

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	6
--------------	---

Első rész: AZ ÉLET NAGY TÖRVÉNYEI

1. fejezet: Az ember elsődleges célja	11
2. fejezet: Tudat/tudatalatti/tudatfeletti	21
3. fejezet: Elköteleződés és felelősség	31
4. fejezet: Szeretet és birtoklás	40
5. fejezet: Az ok és okozat nagy törvénye	53
6. fejezet: A kötelékek elvágása: a megbocsátás	59
7. fejezet: A hit és az ima	70
8. fejezet: Energia	80

Második rész: HALLGASS AZ ANYAGI TESTEDRE!

9. fejezet: Betegségek és balesetek	93
10. fejezet: Úgy élsz, ahogy anyagi testedet táplálod	104
11. fejezet: Súlyproblémák	115
12. fejezet: Szexualitás	123
13. fejezet: Az anyagi test szükségletei	132

Harmadik rész: HALLGASS A SZELLEMI TESTEDRE!

14. fejezet: A jó és a rossz	145
15. fejezet: A gőg	157
16. fejezet: A hamis urak	167
17. fejezet: A szellemi test szükségletei	180

Negyedik rész: HALLGASS AZ ÉRZELMI TESTEDRE!

18. fejezet: Az érzelmeid kifejezése	189
19. fejezet: A félelem és a bűntudat	200
20. fejezet: Az érzelmi test szükségletei	211

Ötödik rész: SPIRITUALITÁS

21. fejezet: Spiritualitás és meditáció	223
Befejezés	231

1. fejezet

AZ EMBER ELSŐDLEGES CÉLJA

Álltál-e már meg, hogy megkérdezd magadtól: mi dolgod itt a Földön? Mi a célod emberként? Sokan fel sem teszik ezt a kérdést!

A válasz pedig egyszerű. Mindannyiunknak ugyanaz a célja: **fejlődni.**

Mindennek, amit **életnek** nevezünk, növekednie kell. Nézz egy kicsit szét magad körül! Mikor egy virág vagy egy fa nem növekszik tovább, meghal. Ugyanígy van ez az emberekkel is. Minden egyénnek növekednie kell, és haladnia a fejlődésben. Az ember számára a növekedés „belső növekedést” jelent. Nem az anyagi tested, hanem a lelked növekszik az életed folyamán.

Hogyan tudunk növekedni? **Jézus** ezt tanította és adta át nekünk nagyon egyszerűen. Azt állította, hogy az ember két fő igazsága a **szere**tet és a **hit**. Ez egyáltalán nem tűnik bonyolultnak, de amíg azzal vagyunk elfoglalva, hogy mindenféle problémát teremtünk, továbbra sem fogjuk érteni ezt a két törvényt.

Azt mondják, hogy amikor majd az ember megtanulja teljes egészében szeretni önmagát és a többieket, akkor uralni fogja az anyagot, és léte a Földön nem lesz többé szükséges.

A Földet úgy kell felfognunk, mint önálló létezőt, vagyis mint egy lelket, egy személyt. Az ő feladata is a fejlődés.

Minden ember a Föld egy sejtjének számít, éppúgy, ahogy a tested is sejtek milliárdjaiból áll. Ha minden egyes sejtöd egészséges, a tested is egészséges, és jó vele együtt élni. Ugyanígy van ez a Földdel is.

Minden egyes ember feladata önmaga megtisztítása, anyagi, szellemi és érzelmi egészségének fenntartása. Így harmónia fog uralkodni mindannyiunkban, és a Föld virágzó hely lesz.

Azért vagy itt, hogy a saját fejlődésedről gondoskodj, nem a másokéért. Hasztalan minden energiádat mások megítélésére, irányítására és vezetésére fordítani. Kizárólag önmagadért jöttél a Földre.

A könyvben arra találhatsz módszereket és eszközöket, hogy az életed **urává** válhass. Mikor ezt a nagy hitet és szeretetet kialakítod magadban, olyan energiát fogsz kisugározni, mely teljesen át fogja alakítani azt, ahogy a környezetre reagálsz, és ahogyan az reagál rád.

A Föld és a társadalom olyan erős, mint a leggyengébb tagja – a lánchoz hasonlóan, mely éppolyan erős, mint a leggyengébb szeme.

Sokan állítják, hogy rengeteg dolog fejlődik a Földön, a Föld egésze fejlődik. Mégis, elég csak közvetlen környezetünkben körülnézni, hogy bebizonyítsuk ennek az ellenkezőjét: nő a gyógyszerárak, a kórházak, a börtönök és a hajléktalanszállók száma, az emberek egyre betegebbek, komoly testi gondjaik vannak, a média (tévé, rádió, újságok, filmek) mindennap új rémtettekről számol be... Mindez a fejlődés jele volna? Az ember jogosan elégedetlen.

Lehet, hogy jelenleg te is érzed ezt az elégedetlenséget. Bizonyára ez az oka annak, hogy ezt a könyvet olvasod. Tudod, hogy egyfajta üresség van benned, és minduntalan azt akarod betöl-

teni. De vajon jó helyen keresel-e? Nem magad körül, hanem magadon belül kell körülnézni: a jó barátod itt található. Ez egy isteni barát. A belső **Istened** az, aki csak érted van ott, hogy utat mutasson, hogy a segítségedre siessen.

Remélem, hogy a könyv végére érve valóban felfedezed és érezni fogod a megnyilvánulásait mindenben keresztül, amit teszel. Attól a pillanattól kezdve tudni fogod, hogy örök hatalmával bármit, amit akarsz, véghezvihetsz az életedben.

Ám magadban most biztos azt kérdezed: „Hogyan lehetséges az, hogy ez egyszerre ennyire egyszerű és ennyire elérhetetlen? Ha az ember mindenre képes, miért vannak mégis olyan kevesen, akik ezt meg is teszik?”

Igazad van. Jelenleg a Földön nagyon kevés ember van, aki teljesen ura az életének. De őrizd meg a reményt, mert kezdünk felébredni. Egyre több kérdést teszünk fel magunknak, egyre messzebbre akarunk jutni, mert most már tudunk arról, hogy létezik valami más is. Ez a spiritualitás kora. De az embernek nem könnyű mélyre hatolnia. Egyrésztől nagyon erős benne a gőg, másrésztől pedig fél, hogy szörnyeteget talál magában!

Honnan ered ez a félelem? Lehet, hogy a neveltetésből, vagy máshonnan, talán egy előző életből. De ez mindegy is. Hagyd magad mögött a múltat! A múlt elmúlt, és nem tudjuk megváltoztatni. A legdrágább pillanat a világon az, amit jelenleg élsz. S a jövő csak rajtad múlik, azon, amit most gondolsz.

Ha a személyes növekedésed kezdeténél tartasz, szeretnék figyelmeztetni, hogy egyfajta felfordulást fogsz tapasztalni. Elképzelhető, hogy olyan érzésed lesz, mintha léted alapjai elmozdulnának, mintha minden összeomlana. De ne aggódj! Ez csak illúzió. Ez a megrázkódtatás a bizonyíték arra, hogy a lelked mélyén történik valami, és hogy elhatároztad, mindent kitisztítasz.

2. fejezet

TUDAT/TUDATALATTI/TUDATFELETTI

Most, hogy befejezted az 1. fejezet gyakorlatát, első lelkiismeretvizsgálatodat végezve biztosan felfedeztél bizonyos dolgokat magadról.

Bizonyára rájöttél, hogy számos alkalommal anélkül tettél valamit, hogy tudatában lettél volna, mit teszel, és hogy nem tudtál visszaemlékezni arra, mit tettél, mondtál vagy gondoltál az alatt a nap alatt. Minden bizonnyal tettél valamit másokért anélkül, hogy feltetted volna a kérdést: valóban szívesen teszed-e. Ne keseredj el!

Az ember átlagosan 90 százalékban nem tudatos és 10 százalékban tudatos abban, amit tesz, mond, gondol és érez. Meglepő, nemde? Ez azt jelenti, hogy a napod 90 százalékát gépies cselekvéssel, beszéddel és gondolkodással töltöd. Meg fogjuk kísérteni együtt megváltoztatni a tudatállapotodat, mert ahhoz, hogy előidézsd, amit szeretnél, elengedhetetlen, hogy tudatában legyél annak, amit gondolsz, teszel, mondasz vagy érzel.

Elméd „tudatalattinak” nevezett része közvetlenül hat a napfonat tájékára a köldök és a szív között. Ami rögzül a tudatalattiban, az kihat az érzelmeidre, ez utóbbi pedig befolyásolja a cselekedeteidet.

A tudatalatti egyesek szerint akár napi 10 000 üzenetet is képes rögzíteni egy aktív, nagyvárosban élő ember esetében. A tudat-

alattid olyan, mint egy számítógép a testedben. Mindent rögzít, ami az életedben történik. A fogantatásodtól, azaz a születésedet kilenc hónappal megelőző pillanattól kezdve minden rögzítve lett, amit az érzékszerveid láttak, hallottak és észleltek.

Íme egy példa, mire képes a tudatalattid: amikor munkába mész, rögzíti az összes jelzőtáblát, reklámot, járókelőt, az utca neveket, a színeket, a hangokat – vagyis mindent, amit láatsz és hallasz. Ezt a munkát a tudatalattid végzi el, mert a tudatosságod nincsen elég magas szinten ahhoz, hogy mindent befogadj. Ez túl sok lenne neki. A tudatalatti azért van, hogy segítsen a szellemedet egészségben tartani.

A tudatalattid nem gondolkodik. Mindent elfogad, hasonlóan ahhoz, ahogy egy számítógép elfogadja az adatokat. Miképpen egy számológép: ha azt parancsolod neki, hogy számítsa ki a 3×4 végeredményét, pedig azt szeretnéd tudni, mennyi 4×4 , mindenképpen 12-t fog adni válaszul, mert nem tudja kitalálni a hibádat. A parancsokat úgy fogadja el, ahogy adták neki. A tudatalattid ugyanezt teszi. Mindent rögzít, ami belehatol, és eszerint készítt téged cselekvésre. Nagy hatással van arra, ahogy vagy, ahogyan cselekszel, gondolkodsz és érzel. Megtörtént már veled, hogy elhaladtál egy új cigarettamárkát hirdető plakát előtt, és anélkül hogy észrevetted volna, áttértél arra a márkára? Hagytad magad hipnotizálni. A tudatalattid fogta az üzenetet, és egyszer csak készíttést éreztél, hogy kipróbálj egy újfajta cigarettát. A Földön számos ilyen hipnotizőr van: a televízió az egyik legnagyobb közülük.

Az emberek nem veszik észre, mennyi üzenetet fognak, és mennyi mindent tesznek ezen üzenetek következményeként. Ezért fontos számodra, hogy figyelj arra, mit hagysz behatolni a tudatalattidba. A tudatalattid egy szolgáló. Nem ismer sem jót,

sem rosszat. Nem különbözteti meg azt, ami a javadat szolgálja, és azt, ami nem. Annak az eredményét adja, amit küldesz számára.

Ha folyamatosan a félelmeidet táplálod, vagy olyan emberekkel vagy körülvéve, akik szintén csak a félelmeikről vagy negatív dolgokról beszélnek, te is hasonlóan fogsz reagálni. A negatív gondolataidat rögzíti a tudatalattid, és visszaadja neked. Így újabb negatív gondolatok között találod magad. A tudatalattid ismét fogja ezeket, és megint visszaküldi neked – így ördögi körbe kerülsz. Akár úgy is megtelítheted magad kétségekkel és aggodalmakkal, hogy bekapcsolva hagysz egy rádiót az autóban vagy otthon. Nem gondolnád, hogy miközben a dolgodat végzed, figyelsz arra, amit a rádióban mondanak, de a tudatalattidba finoman minden behatol.

A tudatalattid mindig a neki adott utolsó üzeneten dolgozik. Íme egy példa: tegyük fel, hogy a tudatalattid egy taxisofőr, és a gondolatod az utas. Azt kéred a sofőrtől, hogy vigyen a Fő utca 20-hoz. Elindul az említett cím felé. Mindent megtesz, hogy teljesítse a kapott utasítást. De néhány perccel később rájössz, hogy hiba csúszott a címbe. Az utca neve nem Fő utca, hanem Raktár utca. A sofőr útvonalat változtat, hogy az új célpontba jusson. Éppúgy, ahogy a taxisofőr, a tudatalatti is végrehajtja a kapott üzenetet.

Az a céloom ezzel a példával, hogy megértsd: ha azzal töltöd az életedet, hogy a gondolkodásmódokat váltogatod, a tudatalattid összezavarodik, és nem tudja, kire, mire hallgasson, ahogy a taxisofőr is türelmetlenné válik tíz változtatás után, és így szól: „Idehallgasson, döntsön már végre! Hova akar menni?” Pontosan ez történik a tudatalattiddal. Ha rendszeresen ugyanazt az üzenetet küldöd felé, azokat a helyzeteket, találkozásokat, eseményeket fogja előidézni az életedben, melyek vágyaid megvalósulása felé vezetnek.

Egy másik példa: úgy döntöttél, hogy jövőre egy szép házba költözöl a víz partján. Jó. Elkezdesz erre a házra gondolni: elképzeled, megjeleníted a lelki szemeid előtt. Fontos, hogy tudd: a tudatalattid sokkal hatékonyabb, és sokkal gyorsabban megért, ha az üzenetet képek formájában kapja. Képzeld el a házat, gondolj rá folyamatosan, és mindennap tegyél valamit eszerint. Így minden esélyed megvan, hogy megvalósítsd, amit szeretnél. Hogyan? Milyen pénzből? Ez nem fontos.

Ugyanúgy, ahogy a taxisofőröddel történik. Adj neki egy címet, ne változtass az elképzeléseden, ülj az autóban, és hagyd, hogy oda vezessen, ahova szeretnéd! El fogsz jutni a célhoz. Bármi legyen is az útvonal és a választásod oka, a sofőr oda vezet, ahova akarod. Tégy ugyanígy a tudatalattiddal! Adj neki egy parancsot, hagyd vezetni magad, és várd ki, hogy elvigyen oda, ahova szeretnéd.

Fontos, hogy fejben tartsd: ne gondold meg magad! Ne hagyd magad befolyásolni mások véleménye által. Amint felfeded a szándékaidat, elkezdenek záporozni rád a külső reakciók: „Hogyan fog sikerülni ilyen házat szerezned?” „Azt hiszed, van elég pénzed?” Kétségeid támadnak, és elkezdesz gondolkodni: „Talán túl gyors vagyok.” „Talán várnom kellene még egy évet.” S lám, elképzelésed megváltoztatásával a tudatalattidnak adott parancsot is megváltoztatod. Tudatalattid az utolsó gondolatot rögzíti: azt, hogy nem akarsz házat. Ha azonban másnap újra a terveidre gondolsz, és ráébredsz, hogy tényleg vágysz egy házra, tudatalattid újra munkához lát.

Az ember folyamatosan változtatja az elképzeléseit. El kell sajátítani és meg kell tanulni az összpontosítás képességét. Tudatalattid nem tud gondolkodni, nem ismeri sem a jót, sem a rosszat. Tudatalattid egy benned rejlő nagy erő – miért ne használnád fel