

„Az *Út a félelem nélküli élethez* című könyvében Guy Finley ragyogóan közvetíti a titkot egy új, áttörést hozó élethez. Engedj el mindent, ami negatív, és bízd Istenre a félelmeidet! Ezután már szabadon és bátran követheted legmélyebb megérzéseidet. Értékes útmutató.”

– JAMES REDFIELD, a *The Celestine Prophecy* (A mennyei prófécia) szerzője

„*Út a félelem nélküli élethez*: Hogy fér ennyi tudás egy ekkora könyvbe? Ajánlom mindenkinek, aki a félelem nélküli élethez vezető utat keresi.”

– ANNA DARRAD, beszerzési igazgató, Spiritual Cinema Circle

„Sokakat ismerek és kérdeztem már, akik betekintést tudnak nyújtani az emberi fejlődés mikéntjébe. Senki nem teszi ezt olyan jóindulattal, éleslátással és szeretettel, mint barátom, Guy Finley. Ez a könyv a legújabb ajándéka azok számára, akik megpróbálják legyőzni a félelmet, és teljesebb életet igyekeznek élni. Guy rendkívüli ember, aki emlékeztet bennünket arra, hogy mennyire különlegesek vagyunk.”

– JORDAN RICH, WBZ Boston

„Guy Finley új távlatokat nyitó könyve, az *Út a félelem nélküli élethez* segít felülemelkedni az illúziókon, és a „Korlátok nélküli Élet” ösvényére vezet minket. Kötelező olvasmány – mindenkinek!”

– MICHAEL DRESSER, a Michael Dresser Show házigazdája

„Mindenki könyvespolcán ott van a helye. Minden lapját áthatja az időtlen bölcsesség, egyszerű stílusban, mely lépésről lépésre megmutatja, hogyan győzzük le a félelem illúzióit, és legyünk teljesen szabadok.”

– LINDA MACKENZIE, okleveles hipnoterapeuta, professzor, a HealthyLife.net és az All Positive Talk & Music Radio alapítója

„Guy Finley egy látnoki tanító, aki a bennünk élő Fényt helyezi tanításainak középpontjába. Üzenete: Ha e fény felé irányítjuk figyelmünket, félelem és negatív gondolatok nélkül tudunk élni. Könyvében útmutatást nyújt az önfejlesztéshez és életünk megváltoztatásához.”

– MARY CARROLL NELSON, a *Beyond Fear: A Toltec Guide to Freedom and Joy – The Teaching of Don Miguel Ruiz* (Túl a félelmen: Tolték útmutató az örömhöz és szabadsághoz – Don Miguel Ruiz tanításai) szerzője

„Egy könyv, amely gondolataink, lelkiismeretünk és viselkedésünk vizsgálatára buzdít – elengedhetetlen lépés, hogy meghallhassuk a hívó szót, mely közreműködésünket kéri jelen korunkban. Kérdéseivel tükröt tart elénk, hogy meglássuk az utunkban álló akadályokat. A bölcsesség, melyet elénk tár, a nagy igazságot idézi: minden bennünk van.”

– DEBBE KENNEDY, a Global Dialogue Center és a Leadership Solutions Companies alapítója, a *Putting Our Differences to Work: The Fastest Way to Innovation, Leadership and High Performance* (Használjuk fel a különbözőségeinkben rejlő lehetőségeket: A leggyorsabb út az innováció, vezetés és nagy teljesítmény felé) szerzője

„A bölcsesség gyöngyszemei, melyeket e könyvben találsz, felszabadítanak, hogy elfogahasd és megtestesíthesd Igaz Éned Fényét, és szabadon sugározd a bensődben lakozó szeretetet és békét.”

– ALISSA LUKARA, a *Riding Grace: The Triumph of the Soul* (Lovagold meg a kegyelmet: A lélek diadala) írója, a *Lifechallenges.org* elnöke

„Guy Finley látnoki bölcsessége lelkünk legmélyéhez szól. Lassan olvasd! Szívj magadba minden szót! Ez a könyv újradefiniálja a korlátok nélküli életet. Az Igazság gyöngyszemei várnak rád, hogy felfedezd őket.”

– LARRY JAMES, a *How to Really Love the One You're With* (Hogyan szeresd igazán a társad?) írója

„A maga utánozhatatlan és inspiráló módján Guy Finley emlékeztet rá, milyen erő lakozik bennünk. Bármivel is küzdesz a mindennapokban, az *Út a félelem nélküli élethez* átadja a bölcsességet, hogy meglásd a lényegét. Ez Guy eddigi legjobb könyve, mert bölcsességeinek és tanításainak teljes tárházát felöleli. Akár megtaláltad már az ösvényt, akár csak keresed, vedd meg, és olvasd!”

– MICHAEL TOMS a New Dimensions Media alapítója, az *An Open Life: Joseph Campbell in Conversation with Michael Toms* (Egy nyitott élet: Joseph Campbell beszélgetése Michael Tomsszal) szerzője, a *True Work: Doing What You Love and Loving What You Do* (Az igaz munka: csináld, amit szeretsz, és szeresd, amit csinálsz) társszerzője

„Bölcs, lényeglátó, tele élettapasztalattal. Megnyugtatja a lelket, és enyhülést hoz a fájó szívnek. Elsöprő erejű.”

– DANIEL G. AMEN, Dr., *New York Times*, *Change Your Brain, Change Your Life* (Változtasd meg a gondolataidat, változtasd meg az életet) szerzője

„Kétségkívül Finley legjobbjá! Egy modern mester gyönyörűen megkomponált műve, amely a legjobbat hozza ki belőled.”

– PEGGY MCCOLL, *New York Times*, a *Your Destiny Switch* (Változtasd meg a sorsod!) szerzője

„Guy Finley írása örök érvényű mestermű. Ha csak egy könyvet veszel tőle, válaszd ezt... megváltoztatja az életed!”

– SARAH ROBINSON, a *Refuge* (Menedék) szerzője

„Legújabb könyvében Guy Finley továbbra is az élet legmélyebb kérdéseivel foglalkozik... szavai és mélyreható bölcsessége a pillanat jelenének lélegzetelállító és határtalan tapasztalatába sodor, ahol az igazi élet „Valósága” elkezdődik.”

– CAROLYN R. CRAFT, rádiós műsorvezető, lelkész

„Az *Út a félelem nélküli élethez* rávilágít lehetőségeinkre a megrázó változások korában. Útmutató ahhoz, amit úgy hívok: „Sikeres Élet”. Nem meglepő számomra, hogy ezt Guy Finley nyújtja át nekünk.”

– BOB KEETON, a *Living Successfully* (Sikeresen élni) szerzője/producer

„A legtöbb ember problémái nem 'az erő hiányából', hanem a meglévő erő helytelen vagy rossz célra történő használatából fakadnak. Mr. Finley megmutatja, hogyan fojtsuk el ezt még csírájában azzal, hogy a megfelelő szintre emelkedünk. Ez a látszólag egyszerű feladat átforgalmazza életünket és elménket.”

– JOSEPH POLANSKY, *Diamond Fire* magazin

„Guy Finley könyvei sokkal magasabb célt mutatnak meg neked, neked és az egész emberiségnek, mint hogy egyszerűen csak nyugalomra leljünk. Kihívás elé állítanak, provokálnak, ellenállásra készítetnek, végül kényszerítenek, hogy a dolgok mélyére hatoljunk: oda, ahol a Valóság Igazi Nyugalma rejlik.”

– SCOTT CLUTHE, a *Positively Incorrect!* producere/házigazdája

„Guy rávilágít a különbségre az igazi élet és a pusztá sodródás között, és arra ösztönöz és buzdít minket, hogy ne adjuk alább az igazinál. Ha nem ott tartasz az életben, ahol szeretnél, Guy megmutatja az utat.”

– DR. ARRON GROW, *Personal Best Radio*

„Guy gondolatainkat a harmónia magasabb tartományába emeli, ahol életünket az önki-fejezés, kreativitás és egészség tiszta és összpontosított eszközévé változtathatjuk. Az *Út a félelem nélküli élethez* rengeteg módját mutatja meg a jelenlegi énkünkben rejlő lehetőségek felébresztésének.”

– DON CAMPBELL, a *The Mozart Effect* (A Mozart-hatás) és a *The Harmony of Health* (Az egészség harmóniája) szerzője

„Legújabb könyvében Guy Finley ösztönző, lényeglátó üzeneteket fűzött csokorba, melyek biztatnak, hogy szabaduljunk meg a félelemtől, és újra egyesüljünk a Szeretettel. Köszönöm, hogy utat mutatsz, Guy!”

– IRENE L. DILLON szociális munkás, a *Full Power Living* rádió műsorvezetője, www.emotionalpro.com

„Ha személyes és spirituális kiteljesedést keresel, Guy Finley legújabb könyvének nincs jobb számodra. Olvasd! Tedd belsővé! Aztán élvezd! Ennek a tudásnak köszönhetem azt, amim van.”

– BOB PROCTOR, a *You were born rich* (Gazdagnak születéssel) írója

GUY FINLEY

ÚT A FÉLELEM NÉLKÜLI ÉLETHEZ

TALÁLD MEG AZ ERŐT, AMELLYEL
LEGYŐZHETED A SZENVEDÉST

DR. ELLEN DICKSTEIN ELŐSZAVÁVAL

GUY FINLEY

ÚT A FÉLELEM NÉLKÜLI ÉLETHEZ

TALÁLD MEG AZ ERŐT, AMELLYEL
LEGYŐZHETED A SZENVEDÉST



Leviter

Original title: The Essential Laws of Fearless Living
Copyright © 2008 by Guy Finley

Published under arrangement with
Red Wheel Weiser & Conari Press, Newburyport,
MA 01950-4600, USA

Hungarian language translation
Copyright © 2011 by Book-X-Press Bt.

Fordította: Németh Zsófia
Lektorálta: Ujhelyi Bálint
Szerkesztette: Nádasi Dóra

Megjelent a Book-X-Press Bt. és a Leviter Kiadó Kft.
közös kiadásában
leviter@leviter.hu
www.leviter.hu

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit bármely formában reprodukálni vagy közölni csak a kiadó előzetes engedélyével lehet.

Felelős kiadó: Cserkúthy Balázs
Nyomta és kötötte: Reálszisztéma Dabasi Nyomda
Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató
www.dabasinyomda.hu

ISBN 978-963-08-1132-3

Az Igazsághoz, amely szabaddá tesz minket

Bárcsak emlékeznénk – a Mostban –, hogy mindig elérkeznek azok a jelentőségteljes pillanatok, amikor semmi sem számít már annyira, mint egykor, amikor a korábban nagyra becsült dolgok teljesen értéktelenné tünnek, *akkor...*

Talán tudnánk, hogy életünket egy hatalmasabb vászonra festették, amelyen napjainkat nem a jelentéktelen aggodalmak sekélyes vonaljai töltik ki, hanem az Igaz és az Örök finom ecsetvonásai.

És ha sikerülne – azért, hogy jelen legyünk a Mostban – meglátni magunkban a Létnek ezt a tágabb, új léptékét, akkor azt is *tudnánk*, hogy az Élet soha nem nehezedett ránk akkora súllyal, hogy fájdalmat okozzon, hanem ...

Mi vagyunk, akik a Valósággal szembeni tudatlanságunkban, gondatlanul jelentőséget tulajdonítottunk lényegtelen eseményeknek, ezáltal arra kárhoztatva magunkat, hogy saját képzeletünk élénk szüleményeitől rettegjünk és szenvedjünk.

TARTALOM

| | |
|--|-----------|
| <i>ELŐSZÓ</i> | 13 |
| <i>HÁLÁVAL</i> | 17 |
| <i>A SZERZŐ ELŐSZAVA</i> | 19 |
| 1. ÜDVÖZÖLD A FÉNYT, MELY BERAGYOGJA ÉLETED | 21 |
| Tanulj meg elengedni, és emelkedj felül az illúziók korlátain | 21 |
| Bármi kerül is az utadba, emelkedj felül | 26 |
| Találj új erőt az éber figyelemben | 29 |
| Állj az Igaz Én szilárd talaján | 33 |
| Visszatekintés a legfontosabb tanításokra | 38 |
| 2. TEREMTSD MEG A FÉLELEM NÉLKÜLI ÉLET ALAPJAIT | 39 |
| Új önismeret, amelynek birtokában semmi sem állhatja utadat | 39 |
| Légy az Igaz Éned, és élj félelem nélkül | 44 |
| Láss át a hamis hiedelmeken, és légy szabad | 47 |
| Három kinyilatkoztatás és négy ragyogó, új tett, melyek a félelem nélküli élethez vezetnek | 51 |
| Az Igazság finom ecsetvonása | 56 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 57 |
| 3. TÖRJ ÁT AZ ILLÚZIÓK KORLÁTAIN | 59 |
| Világosodj meg, és szabadítsd fel magad a korlátozó gondolatok és érzelmek uralma alól | 59 |
| Lépj túl a gondolataidon, és ne süllyedj tovább | 63 |
| Engedd el azt, ami kapcsolataidat korlátozza | 67 |
| Hívd meg a Fényt, mely véget vet az önkorlátozásnak | 72 |
| A titok, hogy mindenre szert tehess, amit kívánsz | 75 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 79 |
| 4. TUDATOSAN IRÁNYÍTSD ÖNMAGAD | 81 |
| A titkos ösvény, mely Éned csúcspontjára vezet | 81 |
| Vess véget a rejtett önkárosításnak | 85 |
| Tegyelj egy lépést, és tartsd távol magad a bajtól | 88 |
| Az erő, amelynek birtokában többé nem érzed magad tehetetlennek | 93 |

| | |
|---|------------|
| A ragyogó ajándék, hogy önmagad lehetsz | 99 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 101 |
| 5. FEDEZD FEL A BOLDOG EMBERI KAPCSOLATOK | |
| LÁTHATATLAN MÉLYÉT | 103 |
| A tökéletes kapcsolatok titka | 103 |
| Add meg magadnak, amit igazán szeretnél | 105 |
| Tedd meg az első lépést a valódi függetlenség felé | 109 |
| Új alapelvek a tudatosan harmonikus élet megvalósításához | 113 |
| Fejlődés teljes átalakulás által: a béke magvainak elvetése | 119 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 123 |
| 6. LÉGY BÉKÉBEN ÖNMAGADDAL | 125 |
| A nyugodt elme bámulatos ereje | 125 |
| A meditatív élet varázsa | 130 |
| Az első lépés a belső nyugalomhoz | 138 |
| Ismerd fel Igaz Énedet a nyugalomban | 142 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 146 |
| 7. VÁLJ EGGYÉ AZ ÉLET FÉNYÉVEL | 147 |
| Fedezd fel Igaz Éned titkos kincsét | 147 |
| Fejtsd meg a rejtélyt, hogyan élhetsz a Fényben | 154 |
| Visszatekintés a legfőbb tanításokra | 164 |
| A végtelen történet összefoglalása | 165 |
| <i>Források</i> | 167 |
| <i>A Life of Learning Foundationről</i> | 169 |
| <i>A szerzőről</i> | 171 |

ELŐSZÓ

Az ember mindig hozzáférhet még több Fényhez.

Nem arról van szó, hogy nem bővelkedünk benne – a tudatos felismerés Fénye ugyanis szüntelenül árad felénk. A probléma az, hogy legtöbbünk elzárta magát a tiszta, gyógyító Fénytől azáltal, hogy az énközpontú gondolatok hamis csillogására összpontosítja figyelmét. És bizony nem csak az egyes egyének szenvednek ettől. A dolgok világszerte tapasztalható sajnálatos alakulása azoknak az embereknek az egyre fokozódó elszigeteltségére utal, akik figyelmük helytelen irányításával elszakították magukat a való élettől.

De az elszigetelődés nem törvényszerű. Megtanulhatunk a gondolataink által korlátoltnak mutatott világon túl látni, és közvetlen kapcsolatba kerülni a valósággal. Az elmúlt korokban átadott igaz tanítások célja, hogy ösztönözzenek az út követésére, amely egy sokkal teljesebb léthez vezet. A tanítások ébredésre szólítanak: meg kell szabadulnunk attól az illúziótól, hogy a magunkról és az életről alkotott gondolatainkon túl nem létezik más, és a saját igényeinkről való elképzeléseinkkel szemben előtérbe kell helyeznünk egy nálunk hatalmasabb erő kívánságait. Ha elég bátrak vagyunk, hogy feláldozzuk az *életről alkotott gondolatainkat egy valós életért*, mindent megkapunk: biztonságot, szeretetet, bölcsességet, és minden jót, amit a félelem nélküli élet nyújthat nekünk.

Guy Finley már közel harminc éve osztja meg üzenetét a Fényről a legkülönbözőbb emberekkel szerte a világon, egyaránt felfedve saját fejletlen énünkben gyökerező problémáink eredetét, és a folyamatot, amelynek révén újfajta, a valódi beteljesedés lényegét képező kapcsolatot alakíthatunk ki az étellel. Guy írásaiban és előadásaiban minden megközelítésben szemügyre vette ezt a kérdést, és így mindig újabb és újabb oldalát mutatta meg e felbecsülhetetlen értéknek, melyet Igazságnak nevezünk.

Guy Finley munkássága átfogó, és e művét részben az teszi kiemelkedővé, hogy korábbi aforizmái, tanításai és különleges írásai óriási tárházából merít. A könyv központi témája, hogy gondolataink illúziókba ringatnak minket, és mi azokkal kerülünk kapcsolatba a való élet helyett. Emiatt számos korlátba ütközünk: abban, hogy szerintünk mire vagyunk képesek, abban, amit várunk és remélünk az élettől, a kapcsolatainkban – lényegében mindenkori tapasztalásunk minden területén.

Emellett az illúzióknak van egy még nehezebben megragadható, a lélekre nézve ártalmas hatása: ellenséges viszonyba kényszerítenek a szemünk előtt kibontakozó étellel. Amikor a valóság fenyegeti valamelyik illúziókat – ami nagyon gyakran megesik –, azt rögtön személyünk ellen irányuló támadásnak vesszük. Ritkán történnek úgy a dolgok, ahogy szeretnénk, vagy ahogy meggyőződésünk szerint történniük kellene. Mindenhol emberek és események fognak össze ellenünk, hogy akadályozzanak minket, és még azt a keveset is elvegyék, amink van – legalábbis így látjuk. A „természetes” reakció a düh, félelem, csüggedés, és az érzés, hogy cserbenhagytak minket.

De a negatív hozzáállás nem az egyetlen út. Egyszer hallottam Guytól egy meghökkentő kijelentést, amely akár az egész könyv legfőbb tanítása is lehetne: *„A tökéletessé vált ember az, aki csak a tökéletest látja.”*

Minden pillanat tökéletes, mert pontosan azt adja, amire szükségünk van ahhoz, hogy átlássunk a szenvedést hozó illúziókon: lehetővé teszi, hogy a teljes tudatosság elérésével áttörjünk korlátainkat. Az *Út a félelem nélküli élethez* fejezeteiben Guy rávilágít, hogy minden, ami velünk történik, ajándék, mely újabb lépés a tökéletessé válás útján – ha sikerül ezt észrevennünk. Ez a valódi orvosság a bánatra, és ha igazi odafigyeléssel olvasod a könyvet, nyitottan arra, hogy kövesd a tanításait, gyógyulást hoz az életedbe.

Nem számít, hogy régóta követed-e már Guy Finley tanításait, vagy csak első alkalommal találkozol velük, az *Út a félelem nélküli élethez* kiváló alkalmat nyújt arra, hogy egy modern kori tanító

munkájába mélyedj, ihletet meríts és megvilágosodásra lelj a speciálisan összeválogatott becses igazságok átfogó gyűjteményében. Ahogy korábbi munkáiban is, Guy fontos kérdéseket feszeget – az univerzum titkait –, és mindezt oly módon teszi, aminek eredménye egy érdekesítő és lenyűgöző olvasmány, melyet olvasva az lesz az érzésünk, hogy végre fény derült a nagy rejtélyekre. Mindenekelőtt *használhatóvá* teszi az igazságot, elvei könnyen a mindennapi életed alapköveivé válhatnak.

Ha bármelyik pillanatban egyszerűen arra vágysz, hogy hirtelen megjelenjen az égen egy napsugár, mert fényében sütkéreznél, vagy elidőznél az úton, amelyet megvilágít a fény, és jobban elmerülnél a témában, olvasd ezt a könyvet. Élvezd a tanítások gazdag gyűjteményét, és hozzon sok Fényt az életedbe.

Dr. Ellen Dickstein

HÁLÁVAL

VH-nak, K-nak, BR-nek, G-nek, JC-nek, O-nak, MN-nek, RC-nek, B-nek, CA-nak, MO-nak.

Köszönet mindenkinek, aki előttem járt... hogy mutassa az Utat, köszönet azoknak, akik mellettem voltak... az Úton, és köszönet azoknak, akik szemben álltak velem... az Út során. Egyéni törekvéseitek felbecsülhetetlenül értékesek, és elválaszthatatlanok a munkáimtól, melyek megszületését segítették.

Hálás köszönet feleségemnek, Patriciának... aki segített meglátnom és megértenem, hogy ami igazán számít az életben, az a szeretet.

A SZERZŐ ELŐSZAVA

Jelen könyvem sokkal többet kínál az olvasónak, mint eddig bármelyik: fejezeteinek negyvenegy önálló szakaszába nagy körültekintéssel szőttem bele tizennégy értekezésemet korábbi munkáimból.

Öt ezek közül új, melyek a legújabb hangoskönyvemből származnak: többek között a *The Secret of Being Unstoppable* (A megálmálthatatlanság titka), *Seven Steps to Oneness* (Hét lépés az egység felé) és *The Meditative Life* (A meditatív élet). Ezek az írások lehetőséget adnak az olvasónak, hogy olyan műveimet ismerhessék meg, amelyeket még nem adtak közre ilyen formában.

A kilenc másik értekezést (melyeket ez a kis antológia szintén tartalmaz) nagy gonddal dolgoztam át a korábbi hat legnépszerűbb könyvemből, többek között: *The Secret of Letting Go* (Az elengedés titka), *Design Your Destiny* (Tervezd meg a sorsod), és a *Let Go and Live in the Now* (Tanulj meg elengedni, és élj a mostban). Ha olvastad valamelyiket, kérlek, ne feledd: minden esetben átírtam a kiválasztott részeket, hogy illeszkedjenek az új könyv központi témájához.

Minden fejezet kisebb részekből áll, amelyek lépésről lépésre vezetik az olvasót az önismeret magasabb szintjeire. Minden fejezet végén található egy visszatekintés a legfontosabb tanításokra. E rövid és velős összefoglalások azt a célt szolgálják, hogy segítsenek a fejezetben kifejtett alapelvek gyakorlati megvalósításában.

Ragaszkodj a szabadságvágyhoz. Semmi a világon nem állhat az utadba – minden, ami helyes, ragyogó és igaz, melletted áll!

ÜDVÖZÖLD A FÉNYT, MELY BERAGYOGJA ÉLETED



**Tanulj meg elengedni,
és emelkedj felül az illúziók korlátain**

LEGFŐBB TANÍTÁS

*A szív valódi nagysága nem csupán abban rejlik,
hogy mennyit bír el, hanem hogy mennyire kész elengedni.*

Nem adatott értékesebb ajándék, nagyobb lehetőség számunkra, mint a bennünk élő időtlen Fény, melynek ereje mindent lehetővé tesz. Égi természete tudja, nem azért teremtettek bennünket, hogy *bármely* rémisztő körülmény rabságában éljünk, nem is szólva azokról, melyeket tudat alatt mi magunk hozunk létre.

Ez a mindig nyugodt, állandóan jelen lévő Fény minden időben előttünk halad, mint ahogy a lámpa bevilágítja az utat az előtt, aki a sugarak biztonságot nyújtó világosságában jár. A fenti metafora sok mindent segít megérteni. Például, kérdezhetjük: ha a Fény – az időtlen erő, mely képes mindent helyrehozni – eleve bennünk van, miért ütközünk nap mint nap annyi problémába? Ha a bátorságnak e forrása a lényegünkből fakad, miért erősebb a félelmünk, mint a képesség, hogy magunk mögött hagyjuk azt? Ahogy látni fogjuk, a válasz mindkét kérdésre meglepően egyszerű.

Mi haszna a lámpa fényének, *ha elfelejtjük magunkkal vinni*, ki az éjszakába? Más szavakkal: mi haszna a bátorságunknak, ha el-

feledjük, hogy ha a Fény nélkül járunk, könnyen megbotlunk, és egy „veremben találjuk magunkat”? Sok más egyéb mellett erre a fontos kérdésre is választ kapunk majd. Miközben kiderítjük, miért felejtettük el Igaz Énünket, egyben visszanyerjük annak eredeti bátorságát... mindezt egy csapásra. Hamarosan az élet, a boldogság és a szeretet egy új dimenziója tárul fel előttünk.

Vizsgálódásaink során több szempontból is tanulmányozzuk e belső Fény titokzatos természetét. Szinte annyi néven ismert, ahány nyelv létezik, de bárhogy is nevezzük – Isten, Igaz Én, Krisztus, Krisna, Atman, Magasabb Erő, Buddha –, ugyanaz a hang marad, amely ugyanarra szólít fel. E nevek bármelyikét, ha zavarna, akár el is hagyhatjuk, hisz magában nincs jelentősége.

Úgy is gondolhatunk erre az Isteni jellegre, mint saját, alvó lelkiismeretünkre: arra a részünkre, amely – gondolkodás nélkül – különbséget tud tenni jó és rossz, igaz és hamis között. Ez az a „halk belső hang”, amely nem alkuszik, és inkább megsemmisül, mint hogy feleslegesen fájdalmat okozzon másoknak. Egyéni tudatunk e mennyei része *mindenkiben jelen van*, és habár több milliárdan élünk a Földön, lelkiismeretünk egy, melynek Fénye képessé tesz minket, hogy a dolgokat a maguk valójában lássuk. E mindent körülölelő intelligencia által közvetlenül megértjük a dolgok csodálatos teljességét és önálló kapcsolataik szerteágazó rendszerét. És ahogy az új tudatosság fénye ébredszik bennünk, teljesen azzá válnunk, ami után kutattunk, és amiért küzdöttünk egész életünkön át: részvétté, bölcsességgé, kedvességgé, bátorsággá és szeretetté.

Lelki feladatunk nem más – feltéve, hogy elszántan keressük a magunk igazságát –, mint ráébreszteni magunkat a Fényre, amely először magához hív, majd egyesít bennünket megalkuvást nem ismerő életével. Állandó jelenlétére való fogékonyságunk összekapcsol minket bátorságával, és ennek megfelelően képessé válnunk uralkodni magunkon, mert amikor belépünk az életébe, nemcsak azt látjuk meg, ami helyes, szép és időtlen, de arra is ráébredünk, hogy ezek a csodálatos tulajdonságok egyek Igaz Énünkkel.

Az sem számít, „hiszünk”-e az élő Fény erejében. A hit csupán elavult, silány pótléka az igazsággal való közvetlen kapcsolatnak, amely azonos saját, magasabb rendű tudatunkkal. „Ha olyanban hiszel, amit nem értesz, szenvedés az ára, a babona nem a helyes út” – énekli Stevie Wonder. Együtt bizonyítjuk a Fény létezését, melynek időtlen élete és szeretete magától értetődő. Amint megtanuljuk befogadni, megismerjük azt a félelem nélküli életet, amelyre szívünk mélyén vágyunk.

Ami igazán számít – és ami e könyv célja –, hogy ráébredjünk e lelki Fény létezésére. Legfőbb törekvésünk, hogy tudatos kapcsolatba kerüljünk annak Életével. Cserébe könnyedén – nehézségek és megerőltetés nélkül – felismerjük, hogy mi a miénk, és mi nem az. Ha most azon töröd a fejed, hogy miért olyan értékes ez a látszólag ártalmatlan erő, íme, itt a meglepő válasz – kimerítően. Mindent összevetve: mi más okozza a legnagyobb szenvedést, mint a felismerés, hogy amiről azt hittük, a miénk... mégsem minket illet? Ez bármi lehet: személyek, lehetőségek, dicsőség, javak... még a saját életünkről is bizonyosodhat, hogy nem a miénk az adott időben.

Mielőtt remélhetjük, hogy el tudjuk engedni, ami nem a miénk – a fájdalmas kapcsolatokkal együtt, melyek e hibás döntésekkel járnak –, meg kell látnunk a valóságot, kezdve a következő felfedezéssel: sem a korlátozottság, sem az alkalmatlanság félelmetes érzése nem tartozik Igaz Énünkhöz. Ahogy ráébredünk erre az igazságra – annak Fényénél, ami valódi bennünk –, a következő meglepő felfedezést tesszük: már mindenünk megvan ahhoz, hogy boldoguljunk. Álljunk itt meg egy pillanatra, és vizsgáljuk meg, hogyan formálja át ez a felismerés a valóságot.

Ahogy felismerjük, hogy megrögzött irányítási kényszerünk felesleges, illetve hogy nincs szükségünk senkire és semmire ahhoz, hogy teljesnek érezzük magunkat, fokozatosan csökken az ellenállásunk a minket körülvevő változó körülményekkel szemben, amelyek egykor fenyegetőleg hatottak *képzelt* szükségleteinkre. Ez azt jelenti, hogy megszabadultunk attól az érzéstől, hogy alkalmat-

lanok vagyunk a magunknak megelégedést hozó hamis feladatok végrehajtására. Most – ahelyett, hogy a változásoktól rettegünk – új „szerepet” oszt ránk az élet: tudatosan hálás résztvevői vagyunk folyamatos kibontakozásának. Hát nem csodálatos?

Hogy üdvözölni tudjuk a félelmeinktől megszabadító Fényt, először is belső munkát kell végeznünk, hogy meglássuk, mely területeken vezetnek bennünket hamis következtetések – valósnak hitt, valójában azonban téves gondolatok az életről és önmagunkról. Amint már említettem: csak akkor leszünk képesek megtagadni a részvételt saját büntetésünkben, miután felismerjük igazi helyzetünket. Sebbnek látjuk a világot, mert nem fecséreljük el adományait arra, hogy megszabaduljunk azoktól a dolgoktól, amelyek alapjában véve illúziók.

Vizsgáljuk meg, mely területeken jutottunk valósnak hitt, valójában azonban gyanútlan tévképzetek által táplált, megalkuvó következtetésekre.

Az egyik leggyakoribb illúzió, hogy *az érzékeinken keresztül tapasztalt világ a valóság teljessége*. Más szavakkal: jelen helyzetünkben azt hisszük, hogy minden lényeges – azaz kedvünkre való – dolog abból származik, amihez a kapcsolatainkon, üzleten, pénzen, hatalmon és egyebeken keresztül juthatunk. Keresgélünk a világban, melyet önmagunktól különállónak látunk, hogy megtaláljuk benne, ami teljessé tesz minket. Amit nem veszünk észre, az az, hogy a világot önmagán kívül kereső természet – hogy teljessé és valósá váljon – elszigeteli magát attól, amitől a gyógyulást reméli. Két részre szakad, hogy győzhessen, de az ének ez a szintje nem tud felülemelkedni a boldogtalanságon, mely saját megosztottságából született.

A „gyógyulás”, melyre szükségünk van, a teljesség érzése, amit keresünk, nem azáltal jön létre, hogy valamit hozzáadunk a lényünkhöz. A várt gyógyulás abból a felismerésből következik, hogy fájdalunk – a szenvedéssel együtt, amely e fájdalom elutasításával jár – abból származik, hogy részesei vagyunk egy nemzedékről nemzedékre örökített illúzióknak.

Melyik épeszű ember tanítana másokat – kiváltképp a gyerekeit – arra, hogy a szív fájdalmára a válasz még több érzelmi megterhelés legyen, azáltal, hogy küszködve igyekszünk befolyásolni a rajtunk kívül álló körülményeket – különösen, ha fáradozásunk jutalma, hogy tudtukon kívül rabszolgáivá válunk annak, amitől a szabadságot reméljük? Vagy mi történik, ha megpróbálunk elfeledkezni arról, ami a nyomunkban „lohol”? Mintha az élvezetek felé futás változtatna azon a tényen, hogy valami fenyegető a sarkunkban van, és menekülésre készítet...

Megosztottak vagyunk legbelül. Két urat szolgálunk: azt, amit nem akarunk, és annak ellentettjét – a pillanatnyi vágyat, amit az ellenállás szül az iránt, amit az élet elénk sodor. Ez a megosztottság visszatart bennünket attól, hogy megismerjük azt a szellemi békét és érzelmi teljességet, ami nem más, mint a jelenben való kiteljesedés. Ez tehát az első illúzió, és bizonyos tekintetben az első és utolsó lecke önmagunk felszabadításához: a valós világ nem az, aminek a gondolataink és érzéseink láttatják.

El kell kezdenünk dolgozni, hogy befogadhassuk a Fényt, ami az elengedéshez vezet. Lelki feladatunk, hogy kiszabadítsuk magunkat a tudattalan kapcsolatból egy hamis énnel, amely képzelgésének következtetései – arról, hogy miként talál tartós békét – a Földön zajló konfliktusok titkos okozói. Ezután, a megértés Fénye által felszabadítva, belépünk, és – sajátunkként – megismerjük azt a teljesen új világot, melyben a boldogság és teljesség egy és ugyanaz.

Részben a *The Illusion of Limitation* (A korlátozottság illúziója) című hangoskönyv átdolgozása.

Bármi kerül is az utadba, emelkedj felül

LEGFŐBB TANÍTÁS

A fő ok, amiért soha nem szabad elfelejtenünk, hogy ellen kell állnunk a negatív gondolatoknak, melyek megpróbálnak a mélybe rántani, az, hogy bármelyik irányt is választjuk az adott pillanatban, végig azt fogjuk követni.

Rebecca tudta, hogy akkor van a legnagyobb esélye egy olyan társaságnak dolgozni, amely földtani vizsgálatokat végez az alaszakai vadonban, ha megtanul kétmotoros kisrepülőt vezetni. Néhány nappal később órákat kezdett venni egy bölcs, öreg, gépével a vadont járó pilótától, aki az egész régióban nagy tiszteletnek örvendett, mert még a legkritikusabb helyzetben is meg tudta őrizni hidegvérét.

A kötelező földi kiképzés után, melyet Rebecca kiválóan teljesített, a negyedik égben töltött órán az oktató egy különleges élményben részesítette: átadta neki a kormányt és egyben a gép irányítását. Mint az álmaiban, Rebecca végre ott ült a másodpilóta ülésében, határozott irányítás alatt tartva a gépet.

Úgy érezte, hogy a fellegekben jár – de a következő pillanatban már vissza is zuhant a realitás talajára. Megrázta a fejét, hát-ha eltűnik a káprázat, de nem így történt. Megpillantott valamit a szélvédőn túl a távolban, ami nagyobb sebességgel száguldott felé, mintsem elgondolkodhatott volna azon, hogy mihez kezdjen vele.

Egyenesen előttük, mintha a semmiből tűnt volna elő, egy hófölte hegycsúcs magasodott. A látványtól megbabonázva Rebecca mozdulatlanra dermedt, mint az előtte tornyosuló jeges és sziklás csúcok. Fagyos levegő árasztotta el a kabint.

A bölcs oktató mindvégig figyelte őt, a reakcióit vizsgálva. Természetesen Rebecca nem tudta, hogy a férfi azért adta át a kormányt, hogy tesztelje őt. Az utolsó pillanatig várt, és már azon volt, hogy átveszi az irányítást, amikor Rebecca hirtelen felocsúdott a

félelem gerjesztette sokkból. Levette szemét a hegyről, és az oktató felé fordult.

Aztán olyan remegő, vékony hangon, ami még őt is megrémítette, megtörte a feszült csendet:

– Uram – mondta –, kérem, vegye át a kormányt. Különben a hegynek ütközünk.

Az oktató válasza megdöbbsentette.

– Nem – mondta nyugodtan. – Most ön irányít.

A lány egyre nehezebben lélegzett, mintha csak az előttük elterülő havas hegycsúcs oxigénszegény levegőjét szívná be. Erőlködve, hogy kontrollálja a hangját, összeszedte magát, és a következőt kérdezte:

– Mit tegyek? Mondja meg, mit kell tennem!

Újra az oktató felé fordult, és meglepődve látta, hogy szemernyi félelem sem tükröződik az arcán. A férfi nyugodtsága erőt adott neki, hogy lehiggadjon. Nagy levegőt vett, ellazította a kezét, mellyel addig erősen szorította a kormányt. A következő pillanatban egy rövid, háromszavas utasítást kapott, és rögtön tudta, hogy minden rendben lesz. Az oktató csak ennyit mondott:

– Változtasson a magasságon.

– Hát persze – hallotta magában visszhangozni az utasítást, és egy határozott mozdulattal hátrahúzta a botkormányt. A gép erre felemelkedett, és mindössze néhány pillanattal később a hegycsúcs elhaladt alattuk, majd eltűnt a távolban.

Megkönnyebbült, de a történetek hatására két kérdés merült fel benne: Hogyan felejtette el, hogy nála volt az irányítás? És ami legalább ennyire fontos: miért nem jutott ez magától az eszébe? Ekkor, háromezer méter magasan szárnyalva, megfogadta, hogy soha nem felejtí el a nap tanulságát: *ő maga választhatja meg a magasságot.*

Nem emlékezett ez a rövid történet egy bizonyos fajta lelkierőre, amely hozzánk tartozik, csak valahogy feledésbe merült, vagy elkallódott? Kellene. Végére is hányan és hányan találjuk magunkat szembe valamilyen nem kívánt, fenyegetően közeledő eseménnyel,

és érezzük úgy, hogy tehetetlenül sodródunk a látszólag elkerülhetetlen ütközés felé?

Milyen jó lenne mélyen magunkba tekinteni, megragadni a tudatunk irányítását, és felemelkedni, megnézni az állítólagos probléma „hegyét” – bármi legyen is az –, ahogy elhalad alattunk biztonságos távolságban, miközben mi egyre boldogabb magasságokba jutunk!

Ez tanulható. Az effajta erő nem csak vágyálom: megvan bennünk a képesség, hogy tudatosan meghatározzuk a lelki magasságunkat. Ám ez a mindennél nagyszerűbb ajándék olyan mértékben adatik meg nekünk, amennyire hajlandóak vagyunk felébreszteni lényünk tudattalan részeit, melyek nemcsak lebénulnak a kihívások láttán, de titokban létrehozói mindannak, amivel összeütközésbe kerülünk. Ezért kell minden pillanatban dolgoznunk azon, hogy megőrizzük belső éberségünket – tudatos viszonyunkat a körülöttünk kibontakozó világgal: ha bármikor negatívan viszonyulunk valamihez – amikor egy-egy sötét gondolat vagy érzés megpróbál a mélybe rántani bennünket –, nem azonosulunk vele. Úgyszólván elválunk lényünk e részétől, megtagadva beleegyezésünket, hogy korlátok közé szorítson azzal, ahogyan meghatározná bennünket. Az efféle tudatos cselekvés nemcsak a lehetségesről kialakult felfogásunkat változtatja meg, de egyúttal képessé is tesz arra, hogy új, jobb lehetőségeket ismerjünk meg.

Akár látjuk, akár nem, hozzáállásunk határozza meg a „magasságunkat” az életben. Az élet „alacsony” válfaja mulasztás eredménye. A gravitáció gondoskodik arról, hogy elérjük a legmélyebb pontot. A felemelkedés az *elhatározással* kezdődik. Annak felismerése, hogy az erő, mellyel hátrahagyhatjuk a sötét állapotokat, azzal kezdődik, hogy ráébredünk: akik valójában vagyunk – Igaz Természetünk –, annyiban azonos a korlátozó gondolatokkal és érzésekkel, mint a nyílt egek a rajtuk szárnyaló hollókkal.

Ne feledd ezt a fontos leckét: minden pillanatban szabadulj meg mindentől, ami megpróbál lehúzni, és maga az Igazság gondoskodik a felemelkedésedről.

Találj új erőt az éber figyelemben

LEGFŐBB TANÍTÁS

Legyen akár öröm vagy bánat – minden, amit másoknak kívánunk, abban a pillanatban a mi életünkben válik valóra.

Képzeld el egy nőt, aki egy antik ékszerdobozt örökölt szerető nagyanyjától. A sminkasztalon tartja, saját, többnyire értéktelen ékszerei mellett, és szinte nem is gondol rá. De a doboz ott van. A lány nem tudja, hogy nagyanyja egy értékes gyémántgyűrűt rejtett annak egyik titkos rekeszébe. Övé a gyűrű, de ezt még csak nem is sejtí. Vajon meg fogja találni?

Ez a történet sok szempontból hasonlít a miénkre: „elrejtve”, mégis tisztán láthatóan, mindegyikünkben ott lapul egy páratlanul ragyogó erő. Mi az elmének ez a megbúvó „kincse”, amely arra vár, hogy felfedezzék? A képesség, hogy *figyelmet szentelünk* annak, amit igazán szeretnénk. Tudatossággal párosítva a figyelem képessé tesz bennünket, hogy egyesüljünk bármivel, amit meg akarunk ismerni, amivé válni szeretnénk. Vizsgáljuk hát meg ezt a felderítetlen ajándékot.

Az előző részben tanultakhoz hasonlóan – azaz hogy jogunkban áll emlékezni választásunkra –, egy mérhetetlenül becses benső ajándékkal is meg vagyunk áldva: hatalmunkban áll annak szentelni a figyelmünket, aminek akarjuk – ami gazdagabbá tesz, és a javunkat szolgálja.

A folyamatos feszültség és bánat abból ered, hogy olyan dolgokra pazaroljuk a figyelmünket, amik fájdalmat okoznak, ezáltal megfosztva magunkat a boldogságtól. Ezen újabb önismeret felfedi ennek a sötét mozgatóerőnek minden titkos fortélyát: Amikor figyelmet szentelünk egy gondolatnak vagy érzésnek, életre keltjük azt, figyelmünk – bármire is irányul – ellátja bizonyos fajta életenergiával. A figyelem másik, nem ismert sajátossága, hogy ha valami felé fordítjuk – az éjszaka végtelen sötétsége felé –, elősegí-

ti egyesülésünket annak a „világnak” a tulajdonságaival. Ez az erő folyamatosan mozgásban van: ha gondolunk valamire, kapcsolatba kerülünk vele. Tehát figyelmünk kapcsolatot alakít ki, életre kelti és táplálja mindazt, amire irányul. Ezen túlmenően, de erejének részeként, mindannyian tapasztaltuk már a következőt:

Megállsz a piros lámpánál, az autóból kinézve egy arra haladó gyalogost figyelsz. Követed a tekinteteddel – valami megragadott a viselkedésében vagy a kinézetében. Ahogy távolról figyeled, a figyelmed ereje áthatol időn és téren, és valahogy „megérinti” őt. A következő pillanatban az illető megfordul, és rád néz.

Ezt az erőt jó és rossz célra is használhatjuk. Amikor a munkában vagy őszinte önvizsgálatunk során alkalmazzuk, hasznunkra válik. De ha kikerül az irányításunk alól, *ha nem vagyunk tudatában, hogy mivel kerül kölcsönhatásba*, sok gondot okozhat. Így válnak az ellenőrizetlen gondolatok az önkárosítás melegágyává. Például, ha bármikor a tudtunk nélkül arra koncentrálnak, hogy valamilyen módon elmeneküljünk önmagunk elől, a következő történik: többnyire rádöbbenünk – de már túl későn –, hogy gúzsba kötött minket egy ártalmas gondolat, ami végül önmagunk megnyomorításához vezetett.

Ezen újfajta önismeret által egy teljesen más, szebb élet tárul fel előttünk. Ha felismerjük, hogy a boldogtalanság nagy részét mi gerjesztjük a saját belső világunk iránti figyelmetlenséggel, akkor megtanulhatjuk visszanyerni a figyelmünket, és arra irányítani, ami helyes és szép. De csak egy módon valósíthatjuk meg ezt az irányváltást: meg kell tanulnunk meglátni, hogy a rosszul irányított figyelem miként dolgozik ellenünk.

Hirtelen eszedbe jut egy gondolat a problémáról, amely már egy ideje nyugtalanít. A gondolat nyomán némileg zavaró érzésed támad. Ekkor mozgásba lendül, és egyre nagyobb figyelmet kezd követelni magának. Szinte rögtön meghatározza, mit kellene tenned, vagy mi az, amit nem áll módodban megtenni. Mindkét állapot ugyanahhoz a sötét eredményhez vezet: tudtod nélkül életre

keltetted, életet adott a gondolatnak – mégpedig a saját életedet! A következő történet ezt a folyamatot mutatja be:

Egy férfi épp az irodájába tart, amikor találkozik a főnökével, aki kifejezéstelen tekintettel mered rá. Hirtelen az a gondolata támad, hogy a főnöke nem elégedett vele, vagy nem is kedveli. Most, hogy elkezd rettegni ettől a lehetőségtől – melyet a képzelete szült –, figyelme e zavaró gondolatra összpontosul. Minél inkább átadja magát ennek a sötét elképzelésnek, annál mélyebbre süllyed annak útvesztőjében, még jobban megerősíti annak jelenlétét és hatását, ami aztán még jobban bosszantja. Egy pillanattal később már meg van győződve arról, hogy a főnöke ki nem állhatja őt. A gondolat egyre erősebben eluralkodik rajta, egész nap kínozza, és még a családjával szemben is ingerültté teszi. És mindez miből bontakozott ki? Egy futó pillantás és a rosszul irányított figyelem kapcsolatából. Ami elképesztő ebben a példában, és a tanulság is egyben, hogy az egész dráma az illetőben játszódik le – a cselekmény, a színpad, a szereplők, a főhősök mind az ő belső világában léteznek. Mégsem veszi észre, hogy a szenvedést ő maga idézte elő, azt hiszi, hogy más – a szívtelen főnöke – rótt ki rá. Mi mást tehetne – a sötétségben, nem látva a valóságot –, mint hogy megpróbál megszabadulni a nyomasztó érzésektől? Hogyan teszi ezt? Vitatkozik a főnökével – magában, vagy a valóságban. Minél erősebb az érzés, hogy a helyzet – *mely kizárólag a gondolataiban létezik* – bünteti őt, annál inkább küzd ellene. Biztos benne, hogy ez az élmény az ő érzékelésétől függetlenül létezik – de téved. Fájdalma abból származik, ahogyan ő látja az esetet, és a rá következő kellemetlenségeket, amelyek a képzelt helyzettel szembeni ellenállásának következményei. Szinte szó szerint ostorozza magát, és minél inkább ellenkezik a képzelt eseménnyel, az annál inkább megtörténik vele. Ez jól példázza a jelenséget, amit úgy hívok, „az én köre”. Ebben láthatjuk, hogy a téves érzékelésből származó fájdalom miként hozza létre az ellenségeket, melyek az életben maradásához kellenek.

Láthatjuk, hogy az ellenőrizetlen elme hogyan kelti életre az ijesztő gondolatot, melyet aztán az egyén helytelenül tovább táp-

lál életével. Azt is láthatjuk, hogy semmi sem változik mindaddig, amíg az illető meg nem látja az igazságot a probléma mögött, és meg nem tagadja hozzájárulását a fennmaradásához.

Szenvedünk, mert tápláljuk a fájdalmas gondolatokat és érzéseket, arra számítva, hogy csak mert nem kívánatosak, el fognak tűnni. De tudat alatti tetteink cserbenhagynak minket: először is életet adnak annak, ami fájdalmat okoz, majd hozzákötnek az ellenkezésünk révén. Egyszerűbben fogalmazva: *azáltal, hogy nem kívánjuk a negatív állapotot, valójában tápláljuk azt.* Szinte hallom a kérdést: „Várjunk csak! Ugye nem arra utalsz, hogy a rossz érzések és sötét gondolatok jók, és akarnunk kellene, ami fájdalmat okoz?” Természetesen nem! A negatív érzéseknek nincs helyük bennünk. És ez itt a lényeg. Valójában mi adunk nekik helyet a pszichénkben – tápláljuk őket – azáltal, hogy a szokványos módon próbálunk megszabadulni tőlük. De a mindent átható sötét gondolatok kezelésére más megoldás is létezik, mint az ellenállás, elfojtás vagy az azokért látszólag felelős körülmények megváltoztatása. *Az efféle akaratos tettek helyett válasszuk az éberséget.* Ha a küzdés helyett megtanulunk nyugodtan és éberén figyelni komor állapotainkra, egyszerre két dolog történik: először is, nem azonosulunk többé a nyugtalanító állapotról kialakult gondolatainkkal; másodsor – ismét szabaddá lett figyelmünk világosságánál fogva –, belénk villan a felismerés, melynek fénye felszabadít minket:

Ha akaratlanul életet tudunk adni bármilyen negatív állapotnak – akkor az ellenkezőjét is megtehetjük: tudatosan vissza is vehetjük tőle azt az életet, amikor csak akarjuk!

Itt egy egyszerű gyakorlat segítségül, hogy elsajátíthasd ezt az új-szerű látásmódot, a szabadulásod háttérében álló erőt. Naponta többször, amikor csak eszedbe jut, tudatosan szakadj el a gondolataidtól. Válaszd a tudatosságot, és ne hagyj, hogy rabul ejtsenek az érzelmek, amik azokból a gondolatokból fakadnak, amelyek magukkal ragadnak a céljukhoz vezető úton. A cél világos: szerezd visz-

sza az uralmat a figyelmed felett, hogy *ott légy, ahol valójában vagy*, és nyugodtan szemléld önmagad. A tudatosság ezen új formájának fénye képessé tesz arra, hogy észrevedd és eltávolítsd mindazt, amit az ellenőrizetlen gondolatok „kiterveltek” számodra, felhasználva az energiádat. Ahányszor csak ilyen módon visszanyered a figyelmed, visszakapod az életed. Íme egy kis bátorítás, hogy elkezd. A következők Simone Weiltől, a ragyogó francia írótól, aktivistától származnak, aki a Fény nagy csodálója: „Még ha évekig úgy is tűnik, hogy a figyelemre irányuló törekvéseid nem hoznak eredményt, egy nap pontosan az erőfeszítéseiddel azonos mértékű fény árasztja el majd a lelkedet.”

Részben a *Who Put That Stone in My Shoe?*
(Ki tette a követ a cipőmbé?) átdolgozása.

Állj az Igaz Én szilárd talaján

LEGFŐBB TANÍTÁS

Ha a maga valójában nézzük, voltaképpen mi más lehetne gondolkodás módunk és lelkületünk bármely zavaros szokása – például hogy aggodalmaskodva igyekszünk megóvni magunkat attól, ami „esetleg bekövetkezhet” –, mint éppen annak a dolognak a tudattalan tökéletesítése, ami sanyargat minket?

A következő megállapítás létfontosságú azok számára, akik már belefáradtak abba, hogy a saját tetteik meglepett áldozatává váljanak: világunkban a *válasz azonos a kéréssel*. A gondolatot kibonthatjuk a következőképpen: amikor az életre reagálsz, egyben egy kérést is intézel hozzá. A következő példa is ezt a felfedezést bizonyítja.

Valaki besétál a házadba vagy a munkahelyedre, és mond valamit, ami feldühít. Rögtön köd homályosítja el a látásod, és még akkor is a történteken háborogsz, mikor az illető már rég távozott. De

valamit nem veszel észre: folyamatos negatív állapotod – a reakciód a történetekre – kérésként hat azok felé, akikkel a következő órákban találkozol. Ez törvény: az emberek hajlamosak úgy viszonyulni hozzánk, ahogyan mi viszonyulunk önmagunkhoz – ha nyomorúságos állapotban találkozunk velük, ezt a nyomorúságot tükrözik vissza. Mindannyian tapasztaltuk már, hogy a „hasonló a hasonlót vonzza”. Meg kell látnunk: *ha nem vagyunk hajlandóak felhagyni valaminek az elutasításával, az ugyanaz, mintha kérnénk a folytatását.*

Minden alkalommal, amikor hasonló gondolatokat közlök előadásaimon, valaki hevesen reagál, és ezt mondja: „Maga téved! Én nem akarom rosszul érezni magam, és nem egyezem bele, hogy sötét gondolatok uralkodjanak el rajtam. De vannak időszakok, amikor negatív érzések lesznek úrrá rajtam, függetlenül attól, hogy mit szeretnék.”

Ahogy mondja, természetesen van ilyen, és csakugyan ez itt a lényeg: senki nem állítja, hogy nem teszünk meg minden tőlünk telhetőt az adott pillanatban. Ha hisszük, ha nem, még a közönséges bűnözők is legjobb tudásuk szerint cselekszenek az elkövetés pillanatában, tettük mégis börtönbe juttatja őket. Mindenkivel megesett már, hogy olyan döntés rabjává vált, amitől a szabadulást várta. Túl későn ismertük fel, hogy ami „megégetett” minket, valójában a saját, kiváló ötletünk volt. A lényeg a következő: csak azt tehetjük meg, amit meg tudunk tenni, és ha jobbak akarunk lenni, meg kell tanulnunk valami jobbat – ahogy azt a következőkben látni fogjuk.

Mindannyian ismerjük az elveszettség érzését, amikor eláraztanak a bántó gondolatok és érzések. Képzeld el egy embert, akit elragadott a folyó, és elkeseredetten próbál kapaszkodni bármibe, amit ér. Máris meglátod, hogyan ragaszkodunk dolgokhoz, amelyek – ahelyett, hogy megmentenének – még inkább lehúznak a mélybe. „Csöbörből vödörbe” – ez a mondás fejezi ki legjobban a félresikerült kapcsolatok, függőségek és még egy sor más megalakuló tett jellegét, melyek a gyötrődést megszüntetni, nem pedig fokozni volnának hivatottak.

Csak egyetlen oka van annak, hogy a fájdalom képes irányítani minket. Az, hogy elfelejtettük a nagy igazságot: semmilyen sötét állapotnak nincs hatalma a felett, akik valójában vagyunk. Ez szellemi tény, tiszta és egyszerű – de miért nem emlékezünk rá, amikor a legjobban kellene?

A válasz döbbenetes: azokban a pillanatokban, amikor a bennünk élő Fény a problémát az önismeret egy tisztább és magasabb rendű formájává alakítaná át, *mi alakulunk át a problémává!* Egy példa arra, hogy ez a fonákság miként valósulhat meg: azáltal válunk a nem kívánt negatív állapottá, hogy *azonosulunk* a vele szemben tanúsított ellenállásunkkal. Mindannyian tudjuk, mi következik ezután. Már nem mi ismerkedünk az étellel, és fogadjuk be tanításait – a konfliktus ugyanis előttünk jár, mint ahogy a sötét felhők megelőzik a vihart. Ennek fényében nem csoda, hogy azt kapjuk vissza az ételtől, amit teszünk. Elvégre mit is vonz a villámhárító?

Mindannyian tudjuk – a szívünk legmélyén –, nem azért születtünk, hogy életünk minden pillanatában a minket uraló erővel küzdjünk. És mégis láthatjuk, hogyan veszi át az egyik nem kívánt helyzet helyét egy másik, hasonló állapot. Ez könnyen érthető: soha nem uraljuk teljes mértékben önmagunkat, hacsak nem hisszük el, hogy a boldogtalanság és aggodalom elutasítása egyenlő a nyugalommal és elégedettséggel. Éntudatunk egyfajta „forgókeréken” van, amely egy sor, váltakozó állapoton halad keresztül. Például, eluralkodik rajtunk a nehezelés érzése, amíg át nem veszi a helyét a büntudat vagy megbánás, amit aztán a bűnbocsánat vagy a megbocsátás keresése követ. Aztán jól érezzük magunkat mindaddig, amíg kezdetét nem veszi egy újabb kör. Fel kell tennünk magunknak a kérdést: „Hogyan kérhet egy folyamatosan önmagát ismétlő tudat valami teljesen újat az ételtől?”

A válasz egyszerű. Nem kérhet. Fel kell adnunk minden, a kihívásokra adott szokványos válaszunkba vetett reményt. Egy teljesen új módot kell találnunk, hogy azt kérjük az ételtől, amit igazán szeretnénk: megingathatatlan énnel élni, amely nem kényszeríthető

arra, hogy maga vagy mások ellen cselekedjen. Ez az a pont, ahol semmi sem pótolhatja az új és igaz önismeretet – ahogy azt mindjárt látni fogjuk.

Igaz Természetünk sokkal hatalmasabb, mint bármely megalkuvó állapot – ahogy az óceán partja is hatalmasabb, mint az azt nyaldosó hullámok. Igaz Énünk a szilárd Talaj, amelyen a gondolatok és érzések „hullámai” mozognak és megtörnek. És ahogy a fény sem küzd az árnyékkal – félelmében attól, amit az legközelebb eltakar –, nekünk sem kell törődnünk belső problémáinkkal azonfelül, hogy találkozunk velük bensőnk időtlen Talaján. Az elszántságunk, hogy nyugodtak maradunk, és nem teszünk semmit belső problémáink leküzdésére, nem más, mint az új kérés. Hogyan? A szándékos *nem cselekvést* mindazzal szemben, ami azzal fenyeget, hogy elsodor minket, nem más, mint kérés az Istenhez, hogy emeljen minket a háborgó hullámok fölé.

Az új, tudatos kérés szépsége az, hogy a mentő válasz rögtön megérkezik – csakhogy olyan formában, ahogy korábban el sem tudtuk képzelni! Íme egy kis ízelítő abból, amit akkor tapasztalunk, ha a „magasabb szintet választjuk” – ahelyett, hogy szokásszerűen azonosulnánk a negatív gondolatokkal, érzésekkel:

Felismerjük, hogy ezek a különböző szellemi és érzelmi állapotok csak *látogatók*, és nem azonosak azzal, akik vagyunk. Látni fogjuk, hogy míg a negatív állapotok bennünk vannak, nem azonosak Igaz Természetünkkel – ahogy a forró mélytengeri áramlatok sem azonosak a tengerrel, amelyet melegítenek. Azáltal, hogy csak tudomást veszünk a problémák jelenlétéről – ahelyett, hogy azonosulunk az általuk okozott fájdalommal –, azonnal énünk egy magasabb szintjére jutunk: jelen mivoltunk egy magasabb állapotába, amely fényévekre van a hullámoktól, amelyek azelőtt elborítottak minket. Csak ekkor válik nyilvánvalóvá a valódi különbség az Én és annak állapotai között, mint ahogy a parton állva válik el igazán a homok és a tenger.

Gyakorold ezt a belső megértést, mely azzal kezdődik, hogy emlékezel az igazságra önmagaddal kapcsolatban. Minden törekvés

megjutalmaz majd a növekvő felismeréssel, miszerint mindenkori boldogtalanságod oka, hogy helytelenül azzal azonosultál, *aki és ami nem vagy*. Ismerd meg, mit jelent megtalálni az Igaz Én meg-ingathatatlan Talaját, és szilárdan állni azon. Légy egy azzal, aki valójában vagy, és ezernyi mulandó világ sem sodorhat el.

Részben a *The Lost Secrets of Prayer*
(Az imádság elveszett titkai) átdolgozása.

VISSZATEKINTÉS A LEGFONTOSABB TANÍTÁSOKRA

1. A legfőbb ok, amiért soha nem szabad elfelejtenünk, hogy ellen kell állnunk a negatív gondolatoknak – melyek megpróbálnak a mélybe húzni –, az, hogy bármilyen irányt is választunk az adott pillanatban, végig azt fogjuk követni. A figyelmünk határozza meg a tapasztalatunkat.
2. Megfutamodsz, vagy magad vagy a Fény: ez itt a kérdés!
3. A tudás Szellem nélkül olyan, mintha egy hideg éjszakán a világ minden tűzifája a rendelkezésünkre állna, de nem volna mivel begyújtanunk.
4. Ha azt akarod tenni, amit az adott pillanatban teszel, nem tudsz kárt okozni magadnak.
5. Azért olyan nehéz megszabadulni a negatív állapotoktól, mert azt az illúziót keltik, hogy nincs más választásunk, mint engedni fenyegető jelenlétüknek. De valójában nem mi vagyunk azok, akiknek ilyen pillanatokban nincs választása: a negatív állapot az, ami nem tehet mást, mint hogy eltűnik, amikor emlékezünk rá: még a legnagyobb sötétség sem tudja legyőzni a Fényt.