rá, hogy az elme kitűnő szolga, de borzasztó úr. Bár addigra már túl volt a világmegváltó tervein, csak nem hagyta nyugodni a gondolat, hogy meg kellene tanítani másoknak is felismerni és elfogadni a saját erejüket. Anyaként és pedagógusként is megtapasztalta, hogy játszva a legkönnyebb tanulni, így természetes volt számára azoknak a játékoknak az összegyűjtése és közkinccsé tétele, amelyek segítségével könnyűszerrel elsajátíthatóvá vált ez a tudás. Sok ilyen játékot ismert, és ő is tudott újakat is összeállítani. Ehhez a körhöz tartozott a „Főkapcsolós játék” és még jó néhány más is. Bár azt tanította, hogy csak az első szint rendbetétele után tudjuk a második szintünket kezelni, mindig elmondta azt is, hogy bármelyik szinten változtatunk pozitív vagy negatív irányba, változik vele együtt az egész rendszer. A második szint tanítását játszódélutánokkal is erősítette, ahol részben az Ábrahám-tanításaira²⁷, részben Eckhart Tolle²⁸ tanításaira, részben a

²⁶ https://www.youtube.com/watch?v=6L2MY_y9qq8 35:45

²⁷ <https://www.facebook.com/abrahamhicksmagyarul>

²⁸ https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=Eckhart+Tolle+

kvantumgyógyítással²⁹ kapcsolatos tanításokra hagyatkozott és hivatkozott. Szerinte az országban voltak játszóházak, ahova bárki bármikor bemehetett. Voltak játszóházvezetők is, ők koordinálták a ház életét. Minden program helyet kapott, ha tudta bizonyítani, hogy jobba teszi az emberek életét. Imádtá a játszóházait. Minden házban fenntartott egy garzont arra az esetre, ha ő vagy a családja meg szeretne ott szállni. Magyarország minden nagyvárosában működött játszóház, és a fontosabb kirándulóhelyeken is. Nagyon népszerű helyek voltak, ő is rendszeresen látogatta őket. Sokat tanultak az emberek ezeken a helyeken egymástól, és a vezetők a játszóház-hálózat havi találkozóin mindig megosztották egymással az új élményeiket.

Nagy boldogsággal töltötte el ez a napról napra gyarapodó tudás-tanítás. Életének minden pillanatáért mélységesen hálás volt. Sok-sok évvel ezelőtt elvégzett egy varázslóiskolát, ahol kvantumágusokat képeztek.³⁰ Ez a Tiszta Energia állandóan megneveztette. Azt szerette volna, ha mások is megtapasztalják ennek a Tiszta Energiának az áldásos, gyógyító, boldogító hatását, így aki akarta, eltanulhatta tőle és a játszóházak egyre népesebb táborától, hogyan kell labdázni az energiával, vagy bármi hasonló mókás, de építő tevékenységre használni. Az, hogy közben nevettek és gyógyultak, csak hab volt a tortán. Nem ezért csináljuk, mondogatta egyik barátnője, hanem azért, mert fiatalon tart. A professzor asszony minden tudását megosztotta másokkal. Soha semmit nem tartott vissza, mert nem tudhatta, milyen magasabb összefüggések vannak a háttérben. Bár a bevételeit is a tudása megosztásának köszönhetette, sosem tartott vissza semmilyen információt, vagy segítséget csak azért, mert valaki nem tudott fizetni neki. A pénz csak az egyik fizetőeszköz, mondogatta, ha te most éppen nem rendelkezel vele, de szükséged van arra a tudásra, amihez rajtam keresztül juthatsz hozzá, ne fogd

²⁹ <http://kvantumgyogyitas.lap.hu/>

³⁰ Kvantum Mágus Képző Debrecenben Palaeskö Andrással

vissza magad, ne szégyenkezz. Majd fizetsz, ha több lesz neked is, vagy fizethetsz másképp is. Te is továbbadhatod másoknak, amit tanultál, vagy mondhatod, hogy köszönöm. A szívből jövő köszönömöt úgysem tudja semmi felülmúlni. Így fordulhatott elő, hogy a mediációt és a coachingot olyan szegény emberek is igénybe tudták venni, akik megfizetni abban az időben ugyan nem tudták volna, de néhány éven belül, amikor rendeződött az anyagi helyzetük, kamatostul adták vissza, ami elmaradt. És nem azért, mert a professzor asszony kamatot kért volna az elmaradt fizetésre.

Az élet viszont megajándékozta az önzetlenségéért. Addig is mosolygós, gazdag, boldog, elégedett ember volt, de attól kezdve, hogy méricskélés nélkül adott, ő lett a világ leggazdagabbja, hiszen végigmosolyogta az egész életét. És mindig őszinte volt az arcán és a szemében a mosoly.

A harmadik szint a fejlődés szintje volt. Azt gondolta, ha rendben van az első és a második szint, akkor az ember megálíthatatlanná válik, és teszi, amit tennie kell. Ráébred arra, miért választotta ezt a létet, és egyszerűen, magától értetődően teszi a dolgát. Úgy, ahogy a fa nő, a virág virágzik, a nap süt, az eső esik. Természetesen, görcsök, félelmek és kételyek nélkül.

Sajnos az emberek többsége soha nem jut túl az egyes szinten. Állandó ellenállásban élik az életüket, megfeszítetten küzdenek, harcolnak valami ellen, vagy valamiért, panaszkodnak, méltatlankodnak, szenvednek, küszködnek. Szinte egész életükben. Aztán amikor megöregszenek, rájönnek, mennyi felesleges küzdelmet éltek végig, mennyit szenvedtek, mennyit görcsöltek, pedig visszatekintve nem volt az annyira rossz. Már most meg tudnák becsülni, de közben elvette az élet. Szomorú szembesülés ráébredni annak a fontosságára, értékére, amit elveszítettünk.

Úgy találta, vannak emberek, akiket annyira ural az ellenállás, hogy nem is ismerik az elengedés mindent átölelő, boldog,

megváltó érzését. Persze az ilyen emberekkel csodát tesz a relaxáció, ha hajlandók rászálni magukat. Relaxálni nemcsak ülve vagy fekvve lehet, a séta, a futás, vagy bármilyen örömmel végzett tevékenység relaxál, ha el tudunk mélyedni benne. A professzor asszony az olvasást és a táncot használta, de azon a véleményen volt, amit sok tanító is tanított: „csináld azt, amivel a legjobban érzed magad.”

Ráadásul a koncentrált és a relaxált időnek az aránya se mindegy. Kevés ember képes egyensúlyt teremteni a kettő között, pedig minden elhajlás borítja azt az egyensúlyt, amit a boldogság csúszdáján tölt az ember.

Úgy képzelte el a három szintet, mint egy háromszöget, melynek egyre magasabban van az alapja.

Meggyőződése volt, hogy az egyes szintek oda-vissza hatással vannak egymásra. A fejlődés segít harmonizálni a gondolatokat. Ez alapvetően befolyásolja az elfogadás folyamatát, és ezzel együtt az elengedést, ami alapja az ember működésének, és alapvető hatással van az érzelmi életére is. Az érzelmeink viszont a gondolataink jelzéseire szolgálnak, így a fejlődésünknek a tartóoszlopai.

Ellentétben azzal, ahogy negyvennyolc éves koráig gondolta, se az érzelmeknek, se a fejlődésnek nem volt akkora súlya egy ember életére, mint az elengedésnek, mert az emberek energiarendszerének a töltése függött attól, hogy elfogadó vagy ellenálló üzemmódban voltak éppen. Az ellenállás megakasztotta az áramlást, blokkokat okozva, és ezzel komoly felfordulás történt fizikai szinten. Minél több volt a blokk, annál nagyobb volt a lehetőség is a bajra, betegsége. Épp mint egy forgalmi dugónál. Ma már érti, hogy testben élő lélekként nem lehet a testet kihagyni az életünkől. Foglalkozni kell vele, fontos szeretni, táplálni, erősíteni.

Negyedszázada kezdte el életében először tanulmányozni a csakrák működését, és ez a tudás nagymértékben hozzásegítette

annak a megértéséhez, hogy az elfogadás és az elengedés nem lehetőség, hanem maga az út a számára megfelelő boldog élethez.

Nagyon régen foglalkozott személyiségfejlődéssel. Fél évszázadnál is régebben, még fiatal felnőttként csodálkozott rá először arra a sok különbségre és hasonlóságra, ami az emberek között van. Elámult azon, mennyi változást okoz, hogy a negyvenhatodik kromoszóma x vagy y. Mennyi különbség van a fiúk és a lányok között, és mindezt egyetlenegy kromoszóma okozza a negyvenhatból. Mennyi információ lehet elrejtve a többi negyvenötben?

Még magához sem tért az ámulatból, amikor újszülött gyermekei fejlődését figyelve rácsodálkozott az élet mérhetetlen gazdagságára. Milyen sok agysejtje van egy embernek, és milyen pazar felszereltséggel jön mindenki a világra. Micsoda karosszéria! Gyönyörű és hasznos. Mennyi minden kell ahhoz, hogy járni tudjunk, és mekkora csoda, hogy beszél egy gyerek.

Miért is kellene görcsölnie? – gondolta. Ha valami magasabb intelligencia ilyen ügyesen meg tudja oldani ezt a sok mindent, akkor sokkal egyszerűbb lenne rábízni az egész életét. Azt mondják, ha a tanítvány kész, megjelenik a mester is. Állítólag egyetlen kérés se marad teljesítés nélkül. Csak nem mindig veszünk át a csomagot, amit rendeltünk. A professzor asszony viszont nemcsak észrevette az új tudáspakkot, hanem át is vette viszonylag fiatalon.

Harmincöt évesen ismerte meg az Ábrahám-tanításokat, és nagyon hálás volt minden sorért, amit elolvasott, minden tudásért, amit megkapott. Úgy érezte, a fejlődése szárnyakat kapott, de még mindig nem volt képes jó néhány területen uralni az életét. Változatlanul történtek dolgok, amiket nemcsak nem értett, hanem évtizedek óta kínosan kerülni is próbált, mégis megtörténtek vele. Azokban az évtizedekben minden olyan tudáshoz megpróbált hozzájutni, amely az érzelmekkel kapcsolatos. Ab-

ban az időben úgy hitte, a pozitív gondolkodás a kulcsa a boldog életnek. Azt hitte, ha elég tudatos, akkor övé lehet minden, amit szeretne. Akarta, csinálta, újrakezdte, még jobban akarta, még elszántabban csinálta, de kétségbeesve vette észre, minél nagyobb erőket mozgósít, minél elszántabban harcol, minél inkább akar, annál többször vall kudarcot.

Sokáig nem értette, miért nem boldogul, majd a csakrák felfedezésével ráébredt arra, hogy falakat épít az ellenállásával, és minél több energiát tesz bele a nem akarom, nem szeretem dolgokba, annál áthatolhatatlanabbak lesznek a falak. Blokkolja az ellenállásával annak az energiának az áramlását, ami éltetné és támogatná, ha nem állna neki ellen. Bár mindennek az alapja az elme, amit kivetít, annak a test a színpada. Ha a test rendben van, minden rendben van. Ha a testtel probléma van, a tudattal is baj van, mert teremtő erejét nem az Egység ünneplésére, hanem a Kétség megteremtésére fordítja. Ellenáll az Egynek. Kétségei lesznek egy rossz információ következtében, mert nem hiszi el, hogy az a láthatatlan erő, ami élteti, csak olyat hoz, ami neki jó. Elméje teremtő erejét ellenállásra használja, de ahogy a vízcsepp sem tudja legyőzni az óceánt, a kicsi elme által teremtett erő sem tudja legyőzni azt a mindent átható éltető erőt, aminek a része.

Ilyenkor kapcsol be az a zseniális vezérlőrendszer, amit érzelmeknek hívunk. Igazán megrázó módon, rossz érzésekkel jelzi, hogy kicsúsztunk az Örvényből, rossz az irány. Még azt is pontosan tudhatjuk, mekkora a távolság köztünk és lelkünk vagy bölcsőbbik énünk vagy isteni részünk között, hiszen minél rosszabb érzések gyötörnek, annál messzebb vagyunk. Csodálatos belső lényünk nagyon szeret bennünket, és mindent megtesz azért, hogy kiigazítsa a hibát. De az emberek közül sokan ellenállnak a rossz érzéseknek, és kerülni próbálják őket. Akárhogy, csak szabaduljanak tőlük.

Persze, ahogy ezt a felismerést magáénak tudta, máris kinyílt számára egy új világ. Találkozott egy íróval, aki a testtudatosság és a karma világába vezette be a könyvein keresztül. A csakrákról is egyre többet megtudott. Megértette, mennyire fontos az energiaáramlás. Ettől kezdve, ha tehetett, csapvizet ivott, mert a palackozott vizek dermedtségénél többre tartotta a kevésbé egészséges, de mégis áramló, élő, mozgó vizet. Voltak szavai, melyeket mindhárom szinten használt: egy, egyensúly, energiaáramlás.

Azt is megértette, hogy a Test és a Tudat – ha teheti – soha nem engedi el egymás kezét. Ők itt a földi létben összetartoznak, összeforrtak. Kölcsönösen segítik és támogatják egymást, hogy minél hosszabb időt tölthessenek együtt. A testen keresztül tud megnyilvánulni a tudat, és a tudatra is hatással van a test, mert követi minden rezdülését. Szóval a kettes szint csak akkor lehet rendben, ha az egyes rendben van.

A fejlődés, a többé válás, az önmegvalósítás, amit ő a harmadik szintnek, a csúcok csúcsának tekintett, még régebb óta foglalkoztatja. Tizennyolc évesen olvasta el az első önismerettel kapcsolatos könyvet, és annak bizony már ötvennyolc éve. Egyszer ki akarta számolni, mennyi időt töltött el az életéből azzal, hogy többé akar válni, de rájött, nem tudja megtenni, hiszen mióta az eszébe tudja, azzal fekszik, azzal kel, hogy olvas. Óriási könyvtára volt, egész falakat borított be, és néha óriás falakat is emelt köré, annyira megszállottan olvasott. Próbált küzdeni ellene egy ideig, de aztán feladta. A könyvek voltak a legjobb barátai, vigasztalták, pihentették, segítették. Imádta a könyveket. Úgy érezte, felgyorsítják a fejlődését, és mivel évtizedeken keresztül a fejlődés volt a mantrája, a könyvek is hozzátartoztak a mindennapjaihoz és az egész életéhez. Az első mantrás könyvét több mint negyven éve vette, de amíg nem érik meg az ember egy tudásra, addig hiába vannak előtte az információk, nem tudja használni őket. Gyakran mondta a klienseinek, hogy mindig

mindenkinek minden tudás a rendelkezésére áll, csak nem tudjuk, hogy létezik, ezért van szükségünk olyan emberekre, akik felhívják rá a figyelmünket.

Amikor más embereket megfigyelt, tulajdonképpen hozzáfért az adatbázisuk egy részéhez. Azután csak annyi dolga volt, hogy végiggondolja, mi vonta magára legjobban a figyelmét. Ha erre rájött, a legfontosabb kérdés, a miért következett. Az számára egyértelmű volt, hogy minden, ami velünk és körülöttünk történik, értünk van.

Hogyan tud ez engem szolgálni? – tette fel a kérdést. Mit profitálhatok ebből? Hogy tudom ezt a javamra fordítani? Mit akar ez üzeni? Mit jelent ez nekem? Miért fontos ez számomra? Aki kitartóan kérdez, az mindig megkapja a válaszokat, emlékezett vissza az ősi tanításra. Arra gondolt, a másik oldal mindig azonnal válaszol, csak mi emberek nem mindig tudjuk fogni a jeleket. Így fordulhat elő, hogy azt gondoljuk, még válaszra sem méltatnak bennünket. Micsoda tévedés!

Amikor ráébredt, hogy fontos a sorrend, arra is ráébredt, miért vallott oly sok éven át kudarcot. Az elfogadás az alap, a gondolkodás közben tartása a fal, és a fejlődés a tető, ha egy házat használunk hasonlatként. Nem érdemes a tetővel bajlódni, amíg se alapunk, se falunk nincsen, mert a tetőből nem lesz ház, bármilyen sokat fektetünk is bele. Ahogy az is igaz, hogy hiába akarja uralni az ember a gondolatait, ha tele van ellenállással. Egy rossz útnak nem lesz jó vége, még akkor sem, ha nagyon akarjuk.

Alap nélkül állandóan összeborul minden. Az elfogadás a kulcs. Ester az Ábrahám-tanításokban úgy tanítja, hogy „vagyok, ahol vagyok, és ez így van jól”³¹. Csodálatos az a hanganyag, amit *Kérd és megadatik* címmel tanítanak.

Szóval a boldogság – a professzor asszony szerint – tényleg választás kérdése. Választás az elfogadás és az ellenállás között,

³¹ https://www.youtube.com/watch?v=6L2MY_y9qq8 35:45

a jó érzést vagy a rossz érzést okozó gondolatok között, a fejlődés vagy a vegetálás között. És persze mindig mindenki maga választ. A többiek csak befolyásolni tudják, de a döntés mindig, minden esetben, minden embernél a saját kezében van.

Vajon miért nem a boldogságot választják olyan sokan az emberek közül?

„Világom, világom, világom a legjobb hely a világon”³²

Az asszony nagyon izgatottan ébredt. Odakint mindent beborított a hó. A fákon megdermedt a zúzmara, a havas háztetőkből kényelmesen és méltóságteljesen emelkedtek ki a füstöt eregető kémények. Nagyon hideg volt odakint, jégpályává váltak az utak, és az emberek lába alatt ropogott a hó. A kinti csend és varázslat még jobban ráirányította figyelmét az izgatottságára.

– *Hüha – gondolta –, valami nagy dolog van ma készülöben. Amikor ilyen riadókészültség van a szívemben, mindig nagy dolgok történnek körülöttem. Ez a jóleső izgatottság általában a Másik Oldal intenzív jelenlétére utal. Ők már tudják és ünneplik azt, ami rövidesen számomra is örömet okoz.*

Ma nem olvasott. Gyorsan kipattant az ágyból, és kiment a fürdőszobába. Folyamatosan járt az agya, képtelen volt leállítani.

– *Ma újra találkozom Anitával. Istenem, ez a fiatal asszony mennyire emlékeztet a fiatalkori önmagamra! Mennyi fájdalmat élttem át, mennyire utáltam én is egyik-másik munkatársamat, mennyit szenvedtem, mennyit szomorkodtam...*

Ijedten vette észre, hogy már megint beszippantotta az egója. Aztán azt vette észre, hogy mennyire megijedt. Ezen aztán végre elmosolyodott. Belekacsintott a nagy tükörbe, és azt mondta magának mosolyogva:

³² Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

– *Látod, még mindig nem megy rendesen, de ma már legalább felismerem és nagyon jól szórakozok rajta.*

Anita egy lelkes, kedves, túlérzékeny asszony volt. Mindent komolyan vett, teljesen odatette magát mindenhez, amit csinált, a munkahelyén is. Persze elvárta volna, hogy elismerjék, kiemeljék, megdicsérik. Nagyon naiv ember. Anita valójában egy bizonytalan, szorongó, félnék asszony, komoly önértékelési zavarokkal, de szinte senki nem tudta róla, mert annyira ügyesen kompenzálta, hogy még a szakmabelieket is megtévesztette vele.

Talán természetes, hogy a segítő szakmában dolgozott. Az önbizalom-hiányos emberek gyakran helyezkednek el olyan munkahelyeken, ahol segíthetnek valamilyen formában az embertársaikon, mert így azt érezhetik, hogy hasznosak, szükség van rájuk, fontosak, jó, hogy vannak. Anita iskolapéldája volt ennek a típusnak. Kicsi kora óta szociális munkát akart végezni. Az egyetemen szociális munkát tanult, és a diplomaosztó ünnepséget követő hétfőn már dolgozott egy családsegítő szolgálatnál. Úgy érezte, azért tudott ennyire gyorsan elhelyezkedni, mert az a sorsa, hogy másokon segítsen. Nagy örömmel látott neki a munkának, őszintén hitte, hogy azzal, ha teljes erőbedobással dolgozik, meg tudja váltani a világot. Aztán teltek a hónapok, az évek, kopott a lelkesedés, és késett a világ megváltása is. Meggyőződése volt, hogy ő csinál rosszul valamit, így belevetette magát az önfejlesztésbe és a tanulásba. Olvasott, továbbképzésekre járt. Egyre többet tudott, egyre ügyesebb lett. Gyűltek a tapasztalatai, sok mindent meg tudott már rutinból csinálni. Gyorsan és hatékonyan dolgozott, és híre ment a kliensek körében, milyen kedves, rendes, mosolygós az a nő, aki a mosdó melletti szobában van az ajtóval szembeni íróasztalnál, a radiátor mellett.

Egyre többen kérték, hogy ő segítsen, mert a szomszédjuk, sógornőjük, akárkijük is nála volt, és ők is Anitát szeretnék.

Ez aztán kiverte a munkatársaknál a biztosítékot. Egyébként sem bírták a jókedvét, a pozitív hozzáállását, az állandó „vigyorgását”, de az, hogy még a munkát is elveszi előlük, támadásba lendítette őket. Összefogtak ellene, ki akarták túrni a munkahelyéről. Mindenféle rágalmat terjesztettek róla, persze csak ésszel. Megemlítették valaki előtt, hogy „Te nem tudtad, hogy voltak ilyen magánéleti problémái? Bocsi, akkor ne beszéljünk róla, csak én azt hittem, ezek nyílt titkok”. Vagy szóvá tették vele kapcsolatban a rossz érzésüket, amiről persze nem akartak beszélni, hiszen nem volt rá bizonyíték, meg ők egyébként sem olyanok, csak akivel beszéltek, abban megbíztak, és úgy érezték, vele igazán megoszthatják a megérzésüket, úgysem adja tovább. Természetesen nagyon okosan olyan embereknek mondták el, akiknek ez az információ elég volt ahhoz, hogy kételkedve figyeljék attól kezdve Anitát.

Néhány év alatt annyi feszültséget gerjesztettek körülötte, hogy már senki sem tudta többé figyelmen kívül hagyni azt a rossz érzést, amit az Anita környezetében tapasztalt.

Közben az élete egyéb területein is megjelent a romlás. Amikor legelőször találkoztak, Anita rémült, kövér, fáradt, túlterhelt, szomorú asszonyként gyermeknevelési tanácsot jött kérni.

Az egyik tréning után két órán át állt sorba, hogy beszélhesen a professzorral. Két gyermeke közül a nagyobbik kezdett el szörnyen viselkedni. Teljesen tehetetlennek érezte magát. Össze volt zavarodva, mert egészen addig a családja volt a menedéke. Bármi történt vele – bántották, megalázták, kicsúfolták, ellehetetlenítették –, túlélte, mert arra gondolt, még néhány óra és mehet haza azokhoz, akiket feltétel nélkül szeret, és akik őt is feltétel nélkül szeretik, olyannak, amilyen. Igaz, hogy az elmúlt években hízott negyven kilót, de a családja szeretne ilyennek is. Egy háromszobás első emeleti lakásban élték a Duna-parton. Nagyon szerette ezt a lakást. A háza volt a

vára. Sokat foglalkozott vele, szépítette, takarította, csinosította. Bár négyen lakták, mindig mindent ő csinált egyedül. Neki gyermekkorában sokat kellett az anyjának segítenie, amit rettetesen utált. Még akkor eldöntötte, hogy ő mindent megcsinál, a gyerekeinek még egy tányért sem kell elmosniuk. Nem is mosogattak el soha, sőt miután ettek, otthagyták az asztalon a mosatlant és a maradékot.

Ha nem a konyhában ettek, hanem a szobájukban, akkor az ágy mellől, az íróasztalról vagy a polcra szedegette össze Anita utánuk a mosatlant. A férje is híresen rendetlen volt, így utána is sokat kellett pakolnia. Munka után, amikor hazaért, mindig gyorsan összepakolt, ő ugyanis egyáltalán nem bírta a rendetlenséget. Aztán berakta a mosógépet és elindította. Minden nap főzött, úgy érezte, a főzés az egyik módja annak, ahogy kifejezheti a benne lévő szeretetet. Főzés után elmosogatott, majd az esti tévénézés közben kivasalt. A lányok ruháit is ő tartotta rendben, bár kamaszként már ebben is tudtak volna segíteni neki.

Aztán következett a ruhák előkészítése másnapra. A mai napig mindenkinek ő készítette ki a másnapi ruháit. A férje negyvennégy éves volt, a lányai pedig tizenhét és tizennégy évesek. Előfordult, hogy tiltakoztak ellene, de hamar elfojtotta ezeket a lázongásokat. Jó érzéke volt a színekhez és a harmóniához, így egyik érvként azt hozta fel, maguktól nem tudnák az öltözetüket ennyire ízlésesen összeválogatni. A szekrényben is úgy tudta a legnagyobb rendet tartani, ha rajta kívül mások nem nyúlhattak bele. Úgy érezte, kevesebb energiájába kerül kiszedni a másnapi ruhákat, mint rendszeresen áthajtogatni a szekrényt a megborult rend miatt. A legfőbb érv viszont az volt, hogy az anyukáknak ez a dolguk, ez is része a gondoskodásnak, ezt az ő anyuja is így csinálta, és reméli, a lányai is ezt viszik majd tovább.

Anita nagyon rossz állapotban volt testileg és tudati szinten is. Ahogy ez lenni szokott, a két dolog gerjesztette egymást. A

lelke mindent elkövetett, hogy segítsen a testnek, küldte a jeleket, de hiába, mert Anita nem tudta őket olvasni. A helyzet egyre rosszabb lett. Amikor azon az estén két óra várakozás után a professzor asszonyhoz ért, hogy dedikáltassa a könyvet, az aurája alig látszott. A professzor látva, milyen nagy a baj, nem tudta megállni, hogy néhány kérdést fel ne tegyen.

Megkérdezte a nevét, amit a dedikáláshoz egyébként is megszokott kérdezni, így nem volt feltűnő. Aztán rákérdezett kedélyesen a munkájára, majd a családi állapotára. Beleírta a könyvbe, „Szeretettel Anitának, az Édesanyának, az Asszonynak és a Segítőnek. Kívánom, segítsenek ezek a gondolatok.” Közben ráhangolódott az Anita hullámhosszára, és pillanatok alatt cudarul érezte magát. Hamar rájött, az asszony annyira mély krízisben van, hogy tudat alatt inkább választaná a halált, mint az életet. Anita persze nem beszélt a problémáiról, mert most is az volt számára a fontos, hogy másokat maga elé helyezzen. Gratulált a professzor asszonynak a könyvért és az egész munkásságáért, majd indult tovább, hiszen még voltak néhányan mögötte is.

Az asszony azonban nem akarta elengedni, mert a megérzése azt súgta, segítenie kell neki. Tisztán hallotta a lelke hangját, amint azt súgja:

– „Segíts neki, kérlek, szüksége van rád!”

De hirtelen nem volt rá módja. Anita már elindult a teremből kifelé, neki azonban még maradnia kellett.

– „Rendben – súgta vissza gondolatban a Lelkének –, hozd el hozzám, amikor úgy gondold, hogy kezdhettek.”

Amikor egy óra múlva beszállt a kocsjába, hogy hazainduljon, már el is felejtkezett Anitáról, és az alig látható aurájáról. Sok év alatt tanulta meg, hogy a mostban éljen, ne a múltban vagy a jövőben. Sok évvel ezelőtt járt egy a varázslóiskolába,³³ ahol azt hallotta, szerencsés esetben az ember azzal se foglalko-

³³ Kvantum Mágus Képző Debrecenben Palacsó Andrással.

zik, ami öt perccel azelőtt történt, ami pedig régebben, órákkal, napokkal, hetekkel, hónapokkal, évekkel vagy évtizedekkel azelőtt, azzal végképp nem. Se a múltnak, se a jövőnek nem adott energiát, csak élt a pillanatnak, és megélte azt, amit az hozott. Feltétel nélküli bizalom kellett ehhez a játékhoz, és ő az elmúlt évtizedek alatt megtanult tökéletesen bízni.

Elhajtott egy sötét buszmegálló mellett, ahol egymagában várakozott Anita. Amikor észrevette, leparkolt és felajánlotta neki, elviszi valameddig. Azt mondta, annyira rosszul van megvilágítva a buszmegálló, azért állt meg, mert ettől rossz érzése lett. Anita elfogadta a felajánlást, de nagyon feszélyezve érezte magát. Néhány percen belül kiderült, hazáig is tudja az asszony vinni potyautasát, mert kerülő nélkül arra is tud hazafelé menni. Közben magában azon mosolygott, a Lelke jó gyorsan kért időpontot Anita számára, csak még Anita nem tudja, hogy rövidesen Örömpátiára fog járni.

Hogy oldja a feszültséget, és elkezdje a beszélgetést, megkérdezte, melyik részt találta a legérdekesebbnek a könyvében, majd ezen a szálon elindulva, mire kitette Anitát a rakparti házuknál, már meg is beszéltek, hogy az Anitát foglalkoztató kérdésekre érdemes lenne időt szánni. Az egyik kliens lemondta a holnapi időpontot, füllentette a professzor asszony, így, ha megfelel, találkozhatunk holnap este hatkor. Anita nagyon hálás volt, amiért ilyen sokat beszélhetett az asszonnyal, azt pedig, hogy bejutott a híres Örömpátiára, szinte fel se tudta fogni. Hosszú várakozólista volt, és senki se tudta, mi alapján kerülnek kiválasztásra a kliensek. A professzor asszony sem, hiszen ő mindig a megérzésére hagyatkozva választott a jelentkezők közül.

Anita az első pillanattól kezdve nagyon közel állt a professzor asszony szívéhez. Amikor élete nagy fordulópontján megfordult vele a sorsa, épp olyan ember volt ránézésre, mint Anita. Ma már tud olvasni az emberek külső megjelenéséből. Testről, arcról,

kézformáról, fejformáról, tekintetből annyi információ nyerhető, amit aztán akár napokig is elemezgethet az ember. Aztán amikor valaki elkezd beszélni, ez az információhalmaz megsokszorozódik. Amit mond, és ahogy mondja, mind információt hordoz. Ezzel aztán jól el lehet játszani. Akár egy egész életen át eltölthetjük vele az időt.

Az Örömpátiákon az első találkozáskor rendszerint a kliens elmondta, mi a problémája, hol hiányzik az életéből az Öröm. Azt figyelte meg, az emberek életében a Szabadság, a Fejlődés és az Öröm hiánya okozza a problémákat.

Miután meghallgatta, és alaposan megfigyelte a kliensét, a professzor asszony felhívta a figyelmét azokra az információkra, amelyek a megjelenésében az ő számára a lehangosabban árulkodnak erről. Anita rengeteg elfojtással élte az életét. Talán saját magának sem merte bevallani, milyen keserves lelkiállapotba juttatta magát az elmúlt évtizedek alatt. Ezeket a negatív érzelmeket ugyanúgy elfojtotta, mint a véleményét. Az egész élete merő alkalmazkodás volt, csak épp élete legfontosabb szereplőjét hagyta figyelmen kívül, önmagához nem nagyon alkalmazkodott. Magán kívül viszont mindenkihez, így nem csoda, hogy évek óta „magánkívül” volt.

Az asszony szerint az emberek fele élte így az életét, ami azért nagyon szomorú, mert a gyerekek, a nagyon képzetlen emberek, az értelmi fogyatékkal élők és a bölcs emberek nem tartoznak ebbe a csoportba. Ez tehát azt jelenti, hogy azoknak az embereknek a nagyobbik fele, akik viszik a vállukon az országot, döntéseket hoznak, gyerekeket nevelnek otthon, és az intézményekben, gyógyítanak, segítenek sérült embereken, motiválják a képzetleneket, társadalmi együttműködésre képtelen, alul szocializált emberekkel foglalkoznak, vagy idős, önmaguk gondozására már képtelen embereket látnak el, a fene nagy alkalmazkodás miatt mindenre figyelnek önmagukon kívül.

Pedig arany szabály az életben, hogy csak azt tudjuk odaadni másoknak, amivel mi magunk is rendelkezünk. Ugyan, hogy tudnék segíteni másnak, ha én magam is segítségre szorulok? Beteg az a világ, amelyik megengedi, hogy olyan orvos gyógyítson, aki már ránézésre sem egészséges, olyan tanár tanítson, aki-ről köztudott, hogy a saját gyerekeivel se boldogul, olyan segítő segítsen, aki maga is segítségre szorul.

Van egy tanmese egy emberről, aki húszévesen meg akarta váltani a világot, de ez nem ment neki. Rendben van, gondolta harmincévesen, a világmegváltás túl nagy falat nekem, elég, ha megváltom az országomat. De az ország megváltása sem jött össze. Nem baj, gondolta negyvenévesen, a városomat még megmenthetem, így a következő tíz évben ezért tett meg mindent, de itt sem járt túl nagy sikerrel. Nahát, gondolta ötvenévesen, lehet, hogy csak annyi a dolgom, hogy a saját családomat rendben tartsam? Így aztán nekilátott a családjá megmentésének, de hatvanéves korára rá kellett jönnie, a családjuk visszatükröz bennünket. Azt mondják, a gyereked olyan, mint egy tükör, amit elébed tart az élet, nézd meg benne, milyen vagy. Persze, aki boldog a gyerekeitől, elégedett velük és büszke rájuk, az örömmel nézegeti az élet által elébe tolt tükröt, de akinek még a saját gyerekeivel is baja van, annak önmagán mélyen el kellene gondolkoznia. Mesénk hőse is szembesülhetett ezzel, mert hatvanévesen úgy döntött, félretéve eddigi nagy terveit, a következő tíz évben megváltja önmagát. Ennek akkorra már nagyon eljött az ideje, mert gondolom, a nagy megváltó tervek nem hagytak sok időt önmagára, a családjára és a gyerekekkel való foglalkozásra.

Ráadásul önmagunk megváltása sokszor kezdődik azzal, hogy kitaláljuk, milyenek akarunk lenni. Aztán mindenféle trükkökkel, praktikákkal, programozással megvalósítjuk az elképzeléseinket, majd sok-sok küszködés és szenvedés után ráébredünk,

gyermekként voltunk a legboldogabbak, mert akkor még nem akartunk semmit, csak elfogadtuk azt, ami van.

A tanmese szerint érdemes magunk megváltásán dolgozni, aztán ha már rendben vagyunk, és maradt még energiánk, segíthetünk a családjunknak. Akinek rendben a családjá, tegyen a városáért, ha van rá ereje. Aki sokat tett a városáért, segítsen az országának, majd a világnak. Bentről megyünk kifelé, kicsitől a nagy felé.

Majdnem minden alkalommal ugyanúgy zajlott az Örömpátia. Legelső alkalommal az ismerkedés után megtanulták a varázsszót: ELENGEDEM. Aztán tanultak még egy-két technikát is, ami segíthet, ha nem működik könnyedén magától az elengedés. Elengedni nagyon könnyű és nagyon hatékony. Ez tette rendbe a csakrák szintjét, mert minden elengedéssel csökkent azoknak a blokkoknak a száma, amelyek megakadályozták az energia szabad áramlását.

A professzor asszony is azt tanította tovább, amit neki megtanítottak huszonnyolc évvel ezelőtt, elemzés, méricskélés, boncolgatás nélkül engedjünk el mindent, ami nem tartozik ehhez a pillanathoz. Nevetve meséli, ő mennyire megkönnyebbült, amikor kipróbálta ezt. Mint sokan mások, ő is fejben élte az életét. Meg akarta érteni, mi történik vele és miért, és közben nem jött rá, mennyire jól konzerválja a problémát ezzel az élveboncolással. Egyik évben nyáron elment egy kétnapos elengedés alaptanfolyamra³⁴, és már az első nap délelőttjén tudta, ez volt a következő hiányzó darabka élete kirakós játékában. Innentől kezdve minden egyre könnyebb lett, bár több éven át tartott, amíg a hallott dolgokat be tudta építeni az életébe.

Nem az élete változott meg attól, amit tanult, hanem a hozzáállása. Az élete látszólag semmit sem változott, de elkezdő-

³⁴ Palacska András elengedés alaptanfolyama. <http://ezoterikusprogramok.hu/irasok/palacska-andras-elengedes>.

dött valami mélyen a tudattalanjában, ami aztán napok, hetek, hónapok, évek múltával szépen felszínre került. A legnagyobb változást eleinte észre se vette. Nem gyűjtött be több görcsöt, és a benne lévőket megtanulta felbukkanásuk sorrendjében egymás után elengedni. Mantrája lett a „Minden Rendben, Rendben Minden, az Áldás Békesség, és a Hála, Hála, Szeretet.” A legsötétebb félelmeket, a legmakacsabb görcsöket is mosolyogva engedte el, végtelen nagy szeretettel és hálával a szívében. Megértette, a kétség azt jelenti, hogy kiesett az egységből, ahol szereteten kívül nincs semmi más. Így, amikor kétségek bukkantak fel az elméjében, mosolyogva azt mondta:

– „Elengedlek, én egy szerető, támogató, gondoskodó egységben hiszek. Ez egy ESZES (elfogadó, szerető, együttműködő, segítő) világ-egyetem, minden rendben.”

Eleinte voltak nehézségei, de sokat és sokszor használta a Louise L. Haytól tanult egyik hatékony technikát³⁵ is. Ha nehéznek érzett valamit, azt mondta, azt akarom, könnyű legyen. Ha még ezután se volt könnyű, akkor tudta, valami ajándékot még tartogat számára ez a dolog.

Nagyszerű módszernek találta döntéshelyzetekben a Varázslóiskolában tanult „könnyű vagy nehéz” technikát. Amiről döntenie kell, azt kérdés formájában megméri: ha ez meg ez történik, az nekem könnyű vagy nehéz? És az ellentéte az könnyű vagy nehéz?

Az életünket megkeserítő problémák mindig nehezek, így elengedni őket a világon a legkönnyebb dolog. Konfliktuskezelés, problémamegoldás felsőfokon, asszertív viselkedés, dühkezelés, szenvedélybetegség, kapcsolati zavarok, és még vagy ezer más dolog létezik, és erősödik azért, mert ragaszkodunk hozzá, rá vagyunk csavarodva, hisz meg akarjuk oldani.

– Annyira könnyű és egyszerű ez a módszer – mondta Anita –, nagyon sokan el sem hiszik, mennyire hatékony. Ahhoz,

hogy ön, kedveském, ne járjon így, az kell, hogy használja. Aki használja, rá fog jönni, működik, mert napról napra megtapasztalja. Nekem az alábbi sorrendben való haladás működik a legjobban.

Előbb kimondom: Köszöntelek, elengedlek :))

Ha még mindig marad, megkérdezem tőle, miben akar segíteni, tanítani vagy szolgálni. Nekem rendszerint azonnal felmerül a válasz, de én már huszonöt éve csinálom rendszeresen, és az azt megelőző húsz évben is sokat tettem azért, hogy meghalljam a lelkem hangját. Minél több ideje gyakoroljuk, annál gyorsabban felismerjük a választ.

– De ha énhozzám nem beszél a lelkem?

– Mindenkihez beszél a lelke – mondta derűsen az asszony. – Az nem vita tárgya, válasz mindig van, sőt annyira kegyes hozzánk a lelkünk, hogy addig ismételgeti, amíg meg nem halljuk. Ha éveken át tart, akkor éveken át ismételgeti. Minden hájjal megkent ravasz róka, aki egy üzenetet százféle módon is el tud juttatni hozzánk.

– Én eddig azt sem hallottam soha – mondta Anita –, hogy a lelkünk beszél hozzánk.

– Sokan élnek úgy az életüket, hogy nem tudják. És azok az emberek, akik tudják, hogy van lelkünk is, sokszor gondolják azt, hogy olyan testek vagyunk, akiknek van lelkük is, pedig valójában olyan lelkek vagyunk, akiknek van testük is.

– Ez elég nagy különbség...

– De még mennyire nagy! – mondta mosolyogva a professzor asszony.

– Akkor én most mit csináljak pontosan? – kérdezte kissé rémülten Anita.

– Pontosán azt, amit a szíve diktál – mondta kedvesen az asszony.

– De honnan tudom, mi az?

³⁵ Louise L. Hay: *Éld az életed!* Édesvíz Kiadó, 1997.

– Ez az első hét feladata. Mondogassa, elengedlek, és tanuljon meg odafigyelni a szívére. Mindig beszél hozzánk, mindig segít, mindig tudja a számunkra legkedvezőbb választ, csak meg kell tanulni meghallani.

– De hogyan? Én nem hallok semmit sem!

– Maradjon csendben, és ebben a csendben meg fogja hallani.

– Nem hiszem! – mondta Anita kissé szomorúan –, még nem hallottam sohasem.

– Dehogynem hallotta, csak nem tudatosította. Most hallja az óra ketyegését?

– Milyen óráét?

– Hát, amelyik ketyeg.

– Nem hallok semmit, sőt azt sem látom, hol van az óra.

– Akkor maradjunk picit csendben – mondta mosolyogva a professzor asszony –, hogy rácsodálkozzunk, mennyire hangosan ketyeg ez az óra.

– De milyen óra?

– Csendben, ... csak néhány percig, és meg fogja hallani.

Anita is és a professzor asszony is elhallgatott. Anita feszülten kereste a hangot, a professzor asszony boldogan simult bele a csendbe. Eltelt egy-két súlyos perc, amikor halkán, szinte észrevétlenül meghallotta Anita a hangot: tik-tak, tik-tak. A tik-tak félénk volt és csendes, mintha elnézést kérne azért, mert megjelent.

– Honnan jön? – kérdezte Anita. – Már hallok, csak nem tudom elhinni, mert nem látom. Nem lehet, hogy csak a képzeletem játszik velem?

A professzor asszony csak mosolygott, és a kezét a szájára téve csendre intette Anitát. Anita kénytelenül újra elhallgatott, és legnagyobb megdöbbenésére egyre hangosabban hallotta: tik-tak, tik-tak, tik-tak.

Ez hülyeség, gondolta magában, és nem sokkal később ki is mondta:

– Nincs is óra sehol.

– Itt az óra, kedvesem – mondta mosolyogva a professzor asszony, miközben kihúzta az egyik fiókot a szekrény melletti falnál. Győzedelmes mosollyal emelte ki az órát, és kissé fölényesen kérdezte meg: így már könnyebben hihető?

– A fenébe – mondta Anita kissé bosszúsan –, azt hittem, a képzeletem játszik velem.

– Gyakran gondoljuk, hogy nem is igaz, amit pedig megtapasztalunk. Szomorú, hogy az emberek nem hisznek maguknak, csak azért, mert nem logikus. Nem látok órát sehol, tehát hiába hallok, hogy ketyeg, nem hiszem el, mert nem látom.

– De miért? Ennek így nincs semmi értelme! Minek tagadjuk le a valóságot?

– Erre vagyunk szocializálva.

– Tényleg csak azért, mert erre tanítottak meg bennünket?

– Szerintem igen.

– De kinek jó ez?

– Bárkinek, aki manipulálni akar bennünket.

– Ki akarna engem manipulálni?

– Itt nem egy emberről, hanem embercsoportokról, esetleg tömegekről van szó, és így már a politikai hatalomtól a reklámszakmáig sok mindenkinek érdekében állhat a manipuláció. Vége az órának, Anita – mondta kedvesen a professzor asszony. – Hétkor nálunk vacsora van, de a jövő héten ilyenkor szívesen látom egy másik negyvenöt percre. Vegyen magának holnap egy füzetet, és jegyzetelje bele, amiket súg a szíve, mert azzal kezdünk el dolgozni.

– Természetesen, és köszönöm! – mondta Anita. – Viszontlátásra!

„Megengedem magamnak, hogy boldogságban éljek”³⁶

Gyorsan eltelt az egy hét. A professzor asszony télen mindig eltölt négy-öt napot a családjával valamelyik síparadicsomban. Minden családtag igyekszik úgy alakítani az életét, hogy az iskolai síszünet idejére szabad legyen. Ezek ugyanolyan szent dolgok, mint együtt tölteni a karácsonyt, a születésnapokat, a házassági évfordulókat és a nyári időszakban is négy-öt napot. A család az család. Az asszony nagyon komolyan vette azt, amit egyébként másoknak is tanított: először én, azután a családom, aztán a városom, utána az országom, és ha van még rám szükség, jöhet a világ is. Mindennap meditált, mindennap tornázott, mindennap szánt időt magára és a családjára. Abban a sorsfordító hónapban, amikor meghozta a döntést arról, hogy megengedi magának, hogy boldogságban éljen, alakította ki ezt a sorrendet. Az évi minimum tíz nap, minimum kettőbe elosztva, olyan jussa volt a családnak, amihez mindenki ragaszkodott.

Nagyon boldog család volt a professzor asszonyé. Amikor szóba került a családja sikeressége és boldogsága, mosollyal az arcán mondta:

– *Még szép, hogy boldog, hát ez a foglalkozásom!*

Életének egyik vezérfonala volt a boldogságkutatás, de őt elsősorban az érdekelte, hogyan lehet boldog családokat létrehozni és működtetni. Egyáltalán mitől boldog egy család? Tanulható-e

³⁶ Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

a boldogság? Sőt, amikor negyedszázaddal ezelőtt belekezdett ebbe a munkába, még azt is kutatta, vannak-e boldog családok. Az övé már abban az időben is boldog volt, és nagyon sok boldog embert látott maga körül, de sok rossz példát is, így nem tudta eldönteni, mi is az, amit maga körül tapasztal.

A statisztikák szerint nagyon boldogtalanok voltak az emberek, ha maga kérdezte őket erről, csak panaszkodtak és a sérelmeiket sorolták, így felmerült benne a kétely, hogy csak azt látja meg a családjában, amit látni akar. Már csak azért is helytálló volt ez a feltételezés, mert abban az időben már nagyon tudatosan csak arra akart figyelni, és csak azzal akart foglalkozni, ami pozitív volt az életében. A rossz dolgokat teljesen kirekesztette, mert tudta, hogy nem táplálhatja őket tovább értékes figyelemenergiájával. Meggyőződése volt, igaz, amit az Ábrahám-tanítások³⁷ is olyan sokat hangoztatnak: a szabadság, a fejlődés és az öröm nagyon fontos értékmérők. Az Örömpátiában is használta ezeket a mérőeszközöket.

Most, amikor az élményekkel teli boldog hét után itt ült Anitával szemben, lebarnulva, kisimulva, kipihenve, feltöltődve a csodálatos téli táj élményeivel és a síparadicsom nyüzsgésével, még szembetűnőbb volt Anita erőszakolt nyugalma. Szíve szerint nyíltan megmondta volna neki, hogy olyan szinten gyilkolja a saját lelkét, amit már büntetni kellene. Tudta a múltkori találkozókból, mennyire kirekesztik Anitát a munkatársai. Persze nem szólt egy szót sem, ez nem tanácsadás, pedig ha az lenne, mi mindenre meg tudná tanítani Anitát.

Sohasem volt híve a viszálynak, de azt is hangoztatta, hogy egy percig se legyünk olyan emberek között, akik nem becsülnék meg bennünket. Ha a környezetünk nem fogadja boldogan a tőlünk feléjük áradó szeretetet, tiszteletet, megbecsülést és jószágot, akkor mi sem fogjuk ezeket a minőségeket tőlük megkapni.

³⁷ Esther és Jerry Hicks: *Új életet kezdhetsz*, II. kötet 1–10. oldal.

Márpedig ezek nélkül nincsen értelme egy kapcsolatnak. Ahogy a szabadság, fejlődés és öröm érzete nélkül a tevékenységeknek sincsen értelmük. Az Örömpátia során nagyon gyorsan eljutott a klienseivel ennek megtárgyalásáig.

– Hogy telt a hete? – kérdezte az asszony barátságosan Anitától.

– Nem is tudom – mondta félénken Anita –, elég furcsa volt.

– Mi volt furcsa benne?

– Hát ez a szív dolog.

– Nocsak, beszélt Önhöz a szíve?

– Nem tudom, ez annyira hülyeségnek hangzik, de mégis olyan furcsa volt.

– Na, kezdjük előlről. Mi volt furcsa? Amit hallott, vagy amit érzett? Egyáltalán hallott valamit? – kérdezte megjátszott értetlenséget színlelve az asszony.

– Igen, de olyan furcsa volt.

– Miért, nem hallotta tisztán?

– De igen, különösen akkor, ha csend volt körülöttem.

– Na és miket, mondja már! – sürgette mosolyogva a professzor asszony Anitát.

– Hát ilyeneket, hogy ...

– Milyeneket??? – dőlt előre a székében az asszony, ezzel is nyomatékokat adva érdeklődésének.

– Szóval egyik este, amikor készültem a vasaláshoz, az volt az érzésem, mintha valami bennem azt kérdezné, hogy nem dolgoztál még ma eleget? Inkább olvass egy kicsit, és aztán aludjál!

– És megtette?

– Á dehogy, ha elmaradok a munkámmal, nem fogom tudni pótolni.

– Az ördögbe ezzel a nagy fegyelmezettséggel, Anita. Megöli magát azzal, ha mindig csak a kötelességeit teljesíti. Emlékszik Nagy Feró dalára: nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra

szórakozás?³⁸ De még jobban teszi, ha úgy rendezi be az életét, hogy bármit tesz is, örömmel töltse el. Miért csinálja muszájból a dolgokat?

– Milyen más lehetőségem lenne még az élettel kapcsolatban? – kérdezte tágra nyílt szemekkel.

– Az életünket élvezni kell! – mondta Anitának.

– Én élvezem.

– Tényleg, minden percét?

– Hogy érti, hogy minden percét?

– Úgy, kedvesem, ahogy kérdezem. Szó szerint.

– Senki sem élvezi az életének minden percét.

– Maga nagyon ügyes. Profi módon játszmázik, de most nem ez a cél.

– Tessék?

– *Fogd vissza magad!* – mondta Vezér határozottan. *A coachingban nincs tanácsadás.*

– *Tudom* – mondta Kecsés mosolyogva –, *csakhogy ez nem coaching, hanem Örömpátia.*

– *Akkor is, nem segítesz, ha te mondom meg, mit csináljon.*

– *Tudom én is, fogd fel úgy, mint a konfrontatív coachingot.*

– *Remélem, nem kap sokkot a konfrontálódásodtól.*

– Nézze, az a kérdés, hogy az élete élvezetes, örömteli, boldog élet-e. Erre válaszoljon, de valóban őszintén.

– Miért válaszoljak erre?

– Mert a segítségemet kérte, és ha őszinte magához, az megoldja a problémái felét.

– Én ezt másképp gondolom. És azzal sem értek egyet, hogy az életünket élvezni kell. Jó, ha van öröm az életünkben, és persze kellene az élvezetek is, de az élet nem az élvezetekről és az örömről szól.

³⁸ Beatrice – *8 óra munka*. Album: *Gyermekkorunk lexebb dalai*. Megjelenés: 1990.

– Hanem miről?

– Munkáról, családról, kötelezettségekről, áldozathozatalról, segítségről. Vagy nem???

– Lehet-e úgy dolgozni, hogy közben élvezem azt, amit csinállok? – kérdezte derűsen a professzor asszony.

– Ó, nem, nem hiszem – jött szinte azonnal a válasz.

– Nem azt kérdeztem, hogy reggelizhetnénk-e holnap együtt a Marson – mondta nevetve az idős hölgy. – Azt kérdeztem, van-e örömmel végzett munkára lehetőség?

– Fene tudja! Elméletileg lehet, hogy van, de a munka és az öröm valahogy kizárják egymást. Vagy mit veszünk munkának? A munkahelyi munkát vagy a házimunkát is?

– Látom, kezdi érteni – mondta boldog mosollyal a professzor asszony. – Hogyan szokott kikapcsolódni, mik a kedvenc elfoglaltságai?

– Olvasok, kertészkedem, főzök.

– Hogyan érzi magát közben?

– Ó, nagyszerűen.

– Melyik a legkedvesebb tevékenysége a három közül? Mikor érzi úgy, hogy ha háromszor ennyi ideje lett volna, az is elszaladt volna?

– Ne kérje, hogy válasszak. Mind a hármát egyformán szeretem.

– Mit szeret bennük a legjobban? Meséljen akkor erről!

– Nem értem a kérdést.

– Mondja el néhány mondatban, miért szeret főzni, kertészkedni és olvasni?

– Mert kikapcsol, feltölt, energetizál. Én így pihenek.

– Miket olvas?

– Általában egészséggel kapcsolatos könyveket. Tudom, ha rám néz, nehezen hihető, de sokat tudok a testi-lelki egészségről.

– Ki a kedvence?

– Nincs kedvencem, vagyis nem tudok választani közülük. Nagyon szeretem az ön könyveit, abból mindegyik megvan nekem. Szeretem Csikszentmihályi professzort, és a humanisztikus pszichológia más képviselőit is, nekem is Rogers az egyik legnagyobb kedvencem.

– Mennyi időt tölt olvasással?

– Egy-két órát, néha, nagyon ritkán, ha szabadságon vagyok vagy többnapos munkaszünet van, négyet-ötöt.

– És hogy néz ki egy ilyen napja?

– Milyen nap?

– Amikor olvas négy-öt órát?

– Én soha nem olvasok egy nap alatt négy-öt órát.

– Félreértettem volna? Nem azt mondta az előbb, hogy egy-két órát, néha, nagyon ritkán négyet-ötöt?

– De igen, hetente.

– Nahát, tényleg félreértettem – mondta mosolyogva a professzor asszony. – Az áldóját, azt hittem, naponta olvas egy-két órát, néha négyet-ötöt.

– Jó is lenne – mondta álmodozva Anita –, de nekem arra nincs időm.

– Megtenné, hogy a játék kedvéért elképzeled, hogy az idő nem akadály. Hogyan tudná megtenni, hogy annyit olvasson, amennyit csak akar?

– Csak felkelnék, megmosdanék és elkezdenék olvasni. Sőt, tudja, mi lenne az igazi? – kérdezte lelkendezve. – Ha reggel azonnal kezdeném a napot, hogy olvasok. De erre még vagy húsz évig biztosan nem lesz időm! – mondta sajnálkozva. – Jobb, ha nem is gondolok rá, mert csak elszomorodom.

– Ismeri azt a mondást, hogy legalább az álmaidban ne szerénykedj?

– Nem, de szerintem érdemes a realitások talaján maradni.

– Rendben, én olvasok ennyit egy nap, és megtettem ezt az életem minden időszakában. Számomra ez a realitás, de feltételezem, önnek ez elég hihetetlen.

– Azért csodálkoztam a kérdésén, mert el sem tudom képzelni, hogy valakinek munka és család mellett van ideje egy-két órát olvasni naponta. Négyet-ötöt pedig biztosan nem tud senki olvasni, hacsak nem nyugdíjas.

– Mennyit olvas egyszerre?

– Öt-tíz oldalt, esetleg húszat, huszonötöt.

– Az időben hány perc?

– Tizenöt, húsz perc, ha ráérek, fél óra.

– Értem. Anita, maga tényleg csinján bánik az élvezetekkel. Hogy áll a főzéssel? Főz mindennap?

– Igen. Szeretek is, tudok is főzni, és a családom is örül neki.

– Mikor szokott főzni? Munka után?

– Igen, de már nap közben rákészülök. Kitalálom, mi legyen a vacsora, milyen sütit süssek a hétvégén. Szoktam napközben keresgetni egy kicsit a neten. Összeírom a hozzávalókat, végiggondolom, mit hol tudok megvenni útban hazafelé. Aztán, amikor végre vége van a munkának, elindulok, bevásárolok és otthon nekilátok alkotni.

– Alkotásnak hívja a főzést?

– Igen. Tudja, olyan ez nekem, mint másnak a szórakozás. Próbálgatom, hogyan illik össze két fűszer, vagy mi történik, ha hozzáteszek még egy alapanyagot.

Most, ahogy Anita arról mesélt, amit szeretett, az arca megtelt étellel. Szemei csillogni kezdtek, arcán megjelent a derű. Még a tartása is megváltozott. Feljebb emelte a fejét, egyenesebb lett a háta, hátrébb kerültek a vállai. Mintha a benne élő életöröm felébredt volna végre sokéves álmából, és nyújtózkodva több teret követelne magának.

A professzor asszony derűs arccal nézte, ahogy visszaköltözik az élet Anitába. Ezért csinálja ezt a munkát. Átélt már több százszor, de képtelen betelni vele. Függetlenné vált. Hozzásegíteni valakit ahhoz, hogy azt az életet élje, amiben a legboldogabb, az élet nagy ajándéka. Kibogozni a szálakat, amelyek visszavezetik az embert a szívéhez, segíteni megtanulni tervezni, merni álmodni, nagyvá válni, ez az, ami kábítószerként hat erre a bűbajos idős asszonyra.

Anita a következő hetekben telesírt néhány százás papírzsebkendőt, megcsinált sok házi feladatot, nagyon sokat gondolkodott, tervezgetett, de néhány találkozó alatt szembenézett az irányításkényszerével, és megszabadult tőle. Visszatért a szívéhez, felmondott lélekben a munkahelyén, és a legelső alkalommal kérte, őt küldjék el a következő létszámleépítésnél. Komoly végkielégítést kapott, amihez hozzátette a Munkaügyi Hivatal első vállalkozóknak járó támogatását és némi hitelt. Ebből csinált egy családi napközit, ahol annyit főzhetett, kertészkedhetett és olvashatott, amennyit csak akart.

Megértette azt is, hogy a gyermekével kapcsolatos probléma segítség volt számára abban, hogy végre valakitől segítséget kérjen. Egyre többször helyezte magát előre, és ettől minden megváltozott, megjavult körülötte is, hiszen sokkal őszintébb, nyugodtabb kiegyensúlyozottabb asszony lett belőle.

Ráébredt, igaz a mondás: Senki sem az ellenségem, senki sem a barátom, mindenki a tanárom. Megtanulta olvasni a jeleket, megértette, a munkahelyi problémái is érte vannak, őt segítik abban, hogy keressen magának egy olyan helyet, ahol bátran megmutathatja a nagyszerűségét. Egy olyan helyet, ahol nem büntetik azért, mert megtesz minden tőle telhetőt.

Néhány év alatt öt különböző ponton nyitott családi napközit, és a klienseknek a gyermekfelügyeleten kívül magas szintű szociális munkával is a rendelkezésükre állt. Lelkes híve lett a

Minden értem történik mozgalomnak, és néhány év alatt a túlsúlya is eltűnt. Gyönyörű kék szeméibe visszaköltözött az élet, és az egyik karácsonyi üdvözlőben utóiratban azt írta: „Olyan az életem, mint egy álom, nem tudom, mi lett velem, négy-öt órát is olvasok naponta, merem és hihetetlenül élvezem. Köszönöm, hogy megtanított boldogan élni. Kedves boldogságprofesszor asszony, szerintem maga az egyik legjobb dolog a világon.”

Néha találkoztak a Belvárosi Játszóházban is, ilyenkor mindig megölelték egymást. Mindketten úton voltak ahhoz, hogy feltételek nélkül szeressék és elfogadják önmagukat, kölcsönösen nagyra becsülik egymást, és állhatatosan keressék mindenben a jót.

Néhány év alatt szavak nélkül is értették, mit akar a másik, hiszen mindketten a csodák nyelvét beszélték. Tudták, mit jelent az ölelés: összetartozunk, ugyanannak az egyetemes tudatosságnak a megnyilvánulásai vagyunk. A Belvárosi Játszóházban sokan voltak hasonló gondolkodásúak. A játszóház galériás helyiség volt, s egy óriási fala zsúfolásig telt hálacsempével. Egy hatalmas hála fal, amely csempéről csempére épült. Aki úgy érezte, megvásárolhatott egy kisméretű csempét, amelybe egy speciális technikával beleírták a nevét és az üzenetét. Természetesen a professzor asszonyé volt az egyes számú. A neve volt rajta és az üzenete: „Ne taníts mást, csak Szeretetet, mert Szeretet vagy te magad is. Dr. Gerald G. Jampolsky”³⁹ A dátum pedig egy huszonöt évvel ezelőtti mindenszentek napja. Mindig mindenszentek napján tették fel az új csempéket, őrizve ezzel a negyedszázaddal ezelőtti nap emlékét. Az Anitáé volt a kétezzer-hétszáznegyvennyolcadik csempe, rajta az üzenet: Köszönet mindenért.

³⁹ Dr. Gerald G. Jampolsky: *A szeretet tanítása: csak szeretetre taníts. Az attitudinális gyógyítás hét alapelve.* <http://mek.niif.hu/00100/00115/00115.htm>

ERŐ kontra erő ⁴⁰

Az asszony nagyon szerette a továbbképzéseket. Egyrészt olyan pedagógusokkal találkozott, akik általában fejlődni akartak, másrészt minden alkalommal megtapasztalta, milyen sokat tanulhat másoktól, hiszen évek óta elméleti szakember, így szinte természetes, hogy azok, akik napról napra diákok közt élik az életüket, sok új és hasznos információval segítik a munkáját.

Mindig nagy izgalommal készült az első találkozásra. Kíváncsisággal és szeretettel telve érkezett meg most is az egyetem nagy előadótermébe, ahol több mint kétszáz ember várta. Mosolyogva gondolt arra, hogy az előadás végére rendszerint a pedagógusok fele marad bent a teremben. Megjelent néhány írás azzal kapcsolatban, mennyire megosztó az, amit tanít, de ő továbbra is ragaszkodott hozzá, mert úgy gondolta, ahhoz képest, amit tanít, kifejezetten nagy az érdeklődés. „Már a tanárok fele végighallgatja, negyede továbbgondolja, és 8-10%-a használja is a továbbképzésen elhangzottakat. Tudom, az emberek, különösen a szakmabeliek szerint ez siralmas, de ez nagyon sok – magyarázta egyik alkalommal a barátnőjének –, hiszen elképesztően új dolgokat mondok, ami kiveri a biztosítékot a tanárok felénél. Gondold csak végig, a pedagógusokat vajon milyen érteken tudnák most a kutatók kalibrálni? Igaz, lépkedünk felfelé, de messze még a „harmónia”.

Harmóniának hívta az elfogadás szintjét. Régi vesszőparipája volt; nevelni csak az tud, aki ezen a szinten éli az életét. Szerinte

⁴⁰ Dr. David R. Hawkins: *ERŐ kontra erő*. Agykontroll Kiadó, 2006.

az lenne a jó világ, ha minden szülőt el tudnánk segíteni eddig a szintig, de ennek az ő életében kicsi volt a valószínűsége. Azt viszont nagyon komolyan gondolta, hogy hivatásos nevelőként ezen a szinten kell mozogni. Nem szerette azokat, akik ártanak másoknak, azokat különösen nem, akik a gyerekeknek ártanak. Azt hangoztatta, ne adjunk még fizetést is azért, mert valaki elveszi a gyermek veleszületett értékesség-tudatát. Aki nem tudja új dolgok kipróbálására ösztönözni a rá bízott gyerekeket, függetlenül a koruktól, nemüktől, társadalmi helyzetüktől, aktuális energiaszintjüktől, az még nem áll készen erre a gyönyörű hívásra.

Viszonylag zökkenőmentesen haladt, a forgatókönyv szerint egészen addig a részig, amíg belekezd a „szerintem fordítva ülünk a lovon” mondókába. Sajnos az iskolákban a gyermekeinket bíráljuk, osztályozzuk, kritizáljuk. Felhívjuk a figyelmüket arra, amit nem csinálnak jól. Mindezt persze jó szándékkal tesszük, mert segíteni akarunk nekik kijavítani a hibákat. Azt mondjuk nekik, ha még erősebben próbálkozol, biztosan sikerül kijavítani. Felállítjuk a mércét, aminek meg kell felelniük, és úgy teszünk, mintha nem tudnánk, ahány ember, annyiféle képesség.

Sajnos a világunk a versenyre épül. Az iskoláink erre trenírozzák a gyerekeket. Aztán középkorúként ott állunk kiegészve, ledermedve, csalódottan, mert a versenyfutásunkkal nem jutottunk el a boldogságig.

Ha hamarabb nem is, negyvenöt-ötven évesen csak szembenézünk azzal, hogy eltelt az életünk fele, és még mindig nem vagyunk annyira boldogok, mint amennyire szeretnénk. Nem erről volt szó gyermekkorunkban. Nem erről álmodtunk. Hol a megelégedettség, a nyugalom, a békesség? Legyőztem mindenkit, magamat is. Életem során számtalanszor kényszerítettem magam „nem szeretem, muszáj és nincs kedvem hozzá” dolgok

elvégzésére. Sokkal messzebb jutottam, mint azt valaha remélni mertem. Akkor mi ez a hiányérzet bennem? Miért nem vagyok folyamatosan boldog? És a gyermekeink miért nem boldogok? Ha tényleg a győztesek sajátja lenne a boldogság, a sikeres embereknek nem lenne szabad betegnek, függőnek és depressziósnak lenniük. De sokan azok. Nem is kicsit. Persze nem mindenki, és mondhatjuk, ez alkotói együtt járás, hiszen a kreatív emberek többet kaptak tehetségből és problémából is, csakhogy ez sántít.

Tételezzük fel – csak a szórakozás kedvéért –, hogy az iskolában van a kutya elásva. Vagy mondjuk azt, inkább a nevelésben. Az iskola versenyre nevel, de az életben együttműködésre van szükség. Nagyon elszúrjuk már a legelején. A tanáraink jelentős része még mindig frontálisan tanít, tiltjuk és büntetjük a sügást, pedig ha őszinték vagyunk, az a másik ember segítésének a módja. Féltékenységre, irigységre, dicsekvésre ösztönzünk az iskolában. Hajtjuk a gyermekeinket, sokszor kíméletlenül, azt akarjuk, ők legyenek a legjobbak, vagy ha ez nem megy, legalább ne maradjanak le. Ha más meg tudja tanulni, te is meg tudod – mondjuk nekik, és tényleg sikerül is majdnem mindenkinek, többé-kevésbé. Persze bármilyen jól teljesítenek is, vannak velük bajok is. Néha isznak, visszabeszélnék, motiválatlanok, szemtelenek. Nehéz velük.

Vannak tanárok, akik szerint a gyerekekkel minden rendben van, de őket a szakma nem tartja túl sokra. Ezek a pedagógusok a szeretet nevében és hevében nevelnek. Meleg, engedékeny stílusban. Na, meg is van azokról az órákról egy átlagos tanárnak a véleménye!

Ahogy járkal a katedrán és néha lelép róla, figyeli beszéd közben az arcokat és a szemeket, alig tudja megállni néha a hangos nevetést. Istenem, micsoda szemforgatást tudnak egyeseknél ezek a mondatok kiváltani. Igaz, minden szemforgatóra jut egy lelkesen bólogató is. Hiába, így kerek a világ.

Ezután jön a szünet, s előtte elmondja, hogy aki igazolást szeretne kérni a megjelenéséről, az már az első szünetben megkaphatja mind a két napra. Emellett megemlíti azt is, mint többgyermekes édesanya tisztában van azzal, hogy néha egy szünetben visszahívott családtag lehetetlenné teszi a tanfolyamon való további részvételt. Ilyen az, ha sír a gyerek, vagy nem fogadja el senkitől az ennilót, esetleg belázasodott és haza kellett hozni az iskolából, hogy csak a leggyakrabban előforduló eseteket említse. Ha valaki ilyen helyzetbe kerülne, magyarázkodás nélkül hallgasson nyugodtan a szívére, hiszen a család az család.

Szünet után már vagy ötvennel kevesebben vannak. Sok a beteg gyerek. De aki marad, az legalább tényleg arra kíváncsi, amit ő akar elmondani, így elkezdődhet az érdemi munka. Ennek legnagyobb részében dr. David R. Hawkins *ERŐ kontra erő* című könyvét ismerteti. Itt következik az a rész, ahol arra ösztönzi a pedagógusokat, hogy az általuk végzett munka fő célkitűzése az legyen, hogy eljuttassák diákjaikat minimum a kétszáz energiaszintre, amely a bátorság szintje.

Érzelelként a bizalom, folyamatként pedig a képessé tétel jellemző erre a szintre.⁴¹ Azt mondja el minden alkalommal, hogy aki nem képes olyan légkört teremteni egy osztályteremben, ahol a megerősítés az egyik meghatározó érzélem, az véleménye szerint nem alkalmas jelenlegi formájában az utókor nevelésére. Úgy gondolja, ezeknek a kollégáknak, ismeretek, attitűdváltás és önfejlesztés során, el kellene jutniuk legalább a háromszázötven, háromszázötvenes szintig.

Persze konkrét programot dolgozott ki arra, hogyan lehet felhozni erre a szintre a tanulókat, majd segíteni őket továbbhaladni a pártatlanság felé, amelyet kétszázötven energiaszinten kalibráltak be a kutatók. Azok a személyiségfejlesztő csomagok, amelyeket néhány kollégájával kidolgozott, már több mint húsz

⁴¹ Dr. David R. Hawkins: *ERŐ kontra erő*, Agykontroll Kiadó, 2006, 58. oldal

éve forgalomban vannak. Az azt megelőző öt évben pedig az első csomagok tesztelése történt. Legelőször a középiskolások programját készítették el, majd annak sikerein felbuzdulva nekiláttak az általános iskolások, később az óvodások csomagjának is. Bár mindenkit arra kért, hogy saját ötleteivel és meglátásaival egészítse ki, fejlessze tovább, és gazdagítsa a csomagot, megosztva ezzel a munkát, a dicsőséget és a jogdíjat is, kevés módosítás történt az elmúlt huszonöt évben a program egészében. Annyira egyszerű, de mégis jó volt a kezdőprogram, hogy senki sem akarta továbbfejleszteni.

Amikor arról kérdezték, hogyan sikerült ilyen munkát alkotniuk, azt válaszolta, teljesen félreálltak az égiek útjából, és megengedték egy magasabb rendű tudásnak, hogy formát öltjön a programon keresztül.

Sok támadás is érte a program miatt, de jól tudta, csak annyi a dolga, hogy ne keveredjen bele ezekbe az alacsony szintű energiákba, így aztán figyelmen kívül hagyta a támadásokat és a támadókat is. Pedig kapott eleget az öt szidalmazóktól. Sokkal inkább arra koncentrált, hogy akik használják a programot, megkapjanak tőle minden segítséget. Jól tudta, az ERŐ-t soha nem győzheti le az erő, ahogy azt is tudta, ő az ERŐ oldalán áll, így ha lassan is, de egészen biztosan megmutatkozik kitartásának az eredménye.

A program már a kísérleti szakaszától kezdve sok vihart kavart, hiszen az akkori pedagógustársadalom energiaszintje jóval kétszáz alatt volt, így azok, akik kétszáz feletti értéken álltak, szó szerint kimenekültek az iskolából, vagy azért, mert a lelki egészségüket féltették, vagy azért, mert kiüldözte őket a szakma.

Volt azért egy jelentős számú kisebbség, aki elég eszes volt ahhoz, hogy ne ossza meg a hagyományostól eltérő kísérletezéseit másokkal, így a maguk csendességében sikeresek voltak. Persze erről hallgatniuk kellett, hiszen a többség nem segítő szándékú információként, hanem dicsekvésként élte meg az óra-

bemutatóikat, beszámolóikat, tapasztalataikat. Ők voltak az első követői a programnak, és tíz évvel később ők voltak azok, akik a projekt élére állva nemcsak az országban, de az országhatáron túl is népszerűsítették, terjesztették, tanították a programot.

Ma már a hivatalos pedagógusképzésben is meghatározó szerepet játszottak, és ez az egész oktatási rendszernek a javára vált. Eljutottak odáig, hogy botrányszámba ment, ha egy tanár megszegyenítette a tanítványait vagy büntudatot keltett bennük. Egyre több iskola vezetője lépett fel a követelőző, diákjait leki-csinylő pedagógusokkal szemben, és ez sokkal több volt annál, mint amennyit a program kezdetekor remélni mertek. Ahogy a pedagógustársadalom energiaszintje emelkedett, a szakma is elkezdett változni. Egyre nagyobb lett a tanítás presztízse. Visz-szatértek a békeidőkből jól ismert tipikus tanárok, akik őszin-tén barátságosak voltak, szerették a munkájukat és a diákjaikat is. Nemcsak azt látták a diákjaikban, akik abban a pillanatban voltak, hanem annak a lehetőségét is, amivé válhatnak. Érzé-kenyen reagáltak tanítványaik szükségleteire, és a mindenható tudás végre újra a második lett, maga elé engedve az embert, aki rendszerint még gyerek volt.

Nemcsak tudták, de tanítványaiknak is megtanították, hogy a világ sokszínű, és épp ezért annyira érdekes. Mi emberek is sokfélék vagyunk, de mindannyian értékesek, függetlenül at-tól, milyen külső és belső tulajdonságaink vannak. Ha elfogad-juk egymást és a világot olyannak, amilyen, energiáinkat a harc és a pusztítás helyett az életre, az építésre tudjuk használni, megteremtve ezzel egy folyamatosan javuló élet lehetőségét. Hitt az önzetlenség gyógyító erejében, és híve volt az önkén-tességnek is. Tanulmányok hadát olvasta el, és ő maga is írt néhányat, melyek az önkéntes tevékenységek hasznáról és po-zitív hatásáról szóltak. Magánemberként évekkal ezelőtt több önkéntes projektbe is bekapcsolódott, jöllehet csak annyira,

amennyi mások figyelmének megragadásához vagy a projekt népszerűsítéséhez kellett.

A program második napján nagyon konkrét dolgokról volt szó. A nap szlogenje „Az öveket tessék bekapcsolni!” volt, és tényleg furcsa dolgokról beszéltek.

A második nap első szünetében is elment még ötven ember. Több témája volt a második napnak, így egy-egy témára kevés idő jutott csak, amiből perceket elvitt a szakirodalom ismerte-tése. Az első nap tudományos prezentációi után kötetlenebb, beszélgetős, mesélős – ahogy a professzor asszony hívta –, csa-ládiasabb nap volt. Az első napon a legfrissebb nemzetközi és hazai kutatások felhasználásával mutatta be az alternatív techni-kák használatának előnyeit és a hagyományos porosz frontá-lis tanítás kizárólagos használatának hátrányait. Megtanította a résztvevőket a legfontosabb módszerekre az alternatív oktatással kapcsolatban, bemutatta a legelterjedtebb kooperatív techniká-kat, és mindent megtett azért, hogy néhány projekt bemutatásán keresztül kedvet csináljon az iskolai projektekhez.

A második napon a hozzáállás intelligenciáját akarta fej-leszteni. A nap elején megtanította a résztvevőknek, miért él-nek a földön. Ezt rendkívül szórakoztatónak találta, ezért már évtizedek óta elmondta mindenkinek, akivel találkozott. Ter-mészetesen ez is egy könyvben⁴² van leírva, sok éve olvasta, de még ma is tisztán él benne. Az író szerint valamikor startvo-nalhoz álltunk, és félmilliárd spermium közül mi értünk célba elsőként.

– Gondolják csak meg – mondta csillogó szemekkel a pro-fesszor asszony –, életünk legnagyobb kihívásán már spermaként átestünk. Valószínűleg soha többé nem kerülünk olyan helyzet-be, ahol ötszázmillió versenyző közül nekünk kell győzni. Baj-nokok vagyunk. Győztesek. Mi, akik élünk, mindannyian. Mi

⁴² Maria Sorel: *Teljesebb élet – agykontrollal*. Agykontroll Kft., 1994. 9. oldal.

ehhez képest egy nyelvvizsga vagy egy doktori disszertáció? Semmiség. Nem gondolják?

De ha már a félmilliárdnál tartunk, ami ugye nem semmi, gondolják csak el, az agyunk, amely másfél kiló körül van, harmincmilliárd alkatrészből áll. Istenem, micsoda mennyiség! Ráadásul ezek a neuronok hálózatot alkotnak, és kooperálnak egymással.

José Silva és Robert B. Stone elmagyarázzák,⁴³ milyen hatalmas számú kapcsolódás jön így létre. Ez a szám a 10^{25} . A jobb érzékelhetőség kedvéért képzeljenek el egy átlagos méretű szobát és egy puskagolyót. Egy atom egy légpuskalövedéknek felel meg, majd az átlagos méretű szobánkat megtöltjük faltól falig és padlótól plafonig, de még sok atom marad. Aztán másodpercenként csettintünk egyet, és minden csettintéssel zsúfolásig megtelik egy újabb átlagos szoba légpuskagolyókkal. Ami pedig számomra a legmegdöbbentőbb, negyvenmillió évig kellene másodpercenként egyet csettintennem, amíg elfogyna az összes légpuskalövedésem. Értik már a 10^{25} szám nagyságát? Ezentúl ahányszor belenéznek a tükörbe, emlékezni fognak, mekkora potenciál van önökben. Csak csettintsenek egyet, arról majd eszükbe jut. Amikor középiskolában tanítottam, sok volt a diákok között a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű. Mivel a szüleik nem tudták megtanítani nekik a bennünk lévő korlátlan lehetőségeket, hiszen ők maguk sem tudtak róla, én vállaltam magamra ezt a feladatot. Minden esetben megtanítottam nekik is az előző két dolgot, és ők is megértették. Innentől kezdve csak csettintennem kellett, amikor rázendítettek az én ezt nem tudom megtanulni nótára. Hihetetlenül hatásos motivációs eszköz. Kérem, használják önök is.

⁴³ José Silva – Robert B. Stone: *Agykontroll mesterfokon – Nem csak az üzleti életben.* Agykontroll Kft., 2000, 69. oldal.

Beszéltek még babkísérletekről, tanulást serkentő gyakorlatokról⁴⁴, neurolingvisztikus programozásról, morfogenetikus mezőkről és fájdalomtestről.

Azok a pedagógusok, akik végigülték a két napot, más emberként mentek be a következő hétfőn az iskolába.

Volt egy Google Drive felület, ahol a tréningen tanultakat újra tudták olvasni, és a források megjelölésével meg is oszthatta bárki. Minden évben tartott egy tréninget, s évről évre egyre több érdeklődő akadt.

Már az elején megértette, hogy csak lassan tud majd haladni. Az ilyen nagy monstrumokat, mint az oktatás, nehéz megváltoztatni, bár az asszonynak nem is voltak ilyen tervei. Ő csak egy gyermekvédő, elszánt pedagógus volt, aki összegyűjtött egy csomó jó tapasztalatot a szerencséje folytán, és eldöntötte, hogy megosztja őket másokkal is. Egy időben próbált szövetségeseket találni, de amíg kereste őket, valahogy nem sikerült semmi ügy, ahogy szeretne volna. Aztán elengedte ezt a készítését. Egyszerűen csak tette a dolgát, mint coach, mediátor és szaktanácsadó, és egy olyan út kelt életre a lába alatt, ami elvezette idáig.

– *Nem kell erőlködni! – mondogatta magának is állandóan. Ami a tied, azt ügyse veheti el tőled senki, hiába próbálkozik, fúr, vagy gáncsoskodik. Ami nem neked van szánva, azt viszont nem tudod megtartani, bármit teszel is. Előbb-utóbb elkerül mellőled. Mert az erő tartósan nem tud fennmaradni, és sosem fogja legyőzni, de még megközelíteni sem az ERŐ-t, ahogy azt dr. David R. Hawkins leírja, ERŐ kontra erő című nagyszerű könyvében.*

⁴⁴ Peter Kline: *Zseninek születtünk!* Agykontroll Kft., 1996, 9. oldal.

Köszönöm a varázsló varázsszó

– Vigyázzon az álmokkal, mert minden álom valóra válik! – mondta az asszony.

– Lehet, hogy vannak olyanok, akik képesek ezt-azt megvalósítani a vágyaikból, de ez biztosan nem igaz mindenkire.

– Abban teljesen egyetértek, hogy „vannak olyanok, akik képesek ezt-azt megvalósítani a vágyaikból”, és ebből azt a következtetést hallok ki, hogy ön szerint ők persze nincsenek túl sokan.

– Így van, és tudja, emlékszem, megbeszéltük ezt az attitűdváltás dolgot, és megígértem, hogy arra fókuszálok, amiben tudunk azonosan gondolkodni. Értem azt is, hogy csak így tudunk együtt dolgozni, de akárhogy erőlködöm, képtelen vagyok ellenállni az „ellentmondás-készítésemnek” vagy kicsodámnak.

Az asszony hangosan felkacagott, és nem is tudta abbahagyni a következő egy-két percben. Olyan jóízűen nevetett, hogy még a könnyei is kicsordultak közben. Ahogy a szemét törölgetve próbálta visszanyerni kacagásmentes, beszélgetős énjét, érezte, mennyi szeretetet érez ez iránt az ember iránt, és rajta keresztül az egész emberiség iránt. Olyan sokszor érezte ezt a mindent beborító, boldogító, borzongtató energiát. Már lassan kezdte megszokni.

– Valami vicceset mondtam? – kérdezte zavartan a férfi.

– Nem az volt a mulatságos számomra, amit mondott, hanem ahogy mondta. Remélem, nem bántódott meg.

– Nem bántódtam meg, csak meglepett a reakciója. Azt próbáltam kifejezni, nekem egyáltalán nem megy ez a „Hozzuk magunkat közös nevezőre!” játék.

- Pedig ehhez nem kell matematika szakosnak lennünk.
- Persze értem én is, kell játszani, nem az a baj, hanem az, hogy képtelen vagyok így gondolkodni és így viselkedni.
- Igaz ez?
- Mi?
- Hogy képtelen így gondolkodni és így viselkedni? Nem azt mondom, nem igaz, csak megkérdézem, igaz ez, amit mondott?
- Hát persze.
- Egészen biztos abban, hogy valóban képtelen úgy gondolkodni és viselkedni, hogy azonos véleményen legyen másokkal, jelen esetben velem?
- Ne haragudjon, nem értem a kérdést.
- Azt kérdezem, szokott-e egyetértetni másokkal?
- Hát persze.
- És volt-e olyan, amikor egyetértett velem?
- Természetesen több esetben is.
- Akkor mégiscsak képes úgy gondolkodni és viselkedni, hogy azonos véleményen legyen másokkal, jelen esetben velem. Igaz?
- Igen, értem már.
- Akkor viszont az, hogy képtelen úgy gondolkodni és viselkedni, hogy azonos véleményen legyen másokkal, jelen esetben velem, következésképpen nem igaz.
- Hát hol igaz, hol nem igaz.
- Tudja, ezzel a maszatolással, hogy van, amikor igen, van, amikor nem, csak a napot takarja el a felhőkkel. Attól, mert felhős az ég és nem süt a nap, még mindannyian tudjuk, a nap továbbra is fent ragyog az égen, csak épp eltakarják a felhők.
- Nem értem, hová akar kilyukadni.
- Oda, kedvesem, hogy arra a kérdésre, hogy ön képes-e úgy gondolkodni és viselkedni, hogy azonos véleményen legyen másokkal, két válasz közül választhat. Vagy igen, vagy nem.

- De hát van több lehetőség: van, amikor egyetértetek, és van, amikor nem.
- Ebben tökéletesen igaza van, de ön azt mondta szó szerint: „nekem egyáltalán nem megy ez a »Hozzuk magunkat közös nevezőre!« játék... képtelen vagyok így gondolkodni és így viselkedni.”
- Nem azt kérdeztem, általában mit gondol erről, és azt sem, az élete során a különböző helyzetekben ezzel kapcsolatban milyen tapasztalatai voltak, hanem az érdekelt, hogy ez, amit kimondott itt az előbb, vagyis „nekem egyáltalán nem megy ez a »Hozzuk magunkat közös nevezőre!« játék... képtelen vagyok így gondolkodni és így viselkedni”, igaz-e. És eljutottunk odáig, hogy nem igaz, mert igenis volt már olyan, amikor ment önnek a „Hozzuk magunkat közös nevezőre!” játék, és képes volt úgy gondolkodni és viselkedni, hogy másokkal azonos véleményre kerüljön.
- Ez csak játék a szavakkal.
- Igen, én is ezen a véleményen voltam, amikor először olvastam Byron Katie⁴⁵ könyvét.
- Ott találta ezt a „Hozzuk magunkat közös nevezőre!” játékot?
- Nem, azt magamtól találtam ki – mondta derűsen az aszszony. – Nézze, úgyis letelt a mai találkozóink ideje, mit szólna hozzá, ha most elköszönnénk egymástól és én kölcsönadnám Byron Katie könyvét, a *Négy kérdés*. Olvasson bele, ha lesz hozzá kedve, és amikor két hét múlva találkozunk, folytathatnánk innen.
- Ez jó ötletnek tűnik – mondta a férfi is mosollyal az arcán.
- Nekem ez a könyv az egyik kedvencem, de az is igaz, több száz kedvencem van.
- Mikor olvasta?

⁴⁵ Byron Katie – Stephen Mitchell: *Négy kérdés*. Édesvíz Kiadó, 2008.

- Amikor hasonló gondolatok foglalkoztattak, mint most önt.
- Mégpedig?
- Nem tudtam, megbízhatok-e az emberekben, vagy inkább tartsak tőlük távolságot. Higgyek, bízzak, reméljek, vagy éljek inkább reális, átlagos életet. Éljem meg azt, ami van, vagy tegyek erőfeszítéseket azért, hogy ne szippantson be naponta többször a negatív örvény és más ehhez hasonló dolgok.
- Jó, akkor ez nekem is jól fog jönni, rendszeren össze vagyok keveredve.
- Akkor vigye, kedvesem, és kezdjen el halászni az összekeveredésében.
- Ebből azt is megtudom, hogyan váltsam valóra a vágyaimat?
- Ahhoz nem kell elolvasnia a könyvet. Adok egy kártyát, tegye olyan helyre, ahol gyakran látja. – Ezzel a kezébe adott egy kártyát, amire a következő szöveg volt rágépelve: „Világom, világom a legjobb hely a világon!”⁴⁶
- Ezt úgy kell érteni, hogy az ön világa?
- Nekem az enyém, magának a magáé.
- Ez hülyeség. Sajnos az én világom nem a legjobb, hanem az egyik legrosszabb hely a világon.
- Igaz ez? – kérdezte az asszony mosolyogva.
- Tessék?
- Egészen biztos abban, hogy hülyeség az, hogy „Világom, világom a legjobb hely a világon!”?
- Ja, értem már, megint a könyv.
- Igen, a könyv, vagyis inkább a négy kérdés.
- Megyek és elolvasom. Két hét múlva milyen időpontban jöhetek?
- Jó lesz ugyanígy szerdán délután ötkor?

⁴⁶ Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

- Igen, az jó lesz.
- Akkor két hét múlva látjuk egymást. Isten áldja, kedvesem!
- Köszönöm, viszontlátásra.

A professzor asszony még rég megfogadta, hogy ahogy becsukja a kliens után az ajtót, elkészíti a szükséges jegyzeteit, és a füzet becsukásával becsukja a gondolkodást is a következő találkozó előtti fél óráig. Mindig figyelt arra az egyébként szakma szerint is fontos dologra, hogy hagyjon időt két munka között napközben is. Még coachingnál sem lehetett egyik dologból átülni egy másikba, ha egy mód volt rá, aktív korában is legalább másfél óra szünetet iktatott be két coaching között. Mediációnál viszont ennek az időnek a dupláját, hiszen a gondolatai összegzésére is, és a regenerálódásra is sokkal több időre volt szüksége. Viszont ennek az időnek a lejártaival nem foglalkozott mással, csak a következő teendőjével.

Most azonban kivételt tett. Felment az emeleti hálósobába, ahol sok könyvet is tartott. Bár volt saját könyvtár a házában, annyi volt a könyve, hogy minden helyiségbe jutott belőlük. Megállt a nagy polc előtt és elkezdte a szemével keresni a könyvet. Voltak olyan könyvei, amelyekből több példányt is tartott. Byron Katie könyvéből, a *Négy kérdésből* összesen öt volt otthon. Négyet kölcsönadogatott, így azokat lent tartotta az irodájában, egyet viszont itt fent a hálósobában, hogy bármikor hozzá tudjon férni. Leült az ágy szélére és kinyitotta a könyvet. Beleolvasott Byron Katie életébe. Most olvasta századszor. A hideg rázta a gondolattól, mennyit szenvedett ez a szegény asszony, amíg depressziósként el nem érte azt a pontot, ahol megfordult az élete. Aztán elkezdett segíteni másoknak is, majd megírta ezt a könyvet, ami annyi embernek segített a világon, többek közt neki is. Most pedig elvitte ez a jóra való kedves fiatal ember, és ha valóban felteszi magának, és őszintén megválaszolja a négy kérdést, lehet, az egész élete jobban fog

alakulni. Boldogabb, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz ő is, az őt körülvevő világ is.

– Köszönöm – mondta ki hangosan a lelkének szánt üzenetet.

– Mit köszönsz? – kérdezte szeretet.

– Óh, hát mindent! Ezt a munkát, a lehetőséget, hogy hozzájárulhatok mások életéhez, a családomat, a gyermekeinket, az életemet, a jót, és a rosszat is, mert sokkal többé váltam általa.

– Jó, hogy ilyen hálás vagy – mondta Kecsés.

– Jó, igen – mondta Gúnyoló –, de minek köszönöd meg a rosszat?

– Mert a köszönöm a varázsló varázsszó – felelte Vezér.

– Tényleg az – mosolygott Szeretet. – Tényleg egy varázsló varázsszó. Meggyógyít mindent.

– De miért köszönöd meg azt, ami rossz – komolyan kérdezem. Nem szabadulni kellene a rossztól? – kérdezte Programozó.

– Biztos vagy benne, hogy amit te rossznak ítélsz, az valóban rossz? Aztán itt vannak a következő kérdések is: milyen szempontból, milyen távlatokból rossz, ami rossz? Persze azt sem tudjuk pontosan, mi a rossz.

– Én azért tudom, hidd el! – mondta Depresszió. – Senki sem hülye annyira, hogy ne tudná megkülönböztetni a jót és a rosszat egymástól.

– Szerintem pedig ez nem annyira egyértelmű. Egy műtét nagyon rossz dolog lehet, de ha ennek eredményeként meghosszabbodik az életed, vagy minőségileg jobbá válik, akkor mi a rossz, a műtét, vagy a műtét elmaradása?

– Hú, de okos – gúnyolódott Gúnyoló. – Lassíts, testvér, nem coachingon vagy, csak magunkkal beszélgetünk.

– Miért kellene lassítani, nem sikerül megjegyezned a kérdéseket? Vagy nem érted, mitől viszonylagos fogalom a rossz?

– Én még azt sem értem, mi az, hogy viszonylagos fogalom.

– Valami olyasmit jelent, hogy minden relatív.

– Kösz, most már két olyan dolog is van, amit nem értek.

– Szóval minden attól függ, hogy mihez viszonyítod. Például a félig lévő poharat félig telinek, vagy félig üresnek látod.

– Mert az min változtat?

– Ha félig telinek látod, örülsz, ha félig üresnek, bosszankodsz.

– És ezért kell megköszönni?

– Nem. Aki megköszöni a jót is és a rosszat is, az azt fejezi ki vele az Univerzum felé, hogy bízik benne. Mert akármit is kap most, tudja, minden érte történik. Ez egy okos világegyetem, jobban tudja, mi a jó az embernek, mint az ember maga. Ezért mondjuk mindenre, hogy köszönöm.

– Én nem mondom, mi nem mondjuk – replikázott Depresszió. – Én nem akarom megköszönni a rosszat. Én nem kérek belőle.

– Ehhez képest az egész életed erről szól – mondta Gúnyoló elgondolkodva. – Hm, a végén még kiderül, hogy nem is annyira hülye ez a pozitív oldal.

– Akkor mondd, hogy köszönöm! – mosolygott rá Szeretet.

– Azért annyira még nem vagyok megzavarva – válaszolta Gúnyoló.

Tanulok az emberekből, kint az van, ami bent van

- Egyszerűen nem hiszem el, hogy ilyenek az emberek!
- Milyenek?
- Bunkók, buták, és rosszindulatúak.
- Az igen, ezt jól megmondta.
- Tudja, az a legnagyobb problémám, hogy azt hittem, én pozitív gondolkodású ember vagyok.
- Ehhez képest ez elég rossz helyzetkép.
- De nincs más választásom. Én pozitívan akarok gondolkodni, de ami van, az negatív.
- Hát akkor tényleg kár erőlködni, nem igaz?
- Igen, kár, és már százezerszer megfogadtam, hogy nem bízom meg senkiben, nem tárom ki a szívemet többé, csak élek a magam csendességében és védem magam.
- Milyen gyakran szokott csalódnia?

Elvira értetlenül nézett vissza. Szemöldökét felhúzva, homlokát ráncolva jelezte, hogy fogalma sincs, hogyan értelmezze a kérdést. Gyönyörű barna szemei is kikerekedtek, testével kicsit előrébb hajolt, és látni lehetett, ahogy szinte hegyezi a fülét. Mennyire együttműködő ez a kis nő, gondolta a professzor aszszony. Sajnos, nincs túl sok ember, aki ennyire nyitott mások felé, mint Elvira. A legtöbben néhány csalódás után levonják a következtetéseket, és módosítják a viselkedésüket. Aztán a hátralévő életüket leélik haraggal, keserűen és csalódottan. De Elvira még

nem adta fel teljesen. Egész lényéből árad a Szeretet, sokat mosolyog és alapvetően boldog, elégedett embernek látszik.

Azért kereste meg a professzor asszonyt, mert meg akarta tanulni az Örömpátiát, hogy ő is megtaníthassa azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akikkel találkozik. Már az első találkozásnál kiderült, hogy a nyájas, kedves, mosolygós arc mögött óriási mennyiségű harag van.

Akkor még nem kérdezett rá az asszony, mert attól tartott, elijeszti vele új kliensét. Szemmel láthatólag Elvira nem tudott róla, mit takargat. Volt egy csomó problémája, de fogalma sem volt arról, hogy minden gondját arra a mérhetetlen mennyiségű és intenzitású haragra lehet visszavezetni, amit önmaga előtt is eltitkolt.

– Azt kérdeztem, hogy milyen gyakran érzi magát ennyire csalódottnak. Évente, havonta, hetente?

– Ez nagyon érdekes, mert nem tudom megmondani. Gyakran csalódom, de nem számolom.

– És mit szokott tenni, amikor csalódik?

– Mondom a magamét, mint most – mondta nevetve.

– De úgy látom, nem tart sokáig a haragja.

– Jaj, dehogynem, csak tudom, hogy nincs értelme, és ha tudok, leálllok vele.

– Minek nincs értelme?

– Hát annak, hogy dühöngjek vagy morogjak.

– Tényleg? Na én ezt nem tudtam eddig, tanítson már meg engem erre, kedveském.

– Én tanítsam önt???

– Miért ne. Folyamatosan tanulunk egymástól. Uram-atyám, csak nem keltem olyan ember benyomását, aki mindent tud, és már semmire sem kíváncsi?

– Jaj, dehogy, egyáltalán nem.

– Na, akkor elő azzal az életfilozófiával, hadd tanuljak belőle.

– Tudja, én nagyon szerettem az édesapámat, és ő mondta mindig, hogy „Ne haragudjatok! A harag rossz tanácsadó”.

– Igen – mondta a professzor asszony, mert látta, hogy Elvira jóváhagyást vár arra, amit mond. – Folytassa, kedvesem, figyelek.

– Hát ennyi.

– Mi ennyi?

– Ennyi a mondanivalóm.

– Na ne! Azt ígérte, elmondja nekem, miért nincs értelme a haragnak. Vagy azt akarja mondani, hogy azért nincs értelme, mert az apukája azt mondta???

– Persze, nem kell ennyire leegyszerűsíteni.

– Akkor hallgatom.

– Nézze, nem tudom jól elmagyarázni, de az biztos, hogy aki haragszik, az egyre rosszabb helyzetbe kerül.

– Miért is?

– Mert ez negatív érzélem, és egyetlen negatív érzélem sem tesz jót az embernek.

– Látom, hogy megerősítést vár, de nem tudom megerősíteni, mert egyszerűen nem értem, hogy mi az, amit el akar mondani. Ennyiből még nem értem, és a gondolatolvasást nem tartom megfelelő módszernek arra, hogy megtudjuk, mit akar a másik ember kifejezni. Így azt szeretném, ha beszélne, és abból biztosan egyre többet megtudok.

– Amikor gyerekek voltunk, elég olaszosan éltünk, szóval hangosak voltunk, és mindenki mondta a magáét, de azért nagyon szerettük egymást. Édesapám csendes, boldog ember volt, neki talán sok volt a zaj is, bár nagyon szerette a gyerekei zsvaját hallgatni. Amikor kitört a vita, és naponta többször is kitört, az apukám a fejét csóválta. Nem szerette a veszekedést. Mindig azt mondogatta, hogy a harag rossz tanácsadó.

– Ez igaz is, de nem jelenti azt, hogy az ember sohasem haragszik.

– Ő nem volt haragos. Nem sok esetre emlékszem, amikor kijött a sodrából.

– Ön mégis nagyon haragos volt az előbb, haragudott az emberekre. Azt mondta, csalódott az embereken, és ez már nem először fordult elő.

– Így van. Higgye el, nem örülök neki, de néha már annyira elegendem van mindenkől.

– Szerintem nem baj, ha haragszunk. A dolgok nem mindig úgy alakulnak, ahogy szeretnénk. Csalódunk az embereken, sokszor magunkban is. Az élet nem csak habos sütemény, van benne jó is, és olyan is, aminek nem örülünk annyira.

– De én nem akarok haragudni, az akkora hülyeség!

– Már miért lenne az?

– Mert nincs semmi értelme.

– Szerintem ez egy értelmes világ, és attól függetlenül, hogy mi látjuk-e valaminek az értelmét vagy értelmetlennek gondoljuk, a világon mindennek van értelme. Sokszor azonnal látjuk, mire jó valami, de sokszor évek, évtizedek elteltével ébredünk csak rá, mi volt az értelme, mi volt a haszna annak, ami velünk történt.

– Nem, nem – rázta meg szép fejét Elvira –, a negatív dolgok nagyon sok energiát elvisznek az embertől. Eszemben sincs haragra pazarolni a teremtő erőmet.

– Inkább sokszorosát fekteti abba a küzdelembe, amivel megpróbálja elfojtani a haragját?

– Á, majd elmúlik magától, csak nem kell vele foglalkozni.

– Igazán?

– Persze, tudja, maga mondogatja állandóan, hogy a figyelem a legkeményebb valuta.

– Igen. Ezt tényleg sokat mondogatom, de hogy jön ez ide?

– Hát, ha figyelek rá, erősödik, ha nem figyelek rá, szépen lassan kikopik az életemből.

– Tényleg kikopik, vagy csak szeretné, ha kikopna?

– Nem is tudom.

– Dehogynem tudja. Pontosan tudja, ha akarja.

– Rendben, szeretném, ha kikopna.

– És miről fogja tudni, hogy kikopott?

– Mi?

– Hát a harag.

– Nem tudom. Sohasem gondolkoztam még ezen.

– Hogy érezné magát, ha nem lenne önben harag?

– Nem tudom. Szerintem még sohasem volt olyan, hogy semmiért ne haragudjak.

– Mióta tart ez a haragosdi?

– Csoda tudja. Tényleg sohasem gondolkoztam még ezen, de szerintem mióta az eszem tudom, azóta van bennem harag. De hogy a fenébe nem vettem ezt eddig észre???

– Mert most biztos abban, hogy valóban évek óta haragszik?

– Évek? Inkább évtizedek óta. Már vagy harminc éve.

– Hány éves most Elvira?

– Most vagyok harminchét.

– Rendben, akkor ez tényleg régi dolog. Mi történt, amikor hétéves volt?

– Elhagyott bennünket az apukám.

– El is váltak a szülei?

– Igen, apa talált magának egy fiatalabb feleséget.

Elvira szép barna szemei megteltek könnyel. Zavartan kótorászni kezdett a táskájában, majd egy csomag papír zsebkendő telt elő belőle. Gyorsan kibontotta, és törölgetni kezdte vele az arcát. Patakokban folyt a szeméből a könny. Összekeveredett a szemfestékekkel, és fekete csíkot húzva maga után folyt végig az arcán. Szegény Elvira egyik zsebkendőt a másik után szedegette elő, de nem tudott lépést tartani a könnyeivel, hulltak, mint a nyári zápor. Ráadásul egy ideje már az orrát is törölgetnie kellett.

– Az igen – mondta közben el-elcsukló hangon. – Honnan jön ez a rengeteg könny? Pedig nem is vagyok síró. Nem tudom, most mi a csoda történt velem.

A professzor asszony csak ült a szemközti fotelban és mosolygott. Nem az arcával, hanem az egész lényével. Öreg szemében csillogott az elfogadás, a szeretet és a mosoly. Varázslatos szemei voltak. Hiába tépázta meg a szépségét az idő, a lelkét nem tudta lerongyolni. Minél idősebbé vált, annál jobban átragyogott a szemein lelkének fényessége. Olyan mély megatódást érzett a síró Elvira láttán, hogy kis híján ő is sírva fakadt. Milyen zseniális dolog is az együttérzés! Pillanatok alatt össze tudunk hangolódni azzal, akit elfogadunk, és ketten már sokkal könnyebben elbírjuk a terhet, ami addig csak az ő vállát nyomta.

Elvira már sírt vagy négy-öt perce, és ami a professzor asszony számára is meglepő volt, ugyanolyan intenzitással folytak a könnyei, mint amikor eleredtek. A professzor asszony figyelte Elvira finom vágású arcát, pisze orrát, pici füleit. Azon gondolkodott, milyen szép ez az asszony. És mégis magányos. Már ami a párkapcsolatot illeti. Pedig biztos, csapják neki a szelet, csak ki tudja, észreveszi-e? Arra gondolt, erre érdemes lenne rákérdeznie, de nem akarta megszakítani Elvira sírását. Hadd tisztuljon a lelke, gondolta magában, semmiképpen sem akarta kérdésekkel megzavarni ezt a folyamatot.

Érdekes dolog a sírás. Valahol azt olvasta, hogy a szívünket beborító kövek az elfojtott sírásokból rakódnak össze. A lélek megdermedt könnyeiért drága árat fizetünk, mert elszorítják a szívünket, elsorvasztják az életünket. De minden olyan alkalom, amikor sírni tudunk, annak a kegyelemnek az állapota, amely újra lehetőséget teremt a tisztulásra.

Bő negyedóra telt el, mire Elvirának elfogytak a könnyei. A professzor asszony nem először élt át ilyen érzelmi megnyilvánulást, sőt, látott már ennél cifrábbat is. Egyszer egy asszony negy-

ven percig sírt egy mediációs ülésen. A többiek pedig tiszteletben tartva a fájdalmát, némán ültek addig. Szinte kézzelfogható volt ott, akkor a jelenlét, tapintható volt a béke, és libabőrös volt minden résztvevő, a síró asszonyon kívül. Negyven perc sírás. El se hitte volna senkinek előtte, hogy van ilyen. Olyat megélt már néhányszor, amikor valaki harminc, negyven percen át sorolja a sérelmeit, de negyven percig sírni, olyat még a szakirodalomban sem olvasott előtte.

Számtalanszor megfigyelte már, sírás után mennyire kifényesedik az ember lelke. Elvirának is jót tettek a könnyek, szinte süttött belőle a megnyugvás.

– Istenem, jól kisírtam magam. Már teljesen elfelejtettem, mekkora megkönnyebbüléssel jár.

– Mikor sírt utoljára, Elvira?

– Középiskolában.

– És mi történt akkor, vissza tud emlékezni?

– Elhagyott egy fiú.

– Szerette?

– Nem tudom, nem annyira, de mégis olyan rossz volt, hogy elhagyott. Tudja, épp kezdtem megbízni benne.

– Épp úgy, mint az édesapjában annak idején?

– Nahát, ez sose jutott volna magamtól eszembe. Különbösen igen. Már kezdtem megszeretni, és akkor valami hülye indokkal lelépett. De aztán nagyon hamar összejött egy nálam fiatalabb lánnyal.

– Épp, mint a szülei.

– Á dehogy, a szüleimnek ott voltunk mi a bátyámmal.

– Válás után hogy éltek?

– Anya, a tesóm és én. Apa elköltözött.

– És mióta hívja édesapámnak?

– Amióta meghalt. Előtte apuztam.

– Gyakran találkoztak?

– Egy ideig apa hétvégenként elvitt bennünket magához, de miután megszülettek az új gyerekei, lassan elmaradozott. Végül már csak a karácsonyi ajándékokkal jelent meg, de azok is egyre jelentéktelenebbek voltak.

– Maga nagyon szomorú emiatt?

– Igen. Halálosan szomorú vagyok.

– És haragszik is?

– Igen, ez elég furcsa, mert hol szomorkodom, hol haragszom. Csak jól nem vagyok soha.

– Kire haragszik?

– Nem tudom, ki tehet arról, hogy én apa nélkül nőttem fel, édesapám, anyu, vagy az a másik nő, akit feleségül vett, de az is lehet, apám új gyerekei. Szóval nem tudom, ki miatt maradtam félárván, de lehet, nem is baj, mert azt hiszem, annyira haragudnék rá, hogy talán a halálát is kívánnám.

– Az anyukája nem talált magának új párt?

– Nem, szegény. Anya egy igazi hős. Teljesen nekünk áldozta az életét.

– Akkor mondhatjuk, hogy az édesanyja önnek és a testvérének az áldozata?

– Olyan furcsákat tud kérdezni. Anyám tényleg áldozat. Mondja is, és éli is. És borzasztó dühös vagyok magamra, amikor egy az egyben másolom. Pedig nem hiszi el, mennyire idegesít. Direkt tanultam, hogy ne legyek képzetlen gyári munkás, akit oda lök a rendszer, ahova akar. Nem akartam egy műanyaggyárban robotolni heti negyven órán át, nem akartam a munkám és a családom áldozata lenni.

– Meséljen a munkájáról, Elvira! Jogásként dolgozik, ugye?

– Igen, és imádom. Két cégnél is dolgozom, és persze az összes ismerősömnnek én vagyok a jogásza – mondta nevetve.

– Értem. Ez hány órát jelent hetente?

– Még sosem számoltam össze.

– Mit csinál még a munkáján kívül?

– Eszem, alszom.

– Mit csinál a szabadnapjain?

– Sajnos nem nagyon van szabadidőm. Tudja, sokat vállalok, de nagyon sikeres vagyok. Szóval megéri.

– Azt mondta az előbb, várjon, felolvasom, mert lejegyeztem gyorsan: „Anyám tényleg áldozat. Mondja is, és éli is. És borzasztó dühös vagyok magamra, amikor egy az egyben másolom. Pedig nem hiszi el, mennyire idegesít.”

– Igen, tényleg így van.

– Mi az, amiben egy az egyben másolja?

– Mozdulatok, gesztusok. Ahogy tartom a teás csuprot. Amikor szomorú vagyok, vagy negatív.

– Az miért baj, ha szomorúak vagyunk vagy negatívak?

– De éppen ön tanítja, hogy a negatív hozzáállás nem jó.

– Én azt tanítom, hogy ami van, az rendben van. Bármi legyen is az, onnan tudunk elindulni, és érdemes keresni a megkönnyebbülés érzését, amit az érzelmi létrán felfelé haladva folyamatosan érzünk is.

– De azt is tanítja, hogy a negatív gondolkodás káros az egészségre. Ön szokta Kopp Mária kutatásait posztolni, vagy nem?

– De igen, de ezekben az előadásokban egyértelműen benne van, hogy a 3:1 arány már komoly védőfaktor.

– Vagyis?

– Vagyis ha egy negatív gondolatra, érzésre három pozitív jut, akkor nem lehet túl nagy baj, sőt valószínűleg baj sem.

– Nem jobb, ha arra törekszem, hogy ne legyenek negatív gondolataim és negatív érzéseim?

– Elvira, emlékszik, hogy kezdtük ezt a beszélgetést?

– Ja. Dühös voltam az emberekre.

– Igen, elég dühös volt.

– De akkor mit csináljak?

– Megengedi, hogy összefoglaljam, amit eddig megértettem ebből a coachingból?

– Sőt, megkérném rá.

– Rendben, nézzük csak. Ön nagyon pozitív akar lenni, gondolati és érzelmi szinten is, bár azt már tapasztalatból tudja, hogy ez nem könnyű, mert nem csak az van, amit akar, történnek mindenféle más dolgok is. Van egy édesanyja, aki áldozat. Ez valószínűleg több szálból is fakadhat, de a házasság vagy család és a munka két biztos szál. Ön sokat tett azért, hogy ne legyen olyan, mint az édesanyja, mert nem akar áldozat lenni. Eddig jól látom? Szabad ám közbeszólni, ha akar.

– Igen, eddig szerintem is így van.

– Nem akart a munka áldozata lenni, már valószínűleg gyermekként is értette, hogy az anyukája behajszolja magát egy nemszeretem munkába, mert el kell tartania a gyerekeit, szóval úgy hiszi, nincs más választása.

– Ahogy valóban nem is volt.

– Önnek folyamatos képzése volt arra, hogy ne kerüljön az édesanyja sorsára, ezért tanult, és ha jól értettem, amit a múlt héten mondott, a szülei és sok más ismerős válása miatt nem hisz a tartós együttélésekben.

– Igen, tényleg nem.

– Akkor most arra szeretném kérni, hogy hasonlítsa össze az életét az édesanyjával párkapcsolat terén.

– Anya magányos volt mindig.

– És ön?

– Á, nekem rengeteg barátom van.

– Párkapcsolata van?

– Az most nincs.

– Mikor volt utoljára?

– Nézze, ezekben a mai fiúkban...

– Elvira, ne tereljen. Maga okos. Az anyja magányos volt.

– Szerelem terén én is az vagyok.

– Az anyja a munkája áldozata volt.

– De én szeretem, amit csinálok.

– Heti száz órában biztosan nem csinálná, ha nem szeretné.

De ami hetente száz órát elvisz az életéből, annak maga szerint nem áldozata az ember?

– Azt akarja mondani, hogy másolom anyámat?

– Mert rosszul érintené, ha rájönne, hogy így van?

– Nézze, anyám egy savanyú káposzta. Nem mondom, hogy egyáltalán nem szeretem, de nem akarok hozzá hasonlítani.

– Miért nem?

– Állandóan panaszkodik, nyafog, mindig fáj valamije, a bolhából is elefántot csinál.

– És az édesapja milyen volt?

– Ó, apa az elefántból is bolhát csinált. Békés volt, derűs, boldog.

– Azzal a másik családjával, vagy önökkel is?

– A másikkal. Azt hiszem, haragszom apára. Velük sokkal boldogabb volt, mint velünk. És anyára is haragszom, amiért nem tudott normálisabb nő lenni. Teljesen elcseszte az életemet.

– Harminchét évesen még mindig az édesanyjával él?

– Á, dehogy, húszéves korom óta önálló vagyok.

– De még az anyukája irányítja az életét?

– Nem, szó sincs róla.

– Akkor miért mondja, hogy elszúrta az egész életét?

– Hát mert nem volt képes megtartani apámat.

– Kacifántos gondolkodás. Mindenért más a hibás, még ma is. Tizenhét éve a maga ura, de arra használja a hatalmát, hogy egyrészt halálra hajtsa magát a munkájában, másrészt másokat hibáztasson, harmadrészt pedig valahogy féken tartsa azt a rengeteg haragot, ami dolgozik önben.

– Rendben, kezdem érteni, miről van itt szó, csak kezdeni nem tudok velem semmit.

– Talán mégis. Szeret olvasni?

– Nagyon.

– Nézze, van itt egy könyv, John Bradshaw⁴⁷ írta, ha van kedve, vigye haza, olvasson bele, talán tud belőle hasznosítani valamit.

– Miről szól?

– Egy olyan kisfiúról, akit elhagyott az apukája. Az elhagyott gyermek meggyógyításának a módját írja le benne.

– Rendben, köszönöm!

– És amikor két hét múlva találkozik a csoport, jöjjön úgy, ha akar, hogy tudjunk beszélgetni egy fél órát a könyvben leírtakról.

– Mikor kezdhetem el tanulni az Örömpátiát?

– Mit gondol inkább az Elfogadás és Elkötelezettség Terápiáról? – kérdezte nevetve a professzor asszony.

– Mert e szerint a terápia szerint a harag jó dolog?

– Szerintem olvasson bele a könyvbe, és térjünk vissza erre inkább két hét múlva. Nálunk hétkor vacsora van, és nem szeretnék lekésni róla. A család az család!

– Igen, tudom, jó magának, hogy van családja. Köszönöm a könyvet, nagyon felkeltette ezzel az elhagyott gyermek meggyógyításával a kíváncsiságomat. Annyira örülök, hogy járok ide.

– Én is örülök neki, kedveském. Imádom az ilyen csupa szív embereket, mint maga. Isten áldja, találkozunk két hét múlva.

– Viszontlátásra, és még egyszer köszönöm a könyvet.

Minél rosszabb, annál jobban kell szeretni

Annyira kedves volt a fiatalasszony, aki miután megbeszéltek a gyermekneveléssel kapcsolatos kérdéseket, szinte félve előhozakodott még egy témával. Azt akarta megkérdezni, milyen hatással van a hároméves lányára az, hogy amikor találkozik a nagymamájával, a nagyit tíz esetből hétszer ittas vagy részeg.

– A részegség csúnya bélyeg – mondta kissé sajnálkozva a professzor asszony.

– De mit csináljak, ne engedjem a hároméves lányomnak, hogy találkozzon az anyukámmal, tiltsam el őket egymástól???

– Én nem tenném.

– De épp most mondta, hogy a részegség csúnya bélyeg.

– Az igaz, de ebből nem következik, hogy szerintem el kellene tiltani őket egymástól.

– Értem, csak annyira haragszom, amiért nem képes uralkodni magán.

– Jól emlékszem, az anyósának van szívelégtelensége?

– Igen, meg veseköve és gyomorfekélye.

– Rá is haragszik?

– Nem, inkább sajnálom.

– Ön szerint az anyósa tehet a kellemetlenségeiről?

– Hát, valamilyen formában biztosan tehet róla, de nem hiszem, hogy jókedvében lenne beteg.

– Viszont az anyukája jókedvében iszákos?

⁴⁷ John Bradshaw: *Vissza önmagunkhoz – A bennünk élő gyermek feloldozása*. Duna International Könyvkiadó Kft., 2012.

– Igen, értem. Biztosan nem. Annyira értékes és okos asszony az anyám, de az alkohol felülír mindent. Teljesen felpuffadt az arca, gyenge az izomtónusa, zavaros a szeme, rossz a kedve. Állandóan fekszik, mert mindig fáradt.

– Persze, az alkohol teljesen elveszi az energiát az embertől. Ráadásul eleinte energiával tölt fel, így nagyon sokan azt hiszik, egy kevés alkohol jót tesz.

– Orvosok vallják, hogy kevés alkohol pozitívan hat. Anyám is úgy kezdett el inni, hogy esténként ivott egy két-deci vörösbort. Ma pedig iszik esténként egy-két üveggel. És nap közben is egész nap szürcsöl.

– Pedig az alkohol olyan, mint fűtésszezonban résnyire nyitva hagyni az ajtót. Résnyire akkor, ha mértékkel iszik valaki. Ha mértéktelenül, akkor sarkig tárja ki az ajtókat. Mégis annyian isznak. Vagy nem tudják, mennyire negatívan hat, vagy ha mégis tudják, sokkal több előnnyel jár számukra, mint amennyi hátránnyal. Mert másképp nem innának.

– Nem tudna segíteni valahogy?

– Tartok minden hónap első hétfőjén előadást a drogcsapdáról. A honlapomon megtalálja a helyszíneket, mert minden hónapban másik kerületbe megyek. Este hétkor szoktunk kezdeni, nincs belépő sem, de érdemes korábban jönni, mert rendszerint sokan vannak.

– Nagyon köszönöm. Remélem, rá tudom venni anyámat.

– Szerintem ne erőltesse. Ha eljön az ideje, úgyis rászánja valamilyen lépésre magát. Amíg nincs itt az ideje, addig viszont csak az ellenállását erősíti.

– Értem és köszönöm.

A drogprevenció volt a professzor asszony egyik kedvenc témája. Évtizedek óta tanította a drogcsapdát gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt. A foglalkozás ideje negyvenöt perc volt, a tizennégy és negyvenegy év közötti korosztálynak volt meghirdetve, de most is voltak nyugdíjasok is a teremben.

Ingyenes, dohányzásról hatékonyan leszokató módszerként reklámozta, és hónapról hónapra telt házakkal ment a foglalkozás. Járt már vele mindenfelé, börtönben, kórházban, művelődési házban, de persze legtöbbször erről is iskolában beszélt gyerekeknek és felnőtteknek. Voltak más témái is, az erőszakmentes kommunikációról, a mediációról, a hatékony tanulási módszerekről, szülő-gyerek kapcsolatáról. Szerette ezeket az estéket. Egyik munkatársa kipakolt a könyveivel, és bár belépőt nem szedtek ezekre az előadásokra, annyi könyvet adtak el egy-egy ilyen alkalommal, hogy a haszonból bőven telt volna tiszteletdíjra is.

– Amikor a gyerekekkel, felnőttekkel erről a témáról beszélgetek, először is meghatározzuk, mit jelent a drog kifejezés. – kezdte el most is, mint már annyiszor a mondókáját.

Meghallgatott néhány tippet, aztán megfogalmazták együtt: a drog olyan szer, ami módosítja a tudatot, nagy a függőségveszélye, és káros az egészségre. Aztán összeszedték, mik is azok a drogok.

Sokan sorolták ilyenkor az illegális drogokat: kokain, crack, marihuána, máktea, hasis, heroin, morfium, speed stb.

– Rendben – mondta a professzor asszony –, ezek az illegális drogok. Mit tudunk róluk?

Ilyenkor mindenki mondhatja azt, ami eszébe jut bekiabálással, aztán összeszedi a legfontosabb jellemzőket: utcán vásárolják őket, bizonytalan tisztaságúak, rendkívül veszélyesek, gyorsan hozzájuk lehet szokni.

– Milyen drogok vannak még az illegálisakon kívül? Ha azt mondjuk, a drogok módosítják a tudatot, akkor az alkohol drog-e? Igen, bizony az, és az a gyógyszer, a kávé, a csoki, az energiával és sok más dolog is. Minden olyan anyagot idesorolunk, amit kívülről viszünk be a testünkbe, és az olyan módon befolyásol bennünket, hogy eleinte jót tesz, aztán viszont rosszat. Ráadásul sokkal több rosszat tesz, mint amennyi jót okoz.

A csokoládéra szinte mindig rákérdeznek a felnőttek és a gyerekek, de erre is igaz, hogy átmenetileg feldob, ám rendszeres folyamatos fogyasztása káros. Ilyenkor, ha megkérdezi, mi lehet a hátránya a csokinak, sorolják maguktól: meghízunk, elromlik a fogunk, megemeli a vércukorszintet, agresszívvá tehet a sok cukor miatt.

Ezután lezárja az óra első részét azzal, hogy tudatosítja: tudatmódosító-szereket nagyon sokan használnak, mert a nagy gyógyszer szed, a gyerekek csokit esznek, a felnőttek közül sokan isznak és dohányoznak, tehát nagyon fertőzött a társadalom.

Újra és újra megbeszéli, nem egy szem fájdalomcsillapító, egy üveg sör vagy egy tábla csoki jelenti a problémát, hanem az, ha ezeket rendszeresen fogyasztjuk, mert nélkülük rosszul érezzük magunkat. Ilyenkor szokta elmondani a statisztikákat is. Például egymillió alkoholistát van Magyarországon, ami azt jelenti, hogy minden embernek van olyan közeli ismerőse, akit tönkretett az alkohol.

A dohányzás sajnos a legfiatalabb korosztály körében is nagyon elterjedt, az indokolatlanul sok gyógyszer szedés pedig az idősebb emberek körében terjedt el kórosan.

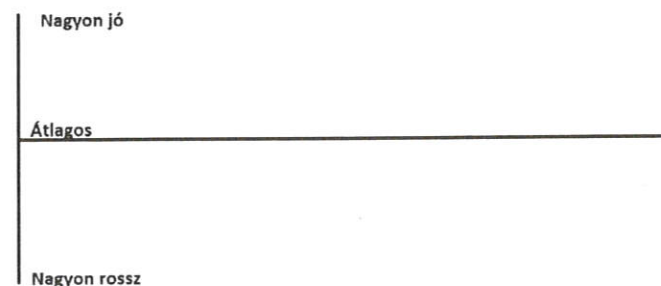
A második blokkban megtanítja a drogcsapdát. Mindig megkérdezi, ismeri-e valaki.

A válasz rendszerint nem. Ilyenkor mondja el a saját történetét is, ő sem hallott róla negyvenéves koráig, akkor az egyik tanára rajzolta fel és magyarázta el az egyetemen. Nagyon egyszerű, bő öt perc alatt meg lehet érteni. Elmondja azt is, hogy amikor először találkozott vele, és megértette, mennyire egyszerűen és világosan mutatja be a drogok veszélyeit, eldöntötte, ahány embernek lesz lehetősége megtanítani, annyinak tanítja meg. Eleinte nyolcadikosoknak és középiskolásoknak magyarázta el évről évre több alkalommal, majd válogatás nélkül mindenkinek.

Ezután fog egykrétát és elkezd a táblára rajzolni.

– Nézzük meg, hogy működik a valóságban a drog. Természetesen ez egy leegyszerűsített ábra, de mindenki meg fogja érteni belőle, hol van benne a csapda.

Felrajzol egy grafikont, és bejelöli rajta azt, amikor átlagosan, nagyon jól és nagyon rosszul érezzük magunkat.



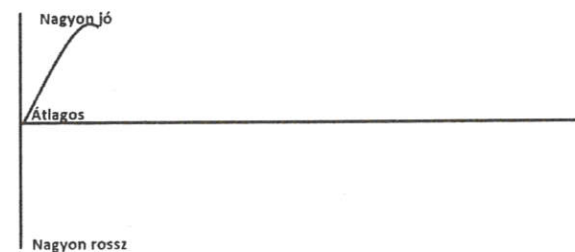
– Vegyük például az ivást. Láttak-e már ittas embert? Nem tökrészes, magatehetetlen embert, csak ittas. Hogyan érezte magát?

– Jól.

– Viccesen.

– Nagyon jól.

– Így van, drog hatására általában jól érezzük magunkat. Rajzoljuk ezt be.



– Mi történik másnap? Másnap is ilyen jól érzi magát, aki drogot használt?

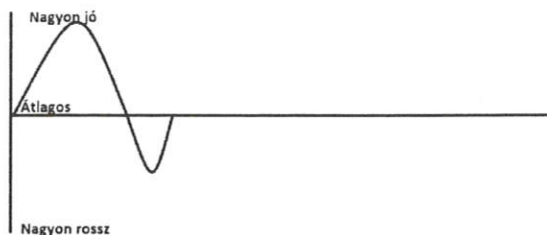
– Nem.

– Másnapos lesz.

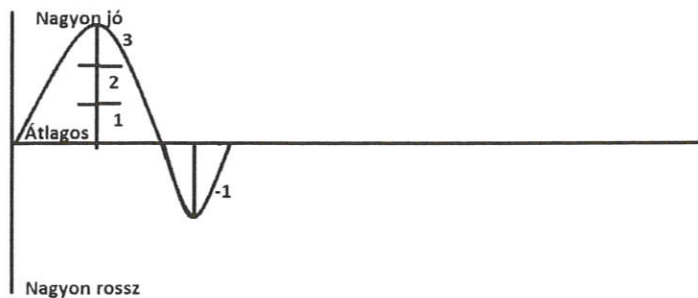
– Másnap rosszul lesz.

– Így van. Másnap az átlagosnál kicsit rosszabbul érzi magát.

Ha felrajzolom, talán így néz ki:



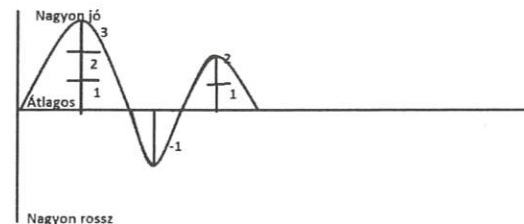
– Ez azért mégis megéri. Nézzék csak, ha számokat teszek ide, jól látszik, hogy a droggal három egységgel jobban érzem magam, és másnap csak egy egységgel rosszabbul.



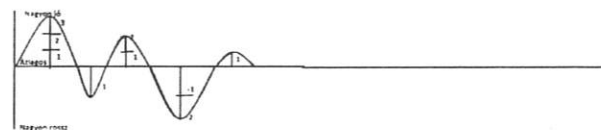
– Nem lehet, hogy ezért használják olyan sokan, mert rájöttek, hogy több benne a jó, mint a rossz? Legalábbis eleinte.

Na, nézzük tovább, mi történik. Azt szeretném, hogy újra jól érezzem magam, így újra használom a drogot. És az nem csap

be, újra három egységnivel jobban érzem magam. Igen ám, csak most mínusz egyről indultam, így a végeredmény már három helyett kettő:



– És jön a másnaposság, ahol kicsit megint rosszabbul vagyok. Így a következő kört még mélyebbről kezdem, és bár a drog nem csap be, megkapom a három egységemet, már csak kicsit érzem jobban magam a drogfogyasztással együtt, mint azok, akik semmit sem használnak.

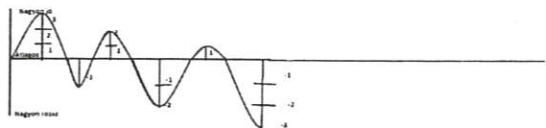


– Aztán persze jön a másnap, és vele együtt a még mélyebbre zuhanás:



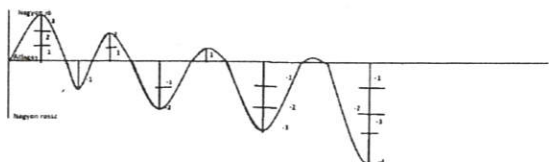
– Innen már a dolog egyáltalán nem vicces. Nagyon rosszul vagyok, így újra használom a drogot, mert már megtanultam, attól jobban leszek. Tényleg újra emelkedem három egységnyit,

csak hogy annyira mélyről indultam, hogy a drogfogyasztással együtt sem érzem magam úgy, ahogy mások drogok nélkül.

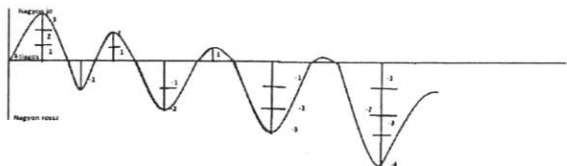


– Ettől kezdve szükségem van a szerre, mert ha nem használom, rosszul vagyok. Ha használom, átlagosan. Eljutok odáig, hogy ugyanazt a közérzetet, amit mások mindenféle szer nélkül érznek, nekem csak bizonyos drogok segítségével sikerül fenn tartani.

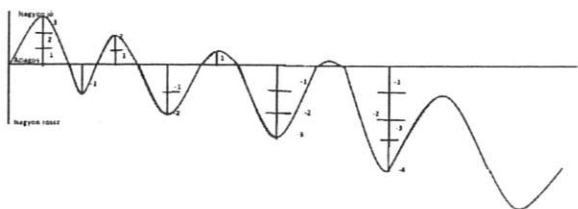
Aztán még rosszabbra fordul a helyzet, mert mindig egyre mélyebbről kezdem, és már ugyanaz a mennyiség nem tud az átlagos jó közérzetig eljuttatni.



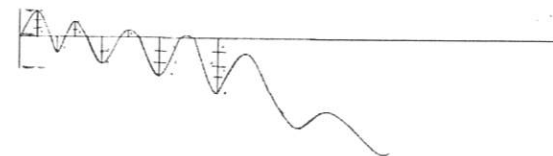
– Ilyenkor már akkor is rosszul vagyok, ha használom a szert, viszont ha nem használom, nagyon rosszul érzem magam.



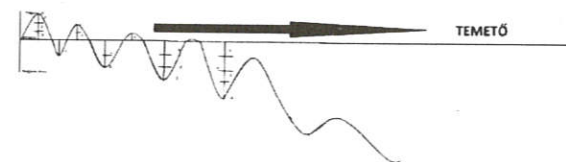
– Az állapotom egyre romlik, a lejtőn már nincs megállás...



– Ha valaki ebben az esetben ki akar szállni, már csak külső segítséggel tud. Sajnos, sokan élnek tagadásban, azt mondják, ez még nem is komoly, bármikor abba tudnák hagyni, ha akarnák, vagy szégyellnek segítséget kérni, így zuhannak tovább lefelé.



– Azt még eddig nem mondtam, ami egyébként az egyik legfontosabb információ: a drogcspadának csak egy kijárata van. Amerre a drogok zuhan, az a halál felé visz.



– Mi ennek a helyzetnek az egyetlen megoldása, ha nem szeretnénk idő előtt a temetőbe kerülni?

– ???

– Hát meg kell fordulni, emberek! Abban a percben, amikor segítséggel vagy önerőből ráébred valaki, hogy csapdában van, forduljon meg és gyerünk kifelé. Ilyenkor felmerül a kérdés: honnan tudom, hogy csapdában vagyok? Erre az egyszerű válasz az, hogy amikor a szer kezd el használni engem, nem én a szert, már biztosan baj van. Amikor muszáj rágyújtanom, mert egyébként rosszul érzem magam. Vagy egész héten nem iszom, de hétvégén, bármi történjen is, iszom, mert ezzel érzem magam igazán jól. Fiatalok gyakran mondják, hogy bár ők néha elszívnek egy füves cigit, de biztosan nem függők, mert egy-két hétig eszükbe sem jut. Igen ám, de a füves cigi három hét alatt ürül ki a szervezetből, így aki kéthetente elszív egy cigit, már függ tőle. Nélküle már nem érezné magát ugyanúgy.

Egyre döböntebbek az arcok. Valamilyen szinten mindenki érintett, azért jött el. Lehet, most kezdi az egész szenvedély szenvedés részét megérteni.

– Menjünk tovább, mert szerintem mindegy, mit használ valaki, drogot, alkoholt, gyógyszert, dohányt, élvezeti szereket vagy bármilyen más tudatmódosítót, amely sokszor játékszenvedély, vásárlási mánia vagy bármi más. Vagy megérti, hogy függ valamitől, amit ő tesz, vagy visz be kívülről, vagy nem. Aki megérti, rájön, hogy azzal, amit tesz, folyamatosan növeli a problémát. Egy megoldás van: ha visszakerül abba az állapotba, ahol nem függ a szertől.

Nézzük meg most azt, mibe kerül nekünk ez az erőltetett, gyorsított menetelés a temető felé. Számoljunk a cigarettával, mert a dohányzás úgyis annyira elterjedt. Segítsenek nekem, kérem, számolni!

– Ha egy doboz cigaretta ezer forint, és egy nap alatt elfogy, egy hét alatt az...

– Hétezer forint.

– Egy hónap alatt?

– Harmincezer forint.

– Egy év alatt?

– Háromszázhatvanötezer forint.

– Tíz év alatt?

– Hárommillió-hatszázötvenezer forint.

– Huszonöt év alatt pedig?

– Kilencmillió-százhuszonötezer forint.

– Ha egy családban ketten is dohányoznak, ez az összeg?

– Tizennyolcmillió-kétszázötvenezer forint.

– Mi az okosabb, bűzrudacskákat dugdosni a szánkba, és erőltetett menetben haladni a temető felé, vagy megfordulni, és elindulni kifelé? Egyáltalán, mi másra költethetnénk el ezt a pénzt? Mit vehetnek egy hét alatt a hétezer forintból?

– Élelmiszert, ruhát.

– És egy hónap alatt a harmincezer forintból?

– Informatikai eszközöket.

– Egy év alatt a háromszázhatvanötezerből?

– Nyaralást.

– Tíz év alatt a hárommillió-hatszázötvenezer forintból?

– Autót.

– Mit tudok venni kilencmillió-százhuszonötezer forintból?

– Lakást.

– És tizennyolcmillió-kétszázötvenezer forintból?

– Házat.

– Igen. Közben vége az órának is. Köszönöm, hogy eljöttek és meghallgattak. Nagyon sok nagyszerű módszer, terápia és gyógyszer segítheti önöket abban, hogy leszokjanak arról, ami káros az egészségükre. Sok szakember van, aki segíteni tud, de a döntést mindenki csak maga tudja meghozni. A döntés pedig jelen esetben arról szól, hogy akar-e beljebb menni a drogcspdába, vagy inkább megfordulna és elindulna kifelé. Gondolják végig, és legyenek jól, ha tudnak! Ha pedig most még nem tudnak, legalább a reményt ne adják fel! Mindig elmondom, én tizenégy év alatt szoktam le a dohányzásról, viszont már negyvenegy éve vagyok füstmentes. Lehet, egyszer kiszámolom, mennyi pénzt takarítottam meg ezzel. De a pénznél a tiszta levegő, a kényszermentesség és a saját magamért érzett felelősség jóval többet jelent. Szóval ne adják fel, amíg nem sikerül elérniük a céljukat. És szeretnék kérni még valamit. Évek óta tudom, minél rosszabb valaki, annál jobban kell szeretni. Higgyék el, a szeretet az egyetlen igaz út. És az egyetlen megoldás is.

Olyanok, hogy testetlen lények, nincsenek

- Hogyan tudsz ilyen hülyeségeket kitalálni? Magadtól vagy ennyire hülye, vagy hozzáolvasol?
- Hozzáolvasok – mondta nevetve.
- De legalább tartanád meg magadnak, ne mondanád el mindenkinek! – mondta fejcsoválva a másik.
- Azért mondtam el, mert kérdezted.
- Én azt kérdeztem, hogy miért nem iszol egy pohár pálinkát?
- Oké, de most már érted?
- Értem, csak hülyeségnek tartom.
- Mit tartasz hülyeségnek, apu? – kapcsolódott be a beszélgetésbe egy jóképű negyvenes férfi.
- Azt mondja a nagynénéd, hogy azért nem iszik egy pohár italt, mert nem akarja kinyitni az átjárót.
- Milyen átjárót? – fordult érdeklődve a férfi az asszony felé.
- Amelyiken keresztül az alacsony rezgésszintű testetlen lények hozzáférnek az aurádhoz – válaszolta derűsen az asszony.
- Micsodák???
- Az alacsony rezgésszintű testetlen lények.
- Mik azok?
- Olyan, már nem élő lények, akik valami miatt nem akarják elhagyni a földet.
- Halottak? – kérdezte hatalmas kerekre nyílt szemekkel a fiatalember.

- Azok – mondta kacagva az asszony.
- Azt értem, hogy nem iszol, de akkor mitől beszélsz ekkora hülyeségeket? Szívsz valamit?
- Olvasok – mondta kacagva az asszony –, tudod, nekem a könyv a kábítószerem.
- Na – mondta színlelt haraggal bosszankodva az idősebb férfi –, ennek adtak diplomát. Ilyeneket beszél és bölcsésznek hívják. Miket tanítottál az iskolában? Vagy akkor még nem voltál ennyire zakkant?
- Tényleg nem, abban az időben még én sem hittem benne.
- De ezt nem mondod komolyan, igaz?
- De, tényleg azért nem iszom, mert nagyon leviszi a rezgésszintet. Már egy pohár ital is.
- Ja, azt értem, tényleg gyengít a pia, meg a cigi is. Már megjedtem, hogy ezt a testetlen izét teljesen komolyan mondod.
- Komolyan mondom.
- Jársz orvoshoz is?
- Nem, dehogy, csak bizonyos emberek előtt beszélek róla. Tudod, akikben megbízom, akikről tudom, hogy nem tartanak hülyének.
- Attól tartok – mondta az idősebb –, hogy most rosszul mérted fel a társaságot, mert ha te ezt komolyan gondolod, biztos, hogy hülye vagy.
- Csak azt ne mondd már, hogy szerinted az embereken kívül nincsenek más entitások a földön.
- De vannak, a mesékben.
- Jól van, okoska, és a halottakkal mi van?
- Hát eltemetjük őket.
- A testüket temetjük el.
- Az éppen elég. Én nem hiszek ebben, az biztos. Te tényleg azt mondod, hogy aki iszik, azt megszállják a testetlen entitások vagy micsodák?

- Nem, nem. Azt mondom, hogy tele van a világ testetlen entitásokkal, mert ugye csak nekünk embereknek van testünk. Ami persze azzal a hátránnyal is jár, hogy a hús és vér miatt bűnbe esünk. Akinek nincs teste, az valószínűleg nem is tud negatív lenni, de vannak olyanok, akiknek valami miatt nagyon alacsony a rezgésszintjük.
- És nekem ahhoz mi közöm lenne?
- Mindig azok tudnak hatni rád, akikkel egy rezgésszinten vagy. Így arra érdemes törekedni, hogy kerüld az alacsony rezgésszinteket.
- Miért???
- Mert akkor az alacsony rezgésszintűek utcájába mész be, hiszen azzal harmonizálsz.
- Szerintem én kezdem érteni – mondta a fiatalabbik –, csak nem hiszek ebben a testetlenség dologban.
- Meg tudlak érteni. Én sem hittem sokáig, és amiben nem hiszel, az nem is létezik számodra.
- Mi változott meg azóta, miért hiszel most benne?
- Olvastam a *Lelkünk útja*⁴⁸ könyveket, meghaltak a szüleim, a testvérem, más ismerősök. Meghallgattam mások történeteit. Ma már számomra ez teljesen természetes.
- Mondjuk, az az Esterham is ilyesmi, amit mindig nézel a YouTube-on.
- Az Ábrahám és Ester és Jerry Hicks – mondta derűsen az asszony –, de tényleg Ester is médium.
- A család az család! De hogy ilyen hülye legyen! – csóválta fejét az idősebb férfi.
- Ismeritek a két magzat meséjét?⁴⁹
- Nem, de ha ez is valami ehhez hasonló hülyeség, nem is akarom hallani.

⁴⁸ Dr. Michael Newton: *Lelkünk útja I–IV. – Létünk titkai*. Agykontroll Kft., 2002.

⁴⁹ http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?SID=&pid=117248&cn=csidar&blog_cim=A%20k%E9t%20maat 2015. 05. 17.

– Egy várandós anya két gyermeket hord a méhében. Az egyik egy „kis hívő”, a másik egy „kis szkeptikus”. A szkeptikus azt kérdezi: *Te hiszel a születés utáni életben? Hát persze, mondja a kis hívő. Az itteni életünk arra való, hogy felkészüljünk a születés utáni életre, hogy elég erőssé váljunk arra, ami ott kint vár bennünket! Hülyeség!, mondja a szkeptikus. Ez nem igaz! Hogyan nézhet ki a kinti, külső élet? Pillanatnyilag még nem tudom, mondja a kis hívő, de biztos, sokkal világosabb, mint itt bent! Talán, lehet, hogy a szánkkal fogunk enni és a lábunkkal fogunk menni! Nonszensz, lehetetlen!, mondja a szkeptikus. Megyünk a lábunkkal és eszünk a szánkkal!? Micsoda hülyeség! Ez egy fura ötlet, hogyan is működhetne! Itt van a köldökzsinór, ami biztosítja a táplálékot. Nem lehetséges élet a születés után, hiszen ez a zsinór már így is túl rövid! Hát persze, hogy működni fog, csak minden egy kicsit másként fog kinézni, mondja a kis hívő. Sohasem fog működni!, véli a kis szkeptikus. Még soha senki nem tért vissza a születés után! Születés után vége az egésznek! Az élet nem más, mint egy nagy sötét tortúra! Még ha nem is tudom pontosan, milyen lesz a születés utáni élet, mondja a kis hívő, de azt tudom, hogy találkozni fogunk az édesanyánkkal, és ő nagyon vigyáz majd ránk! Anya!? Te hiszel egy anyában? Hol van?, kérdezi a kis szkeptikus. Itt van körülöttünk, mi benne vagyunk, és általa létezőnk, nélküle nem létezhetnénk!, válaszolja a kis hívő. Mire a kis szkeptikus: Soha nem láttam még semmilyen anyát! Nincs is ilyen! A kis hívő elgondolkozik egy pillanatra. Néha, amikor nagyon csendben vagyunk, hallhatod, ahogy énekel, vagy érezheted, amikor megsimogatja világunkat!, mondja aztán halkán. Mindenesetre én hiszem, hogy az igazi életünk a születés után kezdődik!*

– Szép mese – mondta a fiatalember –, és nagyon elgondolkodtató.

– Na, én most megyek, gondolom, elég volt belőlem egy időre.

Ahogy a lépcsőn lefelé lépkedett, kavarogtak a fejében a gondolatok. Gé folyamatosan mondta a magát. Azóta hívja Gének.

mióta olvasta dr. Russ Harris *Boldogságcsapda*⁵⁰ című könyvét. Kérdéseket tett fel az elméje, amiket villámgyorsan meg is válaszolt. Az asszony nagyon jól szórakozott ezen a kavalkádon. Nem is értette, az embereknek mi bajuk van a magánnyal, amikor az elméjük egy egész világot tud varázsolni köréjük. Persze, a mai napig fogva tartják a történetek, amelyeket Gé olyan zseniálisan ont magából, de már az esetek nagy százalékában fel tudja fedezni a csapdát. Viszonylag gyorsan azonosítani tudja a sztorikat, és ezzel nagymértékben csökkenti negatív hangulatát. Ma már nem könnyű rászedni. Most persze mások megbotránkoztatásának szükségtelenségéről tartott Gé előadást.

Egyszer egy baráti társasággal egy héten át jegyzetelték azt a monológot, amit mindenkinek a saját Géje mondott. Naponta többször megbeszélték a tapasztalataikat, és megdöbbenve fedezték fel, hogy teljesen hasonló sémák szerint gyártotta Gé a sztorikat.

A történetek jelentős része valóban a túléléssel volt kapcsolatos. Az asszony a mai napig emlékszik rá, mennyire meghatotta az a fajta elővigyázatosság, amivel Gé óvta őt. Igazából sohasem volt képes az egójára haragudni, pedig nagyon sok könyvben találkozott olyan kijelentésekkel, amik szerint az ego veszélyes, és akadálya a teljes életnek. Számára a gondolkodó énje és az ego ugyanazt jelentette. Úgy érezte, a túléléseért felelős ez a szerv, és el kellett ismernie, Gé nagyon hatékonyan mérte fel az összes veszélyt. Ő az egóját egy gondolkodó okoskodónak tartotta, és nagyon megbecsülte, mert tudta, eredetileg a javát hivatott szolgálni. Az a dolga, hogy okoskodjon, felhívja a figyelmét a veszélyekre, segítse őt abban, hogy sokáig élhessen a földön és sok tapasztalatot szerezhessen. Persze tudta azt is, az ego az emberek jelentős részénél átveszi a hatalmat, és szörnyű romlásba tudja

⁵⁰ Dr. Russ Harris: *Boldogságcsapda – Lovagold meg életed hullámaid!* Illia & co. Kiadó, 2010.

belevinni az embert azáltal, hogy az elkülönültségét hangsúlyozza. Egyszer olvasta valahol az ego szó jelentését: elkülönülés a gondviselés oltalmától.

Az ő világában azonban mindennek értelme volt. Eszébe sem jutott megkérdőjelezni az ego hasznosságát, mert biztos volt abban, hogy a gondviselésnek eszébe sem lett volna életre hívni az egót az ember életében, ha nem lett volna haszna. Szerinte a fő problémát nem az ego jelentette, hanem az, hogy az emberek kezdtek a lelkükről megfeledkezni. Szinte az élete mantrája volt a minden rendben. Úgy gondolta, bármi történjen is velünk, annak értelme van, még akkor is, ha nem vagyunk képesek pillanatnyilag átlátni mindazt, amiért történik. Úgy gondolta, az észlelés terén korlátozottak a képességeink, mert jóval több érzékszervünk van annál, mint amennyit általában használunk.

Voltak olyan érzékszervek, amelyekről bizonyos helyeken sokat lehetett olvasni. Egyik ilyen érzékelésnek gondolta ő a megérzést, vagy más néven az intuíciót. Ha már tudott róla, használta is rendszeresen. Minél többet használta, annál gyakorlottabb lett benne, és annál több előnyre tett szert azokkal szemben, akik ritkán használták, pláne akik nem is ismerték ezeket az érzékeléseket. Azt pedig, hogy mi a valóság, sem ő, sem mások nem tudhatták biztosan, így vitázni sem akart róla senkivel.

Minél rosszabb, annál rosszabb

Péter túlélőtábornak tekintette az iskolát, ahol tanított. Kétségtelenül próbára tette a türelmét az iskola is, a gyerekek is, a kollégák is. Az iskola egy régi épület volt, amelyre nagyon ráfért volna a felújítás. Korszerűtlen fűtés, kopott padló, máladozó falak, régi, kopott ajtók és ablakok voltak mindenfelé. Az udvara azonban gyönyörű volt, régi árnyas, hatalmas fáival, bokraival, virágaival. Itt-ott padok voltak elhelyezve, ahol letanyázhattak tanárok, diákok. A sok gyerek benépesítette és zsvajjal töltötte meg a teret. Péter gyűlölködve jött-ment közöttük. Lenézte a gyerekeket kulturálatlan, primitív viselkedésükért. Voltak fiatalok, akik nyíltan káromkodtak vagy köpködtek, fittyet hányva arra, hogy valamelyik tanár meghallja vagy meglátja őket.

Péter vallásos volt, a vasárnap délelőttöket istentiszteleten töltötte. Se a káromkodást, se a szexuálisan túlfűtött párocskák nyílt enyeltését nem tudta elfogadni. Ebben az iskolában viszont sok olyan gyerek volt, akinek otthon nem tanították meg az illendő viselkedést korábban. Péter egy elegáns belvárosi, egyházi fenntartású gimnáziumban tanított huszonnégy éven át. Járása, tartása, beszéde, tanítása már messziről tudatta, régi vágású tanárember. Sajnos három évvel ezelőtt pénzügyi okok miatt bezárt az iskola, így Péternek és munkatársainak is új állás után kellett nézniük. Bár több helyre beadta a pályázatát, sorban elutasító válaszokat kapott. A legtöbb helyen a fiatal kollégákat választották, mert az alacsonyabb kezdő fizetés kevésbé terhelte meg az intézmény költségvetését, mint az ő illetménye.

Amikor minden reménye elszállt arra, hogy számára megfelelő helyen tudjon továbbdolgozni, nagyon kétségbeesett. Egyszerűen nem értette, miként fordulhat elő egy olyan nagy tudású, magas végzettségű, jól kvalifikált tanárral, mint ő, hogy hónapokon át munka nélkül maradhat.

Bejárt a munkaügyi központ helyi irodájába, mert meghatározott időközönként be kellett jelentkeznie. Gyűlölte ezt az eljárást, de ezáltal jutott hozzá egy minimális összeghez, és ehhez a mostani munkájához. Normál körülmények között be sem adta volna a pályázatát egy ilyen helyre, de megrémült, mert ahova szívesen ment volna, oda nem kellett. Így gondolkodás nélkül igent mondott a munkaügyi központ kiközvetítésére.

Történelem–magyar szakos tanárként kiforrott értékrenddel, határozott elképzelésekkel jelent meg a munkahelyén az első tanítási napon. Már többször járt itt, hiszen volt egy beszélgetése az igazgatóval, aztán az egyik helyettesével, és néhány nappal a tanév megkezdése előtt a munkaközösség vezetőjével is találkozott. Három nappal ezelőtt a tanévnyitó értekezleten az igazgató bemutatta a tantestületnek, mint az új magyar–történelem szakos tanárt. A munkaközösség-vezetővel való találkozáskor megtudta, melyik lesz az asztala, mely osztályokban és mit fog tanítani. Nagy örömeire lehetőséget kapott mindkét szakjának gyakorlására. Öreg róka volt már. A tantestülettel való első találkozáskor felmérte, ezúttal nagyon melléfogott. Szinte tapintható volt az első értekezleten a feszültség a tantestület tagjai között. Uramisten!, gondolta Péter, mi lesz itt május végén, ha már augusztus közepén ilyen feszült a hangulat. Az előző iskolájában a tantestület minden tagja hívő volt. Senkinek sem jutott eszébe már augusztusban morogni, talán éppen azért, mert tudta, hogy az előtte álló hónapok munkáját nem fogja tudni megfelelő színvonalon ellátni, ha már az elején fáradtan, morcosan és csalódotan kezd el dolgozni.

Ráadásul az is egyértelmű volt számára, hogy a tantestület erősen tagolt. Az igazgató egy kis számú, de jelentős befolyású, nagyszájú kemény maggal vette körbe magát. A többiek pedig különböző klikkekbe tömörültek. Legalább öt érdekcsoportot tudott első látásra azonosítani.

Meg fogok itt döglenni, gondolta kétségbeesetten. A tanáriban senkivel sem beszélt, senki sem érdekelt. Úgy gondolta, folyamatosan pályázni fog, és amilyen gyorsan csak tud, elstartol erről a szörnyű negatív, rossz rezgésű helyről.

– Ember tervez, Isten végez! – mondta a professzor asszony, amikor elmondta neki a történetét.

– Igaza van, ez végzetnek tényleg végzet.

– Úgy érzi, ez a sorsa?

– Igen, csak nem azzal a pozitív köddel, ahogyan ön gondolja.

– Milyen pozitív köddel? – kérdezte mosolyogva az asszony.

– Hát ez a rózsaszín, ragacsos, „minden értem van, minden engem szolgál, hogy fordíthatnám ezt a javamra? és mi ebben az ajándék?” maszlaggal!

– Aha, értem már. Most a filozófiámon gúnyolódik?

– Ne haragudjon, de egyszerűen felforr a vérem ezektől a baromságoktól. Hogy tud ennyi számárságot összeírni?

– Ezt úgy csinálom, hogy leülök a laptopom elé és pötyögök.

– Mit tetszik csinálni???

– Pötyögök, vagyis ütögetem a billentyűzeten a betűket.

– Ennyi?

– Igen, ennyi.

– Mondjuk, látszik is, annyira rendezetlen, összetákolt vacak, se eleje, se vége.

– Most a cikkeimről beszélünk?

– Meg a könyveiről is.

– Mit szól ahhoz, hogy ez az ön véleménye?

– Ezt nemcsak én gondolom így.

- Lehet, mégis azt mondom, ez csak vélemény, nem tény.
- Dehogynem!
- Kedvesem, a tény az eladott példányszám, a köszönőlevelek, a zsúfolásig megtöltött naptár, a bankszámla, amelyre folyamatosan érkezik a tiszteletdíj és a jogdíj. Ezek tények. Az, hogy mindezt rendezetlen, összetákolt, vacak, se eleje, se vége munkáért kapom, vélemény.
- De nekem ez a véleményem erről.
- Legyen, ön azt gondolhat, amit akar. Ha el is mondja, legfeljebb nem fogom keresni önrel a beszélgetés lehetőségét.
- Így védekezik azok ellen, akik szembesítik az igazsággal?
- Az igazság tényeken alapul. Ma este több mint hétszáz ember vásárolt jegyet. Ez elég nagy dolog. Gondolja csak végig, egy jegy kétezerkétszáz forintba kerül. Ön is kifizetett ennyit, azért van itt. Mondja el nekem, miért akart itt lenni ma este, mert abban biztos vagyok, nem azért fizetett ki egy héttel ezelőtt ennyi pénzt, mert ma este hétszáz ember előtt akarta minősíteni a munkámat.
- Honnan tudja, hogy egy hete vettem meg a jegyet? Csak nem a füttyik súgták meg?
- Kiket értünk füttyiken?
- A másik oldalt, akik vezetik önt!
- Értem már – mondta nevetve az asszony –, ön a fátyolon túliakra gondol?
- Akkor azokra. Fátyolon túliak, Istenem, mekkora marhaság!
- Közben az asszony nemet intett a fejével, amikor meglátta, hogy előrejön két biztonsági őr, és ki akarta kísérni Pétert a teremből. Eszében sem volt hagyni, hogy belefójták a szót azokba, akik nem szerették vagy támadták őt. Keserves lecke volt számára régen minden csalódás.
- Elég nehezen ismerte fel, hogy azért csalódik, mert elvárásai vannak. Ragaszkodik bizonyos dolgokhoz ahelyett, hogy hagyná

sodródni magát az étellel. Csodálta Etka anyót, aki azt tanította – kilencvenévesen is –, hogy az ember fáradhatatlan és megbánt-hatatlan. Akkor még nem tudta, ellenállás nélkül ő is fáradhatatlan és megbánthatatlan lenne. Ma már tudja, éli és tanítja. Az egyik kedvenc Bagdi Bella dala volt a *Békét látom meg most mindenben*⁵¹ című.

Képtelen volt haragudni, megsértődni, dühöngeni. Egyszerűen megtapasztalta a dolgokat úgy, ahogy jöttek, és nem tartott vissza semmit. Bármilyen történet vele, teret adott neki magában és engedte, hogy legyen. Most is muszáj volt nevetnie. Annyira vicces volt, hogy a fátyolon túliakat füttyiknek hívta ez az ember. A füttyi se rossz, gondolta.

- Nos, ezt nem a fátyolon túliaktól tudom – mondta derűsen.
- Ezt a függönyön túliak mondták el nekem, már ha szabad így neveznem a rendezvény szervezőit.

- Ők honnan tudták?

- Egy héttel ezelőtt elfogyott minden jegy. Szóval vagy egy hete vette, vagy az azt megelőző négy hétben, merthogy öt héten át árulták a jegyeket.

- Na jó, beszéljünk akkor arról, miért vagyok itt!

- Rendben, erre várok már néhány perce.

- Szóval azért jöttem el erre az előadásra, mert a saját szemmel szerettem volna látni magát.

- Miért akart látni?

- Mert kíváncsi voltam rá, vajon élőben is összehordja-e azt a sok butaságot a gyermekneveléssel és különösen a gyerekek tanulásával kapcsolatban.

- Áh, szóval itt van a kutya elásva – mondta vidáman az asszony. Sejthettem volna, hogy valami nagyon nyomja a szívét. Miért haragudott meg annyira rám? Azért, mert szülőként nem ért velem egyet, vagy esetleg pedagógusként háborodott fel?

⁵¹ Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

- Én apa vagyok és pedagógus.
- Ezek szerint több szinten is sikerült ellentmondanom az ön meggyőződésének?
- Igen, és rettenetesen bosszant, mert ön szabadon beszélhet, írhatja a könyveit, a cikkeit, és senki sem állítja le.
- Miért kellene leállítani engem?
- Mert hülyeségeket hord össze. A fiatalok meg elhiszik, hiszen számukra népszerű ez az egész.
- Még mindig nem értem, miért baj, ha az emberek egy része vevő arra, amit hall vagy olvas azokkal a nézetekkel kapcsolatban, amiket szívesen népszerűsítek.
- Mert romlásba viszi a világot. Tele leszünk analfabéta, képzetlen, buta fiatalokkal.
- Nos, amiket tőlem hallanak a gyerekek, a fiatalok és az emberek, az nem arra biztatja őket, hogy analfabéták, buták és képzetlenek legyenek.
- Hát maga szerint mire tanítja őket?
- Arra, hogy fogadják el a gyermekeket olyanak, amilyenek, hogy feltétel nélkül szeressék őket, magukat és egymást. Arra, hogy egy cseppnyi teret se engedjenek a gyermeknevelés során, és a saját életük során se, a félelemnek. Azt mondom, biztosítsák a gyermekeiket arról, akárhogy tanulnak is, akármilyen jegyet hoznak is haza, hogy szeretni fogják őket. Segítsenek a gyerekeknek a félelmeik legyőzésében, szeressék és támogassák őket, mert így lesz belőlük kreatív, boldog ember, aki érti és tudja, hogy ő is és mások is a világ gazdagítására születtek.
- Mondja, asszonyom, érzi mennyire ragacsos ez a szöveg a szeressük egymást, emberek sziruptól?
- Ha ragacsos, ha nem, ez az, amit tanítani akarok; szeressük és fogadjuk el egymást.
- De ezzel tönkreteszi az egész életet. Hogyan lehet elfogadni azt, ami elfogadhatatlan? Ilyen dolgok tanítása tesz tönkre mindent.

- Hogyan teszem vele tönkre az életet?
- Nézze, én egy középiskolában dolgozom, szörnyű körülmények között. Az épület öreg, dohos és elhanyagolt, a gyerekek borzalmasak. Senki sem tanul, a diákok a folyosón nyilvánosan csokolóznak, fogdossák egymást, sőt még néhányan köpködnek is néha, nyíltan az udvaron. A bukás bizonyos osztályokban eléri, sőt néha meghaladja az ötven százalékot. Az osztályok kezdő létszámának a töredéke kap csak érettségi bizonyítványt. Gondolhatja, milyen a hozzáállásuk, ha még testnevelésből és kommunikációból is képesek megbukni.
- Nos, abból, hogy egy iskolában testnevelésből és kommunikációból is meg lehet bukni, sokkal inkább az iskolavezetésről és a tantestületről lehet információt szerezni, mint a diákokról.
- Na látja, ez a baj magával, uszítja a gyerekeket és a szüleiket a tanárok ellen, akik minimális pénzért küszködnek ezekkel a szerencsétlenekkel, pedig tudják, sose lesz belőlük semmi.
- Mármost a gyerekekből, akik abba az iskolába járnak?
- Igen.
- Nézze, az ötven százalék körüli bukási arány egyenes következménye lehet annak, hogy a tantestületben megtűrnek olyan pedagógusokat, akik nem tisztelik a gyerekeket, akikkel napról napra foglalkozniuk kell. Nem a lehetőséget látják a gyerekekben, hanem a jelenlegi helyzetükből kiindulva leminősítik őket.
- Miből gondolja, hogy ott lenézik a gyerekeket?
- Azt mondta, ott tanít, és valószínűleg nincs egyedül a véleményével. Ha egy tanár nyíltan, hétszáz ember előtt szerencsétleneknek nevezi a tanítványait, küszködésnek a munkáját, és úgy gondolja, soha nem lesz semmi azokból, akikkel napról napra foglalkozik, valószínűleg szűkebb körben is hangot ad a véleményének. Nem tudom, segít-e önnek, ha azt mondom, ön nyilvánvalóan nem tiszteli a tanítványait, és olyan helyen dolgozik, ahol megtűrik az ilyen pedagógusokat.

– Mit tiszteljek bennük, olyan buták, egyszerű dolgokat sem képesek megérteni. Nem tanulnak, nem viselkednek rendesen, szemtelenek az órán, motiválatlanok. Csak ülnek és néznek ki a fejükből, ami valószínűleg káposztalével van tele ész helyett. Magának fogalma sincs arról, mennyire szörnyű bemenni ezekbe az osztályokba. Néha inkább meghalnék.

– Attól tartok, ezzel a hozzáállással nagyon sokat árt magának, és sokkal gyorsabban halad a halál felé, mint ahogy kellene.

– Miért?

– Nézze, én sohasem érdeklődtem a természettudományok iránt, így a kémiából se értek túl sokat, azzal viszont tisztában vagyok, mert megtapasztaltam, hogy ha gyilkos indulatoknak engedek teret az életemben, a testem elkezdi nagyon rosszul érezni magát. Ha hosszabb időn át tart ez az állapot, egyre gyengébbé, egyre negatívabbá válok, és beindul a minél rosszabb, annál rosszabb spirál. Azt hiszem, az emberek maguknak ártnak a legtöbbet ezzel a viselkedéssel, de ha ön tanárként dolgozik, az sem elhanyagolható, hogy a környezetében mennyi rombolást tud véghezvinni a negatív hozzáállásával. Rendkívül sajnálom, amiért egy ilyen csapdának a részese, de amíg nem látja be, hogy a hozzáállásával befolyásolja az életének a történéseit, addig kicsi az esély a változtatásra. Nem tud a helyzetén változtatni, amíg másokban keresi a hibát.

– Nehogy kitalálja, hogy én tehetek arról, ami körülöttem van!

– Inkább úgy fogalmaznék, ha ráébredne a saját hatalmára, nem érezné ennyire tehetetlennek magát.

– Nem ért maga semmit, én dühös vagyok, nem tehetetlen.

– Az jó, vagyis sokkal jobb, mint a tehetetlenség.

– Éppen most mondta, hogy nem jó.

– Ismeri az érzelmi létra szintjeit?

– Nem, sosem hallottam még róla.

– Interneten utánaolvashat, vagy Esther és Jerry Hicks *Kérdés és megadatik* című könyvében, vagy a boldogasszonyok weboldalon a blogban. Persze csak akkor, ha érdekli.

– Mi hasznom lenne belőle?

– Rálátna az érzelmekben rejlő lehetőségre.

– Abból mi hasznom lenne?

– Megértené, hogy a rossz érzései azért vannak, mert nem jó önnnek, amit csinál.

– Ezt tudom magamtól is.

– Abból, amit elmondott, arra következtetek, hogy nem szereti azt, amit most csinál.

– Sőt, gyűlölöm.

– Megkérdezhetem, hogy akkor miért csinálja?

– Valamiből meg kell élnem. Családom van.

– Értem, de annyi munka van még.

– Sajnos, nem tudok máshova bejutni, folyamatosan pályázom.

– Ezek szerint tanítani szeret, csak nem itt.

– Persze. Egy elegáns helyen, jó képességű tanulókat boldogan tanítanék.

– Akkor miért nem teszi?

– Mondom újra, nincsen hely.

– A vállalkozás pedig kizárt?

– Tanárként vállalkozni???

– Igen, úgy hívják: magántanár.

– Az én két szakommal?

– Igen. Felkészíthetne emelt szintű érettségire, felvételire. Segíthetne a felsőoktatásba járóknak. Nem tudom, nem az én életem, hanem az öné, így ezt ön tudja a legjobban, de az biztosan alapszabály, hogy ne csináljunk olyat, amit nem szeretünk. Ezt Marshall Rosenberg is tanította az erőszakmentes kommunikációban.

– Ez sosem jutott eszembe – mondta megenyhülve a férfi.

– Arról beszélünk az előbb, hogy fogadják el a gyermekeket olyanak, amilyenek, hogy feltétel nélkül szeressék őket, magukat és egymást. Ha ön nem tudja szeretni a gyengébb képességű gyerekeket, valószínűleg más munkát szánt önnek az élet. Ránk felnőttekre is vonatkozik, hogy olyan munkát végezzünk, amit szeretünk. Ahogy az is, hogy egy cseppnyi teret se engedjünk a saját életük során a félelemnek. Azt mondom, biztosítsák magukat is arról, akárhogy viselkednek is, akármilyen munkájuk van is, hogy becsülni fogják magukat. Szeressék és támogassák saját magukat, mert így lesznek kreatív, boldog emberek, akik értik és tudják, hogy minden ember a világ gazdagítására született.

– Nem könnyű hinni ebben.

– Nekem se volt olyan könnyű, amikor kezdtem, hiszen senki sem tanítja ezt meg gyermekként nekünk. Sőt, éppen az ellenkezőjét halljuk. De azért meg lehet csinálni. Ha az ember türelmes magával, eldönti, hogy nem hagyja abba, amíg nem sikerül, és van önbizalma, akkor sikerülni fog. Tud legalább gondolatban a legjobb lehetőséggel és a felvetett dolgokkal foglalkozni?

– Nem tudom.

– A másik fontos dolog, hogy ha rosszul vagyunk egy ételtől vagy italtól, azt el szoktuk kerülni. Ha egy cselekvéstől vagyunk rosszul, vagy egy helyzettől, azt miért nem kerüljük el nagy ívben?

– Mert nincs más lehetőség.

– Ön hívő ember, Isten pedig hatalmas. Történhet csoda is.

– Igen, ezt én is így hiszem, és majd végiggondolom még, csak tudja, ha ilyen egyszerű lenne, mindenki így élne.

– Ha a Bibliában olvasná, elhinné?

– Igen, akkor igen.

– Próbálja ki, kezdje el keresni, hátha benne van a Bibliában is. Végül is a keserűségén kívül mit veszíthet? Ha viszont talál valamit, ami reményt ad önnek, kijöhet valami jó is belőle.

– Sajnálom, hogy olyan indulatos voltam, és azt is, hogy beleszóltam az előadásba.

– Nem kell szabadkoznia, épp erről beszélünk, hogy fogadjuk el azt, ami van. Ha így érezte, nem baj, hogy elmondta. Sokan gondolkodnak hasonlóan, de ezek csak kivetítések, mert mindig kiderül, hogy magunkkal nem vagyunk úgy, ahogy kéne. Aki jól van, az, higgye el, nem bánt másokat. Rendben, most nincs több időnk, de remélem, hasznosan telt az elmúlt két óra. Köszönöm. A viszontlátásra!

**„...feljebb és feljebb,
messzebb és messzebb,
határok nélkül mindent elérek”⁵²**

– Ez aztán a móka. El sem tudom hinni, hogy ez ennyire jó dolog – lelkendezett Edit. – Ha valaki egy hónappal ezelőtt azt mondja nekem, hogy ennyire boldog leszek még valaha, mint most, nem hittem volna el. Annyira hálás vagyok – lelkendezett tovább –, hogy egyszerűen el sem tudom mondani.

A professzor asszony is vele együtt örült. Nagyon szerette a lelkes, életvidám embereket, és ezeken a továbbképzéseken jó néhány lelkes emberrel találkozott.

Már húsz éve is elmúlt, hogy megálmodta ezt a továbbképzést. Abban az időben nagyon sokat foglalkozott az önszeretet fontosságával. Elsősorban azért érdeklődött a téma iránt, mert nyilvánvalóvá vált számára, hogy nem szereti magát. Ezen nagyon meglepődött, mert már 17 éve ismerte Louise Hay munkásságát. Az *Éld az életed!* az egyik kedvenc könyve volt. Tankönyvnek használta ugyanúgy, ahogy Louise többi könyvét is. Nagyon szeretett beszélni a könyvben leírt tanításokról. Elhitte, hogy önmagunk elfogadása és feltétel nélküli szeretete minden problémát meg tud oldani. Saját magán próbálta ki először, és döbbenettel tapasztalta meg, hogy már kevés szeretettel is na-

⁵² Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

gyon sokat tud javítani életének a minőségén. Amennyire vissza tud emlékezni, ugyanolyan lelkesen és boldogan vetette bele magát a gyakorlatok elvégzésébe, mint jelenlegi tanítványai.

Sok minden megváltozott abban az évben, amikor elhatározta, hogy ötvenöt éves korára ráncba szedi magát. Kinézett magának egy új stílust, és eltökélte, hogy testileg-lelkileg időt szán arra, hogy ezt a stílust megvalósítsa az életében.

Rendkívül boldog, elégedett embernek érezte magát, de egészen biztosan tudta, hogy van még ennél feljebb is. Egyik kedvenc dala volt Bagdi Bellától – a nagy kedvenctől – a „feljebb és feljebb, messzebb és messzebb, határok nélkül mindent elérek”⁵³. Ezzel majdnem egy időben egyik barátnője egyre többször hívta fel a figyelmét arra, hogy az általa annyira imádott munkahely, ahol eredeti elképzelése szerint nyugdíjas koráig akart dolgozni, talán azért okoz egyre több bosszúságot és feszültséget az életében, mert jelezni akar valamit.

– De mit?! – kérdezte ilyenkor kétségbeesve.

Halálra rémült attól a választól, amit egyre hangosabban hallott a lelkéből, és amire barátnője is egyre többször célozgatott.

– Hát csak valami olyasmit, hogy mégsem ez a te utad.

– De én annyira szeretek tanítani.

– Tudom, de tanítani annyiféle módon lehet. Te például szeretted a felnőttképzést is. Az ráadásul sokkal jobban fizet, és sokkal kevésbé megterhelő.

Nem hallgatott rá, mert annyira szerette volna továbbra is a régi álmait élni. Rossz döntés volt. Az élet ritkán terel olyan útra, amin nem akar végigvinni. Abban az időben még fogalma sem volt erről, de annyira már tudatosan élte az életét, hogy figyeljen a jelekre, és tudja, ezek olyan egyoldalú párbeszéd, amelyekbe az élet azért viszi bele, hogy változtasson.

⁵³ Bagdi Bella életmódfejlesztő énekesnő, személyiségfejlesztő tréner dala. <http://bagdibella.hu/>

Közben egyre jobban idegesítette az, amikor kezdte tisztán látni a munkáját, a fizetését, a kiszolgáltatottságát és a folyamatosan növekvő elégedetlenségét.

Már nem tudott visszaemlékezni arra, mikor döntötte el, hogy befejezi a közalkalmazotti létet, bár a tanári pályát eszében sem volt elengedni, de abban biztos volt, hogy ennek a döntésnek a meghozatala után fordultak jóra a dolgok. Ezt megelőzően állandóan emberekbe és falakba ütközött. Nem szerette se az ütközéseket, se a falakat, azt pedig különösen utálta, ha arccal szaladt neki a falnak. Érezte, napról napra egyre több erőfeszítésébe és egyre nagyobb energiabefektetésbe kerül a munka, ugyanakkor egyre kevesebb elégedettséget hozott számára. Próbálta tudatosan felidézni a kezdeti örömeit, a sikereit, az eredményeit, de ez sem segített.

Kezdetben álláskeresőbe fogott, de nagyon gyorsan szembeült azzal, hogy akárhova megy el dolgozni, mások elképzeléseihez kell alkalmazkodnia. Talált olyan helyet és elfoglaltságot, amit nagyon szeretett, de mindenütt voltak tüskék. Így hívta azokat az embereket, akiket eléggé utált ahhoz, hogy változtatni akarjon, de mindenütt rengeteg rózsák is keresztelte az útját. A rózsák azok a kollégák voltak, akikért megérte a tüskéket is elviselni. Nehezítette a helyzetet, hogy egy tüskére három rózsák is jutott.

Hogy hagyjon ott egy helyet, ha több benne a jó, mint a rossz? Pontosán tudta, mennyi nagyszerű embert ismert meg, milyen sok barátságra talált, még akkor is, ha ennek az volt az ára, hogy ezzel egy időben számára ellenszenves, rossz rezgésű, negatív emberek társaságát is el kellett viselnie. És ez volt az, amiből annyira eleget lett. Ez a hülye libikóka.

Kezdetben lassan ráébredni, mennyire fontos az energia minősége. Nem tudott már jó szívvel napról napra együtt lenni panaszkodó, negatívan gondolkodó emberekkel. Még akkor sem,

ha cserébe sok kedves, szerethető emberrel is kapcsolatba került. Érezte, vagy vált, vagy belebetegszik.

Aztán egyre világosabbá vált számára, hogy egy dologról szól itt minden: szabad akar lenni, a saját maga ura. Rájött arra is, alapvetően az a baja, hogy saját magának akar dolgozni a saját mércéje szerint. Fiatalon vállalkozó volt, és azért szaladt be az alkalmazottak utcájába, mert azt hitte, anyaként ott biztonságban érezheti magát. De ez nem jött be. A közalkalmazotti lét sok megalkuvásra késztet, és biztonságot sem ad. Annak biztosan nem, aki nem akar megalkudni.

Kit érdekel egy kreatív közalkalmazott? Főleg, ha kreatívabb vagy nagyravagyóbb, mint a főnöke. Ha közalkalmazottként meg akarod valósítani önmagad, az valami olyasmi, mint aláírni a saját halálos ítéletedet. Nem illesz a rendszerbe, menned kell. Nem azért, mert elküldenek, te írod ki magad azzal, hogy nem illeszkedsz.

Tudta, érezte, a rezgésekről szól ez a történet. Bármilyen jó is egy munkahely, bármennyire szereti is, bármennyire telitalálatnak érzi is, egy idő után lesz probléma, mert az emberek különböző ütemben változnak, így néhány év elteltével teherré válhat a kezdeti áldás. A házasságban is ez az egyik legnehezebb feladat, de ott csak egy emberhez kell alkalmazkodnunk. Egy munkahelyen viszont szinte képtelenség mindenkihez igazodni. Amikor erre rájött, váltott szívesen. Általában szerette az embereket és szívesen volt velük, de voltak, akiket nem akart többé elviselni. És egy idő után nem is viselt el. Elég volt.

Innen kezdve aztán minden annyira egyszerű és könnyű volt. Kezdeként elmaradtak a családjában és a munkahelyén az ütközések. Újra minden olajozottan kezdett működni. Ebből is tudta, hogy jó úton jár. Nem mondott fel hivatalosan, csak a lelkével. Megtartotta a munkahelyét, de visszavonta az energiáit. Már csak a fizetésért dolgozott, épp annyit, amennyit muszáj.

Ezt a leckét tanulta meg az életében a legnehezebben. Pedig az élet valóban mindent megtett azért, hogy minél hamarabb megtanulja: ha valaki kilóg a sorból, arra ráfizet. Vagy fenékbe rúgják, vagy orrba vágják, de megúszni nem tudja. Se elöl, se hátul nem szabad állni, mert az elöl állók kapják az orrba vágást, a hátul állók pedig a fenékbe rúgást.

Az emberek között rejtőzködni kell, és részt venni a buta „senki sem tudja ezt jól csinálni, mert olyan borzasztóan nehéz, szörnyű és rettenetes” játékban. Nevetve mesélte a tanfolyamain éveken át, hogy életének egy elég hosszú időszakában az okozta az összes problémáját, amit már egy két-három éves gyermek is tud. Élt az istenadta erejével, és tehetségével, pedig ezt a felnőtt világ senkitől sem fogadja el. A gyerekek már két-három éves korukban tisztában vannak ezzel.

Vannak olyan spirituális tanítók, akik tanfolyamokon arra tanítják meg a felnőtteket, hogy egyrészt jóval több energiával rendelkeznek, mint amennyit felnőttként használnak, másrészt ezt az energiátöbbletet felhasználva fantasztikus eredményeket tudnak elérni az életükben.

A tanításnak az a lényege, hogy merjük megengedni magunknak azt, hogy nagyok legyünk. Ha ezt elhisszük és nem korlátozzuk a saját energiánkat tovább, egyik csoda a másikat követi majd az életünkben. Persze mellékhatásként számolnunk kell az emberek irigységével, rosszindulatával és gonoszságával, mert nem fogják eltűrni, hogy bárki is emlékeztesse őket arra, mennyivel többek lehetnének valamennyien, ha mernének nagyok lenni. Azt találta ki, hogy egyszerűen megosztja magát a munkahelye és a saját vállalkozása között. Volt néhány tanár kollégája, aki elkezdte építeni a saját vállalkozását, de őket a közalkalmazottak hamar kidobták maguk közül. Helyesebben olyan helyzet teremtődött, hogy jobbnak látták, ha odébbállnak. Úgy tűnt, a közalkalmazotti lét és a vállalkozó kedv, a boldogulás, a siker, a

pénz és az elismerés egy bizonyos szinten túl nem fér össze. Több embert is ismert, akik a tanítás mellett a saját vállalkozásukban is dolgoztak, de ők egyre inkább eltávolodtak a közalkalmazotti léttől, és amikor választásra kényszerültek, egyszerűen elhagyták a tanári pályát. Ő nem akarta elhagyni, hiszen szeretett tanítani, de be kellett látnia, hogy ha száz százalékon dolgozik, rengeteg ellenséget gyűjt be magának, ha félárbocon dolgozik, akkor magától idegenedik el. Se így, se úgy nem jár jól.

Ezekben az időkben egyik ismerőse is hasonló helyzetbe került. Teljesen ellehetetlenítették, pedig ügyes, tehetséges ember volt. Választania kellett: marad és belemegy a sárdobálásba, vagy keres egy olyan helyet, ahol bátran lehet ügyes és tehetséges. Azt választotta, hogy tiszta marad, és inkább elmegy. A professzor asszony is volt már hasonló helyzetben, de nagyon igazságtalannak tartotta, hogy annak kell továbbállnia, aki okosabb és nem akarja az energiáit arra pocsékolni, hogy másokat bántson meg. Aztán persze rájött arra is, hogy ez is így van rendjén, hiszen sokkal könnyebben teremt új lehetőségeket magának az, aki lelkiileg rugalmasabb.

Persze tudta azt is, hogy az életben nincsenek vesztesek, csak helyzetek, amelyeket különbözőképpen élünk meg. És azt is tudta, hogy mindig az a legjobb megoldás, amit választottunk, még akkor is, ha utólag hibáztatjuk magunkat, vagy mások hibáztatnak bennünket. Mindig a tőlünk telhető legjobb döntést hozzuk, mert ha lenne lehetőségünk annál jobb döntést hozni, akkor azt választanánk.

Annyira egyszerű, és annyira logikus. Nem is lehet megérteni, miért nem tudják ezt az emberek. Sokszor, sokaknak, sokat beszélt arról, hogy ilyen egyszerű dolgok tudása is elég ahhoz, hogy boldog, elégedett életet éljünk, de ezeknek az információknak a hiánya megakadályozza a boldogság áramlását az ember életében. Az emberek hetven-nyolcvan százaléka boldogtalan, elé-

gedetlen életet élt, pedig szinte mindenük megvolt ahhoz, hogy boldogok legyenek, csak a tudásuk hiányzott hozzá. Az élete során több kísérletet is tett arra, hogy a közoktatásba bevezessék az alapvető boldogságtechnikák tanítását, de jelentős áttörést eddig nem sikerült elérnie. Nagyon szeretne volna keresztülvinni az elképzelését, de be kellett látnia, hogy magániskolájának sikerét épp annak köszönhetné, hogy a közoktatásba nem sikerült bevinni a boldogság tudományát.

Huszonöt éve tanította már, mitől lesz várhatóan boldog az ember. Rengeteg pénzt és hihetetlen hírnevet hozott számára az ötlet és a merészség, hogy mindebbe bele mert vágni.

Amikor először jutott eszébe ennek az iskolának az ötlete, nagyon szomorú, kiábrándult és depressziós volt. Épp olyan rossz lelkiállapotban volt, mint Edit, amikor jelentkezett a továbbképzésre. Annyira mélyponton volt, hogy muszáj volt pozitív megerősítésekkel bombáznia magát. Akkor találta ki azt is, hogy saját maga alkotta mantrákat használ, mert így jobban kézben tudta tartani a rezgéseit. A kutyájukat Áldásnak, a cicájukat Békességnek hívta. A gyerekeit pedig Hála, Hála, Szeretet szavakkal helyettesítette néha. Mivel naponta rengetegszer gondolt a gyerekeire, a hozzájuk kapcsolt szavak beleégtek a lelkébe, ráadásul meggyőződésévé vált, amit már előtte is tudott, hogy a gyermek hála, hála, szeretet. Rászokott a napi meditációra, és minden reggel tudatosította magában, hogy elfogadja a jót, mint léte alapállapotát. Minden eszközt használt. Napi fél órát eltöltött az Ábrahám tanításokat hallgatva, elkezdett sportolni, és visszafogta magát a munka terén is. Elege volt a hajszából. Persze, ő sohasem volt kispályás. Amikor ráébredt, mennyire rosszul áll energetikailag, nagyon komolyan elkötelezte magát amellett, hogy ötvenöt éves korára rendbe teszi magát.

Az volt az elhatározása, hogy bármikor bármi történik vele, jó szívvel mondja rá, hogy tökéletes. Úgy döntött, ezentúl csak

a jónak enged teret az életében, és már eleve mindent, ami történik, jónak tekint. Eldöntötte, hogy barátjának, segítőjének, támaszának tekinti az univerzumot, és mindent boldogan fogad el, fenntartás, kétkedés, méricskélés nélkül.

Amikor ezt a döntést meghozta, szó szerint kivirágzott körülötte minden. Pedig épp az ősz jött akkor az életében. Mégis mindennek örült, mindenért hálás volt, nyitottan, boldogan élte az életét. Tele volt örömmel és kíváncsisággal. Ekkor értette meg, hogy a gondolkodásunk megváltoztatásával megváltozik a hozzáállásunk, és ez megváltoztatja az életünket. Szó szerint átállunk a nyerő oldalra, mert mindenre úgy tekintünk az életünkben, mint nyereségre. Amikor ráébredt erre, már azt is tudta, tanítani fogja mindezt másoknak. Tudta, nagyon sok ember életét fogja megváltoztatni az a felismerés, hogy minden értünk van. Egyszerűen ragyogott a boldogságtól. Nagyon hálás volt élete összes történéseért, beleértve ebbe a jókat és a régen rossznak gondoltakat, s azokat is, amiknek nem tulajdonított különösebb jelentőséget, mert belátta, hogy ezek a történések, ezek az emberek, ezek az élmények vitték el odáig, hogy felismerje, Isten mindig mindenkit a tenyerén hordoz.

Szeret bennünket, segít nekünk és mindenben a rendelkezésünkre áll. Nem is értette, hogyan fordulhatott elő, hogy leélt úgy ötvenegy évet az életéből, hogy mindezt nem vette észre. De most végre ráébredt, és innentől kezdve az egész élete örömnéppé vált. Biztos volt benne, az égiek is összegyűltek, hogy vele együtt örüljenek. Érezte a mosolyukat, a szeretetüket, de ami még ennél is nagyobb izgalommal töltötte el, ettől kezdve a földön élő embereknek is elkezdte a legjobb formájukat látni. Ahogy teltek az évek, ez a képessége annyira megerősödött, hogy már nem is volt képes a földi valóság észlelésére, mert minden embert a belső lényén átengedve figyelt meg. Ettől kezdve nem idegesítette mások természete, sokkal elfogadóbbá, sokkal

kedvesebbé vált. Olyan mindenki, amilyen lenni tud. Az ő dolga, az ő élete, az ő öröme. Vagy az ő dolga, az ő élete, az ő baja.

Nagyszerűen szórakozott a régi önmagán. Mennyi energiát fektetett abba, hogy másokat rávegyen arra, úgy viselkedjenek, ahogy szerinte kellene. Persze egy csomó embert nem érdekelt, mit szeretne, így egyik csalódás követte a másikat. Körülbelül ott tartott most Edit is, mint ő ötvenegy évesen. Közalkalmazottként dolgozott már vagy harminc éve, de még mindig szigorú beosztás szerint kellett élnie, olyan keveset keresett. Két diplomával, két szakvizsgával, megfelelő hozzáállással, alapos szaktudással, sok gyakorlattal rendelkezett, de a gyermeke gyakornokként csak tízezerrel keresett kevesebbet, mint ő. De mihez kezdjen földrajztanárként? Már biztosan leélte az élete felét, sőt lehet, hogy már csak néhány év van hátra. Mit csináljon, merre induljon? Ha marad, a tehetetlenségbe, ha megy, a félelembe hal bele.

– Mi lenne a legjobb jövő? – kérdezte a professzor asszony az első alkalommal.

– Végig sem merem gondolni.

– Pedig ez az első lépés. Kérni kell.

– És akkor megadatik.

– Igen, minden esetben.

– Na, ne mondja. Akkor hol van a kertés ház, a külföldi nyaralás, az álom munka, a normális főnök?

– Ott van mind az örvényben.

– A micsodában???

– A vágyai örvényében.

– Nekem biztos nincs olyan.

Így kezdtek egy hónappal ezelőtt. Most pedig nem lehetett ráismerni a nemrég még cinikus, mogorva asszonyra, annyira lelkes volt.

– Képzeld, azt mondta a sógornőm, hogy nagyon megváltoztam. Egész nap csurgatom a nyálam.

- Mit értett ezen?
- Teljesen abnormálisnak tartja, hogy mindenben a jót keresem. Szinte dühíti a dolog.
- Együtt élnek?
- Nem, de gyakran találkozunk. Bár ha ilyen maradok, lehet, hogy nem akar velem többé találkozni.
- Sajnálni fogja?
- Igen, szerettem régen, de annyira azért nem fontos, hogy visszamenjek hernyóba.
- Pedig sokan megrémülnek attól, ha elveszítik a régi kapcsolataikat, a régi kedvteléseiket, a munkájukat, a barátaikat.
- Tényleg ijesztő.
- Viszont aki nem rugaszkodik el a földtől, az sohasem fogja megtudni, tényleg tud-e repülni.
- Ismer olyan embert, aki nem merete használni a szárnyait?
- Igen, én magam is ilyen voltam vagy tizenöt éven át. Csak az volt a baj, vagy a szerencse, hogy pillangóként már rendszeridegen voltam a hernyók között. Nehezen jöttem rá, hogy ők már soha többé nem vesznek be maguk közé, mert megváltoztam, szárnyaim nőttek. Még ha a hernyótestem ugyanaz is, azzal, hogy nézőpontot váltottam, kaptam egy új lehetőséget. Ha akarok, tudok repülni. De élhetek hernyóként is tovább, csak a szárnyaim zavarni fognak engem is, másokat is.
- Éppen ezt érzem én most. Mintha a sógornőm le akarná vágni a szárnyaimat.
- Igen, és ha sok időt tölt hernyók között, sokkal több ilyen élményben lesz része. Ezért kell továbbállni, oda, ahova tartozik.
- Közalkalmazottak közt nincsenek pillangók?
- Dehogynem, mindenütt vannak. Olyan ez, mint egy földalatti mozgalom.
- Akkor csak őket kell megtalálni. Honnan ismerem meg őket?

- Majd súg a szíve.
- Tényleg. Teljesen elfelejtettem az érzelmi vezérlőrendszeremet. Ön szerint előfordulhat, hogy visszaesek oda, ahonnan indultam?
- Az nagymértékben függ attól is, kikkel veszi körbe magát. Én szeretem az embereket, de elég tudatosnak kell lennem ahhoz, hogy magasan tartsam a rezgéseimet. Azért csináljuk a Boldog Asszonyok kerekasztalt is, hogy segítsünk egymásnak magas frekvencián maradni.
- Minden hónap első keddjén?
- Igen, este öttől.
- És mit csinálnak ezeken az összejöveteleken?
- Megosztjuk egymással a tudásunkat és a tapasztalatainkat.
- Csorgatják a nyálukat?
- Igen, és nagyon feldobódunk tőle.
- Csak olyanok mehetnek, akik boldognak érzik magukat?
- Dehogy! Bárki jöhet. Még az sem kikötés, hogy asszony legyen. Kortól, nemtől, érdeklődéstől, lelki és érzelmi állapottól függetlenül bárki ingyen eljöhethet.
- Tudja, sokszor azon gondolkodom, hogy lehet ezt a sok boldogságot elbírní.
- És mire jutott?
- Semmire. Nem akarok másokat terhelni vagy bosszantani, de egyszerűen közléskényszerem van. Pedig régen én sem bírtam az ilyen lelkes optimistákat.
- Ez csak akkor okoz nehézséget, ha nem lelkes optimisták közt éli az életét.
- És visszaértünk a kiinduláshoz.
- Így van. Már megtanulta, hogy kell ezt csinálni. Kérje és vegye el!
- Igen, eldöntöttem, hogy ezt fogom tenni. Maga hány éves volt, amikor belekezdett mindebbe?

- Ötvenegy.
- Én most vagyok ötvenhárom. Ez is jó kor az újrakezdésre?
- Ha úgy érzi, akkor igen.
- Úgy érzem, sőt biztosan tudom, nem akarok már másképp élni.

Vágyaink örvénye

- Hogyan lesz valakiből boldogságprofesszor? Egyáltalán hogy jut eszébe az embernek, hogy boldogságprofesszor legyen? És miért írják nagybetűvel, mikor ez így nem is helyes?

- Én Boldogság Professzor Asszony vagyok. Három szóban írom, és valóban mind a hármat nagybetűvel szoktam kezdeni.

- De ez így nem helyes!

- Az én világomban az.

- Miért, magának van egy külön világa?

- Mindannyiunknak van egy külön világunk, kedvesem – mondta mosolyogva az asszony –, mert mindenki a saját Vágyainak Örvényével van közvetlen összeköttetésben. Éppen ez az oka annak, hogy nem ugyanazok a dolgok tesznek boldoggá bennünket.

- Erre majd visszatérünk, mert én ezt se nagyon értem, de kanyarodjunk már vissza ehhez a Boldogság Professzor Asszony titulushoz. Hogy lett Boldogság Professzor Asszony? Egyáltalán milyen iskolába járt, vagy milyen minősítéseket szerzett, hogy megkapta ezt a címet?

- Az Ábrahám-tanításokat tanultam az Élet Egyetemén. Sok-sok évvel ezelőtt került a kezembe először egy kétkötetes könyv *Új életet kezdhetsz*⁵⁴ címmel. A mai napig emlékszem az esetre, és ez nyilván nem véletlen. Egyik nap elmentem az ezoterikus boltba azzal az elhatározással, hogy olyan könyvekre költsöm el a megtakarított konyhapénzt, amit az Agykontroll kiadó

⁵⁴ Esther és Jerry Hicks: *Új életet kezdhetsz* I-II. kötet.

adott ki. Ez nem volt könnyű, mert akkor már tizennégy éve agykontrollos voltam, és mindig igyekeztem megvenni a megjelent könyveket, vagyis a polcon lévő legtöbb könyv már megvolt nekem is otthon. Másrésről pedig az összeg is magas volt, amit el akartam költeni. Még ma is tisztán hallom, ahogy az Énem egyik része mérgesen ismételte:

– *El ne költs már ennyi pénzt itt, nincs elég könyv otthon? Vennél inkább ruhát a gyerekeknek és magatoknak.*

– *Nem, ezt a pénzt már megspóroltam, és olyan dologra akarom költeni, ami befektetés a jövőbe, így biztosan itt fogom elkölteni könyvekre – válaszolta nyugodt, magabiztos stílusban Énem egy másik része.*

– Emlékszem, ahogy járkáltam a könyvek között, állandóan magára vonta a figyelmemet Esther és Jerry Hicks kétkötetes *Új életet kezdhetsz* című könyve. Levettem a polcra, beleolvastam, és visszatettem. Aztán ez megisméltődött. Viszont félóra múlva újra a kezemben tartottam a könyveket, de ezúttal már a kosaramba tettem, és hazavittem őket. Jó döntés volt. Olyan mértékben gazdagította az életemet az, amit ezekben a könyvekben olvastam, hogy egész életemre beleszerettem az Ábrahám-tanításokba.

– Mik azok az Ábrahám-tanítások?

– Erről ír a Hicks házaspár ezekben a könyvekben. És még sok más könyvben is.

– Vagyis nem is járt igazi iskolába ezzel kapcsolatban?

– Én nagyon is igazinak éreztem. Az első huszonnyolc év volt az első korszakom, mondhatom, hogy sok tapasztalatot megéltem ebben az időben. Aztán a második huszonnyolc már egyre inkább a tudatosodás jegyében telt. Most pedig már aktívan adom tovább mindazt, ami számomra hasznos volt. Ez a harmadik huszonnyolcnak a lehetősége és a felelőssége is.

– És hogy kell érteni ezt az újjászületést? Azt mondja, huszonnyolc évesen újjászületett. Az mit jelent?

– Valami olyasmit, mint amikor megérkezünk oda, ahova menni akartunk, és újra beállítjuk a GPS-t. Nekem huszonnyolc éves koromra már majdnem minden gyermekkori álmom valóra vált. Férjnél voltam, egy szép házban éltünk, volt munkám, amit szerettem és szívesen csináltam. Már csak a gyermekáldás hiányzott. Ekkor vettem részt az Agykontroll tanfolyamon, amittől, úgy érzem, minden megváltozott az életemben. Tudja úgy éreztem, hogy az Agykontroll tanfolyammal kezdődött el az új életem megteremtése.

– Mi történt ott, amittől megváltozott minden?

– Arra nem nagyon emlékszem, mert én az első nap délelőttjén elakadtam a „Gondolat nagytakarítás” résznél. Emlékszem, annyira dühös voltam, amikor azt mondta az előadó, hogy amiről gyakran beszélünk, az valósággá válik az életünkben.

– Tényleg elég hülyeségnek hangzik. Tudja, erre mondják, hogy ha ez igaz lenne, minden gyereknek lenne pónija.

– Igen, én is hallottam már ezt a mondást, akkor sem tetszett, és most sem tartom igaznak.

– Pedig én úgy vettem ki a szavaiból, hogy ön is így gondolta.

– Így is van. Huszonnyolc éves koromig meggyőződésemm volt, hogy a pozitív gondolkodás hülyeség. Még ott a tanfolyamon is az volt a véleményem, hogy nem csak az a hülye, aki ilyeneket mond, hanem az is, aki meghallgatja. Viszont ha már hallottam, nem tudtam többé úgy tenni, mintha soha nem hallottam volna. Azt mondtam magamnak, hogy ez biztos, hogy hülyeség, de mi bajom lehet abból, ha mostantól azt ismételve, amit szeretnék, ahelyett, amit nem akarok.

– Azt mondják, ez azért nehéz dolog.

– Szerintem a motiváltságtól függ, hogy valamit mennyire tartunk nehéznek. A tanfolyamon teljesen logikusnak tűnt azt mondani, hogy nem hiszem el, de kipróbálom. Megalkottam magamnak egy három mondatból álló mantrát, ami úgy hang-

zott, hogy „Az Édesanyámnak is van hat gyermeke, minden testvéremnek van gyermeke, nekem is lesz gyermekem. Majd most behozzuk a lemaradást.”

– És lett gyereke? – kérdezte cinikusan a riporter.

– Bizony – villantotta meg legszebb mosolyát az asszony. – A tanfolyam május közepén és június elején volt egy-egy hétvégén. Június elején már sejtettem, a végén pedig már tudtam is, hogy kismama vagyok, és július elsején, amikor elmentünk a férjemmel a szülész-nőgyógyász barátjához a kórházba, az is kiderült, hogy ikreink lesznek. Szóval behoztuk a lemaradást, hiszen huszonkilenc éves koromra kétgyermekes édesanya lettem.

– Na, álljunk meg egy szóra. Hogyan esett teherbe?

– Na igen, erre nem fogunk már sohasem rájönni.

– Ráadásul ikrek. Ilyen főleg akkor szokott előfordulni, ha történik valamilyen beavatkozás.

– Nem is akarta elhinni senki, hogy egyszer csak ikerterhes lesz valaki úgy, hogy részt vesz egy Agykontroll tanfolyamon, aminek a hatására más szavakat kezd el ismételtetni.

– Nem csodálom. Teljesen hülyeség.

– Én viszont már megint nem tudtam többé úgy tenni, mint ha ez nem történt volna meg, hiszen láttam a monitoron a két pici babát. Akkor nap voltam huszonnyolc éves. Életem legszebb születésnapja volt. Az első újjászületés-napom.

– És mi történt azután?

– Hét év múlva rákontráztam, igaz, akkor már csak egy babával, de a boldogságom ugyanolyan határtalan volt.

– Azt elhiszem. Aki vágyik az anyaságra, az minden gyerekkel egyre boldogabbá válik.

– Igen. Ráadásul minél többet tudtam, annál jobban éltünk. És egyszer csak azt vettem észre, hogy Meseország közepén élem az életem, és minden álmom valóra vált. Ha az előző hasonlatnál akarok maradni, azt mondhatom, hogy úgy éreztem

magam, mint aki sikeres érettségi vizsgát tett a Boldog Élethez szükséges tantárgyakból.

– Húha. És hogyan kezdte el tanítani?

– Ötvenévesen kezdtem el nagyon komolyan foglalkozni a boldogság kutatásával. Akkor már huszonkét éve fejlesztettem a hozzáállásom intelligenciáját. Koptak ki a céljaim, bár voltak olyan területek, ahol egyáltalán nem boldogultam. De úgy éreztem, eljött az ideje annak, hogy magasabb szintre lépjek. Ezt hívom az Élet Egyetemének.

– Mi volt az, amivel nem boldogult?

– A t betűsök! – mondta nevetve az asszony.

– T betűsök???

– Táplálkozás, testmozgás, túlsúly, túlterheltség, tanulás.

– Az ember el se hinné, ahogy most magára néz, hogy volt túlsúlyos is.

– Hát igen. Képzelve, száz kiló voltam.

– Most pedig?

– Most ötvenöt.

– Úgy látszik, az Élet Egyetemén is levizsgázott.

– Igen. Ötvenhat éves koromra már túl voltam ezen is. Azt gondoltam akkor, hogy kezdődhet a harmadik huszonnyolc.

– A harmadik huszonnyolc ?

– Igen. Vagy a második újjászületés.

– Tudja, ahogy telik az idő, az emberek általában öregszenek. Maga meg ötvenhat évesen megint újjászületik. Hogy csinálja ezt?

– Megnyomom a „reset” gombot, mert már megint megérkeztem, és kezdhetem egy új célra újra beállítani a mentális GPS-t.

– Ne szaladjunk előre. Mint látja, nekem is vannak t betűseim. Ezeket hogyan tudta legyőzni?

– Legyőzni sehogy. Éppen az volt a feladat, hogy ne harcoljak ellene. Ezért is gondolom, hogy ez már az Élet Egyetemének képzése volt. Az egyik tantárgy neve pedig biztosan az elengedés.

- Tudja, hogy néznék én ki, ha elengedném magam?
- Tudom – mondta az asszony. – Boldog lenne, kisimult, egészséges, nyugodt, kiegyensúlyozott, békés, örömteli, hálás és elégedett.
- Néha most is az vagyok.
- Nem csak néha, hanem folyamatosan az lenne.
- Á – legyintett a riporter –, ilyen nincs.
- Nekem azért sikerült, és nagyon hálás vagyok, amiért merem hinni abban, hogy van még „Meseország” is feljebb.
- Elmondja, hogy csinálta?
- Tudja, úgy éreztem, hogy azzal járok legjobban, ha folyamatosan új vágyak ébrednek bennem, és megpróbálom elérni őket. Abban az időben felvételizni akartam a doktori iskolába, és angolul tanultam, mert a felvételi beadásának feltétele volt egy középfokú komplex nyelvvizsga is. Nehezen ment a nyelvtanulás, sok volt az önkorlátozó hiedelmem, és igazából semmi szükségem nem volt arra, hogy bölcsészdoktor legyek, mégsem akartam elengedni. Éreztem, hogy ezek is olyan tantárgyak az Élet Egyetemén, amikre érdemes időt szánni.
- Most milyen tantárgyakról beszélünk? A t betűsökről.
- Részben, mert tantárgyként inkább az elengedést, az örvényben tartózkodást, a hálát, a nagyrabecsülést, szeretetet tanulja itt meg az ember. A t betűsök a vizsgalapok, ha érti, mire gondolok.
- Oké, szerintem érthető így, vagyis én értem.
- Szóval harmincöt év angoltanulás után még mindig nem tudtam angolul, és egyetlen olyan ember sem volt a közelemben, aki hitt volna abban, hogy egyszer meglesz a középfokú nyelvvizsgám. Én viszont, bár láttam, hogy sehogy sem haladok, két év intenzív, napi többórás tanulás mellett sikertelenség után sem tettem le arról, hogy egyszer majd sikerül. Úgy gondoltam, tart, ameddig tart, én addig nem hagyom abba az angol nyelv ta-

- nulását, amíg nem tudok jól angolul, és persze ezt nyelvvizsgával is tudom igazolni. Hogy összekössem a kellemest a hasznossal, minden nap néztem néhány részt az Ábrahám-tanításokból a YouTube-on. Egy idő után annyira részemmé váltak ezek a tanítások, hogy már nemcsak hallgattam, hanem éltem is őket. Talán emlékszik még, azt mondtam az interjú elején, hogy az Ábrahám-tanításokat tanultam az Élet Egyetemén. És mondtam azt is, hogy milyen régen került a kezembe először egy kétkötetes könyv *Új életet kezdhetsz* címmel. Imádtam Louise Hayt, és mindent, amit ő tanított, de ötvenéves koromban jöttem rá, hogy az Ábrahám-tanítások Louise Hay tanításainak egy magasabb szintje. Ha az iskolarendszerünket használom hasonlóként, azt mondhatom, hogy az agykontroll volt nekem az alapfokú oktatás, Louise Hay tanításai a középfokú, és az Ábrahám-tanítások a felsőfokú. És azon a nyáron, amikor ötvenéves lettem, valóban úgy éreztem, a boldog élet tudományának tanulásába fektettem az életemből huszonkét évet. Azt mondtam magamnak, huszonkét év tanulás feljogosít arra, hogy tanítsam azt, amit tanultam, és nálam bevált. Legyen a következő hat év egy intenzív hegymenet, olyasmi, mint a doktori iskola az igazi egyetemeken, és ha a végére érek, én saját magamat Boldogság Professzor Asszonynak fogom tekinteni.
- Ezek szerint ön nem is professzor? Ez nem is egy tudományos cím?
 - Semmi köze a professzorsághoz, abban az értelemben, ahogy megszoktuk, hiszen a boldogság nem tudományterület.
 - De önnek nincs tudományos fokozata?
 - Nem, nincsen, doktori iskolát sohasem végeztem.
 - És azt a tudást használja csak, amit összeszedett, vagy azt a címet, amit önmagának adományozott?
 - Persze. Az ember mindent használhat, amivel nem sért másokat, és neki magának jót tesz. Úgy láttam, huszonöt év megfe-

szített munka a tudományos világban elvisz a professzori címig. Én valóban nagyon sokat profitáltam abból a huszonkét évből az agykontrolltól az Ábrahám-tanításokig, nagyon hálás is vagyok érte, és úgy gondoltam, eljött az ideje annak, hogy másokkal is megosszam ezt a tudást és tapasztalatot. A hitelességemet persze az is emelte, hogy nemcsak mondom, de élem is, amiben hiszek.

– Azt mondtuk, visszatérünk arra, miszerint mindenki a saját vágyainak örvényével van közvetlen összeköttetésben, és éppen emiatt nem ugyanazok a dolgok tesznek boldoggá bennünket. Én ezt sehogy sem értem, de eltelt az idő a Boldogság Profeszszor Asszony titulussal. Lehetne, hogy egy másik alkalommal is megtiszteli a műsorunkat, és akkor erről beszélgetünk?

– Lehetne – mosolygott az asszony. – Nagyon szívesen eljövök egy másik alkalommal is.

Hivatkozások

KÖNYVEK:

1. Buda László: *Mit üzen a tested? – Gyógyító kommunikáció belső világgal.* Kulcslyuk Kiadó Kft., 2013.
2. Byron Katie – Stephen Mitchell: *Négy kérdés.* Édesvíz Kiadó, 2008.
3. Dr. David R. Hawkins: *ERŐ kontra Erő.* Agykontroll Kiadó, 2006.
4. Dr. Michael Newton: *Lelkünk útja I–IV. – Létünk titkai.* Agykontroll Kft., 2002
5. Eckhart Tolle: *Új Föld.* Kiadó: Agykontroll Kft., 2006.
6. Eknath EAswaran: *Ne siess! Lassan gyorsabb.* Édesvíz Kiadó, 1999.
7. Esther és Jerry Hicks: *Új életet kezdhetsz I–II.*
8. Esther Hicks – Jerry Hicks: *Kérd és megadatik! – Tanuld meg beteljesíteni vágyaidat!* Édesvíz Kiadó, 2014.
9. John Bradshaw: *Vissza önmagunkhoz – A bennünk élő gyermek felfedezése.* Duna International Könyvkiadó Kft., 2012.
10. José Silva – Robert B. Stone: *Agykontroll mesterfokon – Nem csak az üzleti életben.* Agykontroll Kft., 2000.
11. Louise L. Hay: *Éld az életed!* Édesvíz Kiadó, 1997.
12. Maria Sorel: *Teljesebb élet – agykontrollal.* Agykontroll Kft., 1994.
13. Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció.* Agykontroll Kft., 2001.

14. Marshall B. Rosenberg: *Így is lehet nevelni és tanítani – Erőszakmentes kommunikáció az iskolában és otthon*. Agykontroll Kft., 2005.
15. Martin Seligman: *Amin változtathatsz... és amin nem. Átfogó kalauz a sikeres önfélesztéshez*. Akadémiai Kiadó, 2011.
16. Peggy McColl: *Használd a sorskapcsolód! – Mi ez, és hogyan tudod a segítségével átformálni az életed?* Édesvíz Kiadó, 2008.
17. Peter Kline: *Zseninek születtünk!* Agykontroll Kft., 1996.
18. Dr. Russ Harris: *Boldogságcsapda – Lovagold meg életed hullámain!* Illia & Co. Kiadó, 2010.

ELEKTRONIKUS OLDALAK:

1. <http://agykontroll.hu/>
2. <http://www.azirastukreben.hu/meghallod-a-belső-hangod>
3. <http://bagdibella.hu/>
4. http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?sid=&pid=117248&n=csidar&blog_cim=a%20k%e9t%20maat
5. <http://www.boldogasszonyok.hu/neale-donald-walsch-a-kicsi-lelek-meseje/>
6. <http://www.buteyko.hu/>
7. <http://ezoterikusprogramok.hu/irasok/palacsko-andras-elengedes>
8. <https://www.facebook.com/abrahamhicksmagyarul>
9. https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=louise+hay
10. https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=etka+j%c3%b3ga
11. https://www.google.hu/?gws_rd=ssl#q=eckhart+tolle+
12. <http://hahotajoga.hu/>
13. <http://kvantumgyogyitas.lap.hu/>
14. <http://mek.niif.hu/00100/00115/00115.htm>
15. <http://www.oxigentorna.com/index.html>

16. <http://oromtrening.com/index.php/component/content/article/4-dr-vidovszky-gabor-az-oeroemtrening-toerteneterl.html>
17. <http://www.sikerkod.hu/>
18. https://www.youtube.com/watch?v=6l2my_y9qq8
19. <https://www.youtube.com/watch?v=nr6b7oyldsk>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=s6at-ctdmgy>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=yhvjhxgh5z0>

EGYÉB:

1. *Az légy, aki vagy*. Album: *Mindenki valakié*. Kiadás éve: 1995.
2. Beatrice: *8 óra munka*. Album: *Gyermekkorunk lexebb dalai*. Megjelenés: 1990.
3. Geszti Péter: *Rapülők – Nem adom fel!* Album: *Rapülők*. Megjelenés: 1992.
4. *Hadd menjek, Istenem, mindig feléd*. 422. dicséret. Szöveg: Sarah F. Adams (1841), fordító: Áprily Lajos (1887–1967), dallam: Lowell Mason, 1856; Osváth Viktor, 1968.

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás	5
Előszó	7
Berta	11
„Alapvető létállapotom a bőség és a jóllét”	19
A hozzáállás intelligenciája	37
Háromszintes energiagyűjtés	55
Lalulé	67
A boldogság döntés kérdése	87
„Világom, világom, világom a legjobb hely a világon”	99
„Megengedem magamnak, hogy boldogságban éljek”	113
ERŐ kontra erő	123
Köszönöm a varázsló varázsszó	133
Tanulok az emberekből, kint az van, ami bent van	141
Minél rosszabb, annál jobban kell szeretni	153
Olyanok, hogy testetlen lények, nincsenek	165
Minél rosszabb, annál rosszabb	171
„...feljebb és feljebb, messzebb és messzebb, határok nélkül mindent elérek”	183
Vágyaink örvénye	195
Hivatkozások	203

3000 Ft

A www.boldogasszonyok.hu szerzőjének könyve.



Tehetek jól, mert tudok.

A szavaknak, gondolatoknak ereje van. Érdeemes megválogatni őket. Ez a könyv egy olyan asszony életébe enged bepillantást, aki tudja, és naponta gyakorolja ezt. Viszonzásként boldog, derűs és elégedett. Hisz az Élet jóságában. Tudja, minden rendben van, úgy ahogy van. Szereti, és feltételek nélkül elfogadja magát. Biztosan tudom, vannak ilyen emberek. Olvasom a könyveiket, csodálom az életüket, tanulok tőlük. Én is hozzájuk hasonló szeretnék lenni, mert tudom, nagy ajándék egy efféle élet. Sőt, azok közé akarok tartozni, akik tesznek azért, hogy ráébresszenek másokat is arra, a sorsuk a saját kezükben van. Vagyis inkább a saját fejükben, hiszen csak egy ember dönthet a gondolatairól, és az általa kimondott szavakról. Az, aki gondolkodik és beszél. Persze a környezete befolyásolhatja, de senki sem gondolhat, vagy mondhat helyette semmit. Azért írtam ezt a könyvet, mert abban bízom, ha egyre többen leszünk, akik arról beszélünk amit szeretnénk, hamarabb elérjük a kritikus tömeget, amely egyre jobbra teheti világunkat.

Bóci Anna SZÓVARÁZS

Bóci Anna
SZÓVARÁZS