

**Dr. Gerald G. Jampolsky**

**A SZERETET TANÍTÁSA  
CSAK SZERETETRE TANÍTS**

**Az attitudinális gyógyítás hét alapelve**

## **TARTALOM**

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS  
BEVEZETÉS

### **ELSŐ FEJEZET**

AZ EGYETLEN TUDNIVALÓ A SZERETET  
AZ IGAZSÁG MEGISMÉTLI ÖNMAGÁT  
A TUDAT KOMMUNIKÁL A TÖBBI TUDATTAL  
ATTITÚD, AMELY GYÓGYÍT  
A SZERETET LÉTEZIK

### **MÁSODIK FEJEZET**

MÁR ITT A SEGÍTSÉG  
SEMMIT NEM KELL TENNÜNK ADDIG, MÍG FEL NEM KÉSZÜLTÜNK RÁ  
MINDIG GYENGÉDSÉGGEL VÁLASZOLJ

### **HARMADIK FEJEZET**

ÚGY TANÍTSD A SZERETETET, HOGY ÉRTHETŐ LEGYEN  
A SZERETETNEK MINDEGY, MINEK NEVEZZÜK  
MI A CSODÁK KÖNYVE?

### **NEGYEDIK FEJEZET**

AZ ATTITUDINÁLIS GYÓGYÍTÁS ALAPELVEI  
ELKEZDENI CSAK MOST LEHET  
A HÉT ALAPELV  
SEGÍTENI CSAK VELÜNK EGYENLŐNEK TUDUNK

### **ÖTÖDIK FEJEZET**

CÉLUNK A BÉKE  
AZT KAPJUK, AMIT FELISMERÜNK  
A JÓSÁGNAK NINCSENEK HATÁRAI  
AZ EMBER NEM TEST. AZ EMBER SZABAD.  
A FÉLELEM: BÉKEFELHÍVÁS

### **HATODIK FEJEZET**

AZ EMBER: SZERETET  
LÉNYEGÜNK A SZERETET  
AMI VALÓSÁGOS, AZ NEM LEHETETLEN  
A SZERETET ÖRÖK  
SEMMITŐL SEM KELL FÉLÜNK

### **HETEDIK FEJEZET**

ADNI ANNYI, MINT KAPNI  
A FÓKUSZ A TAPASZTALAT  
MIÉNK A SEGÍTSÉG, AMELYET NYÚJTUNK  
CSAK A SZÍV ADOMÁNYA SZÁMÍT

**NYOLCADIK FEJEZET**

GYÓGYÍTSAD ÖNMAGADAT  
MINDEN TUDATOT EGYESÍT A SZERETET  
A BELSŐ BÉKE MÁSOKRA IS ÁTTERJED  
KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEK NEM AKADÁLYOZZÁK AZ IGAZI KOMMUNIKÁCIÓT

**KILENCEDIK FEJEZET**

MIÉRT NE MOST?  
A BŰNTUDAT A JELEN MEGTAGADÁSA  
A „MOST” A SZERETET MÁSIK NEVE  
AZ „ITT ÉS MOST”-HOZ NINCS SZÜKSÉG SEMMIRE

**TIZEDIK FEJEZET**

A BÉKÉS MEGOLDÁS  
KELL LENNIE JOBB ÚTNAK  
A VISELKEDÉS A BÉKE NYOMÁBAN JÁR

**TIZENEGYEDIK FEJEZET**

A MEGBOCSÁTÁS HATÁRTALAN  
A TÜRELMETLENSÉG - LÁTÁSZAVAR  
A MEGBOCSÁTÁS A LÁTÁS NYUGALMA

**TIZENKETTEDIK FEJEZET**

A SZERETET PÉLDÁJA

ZÁRSZÓ  
UTÓSZÓ

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez úton fejezem ki hálámat William Thetford, Jules Finegold, Mary Abney és Patricia Hopkins iránt, akik szeretettel támogattak és a könyv szerkesztésében segítségemre voltak. Ugyancsak köszönetet mondok Grace Bechtoldnak, a Bantam Books főszerkesztőjének türelméért, kitartásáért és támogatásáért.

Nagyon hálás vagyok a Belső Béke Alapítvány munkatársainak, Judy és Bob Skutchnak, mert engedélyezték, hogy idézzek *A Csodák Könyvéből*. Mindenekfölött hálás vagyok azonban *A Csodák Könyvének* az inspirációért és a könyvemre gyakorolt hatásáért.

Ajánlom ezt a könyvet kedves barátaimnak: Gayle és Hugh Prathernek. Gayle volt az, aki címet adott a könyvnek, szerkesztési ötleteket szolgáltatott, és számtalan órán át gépelte újra meg újra a kéziratot. Hugh pedig úgy sietett a segítségemre, hogy átírta az egészet. Örökké hálás leszek azért, hogy jelen vannak az életemben, feltétlen szeretetükért, segítségükért és támogatásukért - valamint azért, hogy olyankor is meglátják bennem a fényt, amikor én magam éppen képtelen vagyok meglátni vagy megtapasztalni.

## BEVEZETÉS

Amint elhagyjuk a szülőcsatornát, és belépünk ebbe a világba, mindjárt azzal kezdjük, hogy nekikeseredve küzdünk lélegzetért. Sokan úgy is élik le egész életüket, hogy mindvégig folytatják ezt a küzdelmet, magányosan, szeretetlenül. Túl gyakran vesz rajtunk erőt a félelem. Félünk a betegségtől és a haláltól, félünk Istentől, félünk még attól is, hogy folytassuk tovább az életünket. És sokan hagyják el úgy a világot, ahogy megérkeztek: nekikeseredve küzdenek a lélegzetért.

Hiszek abban, hogy másképp is lehet szemlélni az életet: úgy, hogy szeretetben, békében és félelem nélkül járassunk a világban. Ehhez nincs szükség külső csaták megvívására, csak arra, hogy gyógyítsuk meg önmagunkat. Ezt a folyamatot „attitudinális gyógyítás”-nak nevezem,<sup>1</sup> mert belső és alapvetően tudati természetű. Hiszem: helyesen alkalmazva mindenki számára lehetővé teszi, hogy a körülményektől függetlenül élvezze minden pillanat örömét, harmóniáját, és megkezdje utazását a szeretet és a reménység útján.

Az elmét át lehet programozni. Ez a tény a szabadságunkat rejti magában. Mindegy, milyen sokszor éltünk vissza vele mostanáig; az elmét pozitív módon is fel lehet használni, méghozzá minden képzeletet messze meghaladó módon. Igaz, hogy az átprogramozás előtt úgy érezhetjük, elménk szorosan lezárt rekeszekből áll. Érezzük a lehetőségeket, de ezek „zárt ajtók mögött” rejlenek. Együttes utazásunk során észre fogod venni, hogy ezek a rekeszek voltaképpen gyógyításra váró attitűdök, és mivel mi magunk választottuk őket, következésképpen megváltoztathatók. Minden apró változtatással felpattan egy újabb „ajtó”. Eleinte úgy érezzük, csapdába estünk, képtelenek vagyunk kiszabadulni önnön korlátaink közül, de ahogy mind több terméketlen, segíteni képtelen attitűdöt vetünk félre, annál világosabban látjuk, hogy elménket egyáltalán nem kell rekeszekre osztani. Minden lehetőségünk mindig elérhető volt, hiszen elménk egységes és oszthatatlan. Boldogságunknak csak olyan korlátok állhatnak útjába, amelyeket mi magunk állítunk oda.

Attitűdjeink határozzák meg, hogy békét vagy félelmet élünk-e át, hogy egészségesek vagyunk-e vagy betegek, szabadok-e vagy rabok. Ez a könyv is egy attitűdről szól: a szeretetről, a maga igazi értelmében. A szeretet teljes elfogadás és teljes odaadás - korlátok és kivételek nélkül. A szeretet az egyetlen valóság, ezért nem változtatható át. Csak bővíthető és gyarapítható. Önmagából bomlik ki végtelenül és gyönyörűségesen. A szeretet mindenkit makulátlannak tekint, mert valamennyiünkben felismeri a fényt. A szeretet a félelem teljes hiánya, és az attitűdgyógyítás alapja.

Ha te is olyan vagy, mint én: ha még mindig küzdesz, igyekszel szabadulni a fájdalomtól, a depressziótól, a szomorúságtól, a szorongástól, hogy megtapasztalhasd a tiszta szeretetet, akkor biztosak lehetünk benne: nem véletlen, hogy most, ezen a könyvön keresztül egymásra találtunk. A következőkben arról a szemléletről fogok írni neked, amelyet mind következetesebben igyekszem megvalósítani a saját életemben. Erre alapítottam a *Center for Attitudinal Healing* (Az Attitudinális Gyógyítás Központja) nevű intézetemet. Elmesélek néhány esetet arról, hogy az idekerülő gyerekek hogyan tanítottak nekem szeretetet, elmondom, hogy te is, én is a felmerülő nehézségek közepette miként segíthetünk önmagunkon a szeretet által.

1982. május, Tiburon, Kalifornia

DR. GERALD G. JAMPOLSKY

---

<sup>1</sup> Az *attitűd*, azaz „magatartás, viselkedés; szellemi beállítottság, hozzáállás” szóból képzett melléknév. Ennek a módszernek magyar neve még nincs, ezért használjuk ebben a könyvben a latinos változatot. (A ford.)

# ELSŐ FEJEZET

## AZ EGYETLEN TUDNIVALÓ A SZERETET

Csak egyetlen leckét kell megtanulni. Azt az egyet azonban el lehet mondani sokféleképpen. A sok közül az egyik, amelyet én személy szerint különösen jelentőségteljesnek érzek, *A Csodák Könyvéből* való, és így hangzik:

Csak szeretetre taníts, mert szeretet vagy magad is.

Ez a megállapítás jelzi célunkat és az eszközt is, amelynek segítségével elérhetjük. Kimondja, hogy lényegünk a szeretet. Elmondja nekünk, hogyan ismerhetjük föl ezt minden kisebb és nagyobb nehézség ellenére: csak szeretetet adj, csak békére taníts, és saját biztonságod érdekében soha ne folyamodj támadáshoz. Ez az attitudinális gyógyítás legelső, általános alapelve.

Életemben sokszor tévesztettem szem elől ezt az igazságot. Mégis biztató, hogy ez az egyszerű igazság újra meg újra felbukkan. 1975 tavaszán világosabbá vált sok minden, amiben akkoriban kezdtem hinni. Ekkor vettem először kezembe *A Csodák Könyvét*. Korábban is felismertem már néhány „valóságot”, de ezeket a rendkívül kecsegtető tényeket nem rendeztem összefüggő egésszé. Az alább következő néhány mondat összefoglalja mindazt, amit az attitudinális gyógyítás alapelveiből megsejtettem, mielőtt *A Csodák Könyvével* megismerkedtem volna.

*Amikor az ember segít valaki másón, nem érez félelmet.*

*A félelem nem idéz elő pozitív változást. Segítő szándékkal félelmet kelteni: hiba.*

*Félelmeinket a gyerekek elől nem tudjuk eltitkolni.*

*Tudatunk tartalma hozzáférhető mindenki, különösen a gyermekek számára; egy bizonyos szinten minden tudat kommunikál az összes többivel.*

*Nem vagyunk testiinkbe börtönözve, nem kötnek bennünket a tárgyi valóság korlátai.*

*A tudat, mivel élni akar, befolyásolni tudja a betegség lefolyását. Nem létezik visszafordíthatatlan folyamat.*

*Ha túl sokat foglalkozunk a múlttal, az megzavarja jelenbeli tudatunkat.*

*Minden helyzet, tűnjék bármily kellemetlennek, mindig szolgál tanulsággal.*

*Élményeinket belső céljaink határozzák meg. Nem vagyunk a külvilág tehetetlen áldozatai.*

*A szeretet létezik.*

Szeretném megosztani veled néhány élményemet, amelyek e következtetések levonására készítettek. Ha bemutatom, hogyan tanultam meg alkalmazni a szeretet leckéjét, remélhetőleg te is képes leszel a saját életedben megtalálni ezeket az összefüggéseket. Életünk bizonyos

területein képesek vagyunk tisztán és világosan látunk, és én hiszek abban, hogy ezt az élményt egyszerűen átvihetjük azokra a területekre is, ahol egyelőre a félelem tűnik indokoltnak. Az élet ezt lehetővé teszi számunkra.

## AZ IGAZSÁG MEGISMÉTLI ÖNMAGÁT

„A tegnap rémes volt, a ma borzalmas, a holnap pedig még rettenetesebb lesz.” Ez volt a családom világszemlélete, amikor kisgyerek voltam. Gyanítom, hogy amikor te fölcseperedtél, körülötted is többé-kevésbé ez az attitűd uralkodhatott. Nemzedékeken át mindannyian belemerevedtünk abba a hitbe, hogy a múlt előrevetíti a jövőt, és hogy a józan ítélőképességű, érett ember, mielőtt terveit elkészítené, alaposan áttanulmányozza a múlt tanulságait. *A Csodák Könyve* kijelenti, hogy a múlt mindössze egyetlenegy megtanulható leckével szolgál:

Nincs más idő, csupán a Pillanat.

Hisszük, hogy a múlt szabja meg az élet igazi törvényeit, és ez a hit felmérhetetlenül mélyen lakozik tudatunkban; nem is csupán abban nyilvánul meg, hogy igyekszünk befolyásolni az elkövetkezendőket. Szüntelenül a jövő körül járnak gondolataink, és *elvárjuk*, hogy olyan legyen, mint a múlt. Ábrándozásaink, tervezgetéseink közben a jövőre vetítünk a múltból származó emlékképeket - mégpedig azokat, amelyeket kellemes emlékként őrizgetünk. Azokat, amelyet kényelmetlenek vagy fájdalmasak voltak, igyekszünk kizárni.

Ha így gondolkodunk, voltaképpen nem teszünk egyebet, mint hogy nem gyakorlatiasan, ésszerűen, józanul tekintünk a jövő felé, hanem olyan tudatállapotot idézünk elő, amelynek szinte egyedüli összetevője a félelem. Hitünk szerint életünk eseményeinek rendes menetében nem bízhatunk meg, és mindenkire ellenségként, de legalábbis potenciális fenyegetésként tekintünk. Ez az attitűd aztán azt eredményezi, hogy önmagunkat szerethetetlennek tekintjük. Ez büntudatot szül, a kiszolgáltatottság érzését, minden iránti bizalmatlanságot. Ennek hatására megpróbáljuk irányításunk alá vonni a valóságot, és önmagunkban csak azokat a képességeket fejlesztjük ki, amelyek a manipulációt segítik elő.

Ezt a hibát természetesen én magam is számtalanszor elkövettem. Másmilyennek mutattam magam a világ előtt, mint amit valóban éreztem. Legbelül esetleg rettegettem az eljövendőktől, de kívül egy tiszteletreméltó, életét szorosan kézben tartó férfi álruháját öltöttem magamra. És mint mindenki, aki álarcot hord, én is elszigeteltem és meg nem értetnek éreztem magam.

Ha nem érezzük, hogy szeretnek, ha nem érezzük magunkat szeretetreméltónak, többnyire azt a hibát követjük el, hogy a külső körülményeken igyekszünk változtatni, úgy gondolván, hogy azok okozzák boldogtalanságunkat. Ennek érdekében szükségünk van a jövő fogalmára, hiszen vágyunk csak valamikor később teljesedni be. Következésképpen a jelen pillanat veszít értékéből. A jelen pillanathoz képest még a nyomorúságos jövő is vonzóbbnak tűnhetik, ha legalább egy kicsit képesek vagyunk befolyásolni. A boldogság pedig, mivel megköveteli, hogy teljes figyelmünket a jelen pillanatra irányítsuk, ijesztővé válik. Ha valami véletlen folytán bármily csekély mértékű boldogság bekövetkeznék, az ilyen beállítottságú ember azon nyomban gyanakodni kezd. A félelem a boldogtalanságra irányuló vágyat gerjeszt a tudattalanban, hogy továbbra is a jövőre koncentrálhassunk. Valahányszor félelmet érzünk, tévesen azt hisszük, hogy a jelen pillanatban nem szabad átélnünk a szeretet és az öröm érzését.

Nem csoda, ha ezzel az attitűddel azt éreztem, hogy nem szeretnek, sőt nem is vagyok érdemes a szeretetre. Nem vagyok érdemes, mert büntudat gyötör valami megnevezhetetlen

bűn miatt. Attól való féltémben, hogy bűnhődnöm kell, azt hittem, hogy a szeretet feláldozásával elkerülhetem a büntetést. Nincs szükség vallásos neveltetésre ahhoz, hogy valaki azt képzelje: szenvednie kell.

Hibáink elkövetésében nagyon magányosnak érezzük magunkat. Azt képzeljük: bűnünk egyedül a mi vállunkat nyomja. Én úgy éltem meg, hogy engem terhel a világ legnagyobb bűnkészlete, amiből logikusan következett, hogy lépten-nyomon baj leselkedett rám. Az élet valami külső hatalomként tűnt fel előttem, amellyel szemben tehetségem és energiám fölöttébb fogyatékosnak mutatkozott. Az élet - a szó igaz értelmében, a fűszerekkel, az örömmel, a békével, a harmóniával megáldott élet - mintha csak a többi ember számára lett volna fenntartva. Mivel álarcot viseltem, elhittem, amit a többi ember álarca közölt velem: ők lehetnek boldogok, én nem.

Ez az attitűd azt eredményezte, hogy léteztem ugyan, de nem éltem. Többnyire összetévesztettem a boldogságot a fájdalommal, mert csak a legnagyobb válságok kelős közepében éreztem igazán, hogy élek. Maga a boldogság elérhetetlennek látszott, így ezt az egyetlen módot ismertem az élet megtapasztalására. Mivel pedig a bajok és csapások sorozatban zuhogtak rám, ezt az attitűdöt ráadásul szükségszerűnek kellett látnom. Kiszolgáltatott áldozat voltam.

Életem nagy részében azt hittem, hogy számomra ez az életszemlélet természetes. A szüleimtől örökölt gének és a környezet együttes hatására lettem ilyen, félelmektől és bűntudattól űzött ember, saját működésemtől és érzéseimtől teljesen függetlenül. Álmomban sem jutott volna eszembe, hogy félelem és szeretet között folyamatosan, pillanatról pillanatra én magam választok. Sok embert ismerek, akik sokkal rosszabb környezetben nőttek fel, mint én, de úgy döntöttek, hogy nem hajlandók megrekedni a múltjukban. Én viszont átvettem szüleimtől az ő életfilozófiájukat, elfogadtam a környezetemben meglévő korlátozásokat.

Ma már világos számomra, hogy mindenki maga határozza meg a hitet, amely szerint él. Azt hisszük, hogy azonosulnunk kell a múltunkkal, holott erről szó sincs. Van más választásunk is. A világot nem a mi szorongásunk tartja össze. Lehet félelem nélkül is élni. Éppúgy, mint ahogy én, te is magad határozol meg mindent, ami történik veled. Ez a tény ne keltsen bűntudatot: ez ad szabadságot, ez teszi lehetővé, hogy megtaláljuk a békét.

Három hónapja voltam szigorló orvos, amikor a fentieket megértettem. 1945-ben, a haditengerészet V-12 egységének tagjaként a Stanford Egyetem orvosi fakultására küldtek, és egy év múlva leszereltek a flottától, hogy folytathassam orvosi tanulmányaimat. Az egyetemen feltűnt, hogy bármilyen betegségről tanultunk, az évfolyam jó egyharmada fölfedezte magán a tüneteit. Nem kevesen ágynak is dőltek vele. Én különösen a tuberkulózistól félttem: meggyőződésemmé vált, hogy tébécét fogok kapni, és belehalok. Szigorló időszakom alatt be is osztottak a tébécés betegek kórtermébe. Ottani időszakom alatt állandó ábrándképpé vált bennem, hogy reggel veszek egy jó nagy levegőt, és a nap hátralévő részében nem lélegzem többet.

Egy éjszaka ügyeletben voltam, amikor sürgősen behívtak a kórterembe egy ötvenéves alkoholista nőhöz, aki a tuberkulózis mellett májcirrózisban is szenvedett. Bevérzett a nyelőcsőve, vért hányt, sokkos állapotba került. A pulzusát alig lehetett kitapintani, vérnyomását a műszer már nem jelezte. Leszívтам a vért a torkából, és szívmasszázszt alkalmaztam. Aznap az oxigénlelegeztető nem működött, szájból-szájba lélegeztetéshez kellett folyamodnom, amire kedvezően reagált.

Amikor visszatértem az ügyeleti szobába, a tükörben megláttam, hogy zöld orvosi köpenyem csurom vér. Hirtelen eszembe jutott, hogy az egész kapkodás alatt egyszer sem jutott eszembe



félni. Hatalmas tanulság volt ez számomra: ha a segítségnyújtásra koncentrálok, nem érzek félelmet. Az alatt az idő alatt, amíg arra az osztályra voltam beosztva, többször is előfordult, hogy spekulálni kezdtem, mit kaphatok el, mit nem, és a félelem teljesen megbénított. A lecke egyértelmű volt: ha az ember csak azzal foglalkozik, hogy adjon, akkor megszűnik a szorongás. Sok évvel később azt is felismertem, hogy a fájdalom és a tehetetlenség érzése is megszűnik.

## A TUDAT KOMMUNIKÁL A TÖBBI TUDATTAL

Ugyanabban az évben szert tettem volt még egy nagyon fontos tanulságra: egy Billy nevű nyolcéves kisfiú tanított meg rá: bármennyire igyekszünk, a gyerekek elől nem tudjuk eltitkolni érzelmeinket. A bántó gondolatokat elrejtteni nem lehet, de megváltoztatni igen. Íme két idézet *A Csodák Könyvéből*, amelyek megvilágítják ezt a tanulságot.

Mondottam: tudatodat nem változtathatod meg úgy, hogy változtatsz viselkedéseden, de mondottam azt is, és sokszor mondottam: megváltoztathatod tudatodat.

*A Csodák Könyve* később hozzáteszi:

... ha valaki igazán változtat a tudatán, akkor a leghatalmasabb eszközt változtatja meg, amelyet megváltoztatni egyáltalán képes.

Ez akkor is igaz, ha azt hisszük, hogy a viselkedésünk vagy valaki másnak a viselkedése okozza a problémát. Billy esetében ott követtem el a hibát, hogy őt akartam megváltoztatni, ahelyett, hogy saját magam belső gyógyításával foglalkoztam volna. Ha a tudat elfogadja a gyógyítást, ez a javuló állapot kisugárzik a vele kapcsolatban álló többi tudatra.

Billynek agyi károsodása volt, és a viselkedésével is okozott problémákat. Pszichoterapeuta-ként többször találkoztam vele és a szüleivel is, de az állapota nemhogy javult volna, egyre rosszabbodott. Egy napon a szülők hangot is adtak csalódottságuknak. Kezdttem haragot érezni Billy iránt, amiért szakmailag rossz hírbe hoz. Ha meg akarunk változtatni valakit, vagy harag, vagy gőg lesz a végeredmény.

Aznap este olvastam Milton Erickson egyik cikkét: ő a modern hipnózis atyja az Egyesült Államokban. A cikk a gyermekek hipnotizálásáról szólt. Azt állította: nem kell több, mint relaxált állapotba hozni a gyereket, néhány szuggesztiót alkalmazni, és hipp-hopp, máris megváltozik a viselkedése. Valami berzenkedett bennem a módszer ellen, de már eléggé elkeseredett voltam ahhoz, hogy elhatározzam: kipróbálom.

Amikor legközelebb találkoztam Billyvel, leültettem egy kerek hordályra, és szuggerálni kezdtem, hogy a szemhéja egyre nehezebb, nehezebb, annyira nehéz, hogy le is csukódik, és ő szépen hanyattfekszik a hordályon. Képzelheted a meglepetésemet, amikor azt tapasztaltam, hogy mindent végrehajt, amit mondok neki. Tökéletesen kooperált, amit azelőtt sohasem tett meg. Aztán egyszer csak felült a hordályon. A szeme csukva maradt, de orrát odanyomta az enyémhez, és nehezen forgó nyelvvel, jellegzetes, kásás hangján megszólalt: - Dr. Jampolsky, a szemhéjad egyre nehezebb és nehezebb. - És harsány nevetésben tört ki.

Amikor magamhoz tértem a megdöbbenésből, jót nevettünk együtt. A gyerekek kitűnő terapeuták, mert a formális oktatás még nem zavarja meg bennük a mély, intuitív tudást. Jól

tudják, mi megy végbe a felnőtt szívében. Ösztönös érzékelésük előtt semmi sem maradhat rejtve vagy titokban, és többnyire átlátnak álarcainkon.

## ATTITÚD, AMELY GYÓGYÍT

1949-ben, amikor Bostonban voltam orvosi gyakorlaton, világosan felismertem, hogy az attitűdök döntő hatást gyakorolnak a testre. Ezt a felismerést két gyomorrákos beteg esete erősítette meg bennem. A Harvard, a Tufts és a Bostoni Egyetem orvosai egybehangzóan állították, hogy a két, nagyjából egykorú férfinak azonos a kórisméje, és egyikük sem élhet hat hónapnál tovább. Az egyik férfi két hét múlva meg is halt. A másik azonban életben maradt, elbocsátották a kórházból, és gyakorlóidőm végén úgy nyilatkozott, hogy jól érzi magát.

Az első férfinak láthatólag semmi oka nem volt arra, hogy éljen. Úgy érezte: hiába gyógyulna meg, akkor sem lenne képes mindennapi gondjait megoldani. Jobban félt az élettől, mint a haláltól. A halált egérűtnak érezhette. A másik férfi eltökélte, hogy élni fog; nem volt hajlandó statisztikai adattá változni a mortalitási görbén. Valami módon meggyőzte önmagát, hogy felépül, és megvalósítja terveit.

E két eset fényében felismertem, mennyire fontosak a gondolataink. Az, hogy merrefelé kanyarognak, végső soron azt is megszabja, hogy élünk-e, vagy meghalunk. Nagyon fontos azonban azt is megértened, hogy amikor gondolkodásod megváltoztatásáról beszélek, nem csatába hívlak. Az eszközök, amelyek segítségével megváltoztatod gondolataid irányát, ugyanazok, mint maga az új irány. A békét békés úton érjük el. Szelíd eszközökkel valósítjuk meg a szelidséget. Ha bármikor úgy érzed: nem vagy képes úgy gondolkodni, ahogy ez a könyv javasolja, kérlek, ne küzdj önmagad ellen. Oldódjék fel a feszültség. Ha csupán csak jóleső gondolatokat gondolsz, olyanokat, amelyek megnyugtatnak és ellazítanak, akkor jársz az általam javasolt úton. Semmi értelme, hogy erőszakkal próbáld megváltoztatni a tudatodat. Egyszerűen jegyezd meg gondosan, mi az, amire örömmel gondolsz, és mi az, ami elszomorít - tudatod önmaga fogja végrehajtani önmagán a szükséges változtatást.

A legtöbb orvos tudja, hogy a szellemi beállítottság hatást gyakorolhat a szervi betegségekre. Tudják: az élni akarás vagy a halálvágy megszabhatja a kór lefolyását. Tudják ezt annak ellenére, hogy az attitűdöt nem lehet mikroszkóp alá tenni, mérni vagy ismételtelen előállítani. A tudat igazságaival a tudomány hagyományos eszközei nem tudnak mit kezdeni. Az attitűdjeink által létrehozott körülmények és általános hangulat nemcsak ilyen végletes módon, az életünket fenyegető betegségekből nyilvánulnak meg, hanem életünk minden mozzanatában. Ezt akkor értettem meg, amikor először próbáltam letenni a pszichiátriai és neurológiai szakvizsgát.

A szóbeli szakvizsga két napon át tartott. Rengeteget tanultam rá, de elkövettem egy komoly hibát: elhatároztam, hogy én leszek a legnyugodtabb, leghiggadtabb orvos, aki valaha a történelemben szakvizsgát tett. Figyelmemet arra összpontosítottam, hogy ez az álarc tökéletes legyen, és valóban: mindenki elképedve figyelte, milyen összeszedett vagyok, még a professzorok is. Aztán egy hónap múlva jött az értesítés, hogy megbuktam. Minden energiámat a nyugalom színlelésébe öltem bele; arra már alig maradt, hogy rendesen válaszoljak a kérdésekre. Egy év múlva ismét megpróbálkoztam a vizsgával, de ezúttal elhagytam az álcázást - és a vizsga sikerült.

1952-ben fölvettek gyakornoknak a San Franciscó-i Langley Porter Intézetbe. Skizofrén gyerekekkel foglalkoztam. Legtöbbjük beszélni sem tudott, ezért a munka nem volt könnyű,

de épp ezért ha nem is érteni, de legalább érezni kezdtem egy nagyon fontos tény: a tanításhoz és a tanuláshoz szavak nem szükségesek.

A szeretet és a béke *élménye* az egyetlen fontos dolog, amit valahogyan kommunikálni kell. Ez a szívbeli attitűd végzi a gyógyítás munkáját két ember között - mindkét irányban -, nem az, amit mondanak egymásnak. Hiába halmozott fel valamelyikük hatalmas szóbeli ismeretanyagot: ennek vajmi csekély a jelentősége a mély, belső gyógyítás szempontjából.

Gyakornoki időszakomat megszakította a koreai háború: behívtak a légierőhöz. Szolgálati időm végeztével visszatértem a Langley Porterbe, hogy befejezzem gyermekpszichiátriai gyakorlatomat, és nem sokkal ezután figyeltem fel egy jelenségre, amely arra utalt, hogy nemcsak a szavaknak, hanem a gyakorlatnak és a tapasztalatnak is fölöttébb kétséges az értéke.

Azt vettem észre, hogy másodéves orvostanhallgatók gyakran szakavatottabb módon bánnak a betegekkel, mint az alorvosok. Megfigyelésemet megbeszéltem Ethel Verginnel, a járóbeteg-részleg személyzeti főnökével. Akkor már több, mint tizenöt éve dolgozott az intézetnél, éberén figyelte az orvosokat, rengeteg medikust, alorvost, főorvost látott jönni és menni. Tapasztalatai egybevágtak az én észrevételemmel.

Törtem a fejemet, vajon mi okozhatja ezt az ellentmondást. Eszembe jutott: talán az attitűd a döntő tényező. Tanulmányozni kezdtem minden egyes orvos személyiségét és teljesítményét, akivel csak együtt dolgoztam. Vizsgálataim megerősítették, hogy a súlyos esetek kezelésében a harmadéves alorvosok eredményei alig vagy egyáltalán nem jobbak, mint azoké, akiknek kisebb a gyakorlatuk. Tegyük fel, hogy egy harmadéves alorvost olyan gyerekek mellé osztanak be, akiknél krónikus skizofréniát állapítottak meg. Addigra sok főorvostól hallotta már, hogy ennek a betegségnek a kezelése igen lassú, és sok fáradalommal jár. Így tehát, mire olyan páciens kerül eléje, akinek krónikus skizofrénia a diagnózisa, gondolkodásába már beépítette a főorvosok értékrendjét, attitűdjeit. Azzal az előzetes feltevessel fog munkához, hogy a folyamat keserves lesz, és temérdek akadályt kell majd leküzdenie. A páciens pedig azonosul az alorvos mérsékelt várakozásával, és az előzetes elképzelés valósággá válik.

A másodéves medikusokat ezzel szemben még nem fertőzték meg a sok főorvos negatív tapasztalatai; többségükben lelkesen és optimizmussal várják első pszichiátriai betegeiket. Mit sem tudnak még a páciensekre ragasztott címkékről. Csak annyit tudnak, hogy így vagy úgy, de segíteni akarnak a betegnek, és a páciens állapotában fejlődés fog bekövetkezni. A páciens ezzel a pozitív várakozással azonosul, és nemritkán gyorsabban fejlődik, mint a harmadéves alorvosok betegei. Ez a konkrét eset világosan megmutatja, hogy az attitűdnek van elsődleges fontossága, nem a tapasztalatnak. A tapasztalat éppenséggel akadállynak is tekinthető. Ebből tanultam meg, hogy soha ne döntsem el előre, mit tartok helyesnek a páciens számára: soha ne tekintsem az embert statisztikai adatnak.

Magunk sem tudunk róla, de igen gyakran csak a múltat látjuk az emberekben, akikkel találkozunk. Csakhogy amit rájuk vetítünk, az a *saját* múltunk, nem az övék. Következésképpen nem is őrjük reagálunk, hanem saját előítéleteinkre. Ha arra törekszünk, hogy a másik embert olyannak lássuk, amilyen most, ebben a pillanatban, ezzel nagy lépést teszünk attitűdjeink megtisztítása felé. Nagyon kevés ellenszenves vagy visszatetsző vonást fogunk a többiekben fölfedezni, ha nem ítélkezünk fölöttük, ha nem vetítjük rájuk kicsinyes neheztelésünket. Múltbeli tapasztalataink a mai szeretetről mit sem mondanak. Emlékezni és látni - ez két külön dolog, szeretetre épülő kapcsolatok kiépítésében ezért vesszük oly kevés hasznát az emlékezetnek.

## A SZERETET LÉTEZIK

Magánvizsgálódásom közben érdekelni kezdett a Kirlian-féle fényképészet - egyes kutatók szerint ezek a fotók a minden anyagi tárgyat körülvevő elektromos energiamezőt ábrázolják. E téren végzett kísérleteim segítettek hozzá egy rendkívüli találkozáshoz: megismerkedtem az indiai guruval, Swami Muktanandával, akiről hallottam már korábban, de találkozni nem találkoztunk. 1974-ben meghívtak Oaklandbe, az asramjába, hogy készítsék Kirlian-felvételeket a kezéről.

Amikor megérkeztem, sok fiatal embert találtam az asramban; valósággal bálványozták Babát - így nevezték. Akkoriban nem voltam valami nagy véleménynyel a gururól. Hamar megállapítottam, hogy ezek a fiatalok alighanem érzelmileg zavartak, apakomplexusuk van. Valószínűleg azért érzik magukat biztonságban az asramban, mert a kívülágban működésképtelenek.

Érkezésem után nem sokkal bevezettek egy szobába, ahol húsz meghívott vendég foglalt helyet. Belépett Baba, bemutattak bennünket egymásnak, és tolmács útján váltottunk néhány szót. Készítettem néhány felvételt, Baba végigsimított rajtam egy hosszú pávatollal, aztán leültem. Körülnézve meg kellett állapítanom, hogy mindent rosszul csináltam. Mindenki letérdelt, mielőtt beszélt volna hozzá, csak én nem. Mindenki hozott neki valamit - virágot, gyümölcsöt, valami ajándékot, kivéve engem.

Agyamat előntötte a düh. De hirtelen az a nagyon határozott benyomásom támadt, hogy miközben Baba fennhangon másokkal beszélget, néma kommunikációt folytat velem. Mintha a tudatunk összekapcsolódott volna. Biztosan éreztem, hogy miután befejezte a többiekkel való beszélgetést, oda fog jönni hozzám, megérint, és utána valami egészen rendkívüli dolog történik.

A guru elhallgatott, és az ajtó felé indult. „Megint melléfogtál, Jampolsky” - mondtam magamnak. De egyszer csak ott állt előttem a tolmáccsal. Megérintett, és a szobában mindenki nagyon izgatott lett. Egy kisebb helyiségbe vezettek, és tudtomra adták: magamra hagynak egy kis időre, addig meditáljak. Még mindig bennem volt a gyanakvás, de mivel nem volt mit vesztenem, hát úgy tettem, ahogy mondták.

Életem egyik legkülönösebb, legmegrázóbb élménye várt rám. Megváltoztatta egész hitvilágomat. Úgy öt perce ültem ott némán, amikor a testem valami elmondhatatlan módon reszketni, rázkódni kezdett. Gyönyörű színek jelentek meg előttem; úgy éreztem, mintha kiléptem volna a testemből, és a magasból néznék le rá. Még az is eszembe jutott: vajon nem adtak-e be nekem titokban valami hallucinogén szert, vagy talán éppen megőrülök?

Minden képzeletet meghaladóan ragyogó és mély színeket láttam, és olyan nyelveken szólaltam meg, amelyeket nem ismertem - erről a jelenségről olvastam már, de nemigen hittem el. Egy csodálatos fénysugár hatolt be a szobába, és én abban a pillanatban eldöntöttem: nem elemezgetem tovább, hogy mi történik, hanem teljesen átadom magam az élménynek, eggyé válok vele.

Ez az utolsó emlékem az élményről. A következő már az, hogy Baba tolmácsa sűrű bocsánatkérések közepette rázza a vállamat. Elfelejtették, hogy ott hagytak a kis szobában. Két és fél óra telt el, és én végig ugyanabban a testhelyzetben ültem. Lekísértek egy nagy terembe, ahol vagy kétszázan tartózkodtak Baba színe előtt. Mindenki félrehúzódott, hogy nekem utat engedjen, és én elbeszélgettem a guruval. Valaki le is fényképezett ebből az alkalomból, a fotó ma is megvan. Olyan vagyok rajta, mint egy férfiszabású Mona Lisa: a szemem világít, és a mosolyom titkokat sejtet.

Baba azt tanácsolta, hogy vegyek el egy képet az ő gurujáról, és az előtt meditáljak. Én ezt nem tettem meg, de magamhoz vettem egy kis könyvecskét, amelyben, mint kiderült, szóról szóra le van írva minden, amit a kis szobában átéltem.

Általában is magas az energiaszintem, de az esetet követő három hónap alatt bámulatosan megnövekedett: alig volt szükségem alvásra. Szinte kézzel fogható szeretettel voltam tele - soha azelőtt nem tapasztaltam ilyesmit. Ennek az élménynek a hatására éreztem szükségét, hogy újrafogalmazzak mindent, amit addig valóságnak neveztem: bepillantást nyertem ugyanis egy másik valóságba, amelyet nincs a fizikai síkra korlátozva. Fontos lépés volt ez az Istenről és a spiritualitásról vallott fogalmaim teljes átértékelésének útján. Bár akkor még nem tudtam, ez az élmény készítette elő *A Csodák Könyvével* való találkozásra, ami egy évvel később következett be. De addig változatlanul küzdöttem tovább.

## MÁSODIK FEJEZET

### MÁR ITT A SEGÍTSÉG

Említettem az előző fejezetben, hogy az igazság újra meg újra felbukkan. Emlékszem egy alkalomra: négy-ötéves lehettem, hevertem a fűben, néztem a virágokat, a hegyeket, az eget, és hirtelen azt éreztem, hogy Isten nagyon közel van hozzám. Tudtam, hogy tökéletesen összetartozom mindennel, ami körülvesz. Abban a pillanatban semmi kétségem nem volt a spirituális valóság iránt. Arra is emlékszem, hogy a vasárnapi kirándulások után úgy tettem, mintha elaludtam volna a kocsiban, és apám a karjában vitt be a házba. Ilyenkor nagyon tisztán éreztem, hogy szeret. Szeret bennünket Isten, és szeretnek mások is. Ezek az alapigazságok újra meg újra megmutatkoztak nekem életem folyamán. Egyáltalán nem maguktól értődő igazságok, és először nem is jöttem rá, hogy voltaképpen egy és ugyanazon dologról van szó.

### SEMMIT NEM KELL TENNÜNK ADDIG, MÍG FEL NEM KÉSZÜLTÜNK RÁ

Istennel már nagyon korán adódtak problémáim. Dyslexiás kisfiúként a „God” (Isten) szót így olvastam: „dog” (kutya). Tizenhat éves koromban a rabbi, aki a bármicvómat vezette, még hozzátett egy adagot: elveszítette a hitét, és tözsdeügynöknek állt. Aztán volt az az eset a cserkészreggelin, amikor megettem egy szelet szalonnát, és Isten nem sújtott le rám tüzes villámával, ahogy vártam. Ha azt mondom, hogy felnövekedvén, Istenbe vetett hitem egyre olvadt és fogyatkozott, akkor keveset mondok.

Az újhítű zsidó templomban azt tanultam, hogy Isten jó és igazságos is tud lenni: jó cselekedeteimért megjutalmaz, de a vétkeimért megbüntet. Nem gondoltam bele ebbe mélyebben, de aztán egy jó barátom, akivel együtt jártam középiskolába, meghalt egy autóbalesetben. A halála nemcsak hogy lesújtott: haraggal és keserőséggel töltött el. Hol volt ebben Isten igazságossága? „Hogy volna Isten igazságos - gondoltam -, ha megengedi, hogy egy ártatlan élet így veszendőbe menjen, még mielőtt elkezdődött volna?” Válaszképpen nem gondoltam többé Istenre. Isten létezésének kérdésében álláspontom az ateisták vagy az agnosztikusok nézeteihez állt közel.

Nagyon hamar elkezdtem megvetéssel tekinteni azokra, akik templomba vagy zsinagógába jártak, vagy bármi módon Isten felé fordultak. Intellektuálisan puhának és kicsit ijesztőnek láttam őket. Az örök életbe vetett hitet ugyanilyen ostobaságnak tartottam. Úgy gondoltam: ez az eszme csak arra jó, hogy a halál küszöbén álló emberek utolsó szalmaszálként kapkodjanak utána: hogy a mennyország olyan emberek képzelgése, akik itt a földön nem jutottak semmire.

Ha most visszatekintek, azt hiszem, voltaképpen önkéntelenül az ellen hadakoztam, hogy Isten beleszólhat az autonómiámba. Úgy hittem: egyedül én, Jerry Jampolsky lehetek saját életem igazgatója. Csak én határozhatom meg, mi a jó nekem és életem többi résztvevőjének. Az akaratot a tudat részének tekintettem, és azt hittem, hogy minden test egy-egy különálló tudatot hord magában. Azt hittem: ahhoz, hogy betöltsen szerepemet az életben, össze kell ütköznöm más emberek akaratával.

Ha egy-egy pillanatra arra merészeltem gondolni, hogy létezik az Isten akaratára épülő valóság, biztos voltam benne, hogy az az ellenségem. Ha maradéktalanul érvényesülhetne, bizonyosan megfosztana mindentől, amiben örömet lelem. Előfordult néhány futó pillanat, amikor mintha feltámadt volna bennem valami halvány szándék, hogy átengedjem Istennek az irányítást, de csak addig, amíg azt gondoltam, hogy képes leszek Őt az általam választott irányba terelgetni. Mindennél jobban arra törekedtem, hogy az én kezemben maradjon a kormánykerék, és ebben a felfogásban Isten akarata igencsak fenyegetőnek tetszett.

Mint már említettem, a valóságot az anyagi világgal tartottam azonosnak. Azt gondoltam: mivel csupán parányi része vagyok ennek a világnak, ennél fogva gyakran a tárgyi valóság áldozata leszek belőlem. Az irányítás, amelyet oly fontosnak tartottam, e felfogás szerint fölöttébb korlátozott volt. Egyszer sem jutott eszembe, hogy Isten akarata azonos lehet bennem és mindenki másban a legmélyebb vágyakkal, a szeretettel. Sosem gondoltam arra, hogy Isten akarata és az én igazi akaratom azonos lehet.

Minden ember életében, legyen bármilyen hitetlen, adódnak pillanatok, amikor eltűnik a sötétség, amikor valami nem e világból való békét, boldogságot tapasztalnak meg. Harmadéves medikuskoromból emlékszem egy ilyen esetre. Abban a pillanatban *tudtam*, hogy van Isten. Éjszaka volt, és szülészeti gyakorlatomban akkor voltam túl az első gyerekszülésen. Olyan tökéletességet és harmóniát éltem át, hogy az emberi ésszel el sem képzelhető. Félelem és csodálat keveredett bennem; éreztem, hogy kell lennie valami univerzális erőnek, a szeretet csodájának, amely meghaladja felfogóképességemet. És hogy én is része vagyok ennek a csodának, rész vagyok az egészből. Abban a pillanatban világosan láttam, hogy a világon semmi sem különálló, hogy minden és mindenki összetartozik.

Az érzés sajnos nem tartott sokáig. Ez az alkalom féltve őrzött titokká változott, én pedig visszatértem a könyvekhez, igyekeztem a fizikai valóság alapján memorizálni, elemezni, megérteni és következtetni. És továbbra sem hittem Istenben.

Ami az imádkozást illeti, nem foglalkoztam vele. Azt gondoltam, hogy azok, akik imádkozni szoktak, tele vannak félelemmel, és nincs valóságérzékük. Nem merik maguk megtapasztalni a dolgokat. Nem akartam, hogy közöm legyen az ilyen emberekhez. Csak sokkal később ismertem fel, hogy éppen én vagyok az, aki fél.

A hatvanas évek végén, a hetvenes évek elején jól menő magánpraxist alakítottam ki, páciensem névsora egyre díszesebb lett, és több területen is kezdett kibontakozni az országon hírnevem. Viszont ezzel párhuzamosan iszákos lettem, sőt talán egyenesen alkoholista. 1974-ben fájdalmas válással vége szakadt húszéves házasságomnak. Úgy éreztem magam, mint egy kirakós játék, amelyet földobtak a levegőbe, és az apró darabkák szanaszét repültek. Megpróbálkoztam szinte mindennel, ami az utamba került. Kipróbáltam minden terápiát, egyénit és csoportosat, de semmi sem akart működni. Tudtam, hogy komoly szükségem van segítségre, de sehol sem láttam olyan utat, amely legalább egy halvány reménysugárral kecsegtetett volna. Jól tudtam, hogy egyes emberek Istenhez fordulnak a bajban, de ez az én esetemben szóba sem kerülhetett.

## MINDIG GYENGÉDSÉGGEL VÁLASZOLJ

1975-ben még mindig mélyen lenn voltam a depresszió hullámvölgyében, amikor egy szép tavaszi napon távolsági telefonhívást kaptam. Egy közeli barátom és kolléganőm hívott, utcai fülkéből beszélt. Elmondta, hogy kapott egy kéziratot, amelyet okvetlenül el akar olvastatni velem. A szöveg címe ez volt: *A Csodák Könyve*. Megígérte: hamarosan repülőre ül, hogy

meglátogasson, és magával hozza. Akkoriban az volt a véleményem erről az asszonyról, hogy túl könnyen lelkesedik túl sok mindenért, de mivel nagyon szerettem, azt feleltem, hogy örömmel megnézem a kéziratot.

Fekete disszertációkötésbe kötött lapokat adott át; azt a részt kezdtem el olvasni, amely később füzetes formában, *A pszichoterápia célja, folyamata és gyakorlata* címmel jelent meg. Számomra ez volt a lehető legjobb kezdet. Ha bárhol másutt nyitottam volna ki, a bőségben alkalmazott keresztény szóhasználat annyira visszavetett volna, hogy abbahagyom az olvasást.

Segítséget kérünk, és a segítség megadatik. Gyakran nem ismerjük fel, hogy a másik ember alkoholizmusa, szexuális hűtlensége, krónikus betegsége, elidegenítő viselkedése voltaképpen segélykiáltás. Isten azonban minden kétséget kizáróan felismer minden segítségkérést, bármilyen formát öltön, és megleli a módját, hogy megadja mindazt a segítséget, amit az adott alkalommal hajlandók vagyunk elfogadni.

Számomra a segítség *A Csodák Könyve* formájában érkezett meg, de fontos, hogy tudd: nem ismertem fel azonnal. Először csak azért olvastam, hogy eleget tegyek ígéretemnek. És ahogy haladtam a szövegben, egyszer csak megdöbbsenem attól, ami történt. Valahol, egy olyan mély rétegben, hogy a létezéséről sem tudtam, egy pillanat alatt megérlelődött a tökéletes bizonyosság: megtaláltam az utamat. Később mégis megütköztem, amikor rájöttem, hogy voltaképpen egy hang szólalt meg bennem, és csak annyit mondott: „Orvos, gyógyítsd meg önmagad.”

Nagy meglepetésemre tökéletesen belemerültem *A Csodák Könyvébe*, és voltak időszakok, amikor olyan békét éltem meg, amelyet azelőtt elképzelni sem tudtam. Tökéletesen új élet nyílt meg előttem, amikor rájöttem: az a célom itt a Földön, hogy megismerjem Istent, és kiterjesszem az Ő békéjét. Más szóval: hogy csak szeretetre tanítsak. Idézgetni kezdtem *A Csodák Könyve* filozófiáját magán- és szakmai életemben, és a két életem közé mesterségesen emelt falak kezdtek leomlani.

1975 októberében, körülbelül öt hónappal azután, hogy olvasni kezdtem *A Csodák Könyvét*, meghatározó élményben volt részem. Egy vasárnap este vacsorázni voltam a barátaimmal. Sokat ittam, de nem többet a szokásosnál, nem is éreztem magam részegnek. Éjfél körül kerültem ágyba, és hajnali kettő tájban egy hang ébresztett fel. Egy pillanatig azt hittem, hogy hallucinálok, hogy a következő pillanatban már lila elefántokat fogok látni a falon, és kitör rajtam a delírium tremens. Pánik vett erőt rajtam: felültem az ágyban, és akkor újra meghallottam. Ekkor már rájöttem, hogy nem külső, hanem belső hangot hallok. Aztán harmadszor is elmondta: „A gyógyulás új szakaszához érkezél. Nincs többé szükséged italra.”

Előntött a veríték. Ugyan mit fogok még hallani? De nem következett semmi több, úgyhogy vagy két óra múlva sikerült ismét elaludnom. Amikor reggel fölébredtem, tökéletesen elfojtottam magamban az éjszaka történetek emlékét. Megborotvákoztam, lezuhanyoztam, és mentem dolgozni, mint rendesen.

Este fél hét tájban értem haza, és szokás szerint indultam a whisky irányába. Csakhogy amint kinyújtottam a kezem a palack felé, ismét meghallottam a hangot: „A gyógyulás új szakaszában tartasz. Nincs többé szükséged italra.” Kezem nem fejezte be a mozdulatot. Meglepő, de a következő napokban, hónapokban sohasem hiányzott az ital, sosem éreztem azt, hogy áldozatot hozok, sem azt, hogy társadalmilag rosszul illeszkednék be.

Szerintem Isten útmutatásának az a célja, hogy megtanítson megszabadulni a félelemtől, hogy megismerhessük az Ő békéjét, hogy igaz szeretettel és érzékenységgel legyünk embertársaink



íránt, amire nem vagyunk képesek, ha félelem uralkodik bennünk. Tehát mind az *igent*, mind a *nemet* Isten útmutatására kell hagyni.

Ezt követően három hónap alatt nyolcvanhét kilóról hetvenhárom kilóra fogytam: tizennégy kilót adtam le. Csodálatos élmény volt, amikor sorra vittem öltönyeimet a szabóhoz, hogy vegyen be belőlük. Újra meg újra szembesíthettem magam a csodával, amelyben énem egy része még mindig kételkedett.

Kezdett feloldódni az a Dr. Jekyll/Mr. Hyde-féle élet, amelyben két személyiségem egyike a munkahelyen egészen más képet mutatott, mint a másik, a magánéletbeli. Nyilvánvalóvá vált, hogy az igazi békét akkor találhatom meg, ha egységes életet élek. Minden személyiség-jegyemnek meg kell találni benne a helyet.

Ha nem látjuk be, milyen fontos, hogy következetesek legyünk mindenben, amit teszünk, mondunk vagy gondolunk, fejlődésünk nagyon lassú lesz. Ha még nem vált célunkká, hogy minden segélykiáltásra gyengédséggel válaszoljunk, akkor azt is hihetjük, hogy válasz nélkül maradhat, ha mi kiáltunk segítségért. Valahányszor segítséget nyújtunk, tévedhetetlenül megfigyelhetjük: minden szükségünkre megvan a segítség éppen abban a helyzetben, amelyről azt hittük, hogy gondjainkat okozza. Ha tökéletesen nyitottá és ártalmatlanná válunk, meglátjuk, hogy senki sincs, aki ne tudna segíteni rajtunk, és nincs pillanat, amikor ne részesülnénk Isten szeretetében és útmutató jelenlétében.

## HARMADIK FEJEZET

### ÚGY TANÍTSD A SZERETETET, HOGY ÉRTHETŐ LEGYEN

A tanítás öltön olyan formát, hogy a tanuló képes legyen megérteni. A leckére, amely segít életszemléletünkön javítani, először talán fel sem figyelünk. Amíg nem vesszük észre, hasznát sem vehetjük. Biztos vagyok benne, hogy az idők folyamán emiatt érkezett hozzánk oly sokféle formában az igazság. Mindenkit megszólít valaki. Ha egy könyvre van szükség, az a könyv megjelenik. Ha egy gondolatra vagy egy percnyi nyugalomra van szükségünk, megadatik. Minden ember, akivel találkozunk, életünk minden eseménye a javunkat szolgálja, jóllehet a maga idejében ezt nem mindig ismerjük fel.

*A Csodák Könyve* pontosan az a tanulási segédeszköz volt, amelyre épp akkor rászorultam, bár, mint mondtam, először ezt nem ismertem fel. Mivel az attitudinális gyógyítás alapelveit ezekből a szövegekből származnak, erről a műről szeretnék beszélni, és összefoglalni a benne olvasható tanításokat. Rábeszélni nem akarok, mert abban hiszek, hogy minden segédanyagot úgyis meg fogsz találni, amikor készen állsz rá. Csak arra szeretném felhívni a figyelmedet: amikor készen álltam, hogy felhagyjak az ivással, amikor készen álltam, hogy megismerkedjem *A Csodák Könyvével*, Valami a világmindenségben nem engedte, hogy elszalasszam ezeket a lehetőségeket. Az én esetemben a szó szoros értelmében *megmondta* nekem, mi a teendőm. Életed eseményei *valóban* összeesküsznek az érdekedben. Bízhatok benne, hogy megkapod a segítséget, amire szükséged van, akkor kapod meg, amikor szükséged van rá, és olyan formában, hogy megérteni is képes legyél.

### A SZERETETNEK MINDEGY, MINEK NEVEZZÜK

Zsidó környezetben nevelkedtem; nem könnyen szoktam meg *A Csodák Könyve* keresztény szóhasználatát. Különösen az első kötetrel, a *Szöveggel* voltak nehézségeim. Elolvastam egy bekezdést, és fél óra múlva még mindig ugyanazokkal a szavakkal küszködtem. Végül aztán rájöttem, hogy részben a saját ellenállásom a hibás. Nem arról volt szó, hogy nem tudtam, inkább *nem akartam* megérteni az ilyen szavakat: „Krisztus”, „Szentlélek”, „megváltás”. Mintha a szüleim a vállam fölött átkukucskálva azt mondogatták volna: Nehogy! De kitartottam, és e fogalmak jelentése fokozatosan világossá vált: felismertem, hogy *A Csodák Könyve* tanításai nem olyanok, mint a sarkítottan agitáló falragaszoké, amelyekhez egész életemben hozzászóltam.

Amikor tanulmányozni kezdtem e könyveket, eleinte bekötöttem őket, hogy a címlapjuk ne legyen olvasható. Nem akartam, hogy bárki azt higgye rólam: spirituális megszállott, vallási tébolyult lett belőlem. Természetesen a munkatársaimnak sem beszéltem róluk. Teljes meglepetésként ért tehát, amikor kéretlenül, maguktól a saját spirituális élményeikről kezdtek mesélni nekem. Ez is kitűnő példája annak, hogy az emberek tudata kommunikál a többivel. Azt hiszem, tudattalanul engedélyt adtam nekik, hogy ilyesmiről beszéljenek - mintha megérezték volna, hogy ez mostantól elfogadható a számomra. Korábban az lett volna a véleményem: Isten-keresésüknek semmi köze sincs ahhoz, hogy a szellemi egészséget szolgálják.

Nagy változást figyeltem meg abban is, ahogy a hozzám forduló embereket szemlélem. Mind kevésbé fordult elő, hogy úgy tekintettem őket, mint problémákkal küszködő embereket, akiknek gondjaira a magam magas fokú képzettségével és tapasztalatával én adhatom meg a választ. Korábban mindent, amit mondhattam nekik, az ő fülüknek szántam, nem a sajátomnak, amit pedig ők mondtak nekem, azt pusztán kiindulópontnak tekintettem annak megállapításához, hogy nekik mire van szükségük, nem a közös problémánk jelzésének. Azt vettem észre, hogy ezeket az embereket mély bölcsesség letéteményeseinek tekintem, akik azért fordultak hozzám, hogy segítsenek nekem. Együtt sokkal gyorsabban és könnyebben tanulhatjuk meg közös leckénket, mint külön-külön, ez az oka, hogy szelíden egymás mellé kerültünk.

Korábban, amikor válaszokat kerestem, általában Freudra és más szaktekintélyekre hagyatkoztam. Ma már, ha útmutatásra van szükségem, igyekszem a lehető legfigyelmesebben Isten belső hangjára hallgatni. Együtt imádkozom segítségért a hozzám fordulókkal, és azt figyeltem meg, hogy gyorsabban és könnyebben jutnak túl a problémákon, mint annak előtte. A kölcsönös elfogadás és szeretet légkörében enyhült az engem nyomasztó stressz is.

Én a magam részéről *A Csodák Könyvét* felbecsülhetetlen értékű segédeszköznek találtam a saját spirituális utamon, azt azonban mégsem hiszem, hogy kivétel nélkül mindenki számára segítséget tudna nyújtani. Van, akinek ajánlom, másoknak nem. Viszont, mint említettem, az attitudinális gyógyításban központi helyen áll, ezért igen tömören össze kell foglalnom, mit tartalmaz.

## MI A CSODÁK KÖNYVE?

*A Csodák Könyve* bevezetője önmagáért beszél.

Ez a könyv - csodatanfolyam.<sup>2</sup> Elvégzése kötelező. Csupán azt választhatod meg szabadon, hogy mikor végzed el. A szabad akarat nem jelenti azt, hogy te határozhatod meg a tantervet. Csak annyit jelent, hogy szabadon eldöntheted, az adott alkalommal megtanulod-e, vagy sem. A Tanfolyamnak nem célja megtanítani a szeretet jelentését, mert az túl van mindenben, ami megtanítható. Célja viszont, hogy eltávolítsa az akadályokat a szeretet átélésének útjából, hiszen a szeretet természetes örökséged. A szeretet ellentéte a félelem, de annak, ami mindent magába foglal, nem lehet ellentéte.

Ezt a tanfolyamot tehát nagyon röviden így lehetne összefoglalni:

Semmi nem fenyegethető, ami valóságos.

Semmi nem létezik, ami nem valóságos.

Ebben rejlik Isten békéje.

*A Csodák Könyve* három kötetből áll, kiadója a Belső Béke Alapítvány. A három rész: a 622 oldalas *Szöveg*, a 478 oldalas *Tanulói Munkafüzet* és a 88 oldalas Tanári Kézikönyv. Önálló tanulásra szánták, szervezeti felépítésre vagy vezetésre nézve nem tartalmaz útmutatást, még

---

<sup>2</sup> *A Csodák Könyve* eredeti angol címe: *A Course in Miracles*, ami szó szerint csodatanfolyamot jelent. Mivel azonban az utóbbi években a magyar nyelvű ezoterikus irodalomban több helyen is *A Csodák Könyve* címmel utaltak rá, ebben a műben kényszerűségből átvettük ezt az egyébként vitatható címváltozatot. A szövegösszefüggés azonban helyenként megköveteli, hogy *Tanfolyam*ként hivatkozzunk a műre. (A ford.)

utalást sem. A Belső Béke Alapítvány nem foglalkozik mással, mint *A Csodák Könyvével* kapcsolatos anyagok kiadásával.

A könyvek tanulmányozása révén megértettem, hogy csupán két érzelm létezik: a szeretet, amely természetes örökségünk, valamint a félelem, amelyet az emberi elme talált fel, tehát csupán illúzió. A nap minden pillanatában e kettő közül választunk; döntésünk meghatározza, milyen napunk van, milyennek látjuk a világot. Ha félelmet tanítunk, az általunk elfogadhatónak ítélt valóság is teli lesz félelemmel. Ha viszont csak szeretetet árasztunk magunkból, a világunk is szeretettel lesz teli. Ez azt jelenti: nem kell a világnak megváltoznia ahhoz, hogy boldogok lehessünk, békében éljünk, és tekintettel legyünk másokra. *Egyetlen dolognak kell megváltoznia: az attitűdünknek.* Attitűdöt változtatni szabad, de nem kötelező.

Egyre fokozódott bennem az izgalom, ahogy a Tanfolyamot tanulmányozva rádöbbsentem: csodálatos lehetőség áll rendelkezésemre - megváltoztathatom a felfogásomat, oly módon, hogy megválogatom, milyen gondolatokat engedélyezek magamnak. Nem volt többé szükségem arra, hogy a körülmények áldozatának tekintsem magam. Nem kellett többé másokat hibáztatnom saját boldogtalanságom, stresszeim miatt. És természetesen nem kellett elvárnom másoktól, hogy változtassanak saját felfogásukon. Csak annyit kellett tennem, hogy önmagam számára elfogadom a gyógyítást. Ezeket a gondolatokat talán semmi sem foglalja össze jobban, mint a következő idézet, amely egyúttal az attitudinális gyógyítás tökéletes összefoglalása is:

Felélős vagyok azért, amit látok.

Magam választom az érzéseket, amelyeket megtapasztalok, és én döntöm el, milyen célt érek el.

És mindent, ami látszólag megtörténik velem, én magam kértem, és úgy kapom meg, ahogyan kértem.

A Tanfolyamot úgy lehet leírni, mint valamiféle spirituális pszichoterápiát. Azt sugallja, hogy valamennyien egymás terapeutái vagyunk: segítünk meghatározni egymásnak, mi valóságos, mi csupán illúzió. Megtanítja: mindannyian úgy találunk feloldozást, hogy önmagunkat és a többieket büntetlennek látjuk, és felhagyunk a félelemmel. Ez segít helyretenni egy alapvető félreértést: azt a tévhitet, hogy a harag érzése által hozzájutunk valamihez, amire valóban szükségünk van, és ha haragunkat igazoljuk valami módon, azzal önmagunkat védelmezzük.

A Tanfolyam úgy tekinti a valóságot, mint ami kizárólag Isten gondolataiból áll, ezek jellemzője a szeretet, az állandóság és az, hogy mindent magukba foglalnak. Azt tanítja, hogy a való világ, amely az igazságot tükrözi, csak a szeretet spirituális látásmódjával szemlélhető, nem a fizikai érzékszervekkel. A bűnt úgy határozza meg, mint a szeretet hiányát. A gonosz-ságot, a vétket, a bűnt egyaránt felfogásbeli hibának minősíti. Az illúziók világában, ahol csupán a testi szemünkkel látunk, mindennek van ellentéte, van ára, és semmi sem bizonyos, semmi sem állandó, semmi sincs nyugalomban. A valóságos világban otthon vagyunk, mert ismerjük Isten szeretetét.

A Tanfolyam hangsúlyozza a béke elfogadását. Azt tanítja olvasóinak: foglalkozzanak inkább Isten megtapasztalásával, ne teológiai ismeretek felhalmozásával igyekezzenek megközelíteni. Leszögezi: *univerzális teológia lehetetlenség, viszont az univerzális élmény nemhogy nem lehetetlen: egyenesen szükségszerű.* Keresztény szóhasználatlal él ugyan, de kijelenti, hogy az igazság mindent magába foglal. Világosan leszögezi, hogy *A Csodák Könyve* csupán egy az

ezernyi „tanfolyam” közül, amelyek mindegyike felhasználható az ember átformálására, megváltására, és hogy minden egyes ember meg fogja találni a maga útját a maga idejében.

A megváltás fogalma a kereszténység egyes irányzataiban annyira félelmetes, hogy idéznem kell a Tanfolyam idevágó válaszát a harmadik kötetből, ahol erre a kérdésre ad feleletet: „Hogyan lesz vége a világnak?”

A világ örömben ér majd véget, mert a szomorúságnak helye. Ha az öröm elkövetkezik, a világnak nincsen célja többé. A világ békében ér majd véget, mert a háborúnak helye. Ha a béke beköszönt, mi célja maradna a világnak? A világ nevetésben ér majd véget, mert ma a könnyeknek helye. Ahol nevetés van, ki ejthet könnyet ott? És csak a teljes megbocsátás hozhatja el mindezt az áldást a Földre. Áldásban ér majd véget, mert vége nem olyan leszen, mint a kezdete volt.

Ebből a bekezdésből is világos: a Tanfolyam mind rövid, mint hosszú távon a megbocsátást ajánlja az emberi szenvedés és a világ bajainak megoldására. A szó szoros értelmében *látjuk* saját ítéleteinket. Ítélnünk, tehát érzékelünk. És minden érzékelés, kivéve azt, amely a szeretetet tükrözi vissza, tudatunkkal azt közli, hogy a világ törvényei és feltételei könyörtelenek, érzéketlenek.

A Tanfolyam olyan tanítási eszköz, amely segít előbb különbséget tenni, azután választani két gondolati rendszer között: az egyik a tudás, a másik az érzékelés rendszere. A tudás egyszerűen az, ami igaz. Ez minden, ami létezik. Amit a tudat érzékel, az megbízhatatlan is lehet. Még mindig olyanok vagyunk, amilyenre a Szeretet teremtett bennünket, de amilyenek látjuk önmagunkat, az nagyon nem hasonlít a Szeretet művéhez.

A másik, az érzékelés gondolati rendszere az, amelybe mélyre merítettük tudatunkat, azt hívén, hogy valóságos, és ezt a látszólagos valóságot halálunk pillanatáig védelmezzük. Holott valójában nem más, mint egy olyan hitvilág, amely szerint a valóságnak a test a középpontja és egyszersmind a határa is. A testet otthonunknak véelve azt képzeljük, hogy a születés a kezdet, a halál pedig végső összefoglalása mindennek, amit valaha gondoltunk vagy tettünk. E hitrendszer szerint a halál utáni életre nincs valódi remény, mert az életet azonosnak tekinti a testtel.

Ezt az érzékelési rendszert természetesen nagyban befolyásolja az, amit látunk és hallunk, ennél fogva a rendszer nem stabil és nem is pontos. Hiszen mi magunk döntjük el, mit hallunk és mit látunk meg. Amit a testünkön keresztül érzékelünk, valóságosnak tűnik, mert azt tükrözi vissza, amit látni-hallani *akarunk*. A Tanfolyam leszögezi: **az érzékelést kivetítés hozza létre.** Amit külvilágnak tekintünk, az csupán belső gondolataink és vágyaink leképezése. Önmagunkat azután leválasztjuk ezekről a képekről, és tagadjuk, hogy eredetileg a tudatunkban keletkeztek. A külvilágot, a többi embert úgy tekintjük, mint ami tőlünk tökéletesen elkülönülve létezik, és eltitkoljuk azt a tényt, hogy minden, amit érzékelünk, önmagunk más formában való visszatükröződése.

Ha saját viselkedésünket vizsgálva önkritikus szemléletet alkalmazunk, ha szeretetlenül kezeljük önmagunkat, akkor haragos, szeretetszegény, elkeseredett világot teremtünk önmagunknak. Ehhez járul aztán, hogy nem jövünk rá: nincs más ellenségünk, mint a saját támadó gondolataink, a szeretet nélküli attitűd, amihez ragaszkodunk. Ha megtanuljuk felismerni ezeket a tévedéseket, begyakoroltathatjuk tudatunkkal, hogy lásson túl ezeken, és meglássa azt a világot, amely Isten alkotását tükrözi. Ha megszabadulunk torz önképünktől,

felismerhetjük, hogy a szeretet az egyetlen valóság, amely mindig is jelen volt: az egyetlen Én, amelyet Isten teremtett.

A kalauzt, aki kivezethet a kétféle világ dilemmájából, sokféle, látszólag különböző névvel illették: Jézus, Vezető, Tanító, Isten Szava, intuíció, felsőbbrendű Én, belső én - számtalan más szót és fogalmat is alkalmaztak rá. Ez a belső hang állandóan jelen van, hogy segítségünkre legyen, ha kérjük, ha úgy döntünk, hogy hallgatunk a szavára. A megbocsátás által kijavítja azt az érzékelési hibát, amely elhiteti velünk, hogy különállók vagyunk. A megbocsátás pillanatában eltűnik a különállás illúzióvilága, és feltárul az igazi világ, amelyben egység van és szeretet. Az élet és a test ilyenkor nem tűnik azonosnak: az élet a maga örökkévaló mivoltában mutatkozik meg.

A Tanfolyam szelíden arra biztat bennünket, hogy ne egyedül hozzuk meg döntéseinket, hanem minden dologban hallgassuk meg a béke hangját önmagunkban. Meghallani a szeretet útmutatását - olyan képesség ez, amely a legtöbb emberben nem fejlődött ki. Pedig megvan valamennyiünkben. Csak annyi kell, hogy elkezdjünk figyelni rá. Minden olyan alkalom, amikor a békés megoldás mellett döntünk, teljesebbé teszi életünkben a béke élményét. A szeretet hangjának meghallása lényeges a fejlődésünk szempontjából, mert minden cselekedetünkben vagy a félelem, vagy a szeretet útmutatására hallgatunk. Harmadik út nincs.

Mielőtt *A Csodák Könyvét* tanulmányozni kezdtem volna, szinte mindig a konfliktusra szavaztam: a félelem tanácsait hallgattam meg, nem követtem a mélyen bennem lévő vágyat a béke iránt. Tudatomat úgy használtam, mintha egyedüli célja a hibakeresés volna. A Munkafüzet leckéinek gyakorlati alkalmazása számomra komoly haszonnal járt: segített áttanítani a tudatomat; kiélesítette belső hallásomat, és meggyógyította a többi emberrel kapcsolatos attitűdjeimet. Mondok egy példát: korábban sohasem gondoltam végig komolyan ezt a gondolatot: **Nem vagyok áldozata a világnak, amely körülvesz.** Ez egyike a Munkafüzet 365 leckéjének. Egész addigi életemben ezt a refrént ismételttem: Áldozata vagyok a világnak, amely körülvesz.

Íme néhány további lecke, amelyek nekem különösen sokat segítettek:

Dönthetek úgy, hogy a bántó gondolatokat megváltoztatom.  
Sohasem az nyugtalanít, amiről gondolom.  
A félelem semmilyen formája nem indokolt.  
Csak a büntudat ejthet rajtam sebeket.  
A megbocsátás a boldogság kulcsa.

Ezek a többi leckével együtt rendszerezett lehetőséget nyújtottak, hogy ledobjam a múlt fájdalommal és büntudattal súlyosbított ballasztjait. Változni kezdett a világszemléletem, másképp kezdtem használni az eszemet. Életemben először valóban megértettem az igazságot, amely szerint a boldogság kulcsa: felhagyni az ítékezéssel.

Néha még mindig felbukkan bennem az ellenállás ez iránt a szemlélet iránt, de egyre ritkábban. És mégis, mindannak ellenére, amit ebben a fejezetben elmondtam, nem győzők csodálkozni, milyen gyakran ragaszkodom ahhoz, hogy igazam legyen, ahelyett, hogy a boldogságot választanám. De ezzel együtt hálás vagyok, hogy minden egyes pillanat új lehetőséget kínál arra, hogy a konfliktus helyett a békét válasszam, s ezáltal több figyelmet tudjak fordítani másokra.

Márpedig az attitudinális gyógyítás épp erről szól. Arról, hogy a szeretet gondolatain kívül minden más gondolatot eresszünk ki a tudatunkból. Hozzuk helyre azt a tévedést, hogy különálló egyedek vagyunk, és a többiek támadólag lépnek föl velünk szemben. Hagyjunk fel

azzal, hogy kapcsolatainkat elemezzük, értelmezzük, értékeljük. Az attitudinális gyógyítás egyszerűen abból áll, hogy meglátjuk a többi emberből kisugárzó szeretetet, vagy észrevesszük, hogy félnek, és a szeretetünkért könyörögnek. Engedjük el a félelmet és a bűntudatot, lássunk mindenkit ártatlannak, beleértve önmagunkat is. Az attitudinális gyógyítás akkor történik meg, ha meghozzuk azt a döntést, hogy csak szeretetet tanítunk.

## NEGYEDIK FEJEZET

### AZ ATTITUDINÁLIS GYÓGYÍTÁS ALAPELVEI

Nem sokkal azután, hogy *A Csodák Könyvével* foglalkozni kezdtem, úgy éreztem, hogy létesítenem kell egy központot, ahová gyógyíthatatlan betegségben szenvedő gyermekek jöhetnek el, hogy szabad és elfogadó légkörben segítsék egymást. Orvos vagyok: iskoláim arra tanítottak, hogy ellenőrzött, kiszámítható javulás csak vertikális síkon képzelhető el. A páciens nem képes segíteni önmagán, hiszen a gyakorlata csekély, tudása korlátozott. Ha megpróbálna a többi betegen segíteni, vagy hozzájuk fordulna segítségért, az éppolyan veszélyes lenne, mint ha a vak vezetné a világtalant.

*A Csodák Könyve* most új szemléletmódot tárt elém, és ennek hatására kezdtem átlátni a tévedéseken, amelyekről a fentebbiekben beszéltem. Ez az új látásmód újfajta tényeket tárt elém. Például: működik bennünk egy belső orvos, a szeretet hangja. Ezt akkor lehet meghallani, ha felismerjük, hogy nemcsak bennünk szól, hanem mindenki másban is, kezdve a legkisebb gyerektől a legműveletlenebb, bárdolatlanabb felnőttig. Akkor halljuk meg a szavát, ha másokban figyelünk rá. Mivel a szeretet hangjáról van szó, a szeretetben ismerhetjük meg, és életünk minden apró mozzanatában rábízhatjuk magunkat.

Orvos lévén abban hittem, hogy szép tulajdonság a gyengédség és az empátia; jó, ha megvan valakiben, de az orvosi gyakorlatnak és a szeretet gyakorlatának nem feltétlenül szükséges kéz a kézben haladnia. Azóta beláttam, hogy a gyógyítás és a szeretet elválaszthatatlan egymástól, ezért elhatároztam: a központunk olyan hely lesz, ahol minden gyógyító, segítő erőfeszítést, kísérletet, mozdulatot tökéletes gyengédséggel, szeretettel hajtunk végre másokon is, önmagunkon is.

Nem szervezetet képzeltem magam elé, hanem a kölcsönös bizalom légkörét. Az orvosok, a terapeuták, az önkéntesek és a kisegítők azért vannak együtt a gyerekekkel, hogy az egyenlőség jegyében kölcsönösen tanuljanak egymástól, senki ne „tanítson” senkit a felsőbbség pozíciójából. Központunkban ezt a felfogást az öltözködésben is megvalósítottuk. Minden csoportban, minden tevékenységhez mindenkinek le kell vetnie magáról a diplomáját, a kis, nagy vagy közepes doktorátusát.

Tudom, hogy a Központ csak kiegészítheti a hagyományos orvosi megközelítést, nem helyettesítheti. Ezt azért fontos hangsúlyozni, mert lényegében egyetlen fontos döntést kínálunk itt mindenkinek, önmagunknak és a gyerekeknek egyaránt: a konfliktus és a béke közötti választást. Ha szervezetként szembenállnánk a hagyományos orvosi társadalommal, épp az ellenkezőjét gyakorolnánk annak, amit megvalósítani szeretnénk. Minden szülőnek, aki a gyermekét elhozza hozzánk, ma is mindig ugyanazt a tanácsot adom: - Hallgasson meg mindent, amit az orvos mond, de *senkinek* ne higgye el, amit a javulás várható esélyeiről mondanak. Mi itt a Központban *tudjuk*, hogy a szabadságra, a boldogságra és a békére korlátlan az esély.

### ELKEZDENI CSAK MOST LEHET

Mindannyian, akik a Központ létrehozására összefogtunk, egyetértettünk abban a meggyőződésben, hogy valóságos megelégedettséget, sikerélményt az jelent számunkra, ha



másokon segíthetünk. A vágy, hogy igazi segítséget nyújthassunk, nem kíván hosszú távú terveket, amelyek a Központ kibővítését, terjeszkedését foglalnék magunkban. Sok munkánk van abban, hogy megszabaduljunk a jövőre irányultságtól. Célunk az érzékelés, a felfogás szélesítése volt, nem pedig az, hogy beteg testekből egészséges testeket állítsunk elő. Azt helyeztük a középpontba, hogy megváltoztassuk az életről és a halálról alkotott felfogásunkat, s ezáltal megszabadítsuk gondolatainkat a félelemtől.

Megfigyeltem: sok küszködés származhat abból, ha több ember valamely külsődleges cél érdekében összefog - még akkor is, ha ez a cél igencsak magasztos. Azon nyomban egymásnak ugranak, amint valamelyikük észreveszi, hogy a csoport egy másik tagja útjában áll a közösen kitűzött cél elérésének. És teszik mindezt a magasabb eszme nevében. Azt hihetik például, hogy a csoport valamely tagjának érzései kevésbé fontosak, mint a beteg gyermekek, akiknek megsegítésére összefogtak. Arra nem gondolnak, hogy csak egészséges kapcsolatrendszerben élő emberek képesek tartós segítséget nyújtani. Ha a békét akarjuk terjeszteni, előbb magunknak kell szert tennünk rá.

1975-ben egy kis csoport - Gloria Murray, Patsy Robinson, Pat Taylor és én - összefogott, és megalakította az Attitudinális Gyógyítás Központját.<sup>3</sup> A kezdetektől mindmáig nem történt változás a szolgáltatásokban. Néhány gyermekkel kezdtük, akik valamilyen végzetes betegségben, például rákban vagy izomsorvadásban szenvedtek, vagy baleset következtében kerültek életveszélyes állapotba. Hamarosan rájöttünk, hogy a gyerekek testvérei és szülei is szükségét érezték az egymástól származó segítségnek, ezért számukra is megalakítottuk a csoportokat. Később felnőttek és fiatalok számára is létrehoztunk csoportot, legutóbb pedig rákos szülők gyermekeinek csoportját indítottuk el.

A hagyományos modell szerint az orvos igyekszik tenni valamit a betegért. A mi célunk a Központban az, hogy az önképzés tanítási modellje legyünk. Nem alkalmazunk kezelést. Nem a test, hanem a tudat gyógyításával foglalkozunk, ezért a gyógyítást úgy határozzuk meg, mint megszabadulást a félelemtől, az egészséget pedig a belső békével tekintjük azonosnak. A gyermekekkel együtt törekszünk közös célunk felé: kiűzni tudatunkból az önmagunktól, a kapcsolatoktól, a betegségtől és a haláltól való félelmet.

Nagyon is lehetséges, hogy minden más szorongásunk mögött a halálfélelem rejtőzik. Bizonyos vagyok abban, hogy engem részben ez a félelem indított a Központ létrehozására. Mindig is a gyerekektől tanultam a legtöbbet; bizonyára megéreztem, hogy azt is ők fogják bebizonyítani nekem: a végső, legnagyobb félelem is alaptalan. És valóban: valamennyiünknek gyönyörűséges leckéket adnak ebből. Ha a felnőttek meglátják ezeket a lelkiileg kiegyensúlyozott, örömteli gyerekeket a televízióban, az előadótermek pódiumán vagy személyesen találkoznak velük a Központban, legalább egy kicsit csillapul az ő halálfélelmük is. Azt hiszem, ez azért történhet meg, mert a gyerekek élő bizonyosságot szolgáltatnak arra, hogy az ember lehet boldog, élhet mások számára hasznos életet úgy is, hogy közben a legrettegettebb betegségben szenved. Engem ezek a gyerekek tanítottak meg arra, hogy külsődleges, testi állapotunk nem akadályozhatja meg a boldogságra, a mások megsegítésére való képességünket, és a halál sem félemlíthet meg, ha úgy döntünk, hogy a szeretet és a béke kincstárát, amelyet magunkban hordozunk, megosztjuk másokkal.

Útmutatásom szerint olyan helyet kellett létrehoznom, ahol *A Csodák Könyve* elvei érvényesülnek, ám az is szerepelt az útmutatásban, hogy magát a Tanfolyamot a Központban ne

---

<sup>3</sup> Az Attitudinális Gyógyítás Központja a könyv amerikai kiadásának megjelenésekor az alábbi címen működött: 19 Main Street, Tiburon, California 94920, USA.

tanítsuk, ne használjuk, ne is ajánljuk. Az itteni emberek legtöbbje nem végezte el a Tanfolyamot, de általánosságban egyetértenek az attitudinális gyógyítás alapelveivel, amelyek *A Csodák Könyvé*n alapulnak. Jóllehet ezek az elvek univerzális, spirituális igazságokat fogalmaznak meg, a Központ mégsem vallásos jellegű intézmény, a szülők és a gyermekek vallásával, hitével nem is foglalkozunk. Ha valaki a testi vagy érzelmi állapota alapján beillik valamelyik csoportunkba, akkor szívesen látjuk.

Most pedig következzenek az attitudinális gyógyítás hét alapelve.

## A HÉT ALAPELV

**1. Az egészség: belső béke.** Következésképpen gyógyulni annyi, mint megszabadulni a félelemtől. Ha azt tűzzük ki célul, hogy a testet változtatjuk meg, akkor megfélelkezünk arról: egyetlen célunk a belső béke megteremtése.

**2. Létezésünk lényege a szeretet.** A szeretetnek pusztán anyagi ok nem lehet akadály. Ennélfogva hiszünk abban, hogy a tudatnak nincsenek korlátai, nem létezik lehetetlen, és elvileg minden betegség megfordítható. És mivel a szeretet örök, a halálra sem kell félelemmel tekinteni.

**3. Adni annyi, mint kapni.** Ha figyelmünket arra összpontosítjuk, hogy adjunk, hogy egyé váljunk a többiekkel, akkor a félelem megszűnik, és mi képesek leszünk elfogadni a gyógyítást önmagunk számára.

**4. Minden tudat összefügg.** Következésképpen minden gyógyítás öngyógyítás. Belső békénk magától átsugárzik a többiekre, ha önmagunk számára már sikerült elfogadnunk.

**5. Más idő nem létezik, csak a „most”.** A fájdalom, a bánat, a depresszió, a bűntudat és a félelem összes többi formája eltűnik, ha a tudat a pillanat szeretetére és békéjére koncentrál.

**6. Döntéseinket úgy hozzuk, hogy a bennünk élő békevágyra hallgatunk.** Nincs jó vagy rossz viselkedés. Az egyetlen érvényes döntés a félelem és a szeretet közötti választás.

**7. Az igazi egészség és boldogság útja a megbocsátás.** Ha nem ítélkezünk, elengedjük a múltat, és jövőnket megszabadítjuk a félelemtől. Ha így teszünk, meglátjuk, hogy mindenki a tanítónk, és hogy minden pillanat újabb lehetőség a boldogságban, békében, szeretetben való gyarapodásra.

Ezek az alapelvek természetesen nemcsak gyerekekre vagy halálosan beteg felnőttekre vonatkoznak. Valamennyiünk számára van gyakorlati hasznuk. A következő fejezetekben megtárgyalom mind a hét alapelvet, példákat mesélek arról, hogy miként alkalmazták őket mások, és teszek néhány javaslatot, hogy te hogyan alkalmazhatod őket saját életedben. De előbb még néhány szót arról, miként alkalmazzuk őket a Központban.

## SEGÍTENI CSAK VELÜNK EGYENLŐNEK TUDUNK

A csoportfoglalkozások elején és végén megfogjuk egymás kezét, mindenki lehunyja a szemét, és átéli az egységet, az összetartozást. Megosztjuk egymással gondjainkat, elmondjuk, mi az, ami segített a megoldásukban, és mindeközben megtanuljuk a tanítót látni egymásban.

A hangsúly az egyenlőségen van, életkorra és társadalmi helyzetre való tekintet nélkül. Ez azt jelenti, hogy a támaszadók is beszélnek a maguk gondjairól.

Segédeszközként időnként alkalmazunk meditációs, relaxációs technikákat, pozitív imaginációt (mentális képek felidézését), művészi tevékenységet és imát. Egyéni, specifikus problémákban is segítjük egymást. Például:

Szégyellek iskolába menni, mert a kemoterápiától kihullott a hajam.

A kórházban félek, és magányosnak érzem magam.

Miért történt ez velem?

Féltékeny vagyok az öcsémre, mert beteg, és ezért több figyelmet kap a szüleinktől, mint én.

Félek, hogy a gyerekem meg fog halni.

A feleségem távol tartja magát tőlem, amióta beteg vagyok. Gyűlölöm emiatt, de ugyanakkor szeretem is, és nem akarom elveszíteni.

Azáltal adjuk át egymásnak erőnket és támogatásunkat, hogy elmondjuk hasonló érzéseinket és azt, hogy miként kezeljük őket, de legfőként azáltal, hogy nem ítélkezünk, nem védekezünk, és feltétel nélküli szeretetet sugárzunk egymás felé.

A már említett csoportokon kívül van egy levelező és telefonos programunk is. Egy nyolcéves, leukémiában szenvedő alaszakai kislány így kapcsolatba kerülhet egy korabeli kaliforniai gyerekkel, aki már megtapasztalta, min megy keresztül a barátnője. Hasonlóképpen egy szülő, aki elveszítette gyermekét, segítséget nyújthat a másinak, akinek a gyermeke súlyos beteg. A távolsági telefonhívásokat a Központ fizeti.

Van programunk, amelyben azokat képezzük ki, akik a Központban végzendő munkára jelentkeznek, be akarják építeni a mi szemléletünket, filozófiánkat a saját munkájukba, vagy hasonló központokat akarnak létrehozni. Oktatási segédanyagokat, könyveket, cikkeket, hang- és videokazettákat adunk nekik; részt vesznek a csoportfoglalkozásainkon, az egészségügyi intézményekben tartott előadásainkon, megjelennek a televíziós szerepléseinken. Munkánk iránt megnőtt az érdeklődés, sok kórházban alkalmazzák már az elveinket. Húsznál több hasonló, de tőlünk független Központ működik szerte az országban, és a világ távoli tájain is létesülnek hasonlóak.

A Központ egy másik programja mindenki számára nyitott, nemcsak súlyos betegek vehetnek részt benne. Úgy nevezzük ezt: Person-to-Person, ami körülbelül annyit tesz: „kétszemélyes”. A Központ ebben az esetben katalizátorként szolgál: összehoz egymással két embert, előzetesen csak annyi útmutatással látva el őket, hogy egyetlen céljuk a megbocsátás, az ítélkezésről való lemondás legyen. Hogy mikor, milyen körülmények között akarnak találkozni, az rájuk van bízva.

Amikor a két ember végül összeismerkedik, nagyon gyakran úgy viselkednek, mint két bogár, akik véletlenül összeütköztek: nyújtogatják a „csápjaikat”, és igyekeznek kitapogatni, miben különbözik tőlük a másik. Összehasonlítgatnak, gyors ítéleteket hoznak egymás jellegzetes vonásairól, külsejéről, hogy eldönthessék: potenciális ellenséggel vagy baráttal van-e dolguk.

Ezeknek a csápoknak a működése általában csak homályosan tudatosul bennünk, mégis automatikusan reagálunk a múlttal való önkényes és korlátozott összehasonlításon alapuló jelzéseikre. Ez belezavar annak érzékelésébe, ami a jelen pillanatban történik, de mi ennek

ellenére így teszünk. Következésképp nem friss szemmel tekintjük a dolgokat, így aztán nem is vállalhatjuk gondolataink megváltoztatásának felelősségét.

A „kétszemélyes” programban azt javasoljuk, hogy a találkozáskor tökéletesen más hozzáállásból induljanak ki. Előre elhatározzuk, hogy amikor „csápjainkkal” körültpogatjuk a másik embert, csak a szeretet, a gyengédség és a béke jegyeit keressük rajta, és csak azokat a jeleket őrizük meg tudatunkban, amelyek lehetővé teszik, hogy a továbbiakban is szeretettel tekinthessünk az illetőre. Más szóval: csak az ártatlanságot keressük benne, nem a bűnösséget. A tiszta szívünkkel tekintünk rá, nem a régtől beidegződött előítéleteink szűrőjén keresztül.

Ezt a megközelítést például mindenki alkalmazhatja a hétköznapi életében. Bárki elindíthatja a maga nem hivatalos Person-to-Person programját, akár a munkahelyén, akár személyesebb kapcsolataiban. Alakíthatunk terápiás partnerkapcsolatot, amelyben mindkét fél megfogadja, hogy feltétel nélküli támogatást és szeretetet ad a másiknak.

Gyakran fölteszik nekem a kérdést: hogyan boldogulunk anyagilag? Szolgáltatásaink ugyanis mind ingyenesek. Amikor megkapta a belső útmutatást, hogy hozzam létre a Központot, az üzenet így folytatódott: „A pénzre ne legyen gondod. Végezd el a munkát, és ami pénzre szükséged lesz, az mindig rendelkezésedre fog állni. Bízzál Istenben.” Az útmutatás azt is kijelentette, hogy a saját időmet fel kell áldoznom, és ezt a mai napig meg is teszem. A munkatársi gárda egészen a legutóbbi időig fizetés nélküli önkéntesekből állt. Ahogy a Központ bővült, létesítettünk néhány fizetett állást, de fő támaszunkat még mindig a sok önkéntes adja, akik nagylelkűen nekünk ajándékozzák az idejüket.

Az első két évben én fizettem a házbért, a telefonszámlákat és a többi rezsit. Aztán egy barátunk és jótevőnk, John Robinson csatlakozott havi rendszeres támogatással. Ahogy ismertségünk növekedett, mind több adományt kaptunk, kicsit és nagyot egyaránt. Később alapítványi forrásokból többször is nagy adományhoz jutottunk. A Központ növekedésével párhuzamosan elkezdtünk problémákat gyártani önmagunk számára, úgyhogy időnként komoly erőfeszítésünkbe került megőrizni a belső békét. Sok leckét kellett megtanulnunk, és tanulunk is mind a mai napig.

A Központot talán úgy lehet a legjobban ismertetni, ha elmesélem, hogyan működnek az elvek a gyakorlatban. A könyv hátralévő részében példákat fogok felhozni, amelyek közül soknak gyógyíthatatlanul beteg gyermekek lesznek a főszereplői. Ezek a fiatal emberek rendkívül nagy és ösztönző hatású tanítóknak bizonyultak. Ha olyan gyermekek, akiknek a betegség az életét fenyegeti, képesek megteremteni a belső békét, akkor mi, akik sokkal jelentéktlenebb problémákkal birkózunk, miért tűznénk kisebb célt magunk elé?

## ÖTÖDIK FEJEZET

### CÉLUNK A BÉKE

Hogy a békét megtaláljuk, először is fel kell ismernünk önmagunkban azt, ahol máris jelen van. A béke helyét a tudatunkban kell keresnünk. A test nem mondhat erről semmit, hiszen élményeinket a tudatból merítjük és abból, hogy miként használjuk. Nem vagyunk a test áldozatai, és tudatunk valójában nem fenyegethető. Ennélfogva a szabadság útja mindig megvan, ezért hangzik így az attitudinális gyógyítás első alapelve:

**Az egészség: belső béke.** *Következésképpen gyógyulni annyi, mint megszabadulni a félelemtől. Ha azt tűzzük ki célul, hogy a testet változtatjuk meg, akkor megfelelkezünk arról: egyetlen célunk a belső béke megteremtése.*

### AZT KAPJUK, AMIT FELISMERÜNK

A belső nyugalomhoz, a megelégedettséghez, az egyre fokozódó szabadságérzethez az kell, hogy leszámoljunk saját régi identitásfogalmainkkal. Valóban test vagyok csupán, amely néhány pillanatig él, azután meghal? Valóban a test szabja meg erőm korlátait, valóban az diktálja, hogyan érzem magam, az korlátozza be cselekvőképességem határait? Vagy odabent létezik még lehetőség, amely egyáltalán nem ismer határokat, és a boldogságra, a szabadságra való képessége végtelen?

Nincs olyan pont, amelyen a tudat és az akarat egyesült erővel túl ne tudna jutni, mert ha összefognak, a gondolatokat elárasztja a szeretet. Ma már sok olyan rendszer működik, amely elismeri, hogy a test nem korlátozza a tudatot, hogy a szemmel látható, füllel hallható tartományon túl létezik egy másik valóság, amely arra vár, hogy megismerjük, és hogy egyetlen Forrás egyesít minden tudatot egy itt és most is megtapasztalható szinten.

Úgy tűnik, ezekben a tanításokban mintha a Kelet és a Nyugat filozófiai és spirituális egyesülését érhetjük tetten. Egyes szervezetek, mint például az „est”, az Actualizations, a Silva-féle Agykontroll és vagy száz másik, bár részletekben különböznek egymástól, valamennyien azt tanítják, hogy gondolataink határozzák meg élményeinket. A tanfolyamok résztvevőinek azt tanítják, hogy fogják fel másként önmagukat és a világot. Az attitudinális gyógyításnak hasonló a célja, mert ha az egyén hozzáfog, hogy eltávolítsa az érzékelés korlátait, és tisztán felfogja a szeretet jelenlétét önmagában, ezzel már minden szinten és minden módon elkezdte önmaga gyógyítását.

Számtalan példája van annak, hogy az emberek komoly betegség vagy baleset után elképesztik az orvost élni akarásukkal, és bámulatos gyógyulást tanúsítanak. Mások komoly fogyatékoságuk ellenére boldog, szeretetteljes életet élnek. Ez nem jelenti azt, hogy célunk a test meggyógyítása, és azt sem jelenti, hogy helytelenül cselekszünk, ha testünket nem gyógyítjuk meg. Célunk a béke - méghozzá most, ebben a pillanatban. Boldogságunk szempontjából alapvető fontosságú, hogy éljünk bár sok vagy kevés évet, életünk haragtól mentes legyen, és testünket úgy használjuk, mint eszközt - hogy szeretetet adjunk általa másoknak.

A béke eléréséhez mindenkinek fel kell ismernie, hogy választhatunk: tekinthetjük identitásunkat kicsinynek és súlyos korlátok közé szorítottnak, de tekinthetjük oly

határtalannak is, mint a szeretet. Nem kell korlátokat állítanunk az egészségünkhöz vezető útra csak azért, mert az orvos, a szüleink, a barátaink, a szakirodalom vagy a társadalom azt állítja, hogy bizonyos dolgokon nem lehet változtatni. Az attitudinális gyógyító nem azt tanítja, hogy szokjunk hozzá a fájdalomhoz, a halál gondolatához, hogy alkudjunk meg nyomorúságunkkal - hiszen mindenki számára ott a lehetőség, hogy némán meghallgassa a belső hangot, aki megtanítja a szabadsághoz vezető utat. Nincs hely, ahová a szeretet el ne jutna, és nincs ember, akit ne nyugtatna meg.

## **A JÓSÁGNAK NINCSENEK HATÁRAI**

A Központban sűrűn emlékeztetjük egymást arra, hogy lehetetlen nem létezik. Ezt a gondolatot Tinman Walker tudta és tudja a mai napig is igen hatásosan tanítani. Tinman most huszonegy esztendősen. Tizenhét volt, amikor egy lejtős úton kerékpárjával teherautónak rohant. Oly súlyosan megsérült, hogy életben maradására kevés volt a remény. Miután eltávolították a szubdurális haematómát (a koponyában keletkezett vérömlenyt), a fiú kómában maradt. Az orvosok nem bíztak benne, hogy visszanyeri az öntudatát, és kijelentették: ha magához tér is, csupán vegetálni lesz képes. Amikor - még mindig kómás állapotban - hazaengedték, a család azt a tanácsot kapta, hogy intézetben helyezték el. A hozzátartozók azonban hittek a szeretet gyógyító erejében, ezért másként döntöttek.

Nyolcvanegy nappal a baleset után Tinman föleszmélt. Testének jobb oldala görcsös bénultságba merevedett; erőlködve, alig érthetően beszélt. A család az elérhető legjobb fizikai és foglalkoztató terápiát szerezte meg számára, és a fiú idővel visszatérhetett az iskolába.

A baleset előtt Tinman kitűnő sportoló volt; most járni is alig bírt. Testi fogyatékosága miatt a társadalom számkivetettjének érezte magát. Állandóan otthon kuksolt, magányosan, baráttalanul.

Három és fél év elteltével egy logopédus kijelentette: Tinman elérte várható fejlődése csúcsát: ennél jobban sohasem lesz képes beszélni. Ő is, a család is elkeseredett; elhatározták, hogy fölveszik a kapcsolatot a Központtal, mert hallották: mi abban hiszünk, hogy semmi sem lehetetlen.

Amikor Tinman először hozzánk került, sok fogyatékosága volt. Beszéde lassú volt és akadozó. A paralízis maradványtüneteként botorkálva, sántítva járt. Amikor először találkoztunk, a szemében megcsillant valami. Azonnal tudtam, hogy fontos tanítók leszünk egymás számára, és hogy életünkben csodák bekövetkezése várható.

Egy héttel a megismerkedésünk után két színházjegyet kaptam; megkértem, hogy tartson velem. Igent mondott. A színház előtt vendéglőbe mentünk - komoly nehézséget jelentett számára az evés. Nagyon sokáig tartott, mire elfogyasztotta a vacsorát, és utána is csak nagy ügyel-bajjal tudott lépést tartani velem San Francisco meredek utcáin. Ekkor láttam meg, mennyit fogok tőle tanulni türelemből, és mennyit tanulhatott eddig a családja.

Tinman sok időt töltött a Központban a csoporttal, és velem kettesben is. Talált egy kitűnő fizioterapeutát, aki hajlandó volt foglalkozni vele. Valamennyiünknek egyetlen cél lebegett a szeme előtt: eltökéltük, hogy Tinman több legyen, mint egy negatív adat a statisztikákban. Márpedig ahol két-három ember tudata szeretettől vezérelve összefog egy cél érdekében, ott jó lesz vigyázni!

Készítettünk néhány végtelen hangfelvételt, amelyeket alvás közben játszott mellette a magnó. Először az én hangom szólt rajtuk, később az övé. A kereskedelemben kapható végtelen kazettákat használtuk, amelyek egy 3-5 perces hangfelvételt ismételnék szüntelenül.

Az első kazettán azt szuggeráltam, hogy Tinman tekintse az agyát olyannak, mint egy iskolai táblát, és töröljön le róla minden emléket abból az időből, amikor nehézséget okozott számára a beszéd. E csüggesztő jelenetek helyett olyanokat kellett maga elé képzelnie, amelyekben beszédének állandó javulása tapasztalható. Hasonló szuggesztiós kazettát készítettünk a járásával, a bénulásával és a többi, ezzel összefüggő tünettől kapcsolatban is. A negatív mentális képek minden áldott éjjel letöröltettek, és pozitív képek rajzolódtak fel, amelyeken Tinman szabadon volt képes mozogni. A képeken meghatározott jelenetek elevenedtek meg: például síelés vagy autóvezetés közben kellett látnia önmagát.

Egy hónap múlva Tinman bejött a szobámba, és megkért, hogy figyeljek. Kijelentette: lyukat fog ütni arra a helyre, ahol áll. És arcán túláradozó boldogsággal vagy húsz centit felugrott a levegőbe. Állva maradt akkor is, amikor visszaért a földre. A baleset óta először volt képes erre.

Csoportjában a többi fiatal hallatlan türelemmel kezelte Tinmant. Szeretett vicceket mesélni, de sokunk számára egy örökkévalóságnak tűnt, mire eljutott a poénig. Később elmondta: a Központ volt az első olyan hely, ahol az emberekben volt elég türelem végighallgatni őt anélkül, hogy a szavába vágtak volna, vagy megpróbálták volna helyette befejezni a mondatokat. Napjaink sorában gyakran igyekszünk időt megtakarítani. Pedig mi jobbat tehetnénk az időnkkel, mint hogy szeretettel hallgatunk egy másik embert?

Tinman beszéde sokat javult; ekkor kitaláltunk egy új módszert a pozitív mentális képek használatára. Az egyik összejöveten elmesélte, hogy az iskolában sokat kínlódott az olasz nyelvvel. Valahányszor felelni szólították, ledermedt, és képtelen volt kimondani a helyes választ. Azt szuggeráltam, hogy hunyja le a szemét, és gondoljon egy olyan helyre, ahol nyugodtnak érzi magát. Tinman számára ez a hely a hegyek között volt. Ezután azt mondtam: gondolatban törölje le az összes régi szalagot, amelyeken rosszul szerepelt a feleléskor, és képzeljen pozitív jeleneteket a helyükre: olyanokat, amelyekben nyugodtan, magabiztosan ad helyes válaszokat a kérdésekre. Szuggeráltam, hogy tekintse a tanárt barátának, aki segíteni akar, ne ellenségnek, aki a hibáira vadászik, hogy zavarba hozza őt. Azt tanácsoltam, hogy a következő felelésig minden reggel, közvetlenül ébredés után és minden este, elalvás előtt gyakorolja ezt. Ha az imagináció közben szorongás fogná el, tartson szünetet, és képzelje el, hogy a hegyek között pihen. Utána pedig folytassa a „pozitív aktív imaginációt”, míg képes lesz ötször egymás után végigcsinálni szorongás nélkül.

A következő összejöveten Tinman nagy izgalommal mesélte, hogy sikerrel felelt olaszból. A csoportban ekkor többen is bevallották, hogy gondjaik vannak a feleléssel; Tinman a tanítójuk lett ezen a téren, ezzel is bizonyítva, hogy a pozitív hit milyen messze ható eredményekre képes.

A Tinman érdekében végzett munkámnak talán az az eset volt a csúcsa, amikor az örömtől még könnyek is szöktek a szemembe. Los Angelesben kellett előadást tartanom egy orvoscsoportnak, és megkértem Tinmant, hogy kísérjen el. Mosolyogva azt felelte: sajnos nem ér rá, mert sítúrára megy.

## AZ EMBER NEM TEST. AZ EMBER SZABAD.

Joe Marks is arra példa, hogy egy gyermek túllép a teste által megszabott, látszólagos korlátokon, messze túllép azon, amit lehetségesnek véltek. Átadom a szót Joe édesanyjának, mesélje el ő a fia történetét.

1977 szeptemberében Dél-Kaliforniában voltam, egy természetgyógyász tanfolyamon vettem részt. Egy este telefonhívást kaptam: értesítettek, hogy két fiam, akik apjukkal és a mostohaanyjukkal éltek Kalifornia északi részén, egy traktorral balesetet szenvedtek. A kisebbiknek nem esett baja, de a nagyobbik nem biztos, hogy túléli, ezért azt javasolták, hogy utazzam oda.

Los Angelesből nincs közvetlen repülőjárat Eurekába; tizenöt órába tellett, mire megérkeztem a kórházba. Tizenkét és fél éves fiam az intenzív osztályon feküdt mezítelenül, csak egy lepedővel letakarva, fején hatalmas kötéssel, a lába csigára függesztve, több palackból infúziós oldatok csöpögtek bele, és csövek tekeregtek rajta mindenfelé; kettő volt az orrlyukában, az egyik az oxigént vitte, a másikon keresztül szívták le a gyomrát. Elképzelhetetlen látvány volt. Az ott heverő test nem volt azonos azzal a normális, egészséges kis kamasszal, akivel pár héttel azelőtt találkoztam. A balesetben eltörték a bordái, három helyen a medencéje, kettőtört a jobb combcsontja, több helyen a koponyája is - a koponyaalap apró darabokra törött -, a füléből gerincfolyadék szivárgott. Olyan volt a feje, mint egy megrepedt görögdinnye. Nem jósoltak neki hosszú életet.

Nem akarok nagyon belemenni a részletekbe, elég az hozzá, hogy az életfunkciói súlyosan károsodtak, még lélegezni sem tudott, ráadásul több más komplikáció mellett tüdőgyulladás is fellépett. Az EEG-vizsgálat igen lassú, lapos hullámokat mutatott ki, a vonal majdhogynem egyenes volt. Ez annyit jelentett, hogy ha Joe valami csoda folytán mégis életben maradna, csak vegetálni fog, mozogni, gondolkodni sem lesz képes. A törött bordáival nemigen lehetett mit kezdeni; a lábát kezdetben egyszerűen csak felfüggesztették; később szögekkel és gipsszel rögzítették, hogy a test szállítható legyen.

A nap huszonnégy órájában Joe mellett maradtunk. Tenni persze nem sokat tehattünk érte. És ennek ellenére, még a közelmúltban is, amikor egy csoportfoglalkozáson valami szép és kellemes helyet kellett elképzelnem, a gondolataim abba az intenzív kórterembe vittek, képzeletben ott ültem Joe mellett. Nem maradt más abból a fiúból, mint a tiszta szeretet. Teljesen üresnek látszott, egyáltalán nem kommunikált. A szeme sem mozdult meg; idegrendszérének működése annyira lecsökkent, hogy a legcsekélyebb reakciót sem mutatta, még akkor sem, ha belecsíptek az ujjába. Így feküdt három hónapon keresztül, és számomra boldogság volt pusztán az is, hogy vele lehetek. Mintha egész Kalifornia tudott volna arról, hogy Joe balesetet szenvedett. Állandóan imádkoztak érte, és minden este kilenckor meditációt tartottak. Ilyenkor mintha az egész kórterem felragyogott volna, és Joe mozdulatlan teste is szinte fényleni látszott. A látogatók néha csak azért jöttek, hogy a közelében legyenek, és többen említették is, hogy valami különös szeretet vagy energia jelenlétét érzékelték. Ez természetesen megsokszorozta az én energiámat is, még több szeretetet tudtam adni neki.



Körülbelül öt hét múlva azt tanácsolták, hogy Joe-t egy intézetben helyezzzük el, de erre képtelenek voltunk. Megszerveztük, hogy helyet kapjon egy indián rezervátum kórházában, édesapja otthona közelében. Nagyon kicsi kórház volt, összesen kilenc ágygal, egyetlen orvossal, aki a család jó barátja volt.

Hirtelen kiderült, hogy sok hasznosat tehetek Joe érdekében. Az orvos a tápanyagok szakembere volt; megkért, hogy végezzem én Joe táplálását. Addig valami tejes alapú tápszert kapott az orrába vezetett csövön keresztül. Én megváltoztattam az összetételét: vitaminokat és ásványi anyagokat adtam hozzá. Változtattam a ruházatán is: élénk színű, tarka köntösöket varrtam neki a fehér köpeny helyett. Mosdattam, mindig megmostam a fogát is, és megfésültem a gyér hajcskát, amely kezdett már visszanojni. Állandóan rock and roll vagy komolyzene szólt a szobájában, nekem meg az egész életem, a teljes létezésem arról szólt, hogy ott ülök mellette.

Nagyon sokat cirógattam, masszíroztam. A karjánál-lábánál fogva megfordítottuk néha, hogy a fölfekvéseket elkerüljük. A vérkeringés serkentése céljából időnként fel kellett volna polcolni az ágyat, de ehelyett én vettem a karjaimba, úgy támasztottam fel; különben is nagyon sokat ölelgettem. Ő persze egyáltalán nem viszonozt, de hát az én gyerekem volt; nem bántam, hogy a testmelegén kívül semmiféle reakciót nem kapok tőle.

Aztán még az a kis kórház is kijelentette: semmi értelme, hogy tovább is ott tartsák. Sok szempontból javult az állapota. A tüdőgyulladás meggyógyult, csakúgy, mint a vesefertőzése - nem volt már szükség katéterre. A gégemetszés csövét kivették, a sebei behegedtek, a csontjai összeforrtak. Élt, de öntudatlanul. Kómában volt, és a kórház azt akarta, hogy vigyük máshova.

Közvetlenül mielőtt Marksék elszállították volna Joe-t a kórházból, a fiú egyszer csak elkezdett reagálni: előbb megszorította apja kezét, aztán anyja kérésére a lábát is megmozdította. Az összes hallócsontja összetört, a dobhártyája beszakadt, mégis működött a hallása, sőt képes volt követni az utasításokat.

Amikor Mary Marks azon a szeptemberi estén először hallott a fia balesetéről, első reakciója a düh volt. Az érzés csupán másodpercekig tartott, aztán az asszony attitűdje alapvetően megváltozott.

Belső párbeszédet folytattam Joe-val: megmondtam neki, hogy én megértem őt, hogy minden rendben lesz, és ha a lelke el akar távozni, az sem baj. Bárhogy dönthet, mondtam neki magamban, jól fog dönteni. Nem is annyira a gyógyulásáért imádkoztam: inkább azért, hogy megértsem, ami történt.

Nehéz érzékelteni, mennyi törődéssel, odaadással, szeretettel halmozta el Joe-t Keith, az apa, Sharon, a nevelőanya és Mary, az anya. Mindannyian úgy érezték: akármilyen állapotban van Joe, akkor is tagja a családnak, és minden igyekezetükkel azt érzékeltették vele, hogy hozzájuk tartozik.

Már arra készültek, hogy elvigyék a fiút a hoopai rezervátum kórházából, amikor Joe nagyanyja megemlítette a nevemet Marynek. A hölgy tanulmányozta *A Csodák Könyvét*, és részt vett egy előadásomon, ahol arról beszéltem, hogy a tudatnak nincsenek korlátai. Nagy hatást tett rá Tinman Walker története is. Joe kezelőorvosa felhívott telefonon, és konzultációra kért. Átrepültem Eurekába, ahonnan a tervek szerint egy bérelt kis repülőgéppel vitt

volna át Hoopába. Amikor megérkeztem, vihar tört ki, nem lehetett felszállni, ezért autóval utaztunk át a kisvárosba.

Némi ügyel-bajjal megtaláltuk a lakókocsit, amelyben Joe élt az édesanyjával. Joe az ágyban feküdt, és végtelenül szomorúnak tűnt. Beszélni nem tudott, a kétoldali szemidegsorvadás következtében megvakult, és szinte teljesen béma volt. És mégis, ennek ellenére a pozitív várakozás szelleme áradt Joe-ból; attitűdje azt sugallta: mindenre képesek vagyunk. Ezt éreztem az anyában is, ez a légkör lengte be a kis lakókocsit.

Elmagyaráztam Joe-nak és az édesanyjának a Központban végzett munkát, elmeséltem Tinman történetét, meg még néhányat a korábbi eseteink közül. Nagy nyomatékkal hangsúlyoztam, hogy hitünk szerint a tudatok összefüggnek, és nem létezik lehetetlen, aztán ismertettem egy csoportunk működését. Ezt a csoportot Tammy Cohen, majd később Cheryl Balsan vezette: vak gyerekeket tanítottak arra, hogy színeket és tárgyakat érzékeljenek anélkül, hogy megérintenék őket. Megemlítettem Joe-nak egy tizenéves vak fiút, Harold Alexander esetét: ő nemcsak hogy a színeket ismerte fel, hanem megtanult kerékpározni is, és sok mindenre képes volt, amit mások lehetetlennek tartottak volna. Joe-t egészen felvillanyozták ezek a lehetőségek.

Ezután egy órán keresztül közösen kipróbáltunk valamit annak bizonyítására, hogy a tudatok összefüggnek. Gondolatokat küldtem Joe-nak: a „piros” és a „kék” színek valamelyikét. A pirosra függőlegesen ingatta a fejét, a kékre vízszintesen. Egy óra alatt nyolcvan százalékos pontossággal megtanulta azonosítani a színeket, és depressziója kezdett feloldódni. Valósággal föllelkesült.

Elmagyaráztam neki, hogy tudata nem korlátozódik a testére, és megismertettem vele *A Csodák Könyve* egyik leckéjét.

Nem test vagyok. Szabad vagyok. Ma is az vagyok, akit Isten megteremtett.

Még három dolgot javasoltam neki. Először: hogy vetítsen maga elé gondolatban olyan jeleneteket, amelyekben jár és beszél. Másodszor: mivel még mindig hitt Istenben, azonosuljon Vele, vesse el kételyeit, és fogadja el, hogy Isten számára semmi sem lehetetlen. Harmadszor: pár napon belül Los Angelesbe szállítják egy különleges ideggyógyászati klinikára, ahol baleseti károsodottakat kezeltek. Ezzel kapcsolatban a következőket ajánlottam: lehet, hogy most úgy érzi, a világon senki sem elveszettebb nála, mégis jót tenne önmagának, ha a kórházba érve találna egy olyan beteget, akinek segíthet.

Körülbelül egy hónap múlva levelet kaptam Marytól. Elmondta: Joe mély szomorúsággal terhes időszakokat élt át. A kórteremben, ahol feküdt, volt egy kisgyerek, aki a központi idegrendszer állandó irritációja miatt szüntelenül sírt. Semmiféle gyógyszer nem enyhített az állapotán. Marynek eszébe jutott, amit mondtam: hogy Joe-nak segítenie kellene valakin. Hirtelen sugallattól vezettetve fölvette az ágyból a kisgyereket, odavitte Joe-hoz, és az ölébe tette.

Joe először nagyon meglepődött. Aztán a bal keze, amelyet egy kicsit tudott mozgatni, lassan fölemelkedett, és gyengéden simogatni kezdte a kicsit, aki szinte azon nyomban abbahagyta a sírást. Mary úgy írta le a történeteket: a két gyerek magasabb tudatállapotba került; oda, ahol már csak áldás és béke létezik.

Többször átrepültem Dél-Kaliforniába, hogy meglátogassam Joe-t és a csalódott. Egyszer magammal vittem Tinman Walkert is. Az időzítés tökéletesre sikerült. Joe, a nevelőanyja és az édesanyja éppen csüggedni kezdett. Ekkor sétált be Tinman, és elmesélte, hogy olyan

dolgokra képes, amiről az orvosok álmodni sem mertek volna. Hozzátette, hogy ezt Joe ugyanúgy elérheti. - Csak azt mondogasd magadban: „Meg tudom csinálni. Semmi sem lehetetlen”, és tedd félre a kételyeidet. - Joe családja később azt mondta: Tinman látogatása többet ért, mint bármi, amit előtte olvastak vagy hallottak. Ez volt az első eset, hogy a saját szemükkel láttak valakit, aki hasonló állapotban volt, mint Joe, és valóban sikerült célhoz érnie. Joe két hónappal később, segítséggel ugyan, de járni kezdett.

Később a Központ munkatársaival a kaliforniai Fullertonban tartottam előadást, amelynek néhány gyerek bemutatása is része volt. Előző este felhívtam Maryt, megtudakolni, hogy vannak. Az asszony repesett örömeiben. Joe megszólalt! Megkérdeztem, nem akarnak-e eljönni, és részt venni a konferencián, amire boldog igennel válaszolt.

A konferencia napján az előadótermet zsúfolásig megtöltötték az orvosok, az egészségügyi szakemberek. Amikor Joe-ra került a sor, segítség nélkül emelkedett szólásra. Ezekkel a szavakkal fordult a hallgatósághoz: - Sohasem tudhatják biztosan, hogy ki mire lesz képes a jövőben. Nézzenek rám. Rólam azt jósták: úgy fogom leélni az életemet, mint egy növény. Értessék meg a betegekkel: sohasem szabad feladni. Semmi sem lehetetlen: tessék csak megnézni engem. - Könnybe lábadt a szemem, és azt hiszem, mindenki másé is a teremben.

Egy másik alkalommal, amikor meglátogattam Joe-t, magammal vittem a vak Harold Alexandert és a barátnőjét is. Azt a hétvégét sohasem fogom elfelejteni. Képzeld el, mit éreztem, amikor a repülőtéren, már a beszállás után tudtam meg: Harold még sohasem ült repülőgépen. Közreműködni egy vak ember élete első repülésében - ez valóban felejthetetlen ajándék az élettől!

Joe-ékhoz megérkezve Harold elmesélt egy történetet. Egy héttel azelőtt meglátogatta őt a húga az egyik barátnőjével. Amikor beléptek a szobába, Harold kijelentette: - Most máshogy vagy öltözve, mint legutóbb. - Hát ezt honnan tudod? Hiszen nem látsz! - kérdezte a lány. Harold a saját válaszával folytatta volna a történetet, de Joe közbevágott. - Tudom, mit vettél észre rajta: aznap nem vett melltartót. - Ettől Harold is elképedt. - Hogy jöttél rá? Nem is voltál ott. - Mindketten nevetésben törtek ki. Ez a két fiú két különböző alkalommal képes volt megérezni, hogy egy lánynak nincs melltartó, és most bemutatott tartott egymásnak a tudat képességeiről.

Harold barátnője fényképezőgépet hozott, és fotózgatta a fiúkat. Később, amikor Joe apjával beszélgettem, egyszer csak felnéztem, és nem akartam hinni a szememnek. A kamera Harold kezében volt: éppen a barátnőjét fényképezte! (Később láttam is a képeket: nagyszerűek lettek.) Látogatásunk után nem sokkal Joe is elkezdett fotózni, és megdöbbentő pontossággal komponálta képeit.

Joe ma Idahóban él apjával és nevelőanyjával. Bot nélkül jár, remekül úszik, és a korának megfelelő, normális középiskolai osztályba jár. Szüntelenül fejlődik: mindannyiunk számára tanítónak bizonyult.

## **A FÉLELEM: BÉKEFELHÍVÁS**

Végtelenül hálás vagyok azért, hogy ezek között a fiatal tanítók között lehettem. Állandóan arra emlékeztettek, hogy nincs határ, amelyen túl ne tudnánk lépni - ezt a törvényt mindig emlegetem, de valahogy mégis mindig elfelejtem. Ha valaki ismeri Tinmant, Joe-t vagy Haroldot, óhatatlanul fel kell ismernie, hogy a félelemtől való megszabadulás kulcsfontosságú a gyógyulásban.

Ha a helyes irányból szemléljük, a félelmet így is értelmezhetjük: tudatunk a szabadság magasabb foka felé invitál bennünket. Nem arra szólít fel, hogy meneküljünk a veszély elől, hanem arra, hogy tegyünk lépést a biztonság felé. A kettő között ég és föld a különbség.

A biztonság ebben a szóban rejlik: „Lehetséges”. Minden döntésünkkel választunk: vagy azt, ami támogatja az életet, vagy azt, ami csupán tagadja. Gondolataink vagy támogatnak és fölemelnek bennünket, vagy letaszítanak a depresszióba és a reménytelenségbe. A legcsekélyebb bírálat vagy panasz is azt a hitvilágot támogatja, amely tagadja a fényt, amely benne van mindenben, ami él. Gondolataink olyanok, mint a kövek az úton. Nincs egyetlen olyan gondolatunk sem, amely ne vinne bennünket valahová. Ezért nem szabad konfliktusban hagyni a tudatunkat, ha az egészség és a béke felé igyekszünk.

A konfliktustól való megszabaduláshoz egyetlen dologra van szükség: olyan célra, amely önmagában nem hordoz konfliktust. Bárminek a megváltoztatására törekedni harcot jelent; olyasmit akarni, ami csak a jövőben lehet a miénk, egyet jelent azzal, hogy elzárjuk a jelen pillanat boldogságának útját. Olyan célt tűzz ki tehát magad elé, amelyet állító helyedből is elérhetsz. Legyen a jelen pillanat boldogságod kapuja, s meg fogod látni, hogy valahányszor békében visszatérsz ehhez a pillanathoz, ez a kapu mindig egy kicsivel szélesebbre nyílik.

## HATODIK FEJEZET

### AZ EMBER: SZERETET

Az attitudinális gyógyítás alapelvei kölcsönösen összefüggnek egymással. Ahogy ismertetem és példákkal illusztrálom őket, meg fogod látni, hogy átfedésben vannak, hogy minden ismertetés és példa magában foglalja a többi alapelv bizonyos vonatkozásait. Az attitudinális gyógyítás második alapelve így hangzik:

**Létezésünk lényege a szeretet.** *A szeretetnek pusztán anyagi ok nem lehet akadálya. Ennélfogva hiszünk abban, hogy a tudatnak nincsenek korlátai, nem létezik lehetetlen, és elvileg minden betegség megfordítható. És mivel a szeretet örök, a halálra sem kell félelemmel tekinteni.*

A szeretet lényünknek az a része, amely valóságos. Mivel a szeretet képessége a birtokunkban van, nem vagyunk a testünkbe börtönözve, nem vonatkoznak ránk a test pillanatnyi állapotai, úgynevezett „törvényszerűségei”. Amikor másokkal kommunikálunk, nem a mi múltbeli élményeink beszélgetnek az övéikkel, hanem egyik szeretet szól a másikhoz. Nincs két ember, akinek múltbeli élményei azonosak volnának, tehát az ítéleteken alapuló kommunikáció már eleve konfliktust hordoz magában. Ha viszont a kommunikáció alapja a szeretet, akkor a kommunikáció kielégít és gyógyít. Eltűnik még az a félelmünk is, hogy a halál megszakíthatja ezt a szeretetfolyamot.

Mi tehát a szeretet? Meg kell tapasztalni ahhoz, hogy a szó jelentéssel töltődjék fel; nem is tudom másként meghatározni, mint így: a félelem teljes hiánya; felismerése az egységnek, amely összeköt bennünket mindennel, ami él. Akkor szeretünk valakit, ha felismerjük, hogy érdekeink nem különülnek el az ő érdekeitől, ezért csatlakozunk hozzá abban, amit igazán akar. Ez felsőbbrendű tudatok egyesülése, nem az egók szövetsége.

Szokványos módszerekkel a szeretet nem értékelhető, nem bizonyítható. Megmérni nem lehet, de ez mit sem von le abból, hogy valóságos. Pillanatokra mindannyian átéltük már a tiszta, feltétel nélküli szeretet megnyilvánulását. Kétségbevonhatatlan, hogy van bennünk valami, ami tudja, hogy a szeretet létezik. Akkor figyelhetünk föl erre, amikor úgy döntünk, hogy ítékezés nélkül elfogadunk valakit, amikor adunk, anélkül, hogy arra gondolnánk, mit kapunk ezért cserébe. Ez például azt jelenti: a tiszta szeretet nem azért ad, hogy derűvé változtassa valakinek a rossz hangulatát, vagy a hálátlansága helyett hálát eszközöljön ki. Az igaz szeretet az adás tökéletesen tiszta, akadálytalan formája. Szabadon árad a többi ember felé, és jutalmát önmagában hordja.

A „szeretet” szó, ahogy általában használjuk, valami egészen mást jelent, mint az igaz szeretet. Abban az adás mellé odaértjük, hogy kapunk is érte valamit. Csereügylet, üzleti tranzakció. Ez még a szerelmi kapcsolatokban is eléggé nyilvánvaló. Mindkét fél abban a reményben ad a másiknak, hogy az viszonzza, mégpedig abban a formában, ahogyan azt elvárja tőle. A feltételes szeretet működik a legtöbb szülő-gyermek kapcsolatban is. A szeretet itt az elfogadható viselkedés, az elvárt attitűd ellentételezése. A szülők gyakran a saját értékük megerősítését szeretnék elérni a gyerek által elért eredmények és a gyermeki tisztelet megnyilvánulásai által. A gyerek viszont gyakran csak akkor szereti szüleit, ha megkapja tőlük azt, amire - úgy hiszi - szüksége van, legyen az akár új tulajdontárgy, akár elismerés vagy dicséret.

Az ilyen szeretet nem megbízható és nem állandó: ideiglenes jellege miatt azzal a rejtett félelemmel tölt el, hogy el fognak hagyni bennünket.

Amikor igaz szeretetet adunk, nem törődünk a viselkedéssel - sem a sajátunkkal, sem a másokéval. Természetes érzés tölt el, mert felismerjük, hogy a szeretet az ember természetes állapota. Nem érzékeljük a korlátokat. Nincs kétségünk a jóság felől, és nem foglalkoztat az idő. Tudatában vagyunk a jelen pillanatnak és mindennek, ami benne foglaltatik. Amikor szeretetet nyújtunk, szabadságot és békességet élünk át. Az attitudinális gyógyítás megtanít, hogyan éljük át ezt a fajta szeretetet - az egyetlen létező szeretetet.

## LÉNYEGÜNK A SZERETET

Valamennyien hiszünk abban, hogy életünkben kevesebb konfliktusra, félelemre, stresszre és depresszióra volna szükség. Szívünk mélyén erre vágyunk. De azon a szinten, ahol általában működünk, nem a békét választjuk a konfliktussal szemben, nem a boldogságot a félelemmel szemben, mert azt hisszük, hogy ez áldozatokkal járna. Voltaképpen képesek vagyunk még arra is, hogy azt higgyük: a bosszú kielégülést eredményez. Hogy akkor lehet igazunk, ha bebizonyítjuk: valaki más téved. Hogy ha megalázzunk valakit, aki a terhünkre van, „egy kis nyugalmat” nyerhetünk. Logikusnak véljük, hogy gyermekeinket szigorral nevelhetjük szelídségre. Azt hisszük: vannak olyan emberek, akik a viselkedésük miatt megérdemlik, hogy vesztessenek, és igazságtétel a fájdalom, amelyben részesülnek. Az egyes ember iránti szeretetünket úgy akarjuk erősíteni, hogy kirekesztjük belőle a többi. Azt hisszük, hogy a bűn vonzó. Hogy a fájdalom kellemes lehet. Hogy nyerhetünk azáltal, ha valamit elveszünk. Aztán csodálkozunk, hogy ez az életszemlélet nem hoz számunkra békét, alapvető tévedéseink helyrehozására mégsem vagyunk hajlandók.

Világos: olyan élményre van szükségünk, amely helyreállítja elménkben a rendet. A szeretet az az érzés, amelyből valamennyiünknek többre van szüksége. Ahhoz, hogy mélyebben elmerülhessünk a szeretet közegében, nem a testünkkel kell azonosulnunk, hanem a szeretettel összefüggő érzéseinkkel, mert ezek az érzések arról beszélnek, ami mindig is megvolt bennünk, de gyatra énképünk eltakarta előlünk. Ahhoz, hogy meglássuk, az előtérbe kell hoznunk, hiszen csak a jóság terjesztése által győződhetünk meg arról, hogy a jóság bennünk van - mi magunk vagyunk jók. Az, hogy az előtérbe hozzuk, nem jelenti azt, hogy okvetlenül meg is cselekedjük - csupán szívünkben és elménkben helyezzük vissza jogaiba.

Ha túl sokat foglalkozunk a testtel és annak működésével, akkor a szeretet nem tud tökéletesen szétáradni bennünk, hiszen a testünk az, ami különbözik. A szeretethez föl kell ismernünk azt, ami közös bennünk és minden eleven dologban. A bennünk lévő szeretet egyesülhet a többiek szeretetével, de két testből sohasem lehet egy.

Minden érzelem, amely a testre koncentrál, a többiek kirekesztését célozza, ennél fogva vagy negatív, vagy önmegtagadó. Első lépésként őszintén és *gyengéden* tegyük föl önmagunknak a kérdést: milyen a testünk ahhoz képest, amennyi befektetésbe került a fenntartása; miként ékesítettük, hogyan becsültük meg, hogyan használtuk, és vajon jutottunk-e elég elismeréshez, hálahez, befolyáshoz, pénzhez vagy népszerűséghez azért, amit a testünk cselekedett. Ugyanis minél magasabbra értékeljük a testet, minél inkább azonosulunk vele, annál kevesebbre becsüljük lényegünket, a szeretetet.

Ha gyengéden kérdőre vonjuk alacsony szintű énképünket, azzal még nem idézünk elő messzeható viselkedési vagy életmódbeli változásokat. Nem követel tőlünk többet, mint hogy őszintén nézzünk körül, és egyszerűen, higgadtan vegyük szemügyre a dolgokat, elsősorban

odabent. Ha a belső értékeket felismertük, és külső változásokra is szükség van, azok a maguk idejében önmaguktól fognak végbemenni. Ha mindig arra koncentrálunk, hogy *mit* csinálunk, nem arra, hogy *hogyan* csináljuk, akkor fölöslegesen hátráltatjuk önmagunkat. Az attitudinális gyógyítás csak a hogyannal foglalkozik. Vajon szeretettel, békével, boldogsággal és biztonsággal cselekszünk? Mert ha igen, akkor bármit teszünk, helyesen tesszük.

Ha túl sokat foglalkozunk más emberek testével, testi viselkedésével, ebből azt a tévhit származhat, hogy a testünk határozza meg, milyen emberek vagyunk, és milyen kapcsolatokkal kell beérnünk. Származhat pillanatnyi örömünk abból, hogy mások kevésbé vonzóak nálunk, előfordulhat, hogy mások a személyiségünk vagy az elért eredményeink miatt kötődnek hozzánk, de a szívünk mélyén tudjuk, hogy az efféle érzéseken alapuló kapcsolatok mindig sekélyesek és mulandók. Igazából nem arra vágyunk, hogy az emberek a testi szépségünk miatt vonzódjanak hozzánk, hanem olyasmi miatt, ami nem múlik el. Arra vágyunk, hogy az emberek megértsenek, és azért szeressenek, mert megértenek. Ez pedig nem lehetséges addig, amíg csupán a testet látják belőlünk. Önmagunkban és másokban is a mélyről jövő, aranyszínű ragyogást akarjuk tudatosítani, nem csupán a csillogó felszínt, a látszatot. E törekvésünk kimenetele pedig egyedül attól függ, hogy mi magunk mivel azonosulunk. Hogy mentálisan és érzelmileg mit helyezünk előtérbe, mert a többiek ahhoz fognak viszonyulni. Vagy gyengédséget, örömet, kedvességet, nyíltságot és békét árasztunk magunkból, vagy elrejtőzünk egy puszta anyagi azonosító mögé. A kettő együtt nem megy, hiszen az egyik a szeretet, a másik a félelem.

## AMI VALÓSÁGOS, AZ NEM LEHETETLEN

Ez a gondolat változtatta meg Colleen Mulvihill életét. Colleen huszonhárom éves volt, végzős hallgató egy észak-kaliforniai művészeti főiskola mozgásművészeti tanszakán. Csinos lány lévén fotómodellkedett is. Amikor megismertem, két félállásban dolgozott: az egyikben a főiskola sporttanszakán a sportorvos mellett, a másikban előadóként működött a mozgásfejlesztő laboratóriumban, ahol idegi vagy más okokból mozgássérült gyerekek fejlődését segítették. A nyári hónapokban úszásoktatóként dolgozott egy közeli napközi táborban. Colleen a családjától majd ezer kilométerre lakott egy kis lakásban, legjobb barátjával, egy Szása nevű vakvezető német juhászkutyával.

Amikor Colleen először eljött hozzám, jogilag vaknak számított. (Ez a kifejezés olyanokat jelöl, akik látnak ugyan, de oly korlátozottan, hogy látóként nem képesek működni.) Születése óta rentrolentális fibroplasiában szenvedett - ez a betegség abból áll, hogy hegsejtek szaporodnak el a szaruhártya mögött, aminek vakság vagy legalábbis súlyosan korlátozott látás a következménye.

Colleen születése idején általánosan bevett orvosi gyakorlat volt, hogy a koraszülötteket túlnyomásos oxigéntartályban helyezték el. Évekkel később megtudta, hogy ez az eljárás okozta a vakságát. Talán el tudod képzelni, mennyi dühvel és keserőséggel fordul a világ felé, akinek ez a sors jutott. Colleenben valóban megvoltak ezek az érzések - és rengeteg fájdalom is, ami együtt jár ezzel a betegséggel.

Los Angeles környékén született, ott is nevelkedett. Szülei fontosnak tartották, hogy normális elemi iskolába járassák, nem a hátrányos helyzetűek iskolájába. Úgy okoskodtak, hogy ezzel jobban felkészítik a való világra. Colleen számára ez egyértelműen jó döntésnek bizonyult, bár nincs általános érvényű jó vagy rossz eljárás, amelyet minden hátrányos helyzetű gyermek esetében javasolni lehetne. A tanárok megértően, segítő szándékkal kezelték; mindig a

tanterem első sorába ültették, és feleléskor rendszeresen kapott auditív segítséget. Így végezte el az elemi és a középiskolát, azután pedig beiratkozott egy kis főiskolára, távol otthonától.

Az intelligens és szerfölött energikus fiatal nő számára egyre nehezebb lett az élet: csökkent látása mind tovább fogyatkozott. 1975-ben belépett Colleen életébe Szása, a kétéves vakvezető kutya. Együtt vettek részt a kiképzésen Észak-Hollywoodban, és attól kezdve elválaszthatatlan társak lettek. Szása elkísérte a lányt a főiskolai órákra, sőt még Kalifornia állam törvényhozásába, a sacramentói Capitoliumba is, ahol Colleen aktív lobbistája volt a Vakok Országos Szövetségének.

Sok évvel ezelőtt figyelt fel először arra, hogy mind többen vitatkoznak a hagyományos orvoslást kiegészítő, alternatív eljárásokról, és egyre több bizonyíték jutott el hozzá arra nézve, hogy a tudat befolyásolhatja a testet. Ekkor fordult hozzám, én pedig megismerttettem *A Csodák Könyvével*.

Később a Központunk felnőttgyógyító csoportjához irányítottam. Nyomatékosan értésére adtam, hogy a tudatnak nincsenek korlátai, és semmi sem lehetetlen. Megkértem, hogy vessen el magától minden negatív értéket, amit valaha felhalmozott, ne építsen korlátokat múltbeli vélekedéseiből, ne szorítsa önmagát egy olyan valóság kalodájába, amelyet csupán a fizikai érzékszervei közvetítenek.

Megbeszéltük egymással *A Csodák Könyve* egyik rendkívül fontos tételét:

A csodákban nincs nehézségi sorrend.

A csodákat úgy is meghatározhatjuk, mint az érzékelés egy különleges válfaját, amelynek jellemzője, hogy az ember tudatosan érzékeli a szeretet jelenlétét. Ennélfogva természetes eseményeknek tekinthetők. Jóllehet a csodák nem anyagi jelenségek, kísérőjelenséggént olykor a fizikai síkon is végbemehetnek változások. Megosztottan Colleennel azt a meggyőződésemet, hogy mindenki képes változtatni az érzékelésén, meglátni a szeretet jelenlétét, és hogy ez az igazi látás.

Colleen egy nap föltekintett a számára legfontosabb kérdést: - Az is lehetséges, hogy visszanyerem a látásomat? - Azt feleltem: - Minden lehetséges. *Nem muszáj* a rentrolentális fibroplasia negatív statisztikáit erősítenie.

Kezdte megérteni, hogy a gondolataink határozzák meg, miként érzékeljük a világot. Elkezdett „pozitív mentális képeket” alkalmazni, és *A Csodák Könyve* elveit követte. Egyetlen célja lett a belső békét, Isten békéjét gyakorolni. Egyetlen működési elvévé a megbocsátást tette. Belső hangjára hallgatva, azt követve megtapasztalta a teljesség és az egység érzését. Kezdett megbocsátani Istennek és a világnak a vakságért. Keserősége oldódott, és a helyét egyre fokozódó békesség váltotta fel. Eközben enyhültek a kízó fájdalmak a fejében és a nyakában.

Fokozatosan végbement egy nagyon is valóságos változás Colleen önszemléletében. Később így mesélte el: - Átalakult az önmagammal kapcsolatos attitűdöm. Azelőtt mindig vakként gondolkoztam magamról, most viszont kezdtem úgy tekinteni, hogy normális ember vagyok. - De még így is teljesen készületlenül érte, amikor 1978 márciusában részlegesen megjavult a szeme. Nappali látása annyit fejlődött, hogy látta az utcát maga körül. A szemorvosa kijelentette: a nappali időszakban jogilag látónak tekintendő, bár a törvény szerint éjszaka továbbra is vaknak számított. Telefonon beszéltem ezzel az orvossal: elmondta, hogy egész pályafutása alatt sohasem találkozott ilyen esettel, mint Colleené; hogy valaki ebben az állapotban ilyen mértékű javulást mutasson.



Javuló látása újabb problémákat okozott Szásával kapcsolatban. - Nagyon megrázó lehet egy vezetőkutya számára - magyarázta Colleen -, ha rá kell döbbsennie, hogy a gazdájának nincs többé szüksége rá ahhoz, hogy szabadon mozogjon. - Fokozatosan ez a probléma is megoldódott, Colleen és Szása új életmódot alakított ki, kölcsönösen alkalmazkodtak egymás igényeihez.

Colleen folytatta tanulmányait; készült arra, hogy a betegek szolgálatába álljon. Főként a holisztikus egészségfelfogás vonzza: ennek az a lényege, hogy a beteg embert gyógyítja, nemcsak a beteg szerveket. Sokaknak segített a mi Központunkban és más városokban is; dolgozott a telefonszolgálatunknál, ahol az Egyesült államok minden tájáról jelentkező vakokkal foglalkozott.

Colleen a közelmúltban odajött hozzám.

- Jerry - mondta -, szeretnék elvinni kocsikázni.

- Tessék? - kaptam föl a fejem.

- Két államra érvényes a jogosítványom, és jogilag éjjel-nappal látó vagyok. - Szeretném, ha tudnád, hogy autóban még soha nem voltam olyan boldog, mint akkor Colleen Mulvihill kocsijában, még akkor is, ha közben kicsordult a könnyem.

Sokszor előfordul, hogy megfeledkezem az alapelvekről, amelyeket e könyvben ismertetek, és elkedvetlenedem. De ha Colleennel találkozom, ha megérezem a belőle áradó, feltétlen szeretetet, mindig rájövök, hogy ő látja bennem a fényt, és ez segít elengedni a sötét gondolatokat, mert emlékeztet igaz valómra. Számomra Colleen kelti életre Jézus kijelentését, amely szabad fordításban így hangzik: „Én ítéletre jöttem ebbe a világba, hogy akik nem látnak, lássanak, és akik azt hiszik, hogy látnak, felismerjék: vakok.”

Az ítélkezés vak. Egyedül a szeretet lát.

## **A SZERETET ÖRÖK**

Nyilvánvaló, hogy addig nem lehet békénk, amíg védtelennek tekintjük magunkat - olyannak, akit betegség vagy baleset érhet, aki megöregszik, legyengül és meghal. Ha ezt az önképet meg nem változtatjuk, minden gondolatunk és cselekedetünk háttérében ott lesz a szorongás, mert a végső megsemmisülésnek nézünk elébe. Valahogyan el kell kezdenünk felismerni, hogy szeretetként most és mindörökké élni fogunk. Azt hiszem, csakis azért vagyunk itt ebben a világban, hogy megtanuljunk és megtanítsuk a szeretetet. Küldetésünk időtartama változó, de mindannyian ugyanazt adjuk és kapjuk: szeretetet.

A halállal szembenező gyerekekkel és családjukkal való munka sokat segített abban, hogy leküzdjem saját halálfélelmemet, és kétségbe vonjam a halál véglegességét. Fölmerülhet benned a kérdés: hogyan képesek a Központ munkatársai ezekkel a gyerekekkel dolgozni, végignézni, amint egyikük-másikuk meghal? Hogyhogya nem roppannak bele érzelmileg? A magam nevében szólva kijelenthetem: nem tudnám folytatni, ha még mindig azt hinném, hogy a halál az élet végét jelenti. Ha így gondolkodnék, a gyerekek halála annyira megviselne, hogy képtelen lennék a munkámat végezni.

A Központban a legtöbbünk a halált átmenetnek tekinti. Áldásnak érezzük, hogy megismerhetjük ezeket a gyerekeket és a családjukat. Ők tanítják meg nekünk, hogy az élet és a test két külön dolog, hogy a test mulandó, de az élet, szellem lévén, végtelen. Üzenetük az életről, az örök életről szól, és arról, hogy az élet egyet jelent a szeretettel.

Greg Harrison volt az első, aki meghalt a Központ gyerekei közül. Tizenegy éves volt. Amikor már nem akadt olyan gyógyszer, amit ki ne próbáltak volna, és nyilvánvalóan nem volt már sok ideje hátra, a csoportban a gyerekek megkérdezték Gregtől: - Mit gondolsz, milyen lesz meghalni? - A válaszát sohasem fogom elfelejteni. Azt mondta: - Szerintem ha meghal az ember, egyszerűen csak leveti a testét, ami úgyse volt igazi. Aztán ott van a mennyországban, együtt a többi lélekkel. Néha meg visszajön a földre, hogy valakinek az őrangyala legyen. Én ezt szeretném. - Greg viszonya a halálhoz megmutatja, hogy *valóban* lehetséges szeretettel tekinteni a világ minden eseményére. Ami természetesen nekünk is, másoknak is nagy megkönnyebbülést jelent.

A Központ nagy családjának egy másik tagja, a tizennégy éves Will Stein, akinek Ewing-szarkómája volt, két héttel a halála előtt magnóra vett egy beszélgetést velem. Ő abban hitt, hogy mielőtt megszületünk erre a világra, mindannyian elvállalunk egy bizonyos küldetést. Némelyikünk hosszú távra, némelyikünk rövidre, de az időtartam lényegtelen. Will érezte, hogy az övé rövid lejárátú, de tudta azt is, hogy amíg lélegzik, a küldetése nem ért véget.

Amíg a testünk életben van, az a dolgunk, hogy eszközként használjuk: árássza szét a szeretetet olyan formában, hogy a többiek felismerjék és elfogadják. Lelkük gyengédsége révén a gyerekek akkor is képesek szeretetet árasztani, ha testük állapota nem könnyíti meg, hogy jól cselekedjenek. Az gyakorolja a legmélyebb hatást másokra, amit a szívünkben teszünk. Nem a testünk mozdulatai, nem a szánkat elhagyó szavak közvetítik a szeretetet. A szeretet szívtől szívig közlekedik.

Arra természetesen nincs szabály, hogy miként emlékezzünk szeretteinkre. A béke, az öröm *látszatát* sohasem szabad erőszakolni. Ám a gyermek betegsége alatt sok szülő ismeri fel, hogy gyermeke több, mint egy veszendő test: rájönnek, hogy kapcsolatuk nem ér véget a gyermek halálával. Meggyőződésem, hogy ez nem öncsalás, hanem az igazság felismerése. Ha a halál bekövetkezik, ez a felismerés nemcsak elviselhetővé, hanem békéssé teszi a szülők számára a veszteséget, mert érzik, hogy a szeretet által továbbra is együtt vannak gyermekükkel.

Bryan Bradshaw családjának attitűdje a gyerek halála után példát ad arra, hogyan lehet a spirituális valóságot elsődlegesnek tekinteni a testhez képest. Bryan nyolcéves kisfiú volt, egyik lábát csonttrák miatt amputálni kellett. Bámulatos bátorsággal viselte sorsát - ő és családja hatalmas leckét tanított meg nekünk.

Egy héttel Bryan halála előtt meglátogattam a családot San Joséban, és volt alkalmam eltölteni egy kis időt Bryan hatéves húga, Lorrie Ann társaságában. Megkértem: rajzolja le, mi jár most a fejében. A rajz Bryant ábrázolta, amint szárnyakkal a vállán a mennyország felé repül. A kislány így magyarázta: - Ha az ember fenn van a mennyországban, ott nincsen betegség, se fájdalom. Mindenki boldog, és mindenki szeret mindenkit, mert folyton Istennel lehet beszélgetni.

Amikor a kisfiú meghalt, a Központ egyik munkatársával elmentem San Joséba, hogy együtt legyek a családdal. Nagy hatást tett ránk, milyen békével fogadták az eseményt. Láttuk, hogy a család sok barátjára, akik könnyek között érkeztek meg, mennyire megnyugtatólag hatott ez. Eljött néhány gyerek is, akiknek rossz volt a lelkiismeretük, mert nem látogatták meg Bryant oly gyakran, mint kellett volna. Ők is, Bryan szülei is és mi valamennyien leültünk a tágas nappaliban, hogy kibeszéljük magunkból a dolgokat. Egy idő után enyhült a gyerekek bűntudata; derűs epizódokat meséltek abból az időből, amikor Bryan közöttük volt. Ha szakítunk a bűntudattal, csak a szeretet marad.

Bryan családja nem kötődött egyetlen egyházhoz sem, ezért a Központ jelenlévő munkatársait, Tom Pinkson és engem kértek fel: tartsunk megemlékezést, hogy a jelenlévők derűsebben távozhassanak el, mint ahogy megérkeztek. Szavaimat azzal kezdtem, hogy elmeséltem Lorrie Ann rajzát és azt, amit hozzáfűzött. Tom arról beszélt, hogy Bryan és hozzátartozói mennyit segítettek a Központban a többieknek. Mindketten elmondtuk, milyen érzés volt Bryan közelében lenni, s hogy ez a nap mennyi szépséget és szeretetet hozott nekünk. Aztán az egész társaság együtt elénekelt párat Bryan kedvenc dalai közül. A karvezető szerepét Nathan Segal rabbi vállalta, aki a Központ egyik kirándulásán barátkozott össze Bryannel.

Ezután mindenki héliummal töltött léggömböket vett a kezébe. Bryan imádta a lufikat. Egy adott pillanatban száz léggömb röppent fel a magasba, magukkal vitték szeretetünk üzenetét Bryan és a világmindenség iránt. A léggömbök mintha szivárvánnyá álltak volna össze, és lassan elsodródtak az égbolton. Több szülő odajött hozzánk, hogy elmondják: mennyire féltek elhozni a gyerekeiket erre a megemlékezésre, aztán mennyire meglepődtek és megkönnyebbülték, amikor egy ilyen alkalommal nem gyászt és keserűséget, hanem örömet tapasztaltak.

## SEMMITŐL SEM KELL FÉLNÜNK

Természetesen nemcsak ők haltak meg a Központ gyerekei közül. Az ő példájukat azért említettem, mert személyesen ők voltak azok, akik megtanítottak nekem valamit: *a halálra nem kell félelemmel tekinteni*. A félelemmel teli szemlélet senkinek sem használ. A Központban végzett munkám megmutatta, milyen sokat tud segíteni, ha mindent békével szemlélünk. Csak a szelíd tekintet előtt mutatkozik meg, hogy mik vagyunk valójában - tiszta szeretet.

A Központban nemrégiben egy egész napos találkozót rendeztünk körülbelül huszonöt család számára, akik mindegyike elveszítette egy gyermekét. Az elhunyt gyerekek közül sokan nem voltak tagjai a csoportjainknak, de a szülők által elmesélt történetek ismét eszembe juttatták a legbelső lényeket, ami minden embert összeköt a földkerekségen. Mindannyian egy család tagjai vagyunk, és minden ember a testvérünk, akkor is, ha erről gyakran megfeledkezünk.

A szülők egy része kijelentette: a gyermek még haldoklása közben is tanítójuk volt: a hagyományos szülő-gyermek szerepek gyakran fölcserélődtek. És mindegyik szülő azt állította: gyermekük szelleme állandó szeretettel, megnyugtatóssal jelen van a szívükben, és hogy úgy érzik, sok vonatkozásban folyamatos a kapcsolatuk. Ez az érzés sokat enyhített a fájdalmukon.

Sok mindent egyszerűen azért nem értünk, mert nem vagyunk abban a helyzetben, hogy megérthessük. Ezért olyan fontos türelemmel viseltetni a mások élményei, szempontjai iránt: ez nemcsak számukra megnyugtató, hanem nekünk is megkönnyebbülés. A szeretet túllát a különbségeken, mert észrevesz valami sokkal fontosabbat: azt, hogy mennyire egyformák vagyunk, mennyire olyanok vagyunk, mint maga a szeretet. Ha ezt egyszer becsületesen megfigyeljük, hamar megszabadulunk a másoktól való félelemtől, és bízni fogunk saját ártalmatlanságunkban is. Minél inkább beborítjuk a többieket ezzel az ártalmatlansággal, elengedvén gyanakvásunkat és védekezésünket, annál jobban felismerjük az egész világmindenség ártalmatlanságát - megértjük, milyen képtelenül lehetetlen, hogy bármely eleven teremtmény sokáig szenvedjen a szó igazi értelmében. A fájdalom véget ér. Van egy pont, amelyen a szenvedés nem hatolhat túl. Sohasem maradunk vigasz nélkül.

## HETEDIK FEJEZET

### ADNI ANNYI, MINT KAPNI

Az attitudinális gyógyítás harmadik alapelve a birtoklás alapvető, univerzális törvényéről szól. Nagyon kevés olyan elv van, amit mélyebb bizalmatlanság övezne, mint azt, hogy az érték csak úgy őrizhető meg, ha odaadjuk másnak, és megfordítva: ha megpróbáljuk mástól elvenni, azonnal veszítünk. A harmadik alapelv leszögezi:

**Adni annyi, mint kapni.** *Ha figyelmünket arra összpontosítjuk, hogy adjunk, hogy eggyé váljunk a többiekkel, akkor a félelem megszűnik, és mi képesek leszünk elfogadni a gyógyítást önmagunk számára.*

Nem vitás, hogy ezt a gondolatot még nem fogadták el széles körben, jóllehet gyakran találkozhatunk olyan kijelentésekkel, amelyek ezt erősítik. Például: sok fiatal fiú és lány kap ehhez hasonló értelmű tanácsot, amikor párkapcsolatokat kezdenek kialakítani. Felnőttek számára közvetettebb módon fogalmazódik meg ez az elv - azokban a könyvekben és újságcikkekben, amelyek arra nézve adnak útmutatást, hogy miként lehetünk sikeresek a szerelem és a szex területén.

Az ötvenes években az anyák nemritkán figyelmeztették első randevúra induló leányukat, hogy az ő dolga feloldani a partner belső feszültségét, lámpalázát. Technikai megoldásként azt tanácsolták: tegyen úgy, mintha érdekelné a fiú; ne azzal próbálja fölkelteni a figyelmét, hogy önmagáról beszél. Ebben a korszakban a könyvek és a magazinok is azt javasolták: a lány tanúsítson érdeklődést. Tegyen fel kérdéseket, puhatolja ki, miről beszél szívesen a fiú. Nem azt tanácsolták, hogy valóban figyeljen rá teljes szívével, csupán azt: *tegyen úgy*, mintha figyelne. És láss csodát: ha a lány - akár ebben a némiképp csalárd formájában is - elkezdte gyakorolni az „adni annyi, mint kapni” elvet, nagy valószínűséggel rájött, milyen könnyen teheti magát boldoggá azáltal, hogy tekintettel van a partnerére. Megfigyelhette: ha a fiút oldott hangulatba hozza, ő maga is feloldódik.

Nem arról van szó, hogy olykor ne tapasztaltuk volna meg, milyen megnyugtató érzés megnyugtatni valakit. Mégis mélyen bevésődött meggyőződésünk, hogy az „elvenni és megtartani” elv szintén magában hordozza jutalmát. Igyekszünk türelmet, kedvességet tanúsítani, aztán, ha úgy ítéljük, hogy erőfeszítéseinket nem méltányolják kellőképpen, szeretetünket visszavonjuk. Az igazi adakozás nem jelent áldozatot; ha az adakozás konfliktust kelt bennünk, őszinte önvizsgálatot kell tartanunk, ha már a tartós boldogság elérésére törekszünk.

Mindannyiunknak voltak már olyan pillanatai, amikor teljesen elborítottak a saját egészségügyi, érzelmi vagy pénzügyi gondjaink, és akkor hirtelen segítséget kért valaki. Miután elmúlt a válságos helyzet, eszünkbe jutott, hogy miközben a segítségnyújtásra koncentráltunk, saját problémánk eltűnt a tudatunkból. Fontos azonban megjegyezni: csak a tudatunkból, az életünkben nem. Az igazi gyógyulás a külső helyzet manipulálásával nem érhető el. Nem a körülményeknek, hanem a szemléletnek, az attitűdnek kell megváltoznia - ami aztán magával hozhat a körülményekben megnyilvánuló változásokat is.

Amikor az adakozásra koncentráltunk, ezzel egy időben kapunk is valamit - hiszen a saját, személyes szorongásaink elpárolognak gondolatainkból. Ha felismerjük, hogy mások érdekét szolgálva egyszersmind saját érdekünkben járunk el, megeléjünk a belső nyugalmat, ha csak átmenetileg is: megszabadulunk saját, külön bejáratú poklunktól. A tudat egyszerűen képtelen

az ego szerencsétlenségére koncentrálni, ha előnti a vágy, hogy gyógyítson, boldogságot adjon - jöllehet a szerencsétlenség külső jegyei, formái továbbra is fennállnak.

## A FÓKUSZ A TAPASZTALAT

Egy csütörtök este a Központban egy újonnan megalakult felnőttcsoporttal az attitudinális gyógyítás néhány alapfogalmáról beszélgettem, többek között a fájdalom enyhítéséről. Balra tőlem egy Sarah nevű, negyven körüli nő ült, aki áttételeződött rákban szenvedett. Elmondta, hogy négy hónap óta nem volt egyetlen fájdalommentes perce sem, pedig nagy dózisokban kapja a fájdalomcsillapítókat.

- Szeretne megnyugodni, ha csak egy pillanatra is? - kérdeztem. - Hogyne - felelte -, évek óta nem volt bennem nyugalom. Hogy lehetne elérnem? - Egyszerűen csak nézzen végig ezeken az embereken itt a szobában, és szeresse őket teljes szívéből, anélkül, hogy bármit elvárna tőlük cserébe.

Sarah azt mondta, megpróbálja, de láttam rajta, hogy kételkedik. Ekkor felkértem a többieket, hogy egyetlen percre fordítsák teljes figyelmüket, minden szeretetüket Sarah felé. Mindenki beleegyezett; ekkor hozzátettem: utána senki ne kérdezze meg Sarah-tól a kísérlet eredményét. Erre azért volt szükség, mert ha a szeretetet értékelni, méricskélteni kezdjük, elzárjuk előle a tudatunkat, mert hiányzik a bizalom. márpedig a szeretet maga az igazságra alapozott, tökéletes bizalom.

Amikor letelt a szeretet perce, folytatódott a csoportfoglalkozás. Két óra múlva elkészöntünk egymástól, amikor Sarah váratlanul megszólalt: - Nem bírom tovább magamban tartani. El kell mondjam mindenkinek: elmúlt a fájdalmam. - Aztán könnyes szemmel körbement a szobában, és átölelt mindenkit.

Sarah átélte a szeretet által való egyesülést valamivel, amiről addig azt hitte, kívül áll rajta. Egy percig *megtapasztalta*, hogy nincs egyedül. Amikor teljesen belemerült a szeretetbe, ami lényének lényege, nem figyelt az egóra és annak fájdalmaira. Egyszerűen leválasztotta magáról a fájdalmat azáltal, hogy leválasztotta magát a régi önképről, amely gyengének, kiszolgáltatottnak, elszigeteltnek és reményvesztettnek mutatta.

Sarah élménye mindenki által alkalmazható. A testi vagy lelki gyötrelem nem számít. A szeretet nem ismeri a fájdalmat. Mi azonban a szeretetet keressük, nem csupán a fájdalom enyhülését.

Az „ego” szót ebben a könyvben a mostanában mind általánosabb értelemben használom. Az önmagunkról alkotott, alapvetően teljesen hamis mentális képet jelenti. *Nem* vagyunk ugyanis különálló, könnyen megsebezhető lények. Gondolataink hatóköre sem ér véget ott, ahol a testünk. De mégis, ha figyelmünk fókuszát a gyengeséget, nyomorúságot ábrázoló önképre fordítjuk - márpedig általában ezt tesszük -, ezzel kizárjuk annak lehetőségét, hogy felismerjük igazi önmagunkat. Ezért aztán át is éljük mindazt, amit egy veszélyekkel teli, érzéketlen világban közlekedő, apró és kiszolgáltatott test átélhet.

Elég egyetlen percnyi szeretet, amint azt Sarah átélte, és máris megmutatkozik előttünk, milyen téves az a kép, amely törékenynek, veszendőnek mutat bennünket. Világosan kirajzolódik, hogy tökéletesen egyek vagyunk mindennel, ami eleven: hogy a megnyugvás, a segítség, a gyógyulás a kezünk ügyében van. Ehhez az intellektus kevés, ésszel nem lehet felfogni. Ehhez a tapasztalathoz szeretetre van szükség. Nagyon is gyakorlatias megoldás, ha

problémáinkra nem anyagi megoldást keresünk, hanem a szeretethez fordulunk. A szeretet nem zárja ki a cselekvést, csupán azt biztosítja, hogy amit teszünk, békével tegyük.

Ha úgy kezdesz hozzá, hogy megpróbálsz öt teljes percen keresztül átélni ezt a fajta szeretetet, előfordulhat, hogy nem leszel képes koncentrálni, gondolataid elkalandoznak, belecsúsznak a szokásos tevékenységükbe: összehasonlítgatnak és ítélik meg. Mivel pedig a szeretet gyakorlása azonos a béke gyakorlásával, fölöttébb kártékony volna, ha a gondolataid irányításával újabb csatateret alakítanál ki önmagadon belül. A konfliktusmentesség kellemes állapota az a termékeny talaj, amelyen könnyedén kihajt a szeretet. Sokkal jobb volna mindannyiunk számára, ha beérnénk azzal, ami megvan, ahelyett, hogy mentális folyamatainkba a szeretet nevében újabb feszültségeket plántálunk. Hasznos szabály, hogy arra gondoljunk, amire igazán jólesik gondolni.

Ha egyszer egy-két másodpercen át sikerül, akkor talán megpróbálhatod több másodpercre elnyújtani a koncentráció időtartamát, később egy percre is, vagy még tovább. Gyakorlás közben végül megfigyelheted, hogy a szeretet és a béke élménye egy teljes napra is kiterjeszthető.

## MIÉNK A SEGÍTSÉG, AMELYET NYÚJTUNK

Apám pillanatok alatt bebizonyította nekem, hogy ha erőnkől, egészségünkől odaadunk másnak, az eredmény nem az lesz, hogy nekünk kevesebb marad - ellenkezőleg. Nekünk is több lesz. A szüleim akkor már nyugdíjasotthonban laktak; épp együtt ebédeltem velük, amikor az eset megtörtént.

Apám Parkinson-kórban szenvedett. E betegség tünetei közé tartozik a remegés, a bizonytalan járás, a maszkyszerű, merev arckifejezés. Azon a bizonyos napon mintha még depresszió is erőt vett volna rajta. Az ebédlőben a mi asztalunknál ült egy másik férfi is, körülbelül egykorú apámmal. Ugyanaz a betegség kínozza őt is, csak az ő állapota előrehaladottabb volt. Segítség nélkül már nem tudott járni. A felesége valamiért nem ért oda idejében, és ez az ember türelmét veszítve megkérte apámat, hogy kísérje fel a szobájába.

Apám karon fogta, és ahogy elindultak, mindketten erősen reszkettek. És akkor apám hirtelen fölegyenesedett, kihúzta magát, remegése alábbhagyott, de annyira, hogy alig volt észrevehető. Arcán mosoly tűnt fel. Körülbelül tíz perc múlva tért vissza. Ismét görnyedten járt.

„Döbbenetesen sokatmondó bizonyíték” - gondoltam. Amikor apám tökéletesen belemerült a segítségnyújtásba, levetette magáról a kiszolgáltatottság tüneteit. Amíg adott a saját erejéből, stabilitásából, szemmel láthatóan több lett belőle neki is. Ráadásul örömet érzett. Amikor úgy érezte, nincs többé szükség rá, visszatért a gyöngeséget tükröző önfelfogáshoz. És valószínűleg mindez úgy ment végbe, hogy észre sem vette az összefüggést.

Paul Johansen ugyanígy szolgáltatott bizonyítékot az ok és okozat összefüggésére. Paul 1979. december kilencedikén volt látható a *60 perc* című tévéműsorban, egy másik központbeli gyerek, Tony Bottarini társaságában. Ők ketten aznap este több, mint ötvenmillió tévé nézőhöz juttatták el az üzenetet: „Csak szeretetet taníts”. A nézők többsége nem tudott erről, de az, hogy Paul jelen lehetett a műsorban, egy Istennel kötött megállapodásának volt köszönhető.

Paul tizenhárom éves korában lett beteg. Azonnal agydaganatra gondolt, és a vizsgálatok igazolták a feltevését. Később, az év folyamán, miután elkészítette a végrendeletét, befeküdt a

New York-i Presbiteriánus Kórházba. Életveszélyes állapotban volt, már egy hete nem evett, infúzióval táplálták. A család és az orvos felkészült rá, hogy egy-két napon belül meghal.

Ekkor csoda történt. Paul később így mesélte el nekem: - Éjszaka volt, nem tudtam, hogy álmodom-e, vagy látomásom van, vagy teljesen ébren vagyok. Csak azt tudtam, hogy Istennel beszélgetek. Egy kis időt kértem tőle, hogy segíthessek a barátaimnak. Elmondtam Neki: belefáradtam a fájdalomba, a szenvedésbe. Belefáradtam a rák elleni harcba. És belefáradtam az Őellene folytatott küzdelembe is. Azt mondtam Istennek: az Ő akarata lesz az én akaratom; ha most kell meghalnom, nem bánom. De úgy érzem, még van mit adnom az embereknek, és időre volna szükségem. Isten azt felelte, pár percet gondolkozik a dolgon. Aztán beleegyezett. Adott még időt.

Másnap reggel mindenki megdöbbenésére Paul enni kért. A következő napokban meghízott, megerősödött. Hamarosan tolószékbe ülhetett, és hazaengedték a kórházból. Később már bottal is tudott járni, még az iskolába is visszatért.

Édesanyja, Barbara ekkoriban hallott először a programjainkról, és fölvette a kapcsolatot a Központtal. Néhány munkatársammal együtt épp akkor készültem előadást tartani New Yorkban; megbeszéltük, hogy együtt ebédelünk Manhattanben. A beszélgetés egészen föllelkesítette: szeretne volna szorosabbra fűzni velünk a kapcsolatot. Közöltem vele, hogy pár héten belül ismét előadást tartok, ezúttal a Columbia Egyetem belgyógyászati és sebészeti szakkollégiuma részére. Megkérdeztem: volna-e kedve Paulnak velem tartani, hogy az előadás keretében elbeszélgessek vele. Barbara megígérte, hogy megkérdezi a fiát, és még a héten visszahív.

Paul igent mondott. Az előadás előtt egy órával találkoztunk, de úgy éreztem, mintha egész életünkben ismertük volna egymást. Történetesen épp aznap forgatott riportot a kórházban Dr. Frank Field, az NBC tévétársaság munkatársa. Meghallotta, milyen beszélgetés készül a házban, és engedélyt kért, hogy filmre vehesse. Mi hozzájárultunk, és Paul nagyszerű tanítónak bizonyult. Elmondta Istenben való hitének történetét, és elmagyarázta, hogy egyetlen célunk van itt a földön: egymást szolgálni és segíteni. Nemcsak az orvosokból álló, népes hallgatóságnak nyújtott ezzel segítséget, hanem a tévéközvetítés révén emberek ezrei meríthettek lelki erőt az ő bátorságából.

Pár hónappal ezután Paul és édesanyja eljött Tiburonba. A fiú nagy izgalommal készült első látogatására a Központban, mert sokat hallott már az ottani gyerekekről. Később elmesélte szüleinek, hogy a Központ gyerekeit békésebbnek látta, mint bárki mást.

Paul és Barbara nálam szállt meg, és másnap kilenckor részt vettek a szokásos reggeli imán. Valamennyien különös erővel éreztük Isten jelenlétét. Szokásunk szerint némán, egymás kezét fogva imádkoztunk. Paul megjegyezte: - Szeretem, ahogy imádkoztok. Hogy nincs az a sok szöveg. - Délután azt mondta, a reggeli összejövetel „felpumpálta” energiával, és jobban érzi magát, mint hetek óta bármikor.

Egy másik alkalommal Paul nővérével, Kathleennel beszélgettem Paulról, a minnesotai Carleton Egyetemen, népes közönség előtt. A beszélgetés végén azt kértem a közönségtől, töltsünk el néhány csendes percet együtt azzal, hogy szeretetet küldünk Paul felé, aki éppen Connecticutban tartózkodott. A szülei később elmesélték, hogy azalatt, míg mi imádkoztunk, Paul hatalmas energiaáradást érzett. Felállt, és a botja nélkül indult el, amit akkor már hónapok óta nem volt képes megtenni.

Újabb példája ez annak, hogy a szeretet gyógyítani képes, és hogy a tudatunk nem különül el egymástól. Néha megfeledkezünk arról, mennyi erő van a segítségnyújtás e néma formájában. Megengedjük magunknak a gyengeséget, mert az, aki a segítségünkre szorul, látszólag

elérhetetlen távolságban van. Fontos, hogy sose feledjük el: ha némán áldást küldünk valaki felé, azt nem azért tesszük, hogy valami testi betegségét meggyógyítsuk, hanem hogy emlékeztessünk önmagunkat: a szeretet a kapocs, amely összeköti Isten minden gyermekét. Ha önmagunkból szeretetet adunk valakinek, annak láthatatlan következménye van valahol nagyon mélyen. A Paul által tapasztalt fizikai hatás nem annyira fontos, mint az őt és családját körülölelő szeretet, mert ez az áldás folytatódni fog.

A Központ sűrű telefonkapcsolatban áll Paullal és családjával. Valahányszor Keletre utazom, elmegyek Connecticutba, és meglátogatom. Az egyik ilyen látogatásom alkalmával Pault eléggé rossz állapotban találtam. Sápadt volt és levert. Emlékeztettem rá: a Központban szerzett tapasztalataink szerint ha az ember beteg, de segíteni és szeretni akar valakit, akkor örömet érez, és elmúlik a depressziója. Meséltem egy új barátomról, Tony Bottariniról, aki akkor volt tíz éves. Minden szempontból egészséges kisfiúnak látszott, ám egyszer csak fájni kezdett a lába. Kiderült, hogy csontrákja van, és amputálni kell a lábát. Felajánlottam, hogy felhívom a kórházban, talán Paul szeretne beszélni vele. Biztos vagyok benne, tettem hozzá, hogy Paul tudna segíteni rajta.

Felhívtuk a számot, és újra megfigyelhettem a jelenséget, amelyet már annyiszor láttam. Amint beszélgetni kezdett Tonyval, ez a fiatal fiú, aki percekkel azelőtt félholtnak tűnt, most tökéletesen felélénkült. Vicceket mondott Tonymak, és már az első beszélgetés alatt szoros barátság kezdett kibontakozni köztük.

Pár héttel később Al Wasserman, a *60 perc* producere hívott fel. Szeretne egy epizódot forgatni a Központunkról, és filmre vihető ötleteket kér tőlem. Azt feleltem: Tony és Paul beszélgetése a távolsági telefonvonalon nagyon hatásos epizódot eredményezhetne: megmutatná, mit tehetnek egymásért a gyerekek minden felnőtt segítség nélkül.

Ekkor jutott eszembe: lehet, hogy Paul ezzel is teljesíti Istennel kötött megállapodását, hogy segíteni fog másokon. Azt azért mégsem hiszem, hogy amikor Paul „mások”-ról beszélt, ötvenmillió emberre gondolt volna.

Paul és hozzátartozói a betegség egész tartama alatt eljártak velem bemutatókat tartani, és sok embernek nyújtottak segítséget telefonon át. Október 17-én, reggel öt óra tájban Paul családja hívott, hogy közölgék: a fiú békésen meghalt az éjjeli álmában.

## CSAK A SZÍV ADOMÁNYA SZÁMÍT

Nemcsak szavakban vagy tettekben lehet megajándékozni másokat, hanem némán, gondolatban is. Sharon Tennison, egy szakképzett ápolónő néha leírja tapasztalatait, és megosztja őket velem; a következő beszámolót egy tizenhat órás szolgálat közben vetette papírra. A szöveg illusztrálja néma adományaink erejét, szépségét.

Negyvenéves, fekete bőrű tanító, mozdulatlanul fekszik az ágyon... Tegnap érte a subarachnoidális agyvérzés... Ma mozgásképtelen, a fejében lévő vérömleny viselkedésétől függ a sorsa. Bármikor felszívódhat, bármikor robbanhat.

A szobában csend van... a behúzott függönyök visszatartják a külvilág ingereit. Óránként reflex- és neurológiai vizsgálatok követik egymást, hogy a beteg állapotát nyomon kövessük, és készen állunk minden eshetőségre. A környezetben feszült nyugalom uralkodik, ha van értelme ennek a kifejezésnek.



Belép egy alacsony férfi: a baszk származású pap, aki szokásos körútját végzi. Halkan, őszinte aggodalommal érdeklődik a páciens hogyléte felől. Meghatódok, amint odamegy az ágyhoz, megáll a rács mellett, kinyújtja a kezét, tenyérrel lefelé fordítva, harminc centiméter magasságban a férfi feje fölé tartja, és halkan imádkozik. Percek telnek el, utána lassan keresztet vet a beteg felsőteste fölött, és némán eltűnik a szobából.

Azt veszem észre, hogy könnyes a szemem. Miért indította meg ez a jelenet annyira a szívemet? Ez a kis pap a hatvanas éveiben járhat, a haja szürkés, az egész ember alig százhatvan centi, itt járkál a kórházban, vigasztalja a kétségbeesetteket, bátorítja a gyengéket, együtt imádkozik a haldoklókkal. Ma pedig bejött ide, hogy szeressen egy eszméletlen embert, aki nem is ismeri, aki azt sem tudja, hogy ott van, és imádkozzék érte. Ez a dolga itt a földön. Nagy méltósággal és együttérzéssel végzi.

Vajon hányszor fordul elő, hogy mások szerető gondolataikba vagy imájukba foglalnak, amikor nem is sejtjük? Lehet, hogy ez meg is növeli életerőnket. Ha az új kor tudósainak, látnokainak igazuk van, közös energia vagy életerő kapcsol össze bennünket, és az egyik ember gondolatai, energiái hatással vannak a másikra.

Erről meg azonnal eszembe jut egy újra meg újra visszatérő gondolat: hogy milyen energiát bocsátok ki, az befolyásol minden embert a környezetemben, sőt azokat is, akik csak elmennek mellettem az utcán. A mosoly a szeretet néma üzenetét hordozza, hallgatólagos elismerést, ami ilyen gondolatokat kelthet bennük: „Lehet, hogy értékes vagyok. Ez az ember biztosan láthat bennem valamit”. Ha pedig szétszórt energiát bocsátok ki, és visszahúzódom kis szellemi jégkunyhómba, azzal a többieknek is azt sugallom, hogy hasonlóképpen cselekedjenek... Mennyi bezárkózás keletkezik, ha az utóbbit választom, mennyi melegség és megértés, ha az előbbit!

Aztán gondolataim lassan visszatérnek az időtlen lehetőségek világából ennek a szép férfinak a betegágyához; ott folytatom, ahol a kis pap abbahagyta. Megrendít és alázatosná tesz a lehetőség, hogy ilyen némán és észrevétlenül beléphetünk egymás életébe.

Az adakozásra tett kísérleteink sikertelenek maradnak, ha az ajándék átadásakor visszatartjuk szeretetünk egy részét. Mindegy, milyen formát ölt az ajándék, mert a valódi ajándék mindenképpen a szeretet mozzanata a szívünkben. Első, néma adakozási kísérleteink csekélynek tűnhetnek ahhoz képest, ami adható még marad bennünk, de ezek is elegendőnek bizonyulhatnak ahhoz, hogy megérezzük, milyen határtalan az a kincs, amelyből adakozunk. És még egy tényre fölfigyelhetünk: minél többet adunk át békességünk, szeretetünk tárházából, annál bőségesebben termelődik újra.

Marie Van Lint alább következő levele nagyon tiszta példáját mutatja ennek a minden valóságot vezérlő, gyönyörű elvnek. Szeretném az adakozásról szóló fejezetet ezzel a levéllel zárni, ezért egyetlen hozzáfűznivalómat ide írom. Ez egyszerűen csak annyi: Marie Van Lint jutalma belső áldás volt, nem külső.

A templom tele volt a gyülekezettel; köztük ültem én is. Azért jöttünk, hogy meghallgassuk Jerry Jampolskyt és másokat, csupa rendkívüli szónokot.

Gyönyörű volt a zene, felvillanyozó érzés, ünnepélyes boldogság fogott el már pusztán attól, hogy ott vagyok.

Körbejárt a persely. Arra gondoltam: „Mennyit tegyek bele?” Oly sokat kaptam; most mennyit dobjak a perselybe? Szokásomhoz híven, ha nem tudom valamely kérdésemre a választ, a Szentlélekhez fordulok. Most is fölvettem magamban a kérdést: - Szent barátom, mennyit adjak?

- Mindent - hallottam a csendes választ gondolatban.

Megdöbbsentem. - Viccelsz - mondtam magamban. Akkor váltottam be egy jó nagy összegű csekket, a pénz még ott lapult a tárcámban. - Nézd, én olyan öt-tíz dollárra gondoltam.

- Mindent - ismételte a szelíd hang.

Kinyitottam a pénztárcámat, belenéztem. Húszasok, Tízesek, ötösök - az összes költőpénzem a következő két hétre.

- Biztos? Az egészet? - Végül is, honnan lehet azt tudni, hogy ez tényleg a Szentlélek szava? Lehet az egóé, lehet a múlt miatt érzett bűntudat, a csoport-hangulat, lehet akármi.

- Mindent.

Rájöttem, hogy engedelmeskednem kell. Mindig tökéletesen megbíztam a Hangban. Ha most nem bízom meg benne, az azt jelenti, hogy utána nagyon sokáig nem bízhatom ismét. „Kicsit bízni” - ilyen nincs. Az ember vagy bízik, vagy nem.

Nyeltem egy nagyot, benyúltam a tárcába, előhúztam az egész köteget, és belepottyantottam a kosárba. „Végül is - gondoltam - pár szem apró még maradt a másik rekeszben, ha kellene a parkolóórába, vagy akármi...”

- Azt mondtam, mindent.

- Te aztán nem adod fel könnyen - gondoltam, és az a néhány érmét is beleborítottam a kosárba.

Aztán a persely továbbhaladt, és engem valami leírhatatlan belső béke és szeretet érzése öntött el. Most értettem meg, hogy a húszasok, a tízesek mind kárba veszttek volna az utolsó centek nélkül, és hogy az egész leckének semmi köze a pénzhez.

Az elkötelezettségről szólt az egész. A teljes elkötelezettségről. Fényéveken át utazhatom célom felé, de ha egy centivel előtte megállok, az a sok-sok kilométer mind hiábavaló volt.

Ezt az ajándékot kaptam abban a templomban. Mindent odaadni annyi, mint megkapni mindent. Lehet, hogy a felszínen nagyon aránytalannak tűnik ez a csere - lelki megvilágosodás néhány dollárért -, de én másként gondolom. A Szentléleknek áldozni egy pillanatot, a tökéletes bizalom és elkötelezettség pillanatát - a Szent Pillanatot -, Isten ezt az ajándékot kéri tőlünk. Hatalmas, értékes adomány - én ezt adhattam Neki. Az, hogy az Ő adományai oly sokkal hatalmasabbak, nem számít. Ő azt adhatja nekünk.

## NYOLCADIK FEJEZET

### GYÓGYÍTSAD ÖNMAGADAT

A negyedik alapelv mondja meg, hogy az attitudinális gyógyítás többi alapelve miért igaz. Így szól:

**Minden tudat összefügg.** *Következésképpen minden gyógyítás öngyógyítás. Belső békénk magától átsugárzik a többiekre, ha önmagunk számára már sikerült elfogadnunk.*

Tudatunk összefügg: ez az egyetlen oka annak, hogy minden gyógyítás belső gyógyítás. Hogy a szeretetnek külsődleges akadályok nem állhatják útját. Hogy ha erősítünk egy másik tudatot, azzal a sajátunkat erősítjük. Hogy a szabadság nem az idő függvénye. Hogy minden tudat ereje a mi erőnk. Hogy a szeretet és az egység hangja állandóan hallható. Hogy minden javítás mentális javítás. És: hogy egyetlen funkciónk, sorsunk a szeretet.

### MINDEN TUDATOT EGYESÍT A SZERETET

Vedd fontolóra azt a feltételezést, hogy *nem létezik* egyetlen, mindent egyesítő, univerzális Tudat, egyetlen, mindent átható Intelligencia, és vedd fontolóra a másik lehetőséget is: hogy nem létezik tökéletesen különálló tudat. Ezt úgy is el lehet képzelni, hogy a világmindenséget óceánnak tekintjük, melynek felszínét hullámok borítják. Csakhogy a hullámokat az óceán vize alkotja. Ha az egyik hullám hirtelen elhatározná, hogy tökéletesen elválik az óceántól, ezt csak úgy tehetné meg, hogy megszakít minden kapcsolatot az óceán mozgásával, és visszaadja a vizet. Hogyan lenne képes tovább hömpölyögni, csillogni? Egyáltalán: hogyan lehetne hullám? Egyszerűen tény, hogy a hullám nem képes elválni a minden hullámot összefoglaló egységtől, különben nem lesz belőle hullám.

Vegyünk egy másik hasonlatot. Tekintsük megint víznek a Tudatot. Képzeld el, hogy a mindenség egy hatalmas medence, amely tökéletesen tele van vízzel, és nincs is benne semmi más. Most merítsünk ki belőle egy vödör vizet, majd öntsük vissza, és figyeljük meg: a víz-részecskék mozgása hatást gyakorol a világ minden vizére. És még egy dolog megfigyelhető. Nem szükségszerű, hogy a visszaöntött víz tudatában legyen: mozgása befolyásolja a többi vizet. Hatását törvényszerűen fejti ki, nem akaratlagosan.

A hasonlatok persze nem bizonyítanak semmit, de mi nem is bizonyítékokat keresünk. Mi a tapasztalataink kiszélesítését céloztuk meg. Valamennyien összeköttetésben állunk mindennel, ami él, akár tudatában vagyunk ennek, akár nem. Szenvedésünket viszont épp az okozza, ha ennek nem vagyunk tudatában.

Nincsenek magánjellegű, hatástalan gondolataink, *feltéve, hogy gondolataink igazak vagy valóságosak*. Ha én mint tudat, kapcsolatban állok minden más tudattal, akkor befolyásolom is őket, akár akarom, akár nem. Ha viszont azt hiszem, hogy elkülöníthetem magam a Tudattól, akkor közönséges önbecsapásban mesterkedem, hiszen ezt éppúgy lehetetlen megtennem, mint ahogy az óceán hulláma sem válhat el az óceántól. Ha egy hullám valaha is azt képzelné, hogy sikerült tökéletesen függetlenítenie magát, ez a tény mit sem változtatna az óceán hibátlan működésén. Mindazok az érzéseim és gondolataim, amelyek azon a hiten alapulnak,

hogyan elszakíthatom magam az Élettől, nem befolyásolják az Életet. Más szóval: negatív érzéseink és gondolataink nem változtatják meg a valóságot; ez a fő oka annak, hogy minden bűntudat alaptalan és haszontalan. De ugyanilyen fontos belátni azt is, hogy félelmet tükröző, destruktív gondolataink nem szolgálják sem a saját érdekeinket, sem mások egészségét, boldogulását. Minden, amit gondolunk, vagy a probléma, vagy a megoldás része.

Vannak igaz gondolatok, és vannak tévesek. A szeretet gondolata például fénysugár, amely szétszórja tudatunkból a magányosságról, betegségről, fájdalomról, csüggedésről szóló gondolatokat. A bűntudat és a félelem gondolatai igen sok fájdalmat okozhatnak, lényünk békés legmélyéig azonban nem hatolhatnak le, hiszen az maga a szeretet.

Testünk tanítógép. Képernyőjén azok az érzések, gondolatok jelennek meg, amelyeket beprogramozunk. Minden program számára a tudat a belépési pont: amit a testben tükröződni látunk, az nem egyéb, mint amit bevittünk a tudatunkba. A testünk vagy konfliktusos, szorongó gondolatokat tükröz, vagy békés, szeretetteljes, boldog gondolatokat. A testnek nincs ebben döntési joga, de nekünk van.

Ez a felfogás bűntudatot, zavarodottságot teremthet az ego számára. Az ego ezt az egyszerű ok-okozati összefüggést hajlamos újabb ítélkezési lehetőségként felfogni. „Ha beteg vagyok - így okoskodik -, akkor valamit jól elszúrtam a tudatomban.” Csakhogy természetesen ez így nem teljesen pontos. Először is: az ego nem kérdőjelezi meg saját ítéletét abban a tekintetben, hogy mi baja a testnek. Másodszor: azt feltételezi, hogy a betegségnek öncenzúra az orvossága. És harmadszor: azt hiszi, hogy egyedül rajta múlik a tudat fókuszának átállítása. Ha amiatt szorongunk, hogy rosszul használjuk a tudatunkat, akkor nem teszünk egyebet, mint hogy továbbra is rosszul használjuk. A félelem, a bűntudat nem kaphat szerepet az attitudinális gyógyításban, mert ezek a múlttal foglalkoznak, ahelyett, hogy szeretettel és nyugalommal, a jelen pillanatban kérnék a segítséget Istentől.

A test a tudat tartalmát tükrözi. Ha tudatunk békés, olyan a testünk is. Ám a békés tudatállapotot nem lehet kikényszeríteni, hiszen a kényszer nem békés. Tudatunk kapcsolatban áll a többi tudattal, és ha a mi tudatunkban béke van, a béke ajándékát adjuk tovább a többieknek. Ha elítélünk másokat, mert betegek vagy nehézségeik vannak, azzal nem segítünk sem rajtuk, sem önmagunkon. Ennek ellenére, ha tudatunk támadó gondolatokkal van tele, a többi tudat nem válik automatikusan a mi támadásunk áldozatává. Ennek egyszerű a magyarázata: a támadó gondolat arról a téves alapról indul ki, hogy a többi ember tudata céljaiban és szándékában különbözik a miénktől. Ha másokat megítélünk, ezzel arra teszünk kísérletet, hogy meggyőzzük önmagunkat: valamilyen szempontból előnyös a többieket önmagunktól alapvetően különbözőnek tekinteni. Ez a botor szándék nem befolyásolja a valóságot. Támadó gondolataink semmit sem javítanak testi közérzetünkön, nem járulnak hozzá a többi ember jóllétéhez és öröméhez sem, viszont nem is száguldják be a kozmoszt, hogy a rombolás magvát hintsék szerteszét. Egyszerűen csak a kollektív egóhoz, a kollektív tébolyhoz járulnak hozzá. Tökéletes időpocsékolást jelentenek, és már csupán emiatt sem érdemes foglalkoznunk velük.

## **A BELSŐ BÉKE MÁSOKRA IS ÁTTERJED**

Az ego - a tudat félelmet ismerő része - konfliktust és különállást akar, mert ezek jelentik táplálékát a túléléshez. A béke, a belső nyugalom az ego halálos ellensége. A szeretet és a béke pedig annyira összefonódik egymással, hogy külön-külön nem használhatók. Nem

élhetjük át a szeretet ölelését, amíg bensőnkben békét nem teremtünk. Csakhogy ennek a békének semmi köze sincs ahhoz, ami körülöttünk a világban történik.

Hallottam egy szép történetet, amely jól illusztrálja az attitudinális gyógyításnak ezt az elvét. Élt egy pap Svájcban; hatvannégy éves volt, közel járt a nyugdíjhoz, vizsgálat alá vette hát életét és az Istenbe vetett hitét. S miközben ezt tette, rengeteg kételye támadt önmagával és a valósággal kapcsolatban. Annyira levertté vált, hogy elhatározta: Istent szögre akasztja, és kér egy másik papot maga helyett. Ettől kezdve a kocsma látogatása lett a fő tevékenysége.

Pár nappal e változások beállta után egy asszony, a gyülekezetének tagja üzent neki, hogy meghalt a férje. A haláleset alig két házzal odább történt; a pap azonnal odasietett. Pontosan tudta, mit kell ilyenkor mondania, hiszen sokszor volt már hasonló helyzetben. Csakhogy épp amikor szóra nyitotta volna a száját, megszólalt benne egy belső hangocska: - Ne mondj semmit, csak arra a szóra gondolj: „béke”. - Eltelt öt perc, a pap újból el akarta kezdeni a szokásos beszédet, de megint ugyanazt az üzenetet kapta. Így múlt el egy teljes óra. Akkor az özvegy szólalt meg. Azt mondta: nem érti, mi történt. Itt fekszik a férje holtan, és ő mégis olyan békességet élt át, amelyet soha életében. A pap megnyugtatta: ő ugyanezt tapasztalta. Először érezte meg, mit jelent Isten békéje.

Jusson eszünkbe minden nap, minden percben, minden másodpercben, és kiváltképp jusson eszünkbe minden reggel, amikor felkelünk, hogy ha önmagunk számára elfogadjuk a békét, akkor a világon minden eleven lélek egy kis békéhez jut. Így alakul át a világ, nem pedig úgy, ha megtámadjuk azokat, akik a támadás pártján állnak.

## **KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEK NEM AKADÁLYOZZÁK AZ IGAZI KOMMUNIKÁCIÓT**

Sokféleképpen igyekszünk őrizni tudati privátszféránkat, különállásunk érzését. Munkám során gyakran találkoztam az egyikkel: azzal a tévhittel, hogy a mély és jelentésteljes kommunikációt *eleve* lehetetlenné teszi valamely fizikai körülmény, állapot, fogyatékoság. A test kora, az agyat ért fizikai sérülés, az etnikai vagy társadalmi származásban fennálló különbség, autizmus, nyelvi korlátok, alkoholizmus - ez csupán néhány példa a testek között fennálló különbségekre, amelyek látszólag elválasztják egymástól a tudatokat. Csakhogy e fizikai körülmények a látszat ellenére sem képeznek akadályt, mert a valódi kommunikáció a belőle származó összes áldással együtt az ember szeretetközpontján keresztül megy végbe, márpedig a szeretetközpontot egyáltalán nem befolyásolja az iskolázottság, a gyakorlat, az életkor vagy az agy állapota. Tudom, hogy ez a megállapítás a legtöbb ember számára nem a nyilvánvaló igazságot hirdeti, de ha az ember következetesen és kitartóan gyakorolja életében a szeretetet, e mondás igazságára megkap minden bizonyítékot, amit csak kíván, és egy idő után ostobaságnak fog tartani minden olyan érvet, amely azt próbálja bebizonyítani, hogy az egyes emberek tudata nem kommunikál egymással.

Szeretném, ha elolvasnál még egy részletet az ápolónő, Sharon Tennison feljegyzéseiből - ez gyönyörűen illusztrálja a tényt, hogy egy nagyon mély szinten kapcsolatban állunk egymással, és hogy semmiféle testi állapot nem vethet gátat a kommunikációnak.

December közepe van... A karácsonyi ajándékokat már megvették vagy elkészítették; a gyerekeim nincsenek itthon, és nekem semmi tervem ma estére. Felhívok egy kórházat, hátha szükségük van segítségre az éjszakai műszakban. Általában szükségük van.

Kórházzról kórházra vándorolni, minden emeletet, minden intenzív osztályt kipróbálni izgalmas kaland. Az ember sohasem tudja, milyen orvosi, érzelmi vagy lelki válságot hoz a következő nyolc óra, milyen emberekkel ismerkedik meg a műszak végére. A kórház felé menet gyakran azon kapom magam, hogy kis imát dünnyögök magamban arról: olyan helyre kerülök, ahol személyiségem a leghasznosabb lehet, vagy ahol olyasmit tanulhatok, amire az eszemnek, a lelkemnek a legnagyobb szüksége van. Aztán ejtem a témát, és elfogadom, hogy nyilván ott a helyem, ahová helyeznek.

Ezen az éjszakán a belgyógyászatra kerülök. A nappali nővértől megtudom, hogy a 322-es kórteremben van egy nagyon ingerlékeny beteg. Negyvennégy éves férfi (egykorú velem), az alkoholbetegség végső stádiumában, aki mindenféle antiszociális cselekedettel áll bosszút a világon. Legutóbb azt találta ki, hogy nem kéri az ágytálat, ezért az ápolószemélyzet kénytelen állandóan cserélni az ágyneműjét. Rosszindulatú, agresszív, a testét és a csuklóját az ágyhoz kellett kötni. A nappali nővér örömmel szabadul meg tőle, de én sem vagyok biztos benne, hogy pont egy ilyenre van szükségem, amikor rajta kívül még nyolc, elég súlyos állapotban lévő betegről kell gondoskodnom.

Körüljárók a kórtermekben; a 322-eshez közeledve formaldehidszag csapja meg az orromat. Ahogy belépek, a szag már bántóan erős. A 322-B ágy körül össze van húzva a függöny. Bekukucskálok: az ágyon magzati pózba kuporodva egy összeaszott kis test fekszik, magasra púpozott takarók között; olyan szag árad belőle, amelyet utoljára a főiskolán, az anatómiai vagy a fiziológiai laborban éreztem. Elhúzom arcáról a takarót, hogy észrevegyen, de meg sem rezzen. Amikor harmadszor rázom meg, szitkokat vág a fejemhez, megragadja a takaróját, és ismét eltűnik alatta.

Állok, nézem ezt a kis emberkupacot, a saját egészséges testemre gondolok, és azon töröm a fejem: vajon hogy juthat idáig valaki negyvennégy év alatt? Az, hogy egykorúak vagyunk, szívemben még szorosabbra fűzi a köztünk lévő kapcsolatot. Hogyan történhetett ez?

Kimegyek, folytatom a körutat szobáról szobára, hogy képet kapjak ma éjszakai betegeimről. Érzelmileg aránylag stabil, jó állapotban találom őket; van családjuk, vannak hozzátartozóik, akiktől támogatást, szeretetet kapnak. Csak az a kis figura ott a 322-esben... Megnézem a könyvet. Valóban: sohasem látogatja senki. A gyógyszerlapján az áll, hogy a delírium tremens ellen hat óránként 10 köbcenti paraldehydet kap intramuscularisan, attól van az az orrfacsaró szaga.

Délután ötkor hozzák a vacsorát. Bemegyek hozzá, hogy megnézzem, képes-e segítség nélkül enni. Nem is tud róla, hogy ott a tálca. Lassan kezdem megszokni az egyre sötétülő szobát: a függöny még mindig szorosan körülfogja az ágyat. Gyengéden egy kanál levest viszek a szájához; meglepetésemre elfogadja. Aztán még egyet. És még egyet. A fejem még mindig azon jár, vajon van-e mód arra, hogy hozzáférjünk ehhez a kis magába zárkózott lélekhez. A szívem azt mondja: az egyetlen, amire reagál, az a szeretetteljes, gyengéd szolgálat. Amikor elege lett a levesből, a szája elé húzza a takarót, és újból eltűnik szó nélkül. Kiviszem a tálcát a szobából, és folytatom esti teendőimet.

Este hatkor ideje beadnom a paraldehid-injekciót. Öt-öt köbcentiméter mindkét farba: hatalmas dózis az izomnak. Rettegek, hogy megtegyem ezt a máris agyonkínzott kis emberrel. Két teleszívott fecskendővel megyek a szobája felé. Amikor belépek, észreveszem, hogy a formaldehid szagához valami más is hozzákeveredett. A beteg újból visszavágott a világnak - az egyetlen módon, amire még képes, hiszen a kezét lekötözték, és a napjai meg vannak számlálva. Ha valaki ezen a szinten foglalkozik az emberekkel, mint én, akkor szükség esetén eltompulnak az érzékei.

A szobában most már szinte teljes a sötétség... Csak a halvány éjszakai lámpa dereng az ajtó fölött, és én azt veszem észre, hogy az elfüggönyözött ágy mellett ácsorgok. Apró emlékfoszlányok jutnak eszembe: Dr. Jerry Jampolsky nemrég hallott szavai... hogy „a legvisszataszítóbb embereknek van a legnagyobb szükségük szeretetre”, meg hogy „bocsássuk el önmagunkból az ítélőbírót”... Igyekszem, hogy „szeretetet sugározzak”, hogy „megnézzem” ezt a kis embert, „igazán megnézzem, amíg meg nem látom benne a testvéremet”. És mivel semmi mást nem tehetek, szinte transzban engedem, hogy hassanak ezek a gondolatok a köztünk lévő térben. És valami megindul a szívemben: valami új érzés, valami felismerés; mélyen legbelül megszületik bennem a felismerés: lehet, hogy ezt a kis embert soha senki nem érintette meg élete negyvennégy esztendeje alatt. Lehet, hogy szegény sorsú mexikói fiúcska volt, egy nagy család utolsó szülötte, egy poros, zsúfolt, fülledt zugban jött a világra, ahol a bevándorló munkások küzdenek a túlélésért. Láttam egy vézna kisfiút, aki megérkezik ide szaktudás nélkül, támogatás nélkül, szeretet nélkül - lehet, hogy az ital volt az egyetlen vigasz, amire életében sikerült rátalálnia. Vajon ez a kisfiú pusztán a képzeletem szülötte, vagy ráéreztem a valóságra? Nem tudom, nem is igazán érdekel, mert valószínű képet mutat a páciensről, és mély együttérzés indul meg bennem, mintha a csontjaim velejéből indulna ki.

Odanyúlok, hogy elhúzzam fekete haját a szeméből. Nem mozdul. Megint a homlokára teszem a kezem, és elsimítok még egy hajfürtöt. Az eszem azt mondja: a legkevesebb, amit ennek a kisfiúnak adhatok, az az érintés, amiben talán sohasem volt része. Aztán, ahogy leülök az ágy mellé, a szívem átveszi az irányítást: kezem egyszerű mozdulatokkal igyekszik közvetíteni a megnyugvást. A szobában uralkodó vegyes szag eltűnt a tudatomból, a fecskendők türelmesen várakoznak.

Olyan érzés fog el, mintha félúton lennék a hétköznapi valóság és a mennyei síkok között, a Mostban, ahol semmi más nem létezik, csupán a jelen pillanat. Egyszer csak meghallom, amint azt mondom neki, lágyabb hangon, mint a sajátom: - Tudom, ha újra kezdhethné az életét, nem az italt választaná. - Különös mondatnak tűnik most, hogy kint van, de bizonyára helyénvaló, mert fojtott, szomorú válasz érkezik rá: - Nem, nővérke. Nem. - A hangot szenvedés hatja át. Aztán akadozva elmeséli: tizenéves korában, El Pasóban szokott rá az italra. Élete legelső percétől fogva a határmenti város nyomorultjainak kegyetlen életét élte. - Utálok az ízet. Csak azért iszom, hogy elfelejtsen a szenvedést. - Megkérdem: tehetünk-e érte valamit, segíthetünk-e abban, hogy leszokjon. Nemmel válaszol: a szenvedélye olyan, mint egy szörnyeteg. Tudja: vissza fog térni az italhoz, ha megéri, hogy elbocsássák a kórházból.

Arra gondolok: minden ápolónői tudásomat arra összpontosítom, hogy segítsek az embereknek felmérni életük problémáit, segítsek összeszedni erejüket, hogy leküzdjék korlátaikat, támogatást, szeretetet és bátorítást adjak, hogy visszanyerjék hitüket önmagukban - és itt mindez mit sem ér. Szívemből szeretem ezt a kis embert. Hogy le tud-e szokni az itláról vagy sem, egyszerűen nem számít. Érték van benne, és a végzet különös szeszélye folytán lehetőségem nyílt belelátni: olyan mélyre, ahová az alkohol nem hat el. Elmondom neki: tudom, milyen irgalmatlan küzdelem volt számára az élet; nem baj, meg tudom érteni, ha nem képes leszokni az itláról; nagyon különleges embernek tartom, és mindent meg fogok tenni, hogy jól érezze magát. Egymás kezét fogjuk, és elképzelhetetlen sűrűségű érzelem tölti be a betegszobát.

Kezdek ráébredni a másik valóságra: az ágyneműt ki kell cserélni, és az injekció már most is harminc percet késett. De ami történt, fontosabb ennél. Érzem, hogy ez a lélek elhagyni készül a testet, de úgy távozik az örökkévalóságba, hogy megismerte a szeretetet, az elfogadást.

Fogom magam, elindulok tiszta ágyneműért, és közben magamban így fohászkodom: - Édes Jézusom, most tudom csak, mit érezhetsz a Föld minden gyermeke iránt, mikor látod, hogy eltévedünk és elveszünk önnön korlátaink között. Te átlátsz mindezen, a lényünk legmélyéig... - *Ilyen hát a feltétel nélküli szeretet.* Először éltem át ebben a mélységben; úgy érzem, mintha az egység átélésével egy más dimenzióba kerültem volna.

Kioldozzuk a kis embert, aki már nem agresszív, és kicseréljük alatta az ágyneműt. Bocsánatot kér, amiért megdolgoztat. A szobát új érzés tölti be; rájövök, hogy a kétségbeesés, a csüggedés hegyeit is el tudja mozditani a szeretet.



## KILENCEDIK FEJEZET

### MIÉRT NE MOST?

A jelen az egyetlen lehetőség, amikor választhatunk szeretet és félelem között. Ha amiatt aggódunk, vajon mit tegyünk a jövőben, azzal semmit sem érünk el. Mégis annak a szokásnak hódolunk, hogy újraírjuk a múltat és próbálgatjuk a jövőt, amivel persze semmit sem érünk el. Ha átállítjuk tudatunkat a jelenre, azzal eltávolítjuk a szenvedés forrását. Az attitudinális gyógyítás ötödik alapelve ezt így fogalmazza meg:

**Más idő nem létezik, csak a „most”.** *A fájdalom, a bánat, a depresszió, a bűntudat és a félelem összes többi formája eltűnik, ha a tudat a pillanat szeretetére és békéjére koncentrál.*

Ha betegség vagy fájdalom kínoz, általában különösen sokat foglalkozunk a múlttal meg a jövővel. Hajlamosak vagyunk végigtekinteni korábbi szenvedéseinken, és azon törni a fejünket, hogy vajon *ezt* még meddig kell elviselnünk. Ha betegek vagyunk vagy fáj valamink, gyakran úgy érezzük, hogy senki sem szeret. Sőt, mintha büntetésben volnánk, vagy támadás alatt állnánk valami miatt, amiről gyanítjuk, hogy a mi hibánk. Emiatt aztán túl sokat foglalkozunk a testünkkel, méricskéljük a betegség, a fájdalom fokát, spekulálunk, hogy vajon mivel érdemeltük ki ezt, és arra a következtetésre lyukadunk ki, hogy a következő pillanat bizonyára olyan lesz, mint az előző, ha nem még rosszabb. És persze ezt az előrejelzést hajlamosak vagyunk be is teljesíteni.

Mint már sokszor leszögeztem ebben a könyvben: a fájdalom bámulatos gyorsasággal képes megszűnni, ha figyelmünket önmagunkon kívülre, mások megsegítésére összpontosítjuk. Hadd meséljem el Randy Romero történetét. Huszonöt éves volt, amikor rákkal kórházba került. Olyan fájdalmai voltak, hogy gyógyszerrel is alig sikerült csillapítani, pedig hatalmas morfiumdózisokat kapott (óránként 100 mg fölött). Korábban nagyon sokat sportolt, és a Központunkban is segédkezett: programokat szervezett, amelyek keretében híres sportolókat hívott meg, hogy találkozzanak a gyerekekkel.

Nem sokkal a halála előtt megkérdeztem Randyt: - Minden sportoló közül, akiről valaha hallottál, kivel szeretnél leginkább találkozni? - Bernard Kinggel - felelte. Randy nemcsak a sporteredményeiért tisztelte Kinget, hanem azért is, mert sikerült leküzdenie kábítószer-függőségét, és most másoknak segített kilábalni a narkomániából.

Senkit sem ismertem a Golden State Warriors klubból, de odatelefonáltam. Hamar meglett az eredmény. Másnap délután fél háromkor Bernard King meglátogatta Randyt. Az ágyhoz kötött, fájdalomtól megbénult betegből egy csapásra lelkes, boldog fiatalember lett. Lefényképeztette magát Bernarddal, a kábítószerekről beszélgettek, és kart karba öltve sétálgattak a kórház folyosóján. Randy az alatt a két és fél óra alatt nem érzett fájdalmat. Később az édesanyja elmesélte: Randy élete egyik legboldogabb napjaként élte át a látogatást. Békében halt meg két héttel később.

Oly sok mindent tehetünk a többi emberért, és épp ezért oly sok mindent tehetünk önmagunkért is. Randy és Bernard azért kapott szeretetet, mert annyit adott belőle. És közben a félelemnek, a fájdalomnak nyoma veszett. Ha igaz, hogy csak a jelen pillanat valóságos, akkor a múlt nem árthat nekünk, és nem is fog ártani, ha nem tesszük részévé a jelennek. A

tudat mindig hajlandó befogadni a szeretetet ahelyett, hogy azon rágódna továbbra is, ami már megtörtént. Spongyát rá, legyen a pillanat a szereteté.

## **A BÜNTUDAT A JELEN MEGTAGADÁSA**

Jelenlegi élményeinket kizárólag jelenlegi mentális döntéseink határozzák meg. Mivel ez a kijelentés annyira idegen a szokásos életszemléletünktől, egy példával illusztrálom - ezúttal a saját tapasztalataimból.

Egy reggel fogmosás közben tüsszentenem kellett. Abban a pillanatban görcs állt a derekamba; a fájdalomtól ordítva összeestem. Kórházba vittek, rengeteg vizsgálaton mentem keresztül, és megtudtam, hogy szervi gerincbántalmam van. Súlyokat raktak rám, és gyógyszereket kaptam. Két héttel később engedtek ki a kórházból; jobban éreztem magam, de még mindig voltak fájdalmaim. A következő öt évben szinte egy percre sem múltak el tökéletesen. Az orvos azt tanácsolta: hagyjak fel minden megerőltető tevékenységgel: a tenisszel, a kosárlabdával, a kocogással, a síeléssel, a kertészkedéssel - csupa olyan dologról kellett volna lemondanom, amit nagyon szerettem.

Múltak az évek, és egyre világosabb lett, hogy a betegségem krónikus. Meg kellett tanulnom alkalmazkodni a fogyatékosságomhoz. Műtéttel talán lehetett volna segíteni, de erre sem volt garancia.

Később felfigyeltem rá, hogy a gerincem tökéletes barométerként viselkedik: a legcsekélyebb érzelmi stresszre is reagál. Én azonban becsaptam magam: azt gondoltam, hogy a stresszre adott reakcióm nem lehet a fájdalom alapvető kiváltója, hiszen a röntgenfelvételek bizonyították, hogy szervi oka van. A fájdalmak egy idő után ismét annyira fölerősödtek, hogy megint kórházba kerültem. Megvizsgált egy idegsebész, és nyomatékosan műtétet javasolt. Még azt is kijelentette, hogy operáció nélkül a fájdalmaim sohasem fognak elmúlni. Épp a döntést fontolgattam, amikor hirtelen megláttam az igazságot, amely mindvégig ott volt a szemem előtt.

Rájöttem, hogy gerincfájdalmam mögött bonyolult gondolatkomplexum húzódik meg: volt benne harag, rosszindulat, félelem és büntudat, és mindez a múlthoz való kötődésemet képezte. Ezeket az érzéseket a hosszú idő óta fennálló házassági problémáim váltották ki. Beláttam, hogy haragot táplálok a feleségem iránt, mert nem adja meg azt, amire érzésem szerint szükségem volna, mert nem tesz eleget az igényeimnek. Emellett büntudatom is volt a harag miatt, és úgy éreztem, rászolgállok a büntetésre. A fájdalom ráadásul jó ürügyet szolgáltatott az ivásra, amikor a fájdalomcsillapító nem segített. Úgy döntöttem, hogy műtét helyett megpróbálom más úton-módon megszüntetni a fájdalom okát.

Nem állítom azt, hogy a sebészi beavatkozás jó vagy rossz dolog. Csak azért döntöttem úgy, hogy nem vetem alá magam, mert abban a pillanatban erre a döntésre volt szükségem, hogy átállítsam tudatom fókuszát. Nem a test fontos önmagában. Ennélfogva akkor cselekszünk helyesen, ha azt tesszük, ami hozzásegít, hogy ne csak a testünkkel foglalkozzunk, és visszanyerjük a belső békét. Célunk az azonnali béke, és ha eszerint tekintjük helyzetünket, az is kiderül, mi az, amit a testünkkel azonnal meg kell tennünk. Egyszerűen azt tesszük, amit a belső boldogságunk fenntartása és elmélyítése megkövetel. Ez a megközelítés sokkal különb, mint ha kökemény döntést hoznánk a jövőre nézve, ugyanis hajlamosak vagyunk később ezt a döntést tekinteni zsinórmértéknek, nem pedig a békés, nyugodt megoldáshoz való érzékünket, ami pedig mindig rendelkezésünkre áll.

Új felismerésem hatására, valamint azért, mert elhatároztam, hogy eszerint fogok eljárni, a gerincproblémáim enyhültek, de nem múltak el teljesen. A válasom után megfigyeltem, hogy más szituációkban, kapcsolatokban keletkező stressz is a testi állapotomra vetődik át. Évekkel később egy hétvégén kis híján ismét kórházba kerültem egy heves roham miatt. Klasszikus példája volt ez az eset annak, hogy a büntudat jelképes helyen nyilvánul meg a testben.

Virginiában voltam egy konferencián, és megismerkedtem egy hallatlanul vonzó, intelligens nővel. Azonnal szoros érzelmi kapcsolat alakult ki közöttünk. Olyan volt, mintha két lélek egyszerre hazatalált volna. De új barátnőmről kiderült, hogy férjnél van, és én nagyon hamar rettenetes büntudatot kezdtem érezni.

A konferencia után meghívott, hogy ha legközelebb New Yorkban járok, vacsorázzam együtt vele és a férjével. Egyre rosszabb lelkiismeretem semmit sem kívánt kevésbé, mint hogy megismerkedjem a férjjel, viszont lelkem egy másik része hevesen vágyott rá, hogy az asszonnyal újra találkozzunk, átváltottam hát a repülőjegyemet, és nem hazautaztam, hanem New Yorkba.

Amikor a Kennedy Repülőtéren lehajoltam a bőröndömért, éles fájdalom hasított a derekamba; összeestem. Valahogy elvándoroltam a reptéri bárba, ahol nem kevés italt vettem magamhoz. Később taxiba ültem, és a szállodámba vitettem magam. Folytatódtak a heves rohamok, másnap kínok között repültem San Franciscóba. Egy teljes hónapig tartott, mire sikerült megszabadulnom a fájdalmaktól.

Miután megismertem *A Csodák Könyvét*, kezdtem belátni, mennyire ragaszkodom a büntudathoz. Tudatára ébredtem: ez a ragaszkodás okozza, hogy félek a szeretettől, ami ugyanaz, mintha a jelentől félnék. Amikor megtanultam elvetni a büntudatot és a szorongást, újfajta jó közérzetet ismertem meg. Elhatároztam, hogy amennyire csak képes vagyok, nem engedem többé, hogy a múlt ítéletei és a jövőtől való félelmek korlátok közé szorítsanak. De azt is láttam, hogy erre egyedül nem leszek képes, *Muszáj volt* Isten segítségével folyamodnom, hiszen megszokott gondolkodásmódommal készültem radikálisan, végleg szakítani.

Ma már ismét kiveszem a részem mindabból a fizikai tevékenységből, amiről az egykori jóslatok szerint örökre le kellett volna mondanom. De azért szeretném, ha tudnád: nem követem mindig következetesen ezeket a spirituális elveket. sokszor esem kísértésbe, hogy ítélkezzem, vagy a jövőre vonatkozó döntéseket hozzak. Ha így teszek, és a tudatomban épp nincs harmónia, néha érzem a feszültséget a gerincemben. Ilyenkor megkeresem a fájdalom mögött az engesztelhetetlen gondolatot. Lecsönnesítem elmémet, és elmondom magamnak: Isten békéjére jobban vágyom, mint bármi másra. Imádkozom, kérem belső Tanítómat, hogy segítsen megbocsátanom, és köszönetet mondok azért, hogy mindenkivel összeköt a szeretet. Ha így teszek, gyakran elmúlik a feszültség a hátamból, és - ami fontosabb - újra érzem Isten állandó, szeretetteljes jelenlétét.

## A „MOST” A SZERETET MÁSIK NEVE

Hasznos lehet kicsit közelebbről megvizsgálni, milyen mentális folyamatok játszódtak le a hátfájásaim hátterében. Maga a hátfájás nagyon gyakori a társadalmunkban, mégis minden testi fájdalom nagyon hasonló módon keletkezik, ennél fogva a gyógyításuk is alapvetően azonos.

Az ötödik alapelv a fájdalommentességet a jelen pillanat tudatosításával kapcsolja össze. Természetesen mindenki meg van győződve arról, hogy tudatában van a jelennek, és való igaz, hogy a legtöbben látják a körülöttük lévő tárgyakat, hallják a környezet hangjait. De figyelj meg: az ötödik alapelv kijelenti: a fájdalom és a félelem egyéb formái akkor tűnnek el, ha a tudat a jelen pillanatban átélhető szeretetre *összpontosít*. Ha a bennünket körülvevő embereket csupán eszközként *használjuk*, hogy segítségükkel fölhánytorgassuk a múltat, akkor aligha állíthatjuk, hogy szerető figyelmünk fókuszába állítottuk volna őket.

A helyes irányba tett apró lépés volt részemről, amikor hátfájásomat a feleségem iránti negatív érzésekkel kapcsoltam össze, nem csupán egy elcsúszott porckoronggal, de azt már tévesen feltételeztem, hogy a házasságunk konfliktusokkal terhes évei tehetők felelőssé *jelenlegi* haragomért. A büntudat eredménye a kivetítés, a kivetítés valaki másra irányítja át a vádat, pedig arra volna szükség, hogy teljesen megszabaduljunk a vádaskodástól. Mivel a kivetítés a támadás egy formája, a büntudat egyre fokozódik bennünk, aminek következtében valamilyen formában továbbra is büntetjük önmagunkat.

Ha olyannak látjuk az embereket, amilyenek *most*, a jelen pillanatban, akkor gyakoroljuk a megbocsátást. Ha csak azért nézünk rájuk, hogy felidézzük múltbeli hibáikat, akkor eszközzé válnak, hogy a segítségükkel továbbra is fájdalmat okozzunk önmagunknak. Az új gyakorlat szerint következetesen meg kell tisztogatni látásunkat a múlt összefüggéseitől. Mindent, amit látunk, a negatív, korlátozó emlékektől fel kell szabadítanunk.

Működik a mechanizmus: büntudatot érzünk, a vádat átirányítjuk másra, ettől kezdve őt látjuk bűnösnek, a bűnük miatt haraggal támadunk rájuk, emiatt még több büntudatot érzünk, és ezért a testünket büntetjük meg. Ebből a mókuserékből addig nem szabadulhatunk ki, amíg azt hisszük, hogy a „bűn” szó valamely létező fogalom érvényes megjelölése. Az ártatlanság mellett kell döntenünk, ha a tartós lelki békét és a nyomában járó testi egészséget akarjuk elérni. A másik ember ártatlanságát nem múltbeli cselekedeteiben kell keresnünk. Lehet, hogy még a teste jelenlegi tevékenységében is nehéz volna megtalálni. Megtalálhatjuk viszont a *bennünk* lévő békében. Az ártatlanság túl van a személyiségen, a test viselkedésén, túl a mi saját képzettársításainkon. Olyan az, mint egy fénysugár, amely a szívünkben és a másik ember szívében világít, és ha egyszer megpillantjuk, sokkal valóságosabbnak látjuk majd, mint a másik ember bűnét, hiszen *valóságosabb is*. Az ártatlanság földérintése valamennyiünk számára fontos tennivaló. Jószerével az egyetlen, amit meg kell tennünk, hogy megszabaduljunk a fájdalomtól, a bánattól, a depressziótól, a büntudattól és a félelem egyéb formáitól.

Sok hónappal ezelőtt megkértek, hogy keressek fel egy ötvenes éveiben járó nőt, akinek rákos daganat volt az agyában. Amikor megérkeztem hozzájuk, előbb a férjjel, Eddel beszélgettem. Elmondta: nagyon szerencsésnek tartotta a családját, mert mind mostanáig soha senkinek nem volt komolyabb betegsége. Ezért is okozott akkora megdöbbenést, amikor kiderült, hogy az asszonynak rákja van. Meg is operálták, de a daganatot nem tudták eltávolítani. A kemoterápia és a sugárkezelés ellenére az orvosok csak nagyon óvatos jóslásokba mertek bocsátkozni.

Ed elmondta: sokgyermekes, szegény családból származik. Hétéves korában olyan helyzetbe jutottak, hogy ennivaló sem jutott mindenkinek. Ekkor fogadta meg, hogy ha felnő, és saját családja lesz, ez vele nem fordulhat elő. Fiatal férfiként vállalkozást alapított, rengeteget dolgozott, ritkán volt otthon. Két gyermeküket az anyjuk lényegében egyedül nevelte fel. Ed vagyonos ember lett, a fia betársult hozzá az üzletbe, és az asszony megbetegedéséig úgy látszott, sínen van az életük. Amikor a betegség bekövetkezett, Ed a házasságkötésük óta először elhatározta, hogy ezentúl több időt tölt otthon.

Egy nap a kertész ezekkel a szavakkal fordult hozzá: - Úgy látom, az egyik rózsatő haldoklik. Azt hiszem, ki kellene venni, és másikat ültetni a helyébe. - Ed egy percreg gondolkodott, aztán kiment a kertbe, hogy megnézzze azt a rózsát. Ott, a kertben jutott eszébe: a város egyik legszebb kertje az övé, és az utóbbi húsz évben szinte soha nem szakított időt, hogy élvezze.

- Ne ássa ki - mondta a kertésznek. - Ez a rózsza még él, és mostantól magam fogom gondját viselni. Ed minden nap kiment a kertbe, és gondozta, öntözte, szerette a rózsatövet, amelybe vissza is tért az élet; hetekkel később gyönyörű virágot hajtott. Ed levágta, és odaadta a feleségének - akinek természetesen Rose (Rózsza) volt a neve.

Mivel a felesége betegségére így reagált, Ed kezdte látni, hogy elszaladt mellette az élet. Teljesen elfoglalta magát azzal, hogy pénzt gyűjtsön a jövő kedvéért, és közben elfelejtett a jelenben élni.

Meghallgattam a történetet, aztán Rose következett. Megkérdeztem: mi történt az életében, mielőtt megbetegedett; volt-e valamilyen stressz a rák megjelenése előtt? Nemmel válaszolt: ő is, a férje is, a gyerekek is tökéletesen boldogok voltak. Pár perccel később mégis könnyes lett a szeme, és elmondott egy nagyon fontos információt. Amikor Ed huszonöt évvel ezelőtt vállalkozásba kezdett, Rose bátyja volt az üzlettársa. Egy évre rá Ed megvásárolta a sógora üzletrészét, de a báty úgy érezte, hogy az adásvétel során rosszul járt, és azóta nem állt szóba sem Eddel, sem a húgával.

Rose kijelentette: szereti a bátyját is, a férjét is, de a férjének fogadott hűséget. Az azóta eltelt évtizedek alatt egyre marcangolta a bűntudat, hogy fel kellene oldania ezt a konfliktust. Nyomasztotta ez a helyzet, de sosem beszélt róla egészen mostanáig. Azt feleltem: szerintem rendkívül fontos, hogy ezt az ügyet elrendezze. Különböző sosem fogja elhinni, hogy lehet még boldog az életben, hiszen tudni fogja, hogy előtte áll még egy rendkívül fájdalmas szituáció. A megbocsátásról beszélgettünk; arról, hogy nemcsak a férjének és a testvérének, hanem önmagának is meg kell tudni bocsátania. Végül beleegyezett, hogy behívjam Edet, és hármasban beszéljük meg a dolgot.

Ed nehezen tudta elhinni, hogy a felesége, akit oly jól ismert, ennyi éven át eltitkolta előle, milyen konfliktusban él. Azonnal a telefonhoz lépett, és felhívta a sógorát, hogy bocsánatot kérjen tőle. Másnap megtörtént a kibékülés.

Rose tehát - akárcsak Ed - nem a jelenben élt, bár a jelen elkerülésének különböző formáit választották. Az ezt követő néhány hónapban, ami Rose életéből, még hátravolt, mérhetetlenül boldogabban éltek, mint annak előtte: kapcsolatuk kivirágzott, mert felismerték az élő pillanatban rejlő szépséget és harmóniát, ami mindig is benne volt.

## **AZ „ITT ÉS MOST”-HOZ NINCS SZÜKSÉG SEMMIRE**

Békében, boldogan élni a jelenben annyira egyszerű, hogy amikor először tudatára ébredünk, csak hitetlenkedni tudunk, hogy mi mindenbe hajszoltuk bele magunkat korábban. Milyen könnyű elfelejteni a múltat és a jövőt, és *most* elégedettnek lenni... Felsorolok három változatot, ahogyan túlbonyolíthatjuk az életünket, és azt is elmondom, szerintem hogyan lehet visszatérni az egyszerűséghez és a békéhez.

1. Ha félünk a világtól, nem merünk semmibe belekezdeni, mielőtt minden következményét végig nem gondoltuk. Mivel pedig szerteágazó következmények nélkül egy széklet sem lehet odábtenni, minden napunk legapróbb eseményeit is szorongás fogja kísérni. Pedig milyen egyszerű volna belátni: nem vagyunk abban

a helyzetben, hogy bárminek a következményét előre fel tudjuk mérni, és hogy a világ összes szorongása sem képes befolyásolni a jövőt. Milyen egyszerű volna belátni: csak most lehetünk boldogok, sohasem jön el olyan idő, ami ne *most* volna. Ha az eredményekre állítjuk a fókusz, valóban a végtelenségig bonyolíthatjuk az életünket. Csak az erőfeszítést tarthatjuk irányításunk alatt. A siker titka abban rejlik, hogy *hogyan* cselekszünk, nem abban, hogy mások ezt miként értékelik. Ha csak feleannyi időt töltenénk cselekvéssel, mint amennyit a lehetséges következmények méricskélésével, semmi fontos nem menne veszendőbe. Az egyszerűség titka, hogy a cselekvést az eredmény elébe helyezzük.

2. Amikor a gyerek járni tanul, sohasem áll meg, hogy kielemezze, miért esett el. Minden elesésnél automatikusan végbemegy a korrekció, A baba ösztönösen tudja, hogy tanul, ezért sohasem próbál olyasmit megtanítani magának, amit nem ért. A felnőttek viszont életük tetemes részét arra fecsérelik, hogy újra meg újra végigrágják minden egyes hibájukat, abban a hiú reményben, hogy rendszerbe foglalják, amit a valóságban már úgyis rég megemésztettek. Pedig milyen egyszerű volna lemondani saját tanítód szerepéről. Milyen egyszerű volna gyorsan elfordulni a múlttól, hiszen életed a jelenben található.

3. Egyebet nem is kell megtanulni, mint azt, hogy a mostra reagálj. Nem reagálunk a jelen pillanatra, ha bármilyen vonatkozásban bíráljuk. Az ego állandóan kritizálnivalót keres. Ebben mindig benne van a múlttal való összehasonlítás mozzanata is. A szeretet viszont békével tekint a világra, és elfogadja. Az ego hibákat és gyarlóságokat kutat. A szeretet mindenütt a fény és az erő jeleit keresi. Azt nézi, hol tart valaki az útján, nem pedig azt, hogy mennyi van még előtte. Milyen egyszerű dolog szeretni, milyen kimerítő mindig hibát keresni. Mert valahányszor hibát talál az ember, mindig arra gondol: tenni kellene valamit ebben az ügyben. A szeretet tudja, hogy nem kell semmi más, csak még több szeretet.

## TIZEDIK FEJEZET

### A BÉKÉS MEGOLDÁS

Ha gyakorolni kezdjük a szeretetteljes életszemléletet, változatlanul úgy tűnik majd, hogy nehézségeinknek komoly jelentőségük van, és hogy egyértelműen állást kell foglalnunk a velük kapcsolatos minden egyes kérdésben. Ezek az állásfoglalások aztán utunkban állnak majd, hiszen alapvetően arra törekszünk, hogy ne ítélkezzünk; hogyan lehet hát elejét venni az állásfoglalásoknak? Nyilvánvalóan nem lehet, hacsak vissza nem vonulunk az élettől mindenestül.

Hogy valaki aktívan foglalkozzék valamivel, aminek semmi köze sincs az élet problémáihoz - ezt az ego egyszerűen képtelen megérteni. Amikor azt magyarázom, hogy a Központban nem alkalmazunk terápiát, a legtöbben így válaszolnak: - Aha, értem. Maguk azzal foglalkoznak, hogy a gyerekeknek segítenek hozzászokni a fájdalomhoz és a halálhoz. - Ez valóban logikus feltevés, csak hogy az attitudinális gyógyítás nem ez.

Az attitudinális gyógyítás egy olyan valóság létezését ismeri el, amelynek nincs köze a bajokhoz, gondokhoz, még a tragédiákhoz sincs. Ez a valóság a szeretet. A szeretet akkor jelenik meg, akkor épül be, ha a tudatunk nem foglalkozik többé az élet nyűgével s nyilaival - sem úgy, hogy küzd ellenük, sem úgy, hogy megadja magát. Amikor először ébredünk tudatára, hogy a szeretetnek ilyen vonzata is van, az első, ösztönös reakciónk a zavar. Nem tudjuk, hogyan is viselkedjünk, hiszen hajlamunk arra int, hogy a felismert igazságot mindig próbáljuk meg alkalmazni a gyakorlati életben. A szeretet igazságát persze nem lehet alkalmazni - az csupán arra jó, hogy eltöltse a szívünket. Ha ez megtörtént, már ösztönösen helyesen fogunk cselekedni.

Adva van egy súlyosan beteg gyerekek számára létesített központ, amely nem tűzte ki célul sem a test meggyógyítását, sem a tudat hozzászoktatását a betegség elfogadásához. Az ilyen központ nyilvánvalóan nem várja el a hozzá fordulóktól, hogy ilyen vagy amolyan viselkedést tanúsítsanak. Az attitudinális gyógyítás nem foglalkozik a viselkedéssel; ez olykor zavaró is azok számára, akik elvárják, hogy állást foglaljunk valamely gyógykezeléssel, rendszerrel, étrenddel vagy pláne kormányzattal kapcsolatban. A mi „állásfoglalásunk” szerint az egyénnek rendelkezésére áll minden eszköz, hogy maga hozza meg döntéseit; nekünk az a dolgunk, hogy segítsük őt és önmagunkat eljutni oda, ahol az erő és a megértés található.

Hogyan hozza meg tehát döntéseit az, aki több szeretettel akar élni? Az attitudinális gyógyítás hatodik alapelve ezzel a kérdéssel foglalkozik.

**Döntéseinket úgy hozzuk, hogy a bennünk élő békevágyra hallgatunk. Nincs jó vagy rossz viselkedés. Az egyetlen érvényes döntés a félelem és a szeretet közötti választás.**

### KELL LENNIE JOBB ÚTNAK

Gyakran emlegettem ebben a könyvben: döntéseinket általában úgy hozzuk, hogy elbíráljuk az adott helyzetet, és a múlthoz fordulunk tanácsért, mit és hogyan kell megváltoztatnunk. Látszólag mindig a helyzet vagy a benne részt vevő emberek tűnnek megváltoztatandónak. Ha

a tanácsot követve figyelmünket a külső kép helyett belső, tudati állapotunkra fordítjuk, ez olyan fokú bizalmat követel, amihez nem vagyunk hozzászokva. De az is nyilvánvaló, hogy ha továbbra is szigorúan a saját múltunk diktálta irányban folytatjuk életünket, akkor semmi új nem találhatja meg benne a helyét. Ha lemondunk az ítélkezésről - vagyis arról, hogy kizárólag a múlton alapuló értékrendet érvényesítsünk -, akkor figyelhetjük meg közvetlenül, hogy mi történik *most*; akkor fordulhatunk a bennünk lévő másik valóság felé, amely nem kapcsolódik régi tapasztalatainkhoz; akkor szerezhetünk friss benyomásokat. Saját, rövidke előéletünk úgysem teremtette meg a hatalmas bölcsességek kincsestárát. Tulajdonképpen annyi személyes elfoglaltságot halmoztunk fel mostanáig, a múltunkról őrzött jelenlegi képünk annyira torz, hogy aligha vehetjük hasznát.

Nem tudok erre jobb illusztrációt, mint munkatársnőnk, Aeshah Ababio történetét. Az ő példája inspirációt jelenthet, hogy személyes előéletünk helyett a boldogság hangjára hallgassunk, amely a szívünkben szól.

Aeshah sok éven át dolgozott velünk a Központban. Szeretet- és humorérzéke, különleges empátikus készsége sok fiatal és idős ember életének átforgalmazásában segített. És mégis, nem is olyan régen még elképzelhetetlen lett volna számára, hogy fehér emberekkel dolgozzék együtt ilyen szoros közelségben. A következőkben ő maga mondja el, miként ment végbe gondolkodásának gyökeres átalakulása.

Mielőtt *A Csodák Könyvét* tanulmányozni kezdtem volna, a Fekete Muzulmánok közé tartoztam; abban hittem, hogy a földön élő emberek közül nem mindenki Isten gyermeke. Úgy éreztem: el kell határolnom magam az istentelenektől, és fogalmam sem volt arról, hogy ezzel az attitűddel megfosztom magam Isten jelenlétének teljes átélésétől. Azt hittem: ha Isten célja a testvériség és a felebaráti szeretet lett volna, akkor minden embert az afrikai etnikum képére alkot meg.

Óriási mennyiségű szeretet élt a szívemben, de ezt csupán az emberiség töredéke számára tartogattam; sőt a zűrzavart tovább fokoztam azáltal, hogy ezt tanítottam másoknak is. Egyszerre tanítottam a szeretetet és a félelmet. Azt mondtam a népemnek, hogy a fehéreket gyűlölni kell, félni kell tőlük, mert a bőrük színe miatt nem Isten gyermekei. Ennek következtében az emberekkel való tapasztalataimban is keveredett a szeretet és a félelem, és nem éltem át Isten szeretetének teljességét.

Kérdezhetik, hogyan sikerült ebből a zűrzavaros gondolkodásmódból kilábalnom. Nem egyedül tettem. Segített a belső tanítóm, akit Szentléleknek nevezek.

A lelki zavarodottság ösvényén járva átéltem olyan pillanatokat, amikor belső késztetést éreztem, hogy többet tudjak, több legyek, mint amit eddig megismertem. Olyan könyvek kerültek kezembe, amelyeknek nem volt közük az én általam járt úthoz. Egy másik útról beszéltek: arról, hogy az Isten - Egy. Ezek a könyvek vágyakozást keltettek bennem, amelyet nem voltam képes kielégíteni. A vágy, hogy eggyé váljak Istennel, olyan volt, mint apró fénypont egy sötét szobában; elkezdtem kételkedni korábbi hitemben. Ilyen kérdések merültek föl bennem: „Hogyan lehet egy az Isten, ha némelyek nem tartoznak hozzá?” Minél inkább megnyitottam magam az Egység megtapasztalása előtt, annál világosabban láttam korábban választott utam gyengeségeit, amelyek nem állták ki a logika próbáját.



Egy napon mélyen felkavart lélekkel így fohászkodtam: „Ha Isten valóban Egy, hogyan tudnék megbizonyosodni erről?” Alig tettem fel magamban a kérdést, máris ott állt előttem a válasz. Vasárnap délután volt éppen, és a *Tribune* aznapi száma feküdt előttem. Az első oldal egyik cikke a közeli egyetemen rendezett paratudományos szemináriumról adott hírt. Miközben a cikket olvastam, egy belső hang tisztán és világosan azt mondta: ott a helyem ezen a szemináriumon. Meglepődtem, mert azelőtt sohasem hallottam belső hangot. Míg azon törtem a fejem, vajon hallucinálok-e, újra azt hallottam: - Menj oda.

Másnap reggel felhívtam az intézetet, ahol a szemináriumot tartották. Egy titkárnővel beszéltem, aki azonnal a program vezetőjéhez irányított. Bemutakoztam, és időpontot kértem tőle. Azt felelte: örömmel találkozik velem, és megállapodtunk a másnap délutánban.

Jövetelem oka miatt kissé szorongva érkeztem meg másnap; végül is csak azért mentem el, hogy essünk túl ezen a beszélgetésen. A titkárnő közölte, hogy az igazgató vár engem, és bevezetett az irodába. Ahogy ott ültem, az járt a fejemben: vajon mit gondol ez az ember rólam? Vajon örülnék néz-e, hiszen az öltözékem a társadalom nagy többsége számára nem elfogadható jelkép? Biztosan csodálkozik, hogy mit akar tőle ez a fekete muzulmán. Mindenféle gondolatok kergették egymást a fejemben. Szemben ültünk egymással az íróasztal két oldalán, és ő nagyon türelmesen megvárta, amíg előkotrom tárcámból a szemináriumról szóló újságkivágást. Nagyon szelíden azt kérdezte: - Miben tudok segíteni? - Dőlni kezdett belőlem a szó: beszéltem a választott spirituális utamról, meg hogy belső üzenet küldött erre a szemináriumra; lehetséges-e, hogy részt vegyek rajta. Hozzátettem: tudom, hogy beiratkozási díjat kell fizetni, de pénzem, az nincs.

Nagyon figyelmesen hallgatott, és úgy bólogatott, mint aki érti, mit hordok össze. Aztán így felelt: - Részt vehet a szemináriumon, de a díjat egy későbbi időpontban be kell fizetnie.

A következő vasárnapon ott találtam magam egy nagy előadóteremben, amely tele volt olyan emberekkel, akiktől hitem szerint félnem kellett, akiket gyűlölöm kellett, mert nem Isten gyermekei. Előrementem a legelső sorba, hogy a látásuk ne zavarjon. Leültem, homlokomba húztam a kalapomat, hogy a szemem árnyékban maradjon, és összefontam a karomat, mint aki védekezik.

Parapszichológusok előadásával kezdődött a nap: olyan adatokat ismertettek, amelyek a pszichológia és a spiritualitás közötti szakadékot voltak hivatva áthidalni. Az előadás rengeteg információt hordozott, de rém unalmas volt. Végül egy Judith Skutch nevű hölgy következett: egy háromkötetes művet ismertetett, amelynek *A Csodák Könyve* a címe. Miközben felolvasta a bevezetőt, újból hallottam a belső hangot: - Ez lesz az eszköz számodra, kedves gyermekem; használd, és vezetni foglak utadon. Mert én mindig veled vagyok. - A hölgy alakja felfénylett, és ismét megszólalt a hang: - Ő a te testvéred, akit nagyon szeretek. - Megtelt a szívem szeretettel ez iránt a hölgy iránt. Úgy éreztem: hazatértem, biztonságban vagyok. Nagyon különös érzés volt, mert a hölgy azok közé tartozott, akiket istentelennek hittem. És a hang ott mélyen bennem mégis azt mondta: Isten nagyon szereti őt. Csöndben végighallgattam az előadását, és az üzeneten gondolkodtam. Szeparatista hitemet nem tudtam többé összhangba hozni az érzéseimmel, mert csak feltétel

nélküli szeretetet éreztem a föld összes lakója iránt. Isten szeretete ekkor költözött a szívembe, és kitakarított minden tévhitet, amit addig az Ő gyermekeivel kapcsolatban őrizgettem.

Nem volt könnyű megőrizni ezt az emelkedett tudatállapotot. Kételyek merültek föl bennem az Egység élménye iránt. Legbelül jól éreztem magam, de még mindig nem voltam biztos benne, hogy kell-e minden méregetés, értékelés nélküli szeretetet éreznem. „Szükségem van nekem azokra a könyvekre?” Ez a kérdés keringett a fejemben szüntelenül. Vajon elegendő ok ez az egyetlen élmény, hogy megvásároljak egy könyvsorozatot, amelyet meg sem néztem alaposan?

Sokáig ültem a helyemen, miközben a többiek hátramentek az előadóterem végébe, és egy mosolygó, nagyon udvarias férfitől könyveket vásároltak. Az eszem azt mondta, légvárat építek, ha megveszem ezeket a könyveket, abban a reményben, hogy spirituális fejlődésemben hasznukat vehetem. Megnéztem az embereket a teremben, és ítéletem elmarasztaló volt. Aztán lassan a terem végébe mentem, és megkérdeztem, mibe kerül. A férfi szokatlanul meleg hangon közölte, hogy már az utolsó példány is elkelt. Megkönnyebbülést éreztem; azt gondoltam, hogy ez is egy jel: mégsincs szükségem a könyvekre. Már éppen ott akartam hagyni a férfit, amikor bemutatkozott: Jerry Jampolsky a neve, és ha meg akarom venni a könyveket, csütörtök este elmehetek a házába, ahol összejövetelet tart. Mindjárt el is magyarázta, hogy talállok oda. Amikor eljöttem a szemináriumról, nagy zűrzavar uralkodott bennem. Egy csöndes hang csitítgatott: - Nyugodj meg, gyermekem; tudd, hogy mindig veled vagyok.

Baráti köröm akkoriban kizárólag olyanokból állt, akik ugyanúgy gondolkodtak, mint én. Törtem a fejem: vajon kivel oszthatnám meg ezt az élményt? Hogyan mondjam el nekik, hogy egy olyan ember házába készülök, akit hitünk szerint el kellene kerülnöm, hogy be ne csaphasson? Tudtam, hogy nem akarok egyedül odamenni, de oda akartam menni. Ahogy törtem a fejem, a csöndes hang azt mondta: - Ne töprengj azon, hogy ki kísér el; ez már el van döntve. - Megnyugodtam, és elhatároztam, hogy engedelmeskedem a hangnak.

Másnap felhívott egy nagyon kedves barátnőm, hogy megkérdezze, milyen volt a szeminárium. Elmeséltem neki, hogy érdekelni kezdett *A Csodák Könyve*, meg akarom venni, és csütörtökön este Tiburonba kell mennem érte. A barátnőmnek volt is kedve elkísérni, meg nem is. Elárultam neki: titokban akarom tartani ezt az utazást, mert olyan emberek közé kell mennünk, akik nem Isten gyermekei. Ezt hallva azonnal eldöntötte, hogy oda bizony nem engedhet el egyedül.

Csütörtökig kétségek között őrlődtem. Vajon teljesen elment az eszem? Hiszen azt tervezem, hogy olyan emberek közé keveredem, akikről tudom, hogy az ördög eszközei. Miért megyek oda? Könyvekért, amelyekről egy belső hang azt mondta, hogy haza fognak vezetni. Ennek az egésznek egy fikarcnyi értelme sem volt. De mégis tudtam, hogy el fogok menni.

Csütörtökön megérkeztünk Jerry Jampolskyhoz, aki barátságos mosollyal fogadott. Gyanakodtam is természetesen, hogy miért ilyen szívélyes velem. A ház tele volt emberekkel, akik az én osztályozásom szerint egytől egyig a Sátán gyermekei voltak. Úgy láttam: a barátnőmön kívül mindenki mástól különbö-

zöm; a szoba azonban nagyon zsúfolt volt, nem tudtunk egymás mellé ülni. Két idegen test közé szorultam, és ezek nem olyanok voltak, mint az enyém.

Miután mindenki elhelyezkedett, azt az utasítást kaptuk, hogy fogjuk meg egymás kezét, és érezzük meg a belső összetartozást. Lehunyt szemmel nyújtottam kezem a két szomszédom felé, hogy fehér bőrük látványát kizárjam a tudatomból. Agyamban a félelem gondolatai kavargtak: féltem az elnyomástól, a faji előítéletektől. És féltem attól is: hátha Isten gyermekei *valóban* összetartoznak, *valóban* nincs köztük különbség.

Éreztem, hogy kétfelől megfogják a kezemet. Egy mély lélegzettel elfogadtam a szokatlan környezetet, és egy pillanat múlva szeretetben, biztonságban találtam magam. És nagy meglepetésemre én is szeretetet sugároztam a mellettem ülők felé; világosan éreztem, hogy a szeretet energiája mindenkihez szétárad a szobában. Mélyen önmagamban megszólalt a hang: - Gyermekeim, csak szeretetre taníts, mert szeretet vagy magad is. - Biztonságban, otthon éreztem magam. Abban a pillanatban biztosan tudtam, hogy ott, abban a szobában mindenki a testvérem, és egy vagyok velük. Kinyitottam a szemem, és a két idegen, akiket ellenségnek véltem, a barátom volt: összefűzött velük a szeretet.

## A VISELKEDÉS A BÉKE NYOMÁBAN JÁR

A belső béke nem azonos a fegyelmezett viselkedéssel. Viselkedésünk mindig követi a lelki békét, ahogy a hullámok járnak a hajó nyomában. Ha minden cselekedetünknek egyetlen célja a béke, mindig tudni fogjuk, mi a teendőnk, mert csak azt kell tennünk, ami békénket óvja és elmélyíti. Ez a megközelítés markánsan különbözik attól a fásztó gyakorlattól, hogy a gondosan megfontolunk minden mozdulatot, vajon mi lesz a következménye.

Az ego mindig tisztán szeretné látni az utat, mielőtt cselekszik. Egyszerű cselekedetek helyett szívesebben választja a konfliktust. Inkább megáll spekulálni, mint hogy simán, könnyedén továbbhaladna, s ezért többnyire a kedvenc halogató taktikájához folyamodik: a „helyes vagy helytelen” dilemmájához.

Mindenki szeretne jó és erkölcsös lenni, legalábbis a saját felfogása szerint. Az ego ezt a vágyat kihasználva a következmények végeérhetetlen számításával igyekszik lekötni a figyelmünket. Holott jók, kedvesek és gyengédek csak *most* lehetünk. A jelenben semmilyen módszer nem létezik, amelynek segítségével pontosan kiszámíthatnánk akár a legapróbb cselekedetünk jövőbeli következményeit. És akkor arról még nem is szóltunk, hogy a múltba pláne nem mehetünk vissza, kijavítani vélt hibáinkat. Próbálkozhatunk minden erőnkkel, megismerni sem tudunk minden embert, akire a cselekedeteink hatással vannak, azt meg végképp nem tudjuk kiszámítani, hogy ez a hatás hosszú távon üdvös lesz-e rajuk nézve, vagy káros. Akkor pedig miért bonyolódnánk lehetetlen feladatokba, ha közben nyitva áll előttünk a lehetőség, hogy valódi gyengédséget és segítséget nyújtsunk a körülöttünk élőknek?

Ha ezt megértjük, megszabadulunk a jövőt célzó, büntudattal terhes fontolgatásoktól, és megnyílik előttünk a lehetőség, hogy a szívünkben *most* zengő, békére és szeretetre szóló felhívásra hallgassunk. Mégis hangsúlyozni kell, hogy ehhez a folyamathoz kezdetben bizalomra van szükség. Egyszerűen úgy kezdünk cselekedni, ahogyan békeérzésünk diktálja, akkor is, ha nem tudjuk, mi lesz a következménye. Természetesen korábban sem tudtuk, de legalább az a hamis biztonságérzetünk megvolt, hogy mindent elkövettünk, amit lehetett.

Most viszont nyíltan elismerjük: a békevágy megbízhatóbb alapot szolgáltat a döntésekhez, mint a következményekre vonatkozó találgatás.

Néhány hónappal ezelőtt ismertem meg Carol Chapmant és a kislányát, Hillaryt, aki a Los Angeles-i Gyermekkorházban feküdt agydaganattal. Carol két héttel később felhívott telefonon, és elmondta: Carol többször kómába esett, és világos pillanataiban állandóan azért könyörög, hogy hagyják abba a kemoterápiát és a sugárkezelést. Carol teljesen kétségbeesett volt; tőlem kérdezte meg, mitévő legyen. Azt feleltem: ha pár évvel ezelőtt kérdezi ugyanezt, pontosan tudtam volna, mit feleljek. Most viszont csak egyetlen dolgot mondhatok, azt, amit magamnak is mondanék: nyugodjon meg, és figyeljen a belső hangra. Tapasztalatból tudom ugyanis, hogy az ilyen fájdalmas, végletesen kiélezett helyzetben egyetlen módon szerezhetünk megnyugtató bizonyosságot: magától a Béke Hangjától.

Válaszom nem elégítette ki. Azt mondta: tudomása szerint én a szakértője vagyok ezeknek az eseteknek, tehát képes volnék pontosan megjelölni a teendőit. Beszélgettünk még egy darabig, de akkor sem volt elégedettebb velem, amikor végül letettük a telefont.

Másnap újra felhívott Carol, és nagyon komoly volt a hangja. Elmesélte, hogy a beszélgetésünk után sikerült lecsöndesítenie a szívét, és imádkoznia. Imájára ezt a választ kapta: „Nincs jó és rossz. Csak szeretet van.” Ezek a szavak eloszlatták félelmét, tisztán megszólalhatott a kislány iránti szeretet hangja. Meglátta, hogy azt akarja: vessenek véget minden terápiának, úgy, ahogy a kislány kérte.

Hillary három héttel később nagyon békés halállal meghalt. Carol egy összejeövetelen kapta meg a hírt: olyan szülők találkoztak éppen, akik rákbeteg gyermeküket veszítették el. A jelenlévők vigaszt tudtak nyújtani neki, ahogy csak az képes vigasztalni, aki maga is keresztülment mindezen, aki belülről ismeri a fájdalmat.

Ha belátjuk, hogy nincs jó és rossz eljárás, tökéletes bizalommal adhatjuk át magunkat a szeretetnek. A szívünkben élő békevágy szavát azonban csak akkor halljuk meg, ha leteszünk arról a félelem szülte elképzelésről, hogy konkrét válaszokat szeretnénk hallani. Fel kell ismernünk: számtalan megoldás kínálkozhat a vágyott béke és szeretet jegyében. Lássuk be: számunkra mindegy, melyik cselekvési lehetőséget választjuk, egyedül az számít, hogy cselekedetünk szelíd, ártalmatlan és harmonikus legyen. Most már azon van a hangsúly, hogyan haladunk, nem azon, hogy hová tartunk. És ebből a belső nyugalomból mindig előáll egy egyszerű megoldás, hogy mitévők legyünk. A mi dolgunk pusztán csak megtenni; szelíden, hogy utána a békébe érkezzünk vissza. Ha pedig később a változás vagy egy újabb cselekedet válik szükségessé, nem fogunk félni tőle.

Ahelyett, hogy mindent bírálgatnánk, ahelyett, hogy a körülményeket és az embereket nekünk tetsző alakzatba próbálnánk hajlítgatni, a béke útján nyugodtan és egyszerűen haladhatunk. Valahányszor meglepetést hoz az élet, az első dolgunk ezentúl az legyen, hogy fölkeressük szívünkben a béke helyét. Megállunk egy pillanatra, és megpihenünk Isten szeretetében. Aztán, ha belső békénk helyreállítása érdekében cselekedetre van szükség, azt az utat választjuk, amely a nyugalomunkból ered. Magabiztosan cselekszünk, mert biztonságban vagyunk. Ha később ismét útmutatásra van szükségünk, könnyen és gyorsan hozzájutunk. Nem azért keressük a békét, hogy szigorú elhatárolásokat, hosszú távon érvényes szabályokat hozzunk, hanem hogy a döntéseink azonnal, ebben a pillanatban helyreállítsák a békét. Mert csak akkor lehetünk igazán jók, ha a békénk megvan odabent.

## TIZENEGYEDIK FEJEZET

### A MEGBOCSÁTÁS HATÁRTALAN

A megbocsátás az az eszköz, amellyel megtapasztalhatjuk a békét, megismerhetjük önmagunkban a szeretetet, adhatunk anélkül, hogy áldozatot hoznánk, tökéletesen megélhetjük a jelen pillanatot, és tisztán meghallhatjuk a belső boldogság tanácsait. Az attitudinális gyógyítás minden szabályát a megbocsátáson keresztül lehet megérteni és gyakorolni. Az utolsó alapelv így szól:

**Az igazi egészség és boldogság útja a megbocsátás.** *Ha nem ítélkezünk, elengedjük a múltat, és jövőnket megszabadítjuk a félelemtől. Ha így teszünk, meglátjuk, hogy mindenki a tanítónk, és hogy minden pillanat újabb lehetőség a boldogságban, békében, szeretetben való gyarapodásra.*

Ebben a könyvben nem az általános, köznyelvi értelemben használom a „megbocsátás” szót. Itt nem azt jelenti, hogy visszafojtjuk haragunkat, és úgy teszünk, mintha minden rendben volna, holott nincs minden rendben. És persze azt sem jelenti, hogy adjuk ki a haragunkat. Az pedig a legkevésbé sem jelenti, hogy valamiféle felsőbbtség helyzetébe képzelve magunkat, valóságosnak vélt bűnökre osztogassunk bűnbocsánatot. Vagy ahogy a barátom, Bill Thetford fogalmazta: - Hozzátok elem azt az elvetemült csirkefogót, hadd bocsássak meg neki.

Megbocsátani nem azt jelenti, hogy vegyük el még egyszer az elvált feleségünket, engedjünk szabadon a börtönökből minden elítéltet, menjünk vissza a régi munkahelyünkre - nem jelent semmilyen *megnyilvánulást*. Az ego azt hiszi, hogy ha megbocsát valakinek, aki vétett ellene, akkor ezt valamilyen viselkedéssel ki is kell fejeznie. Pedig az igazi megbocsátás *nem követel meg* semmiféle cselekedetet, bár olykor kísérheti egy-egy gesztus. A megbocsátás egy belső, lelki igazítás, amely könnyebbséget teremt a szívben. Elsősorban a mi saját lelki békénket szolgálja. Ha megtaláltuk a békénket, akkor másnak is jut belőle, márpedig ez a legmaradandóbb, legértékesebb ajándék, ami csak adható.

A *megbocsát* ige eredeti jelentése: elenged.<sup>4</sup> A megbocsátás annyiból áll, hogy elengedünk egy természetlen, segítséget nem adó gondolatsort, visszaadjuk az egónak mint nem kívánatot. Megbocsátani annyi, mint gyengéden feladni a szeretet elleni védekezést. Felismerni azt, hogy a világon minden megbocsát. Elfogadni azt a szemléletet, hogy a világon mindenki szeretetet sugároz, vagy szeretetért sóvárog. A támadás minden formája segélykiáltás, és erre a kiáltásra válaszolni kegyes cselekedet.

A megbocsátás, mint minden más lelki tulajdonság, amiről ebben a könyvben szó esett - a béke, a szeretet, az egyenlőség, az ártatlanság, a félelemnélküliség, a nyugodtság, az öröm - nem jár együtt semmilyen viselkedésmintával. Az például, hogy valaki *békés*, nem azt jelenti, hogy „nyugis” vagy „laza”; az, hogy valaki *szeretetteljes*, nem jár együtt valamiféle jellegzetes modorossággal, hanghordozással; ha elismerjük spirituális *egyenlőség*ünket valaki mással, az nem azt jelenti, hogy le kell szállnunk az ő egójának szintjére; az, hogy felismerjük saját *bűntelenség*ünket, még nem ad felmentést arra, hogy megismételjük múltbeli hibáinkat; az,

---

<sup>4</sup> Ez nemcsak az angol nyelvben van így: a magyarban is azonos (egyébként török eredetű) töből származik a *megbocsát* és az *elbocsát*, tehát a megszabadítás mozzanata mindkét nyelvben évényesül a szó családjának jelentéstartalmában. (A ford.)

hogy *félelemmentesen* élünk, nem ok arra, hogy önmagunkat vagy másokat veszélybe sodorjunk; ahhoz, hogy mentális *nyugalomban* éljünk, nem muszáj kivonulnunk a világból; a *boldogság* sem jelent egyet az ego állandó izgalmi állapotával. Ugyanígy a megbocsátás gyakorlása sem követeli meg, hogy az emberek tudomására hozzuk: megbocsátunk nekik, hogy eljuttassuk előttük a szentet. Az attitudinális gyógyítás elvei szerint az attitűd megváltozása együtt járhat ugyan a viselkedés bizonyos módosulásával, de ezt az ember általában csak visszatekintve veszi észre; a viselkedés megváltozása sohasem lehet első a fontossági sorrendben.

Ez látszólag ellentmondhat egy korábbi kijelentésemnek, mely szerint ha megpihentünk Isten békéjében, utána már magabiztosan cselekszünk. De ha azt mondjuk: cselekedjünk magabiztosan, azzal nem írtuk elő, hogy *mit* tegyünk magabiztosan. Úgyszintén helyesebb szeretetből és békéből kiindulva cselekedni, de ez *minden* tevékenységre vonatkozik. Minden döntés, amelyet a megbocsátás szellemében hoz és aszerint hajt végre valaki, áldást jelent az összes érintettnek, és nem okoz kárt senkinek.

Teres anya évek óta útmutatást jelent számomra. Szavai és példája nemegyszer szolgáltatott szelíd és fontos kiigazítást, és a közelmúltban megtanított egy nagyon fontos dologra, anélkül, hogy tudta volna. 1982 februárjában a Transzperszonális Szövetség Indiában megrendezett konferenciáján az igazi megbocsátás tiszta, szeretetteljes példáját tanúsította.

A konferencia általános témája a világbéke volt. Az egyik előadó, Fritz Capra közreadott egy nyilatkozatot, amely elítélte a nukleáris fegyverkezési versenyt, és felkérte a többi előadót, hogy aláírásukkal csatlakozzanak. Többekkel együtt én is aláírtam. Amikor Fritz Teresa anyát is fölkereste aláírásért, ő imádkozott, és azt felelte, hogy nem teheti. - Ha aláírnám - mondta -, állást foglalnék egy vitában, tehát bizonyos embereket szeretnék, másokat pedig nem. - Baba Muktananda szintén elhárította a felkérést, és az alábbi kijelentést tette: - Egyetlen embernek sincs oka félni a nukleáris fegyverkezési versenytől. Isten mindhárom hatalmat, az életet, a halált és a védelmet a maga nevében gyakorolja fenn. Nem adta át őket egyetlen embernek sem. A jövőben sem fogja ezt tenni, ebben tökéletesen biztos vagyok.

Az igazi megbocsátás a valóságon alapul. Eltekint az egyetlen ego által összegyűjtött benyomások tanúságán, és az egyetemes igazság felé fordul. Valóságunknak alapigazsága, hogy mindannyian ártatlanok vagyunk, és Isten mindenkit maradéktalanul szeret. Nem mintha nem követtünk volna el számtalan hibát, és valószínűleg egy ideig még fogunk is. De az igazi megbocsátás különbséget tesz a szív legmélyebb vágyai és az ego felszínes késztetései között. Minden hiba az egótól ered, és része a tanulási folyamatnak, amelyen mindenkinek át kell mennie. A megbocsátás az érzékelés szelíd formája, amely látja az érettséget, a szív jóságát, a jellem teljességét, amelyet idővel mindenki el fog érni. A megbocsátás felismeri, mennyire helytelen elítélni valakit ebben a fejlődési folyamatban.

## A TÜRELMETLENSÉG - LÁTÁSZAVAR

Nemcsak az embereknek kell megbocsátanunk. Érezhetünk haragot városok, állatfajok, évszakok, ételek, ruhadívatok iránt - voltaképpen minden, amit a testi szem meglát, okozhat boldogtalanságot, akár fájdalmat is. Sharon Winter tizenhét évesen került először a Központba. Sok gyermekhez hasonlóan ő is előre megérezte súlyos betegségét, jóval korábban, mint hogy az orvosok diagnosztizálták volna. Véleményét nem vették komolyan, Sharon egy teljes évig minden kezelés nélkül maradt, csak utána rendelték el az újabb vizsgálatokat, ekkor állapították meg, hogy a lymphosarcoma nevű rákos megbetegedésben

szenved. Ezért és számos más ok miatt is nagyon dühös volt az egészségügyi intézményekre, és velünk kapcsolatban is gyanakvást táplált.

Első látogatása idején még csak egy gyerekcsoportunk volt, ahol a legkisebb gyerek alig múlt öt éves. Sharon nemigen hitte, hogy ilyen kis lurkóktól bármit is eltanulhatna, de az már az első alkalommal feltűnt neki, hogy mindenki milyen boldognak látszik. Gyanakvása azért erre is kiterjedt: arra gondolt, valószínűleg az ő kedvéért játsszák meg magukat. A legjobban az lepte meg, amikor egy Andrea nevű, nyolcéves, leukémiás kislány segített neki leküzdeni a közelő csontvelő-átültetéstől való félelmét. Andrea kijelentette: tökéletesen el tudta terelni figyelmét a műtétről azáltal, hogy egy napsütötte tengerparti strandra képzelte magát Hawaiiiban. Hozzátette: - Úgy kell elképzelned, mintha száz százalékgig elhinnéd. - Sharon később pontosan azt tette, amit kis tanítója tanácsolt, és nagy elképedésére alig érzett félelmet, fájdalmat.

Mielőtt folytatnám Sharon történetét, szeretnék egy kicsit bővebben foglalkozni a mentális képek működésével. Attól tartok ugyanis, hogy sok olvasó az előző bekezdés olvastán arra gondol: amit Andrea mondott, annyira gyermeketeg és primitív, hogy felnőttek számára hasznavehetetlen. Sajnos ez gyakran igaz - nem azért, mert a mentális képek használata hatástalan, hanem mert a legtöbb felnőtt ki sem próbálja ezt az egyszerű és közvetlen módszert.

Mindent, amit fogalomként meg tudunk határozni, azt képzeletben el is lehet játszani. A megbocsátás például a felejtési képességünk gyakorlása. Azért felejtünk, mert ha továbbra is emlékeznénk, az meggyengítene és boldogtalanságot okozna. A *Szeretni annyi, mint nem félni* című könyvemben javasoltam egy képsorozatot, amely sokaknak segített kissé tovább koncentrálni, s ezáltal mélyebbre hatolni. (A kép abból állt, hogy minden problémánkat kihordjuk egy kukásedénybe, rákötözünk egy héliumballont, és figyeljük, amint elszáll az égen, míg végül teljesen eltűnik a szemünk elől.) A csüggedő, depressziós tudatnak segítséget nyújthat egy egyszerű fantáziakép is; például: a kellemetlenségre, a fájdalomra Isten világossága ereszkedik alá, körülveszi, és a szemünk láttára feloldja, míg végül semmi más nem marad, csak az Ő fénye. Az erő természetesen nem a képekben van, hanem abban a szándékunkban, hogy *most* tegyünk valamit békénk érdekében.

Ahogy teltek a hónapok, Sharon állapota javulni kezdett; visszanyerte a haját, folytatta tanulmányait, sőt szerelmes is lett: felbukkant egy nagyon rokonszenves fiatalember, aki később a férje lett. Csakhogy körülbelül egy évvel ezelőtt, mikor már valamennyien azt gondoltuk, hogy minden rendben van körülötte, Sharon - aki akkor huszonegy éves volt - ismét megbetegedett rákban. Az orvosába, a világba, Istenbe vetett hite komolyan megrendült. Föltámadt régi haragja az egészségügyi intézmények ellen: újból alá kellett vetnie magát a vizsgálatoknak, a kemoterápiának, újból el kellett veszítenie a haját, és főként újra kezdődött a bizonytalanság a kezelés eredményességét illetően.

Nagy nehezen ráállt, hogy visszatért a gyűlölt kórházba egy kezeléssorozatra. Alig várta azt a napot, amikor a terápia végeztével végre hazamehet, de épp aznap reggel egy tizenöt éves lány érkezett a kórházba, és a Sharon melletti ágyra fektették. A kislány megrázó történetet mesélt el: szülei elhagyták, baráti családok adták kézzel kézre, úgy nevelkedett. Hodgkin kórban szenvedett, rettegett a kemoterápia következményeitől, azt sem döntötte még el, hogy otthagyja-e a kórházat, vagy bent marad. Sharon már túlesett a terápián, és égett a vágytól, hogy maga mögött tudja a kórházat, mégis úgy döntött, hogy bent marad még egy napig, mintha mi sem történt volna - csak azért, hogy ennek a fiatal lánynak a segítségére legyen. Amikor a kezelőorvosa észrevette, hogy még nem ment haza, bement hozzá megkérdezni, mi

történt. Sharon elmesélte az okokat, és életében először azt látta, hogy a doktornő elsírja magát.

A türelmetlenség - az intézmények, például kórházak, rendőrőrszobák, iskolák, kormányhivatalok iránti türelmetlenség is - látáshiba: a türelmetlen ember nem képes a felszín alá látni. A múlt tapasztalataira alapuló gondolatot tükröz, amely eltakarja a jelent, és többnyire vajmi kevés köze van ahhoz, ami a jelen pillanatban történik. Sharon szeretetet érzett az újonnan jött lány iránt, ezért világosan látta a helyzetet, és hatékonyan tudott cselekedni.

## A MEGBOCSÁTÁS A LÁTÁS NYUGALMA

A türelmetlenség olyan, akár a többi szeretetlen érzés - a félelem, a féltékenység, a harag, a depresszió meg a többi -: nem kell küzdeni ellene, sőt ellenállni sem kell neki. Az attitudinális gyógyítás célja az, hogy a tudat ne váljék csatatérre. Ha nyugodtan és őszintén szemügyre vesszük őket, a negatív érzések elpárolognak. Ez a folyamat gyakorta fokozatosan megy végbe. Csupán annyit kell tennünk, hogy gyengéden *megpróbálunk* megbocsátani, valahányszor hajlandóságot érzünk rá, vagy örömet remélhetünk tőle. Ha egy újabb kényelmetlen, szorongató kötelességet, a megbocsátás kötelességét erőszakoljuk rá az életünkre, akkor egyáltalán nem értettük meg, hogy a megbocsátás a boldogság kapuja.

A kétségbeejtő, csüggesztő gondolatok elveszítik erejüket, ha békés szándékkal megvizsgálod őket. Minden negatív érzés azt jelzi, hogy az ego kér valamit. Ne félj meghallgatni, mit követel tőled az ego, mert akkor az is kiderül, hogy nem akarod megtenni. Ha földeríted igazi szándékaidat, meglátod majd, hogy te is maga vagy a szeretet.

Érdeemes rászokni arra, hogy valahányszor nehézséget okoz tudatodat felszabadítanod a zűrzavarból, megállsz egyhelyben, és közvetlenül, részletesen megvizsgálod tudatod tartalmát. Támadó gondolataid csak akkor nyernek látszólagos hatalmat fölötted, ha nem mersz szembenézni velük. A béke fényében semmi nem állhat meg, ami negatív. De abba a csapdába bele ne ess, hogy *analizálni* kezdjed tudatodat. Időpocsékolás például olyan kérdéseket föltenni, hogy vajon mikor érezted ezt először, mióta megy már ez ugyanígy, vajon hányszor követted el ugyanazt a hibát, és milyen szabályt kellene fölállítanod, hogy a jövőben ne érezd magad ilyen cudarul. Eredményt nem hoz az ilyen tépelődés, legfőljebb még inkább elromlik a kedved tőle. Inkább nyugalommal nézz rá megbocsátás nélküli gondolataidra, bármilyen alakot öltsenek is, és hallgasd végig őket. Hadd mondják el félelmeid a maguk örült meséjét a jövőről. Hadd tegye meg haragod a maga nevetséges javaslatait. Ha ezt nyugodtan, őszintén megteszed, a végén boldogan nevisz majd az egész ügy képtelenségén, és folytatod tovább a szeretetben, mint annak előtte. Nincs az a destruktív, romboló gondolat vagy érzés, ami ellen tudna állni a kitartó szelídségnek.

Körülbelül egy évvel ezelőtt kezdtünk el dolgozni egy családdal, amelynek tizenkét éves fia agydaganatban szenvedett. Minden jel arra mutatott, hogy nincs már sok ideje hátra. Az apa egy napon felhívott telefonon, és közölte, hogy elbocsátották az állásából. Nem azért, mintha nem lettek volna elégedettek vele: átszervezték a vállalatot. Vad düh tombolt benne a cég vezetőinek érzéketlensége miatt, hiszen valamennyien tudtak a fiú betegségéről. Az apa most arra kényszerült, hogy munka után kilincseljen, és ez csak fokozta benne a haragot; nemcsak azért, mert így kevesebb időt tölthetett a gyerekekkel, hanem azért is, mert a legtöbb helyen, ahol állásért folyamodott, nála sokkal fiatalabb és tapasztalatlanabb emberek ültek döntési pozícióban. Azért hívott fel engem, hátha eszembe jut egy olyan gondolat, amely segíthet rajta.



Azt mondtam neki: ha lelki békét akar, akkor nagyon fontos, hogy megbocsásson a korábbi munkahelyén dolgozóknak, és be kell látnia: azok sem ellenségei, akiket állásügyben fölkeres. Közölte, hogy másnap ismét meghallgatásra megy valahová, ezért azt javasoltam: figyelje majd meg nyugodtan azt a fiatalembert, aki kikérdezi; vegye észre, hogy az is ugyanolyan lámpalázás, mint ő. Természetes, hogy a felvételi iroda embere fél, nehogy elkerülje valami a figyelmét, és ne a megfelelő embert alkalmazza. Ha olyat vesz fel, aki később nem válik be, ezzel a saját állását is kockáztathatja. Azt mondtam: ha észreveszi a fiatalember félelmét, meg fogja érteni, hogy találkozásuk legfőbb célja békét adni egymásnak - akkor is, ha a másik ennek nincs tudatában. Azt javasoltam, egyetlen célt tűzzön maga elé: nem azt, hogy megkapja az állást, hanem azt, hogy a kihallgatás alatt megőrizze lelki békéjét, sugározzon szeretetet és együttérzést beszélgetőpartnerére felé.

Másnap este visszahívott, és azt mondta: - Tudod, Jerry, fogalmam sincs, hogy fölvesznek-e vagy sem, de annyit tudok, hogy a meghallgatás végén sokkal jobban éreztem magam, mint hosszú idő óta bármikor. - Mint kiderült, az állást megkapta, ráadásul magasabb fizetéssel, mint az előző munkahelyén. Természetesen nem ez a fontos, hiszen a megbocsátás gyógyító erejének megtapasztalása nem mérhető össze más földi előnyökkel.

A megbocsátás talán az attitudinális gyógyítás legfontosabb, központi fogalma, ám épp ezt a legkönnyebb félreértelmezni. Már említettem: az igazi megbocsátás nem azt jelenti, hogy az erkölcsi felsőbbrendűség alapjára helyezkedünk. Arról sincs szó, hogy egy másik ember kegyetlenségét látva elfogadhatónak kellene azt nyilvánítani, mert ez nem lenne őszinte. A megbocsátás *tudja*, hogy nincs alapja mások elítélésének, és új alapot teremt a többi ember ártatlanságának elismerésével. Természetes, hogy az illető viselkedését okoskodással nem lehet kikapcsolni. Amit tett, azt megtette. Viszont viselkedésének okát másként is lehet magyarázni: például nem önzésnek, hanem félelemnek tulajdonítható. Első lépésnek ez is megfelel, bár ahhoz kevés, hogy meglássuk benne Isten fényét a maga teljes nagyszerűségében. A megbocsátás annyit tesz, hogy szelíden elfordulunk attól a képtől, amelyet testi szemünk közvetít, és a másik ember egója mögött megkeressük az igazságot.

A legtöbb ember elfogadja, hogy mindenkinek a szívében erős vágy él a jóságra, jóllehet ezt sok rétegben elfedheti a bűntudat, a védekezés, az őszintétlenség, az embertelenség. A megbocsátás túllát az egyén felszíni motivációin, legyenek bármennyire végletesek, és a szíve mélyébe tekint, ahol pontosan ugyanazok a vágyak lakoznak, amelyek a mi szívünkben. Mindenki békére és biztonságra vágyik. Mindenki fontos akar lenni. És mindenki arra vágyik, hogy kiélhesse szeretetképességét. A megbocsátás ennek a váagnak a legmélyére tekint, és mivel ott önmaga tükörképét látja, felmenti a többi embert minden vád alól.

## TIZENKETTEDIK FEJEZET

### A SZERETET PÉLDÁJA

Az Aberi család két tekintetben is különbözött a Központban megforduló többi családtól: egyrészt Mary, az anya már tudta, hogy rákos, amikor a fiát megszülte, másrészt a nagyszülők szintén tevékenyen részt vettek a Központ életében, tehát egyszerre három nemzedék volt jelen. Talán nem is volt még egy család a praxisomban, amely ilyen mélyreható bepillantással szolgált volna az emberi élet különböző szakaszaiba. Új perspektívákat tanultam tőlük a születés és a halál területén csakúgy, mint a szülői és nagyszülői szereppel kapcsolatban.

Mary Aberi élete jól példáz mindent, amit eddig elmondtam ebben a könyvben. Szeretete sok-sok emberre sugárzott és sugárzik ma is.

Mary harmincéves volt, amikor a kezelőorvosa hozzám irányította. Megismerkedésünk idején Matty, a kisfia másfél évesen maga volt a megtestesült napsugár. A férj, George az IBM-nél volt cégvezető: jóképű, érzékeny, szeretetteljes férfi.

A házaspár nyolc évet várt az első gyermekre, ezért az asszony terhessége nagy ünneplésre adott okot. Az első hónapok alatt Mary természet adta szépsége és életereye felfokozódott. Aztán a hatodik hónapban mellrákot állapítottak meg nála, a hetedik hónapban amputálták a mellét. A csontszövet-vizsgálat eredménye negatív, a prognózisok derülátóak voltak.

Matty makkegészségesen, császármetszéssel jött a világra. Oly szép és sugárzó gyermek volt, hogy a család barátai elnevezték Jézuskának. Mary szíve túlcsordult a boldogságtól, de ott lappangott benne a rettegés, hogy esetleg nem éri meg gyermeke fölcseperedését, nem láthatja megvalósulni mindazt, amit a kicsi számára megálmodott.

Matty életének első hat hónapjában úgy látszott, Mary teljesen egészséges, de aztán csontáttétel lépett fel. Kemoterápia következett, az asszony haja kihullott. Fájdalmai lettek, amin gyógyszerrel nem tudtak segíteni. A családtagok körében általános riadalom tört ki; Mary ekkor keresett föl engem.

Első találkozásunk alkalmával azonnal felfigyeltem Mary fényességére. Spirituális lénye szinte világított; azonnal, ösztönösen megéreztem, hogy jelentékeny tanítómmá válik. Áradt belőle a belső szépség, a béke, a feltétel nélküli szeretet. Nem is találok szavakat arra az élményre.

Az első időben hetenként kétszer találkoztunk az irodámban, és eljárt a Központ keddi esti felnőttcsoportjába is. Ahogy telt az idő, és Mary állapota rosszabbodott, szinte minden nap meglátogattam az otthonában, és amikor nem, akkor telefonon beszélünk. Megtudtam, hogy fiatalon, de már felnőttként elhagyta a vallását, és most - helyzetének látszólagos igazságtalansága miatt - időnként hadakozni szokott Istennel. Szoros spirituális partnerkapcsolat bontakozott ki közöttünk, egymás pszichoterapeutái lettünk. Mary elmondta saját problémáit, én is elmondtam a magamét. Később sokat imádkoztunk is közösen. Megfigyeltük egymásban Isten világosságát olyankor is, amikor önmagunkban nemigen vettük észre. Az Aberi család többi tagja is befogadott. Gyakran vettem részt a családi étkezéseken, játszottam Mattyval, George-tól és Matty nagyszüleitől is kaptam szeretetet, és adtam is nekik.

Patsy Robinson, Carleita Schwartz, Jonelle Simpson és a Központ más munkatársai is rendszeresen látogatták Maryt. Mindegyikük a maga módján arról számolt be, hogy úgy érzi, a

látogatás alatt többet kapott, mint amennyit adott. Senki sem tudta pontosan megfogalmazni, mi megy végbe az asszony jelenlétében, de abban biztos vagyok, hogy valamennyien Isten békéjét tapasztaltuk meg.

Mary a telefonhálózatunkban kezdett dolgozni. Bősséggel osztogatta a bátorságot, az erőt és a szeretetet, segített másoknak a fájdalom kezelésében, és közben tanulta az attitudinális gyógyítást, hogy enyhítse saját szenvedését. Volt valami a hangjában, ami még telefonon át is békességgel töltötte el azt, aki hallotta.

Ezalatt történt, hogy egy fiatal nő, Shari Podersky jött át Vancouverből, hogy az agydaganata miatt találkozzék velem. Azt javasoltam neki, hogy keresse fel Maryt. Amikor visszatért hozzám, azt mondta: a hazaúton nem lesz szüksége repülőgépre, oly könnyűnek érzi magát. Később Shari is adott segítséget telefonon keresztül. A Maryvel kialakított kapcsolat egyre bővült, a szeretet köre tágult és terebélyesedett.

Emlékszem egy estére a kórházban, amikor heves fájdalmaira Mary nagy dózisokban kapta a morfiumot. Amikor megérkeztem, éppen aludt, így csak csöndesen megfogtam a kezét, és imádkoztam. Egyszer csak megszólalt a telefon az ágya mellett. A központos azt mondta: sürgős segélykérő hívás, engem keresnek. Egy tüdőrákos férfi hívott Wyomingu-ból, akinek nagy fájdalmai voltak, és tanácsomat kérte. A telefon felébresztette Maryt, aki végighallgatta a beszélgetést, aztán elkérte a telefont, hogy beszéljen a hívóval. Miközben szeretetet adott az ismeretlennek, és ismertetett néhány egyszerűen használható imaginációs képet, megfigyeltem, hogy arcába visszatér a vér - a beszélgetés percei alatt Mary maga volt a kicsattanó egészség.

Hat hónappal később, amikor ismét kórházba került, egy rákban haldokló nő volt a szobatársa; alig néhány nap lehetett hátra az életéből. Amikor bementem meglátogatni, Mary megkért, hogy beszéljek a nővel és a családjával. Már nem emlékszem, mit mondtam nekik, de arra emlékszem, hogy ők mit mondtak. Úgy érezték: Mary igazi angyal. Már pusztán az, hogy a közelében lehettek, hogy beszélhettek vele, segített nekik megszabadulni a félelemtől és a kétségbeeséstől.

Minden ember közül, akit ismerek, Mary volt az, aki a legkevésbé akart azonosulni a testével. Abban hitt, hogy igazi lénye a spirituális valóságban található, és pontosan értette, miért fontos a jelenben élni. Ezért olyan béke uralkodott benne, hogy az a környezetében mindenkire kihatott. Békét sugárzott, és ezáltal maga is átélte a békét. Eleven bizonyítéka volt annak az alapelvnek, hogy adni ugyanaz, mint kapni.

Mary és én sok mindent tanítottunk meg egymásnak, s ezek közül az a legfontosabb, hogy nincs szükség szavakra. Együtt töltött percekünk közül azok voltak a legjobbak, amikor némán ültünk, fogtuk egymás kezét, és magunkban imádkoztunk, hálát adva Isten jelenléteért, átélve az Ő békéjét és szeretetét. Mary Istenbe vetett bizalma nöttön-nőtt, áradt belőle a békesség, olyannyira, hogy a család félelmei is oszladozni kezdtek.

Egy napon éjjel fél tizenegykor indultam haza tőlük. Mary gyenge volt, de tudott beszélni, és nagy nyugalom uralkodott a lelkében. Éjjel kettő körül felhívott George: Mary kómába esett. Azonnal visszamentem hozzájuk. Ott volt az egész család. Tudtam, mit kíván tőlem Isten és Mary. Meg kellett osztanom saját békességemet mindenkivel: meglátni benne a belső fényt, nem azonosítani őt a szenvedő testtel. Tudtam: megvárta, amíg odaérek, hogy segítsek szeretteinek, amíg az átköltözés megtörténik. Végül hajnali négykor halt meg.

Egy héttel ezután Mary tiszteletére életünnepet rendeztünk a Központban. Egyik munkatársunk, Jeanne Carter ezt mondta: - Ha nehéz napom volt, ebédidőben átmentem Maryhez. Bámulatos képessége volt, hogy azonnal a helyzet lényegére tapintson: hogy gyengéden,

szeretettel félretolja a sok fölösleges szemetet, és segítsen észrevennem: tulajdonképpen minden oké. Mindig nagyon jókedvűen, könnyű szívvel tértem vissza tőle. Fantasztikus érzéke volt ahhoz, hogy eltakarítson mindent, ami lényegtelen, és ha az ember meglátta a problémája lényegét, kiderült, hogy nincs ott semmi. Csodálatos teremtes volt.

- Egyszer meglátogatott a lányom, Janet, és Mary találkozni akart vele. Akkoriban nemigen kötött új ismeretséget, de Janetet meg akarta ismerni; beültünk hát a kocsiba, és odamentünk. Marynek akkor ismét kihullott a haja, az arca felpuffadt; ha csupán a testét nézte volna az ember, azt hiszem, nem nyújtott valami szép látványt, de a kisugárzása gyönyörűsége volt. Amikor eljöttünk tőle, ellenálltam a kísértésnek, hogy megkérdezzem a lányomat, mi a véleménye Maryről, hiszen mindenki oly nagyra tartotta. Janet azonban kérdés nélkül is válaszolt: „Ő a legszebb nő, akivel valaha találkoztam.” Mindannyian ilyennek láttuk Maryt: káprázatosan szépnek.

Egy másik munkatársunk, Patsy Robinson Shari Podersky korábban említett látogatására célozva ezeket mondta:

- Mary ült, beszélgetett ezzel az asszonnyal, és én csak hallgattam. Mintha Isten beszélt volna Maryn keresztül. Csodálatosan szép dolgokat mondott Sharinak, és a szemem láttára történt valami... Talán túl óvatlanul szoktuk használni ezt a szót, de nem tudok jobbat, mert ez az igazság: végbement az átlényegülés. Láttam, hogyan alakult át ennek a nőnek a lelkében a félelem békévé. Mary békéje énrám is áterjedt. Shari szülei ott ültek egy kétszemélyes zongoraszéken, hallgattak, aztán az apja egyszer csak odahajolt hozzám, és a karomra tette a kezét. Mary teljesen elmerülten beszélt Sharihoz. Az apa könnyes szemmel odasúgta: „El sem tudom hinni, mi történik.”

Shari így mesélte el, mit érzett:

- Első találkozásom Maryvel nagy meglepetést hozott. Patsy hozott össze vele: azt mondta, van egy fantasztikus, csodálatos asszony, akivel meg kell ismerkednem, és felhívta Maryt, hogy fölkereshetjük-e. A szüleimmel együtt mentünk át hozzá.

- Beléptünk; Mary elénk jött, hogy üdvözljön. A kislánya ott aludt a járókában. Mary bevezetett a szobájába, ahol tökéletes béke volt. Ami engem illet - mindig nagyon érzékenyülök, ha erről beszélek -, én akkor és ott tapasztaltam meg életemben először az igazi békét. Akkoriban önmagammal is eléggé hadiállapotban voltam. Mary leült, és elkezdett beszélni, tanítani. És egész idő alatt áradt belőle a fény. Azt hiszem, ez volt a legmegrendítőbb élmény egész életemben. Nem is tudom, mit mondhatnék még róla. Mary maga a tökéletes szépség.

Aznap felhívtuk Johnt Wyomingban. Ő volt az a segélykérő telefonáló, aki Mary kórházi szobájában talált meg engem. Ő ezt mondta Maryről:

- Marytől megtanultam, hogy mindennek célja van, akkor is, ha ezt esetleg nem tudjuk felfogni. Hogy minden úgy van jól, ahogy van. Gyakran felhívtam, amikor magam alatt voltam, és ahogy a szavait hallgattam, mindig be tudtam látni a világmindenség rendjét; megértettem, hogy ami vele meg énvelem történik, az nem tragédia. Volt, hogy temetésekről beszélgettünk, és - nem hülyéskedem - a végén már nevettünk is azon, milyen alapvetően félreértjük a halált, mekkora fontosságot tulajdonítunk annak, hogy szép temetésünk legyen... és ebben nem volt semmi morbid; ha értitek, mire gondolok.

- Amikor először beszéltem vele ott a kórházban, olyan volt, mintha valami a helyére kattant volna: mintha két régi barát hosszú távollét után újra összetalálkozna. Aztán, ahogy a kapcsolatunk fejlődött, olyankor hívtuk egymást, amikor mindketten szükségét éreztük a beszélgetésnek, és éppen egymásra gondoltunk. Mary ilyeneket mondott nekem: „John, te

vagy az én tanítóm. Máris annyi mindent tanultam tőled.” Mindig tudott reménységet injekciózni belém.

## ZÁRSZÓ

Épp a Maryról szóló fejezetet írtam, amikor felhívott Lee, a fiam. Mary neki is tanítója volt. Elmondtam a telefonban, milyen hihetetlenül nehéz Mary lényegét szavakba foglalni, mire Lee a következő javaslatot tette: - Én a helyedben ezt írnám le. Mary történetének végén pedig megkérném az olvasót, hogy tegye le a könyvet néhány percre, hunyja le a szemét, teremtem békét a lelkében, és meg fogja érezni Mary lényegét.

Ezennel megfogadom a tanácsát. Mary maga a szeretet, és ha megteszed, amire a fentiekben kérlek, a szeretet téged is megtalál. Ha megérszed a fényt és a melegséget, tudnod kell: a te igazi énedből, Istentől származik.

## UTÓSZÓ

Számomra Mary Aberi személyesíti meg az attitudinális gyógyítást. Ő volt az, aki a legtöbbet tette annak érdekében, hogy ne csak *gondoljon* Istenre, hanem engedje Isten fényét átáramlani magán, hogy mindenki lássa, és mindenki részesüljön belőle. Meghozta azt a döntést, hogy nem azonosul a testével, nem azonosul az egójával. Bebizonyította: amíg lélegzünk, addig azért vagyunk itt a földön, hogy Isten áldásának csatornáit legyünk, és a szeretetet állítsuk a középpontba, hogy ezáltal mások segítségére lehessünk. Ő tudta, hogy a halál illúzió, hogy az élet örök. Tudta: a tudat nincs bebörtönözve a testbe, az élet és a test nem ugyanaz.

Mary megelevenített két egyszerű kijelentést *A Csodák Könyvéből*; ezek alapvető fontosságúak a számomra.

1. Ébredj, és felejts el minden gondolatot a halálról, és akkor meglátod, hogy Isten békéje a tiéd.
2. Ma Krisztus szemével tekintek minden dologra, és nem ítélekem felettük, hanem mindet a szeretet csodájában részesítem.

Mary és a többiek, akikről ebben a könyvben szó volt, bebizonyították, hogy az anyagi világban semmi sem olyan fontos, mint Isten szeretete a szívünkben. Hogy ennek a szeretetnek fokozatos, egyre nagyobb mértékű felszabadítása a mi egyetlen tennivalónk.

Szelíden, halkan, de sűrűn emlékeztessük önmagunkat arra, hogy igazi tudatunkban csak Isten gondolatai vannak: a szeretet és a béke gondolatai. Ha más gondolatok is megjelennek, azokat magunk fabrikáltuk önmagunknak, tehát el is engedhetjük őket magunktól. Ez nem jár küzdelemmel: csupán azt kell felismernünk, hogy jobb, ha boldogságunk van, mint ha igazunk. Ezek a másféle gondolatok, az ítéletek és igazolások okozzák a tévhitet, hogy jelentősége van annak, amit a fizikai érzékszerveink közvetítenek nekünk. Ezek a gondolatok teremtenek körénk olyan világot, amelyben halálraítéltként élünk; olyan világot, amely tele van kétségbeeséssel és tragédiával; olyan világot, amelyben állandóan fenyeget a veszély, hogy megtámadnak vagy elhagynak bennünket; olyan világot, amelyben különbözünk egymástól és Istentől. Csakhogy az ilyen világ nem valóságos.

Válasszuk azt az utat, hogy megbocsátunk a világnak, megbocsátunk a testünknek, mindennek és mindenkinek, aki csak a szemünk elé kerül. Határozzuk el: Isten szeretetének igazi világában fogunk élni, hogy belső fényünk dicsőségesen beragyogjon mindent. Tapasztaljuk meg, milyen örömmel jár, ha elengedjük a félelmet, a bűntudatot, a félszeg zavarodottságot, a keserű haragot, a balsejtelmeket. Csak egy percnyi csöndet teremtsünk, és megérezzük Isten közelségét. Tudjuk, hogy Ő valamennyiünket végtelen és határtalan szeretettel szeret. Egyetlen pillanatnyi nyugalomban engedjük Istent közel magunkhoz, és Ő visszavezet a szíve közepébe. Most legyen miénk a szeretet, a boldogság, a céltudat biztonsága. Ami lényegtelen, az maradjon lényegtelen mindörökre. Támadjon fel szívünkben az ősi tudás arról, hogy kik, mik és hol vagyunk, míg végül minden fájdalom eltűnik a föld színéről.

Béke legyen mindannyiunkkal!

