

A SZERETETKÓD

ÁZ AKARATERŐN TÚL

ALEXANDER LOYD, PHD, ND

A SZERETETKÓD

AZ AKARATERŐN TÚL

ALEXANDER LOYD, PhD, ND



Leviter

A Szeretetskód bizonyos spirituális és mentális technikákat ad át, köztük kéztartásokat, irányított meditációs technikákat és megerősítéseket, melyek mind segítségedre lesznek abban, hogy életed gazdagabbá és teljesebbé váljon. A program nem hivatott sem pénzügyi tanácsokat adni, sem pénzügyi ismeretekre oktatni, ahogy dr. Alexander Loydnak sem célja konkrét pénzügyi döntésekhez ajánlással szolgálni.

Copyright © 2015 by Alex Loyd

Originally published in slightly different form in hardcover in the United States as *Beyond Willpower* by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York, in 2015.

Fordította: Dobó Ágnes és Vallasek Márta
Fordítás és magyar változat © 2016 Leviter Kft.

Leviter Kft.
e-mail: leviter@leviter.hu
www.leviter.hu

Felelős kiadó: Cserkúthy Balázs

ISBN 978-963-89833-7-4

Minden jog fenntartva!
E könyvet vagy annak részleteit bármely formában reprodukálni vagy közölni csak a kiadó vagy a szerző előzetes engedélyével lehet.

Hope-nak

Életem legcsodálatosabb történései általad borultak virágba, beleértve ennek a könyvnek a tartalmát is. Ami oly sok szívfájdalommal kezdődött, mára „beteljesült reménnyé” változtatta életemet – sőt, ennél jóval többet adott. Ha valakinek hasznára leszek ezzel a könyvvel, az csakis a te érdemed. Köszönöm, hogy elviselsz. Tudom, hogy ez egy teljes munkaidős elfoglaltság.

SZERETLEK!

– Dr. Alexander Loyd

TARTALOM

Előszó a magyar kiadáshoz	9
Köszönetnyilvánítás	11
Bevezetés	
Az akaratérőn túl	13
I. rész	
A Szeretatkód alapjai	33
1. fejezet	
Mi az életcélod?	35
2. fejezet	
A sejtmemória	61
3. fejezet	
Az igazság és szeretet spirituális fizikája	81
4. fejezet	
Stresszcélok helyett sikercélok	107
II. rész	
A Szeretatkód gyakorlati működése	125
5. fejezet	
A Három Eszköz, amellyel újraprogramozhatjuk emberi merevlemezünket és a hozzá tartozó szoftvert	127
6. fejezet	
Az Energiagyógyászat eszköze: forrásgyógyítás a testen keresztül	133
7. fejezet	
Az Újraprogramozó Kijelentések eszköze: a források gyógyítása az értelem segítségével	145
8. fejezet	
A Szív Képernyőjének eszköze: a forrásproblémák gyógyítása a spiritualitás által	165

9. fejezet	
A Kombinált Technika – a Három Eszköz együttes használata . . .	185
10. fejezet	
Állapotfelmérés: Azonosítsd be, és gyógyítsd meg a sikerességedet gátló problémák forrását	191
11. fejezet	
A Szeretetkód 40 napos sikertervezete	215
Összegzés	
Szeress igazán!	241
Utószó	
Gyakorlati spiritualitás	245
További források	265
Lábjegyzetek	267

ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

A Gyógyító Kód nemzetközi és magyarországi sikere után örömmel adtuk ki Alex Loyd második könyvét is, hiszen A Szerettkód is azt a vonalat viszi tovább, amelyet a szerző első könyve.

Alex mindjárt a mű elején rávilágít arra, hogy milyen kollektív tévedésben vannak a sikert kereső olvasók, illetve a sikeressé válást oktató trénerek, azaz az úgynevezett „sikeripar”, melynek eredményességi rátája mindössze 3 százalék. Valószínűleg te is kipróbáltál már sok technikát életed jobbá tételére, de mégsem ott tartasz, ahol szeretnél. Pszichológusként Alex Loyd is hasonló helyzetben volt: sok eljárást alkalmazott magán és feleségén, illetve javasolt a klienseinek, de ezek alig működtek. Alex maga sem értette, hogy miért.

Aztán szép lassan rájött a titok nyitjára, és az utóbbi 25 évben kifejlesztette, majd eredményesen alkalmazta praxisában azokat a technikákat, amelyeket ebben a könyvben megoszt velünk.

Neked is járhat az, amit elképzeltél magadnak: lehetsz sikeres, egészséges, boldog. Minderre úgy van a legnagyobb esélyed – ahogy azt a könyv alcíme is sugallja –, ha nem az akaraterőddel, hanem másképp állsz neki az általad elérni kívánt célok megvalósításának.

Alex Loyd legújabb sikerkönyvében felkínálja neked azokat a technikákat, amelyek főleg arra szolgálnak, hogy az eredendően benned lévő teremtőképességedet akadályozó tényezőket kiiktasd a tudatalattidból, hogy aztán megtapasztalhasd, milyen is az, amikor jól vagy, amikor kiengesúlyozottan, sikeresen és boldogan élsz.

A ősrégi bölcsességek és a legújabb kutatási eredmények, illetve a szerző klienseinek tapasztalatai egyaránt azt mutatják, hogy A Szerettkódban leírt elvek alapján lehet a leghatékonyabban elérni mindazt, amit szeretnénk.

Mivel A Gyógyító Kód már Magyarországon is bizonyított (eddig több mint 15.000 eladott példány hazánkban), ezért biztosak vagyunk abban, hogy A Szerettkód is nagyon sok magyar olvasónak fog segíteni abban, hogy sikeressé váljon – bármit is jelentsen az illető számára a siker.

A könyvben több hivatkozás is található, amelyek amerikai honlapokra vezetnek. Ezek az oldalakon több segédlet és bónusz található, amelyeket a Szeretetkódhoz tudsz felhasználni. Ezek egyelőre csak angol nyelven érhetőek el, de igyekszünk nagy részüket lefordítani magyarra. Kérlek, iratkozz fel honlapjainkon a hírleveleinkre, hogy minél előbb megkaphasd ezeket:

www.aszerettkod.hu

www.agyogyitokod.hu

www.leviter.hu

Ez a könyv megmutatja neked, hogyan lehetsz boldog és sikeres az élet minden területén Alex technikáinak elsajátítása révén. Természetes és rendszerszintű változást fogsz tapasztalni, ami az akaraterőd helyett egy jóval hatalmasabb erőforrásodra épül majd.

Olvasd el a könyvet, és alkalmazd a benne leírt technikákat – kezd el minél előbb! Sok sikert kívánok az életedben!

Szeretettel:
Cserkúthy Balázs

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás köszönetem Kathleen Hagertynek, aki segített nekem, hogy mind-az, ami a fejemben és a szívemben volt, papírra kerüljön. SIKERÜLT! Köszönöm Amanda Rookernek, hogy munkája nyomán értelmet nyert egy nagyon nyers kézirat – nélküle ez aligha történhetett volna meg. Köszönöm Harrynek, Hope-nak és George-nak, hogy elviselték a bizarr időpontokban rám törő jegyzetelési- és íráskényszeremet, és közben mindvégig elárasztottak szeretetükkel. Köszönöm az ügynökömnek, Bonnie Solow-nak, hogy szó szerint megmentette ezt a könyvet – ezért mindörökké hálás leszek neki. Bonnie, te vagy a legjobb! Köszönöm Diana Baroni és a Random House csapatának csodálatos munkáját és azt, hogy életteli, meleg, gondoskodó otthont nyújtottak nekem. Végül köszönöm Istennek, hogy megtanított mindarra, amit itt leírtam – a Tiéd vagyok!

AZ AKARATERŐN TÚL

A VILÁG LEGFŐBB ALAPELVE, MELYET SZINTE SENKI SEM ISMER

Huszonöt éve várom a pillanatot, hogy megoszthassam a világgal ezt a tudást. Előző könyvemben, A Gyógyító Kódban feltártam a titkát, hogyan gyógyíthatjuk meg szinte bármely betegség forrását. Hiszem, hogy az itt következő oldalakon olyan kulcsot adok a kezébe, melynek segítségével életed minden területén boldog és sikeres leszel. Tisztában vagyok vele, hogy ez igen merész állítás, de tartom a hátam érte. Volt alkalmam meggyőződni róla, hogy a kérdés nem az, működni fog-e nálad is a folyamat; csakis az, hogy végigcsinálod-e. Ha igen, akkor működni fog – mindig! Ha ugyanis egyszer megértetted, hogyan működik a folyamat, onnantól kezdve jóformán lehetetlen, hogy ne működjön.

Mielőtt azonban belevágnánk, kérlek, válaszolj néhány kérdésemre: Mi okozza neked a legnagyobb nehézséget? Van-e kiaknázatlan képesség? Mire vágysz, mit keresel? Van-e olyan dolog az életedben, amit mindenképpen le kell küzdened, vagy aminek a megvalósításához kisebbfajta varázslatra volna szükséged?

Kérlek, ne olvasd tovább a könyvet addig, amíg eszedbe nem jut legalább egy olyan dolog, amit feltétlenül rendbe kell hoznod az életedben. Még akkor is, ha úgy érzed, már mindent megpróbáltál, de semmi sem használt. Gondolj valamire, amit sikerre kell vinned, mert többre érdemes annál, mint hogy a kudarc vagy a középszerűség martalékává váljon.

Hiszem, hogy a Szeretatkód lesz a varázspálca, amely segít rajtad. Tudom, hogy ez öntelten hangzik, de csakis azért merem megkockáztatni, mert az elmúlt huszonöt évben nap mint nap meggyőződtem a módszer hatékonyságáról. Vallom, hogy életed minden területén sikerrel alkalmazhatod, és e folyamat során szemtanúja lehetsz, hogyan lesz a hernyóból pillangó.

Hadd találjam ki, mire gondolsz most! Arra, hogy *ezt a szöveget már ismerem*. Valóban, százszor is hallhattál már ehhez hasonló ígéreteket. Sokan talán el sem hiszik, hogy amiről beszélek, az egyáltalán lehetséges. *Na persze, még egy varázsszer, amivel kihúznak a zsebemből huszonöt dollárt, aztán ott vagyok, ahol a part szakad!* Megértem, ha így érzel, mert magam is átmentem ezen a fázison. Sajnos azonban meg kell osztanom veled egy rossz hírt az önsegítő iparról: a módszerei 97%-ban kudarcot vallanak.

AZ ÖNSEGÍTŐ IPAR 97%-OS KUDARCA

A legtöbben már olvastuk, vagy saját kárunkon jöttünk rá, hogy az önsegítő- és sikerprogramok többsége nem vezet semmilyen eredményre. Hiszen, ha ez másként volna, nem kellene minden évben újabb elméleteket kipróbálnunk. Csakhogy akkor bedöglene az egész iparág, amely jelen pillanatban csak az Egyesült Államokban évi 10 milliárd dollár profitot termel.¹ Ha volna egyetlen olyan program, amely tényleg mindenki esetében működik, akkor valamennyien boldogan, egészségesen és elégedetten éldegélnénk a világban. Egy példa: a nem szépirodalmi kategóriában messze a fogyókúra könyvekből adnak el a legtöbbet. Szerinted idén kik veszik meg ezeket a könyveket? Természetesen ugyanazok, akik tavaly is! Merthogy a tavalyi kiadványok nem hozták meg a várva várt eredményt. De a titok, amelybe most beavatlak, nem az, hogy az önsegítő programokban szinte borítékolt a kudarc, hanem az, hogy *a fent említett iparág szakértői ezzel tökéletesen tisztában vannak*. És a sikertelenségi arány jóval magasabb, mint sejtettük.

Bennfentesek szerint ez az arány a teljes sikeripar területén, amely magába foglalja a könyveket, előadásokat, workshopokat, programokat és még sok egyebet, 97 százalék körül van. Igen, jól olvastad: 97 százalék! Ken Johnston, munkatársam és jó barátom, Észak-Amerika legnagyobb személyiségfejlesztést oktató cégét vezette hosszú éveken át. Előadásain nyíltan beszélt arról, amit az iparág legtöbb képviselője még zárt ajtók mögött is csak suttogva ismer be: nevezetesen, hogy a sikerre mindössze három százaléknyi esély van. Sajnos ez a három százalék is elegendő sikertörténetet szolgáltat ahhoz, hogy a marketinges szakemberek elhúzhassák előttünk a bárkinek és mindenkinek megváltást hozó

sikergépezet mézesmadzagját – még akkor is, ha *tudván tudják*, hogy ebből egy szó sem igaz.

Még ennél is érdekesebb, hogy az említett programok döntő többsége a következő lépésekre épül:

1. Koncentrálj arra, amit meg akarsz valósítani.
2. Tervezd meg a hozzá vezető utat.
3. Valósítsd meg a tervet.

Ennyi. Legyen szó programról, könyvről, orvosról vagy mentorról, nagy valószínűséggel mind ennek a három lépésnek valamilyen változatát próbálják beléd sulykolni. Tulajdonképpen az egész elgondolás Napoleon Hillnek az 1937-ben kiadott *Gondolkozz és gazdagodj!* című könyvére vezethető vissza, melynek üzenete lényegében az elmúlt több mint hatvanöt év minden önfejlesztő könyvében és programjában viszsza-köszön. Vagyis: jelölj ki egy célt; készíts hozzá tervet; mozgósítsd az akaraterőd a terv megvalósításához.

Van logika a receptben, nemde? Persze hogy van! Egész életünkben erre tanítottak bennünket. Egy baj van csak vele: hogy nem működik. A Harvardon és a Stanford Egyetemen végzett legfrissebb kutatások szerint, melyeket részletesen tárgyalunk majd az 1. fejezetben, ez a paradigma nemcsak hogy nem hatékony, de az emberek 97 százalékánál biztos kudarchoz vezet.

Miért? Mert a jól ismert három lépésből álló önsegítő program – dönts el, mit akarsz; készíts tervet; alakítsd a tervet addig, míg el nem éred a célt – két pilléren nyugszik: egy külső végeredmény elvárásán (1. és 2. lépés) és az akaraterőnek, mint a megvalósítás eszköze-nek a használatán (3. lépés). Amint azt az 1. fejezetben látni fogjuk, az elvárások természetüknél fogva krónikus stresszt generálnak mindaddig, amíg az óhajtott célt elérjük – vagy nem érjük el. Márpedig az orvostudomány sorozatosan arra a következtetésre jut, hogy minden bajunk biológiai kiváltó oka a stressz, melynek jelenléte úgyszólván garantálja a kudarcot. A puszta akaraterőnkre támaszkodni (3. lépés) pedig szintén egyet jelent a sikertelenséggel, mert az akaraterő a tudatos agyműködés terméke. Márpedig – ahogy az 1. fejezetben erről is szó lesz – a tudatalatti és a tudattalan szó szerint *egymilliószor* erősebb, mint

a tudatos agyműködés. Ha tehát e kettő bármilyen okból is ellenáll a tudatos akaraterőnek, akkor ez utóbbinak esélye sincs. Mi több, ha akaraterőnkkel olyasmit erőltetünk, amit a tudatalattink „tilt”, jelentősen megemelkedik a stressz-szintünk, és szinte minden problémánk tovább súlyosbodik.

Más szóval, az elmúlt hatvanöt évben tapasztalt 97 százalékos sikertelenségi arány annak következménye, hogy a széles körben oktatótt három lépés éppenséggel arra tanít bennünket, hogyan legyünk sikertelenek. Akik valaha is ezt az utat követték, szorgos diák módjára megtanulták a leckét. De itt az én érvelésem: ha az elvárások eleve stresszt okoznak, és ha az akaraterő bevetésével csak egy a millióhoz az esélyünk a boldogság és a siker elérésére (miközben még több stresszt okozunk magunknak), akkor ez a terv nemcsak hogy bizonyosan nem tesz boldoggá vagy sikeressé, hanem éppen ellenkezőleg, *rosszabbul járunk*, mintha soha bele se kezdtünk volna.

Jogos hát a kérdés: *Ha ez a terv kudarchoz vezet, vajon miért tűnik nekem mégis olyan természetesnek és logikusnak?* Ennek három oka van:

1. **Így vagy bedrótozva.** Működik bennünk egy program, amely arra int, hogy soha ne tévesszük szem elől a célt. Nevezhetjük ezt inger-válasz vagy „keresd az örömet/kerüld a fájdalmat”-programnak is. A túlélésünket szolgálja, és életünk első hat–nyolc évében szinte kizárólag erre hagyatkozunk: megkívánjuk a fagyit, eltervezzük, hogyan szerezzük meg, végrehajtuk a tervet. Ezért tűnik annyira természetesnek. A gond az, hogy felnőttként már nem így kellene élnünk, kivéve, ha közvetlen életveszélyben vagyunk. Hat–nyolc éves kor után saját kialakult értékrendünk szerint kellene élnünk, és az alapján cselekednünk, hogy mit tartunk jónak és helyesnek – függetlenül attól, hogy ez éppen örömet vagy fájdalmat okoz nekünk (erről bővebben az 1. fejezetben). Ha tehát felnőttként olyan mintákat követünk, mint egy kisgyerek, akkor úgy is fogunk viselkedni, mint egy öt éves, és ezt észre sem vesszük.
2. **Mert mindenki más is így jár el.** Vagyis úton-útfélen ezzel a modellel találkozol mint célravezető hozzáállással: megkívánsz valamit, kigondolod, hogyan juthatsz hozzá, majd az akaraterőd

segítségével megszerzed. Így tesznek a barátaid, a tanáraid, a szüleid – mindenki.

3. Az elmúlt hatvanöt évben minden szakember ezt prédikálta.

Amint azt már korábban említettem, lassan hét évtizede erre a mintára épül minden önszerző sikerkönyv és program.

A manapság használatos önszerző programok tipikus módszertana nemcsak egyszerűen elavult, hanem eredendően téves. Nincs szükségem statisztikákra vagy tanulmányokra ahhoz, hogy tudjam, pusztán akaraterővel lehetetlen elérni a céljainkat. Ezt sokéves tapasztalat mondatja velem.

Úgy huszonöt évvel ezelőtt tanácsadóként dolgoztam. Kamaszoknak és családtagjaiknak segítettem egyenesben tartani az életüket, és arra oktattam őket, hogyan legyenek sikeresek. Én is a tipikus önszerző minta szellemében nevelődtem, és kitartóan alkalmaztam azt felnőtt életem minden területén. Ennek ellenére kudarcot vallottam a tinédzserekkel folytatott munkámban. Anyagi téren pedig még ennél is nagyobb kudarc ért: eljutottam a csőd szélére. Igyekeztem jó képet vágni a dolgozóhoz, legbelül azonban pocskul éreztem magam. Addigra már éveket áldoztam az életemből arra, hogy rájöjjenek, hogyan segíthetnék az embereken – elsősorban önmagamon –, kutattam a tartós siker titkát. Mindent kipróbáltam: a vallást, az önszerző programokat, a pszichológiát, az orvostudományt, általam nagyra becsült emberek tanácsait. De semmi nem segített. Természetesen magamat hibáztattam, a tanítások igazságtartalmát eszembe sem jutott megkérdőjelezni. *Nem próbálkozom elég kitartóan, vagy valamit rosszul csinállok* – mondogattam magamnak.

Már azon voltam, hogy mindent felrúgok, mert éreztem, így nem élhetek tovább. Folyton az zakatolt az agyamban: *Hogy ronthatam el ennyire, ilyen rövid idő alatt?* Még csak a húszas éveimben jártam, de máris úgy tűnt, életem minden egyes területén kudarcot vallottam. Pedig a neheze még csak ezután következett.

1988-ban egy viharos vasárnap éjszakán, három év házasság után a feleségem, Hope közölte, hogy „beszélni akar velem”. Ezt a mondatot ugyan ezerszer hallottam tőle korábban is, de így még soha. A zsigereimben éreztem, hogy komoly dolgról van szó, aminek nem fogok

örülni. Látszott, hogy tudatosan kerüli a tekintetemet. A hangja remegett, de igyekezett erős maradni, ahogy azt mondta: „Alex, költözz el! Nem bírok tovább veled élni.”

Nos, én egy vehemens, olaszos családban nőttem fel. Hatalmas vitákat rendeztünk mindenről: politikáról, vallásról, arról, hogy mit csináljunk hétvégén. Életem egyik legfontosabb pillanatában azonban csak annyit bírtam kinyögni, hogy... „Rendben”.

És távoztam. Bénultan, egyetlen szó nélkül összepakoltam a legszükségesebb dolgokat egy kis táskába. Hazamentem a szüleimhez, és az egész éjszakát a kertben töltöttem. Imádkoztam, sírtam, kerestem a válaszokat. Úgy éreztem, a lelkem haldoklik.

Akkor még nem tudtam, hogy ez a legjobb dolog, ami csak történhetett velem. A rá következő hat hét csodálatos változásokat hozott az életemben. Bebocsátást nyertem egyfajta „spirituális iskolába”, ahol megtanulhattam minden dolgok lényegét, azt, amit azóta úgy nevezek: a Világ Legfőbb Alapelve, Melyet Szinte Senki Sem Ismer.

Azon az éjszakán azonban azt hittem, vége az életemnek. Egyre csak azt kérdezgettem magamtól: „Miért kellett ennek így történnie?” Jogos volt a kérdés, mert ha valaminek sikerülnie kellett volna az életemben, az a házasságom volt. Hope és én jobban felkészültünk a házasságra, mint bárki az ismerőseink közül. A legeslegeső randevúnkon, egy gyönyörű, csillagfényes őszi éjszakán, kimentünk a parkba, leterítettünk egy plédet a fűre, és *beszélgettünk*. Beszélgettünk, beszélgettünk és beszélgettünk. Hat órán át, szünet nélkül. Nincs olyan téma, amiről ne beszélgettünk volna. És ez még csak az első randevúnk volt.

Később is folyton beszélgettünk, aztán amikor kifogytunk a témából, olvasni kezdtünk. Úgy csináltuk, hogy kivettük ugyanazt a könyvet – kapcsolatokról szólót, vagy bármit, ami mindkettőnket érdekelt –, külön-külön elolvastuk, aláhúztuk benne a fontosabb részeket, jegyzeteket készítettünk, aztán a randevúnkon megbeszéltük, mit olvastunk, és összehasonlítottuk a jegyzeteinket. Önként mentünk el házassági tanácsadásra, személyiségteszteket töltöttünk ki, szakemberekkel beszélgettünk a szóba jöhető problémákról és azok megoldásáról. Amikor 1986. május 24-én összeházasodtunk, minden tekintetben készen álltunk a házasságra.

Legalábbis *azt hittük*, hogy készen állunk rá. De alig telt el három év, ő már látni sem bírt engem, és én is mélységesen boldogtalan voltam. Hogy miért?

Ezt én is csak azon az éjszakán, ott, a szüleim kertjében értettem meg, amikor is kezdetüket vették valódi tanulmányaim. Megszóltatt bennem egy hang, amit Istennek tulajdonítottam. Nem örültem annak, amit mondott – tulajdonképpen sértegetett. Aztán a hang feltett három kérdést, melyek hidegzuhanyként hatottak rám, és az elkövetkező hat hétben alapjaiban átprogramozták egész lényemet. Örökre megváltoztam. Az a három kérdés indította útjára a Szeretatkódot, azt a folyamatot, amely lehetővé teszi, hogy a Legfőbb Alapelvet követve élj, és amelyről ez a könyv szól.

Az én átalakulásom villámgyorsan végbement, utána azonban kerek huszonöt évembe tellett, mire lépésről lépésre kidolgoztam a programot, hogy mindenki igénye szerint használhassa azt. Mai formájában bátran állíthatjuk róla, hogy szöges ellentéte a tipikus, három lépéses önségítő mintának. Ahogy a hatásfoka is épp ellenkező: tapasztalatom szerint 97 százalékos vagy annál magasabb sikerarányról beszélünk, szemben az elmúlt hatvanöt év önségítő programjainak 97 százalékos kudarcarányával.

Hat hét különélés után Hope vonakodva ugyan, de beleegyezett, hogy találkozzunk. Később bevallotta, hogy amint a szemembe nézett, azonnal látta, hogy más emberrel van dolga. Igaza volt. Fizikailag mit sem változtam, de lelkiileg teljesen kicserélődtem. Korábbi szenvedései azonban gyanakvóvá tették a feleségemet – így eltartott egy darabig, mire teljesen visszafogadott a bizalmába. A dolgok kimenetele mégis egyértelmű volt.

Habár Hope betegsége és az anyagiak² miatt később is vívtunk csatákat, életünk legfontosabb kérdéseiben soha többé nem volt vita. Engem mindörökre megváltoztatott a Szeretatkód, és lassanként a feleségem is változni kezdett.

Attól a naptól kezdve igyekeztem a Szeretatkódot mindenkivel megosztani, akit csak elértem, beleértve természetesen a kamaszokat és szü-leiket is, akikkel akkortájt dolgoztam. Függetlenül attól, hogy hitük szerint milyen problémákkal küszködtek vagy min szerettek volna vál-

toztatni, valójában egyedül a Szeretetkódra volt szükségük. Dióhéjban ugyanis a következőről van szó:

Minden probléma, boldogtalanság és sikertelenség okozója a bennünk lappangó félelem. Még a testi problémáink is erre vezethetők vissza. A félelem kiváltó oka pedig minden esetben az adott problémához való „szeretethiányos” viszonyulásunk.

A félelemreakció helyett mondhatnánk stresszreakciót is. Ha a félelem a probléma, akkor a szeretet az ellenszer. Ahol valódi szeretet van, ott nincs helye a félelemnek, az életveszélyes helyzeteket leszámítva. Ez az állításom igencsak légből kapottnak tűnhet, szerencsére azonban az elmúlt évek tudományos eredményei is alátámasztották – voltaképpen erről szól ez a könyv. Kivétel nélkül minden, beleértve a siker-/kudarcélményeid és a külső körülményeid, arra vezethető vissza, hogy mi lakozik benned: félelem vagy szeretet.

Tanácsadói munkám során minden egyes kliensemnek elmagyaráztam a terápia elején: mindegy, hogy egészségi vagy kapcsolati problémákkal küzd, sikertelen vagy dühös, netán aggodalmak gyötrik, a bajok forrása minden bizonnyal a mélyben meghúzódó félelem/szeretet kérdése. Meg voltam róla győződve, hogy amint a félelem helyét elfoglalja a szeretet, a problémáik egy csapásra megszűnnek.

Csakhogy hamar rá kellett jönnöm: nem elég az embereknek azt mondani, hogy szeressenek. Az ősi írások és gondolatok olvasgatása, mélyreható tanulmányozása vagy a hozzájuk kapcsolódó meditáció is csak a legritkább esetben járt eredménnyel. Próbáltam rávenni őket, hogy „csak tegyék” azt, ami nekem – az átalakulásom következtében – olyan magától értetődően ment, de erre gyakorlatilag senki nem volt képes. Hát persze. Hiszen mit is tettem? Megtanítottam nekik a kudarchoz vezető háromlépéses mintát, anélkül, hogy észrevettem volna, mit is művelek! Azt kértem tőlük, hogy a félelmen alapuló tudatos gondolkodásmódjukat alakítsák át szereteten alapuló tudatos gondolkodássá, a félelemalapú érzéseiket cseréljék szeretetalapúakra, a félelemalapú viselkedésüket pedig szeretetalapú viselkedésre. Vagyis arra tanítottam őket, hogy összpontosítsanak egy külső cél elérésére, és ennek érdekében mozgósítsák az akaraterejüket. Többen így reagáltak: „Kösz a jó tanácsot.” Egyikük gúnyosan odavágta: „Oké, semmi gond, mindjárt

nekilátok, csak előbb megebédelek.” Később rájöttem, miért voltak ennyire cinikusak: próbáltak ők már a tanácsaimnak megfelelően élni, csak éppen nem tudtak. Ahogy én is számtalanszor próbálkoztam már a szüleim kertjében töltött éjszaka előtt, és nekem sem sikerült.

Azon az éjszakán történt valami, ami ténylegesen és alapjaimban megváltoztatott, és ez folytatódott a következő hat hétben is. Magamban úgy neveztem el ezt, hogy „transzformációs *aha*”. Nem egyszerűen arról van szó, hogy azon az éjszakán „elhatároztam”, hogy mostantól szeretni fogok és mozgósítottam ehhez az akarat erőmet. Nem. Az történt, hogy egyetlen pillanat alatt a lelkemben a félelem helyét elfoglalta a szeretet. Attól fogva olyan természetes módon szerettem, ahogy arra korábban sohasem voltam képes, és ehhez semmi szükségem nem volt akarat erőre. Csalhatatlanul éreztem, mi az igazság, ahogy addig soha, mélyen és őszintén „megéltem” a szeretetet a maga teljességében. Onnantól kezdve érzéseimet, hitemet, gondolataimat és tetteimet többé nem a félelem, hanem a szeretet vezérelte. Az aggodalmakat megnyugvás váltotta fel, a sötét árnyakat pedig fény. Örömmel és könnyedén vágtam bele olyan dolgokba, amelyekre korábban csak a legnagyobb küzdelmek árán bírtam rávenni magam.

Ha úgy gondolunk az agyra, mint egy számítógépre, akkor azt mondhatnánk, hogy a merevlemezemen található összes szeretet- és félelemtémájú program egyik pillanatról a másikra letörlődött, és új program került a helyére. Mintha egy szoftver helyére újat telepítenénk. Őszintén szólva, az előbb említett transzformációs *aha* leginkább egy látomásához hasonlított, melynek során egy pillanatra felvillant előttem a szeretet a maga teljes valójában, én pedig megragadtam, hogy aztán soha többé ne ereszem el. Ehhez hasonló élménye lehetett Einsteinnek is, amikor bevillant neki a relativitás elmélete. Azt írta, hogy lelki szemével látta magát, amint egy fénysugáron ülve száguld, és szerinte ebből a látomásból született a híres $E = mc^2$. A felismerés egyetlen pillanat műve volt, a matematikai bizonyításhoz azonban tizenkét évre volt szüksége.

Rövidesen az is világossá vált számomra, hogy a transzformációs *aha* nem történik meg pusztán azért, mert szeretnénk, hogy megtörténjen. Rá kellett jönnöm, hogy vár még rám a „matematikai bizonyítás”. Kéz-

zelffogható eszközökre és pontos útmutatásokra volt szükségem, melyeket bárki és mindenki minden helyzetre alkalmazhat, s amelyek segítségével könnyedén letörölhető a félelemprogram és újrategyűjtés a szeretetprogram, méghozzá a legmélyebb szinten – úgy, hogy az emberek képesek legyenek *megélni* a szeretetet. Olyan eszközöket kerestem, melyek a probléma gyökerét célozzák meg, bármi legyen is az, pontosan úgy, ahogyan az én esetemben történt.

Ezen fáradoztam az elmúlt huszonnégy évben. Miközben a klienseimmel dolgoztam, felfedeztem a Három Eszközt (ezekről később beszélek majd), melyek segítségükre voltak abban, hogy eljussanak a tudatalattijukban rejtőző probléma közvetlen forrásáig, letöröljék a félelemprogramot, és a szeretetprogramot tegyék alapértelmezett programukká. A folyamat közben az is nyilvánvalóvá vált számomra, hogy a tipikus, három lépésből álló önsegítő program teljesen hasznavehetetlen. Ez a könyv megmutatja neked, hogyan lehetsz boldog és sikeres az élet minden területén a Három Eszköz segítségével. Természetes és rendszerszintű változást fogsz tapasztalni, ami *nem* az akaraterődre épül.

Még a pecsét sem száradt meg a tanácsadói diplomámon, s én már kiakasztottam a cégtáblámat. Sehol egy működési engedély, és a klienseimet még csak pszichológusmentori felügyelet mellett fogadhattam. Következő lépésem minden elképzelhető felülmúlt, és jóval tapasztaltabb nashville-i kollégáimat hol bosszankodásra, hol nevetésre ingerelte: a legjobb nevű pszichológusoknak kijáró 120 dolláros vizitdíjat számítottam fel egy ötvenperces alkalomért (és mindezt több mint húsz évvel ezelőtt). Kezdő ilyen még nem csinált! Csakhogy akkor már tapasztalatból tudtam, hogy az én klienseim legfeljebb fél évig fognak hozzám járni, és tíznél több alkalomra nem lesz szükség ahhoz, hogy a problémájuk megoldódjon, miközben szakmai berkekben az volt az általános gyakorlat, hogy a pszichológusok hetente egyszer fogadták minden kliensüket, legalább egy, de gyakran három teljes éven át. (Talán te is épp ilyen helyzetben vagy most.) Ráadásul, míg a többi pszichológus főként „túlélési módszerekre” szorítkozott, vagyis arra tanította meg a klienseit, hogyan éljenek együtt a problémájukkal, az én klienseim problémái

kivétel nélkül végérvényesen megszűntek. Nem tanítottam nekik semmi mást, mint amit te magad is megtanulhatsz ebből a könyvből.

Fél évvel azután, hogy ilyen nem mindennapi módon beindítottam a praxisomat, hat hónapra előre megtelt a várólistám. A kollégák pedig egymásnak adták a kilincset, egyfolytában csörgött a telefonom, és hol melegebb éghajlatra küldtek, hol ebédre hívtak, hogy megtudják, mi a csudát művelek, mert a klienseik szép lassan átpártoltak hozzám.

A Legfőbb Alapelv nemcsak az én életemet változtatta meg, de rengeteg más emberét is, akik a magánpraxisomban megismerkedtek vele. Hiszem, hogy a te életedet is meg fogja változtatni.

A 97 SZÁZALÉKOS SIKERARÁNY

A Szeretatkód tökéletes összhangban áll mind az ősi spirituális bölcses-
ségekkel, mind pedig a legújabb klinikai kutatásokkal és módszertannal – és megoldást kínál ott, ahol az akaraterő csődöt mond. Azok a kutatók, amelyekről a 1. és az 5. fejezetben beszélünk, bebizonyították, hogy a tipikus, három lépésből álló önsegítő program szó szerint aktíválja azt a mechanizmust az agyunkban, amely

- lebénít;
- megbetegít;
- leszívja az energiánkat;
- gyengíti az immunrendszerünket;
- fokozza a fájdalomérzetünket;
- megemeli a vérnyomásunkat;
- blokkolja a sejtjeinket;
- tönkreteszi a kapcsolatainkat;
- félelmet, haragot, depressziót, zavartságot, szégyenérzetet, önértékelési és személyiségzavarokat okoz;
- azzal jár, hogy mindent negatív megközelítésből teszünk, még akkor is, ha közben igyekszünk vidám képet vágni hozzá.

Ezzel szemben a Szeretatkód nemcsak *kikapcsolja* a fent ismertetett mechanizmust, de jóval többet tesz annál: *bekapcsol* helyette egy másikat, amely a klinikai kutatások tanúsága szerint

- javítja a kapcsolatainkat;
- erősíti a szülő-gyermek kötődést;
- szeretetet, örömet és megnyugvást vált ki;
- erősíti az immunrendszert;
- csökkenti a stresszt;
- csökkenti a vérnyomást;
- gátolja a szenvedélybetegségek és a depresszió kialakulását;
- stimulálja a növekedési hormonokat;
- fokozza a bizalmat és támogatja a helyes értékítéletet;
- egyensúlyban tartja az étvágyat, az egészséges emésztést és az anyagcserét;
- elősegíti a gyógyulást;
- hozzájárul a nyugodt pihenéshez;
- növeli a pozitív energiát;
- magasabb szintre emeli a neurológiai aktivitást;
- fogékonyra teszi a sejteket a gyógyulásra és regenerálódásra.³

De hát mik is ezek a folyamatok valójában? Az első a stresszválasz, melynek kiváltó oka a *félelem*. A stresszválasz kortizolt szabadít fel, és ennek következményei mindazok a tünetek, melyek az első listán szerepelnek. A második folyamatot a félelem hiánya, vagyis a belülről fakadó *szeretet* indítja be. A szeretet érzése oxitocin („boldogsághormont”) és más peptideket szabadít fel az agyban és a hormonrendszerben. Ennek eredményei pedig mindazok a pozitív tünetek, melyek a második listán szerepelnek.

Mindezt komoly klinikai kutatások támasztják alá. George Vaillant nemrégiben hozta nyilvánosságra a Harvard Egyetem *Grant Tanulmány az Emberi Fejlődésről* címen futó kutatásának eredményeit, mely „az emberi fejlődést vizsgáló, leghosszabb időszakot felölelő kutatás a történelemben”. A tanulmány 1938-tól követte nyomon 268 férfi (akkori másodéves Harvard egyetemista, köztük a későbbi elnök, John F. Kennedy – a ford.) életét diákkoruktól egészen idős korukig, esetenként jóval kilencvenes éveiken túl. A kutatás célja az volt, hogy megállapítsák, mely tényezők járulnak hozzá a boldog és sikeres élethez. Íme, mit mond erről Vaillant, aki több mint harminc évig irányította a vizsgálatot: „A hetvenöt évet és húszmillió dollárt felemésztő Grant Tanulmány

tanulása tömören négy szóban összefoglalható: „Boldogság egyenlő szeretet. Pont.”⁴

Mostanra remélhetőleg te is belátod, hogy mind sikereink, mind kudarcaink a lelkiállapotunk termékei, utóbbit pedig az határozza meg, hogy odabent félelem uralkodik-e vagy szeretet. Ha az életedet a stressz irányítja – és tapasztalatom szerint a legtöbb ember esetében ez így van –, akkor minden bizonnyal *kudarcot fogsz vallani*, de a legjobb esetben is, sikereid messze elmaradnak a vágyott céltól. Ha újra és újra nekiveselkedsz a mozdíthatatlan sziklának, előbb-utóbb biztosan belefáradsz. Fordítva viszont, ha a lelked mélyéről fakadó szeretet uralja az életed, *minden sikerülni fog* – és nem azért, mert elszántan küzdesz. Egyszerűen „beprogramozódsz” a sikerre.

Dr. Ben Johnson, aki barátom és egyben orvosom is, azt szokta mondani, hogy ha feltalálnák a tablettát, amely képes volna a második mechanizmust beindítani agyunkban, és ezzel természetes oxitocintermelésre bírni a szervezetünket, máról holnapra ez lenne minden idők legkeresettebb gyógyszere. Nem egyszerűen csodaszert volna: maga volna a „100 százalékos örök boldogság- és egészségpirula”. Mit szólnál hozzá, ha felírnák neked ezt a gyógyszert? Nos, a recept itt van a kezdedben. Ez a könyv az.

AMIKOR A VALÓDI TUDOMÁNY ÉS A VALÓDI SPIRITUALITÁS EGYMÁSRA TALÁL

Elmondom, mi mindent tanultam a „spirituális iskolában” töltött hat hét alatt, amikor Hope huszonöt évvel ezelőtt kitette a szűrőmet. Mindenekelőtt rádöbentem: nemcsak hogy mindaddig nem szerettem igazán a feleségemet, de még csak azt sem tudtam, mi fán terem a szeretet. Továbbmegyek: rájöttem, hogy senkit nem ismerek, aki tudná, mi az a szeretet valójában.

Úgy is mondhatnám akár, hogy a házasságom Hope-pal nem az iránta érzett szerelem jegyében kötöttet. Nem egy valódi, bensőséges kapcsolat volt, hanem egy egyszerű üzleti tranzakció, amely úgy működött, mint egyfajta biztonsági háló: ha te megteszed értem ezt, én is megteszem érted azt. De ha nem teszed meg, nos, akkor... akkor nekem jogom van megtagadni tőled valamit mindaddig, amíg meg nem

kapom azt, amit ígértél. Tiszta sor, nem igaz? Tudtam, hogy soha nem vettem volna feleségül Hope-ot, ha az udvarlásom ideje alatt nem úgy viselkedett volna, ahogy azt elvártam tőle. Magától értetődően, a házasságkötésünk után is azzal a hallgatólagos feltétellel szerettem őt, hogy csakis olyasmit tesz, amit helyeselni tudok, olyat még véletlenül sem, ami nekem nem tetszene. Ezt így soha nem mondtam volna ki, mégis, ennek szellemében éltem. Valahányszor nem az én százalék szerint cselekedett, bosszús és dühös lettem – akárcsak ő, ha én nem tettem valamit a kedve szerint.

Amikor a *szeretet* szót használjuk, szinte mindenki ezt az üzleti alapú szeretetet érti alatta. Sokkal pontosabb megnevezés volna mondjuk a M.I.J.E.N. (Mire is jó ez nekem?)-szeretet! Évtizedeken keresztül a M.I.J.E.N.-szeretet jegyében kötött meg minden üzlet, aztán a hetvenes évek sikerlistás könyvei elkezdtek azt az emberi kapcsolatokra, majd az élet minden egyéb területére is kiterjeszteni: „Én megteszem ezt, ha te megteszed azt!” Bevettük, és azóta is kitartóan alkalmazzuk egész életünkre, aztán csodálkozunk, ha elbukunk. Mert a M.I.J.E.N.-típusú szeretet szöges ellentéte a valódi szeretetnek. Alapja a félelem, azonnali jutalmat követel (erről bővebben később), hosszú távon pedig elkerülhetetlenül további kudarchoz és fájdalomhoz vezet.

A valódi szeretet semmit nem követel a másik embertől. Ha igazán szeretsz valakit, mindent egy lapra teszel fel: nincs biztonsági háló, nincs B terv, nincsenek játszmák. Ha feladjuk a M.I.J.E.N.-hozzaállást, mindkét fél győz, még ha áldozatokat kell is hozni a győzelemért. Lehet, hogy átmenetileg le kell mondanod pillanatnyi örömekről, hosszú távon azonban biztos siker és leírhatatlan öröm vár rád, amit pénzen soha meg nem vehetsz.

Az emberiség történetének nagy gondolkodói az *agapé* és *erosz* szavakkal tettek különbséget e két fajta szeretet között. Az *agapé* spontán, feltétlen, isteni forrásból táplálkozó szeretet. Aki így szeret, annak a szeretet természetéből fakad; külső feltételek, körülmények vagy a másik ember tulajdonságai nem befolyásolják. És éppen a feltétlen szeretet okán, az *agapé* tárgya értékesnek érzi magát. Az *erosz*, vagyis a M.I.J.E.N.-szeretet ennek homlokegyenest az ellenkezője: a szeretet tárgyát arra használja, hogy kielégítse saját vágyát vagy enyhítse sa-

ját fájdalmát. Majd ha ez megtörtént, továbblép, és új tárgyat keres magának. Az erősz tartóssága a másik ember külső tulajdonságaitól és „fizetőképességétől” függ. Ezzel szemben az agapé nem vár semmilyen fizetséget.⁵

Ez a felismerés villámcsapásként ért engem, és elkapott a sírógörcs. Fel kellett tennem magamnak a kérdést: most, hogy már tudom, mi az igazi szeretet – nincs biztonsági háló, nincs B terv, nincsenek játszmák –, tudnám-e még szeretni Hope-ot akkor is, ha semmi sem változik a kapcsolatunkban? Nem tudtam azonnal válaszolni rá. Napokig gondolkodtam és imádkoztam, végül meghoztam a döntést: igen, tudnám így szeretni Hope-ot. Képes vagyok mindent feltenni egy lapra, kikötések nélkül. És ekkor történt meg velem a transzformációs *aha*. Hirtelen nemcsak azt értettem meg, mit jelent a szeretet valójában, de képessé váltam arra is, hogy így szeressek. Ez a változás nem a tudatomban zajlott le, hanem ott, ahol a valódi tudomány találkozik a valódi spiritualitással. Egyesek úgy nevezik, hogy tudatalatti vagy tudattalan, én pedig úgy, hogy a spirituális szív.

A könyv elején ezt az elvet varázspálcának neveztem. Hagyományosan azt nevezzük „varázslatnak”, amit nem értünk, vagy amiről nem tudjuk, hogyan működik. Amint azonban megértjük és magunk is képesek vagyunk előállítani, már technikáról beszélünk.

Amikor este hazamész, körbejáród a házad egy doboz gyufával, hogy sorra meggyújtsd a petróleumlámpákat? Amikor valahova készülsz, kímész az istállóba húsz perccel előtte, hogy befogd a lovakat a kocsiba? Amikor főzni akarsz, tüzet raksz a kemencébe? Ha ezeket a kérdéseket száz évvel ezelőtt teszem fel, az emberek bolondnak néznek, és azt válaszolják: „Természetesen. Mindenki ezt teszi”. Vajon miért nem kell manapság ennyit vesződnünk? Mert a technika előbbre jár, mint száz évvel ezelőtt!

Az új technika azonban nem feltétlenül jelent új elveket. Biztosan többször hallottad már, hogy „nincs új a nap alatt”. Amikor a villanykörtét, az autót vagy az elektromosságot feltalálták, olyan alapelveket használtak, melyek az idők kezdetétől fogva ott voltak a szemünk előtt. Ezek a találmányok bármikor megszülethettek volna, mégis századokba telt, amíg a kirakós darabjai összeálltak. Én hiszem, hogy a folyamat,

melyet ebben a könyvben megosztok veled, nem más, mint egy új technika, melynek segítségével legyőzhetjük fizikai, érzelmi és spirituális problémáinkat. Ez a technika olyan, ősi alapelvek ötvözete, amelyek kiállták az idő próbáját.

Kérlek, jól figyelj: amikor azt mondom, „spirituális”, *nem* valamiféle vallásos dologra gondolok. Menekülök a vallástól. Évtizedekbe telt, mire felgyógyultam vallásos neveltetésemből. Hitem szerint a vallásosság jórészt a félelem terméke, és mint ilyen, általában többet árt, mint használ. Arra azonban minden idegszállammal törekszem, hogy spirituális lényként éljek, akit a szeretet, az öröm, a megbocsátás, a jóság és a hit vezérel. Ezek mind spirituális fogalmak, és amint ebből a könyvből megtanulod majd, életed minden mozzanatát ezek irányítják.

Bár a tudomány csak nemrég fedezte fel, hogy a boldogság és a siker kulcsa a szeretet, az emberiség nagy spirituális tanítói évezredek óta ezt ismételtetik. Eddig azonban nem voltak meg a kellő módszertani és technikai ismereteink, hogy ezt a tudást a hétköznapi gyakorlatba is átültethessük.

Íme, néhány példa:

*„Ha valaki szívből szeret téged, akkor erős leszel;
ha te szeretsz valakit szívből, akkor bátor leszel.”*

Lao-ce

*„Van egy szó, amely az élet minden terhétől és fájdalmától megszabadít
bennünket: ez a szó a szeretet.”*

Szophoklész

*„És ha profétálni is tudok, ha minden titkot ismerek is, és minden böl-
cességnek birtokában vagyok, és ha teljes hitem van is, úgy, hogy hegyeket
mozdíthatok el, szeretet pedig nincs bennem, semmi vagyok.”*

Pál apostol

*„Amíg az ember nem képes minden lényt feltétel és előítélet nélkül szeret-
ni, nem lelhet békére.”*

Buddha

*„Valahányszor elcsüggedek, csak arra gondolok, hogy a történelem során az
igazság és a szeretet mindig győzedelmeskedett. Voltak ugyan zsarnokok és*

gyilkosok, és volt idő, amikor legyőzhetetlennek tűntek, de végül mindig elbuktak. Erre gondolj – mindig.”

Mahatma Gandhi

„Ha azt szeretnéd, hogy mások boldogok legyenek, légy együttérző. Ha te szeretnél boldog lenni, légy együttérző.”

A Dalai láma

„A sötétség nem űzheti el a sötétséget – erre csak a fény képes. A gyűlölet nem űzheti el a gyűlöletet – erre csak a szeretet képes.”

Martin Luther King Jr.

„A spirituális élet célja az, hogy megtanulj szeretni, és nem az, hogy megtanuld, hogyan fejleszd a pszichikai képességeid, hogyan hajlongj, kántálj vagy jógázz. Még csak az sem, hogy megtanuld, hogyan kell meditálni – egyetlen célja, hogy megtanulj szeretni.

A szeretet az igazság és a fény.”

Lama Surya Das

Korunk egyik legizgalmasabb áttörése, hogy ezek az ősi spirituális tanítások apránként tudományos magyarázatot nyernek. A tudomány maga is bizonyítani látszik a „spirituális szív” létezését és azt, hogy ez minden jó és rossz forrása, ami csak az életben történik velünk. Egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy a valódi spiritualitás és a valódi tudomány mindig is kéz a kézben járt. Éppen ezért az, hogy sikeresen tudod-e alkalmazni ezt a módszert, nem függ sem a világnézetedtől, sem a társadalmi helyzetedtől, sőt még attól sem, hogy hiszel-e magában a Szeretetkódban. Elég, ha *alkalmazod*. Az elmúlt huszonöt évben, amióta a praxisomban használom, volt alkalmam megtapasztalni, hogy gyakorlatilag mindenki esetében működik – a legkülönbözőbb világnézetű és társadalmi helyzetű emberek mind egyformán reagálnak rá. Jelen pillanatban a világ egyik legnagyobb praxisát mondhatom magaménak: mind az ötven USA tagállamban és további 158 országban jelen vagyunk, és folyamatosan növekszünk. Tengersok emberrel dolgoztam én magam személyesen, és a két kezem elég volna hozzá, hogy összeszámoljam azokat, akiken a módszerem nem tudott segíteni. Ez a néhány ember két csoportba osztható: (1.) azok, akik valamilyen okból nem gyakorolták a

folyamatot és (2.) azok, akik bele sem kezdtek, mert nem értettek egyet a módszer filozófiai hátterével. Legjobb tudomásom szerint mindenki másnak meghozta az áhított sikert.

Manapság hódít az elmélet, miszerint „hinned kell benne, hogy sikerülhessen”. Ez itt nem érvényes. Nem kell hinned abban, hogy a dolog működik, és semmit sem kell elhinned abból, amit mondok. De ha *alkalmazod*, mégpedig pontosan úgy, ahogyan megmutatom és megtanítom neked, akkor átalakítja majd az emberi kapcsolataidat, kigyógyít a fizikai és lelki problémákból, és igen, anyagi jóléthez és jobb életkörülményekhez segít.

A MUNKAVÉGZÉS MEGFELELŐ ESZKÖZEI

A valódi boldogság és siker azt jelenti, hogy benned és körülötted a jelen pillanatban szeretet uralkodik, függetlenül az aktuális életkörülményeidtől. Ha erre képes vagy, akkor minden jobban fog alakulni – benned és körülötted is. Csakhogy többségünk *képtelen* ezt pusztá akaraterővel elérni, éppúgy, ahogy a számítógép sem fog elvégezni olyan műveletet, amelyre nincs beprogramozva.

A spirituális szív, vagy nevezzük tudatalattinak, esetleg tudattalanoknak, pontosan úgy működik, ahogy a számítógép. Mi több, maguk a sejtjeink is egy szilikonszerű anyagból állnak, akárcsak a számítógép chipje. (Ne feledd, az agyunk volt előbb, annak mintájára tervezték a számítógépet, nem pedig fordítva.) Tegyük fel, hogy vírus kerül a számítógépedre, vagy olyan programot telepítesz rá, amelytől folyton lefagy. Ha a világ legjobb és legelszántabb embere vagy is, megfelelő tudás és eszközök hiányában soha nem fogod tudni kiirtani a vírust vagy eltávolítani a szoftvert. Ha azonban tudod, mit kell tenned, és ehhez megvannak az eszközeid is, akkor gyerekjáték az egész. Menni fog magától, hiszen a program erre íródott.

Az eszközöknek, melyekre a sikeres élethez szükséged van, a tudatalattidat vagy a tudattalanodat kell megszólítaniuk, nem pedig a tudatos agyadat (az akaraterő csak ez utóbbit éri el). Ott lakozik a spirituális szívünk és a sejtmemóriánk, ott található életünk minden problémájának forrása. Az elmúlt huszonöt évben kifejlesztettem és leteszteltem a Három Eszközt, melyek segítségével letörölhetjük saját merevlemezünkről

az életünket romboló félelemalapú vírust, és új programot telepíthetünk a tudatalattinkba/tudattalanunkba, hogy minden sejtünkben megéljük a belülről kifelé áradó igazság és szeretet érzését. Mindezt megteheted úgy, hogy közben nem az akaraterődre támaszkodsz, és leszámolsz a külső cél elérésének kényszerével. Az átprogramozódás után pedig az alapértelmezésnek megfelelően képes leszel a jelenben, mindenre kiterjedő szeretetben élni – belső és külső síkon egyaránt.

A Szerettkódban nemcsak azokat az alapelveket találod meg, melyek rávezetnek, hogyan teremts boldogságot és sikert életed minden területén, hanem azt a folyamatot és azokat az eszközöket is, melyek segítségével a Szerettkódot a magad hasznára fordíthatod. Megismerheted azt a tökéletes, teljes folyamatot, melyet a ránk maradt írások már évezredekkel ezelőtt említettek, és amelynek hitelességét napjaink legjobb egyetemeinek legnevesebb orvosai és kutatási eredményei igazolják. Összeillesztjük a kirakójáték darabjait – csak kövesd a gyakorlatias, lépésről lépésre haladó utasításokat.

Az I. részben beazonosítjuk az életcélot, vagyis azt az egyetlen dolgot, amire minden másnál jobban vágysz. Ennek tisztázása azért fontos, mert erre épül majd a Szerettkód gyakorlata. Behatóan megismerkedünk néhány tudományos és spirituális irányelvvel, hogy jobban megértsd, hogyan és miért úgy működik a Szerettkód, ahogy.

A II. részben megtanulhatod, hogyan alkalmazd a Szerettkódot, hogy az boldogságot és sikert hozzon az életedbe. Először is, megtanulod, hogyan használd a Három Eszközt, melyek a sikerrel kapcsolatos problémák forrását gyógyítják – úgy, ahogyan semmilyen más eszköz. Majd megtanítalak néhány diagnosztikai eszköz használatára, hogy azokat a Három Eszközzel kombinálva azonosíthasd sikertelenséged valódi okát. Innentől kezdve minden a birtokodban lesz hozzá, hogy a Szerettkódot a gyakorlatban is alkalmazni tudd, de azok kedvéért, akik ennél is részletesebb programra vágnak, az utolsó fejezetben bemutatom a Szerettkód Sikertervezetét, amely negyven nap alatt, lépésről lépésre haladva segít hozzá ahhoz, hogy életed bármely konkrét kérdésében elérd az áhított sikert.

A Szerettkód azonban nemcsak a sikertelenségtől ment meg – ennél jóval többet nyújt. Sokszorosára növeli az alkotóerőd, még akkor

is, ha eleve kivételesen tehetségesnek születnél. Míg a három lépésből álló önsegítő program gyakran nagyobb kudarccal végződik, mintha semmivel se próbálkoztál volna, addig a Szeretatkód segítségével olyan csúcsteljesítményt érhetsz el, amilyenre pusztán akaratereővel nemcsak soha nem lenne esélyed, hanem amely messze felülmúlja minden várákozásodat, reményedet, sőt legmerészebb álmaidat is.

Ahogy a Föld akkor is gömbölyű volt, amikor az emberek még laposnak hitték, ugyanúgy a Szeretatkód is a kezdet kezdetétől igaz volt, jóllehet ezt a tudomány csak pár éve kezdi felismerni. Első alkalommal tarthatod kezdedben a teljes programot és minden szükséges eszközt, mellyel valóra válthatod a maradéktalanul boldog és sikeres élet álmat.

I. RÉSZ

A SZERETETKÓD
ALAPJAI

Mi az életcélod?

Hadd kezdjem ezt a fejezetet egy kérdéssel, amelyre helyes választ kell adnod, különben vajmi kevés esélyed van rá, hogy valaha is megkapd azt, amit az életben a legjobban szeretnél. Évekig, évtizedekig, sőt, talán egész életedben ott maradsz bezárva egy ördögi körbe. És, tapasztalatom szerint, amennyire fontos ez a kérdés, olyan kevesen tudják rá a választ. Akkor hát lássuk:

Mire vágysz a legjobban most, ebben a pillanatban?

Segítek neked, hogy helyesen válaszolj. Egy szabály van: tilos töprengeni. Miért? Nos, azért, mert erre a kérdésre a legtöbb ember azonnal, zsigerből tudja a választ. Csakhogy egy pillanattal később már igyekszik meggyőzni önmagát, hogy valójában nem is ezt akarja, és már elő is áll egy társadalmilag elfogadhatóbb, többé-kevésbé a neveltetésének megfelelő, többé-kevésbé vallásos..., akármilyen válasszal. Én már minden variációval találkoztam. Na, szóval, te ne így válaszolj!

Ez a könyv azért született meg, hogy megkapd azt, amire valóban vágysz. Ehhez pedig a kérdésre adott őszinte válaszod lesz az első lépés. Ha ugyanis nem tudod, valójában mit is akarsz, vagy még magadnak sem akarod bevallani, akkor csaknem bizonyos lehetsz abban, hogy nem is kapod meg soha. Tehát őszinte, spontán választ kérek. Egymillió dollárra vágysz? Remek! Beteg vagy és gyógyulni akarsz? Fantasztikus! Meg fogod kapni. A kapcsolatodat akarod rendbe tenni? Csodálatos! Legyen szó bármiről, ha természetesen és spontán merül fel benned, az a te válaszod.

Ha eléd állna egy dzsinn...

Tegyünk egy próbát! Ugye ismered a mesét Aladdinról és a csodalámpáról? Gyermekkoromban ez volt az egyik kedvenc mesém. Isten tudja, hányszor keringtem fel-le az udvaron, miközben azon töprengtem, ha elém állna egy dzsinn, mit is kívánnék tőle, és aztán ha teljesülne a három kívánságom, hogyan érezném magam, mit csinálnék.

Sportőrült gyerek voltam, így természetesen arról ábrándoztam, hogy én leszek a következő Jimmy Connors (korábbi világszínész – a ford.), vagy ha éppen baseballbajnokság ideje volt, akkor arról, hogy én leszek az, aki a döntő dobással megnyeri a világbajnokságot a St. Louis Cardinals számára, és mindenki engem ünnepel.

Most hunyd be a szemed és képzelj el, hogy Aladdin dzsinnje ott áll előtted. Nincs senki más, csak te és ő. És a dzsinn így szól hozzád: „Teljesítem egyetlen kívánságodat. Kívánhatsz bármit, csak két feltételt szabok. Az egyik, hogy nem kívánhatod azt, hogy legyen még több kívánságod, a másik, hogy nem kívánhatsz olyasmit, ami korlátot szabna mások szabad akaratának. Bármilyen mást megkaphatsz. Ha, mondjuk, tízmillió dollárt kérsz, meglesz. Ha gyógyíthatatlan betegségből szeretnél kigyógyulni, úgy lesz. Ha valami nagyon nagy dolgot akarsz megvalósítani, sikerülni fog. Világos, ugye? Soha senki nem fogja megtudni, hogyan sikerült neked mindez, azt fogják hinni, így hozta a szerencséd. De vigyázz! Soha többet az életben nem kívánhatsz semmi mást, és ha tíz másodpercen belül nem válaszolsz, eltűnök előled”.

Nos, ez az igazság pillanata. Képzelj el, hogy valóban megtörténik, méghozzá éppen most. Nem töprenghetsz. Tíz másodperced van. Hunyd be a szemed, és rajta!

Mit súgtál a dzsinnek? Írd le.

Mondjak valamit? Becsaptalak. Ne haragudj, nem tehettem mást. Talán egyszer még hálás leszel érte. Csak így segíthettem neked abban, hogy felismerd, mire is vágysz valójában. Az a válasz, amit az előbb adtál magadnak, jelenleg a legnagyobb célod az életben. De ha másként kérdeztem volna rá, jó eséllyel valami mást nevezte volna meg. Valami *egészen* mást. És ez nem segített volna nekünk abban, hogy megtaláljuk, mi is az, amit valójában keresel.

De hát miért kell nekem feltétlenül tudnom, hogy mi a te legfontosabb célod az életben? Azért, mert úgyszólván minden, amit csinálsz, ezt az egyetlen célt szolgálja. Miatta születnek meg az agyadban éppen azok a gondolatok, amelyek megszületnek, és bármit mondj is, csakis ebben az egy dologban hiszel igazán. Ez az, ami elárulja, mire vagy beprogramozva. Minden, amit valaha tettél, amit most teszel, és amit a jövőben tenni fogsz, annak a *célnek* az érdekében történik, amit egyszer,

az életednek egy bizonyos pontján magad elé tűztél. Ez akkor is így van, ha már régen megfeledkeztél arról, mi is volt ez a cél. Fel se kelnél reggelenként, ha egyszer, valamikor, tudatosan vagy öntudatlanul nem tűzted volna magad elé ezt a bizonyos célt. És ez így igaz minden más tevékenységünkre is: a fogmosásra, a felöltözésre, arra, hogy taxit hívunk, házasodunk, elválunk, gyerekeket nevelünk, vécére megyünk – ugye, érted? Tudnod kell, hogy mi a legfontosabb célod az életben, mert ez az első lépés a valódi változás felé.

A ROSSZ VÁLASZ

Huszonöt éve mindig ezt a kérdést teszem fel először. Hol egyetlen embernek, hol egyszerre több ezernek. A legutóbbi alkalommal ezerhat-százán gyűltek körém. És ebből a tengersok emberből mindössze hatan tudtak helyes választ adni a kérdésemre. Pedig semmi mást nem kértem, csak őszinteséget. Honnan tudom, hogy nem voltak őszinték? Mert miután felteszek nekik még két kérdést, maguk jönnek rá, hogy rossz választ adtak. Hamarosan neked is felteszem ezt a két kérdést. Addig is, hadd segítsék egy kicsit: a helyes válasz forrása egy *belső állapot* (szeretet, öröm, nyugalom stb.), ezzel szemben a helytelen választ mindig valamilyen *külső körülmény* kényszeríti ki (pénzzel és egészséggel kapcsolatos gondok, sikervágy, olyan kapcsolatok, amelyek mások tetteiről és érzelmeiről szólnak stb.). Ez a válasz azért rossz, mert önromboló, és mert messzire sodor attól a boldogságtól és sikertől, amire vágysz, sőt a szó szoros értelmében kudarcra vagy akár egész kudarc sorozatra ítélt.

Azt kérdezed, miért? Térjünk vissza ahhoz a tipikus, három lépésből álló „kudarc-útmutatóhoz”, amelyről a bevezetőben szóltam. Ne feledd: ez a módszer, amit az önsegítő tanácsokat osztogató iparág a legtöbbet használ, az esetek 97 százalékában csődöt mond. Hogy is szólt?

1. Koncentrálj arra, amit el akarsz érni.
2. Tervezd el, hogyan akarod elérni.
3. Valósítsd meg a tervedet.

Az 1. és a 2. lépés arra buzdít, hogy a sikerre, mint végső célra összpontosíts. Dr. Dan Gilbert, a Harvard Egyetem pszichológiaprofesszora így foglalja össze kutatási eredményeit a híressé vált *Stumbling on Happiness*

(*Rábukkanni a boldogságra* – a ford.) című könyvében: „Az elvárások megölik a boldogságot.”¹ Márpedig ő évekig kutatta ezt a területet.² Ha elolvasod azt, amit a kutatásairól írt, látni fogod, hogy nála az „elvárás” világosan meghatározott életkörülményeket jelent, amelyek valamilyen jövőbeli eseményhez (más szóval a végső célhoz) kapcsolódnak. Az internetre is feltöltött egy csodálatos filmet, amelyben elmagyarázza, hogyan működik ez a jelenség minden emberben, anélkül, hogy ennek tudatában volnánk.³

Csak hogy a végső sikernek ez az elvárása nemcsak a boldogságot teszi tönkre, hanem az egészséged is, valamint annak a pusztá lehetőségét, hogy bármely területen sikert arass. Miért? Mert a siker elvárása máris krónikus stresszhelyzetet generál, és ez fenn is marad mindaddig, amíg a sikert eléred. Vagy nem éred el. Aki elmúlt harminc éves, az valószínűleg tudja, hogy gyakorlatilag minden orvos és minden gyógyítási irányzat egyetért abban, hogy a betegségek 95 százalékát a stressz okozza. Amit viszont a legtöbb ember nem tud, az az a tény, hogy a stressz nemcsak megbetegít, hanem ez életünk szinte minden egyéb bajának is a forrása.

Úgy is mondhatnánk, hogy a stressz kudarcot okoz. Hogyan?

1. A stressz megbetegít. A betegségek 95 százalékát a stressz okozza, ezt ma már a földkerekség minden orvosa így gondolja. Ez nem újdonság.
2. A stressz megbénít. Nem engedi, hogy a magasabb intellektuális központjaid elegendő vérhez jussanak, ezáltal gyengíti a kreativitást, a problémamegoldó képességet és általában minden olyan képességedet, amely boldogsághoz és sikerhez segítene.
3. A stressz elszívja az energiád. Egy kezdeti energiadús állapotból, amelyet a kortizol hoz létre, a túl sok adrenalin hatására az energiaszinted mélyen lecsökken, mert biológiailag csak akkor kerülhetsz stresszhelyzetbe, ha életveszélyben vagy, amikor is a parancs úgy szól, hogy „küzdj vagy menekülj” [*másként: „harcolj vagy menekülj”/„üss vagy fuss” – a szerk.*] (mindkettő elhasználja benned a kortizolt). A leggyakoribb panasz, amit a klienseimtől hallok: „Állandóan fáradt vagyok”. Nem csoda, hiszen a legtöbben krónikus stresszben élnek.

4. A stressz hatására mindenhez negatívan állsz hozzá. „Nem tudom megtenni. Nem fog sikerülni. Nem vagyok hozzá elég ügyes, elég tehetséges, elég vonzó. Rossz a gazdasági helyzet.” Aki így gondolkodik, az általában meg van győződve róla, hogy józanul felmérte a helyzetét. Csakhogy ez nem így van – a stressz beszél belőle. Ha sikerül elbánni a stresszel, a torz gondolatok, érzések, meggyőződések és tettek maguktól, automatikusan alakulnak át pozitív gondolatokká, érzésekké, meggyőződésekké és tettekké. Ha viszont a stressz marad az úr, próbálkozhatsz, míg világ a világ – az akaraterő nem fog rajtad segíteni.
5. Szinte nincs olyan feladat, amit rendesen végre lehet hajtani a stressz állapotában. Miután elolvastad a fenti négy megállapítást, ez az egyetlen logikus következtetés, amire juthatsz. Hogyan sikerülhetne bármi olyankor, amikor beteg, fáradt, benuult és peszsimista vagy? Egy ideig elkínlódhatsz, megpróbálhatod felfelé lökdösní a sziklát a hegyoldalón, de a szikla előbb-utóbb elkezdi visszagurulni, és menthetetlenül agyonnyom. Persze az is előfordulhat, hogy rendkívüli tehetségednek hála mégis eléred vágyott célod mondjuk a sportban, tudományban, pénzügyi vagy kereskedelmi területen. Hosszú távon azonban ez sem fog boldoggá és elégedetté tenni. Márpedig az én meghatározásomban a boldogság és az elégedettség érzése szervesen hozzátartozik a siker fogalmához. A siker ugyanis a célod megvalósítása úgy, hogy a folyamat *közben* végig boldog és elégedett vagy. Nem érheted be kevesebbel.

A harmadik lépés, vagyis a terv megvalósítása az akaraterőre alapoz, márpedig ez éppoly kevésbé hatékony, mint a külső elvárások. Mára a tudomány is bebizonyította, amit személyes tapasztalatból már régóta tudunk: az akaraterő önmagában nem elég ahhoz, hogy megkapjuk, amire vágyunk. Dr. Bruce Lipton, aki korábban a Stanford Orvosi Egyetemen tanított sejtbiológiát, jelenleg pedig sikerkönyvek szerzője, arra jutott, hogy ha nem töröljük a régi programot a tudatalattinkból, és nem telepítünk rá újat, nagyjából egy a millióhoz az esélye annak, hogy az akaraterő segítségével az elvárásunknak megfelelő életet, egészséget és sikert biztosítsunk magunknak.⁴ Mégpedig azért, mert dr. Lipton