

HALLGASS A SZÍVEDRE!

NEMZETKÖZI
BESTSELLER

Gondolatok az életről, munkánkról és céljainkról...



írta és illusztrálta

ANDREW MATTHEWS

EDDIG 61 ORSZÁGBAN, 23 NYELVEN!

Végre magyarul is!



„Andrew Matthews ismét bölcs és varázslatos gondolatokat vetett papírra. *Hallgass a szívedre*: menj el a könyvesboltba és vedd meg a *HALLGASS A SZÍVEDRE!* című könyvet!”

PETER McWILLIAMS

Do It! és *You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought*
című könyvek társszerzője

„Andrew Matthews könyveit sikerrel alkalmaztam, hogy segítsek a legreménytelenebb és legdepressziósabb betegeimen. A könyv egy kis humorral segít lenyeletni a ‚keserű pirulákat‘, kimagasló eredményekkel!”

LEE M. BROWN

Pszichoterapeuta (The California Clinic, Sacramento, U.S.A.)

„Először Hong Kongban találtam rá a *HALLGASS A SZÍVEDRE!* című könyvre. Ez a leginspirálóbb könyv, amit valaha is olvastam - bárcsak húsz évvel ezelőtt leltem volna rá! Minden ismerősömmel meg akarom osztani, így ötven példányt már el is küldtem Kaliforniába.”

JIMMY KALB

Vortex Technologies elnöke (San Diego, U.S.A.)

„Értelmes, olvasmányos és rögtön alkalmazható. Remek munka!”

Dr. WAYNE W. DYER

Your Erroneous Zones és a *Real Magic* könyvek szerzője

„Egy térkép, mely telis-tele van spirituális aranyrögökkel és humorral, melyek segítenek felelősséget vállalni saját boldogságodért. *„Kötelező”* olvasmány!”

Dr. GERALD G. JAMPOLSKY

Love is Letting Go of Fear című könyv szerzője

„*A HALLGASS A SZÍVEDRE!* csodálatos! Olyan, mint egy hosszú út utáni hazatérés, mintha gátlások nélkül újjászületnél.”

Dr. OBADIAH S. HARRIS

The Philosophical Research Society, U.S.A. elnöke

„*A HALLGASS A SZÍVEDRE!* sok bölcsességet tartalmaz. Mélyreható üzenete játékos és könnyen megtanulható formában tárul elénk.”

Dr. BERNIE S. SEIGEL

Love, Medicine and Miracles című könyv szerzője

„Andrew Matthews érthetővé teszi, ami eddig bonyolult volt. Nagyszerű új könyvében segít értelmet és célt találni életedben és munkádban.”

Dr. KEN BLANCHARD

One Minute Manager című könyv szerzője

HALLGASS A SZÍVEDRE!

**írta és illusztrálta
Andrew Matthews**

VARÁZSLÁDIKA KIADÓ
Magyarország

HALLGASS A SZÍVEDRE!

Copyright © 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

Published by agreement with Seashell Publishers.

All rights reserved.

Az eredeti mű címe:

FOLLOW YOUR HEART

Finding Purpose in Your Life and Work

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

FOLLOW YOUR HEART

26. kiadás 2002. március

Köszönet:

Wei-x Ivánnak,

Tóth Adrinak,

Révész Dórának és

anonymus-nak !

ISBN 963 202 882 1

Hungarian translation © 2002 Gálai Éva

Magyar kiadás © Varázsládika Könyvkiadó

Felelős kiadó: A Varázsládika Kiadó ügyvezető igazgatója

Kiadva a Seashell Publishers engedélyével

A kiadó írásbeli engedélye nélkül e kiadvány egyetlen része, sem szövege, sem grafikái nem adható ki újra, nem tárolható, nem vihető át sem elektronikus, sem mechanikus, sem fény-másoló, sem egyéb másolási technikával semmiféle rendszerbe - kivéve a szemlézés esetét, melynek keretében a műből rövid részletek közölhetők.

Édesapám, Peter Matthews
EMLÉKÉRE,
aki élő példája volt annak,
hogy ha *hallgatsz a szívedre,*
akkor sok örömben lesz részed...

AJÁNLOM A KÖNYVET
drága feleségemnek, Julie-nak.
Köszönöm a számtalan útmutatást, támogatást,
és az örömet, amit az életembe hozol.

KÖSZÖNET
a szerkesztőknek:
Vimala Sundramnek a Capital Communications-től,
Ayesha Harbennek az Ayesha Harben and Associates-től,
Celia Painternek a Media Works-től,

Sharryn Cremernek és Greta Conelly-nek
a betűszedésért és a mindennapi irodai munkáért.

Les Hoffmannak tanácsaiért,
és testvéremnek Jane Thomas-nak, köszönöm segítségedet.

MESTER, VAN AZ ÉLETBEN FONTOSABB, MINT EGY SPORT MERCEDES?

NANA! SZEREZZ EGY FERRARIT!



TARTALOM

ELSŐ FEJEZET	11	HATODIK FEJEZET	69
Katasztrófák...	14	A munka, mely örömet...	71
Leckék	16	Karriered	75
Élni és tanulni	20	Irányváltás	79
		Mi a kifogásod?	89
MÁSODIK FEJEZET	25	HETEDIK FEJEZET	91
A mag törvénye	28	Startolj el!	93
Ok és okozat	29	Bátorság	95
Kis kezdet,		Próbálj ki új dolgokat!	98
nagy sikerek	30	Az erő titka	99
Önfegyelem	33	Miért ne te lennél?	101
Légy alkalmazkodó!	36		
HARMADIK FEJEZET	37	NYOLCADIK FEJEZET	103
Meggyőződések	39	Szerencse	105
Dolgozni dögunalom!	44	Gondolatok	107
A pénz előteremtése	44	Lelki béke	111
Kényeztesd el magad!	49	Holisztikus világszemlélet	119
Nem az a fontos...	50		
NEGYEDIK FEJEZET	53	KILENCEDIK FEJEZET	123
Túlzott ragaszkodás	55	Miért vagyunk itt?	125
Ragaszkodás a pénzhez	57	Megbocsátás	126
Ajándékozás	59	Család	131
Túlzott kötődés pasinkhoz...	60	Szeretet és félelem	133
ÖTÖDIK FEJEZET	61	TIZEDIK FEJEZET	135
Pozitív gondolkodás	63	Amikor megváltozol...	137
Hogyan alakítja a		Nem vagy egyedül!	139
pozitív gondolkodás			
a tudatalattit	63		
A gondolatok aratják le			
az eredményeket	66		



„Cégünk végre úgy döntött, hogy elismeri az ön érdemeit!”

HALLGASS A SZÍVEDRE!

Tíz szívparancsolat

- 1. A világ a tanítómesterünk, és azért vagyunk itt, hogy tanuljunk.**
- 2. Az univerzumnak nincsenek kedvencei.**
- 3. Életed tökéletesen visszatükrözi meggyőződéseidet.**
- 4. Abban a pillanatban, amikor elkezdesz túlságosan ragaszkodni bizonyos dolgokhoz, emberekhez, pénzhez... elszúrsz mindent!**
- 5. Amire az életedben összpontosítasz, az gyarapodni fog...**
- 6. Hallgass a szívedre!**
- 7. Isten sohasem fog lekászálódni a felhők közül, hogy azt mondja: „*Na, most megengedem, hogy sikeres legyél!*”**
- 8. Amikor harcolsz a világgal, mindig a világ nyer.**
- 9. Hogyan szeretheted az embereket? Egyszerűen fogadd el őket!**
- 10. A küldetésed nem az, hogy megváltoztasd a világot. A küldetésed az, hogy te változz.**



I

A VILÁG A TANÍTÓMESTERÜNK, ÉS AZÉRT VAGYUNK ITT, HOGY TANULJUNK.

**Ha egy leckét
nem tanulunk meg,
akkor feladják nekünk
még egyszer
...és még egyszer!
Amint megtanultuk,
egy újabb lecke
következik.**

(És a leckéknek soha sincs vége!)



ANDREW MATTHEWS



ELSŐ FEJEZET

Miért van szükségünk katasztrófákra?

Leckék

Élni és tanulni

VALAMI, AMI MAJD KISZÚRJA A SZEMÜNKET...

Tízéves koromban a kedvenc játékom a focilabdám volt - azzal ettem, azzal aludtam és hetente tisztítottam... ahelyett, hogy a cipőimet tisztítottam volna. Mindent tudtam a fociról - de néhány dolog, például az, hogy hogyan születnek a kisbabák, kissé homályos volt számomra.

Egyik délután, amikor az utcán játszottam, elvesztettem kedvenc labdámat. Mindenhol kerestem. Azt gondoltam, hogy valaki ellopta.

Végül észrevettem egy nénit - úgy tűnt a dzsekije alá rejtette. Odamasíroztam hozzá és megkérdeztem tőle: „Mégis mit képzelsz, hogy a ruhája alá dugja a labdámat?”

Később kiderült, hogy nem volt nála a focilabdám... de azon a délutánon megtanultam, hogy nem a golya hozza a kisbabát - és azt is: hogyan néz ki egy nő, amikor gyereket vár.

Még aznap megtaláltam a labdámat.

A legfurcsább az volt, hogy tízéves korom előtt miért nem vettem észre egyetlen terhes anyukát sem... és miért tűnt úgy, hogy attól a pillanattól kezdve körülöttem mindenhol várandós anyukák bukkantak fel?

DIÓHÉJBAN

Életünkben elérkeznek azok a pillanatok, amikor nyitottak vagyunk új információkra. Egészen addig, valami majd kiszúrja a szemünket, de mi mégsem vesszük észre.



MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK KATASZTRÓFÁKRA?

Legtöbben csak akkor tanulunk meg valamit, ha jól tarkón csapnak minket! Miért? Mert egyszerűbb *nem* megváltozni. Megrögzött szokásainkat megtartva fejfel rohanunk a falnak. Vegyük például egészségünket. Mikor változtatunk étrendünkön és kezdünk el sportolni? Amikor leépül a testünk, és az orvos azt mondja: „Ha nem változtatasz az életmódodon, lassanként megölnöd magad!” Ekkor egyszerre csak meglesz a motivációnk!

Kapcsolatainkban mikor mondjuk a másiknak, hogy milyen sokat jelent nekünk? Akkor, amikor a házasságunk és a családunk romokban hever!

Az iskolában mikor kapjuk össze magunkat és kezdünk el tanulni? Amikor éppen bukásra állunk! Az üzleti életben mikor próbálunk ki új ötleteket és hozunk meg nehéz döntéseket? Amikor nem tudjuk kifizetni a számláinkat! Mikor tanuljuk meg végre, hogy hogyan kell udvariasan bánni üzletfeleinkkel? Miután otthagytak a vásárlóink!

Általában mikor imádkozunk? Amikor az életünk válságba kerül! „Uram, tudom, hogy utoljára akkor beszéltem veled, amikor nyakig ültem a pácban...”

Akkor fejlődünk sokat, amikor nehéz idők járnak ránk. Mikor hozzuk meg életünk legfontosabb döntéseit? Amikor padlóra kerülünk, katasztrófák után, amikor tarkón csap minket az élet. Ekkor azt gondoljuk: „*Elegem van abból, hogy csóró vagyok és mindenki engem ugráltat. Elegem van a középszerűségből. Most aztán tényleg összeszedem magam!*” Sikereinket megünnepeljük - de nem tanulunk belőlük. Fájdalmas a bukás - de abból viszont tanulunk. Visszatekintve, a „katasztrófákat” fordulópontnak értékeljük életünkben.

A hatékony emberek nem keresnek problémákat, hanem amikor zsupsz, fenékre esnek, megkérdeik maguktól: „*Hogyan változtassam meg gondolkodásomat és cselekedeteimet? Hogyan tudnék jobb lenni annál, mint amilyen most vagyok?*” A vesztesek nem veszik észre a figyelmeztetéseket. Amikor rájuk dől a ház, azt kérdezik: „*Miért pont velem történik mindez?*”

Szokásaink rabjai vagyunk. Ugyanúgy viselkedünk egészen addig, míg nem kényszerülünk arra, hogy megváltozzunk.

Kingát kidobja a pasija. Kiborul, bezárkózik egy hétre. Aztán fokozatosan elkezd hívogatni régi barátait, és újakkal ismerkedik meg. Elköltö-

zik, és munkahelyet is vált. Hat hónapon belül boldogabb és magabiztosabb, mint valaha. Utólag, pasija elvesztésének „katasztrófáját” a legjobb dolognak tartja, ami vele megtörténhetett élete során.

Fredet elbocsátják munkahelyéről. Képtelen új állást találni, ezért önálló vállalkozásba kezd. Életében először saját maga ura: végre azzal foglalkozhat, amivel mindig is szeretett volna. Bár még vannak problémái, élete új értelmet nyert, és izgalmasabb, mint valaha. Mindez egy látszólagos katasztrófából alakult ki!

AZ ÉLET VALÓBAN FÁJDALMAS KATASZTRÓFÁK SOROZATA?

Nem feltétlenül! Az élet apró figyelmeztető jelek sorozatát küldi felénk. Amikor ezeket a jeleket figyelmen kívül hagyjuk, akkor fejbe üt minket egy husánggal.

A fejlődés akkor a legfájdalmasabb, amikor ellenállsz neki.



ANDREW MATTHEWS

LECKÉK

Néhány dolog felfoghatatlan számunkra... amikor egy kisgyermek HIV fertőzötten születik, amikor egy anyát meggyilkolnak, vagy amikor egy egész falut eltöröl a föld színéről az ár, csak ezt tudjuk kérdezni: „Miért?” Ezekre a dolgokra, úgy tűnik, nincsen magyarázat. Egy másik síkon - a mindennapi élet síkján - találhatunk azért magyarázatokat a szerencsétlenségekre.

Észrevetted már, hogy bizonyos dolgok mindig csak bizonyos emberekkel történnek meg? Laurát félélévente elbocsátják, Robit évente feljelentik, Iván a nyaralás alatt rendszeresen ételmérgezést kap.

Bizonyos dolgok bizonyos emberekkel (úgy tűnik) sohasem történnek meg. Ivánt sohasem bocsátják el, Laura sohasem kerül bíróság elé, Robi pedig nem küld képeslapokat a kórházból.

Mindegyikünk személyre szabott tanításokat kap. Háromféleképpen reagálhatunk a tanításokra:

- „AZ ÉLETEM LECKÉK SOROZATA, MELYEKRE SZÜKSÉGEM VAN, ÉS EZEK A TÖKÉLETES SORRENDEN ÉRKEZNEK.” (Ez a legoptimálisabb megközelítés - maximális lelki nyugalmat biztosít.)
- „AZ ÉLET EGY LUTRI, DE ÉN A LEGTÖBBET HOZOM KI ABÓL, AMI JÖN.” (A második legjobb választás - közepes életminőséget nyújt.)
- „MIÉRT MINDIG VELEM TÖRTÉNNEK MEG A ROSSZ DÖGÖK?” (Garantáltan maximális nyomorúságot és fusztrációt biztosít.)

Az élet újabb és újabb leckéket ad fel számunkra. *Ha nem tanuljuk meg a leckéket, akkor újra és újra feladja nekünk... újra és újra... újra és újra.*

Nevezheted ezt *nagy tervnek*, vagy a dolgok természetes rendjének, ez egyszerűen megtörténik. Akár tetszik, akár nem: megtörténik. Akár felelősséget vállalasz érte, akár áldozatnak érzed magad, akár küzdesz ellene, akár nem, egyszerűen megtörténik. Életed során eddig is ez történt. Amikor kihasznált egy szomszéd, amikor becsaptak a boltban, vagy amikor elhagyott a kedvesed, akkor az orrod előtt hevert egy tanítás.

Ha hét napból hétszer szerencsétlennel érezzük magunkat, akkor valószínűleg kihagyunk egy leckét. Ha állandóan elveszítjük munkánkat, szeretőnket, pénzünket... ezek mind jelzések, hogy nem figyeltünk elég jól. Ahogy egy ismerősöm mondta: *„Különböző ruhákba öltöztetve mindig ugyanazokkal a problémákkal szembesülök!”*

Viszont a legrosszabb dolog, amit valaha is mondhatunk: *„Ez így nem igazságos!”*

DIÓHÉJBAN

Nem a *büntetésünket* töltjük a Földön. Azért vagyunk itt, hogy *tanuljunk*. Minden eseményben ott rejlik a lehetőség, hogy átformáljon bennünket, és a katasztrófáknak van a legnagyobb lehetősége, hogy megváltoztassa gondolkodásunkat. **CSELEKEDJ ÚGY, MINTHA MINDEN ESEMÉNYNEK ÉRTELME LENNE ÉS AZ ÉLETED ÉRTELMET FOG NYERNI!** Találd ki, hogy miért volt szükséged egy bizonyos tapasztalatra, légy úrrá rajta és nem lesz szükséged rá többé!



MINDENT, CSAK AZT NE!

Általában a legfontosabb leckéinket el akarjuk halasztani. Eszedbe juthat például, hogy milyen ingatag a kapcsolatod édesanyáddal, és akár ezt is gondolhatod: „Annyi szitok után, amit hozzám vágott *bármire* képes lennék, csak szeretni nem tudnám őt.” Hát persze! Valószínűleg szinte *bármit* meg *tudnál* tenni, csak szeretni nem. Éppen ezért ez a te leckéd. A növekedés új területek meghódításáról szól!

AZ VOLT FÉRJEM EGY PÚP A HÁTAMON!

Ha valakitől elválunk, az nem jelenti azt, hogy abban a kapcsolatban mindent megtanultunk. Ha házasságunknak már vége, de még a másikat okoljuk a nyomorúságunkért és a fizetendő jelzálogért, akkor még mindig egymáshoz vagyunk láncolva - hiszen még van mit tanulnunk egymástól!

Most lehet, hogy azt gondold: „A pasim egy barom! *Bármit* megtennék, de megbocsátani azt már nem!” Valószínűleg a legnehezebb feladat *lenne* megbocsátani neki (olyasmi, amiben még nem vagy igazán jó) - így ezt most gyakorolhatod. Elhalaszthatod ezt a leckét, de ha azt akarod, hogy életed (és egészséged) fejlődjön, egyszer be kell pótolnod! Ha azt hisszük, hogy valaki romba dönti az életünket, ez a hit valóra fog válni számunkra. Úgy tűnhet, hogy *mások* állnak boldogságunk útjában. Valójában mi állunk ott, mert mi választjuk meg, hogy hogyan viszonyulunk az emberekhez.

A FŐNÖKÖM EGY GÖRÉNY! NEM ÉN TEHETEK RÓLA, NEKI KELL ABBAHAGYNIA A SZEMÉTKEDÉST! (SZÓVAL ITT MI IS A MEGTANULANDÓ LECKÉM?)

Amíg meggyőződésed, hogy a főnököd egy diplomás görény, addig egy diplomás görény marad. Nyugodtan gondolhatod, hogy ő egy görény. De

abban a pillanatban amikor úgy döntesz, hogy másként tekintesz rá (például a jó tulajdonságaira összpontosítasz, nem bírálgatod, esetleg még egy kicsit együttérző is leszel vele) a probléma elillan!

Hogy is van ez? Ezerféle megoldás létezik... **a)** Főnököd, látva változásodat, pozitívabban fog hozzád viszonyulni. **b)** Áthelyezik egy másik osztályra. **c)** Kapsz egy másik munkahelyet. **d)** Ő kap egy másik munkahelyet. **e)** Meg is kedvelheted a fickót. (Tényleg!) Milyen gyakran barátokozunk meg olyan emberekkel, akiket először ki sem állhattunk!

Amikor te változol, helyzeted is megváltozik. Ez törvényszerű. Nem kell azon morfondíroznod, hogy hogyan is történik mindez. Átalakulsz, átformálják körülményeidet is. De a változásnak őszintének kell lennie! Így okoskodhatsz: „Valahogyan majd csak kijövök vele, de mégis tudom, hogy ő egy nagy GÖRÉNY.” De ez nem egy őszinte változás részedről!

MEDDIG FOG MINDEZ TARTANI? Addig, ameddig meg nem változol!

NEM VÁLTHATNÉK EGYSZERŰEN MUNKAHELYET? Megteheted. De rövidesen észre fogod venni, hogy ismét egy ellenszenves alak lett a főnököd - ez mind része a hatalmas kozmikus tantervnek!

HA EGY ÚJ VÁROSBA KÖLTÖZÖM, ÚJ ÉLETET KEZDHETEK...

Ez nem így van! *Általában a legjobb hely az újrakezdésre éppen az, ahol vagy!* Vegyük például Fredet, aki a fél szomszédságnak tartozik. Frednek ez jár a fejében: „Talán el kéne költöznöm!” De amikor elköltözik, magával viszi gondolatait és szokásait is - és ezek fogják irányítani életét. Fred városról városra hurcolkodik, mégis ugyanazokba a tipikus szituációkba kerül és egy csapat mérges hitelezőt vonz magához.

Ha szórod a pénzt, kivándorolhatsz akár Argentínába, akkor is pazarló maradsz. A legjobb tanács Frednek: *„Mielőtt megváltoz tatod a címedet, változtasd meg gondolkodásodat!”*

A LECKÉK VÉGIGÜLDÖZNEK A VILÁGON

Anitáéknál a pénz tabu volt. Szülei nem szűkölködtek, ő mégis szégyellte magát valahányszor kérnie kellett. Mindig a pénz miatt veszekedtek. Anita elköltözött otthonról Barcelonába... hozzáment egy fickóhoz, aki nagyon sok pénzt keres, de Anita ebből semmit sem lát! *Amikor leszállsz a repülőgépről, már a kifutón üdvözlönek a leckéid!*



BÁRCSAK ELMEHETNÉK TIBETBE, OTT TALÁN MEGTALÁL- NÁM ÉLETEM ÉRTELMÉT...

Sokan azt veszik a fejükbe, hogy ahhoz, hogy megtalálják életük értelmét, messzire kell utazniuk... Milán gyalogtúrára indul a Himalájába. Egy napon, amikor egy poros utcasarkon éppen hasmenés gyötri, és egy habos, forró fürdőről álmodik, beléhasít a felismerés: „Talán a Ritz Carlton Hotelben jobban menne a megvilágosodás!”

Romantikusknak tűnik az élet értelmét Tibetben keresni, de a tibeti megvilágosodást a tibetieknek találták ki! Legtöbbünk számára az élet értelme éppen abban a városban rejlik, ahol élünk.

LECKÉK, MELYEKTŐL RETTEGŰNK

Egy módon győzheted le a félelmedet: *ha szembenézel vele!* Mivel szükségszerűen olyan élményeket vonzunk, melyekből tanulunk, gyakran azokat a helyzeteket vonzzuk, melyektől félünk.

Ezért ha holtra rémülsz attól, hogy adósságba keveredsz, akkor nagy esélye van annak, hogy mindent meg fogsz tudni az ilyen helyzetekről. Ha rettegsz az egyedüllétől, akkor egyedül maradsz. Ha félsz a pofára eséstől, akkor biztosan felsülsz. Így bátorít minket az élet arra, hogy továbbfejlődjünk.

DIÓHÉJBAN

Mindannyian saját sorsunk kovácsai vagyunk. Gondolataink körülményeket vonzanak és teremtenek. Ahogyan mi változunk, úgy változnak a körülményeink is... Amíg nem tanuljuk meg a leckéket az eladósodásról, a munkáról, a partnereinkről, addig vagy **a)** ugyanannál a leckénél ragadunk le, vagy **b)** ugyanazokat a leckéket kapjuk különböző csomagolásokban.

Ilyen az élet! Kis kavicsokkal dobál meg minket - figyelmeztetésképpen. Ha ezeket a kis kavicsokat nem vesszük észre, akkor egy téglával dobál meg. Ha a téglát nem vesszük észre, akkor szétzúz egy kősziklával. Ha őszinték vagyunk magunkhoz, akkor láthatjuk, hogy hol nem vettük észre a figyelmeztető jeleket. És akkor még van képünk azt mondani: „Miért pont én...?”



ÉLNI ÉS TANULNI

*„Csak ha leereszkedünk a szakadék mélyére,
akkor találjuk meg az élet kincseit.*

*Ahol összerogysz,
ott lapul a kincs.*

*Amit keresel, az éppen abban a barlangban rejlik,
ahová félsz belépni.”*

Joseph Campbell

Az életnek nem kell feltétlenül fájdalmasnak lennie - de mégis főleg a fájdalom miatt változunk. Addig, amíg fájdalmaink nem gyötörnek, eljátszhatjuk, hogy: „Minden rendben van!” De amikor a fájdalmunk már elviselhetetlen (például, amikor nagyon magányosnak érezzük magunkat, vagy félünk) akkor sérülékennyé válunk. A fájdalom bátorít minket arra, hogy vegyük a dolgokat komolyan.

Egyszerű *mások fájdalomáról* filozofálni. Robira nézve azt mondjuk: „Jó lecke volt neki, hogy csödbe jutott.” Kingára nézve azt gondoljuk: „Segített neki a válás abban, hogy megálljon a maga lábán!” Abban mindannyian egyetértünk: „Az élet megpróbáltatásai erősebbé tesznek minket.”

De nem vagyunk valami lelkesek, amikor saját próbatételeinkkel találjuk szembe magunkat! Azt mondjuk: „Istenem, miért mérted rám ezt a csapást? Állíts egy *kényelmesebb* próbatétel elé!” Sajnos az igazi erőpróbák kényelmetlenek.

BÁRCSAK RENDES EMBEREK VENNÉNEK KÖRÜL...

Lehet, hogy az életedet végiggondolva azt mondd: „*Ha nem kellene törődnöm a lusta férjemmel és ezekkel az égetnivaló gyerekekkel, akkor törődhetnék magammal is!*” Ez így helytelen! Hiszen tőlük tanulhatsz a legtöbbet!



Azoktól tanulhatunk sokat, akiket a sors mellénk sodort. Horkoló férjektől, akik nem húzzák le a végét, hálátlan gyerekektől, szomszédoktól, akik elorozzák parkolóhelyeinket... Csak egy bizonyos pontig mondhatjuk magunknak: „Boldogabb lennék, ha ezek az emberek végre már felkötnék a gatyájukat!”

Ha feldühít a feleséged, akkor az a feladatod, hogy hatékonyan megbirkózz a dühöddel. Máris rendelkezésedre áll otthon a legjobb partner, aki segíthet ebben és akivel gyakorolhatsz! Mekkora szerencse!

Néha talán azt gondold magadban: „Elválok tőle! Ezzel megoldódik minden!” De ez csak addig megoldás, ameddig újra házasságot nem kötsz, hiszen újdonsült feleséged ugyanúgy fel fog bosszantani!

DIÓHÉJBAN

Mindenki, aki besétál az életedbe, megtanít valamire. Még akkor is tanítanak téged, ha az agyadra mennek, mert ilyenkor megmutatják határaidat. Csak azért, mert valaki a tanárod, az nem jelenti azt, hogy szeretni is kell őt.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Az élet kicsit olyan, mint egy létra. Ahhoz, hogy feljebb kerüljünk, (legyen az munka, kapcsolatok, pénz, vagy bármi más) túl kell jutnunk azon a lépcsőfokon, amin éppen állunk. Ha az egyik lépcsőfokon túljutottunk, jöhet a következő. Az emberek különféleképpen látnak hozzá ehhez a feladathoz:

„Gyűlölöm ezt a lépcsőt - egy másikon szeretnék állni.” Na ilyen szemlélettel ragadunk csak igazán a kátyúba!

„Én más létráját szeretném.” Ezt irigységnek hívjuk.

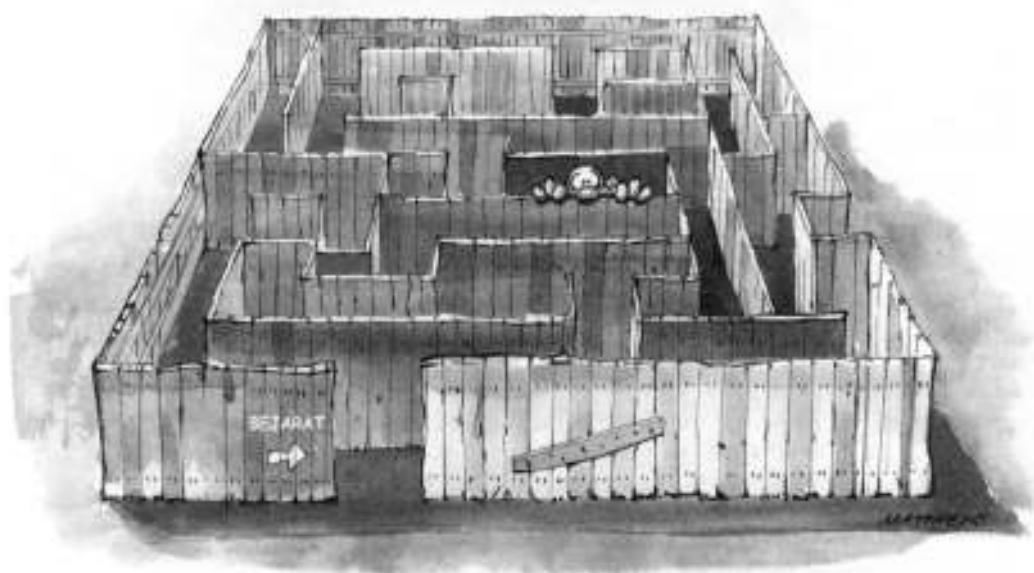
„A pokolba ezzel a létrával - leugrom róla!” Ezt hívjuk öngyilkosságnak.

Bármikor, amikor nem tudunk továbbjutni megkérdezhetjük magunktól: „Melyik foknál hibáztam el?”

MIKOR LESZ MÁR EGYSZERŰBB AZ ÉLETEM?

Soha! De megtanulhatod jobban kezelni. Amikor a Föld nevű bolygóra születünk, akkor egy életre szóló iskolába iratkozunk be. *A tanítás addig tart, ameddig lélegzünk!*





Folyton azt hisszük, hogy az élet majd egyszerűbb lesz, ha az óvodát, az iskolát és a kamaszkort a hátunk mögött hagyjuk... vagy ha majd egyszer elkezdünk dolgozni! De ez nem így lesz - és erre senki sem figyelmeztetett minket! Nem csoda, hogy frusztráltakká válunk!

Másokat nézve a távolból úgy tűnhet, nekik könnyebb, de ők is a saját problémáikkal küszködnek... Gyula (úgy tűnik) lubickol a jólétben. Magas nyugdíja van - szép lakásban él, taxival közlekedik, éttermekben eszik, Cipruson nyaral, rendszeresen jár színházba. Van azonban amit mi nem tudunk: politikai múltja miatt jelenleg meg kell húznia magát, beázik a mennyezete, a fia kemény drogos, és holnap ilyenkorra már egy betörőnél lesz a videokamerája.

A sors villámcsapásai előtt senki sem menekülhet.

MÉG EGY OK, AMI MIATT AZ ÉLET NEM LESZ EGYSZERŰBB...

Ha a dolgok túl könnyűvé válnak, akkor újabb problémákat keresünk magunknak. Így okoskodunk: „Ez még csukott szemmel is menne! Új kihívásra van szükségem.” Ha az élet túl egyszerűvé válik, akkor családot alapítunk. Ha kifizettük a ház részleteit, egy nagyobbat veszünk! Nem csak a világ bonyolítja az életünket, hanem mi magunk is.

MIT TEGYEK, HOGY NE ŐRÜLJEK MEG?

Ez attól függ, hogy hogyan állsz hozzá.

- Soha se mondd: „Nem pihenhetek, és nem is érezhetem jól magam addig, amíg...” Lazíts és örülj az életnek, amíg megteheted!
- Állandóan kérdezd meg magadtól: „Mit tanulhatok ebből a helyzetből?”

Életünket soha sem tudjuk apró dobozókba rendezni. Az emberek a boldogságot távoli délibábként élik meg - mint akik a sivatagon át vándorognak, és keresik a táblát, amire fel lesz írva: „BOLDOGSÁG”, és azt gondolják: „Ha elérek ODA, akkor majd boldog leszek.” Szerintük ebből logikusan következik: „Most nem lehetünk boldogok, mert épp átalakítatjuk a fürdőszobánkat. De majd a jövő hónapban...” Aztán a következő hónapban megfáznak a gyerekek, jönnek a rokonok, tüzel a macska és azt mondják: „Majd jövő áprilisban ...”

A „LELKES TIGRIS”

Előfordult már, hogy lelkesített egy könyv? Odaadtad egy barátodnak, miközben ezt mondtad: „Ezt el kell olvasnod, fasztkusan jó!” Aztán csak vártad és vártad, hogy a barátod felhívjon. De nem hívott!

Hat hónappal később visszakérted a könyvet, és vagy az történt, hogy
a) nem is olvasta el, vagy
b) elvesztette. Ebből a tanulság: (mely vonatkozik a baráti tanácsokra ugyanúgy, mint a könyvekre) *azért mert te készen állsz új információk befogadására, nem biztos, hogy mindenki készen áll rá.*



DIÓHÉJBAN

Ha az emberek nem kérik, akkor általában nem is akarják befogadni az új információkat!

MI A TANULSÁG EBBŐL?

Tekints vissza életedre! Talán rájössz, hogy miért azt az ösvényt választottad, amin járod az utad. Lehet, hogy a múltadban mindig felbukkantak olyan emberek (pl. tanárok, szeretők, még idegenek is a repülőgépen) akik útmutatást adtak neked. Talán eszedbe jut majd egy könyv, melyet egy antikváriumban fedeztél fel, és ami megváltoztatta a gondolkodásodat. Felidézheted majd „baleseteket” (szerelmi bánatokat, betegségeket és anyagi csődöket) melyek erősebbé tettek téged és megtanítottak a részvét érzésére. Látni fogsz „katasztrófákat”, melyek visszatekintve inkább egy nagyobb terv részének bizonyultak. Talán majd úgy érzed, hogy leckék sorozatát tanultad meg, ráadásul pontosan a megfelelő sorrendben. Talán megérted, hogy egy dolog mindig elvezet egy másikhoz.

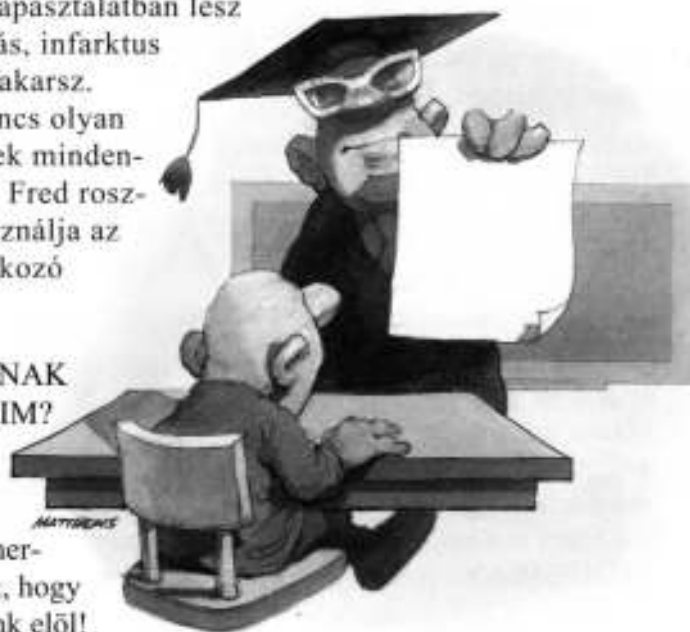
Kezdetben nehéz a katasztrófákat távlatokból szemlélni. Van egy köztes idő, amikor ezt mondogatjuk magunknak: „Ne haragudj Istenem, de ezt nem az én forgatókönyvembe kellett volna írnod - nagy hibát követtél el!” Például fél év után esik le nekünk: az is egy terv része volt, hogy kirúgtak minket a munkahelyünkről!

Az élet türelmes és kitartó tanár. Figyeld a jeleket, és a sorsod viszonylag zökkenőmentes lesz! De ha elalszol a kormánynál, akkor jön a „Bumm!” - és egy nagy tapasztalatban leszel - anyagi csőd, válás, infarktus - választhatsz, amit csak akarsz.

Fred így érvelhet: „Nincs olyan hogy életút: „Mindenkinek mindenkor valahol lennie kell!” Fred rosszul gondolja! Amint használja az eszét észreveheti kibontakozó életútját.

AKKOR HÁT HOL VANNAK A KÖVETKEZŐ LECKÉIM?

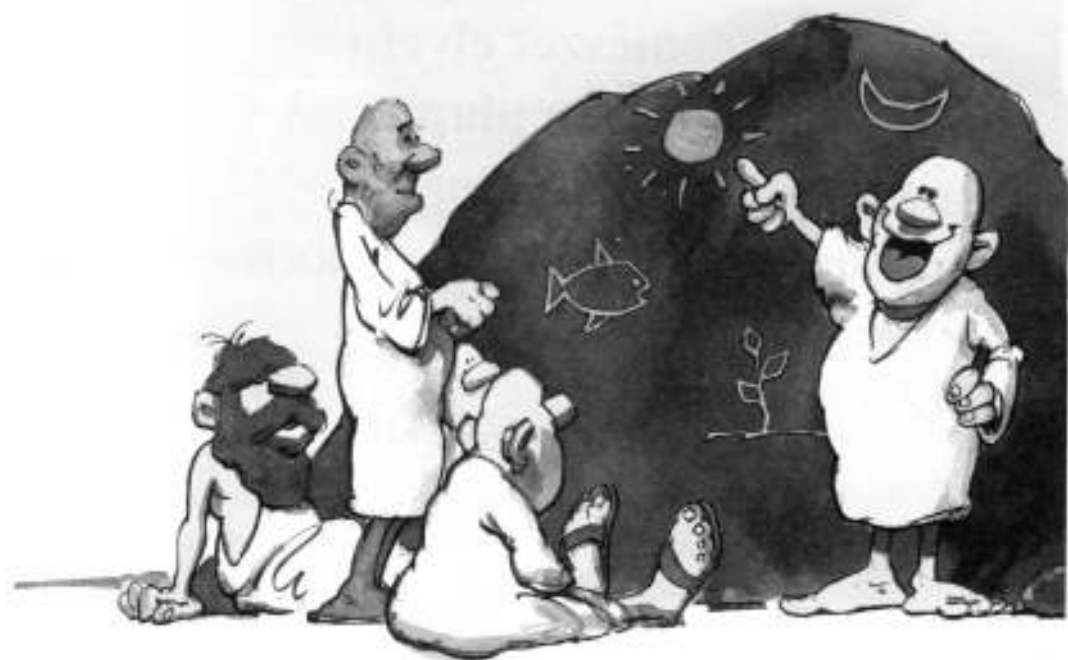
Általában éppen az orrunk előtt hevernek - gyakran pontosan fel is ismerjük ezeket, és azt reméljük, hogy maguktól eltűnnek az orrunk elől!



II

AZ UNIVERZUMNAK NINCSENEK KEDVENCEI

**Sikered és boldogságod
a természet elvein
és törvényein alapulnak
- és azon, hogy
hogyan használod azokat.**



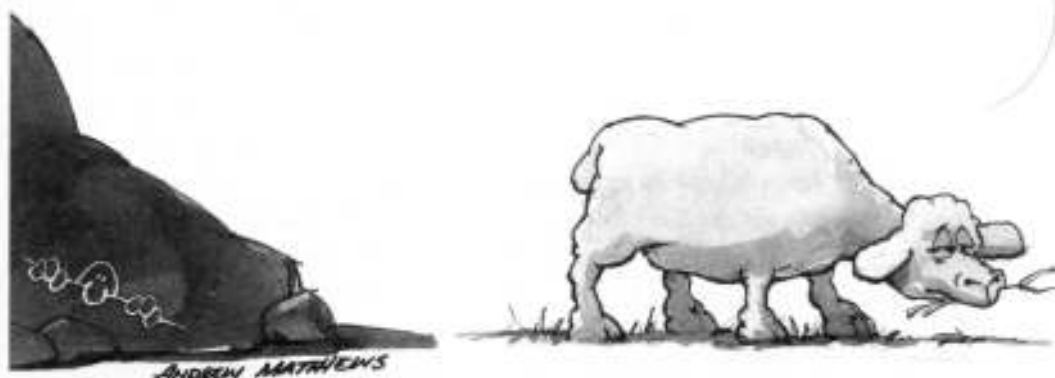
MÁSODIK FEJEZET

A mag törvénye
Ok és okozat
Kis kezdet, nagy sikerek
Önfegyelem
Légy alkalmazkodó!

UNIVERZÁLIS TÖRVÉNYEK

A mikor a nagy lelki tanítók a történeteiket mesélték, beszéltek a vetésről és a vízfordásról. Persze az évszakokról, a termény begyűjtéséről és a halászhoz értettek. De azért itt többről van szó ennél. A természet törvényein kívül nincs más törvény.

Akár kecskepásztor vagy, akár programozó, ugyanazok a szabályok vonatkoznak rád.



A MAG TÖRVÉNYE

Első könyvemben (*ÉLJ VIDÁMAN!*) néhány természeti törvényről is beszéltem. Ezekről az elvekről ebben a fejezetben bővebben lesz szó. Kezdjük a mag törvényével... A mag törvénye így szól: „*Csak akkor arathatód le munkád gyümölcsét, miután megdolgoztál érte.*” Felásod a földet, megöntözöd a magot (ráfordított energia), kis ideig vársz (türelem), és azután learatod a babszemeket. Ráfordított energia + türelem = eredmények.

Az emberek gyakran figyelmen kívül hagyják ezt az elvet. Azt kérdezik: „*Mit kaphatok holnap, ha ma elvetem a babszemeimet?*” A válasz: „*Nedves babszemecskéket.*” A mag törvénye így szól: „*Ma ültetsz, és KÉ-SŐBB aratsz...!*” Ma ültess babszemeket és szedd le négy hónap múlva a termést. Amikor még mindenki magának termelt, valószínűleg ezt az elvet jobban értették. De manapság az instant levesek korát éljük.

Fred azt mondja: „*Ha jobb munkám lenne, akkor tényleg keményen dolgoznék. De csak edényeket mosogatok, így a fenébe kívánom az egészséget!*” Rosszul gondolsz Fred! Ha te leszel a legjobb mosogatólegény a városban, valaki fel fog rád figyelni, vagy annyira jól fogod magad érezni a bőrödben, hogy egy napon fogod majd magad, és megvalósítod azt, amit tényleg szeretnél.

Befektetett energia először, aratás csak másodszor! Ez az elv. Nem lehet a folyamatot megfordítani. Kinga azt mondja: „*Majd ha előléptetnek, nem fogok aludni a munkahelyemen.*” Iván azt mondja: „*Adjanak több pénzt, akkor nem vonulok betegállományba.*” Sára azt mondja: „*Ha jó lenne a házasságom, kedves lennék a férjemhez.*”

Árúhitellel és részletfizetéssel buzdítanak arra, hogy vegyünk most, februárig ne fizessünk kamatot, és márciusban menjünk tönkre. Mindig jobban működik az, hogy: „*keress pénzt most és vásárolj később*” mint, hogy: „*vásárolj most és fizess később*”.

Még egy lecke, amire a kert tanít meg minket: ha elültetsz egy tucat babocskát, nem lesz belőle egy tucat babnövényed! Fred elülteti babszemeit. Néhány közülük elrohad, a többit elfújja a szél. Jut a bogaraknak is pár darab. A madaraknak is akad egy kis csemege. Frednek kettő kicsi palántája marad, erre azt mondja: „*Ez nem igazságos!*” Pedig ilyen az élet!



Ahhoz, hogy pár igazi barátra lelj, először számos ismerőst kell magad köré gyűjtened. Ahhoz, hogy találj egy ideális alkalmazottat, ötven ember közül kell választanod. Néhány törzsvásárlóhoz száz vevővel kell kezdened. Számptalan éttermet kell végigpróbálnod, hogy megtaláld kedvenc spagettidet.

Ötleteid, alkalmazottaid, sőt még barátaid közül is sokat el fog fújni a szél. Ez ellen felesleges küzdeni, egyszerűen fogadd el! Erre fel kell készülni.

OK ÉS OKOZAT

Ha az életed dögunalom, nézd meg, mennyi energiát fordítasz rá! Soha sem hallod, hogy valaki azt mondaná: „Hajnalban kelek, edzem a testem, tanulok, ápolom kapcsolataimat, teljes gőzzel dolgozom - és SEMMI JÓ nem történik az életemben.” Életünk egy energiarendszer. Ha semmi jó nem történik benne, az a te hibád. Ha majd egyszer felismered, hogy a befektetett energia alakítja a körülményeidet, akkor már nem leszel áldozat.

Más emberek életét látván esetleg felvetődik benned: „*Hát itt mi történt az ok-okozat törvényével?*” Ralph-ot előléptetik, mi pedig azon tündökönk: „*Ezt meg mivel érdemelte ki?*” Szomszédaink a negyvenedik házassági évfordulójukat ünneplik, és mi egyáltalán nem értjük: „*Ők vajon miért ilyen szerencsések?*” Lehet, hogy ez zavarba ejtő, mégis igaz: ugyanazok az ok-okozati törvények működnek mindenkinél.

Az élettől csak azt kapjuk, amit kérünk. Zoli méregdrága parfümökkel és gyémántokkal varázsolja el barátnőit. Amikor faképnél hagyják, azt mondja, hogy csak a pénzéért szerették. Ha gyémántot használsz csaliként, akkor olyan halak akadnak a horgodra, akik a gyémántra harapnak. Mi ebben a meglepő?

Judit mélyen dekoltált ruhákban jár el szórakozni. Közben mérges, hogy a férfiak csak a testéért keresik a társaságát. A pasik már egy háztömbnyiről kiszűrják a mély dekoltázst! Van ezen mit csodálkozni?

DIÓHÉJBAN

Ha őszinték vagyunk magunkhoz, láthatjuk: bármi történt eddig velünk, azt mi segítettük elő. Ne azon morfondírozz, hogy a szomszédodnál működnek az univerzum törvényei, vagy sem! Inkább figyeld meg az ok - okozat törvényét működni életedben, kapcsolataidban, sikereid és csalódásaid során! Így nagyobb lelki békére fogsz lelni.

KIS KEZDET, NAGY SIKEREK

Ha egy kis játékban sikeresek vagyunk, akkor egy nagyobb játékba... és egy még nagyobb játékba vághatunk bele. Az iskolát is az első osztályban kezdjük. Aztán a második, a harmadik osztályba lépünk és így tovább. Ez egy hatékony rendszer, és az elv a következő: „*Kis kezdet, nagy sikerek.*”

Gyakran eltűnik az emberek szeme elől ez az elv. Laura éppen autója részlettörlesztéseit nyögi. Húsz év munka után csak egy lyukas kétfilléres lapul a malacperselye mélyén. Laura azt mondja: „*Ha lenne százmillióm tudnám, hogy mihez kezdjek vele.*” Rosszul gondolod Laura! Most az a feladatod, hogy tanulj meg félretenni egy ezrest. Az ezresekből lesznek a tízezekek, így lassacskán eljutsz a milliókig.

Candy a helyi bárban énekesnő, és sztár szeretne lenni. Azt gondolja: „Ha ezer fős közönségem lenne, megmutatnám nekik mire vagyok képes. De ha azt hiszitek, hogy a tehetségemet hat vesztésre pocsékolom, akkor meg vagytok bolondulva.” Amikor majd Candy megtanulja, hogy hat ember számára hogyan adjon elő egy igazi produkciót, akkor majd jönnek tizenketten, utána százan, végül majd megtölt egy sportcsarnokot.

Balázsnak van egy kis biztosítási ügynöksége. Egy alkalmazottat tart, de nemsokára ki fogja rúgni őt is! Balázs azt mondja: „Bárcsak egy tucattnyi jó alkalmazottam lenne...” Nem, nem Balázs! Ha egy alkalmazottal nem működik a dolog, akkor egy tucattal sem fog!

Az élet egy fokozatos fejlődés. A kérdés mindig ez: „MIHEZ KEZDESZ AZZAL, AMID ÉPPEN VAN?” Míg a válasz az: „Nem túl sokat!” addig semmi sem fog javulni.

DIÓHÉJBAN

Az élet nem a kifogásokat, hanem az erőfeszítéseket díjazza.

EGYIK DOLOG ELVEZET A MÁSIKHOZ

Amikor az életem unalmasnak tűnt, csodálkozva néztem azokat az embereket, akik izgalmas életet éltek, és azon tünődtem: „Hogyan lett az ő életük ennyire pörgős?” Rájöttem, hogy valahol, valamikor ők is elkezdtek. Az a kis kezdő löket elvezetett egy pontig, és aztán egy másikig.

Gyakran beleesünk abba a hibába, hogy túl válogatósak vagyunk. Akár még vissza is utasítunk egy munkaaajánlatot, így okoskodva: „Hát, nem egészen ilyen munkára gondoltam!” Ha ebben a pillanatban ez minden, ami jut neked: ragadd meg ezt a lehetőséget, sajátítsd el teljesen, és látni fogod, hogy az egyik dolog elvezet a másikhoz! Ha nincsenek nagy lehetőségeid, akkor kezd kicsiben!

John McCormack vállalkozó mesélte el, hogy barátja, Nick hogyan kapta meg első munkáját Amerikában. Nick bevándorló volt. Nem volt pénze, és nem beszélt angolul. Mosogatólegénynek jelentkezett egy olasz étterembe. A főnökkel való beszélgetés előtt Nick bement az étterem mosdójába, és tisztára sikálta azt. Aztán fogott egy fogkefét, és a csempék közötti részeket kipucolta vele, míg végül a mosdó csillogott-villogott. Mire a beszélgetésre került a sor, a főnök már azon tünődött, mi történhetett a mosdóban. Nick, a maga sajátos módján, így fejezte ki, hogy komolyan gondolja a mosogatást.

Nick megkapta az állást. Egy héttel később a kukta otthagya az éttermet, és Nick a legjobb úton haladt a „szakácsság” felé! Nickre és az ő fogkeféjére gondolkodok, amikor sokaktól ezt hallom: „Nem találok magamnak megfelelő munkát!”

DIÓHÉJBAN

Ott kezd el, ahol tudod! A legjobb formádat add, bármilyen munkád is van, és rád találnak majd a jobb lehetőségek! Ezt nevezik a *hírnév megteremtésének*. Úgy is mondhatnánk: „*Egyik dolog elvezet a másikhoz!*”

A BÉKA ELV



Létezik egy ismert történet egy békáról és egy vödör vizről, mely a „leépülés” folyamatát meséli el...

Végy egy intelligens, boldog békát és dobd bele egy vödör fortyogó vízbe! Vajon mit tesz ilyenkor a békád? Kiugrik! Békád rögtön dönt: „Ez nem tréfa - elpucolok innét!”

Mi történik ha fogod ugyanazt a békát, vagy valamelyik rokonát, és beledobod egy vödör hideg vízbe, majd felteszed a vödört a tűzhelyre, és fokozatosan felmelegíted a tartalmát? Békád lazít a langyos vízben... pár perc múlva ezt gondolja: „Úgy tűnik egy kicsit meleg van itt!” Párát még tempózik a békád - és már meg is főtt!

Mi a történet tanulsága? Életünkben a változások fokozatosan történnek. Mint békánkat, minket is „elaltathatnak” a körülmények, és hirtelen lehet, hogy már túl késő lesz! Ezért muszáj résen lenni!

EGY KÉRDÉS: Ha holnap húsz kilóval nehezebben ébrednél fel, kétségbe esnél? Naná! Hívnád a mentőket: „Vészhelyzet! Meghíztam!” De amikor a dolgok fokozatosan, hónapról hónapra történnek, egy kiló itt, egy kiló ott, akkor hajlamosak vagyunk elhanyagolni magunkat.



Amikor egy ezressel többet költesz, mint amennyit szeretnél volna, észre sem veszed. De ha ezt nap mint nap megteszed, akkor anyagi csődbe jutsz. Azoknak az embereknek, akik legatyásodnak, elhiznak, elválnak, az odáig vezető út nem tűnik katasztrófának - hanem ma egy kicsi, holnap egy kicsi - és amikor beüt a CSŐD - nem értik, hogy mi történt!

Az élet dolgai felhalmozódnak. Egyik dolog a másikhoz adódik, mint a vízcseppek, melyek elmossák a sziklát. A béka elv megtanít arra, hogy figyeljük, milyen irányba haladnak a dolgok. Minden nap kérdezd meg magadtól: „Merre tartok? Jobban élek, boldogabb, egészségesebb vagyok, mint tavaly?” Ha nem, akkor változtatnod kell eddigi életeden.

Lehet, hogy ijesztően hangzik, de aki nem halad, az visszafejlődik. *Vagy fejlődsz, vagy leépülsz.*



ÖNFEGYELEM

Legyen meg az önfegyelmed, arra, hogy megtedd az apróbb dolgokat, melyeket nem szeretsz, azért hogy életedet olyan dolgokkal tölthesd el, melyeket nagyon, nagyon szeretsz.

Az önfegyelem nem mindenki kedvenc szava! Népszerűségében besorolhatjuk az *ödéma* és az *öregedés* közé. Pedig minden az önfegyelmen múlik! Az élet egy libikóka az azonnali élvezetek és a hosszú távú jutalmak között.

Önfegyelem az apró dolgok terén (*pl. tanulás, tévénézés helyett*) elvezet egy jobb dologhoz: *a magasabb képesítéshez.* Önfegyelem az apró dolgok terén (*heti háromszori edzés*) elvezet egy jobb dologhoz: *egy egészségesebb élethez.* Önfegyelem az apró dolgok terén (*napi pár száz forintot bedobni a malacperselybe, ahelyett, hogy eldorbézolnád*) elvezet egy jobb dologhoz: *a saját autótig és egyszer majd a saját lakásig...*

Az önfegyelem nem a vasakarattól függ. Azt kell tudni, hogy MIÉRT akarsz valamit. Ha tényleg tudod, hogy mire gyűjtesz, könnyebb spórolni. Ha tisztában vagy azzal, hogy miért akarsz magasabb képesítést, könnyebb lesz tanulnod.

Még valami az önfegyelemről: ha van önfegyelmed, nincs szükség arra, hogy mások fegyelmezzenek! Ennek eredményeképpen a magad ura lehetsz, és nem mások mondják meg, hogy mit csinálj.

Amikor nincs önfegyelmed, akkor azt kívülről fogod megkapni. Akinek nincs önfegyelme, gyakran olyan munkára kényszerül, ahol parancsolgatnak neki. Akinek egyáltalában nincs önfegyelme, az előbb utóbb hűvösre kerül!

REND

A fejlődés első törvénye a REND. Ahhoz, hogy valami fejlődjön rendszerre van szüksége.

Nézz meg egy virágot, vágj fel egy narancsot, figyelj meg egy fa, vagy egy kaptár szimmetriáját! Rendszerezettségre lelsz. A természet megtartja a nagyon fontosat és megszabadul a feleslegetől. Ezt nevezzük *szervezésnek*.

Ahhoz, hogy vállalkozásod felvirágozzék, nem szabad trehánynak lenned! Ha életedben sikereket szeretnél elérni, tarts benne rendet!

Fred azt mondja: „*Az irodám rendetlen, de rendszer van a rendezetlenségében! Nagyon hatékonyan dolgozom!*” Fred ezt komolyan gondolod? El tudom képzelni Fredet, amint a műtőbe tolják agyműtőre, az orvosokat rengeteg elhasznált tű, kötszer és régi, üres infúziós üvegek között találja és a sebész így szólna: „Lazíts Fred! Lehet, hogy szanaszét hever minden, de mi urai vagyunk a helyzetnek!”

Bárhol, ahol a teljesítmény számít, ott rendnek *kell* lennie. A tűzoltók mindig tudják, hogy hol találják sisakjukat, a mentősök mindig egy helyen tartják rohamfelszerelésük kulcsait!

A rendtelenségből nem teremnek babérok! Tarts rendet a szekrényeidben (otthon is és az irodában is)! Takarítsd ki a garázst!

Azt is észre fogod venni, hogy környezeted jellemed tükörképe. Általában megfigyelhetjük: ha valakinek zürzavaros az élete, az otthonában is rendtelenség uralkodik.

A RÁFORDÍTOTT ENERGIA NEM VÉSZ KÁRBA

Fogj egy mínusz ötven fokos jégtömböt, és kezd el melegíteni! Egy ideig látszólag semmi sem fog történni. Rengeteg ráfordított energia, látható eredmény nélkül. Hirtelen, nulla fokon felolvad a jég. Víz!

Melegítsd tovább! Újra rengeteg energia, látszólagos eredmény nélkül. Aztán amikor eléri a száz fokot, buborékok, gőz! És forr!

Hogy mi ebből a tanulság? Lehetséges valamibe rengeteg energiát fektetni (például egy jégtömbbe, egy ötletbe, vagy egy karrierbe) mégis úgy tűnik, mintha semmi sem történe. A befektetett energia ténylegesen már produkálja a változást, csak még nem látszik! Ha folytatod az energia befektetését, bizonyára látni fogod a változást. Emlékezz erre, hogy alkalom adtán ne ess pánikba!

Az életemet néha úgy képezem el, mint egy flipperjátékot. Minden alkalommal, amikor erőt és energiát fektetek valamibe (rendet teszek az asztalomon, írok egy könyvet, segítek egy barátnak, gyakorlom a rajzolást, kifizetek egy számlát, megpróbálok valamivel, ami esetleg nem jön be) akkor pontokat gyűjtök. Az összes ilyen próbálkozásra úgy gondolok, hogy hozzáadódnak az „univerzális pontjaimhoz”. Sohasem tudom, hogy mennyi pontra lesz szükségem a következő szintre lépéshez. Ez az elképzelés segít abban, hogy örüljek annak, amit éppen csinállok, és ne azonnali eredményeket követeljek. Oly gyakran, (általában amikor a legkevésbé számítok rá) egy új lehetőség, egy meghívás, vagy egy átutalás érkezik hozzám.

HULLÁMOK

Az élet egy hullámozó tenger. Ismerünk hanghullámokat, fényhullámokat, agyhullámokat, mikrohullámokat. Nem tudományosan kifejezve: *a hullámok megmutatják, hogy a dolgok hajlamosak tömegével feltűnni.*

Ez azt jelenti, hogy a családi krízisek, az esküvői meghívók és az autók meghibásodásai ugyanúgy hajlamosak egyszerre megjelenni. Célszerű ezt jól észbe vésni! Ha az egyik hónapban nem jönnek meg a számlák, mondd magadnak: *„Tartalékolok a következő hullámra!”* Amikor a következő nagy hullám elér, biztasd magad így: *„Ismerem ezeket a hullámokat - úgymint elvonulnak!”*



LÉGY ALKALMAZKODÓ!

Olyan világban élünk, ahol a dolgok állandóan változnak. Az évszakok jönnek-mennek, a folyók áradnak és apadnak, az infláció felszökken és csökken, az embereket alkalmazzák, majd kirúgják őket... Azt gondolhatnánk, hogy kezdjük kapiskálni: az élet alaptörvénye a változás! De ehelyett sajnos sokszor dühbe gurulunk.

Az iskolában biológiából a *természetes szelekció* törvényét tanuljuk - a folyamatos változáshoz való alkalmazkodást. Megtanulhatod például, hogy ha te egy zöld bogár lennél, és ősszel, amikor a mező barnára változik, és te nem változtatod meg a színedet, akkor nagy bajba kerülhetsz! Bogárként így is érvelhetsz: „Ennek a mezőnek zöldnek kellene lennie, hiszen mindig is zöld volt.” De így nagyon hamar vége lesz bogárlétednek! A törvény brutális: „ALKALMAZKODJ vagy TŰNJ EL!” Kár, hogy sok biológia tanár sohasem mondta: „JÓL VÉSSÉTEK A FEJETEKBE - EZ EGY ÉLETRE SZÓLÓ LECKE - LEGYETEK ALKALMAZKODÓAK!”

Az üzleti világban is változnak a dolgok, és még a szakértők is tévedhetnek.

1927-ben Harry Warner (a Warner Brothers Pictures alapítója) mondta: „*Ki az ördög kíváncsi a színészek hangjára?*”

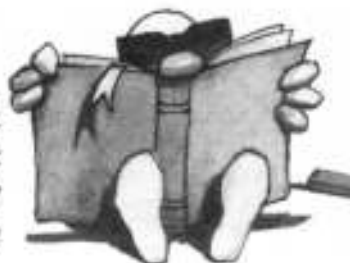
1943-ban Thomas Watson (az IBM egykori elnöke) ezt mondta: „*A világpiacon összesen öt számítógép iránt lesz kereslet.*”

1977-ben Ken Olsen (a Digital Equipment Corporation elnöke) mondta: „*Nem indokolt, hogy bárkinek is legyen otthon számítógépe.*”

Ami ma igaz, lehet, hogy holnapra túlhaladottá válik. Ami ma működik, nem biztos, hogy működni fog holnap is. Számunkra az egyedüli változatlan: a *változás!* Ha három hónapot távol vagy családodtól, látni fogod, hogy gyermekeid megváltoztak. Hirtelen a kisbabád már így fog téged szólítani: „Papa!” Ez nem igazságosság, vagy igazságtalanság kérdése. *Minden változik.*

DIÓHÉJBAN

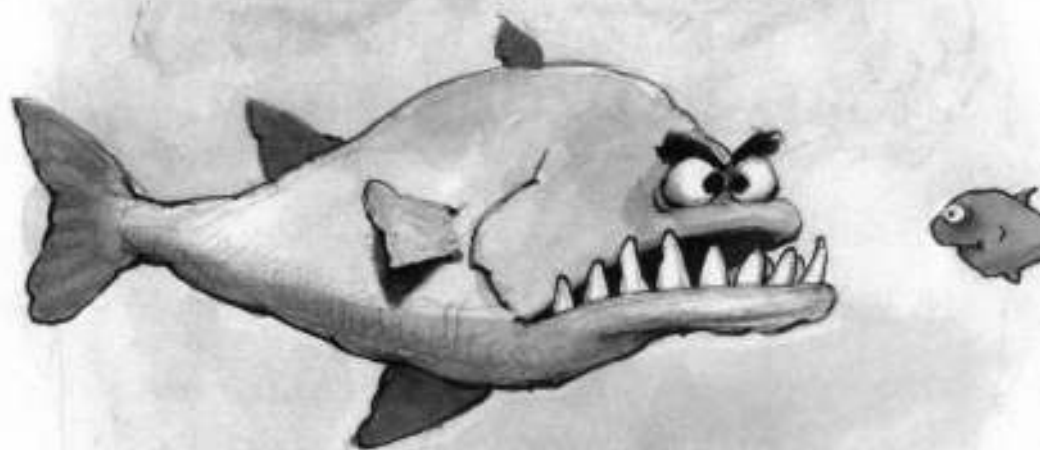
A boldog és szerencsés emberek nem csak elfogadják a változást, hanem forrón üdvözlik is azt. Ők azok, akik ezt mondják: „*Miért akarnám, hogy a következő öt évem is olyan legyen, mint az elmúlt öt évem?*”



III

**ÉLETED TÖKÉLETESEN
VISSZATÜKRÖZI
MEGGYŐZŐDÉSEIDET.**

**Amikor megváltoztatod
a világról alkotott legmélyebb
meggyőződéseidet,
akkor ennek megfelelően
fog változni életed.**



MATTHEWS

HARMADIK FEJEZET

Meggyőzések
Dolgozni dögunalom!
A pénz előteremtése
Kényeztesd el magad!
Nem az a fontos, hogy mi történik...

MEGGYŐZÉSEK

„Mindig megtörténik amiben hiszel; s a hited teszi azt megtörtétté.”
Frank Lloyd Wright

Az emberek saját korlátaikat így magyarázzák: „Nem tudom megtenni ezt vagy azt a dolgot, mert...” A leggyakoribb kifogás: *„ÉN már csak ILYEN VAGYOK.”* Valószínűleg az igazság így hangzik: *„AZT HISZEM: én már csak ILYEN VAGYOK.”*

Ha megfigyeljük a halakat, sokat tanulhatunk meggyőzéseinkről. (A következő kísérletet a Woods Hole Oceanográfiai Intézetben végezték el.)

Szerez be egy akváriumot! Oszd ketté egy átlátszó üvegfalal, így kapsz egy „dupla” akváriumot. Keríts egy harcias barrakudát (nevezzük őt mondjuk Barry-nek) és egy békés pérhalat. (A pérhal a barrakuda kedvenc csemegéje.) Az akvárium mindkét oldalára tegyél egy-egy halat. Barry villámgyorsan a pérhalra vetné magát... de BUMM... Barry teljes gázzal nekimegy az üvegnek! Megfordul, újra támadásba lendül... és megint BUMM!

Néhány héten belül Barry-nek ki fog sebesedni az orra. Rá fog jönni, hogy a pérhalvadászat egyenlő a fájdalommal, és nem fogja többé üldözni a pérhalat. Most már kiveheted az üvegfalat, és mi történik? Barry élete hátralévő részében a saját akváriumrészén marad. Barry boldogan éhen hal, annak ellenére, hogy a kis pérhal néhány centiméternyire úszkál az orra előtt. Barry ismeri korlátait, és nem fog túllépni rajtuk.

Hát nem szájalmas Barry története? Tulajdonképpen ez minden ember története. Mi nem üveglapokba ütközünk - hanem tanárokb, szülőkbe, barátokba ütközünk, akik megmondják nekünk, hogy hol a helyünk és mit szabad tennünk.



*„Azt mondd, hogy én mindig azt gondolom, hogy igazam van!
De ebben tévedsz!”*

Ami a lehető legrosszabb: mi a saját meggyőződéseinkbe ütközünk. Meggyőződéseink kijelölik „territóriumunkat”, amit megvédünk, és határait soha sem lépjük át.

Sebhelyes Orrú Barry a Barrakuda így gondolja: „Egyszer már a legjobb formámat adtam - ezért most csak körbe-körbe úszom.” Mi azt gondoljuk: „Egyszer a legjobb formámat adtam a tanulmányaim során, a házasságomban, a munkámban mielőtt...”

Mi teremtjük meg saját akváriumunkat, és azt gondoljuk, hogy ez a valóság. Tulajdonképpen ez csak a mi meggyőződéseinkre épül. És mennyire ragaszkodnak az emberek meggyőződéseikhez? Próbálj meg vallásról, vagy politikáról beszélni egy partin!

DE ÉN TUDOM, HOGY NEKEM IGAZAM VAN!

Hát nem különös? Egy kicsit mindannyian másképpen látjuk a világot, és mindannyian *tudjuk*, hogy a *mi* meggyőződéseink az igazak. Miért? Mert *tényleg* igazunk van!

Fred szerint az élet igen kemény, és napi tizenöt órát kell dolgozni a túlélésért. Az újságban átböngészi az álláshirdetéseket. Talál is egy biztatót: „*rugalmas munkaidő, utazási lehetőségek, céges autó, kiemelt bérezés*”. A munkahely még közel is van hozzá. Fred azt gondolja: „Ez túl szép, hogy igaz legyen - biztos csak átverés!” Fred tovább keres. Rábukkan egy másik hirdetésre, ez alkalommal a munkahely a város szélén van. *Nincs céges autó, hosszú a munkaidő, kevés a fizetés*. Fred azt gondolja: „Hmm... ezt már érdemes közelebbről megvizsgálni!”

Elmegy az állásinterjúra. A főnök elmondja: „Termékeink csapnivalóak, vásárlóink utálnak minket, és a tulaj egy csaló! Ha itt akarsz dolgozni, akkor örült vagy!” Fred azonnal rávágja: „Mikor kezdhetek?”

Fred bebizonyítja, hogy helyes az életfilozófiája - nyomorultul érzi magát, de legalább örül annak, hogy igaza van, és bejön a számítása.

Amíg felnövünk, tanáraink, szüleink és barátaink ilyenekkel traktálnak minket: „Hülye vagy a matekhoz, olyan a hangod, mint egy repedt fazéké, és még rajzolni sem tudsz!” Ezt is mondják még: „Az élet nehéz, mindig is esőrő maradsz, mindenről a kormány tehet... *Ez a te szereped, élj szereped szerint!*” Mi pedig eljátsszuk szerepeinket, úgy, mint egy színdarabban. Elhisszük még akkor is, ha romba dönti az életünket.

Próbáld csak meg Frednek azt javasolni, hogy kételkedjen abban, amit negyven évig elfogadott! Valószínűleg így visítogna: „Már negyven éve nyomorultul élek ezekkel a meggyőződésekkel, és most ismerjem be, hogy ezt az egész nyomorúságot én főztem ki magamnak?”

Legtöbbünk inkább azt szeretné, hogy igaza legyen, mintsem hogy boldogságban éljen.

MI AZ ÉN SZEREPEM?

Legtöbbünknek van egy „szerepe”. Címkéket aggatunk magunkra... „Tanár vagyok.”, „Nagymama vagyok.”, „Modern hippy vagyok.”... „Szerepünk” olyan, mint egy program, a fejünkbe ültetve irányítja életünket. Ez a személyre szabott marketingprogramunk. Magunkkal visszük munkahelyünkre és szabadságunkra. A bulikon is előrángatjuk... „Elvált vagyok!”, „Rossz sorsú gyerek voltam!”, „A spirituális utat járom.” Egész életünkben hüek próbálunk maradni szerepünkhöz. Autónkat, ruháinkat, sőt barátainkat is szerepünkhöz választjuk!

András orvos. Azt gondolja: „Úgy kell viselkednem és beszélnem, mint egy orvosnak. Szükségem van státuszomhoz illő házra és hobbira.” Szegény András tudja jól a szerepét - de az élete (és ő is) dögunalom!

A próbálkozás, hogy megfeleljünk „szerepeinknek” szerencsétlenné tesz bennünket. Ha az a szereped, hogy „tanár vagy”, és elveszíted a munkádat, akkor nem tudod, hogy ki vagy. Ha a „tökéletes háziasszony” szerepét játszod, boldogtalanná teszed magad, hiszen egyetlen estély sem sikerülhet tökéletesre! Amikor a szomszédok vacsorára jönnek és odaégeted a sárgarépat, akkor porig alázottnak érzed magad.

Itt a bökkenő... NEM VAGY AZONOS A SZEREPEIDDEL ÉS NE HIDD, HOGY MINDENKI A TE SZEREPEIDDEL VAN ELFOGLALVA! Ne lehessen téged bekegerezálni, skatulyát húzni rád! Te egy emberi lény vagy aki *tapasztalatok sorozatát* éli meg. Amikor majd nem vonszolod magaddal a szerepeidet, akkor nem kell tovább megfelelni nekik!

Miközben ezt írom, svéd barátaimra, Annára és Per-Erikre gondolok. Ők a hetvenes éveik végét, vagy a nyolcvanas éveik elejét tapossák, és még mindig utazgatnak a világban. Per-Erik az unokája görkorcsolyájával száguldozik, és szörfözik az Interneten. Anna imád hajnali négyig táncolni. Úgy tűnik, nekik nincsenek „szerepek” - viszont hatalmas életörömük van.

Ráismeresz a következő szerepekre?

„NAGYON FONTOS SZEMÉLYISÉG VAGYOK - ÉS MÁSOKNAK ENNEK MEGFELELŐEN KELL VISELKEDNIÜK VELEM!” Sokan ragaszkodnak ahhoz, hogy mindenki más ismerje el őket, és hogy tudják: hány diplomájuk van, mennyire gazdagok... Ameddig azt követeled, hogy mások ismerjék el fontosságodat, addig szenvedni fogsz, mert boldogságod az ő kezükben lesz. Felejts el „fontos” lenni - ez túlzottan strapás! Abban a pillanatban, amikor már nem kell „fontosnak” lenned, végre lazithatsz. Minél kevesebb elismerést követelsz, annál többet kapsz.

„OLYAN EMBER VAGYOK, AKI SOHASEM... (utazik első osztályon, nudizik, jár színházba, bújik öltönybe, kóstol meg ingyencségeket, például sashimit sem).” Amikor azt mondjuk magunknak: „Én sohasem...” vagy „Én mindig...”, akkor ez korlátok közé szorít minket, de ilyenkor csak a *szerpeünk* beszél belőlünk. Íme még néhány a szerepeink közül: „Érzékeny lélek vagyok, sok minden kiborít.”, „Igazi férfi vagyok.”, „Skorpió vagyok, ezért mindig...”

„TÚL ÖREG VAGYOK AHHOZ, HOGY...” Anyukám hatvanhét éves korában kezdte el írni első könyvét. Hatvannyolc évesen meghalt és sohasem fejezte be. De elkezdte, és ezért boldog volt. Egyetlen út létezik: az utolsó percig tanulj és szeresd azt, amit csinálsz! Ha elütne egy busz, akkor vajon aggódnál, ha lenne egy félig megirt könyved, egy félig felépített vállalkozásod (vagy házad)?

DIÓHÉJBAN

Kérdezd meg magadtól:
„Mibe fognék bele, ha nem kellene szerepet játszanom?”



MEGGYŐZŐDÉSEIM KÖZÜL MELYEKET HAJÍTSAM KI?

Bármely meggyőződésedet, mely téged szegénységben és nyomorúságban tart! Ha meggyőződésid nem segítenek neked, dobd ki őket! Ez nem azt jelenti, hogy tévesek - csak éppen fájdalmat okoznak neked. Először is: kerüld azokat a meggyőződéseket, melyekben előfordul a „kellene” szó:

Az embereknek viszonznia KELLENE a szívességeket!

Az embereknek dicséerniük KELLENE ENGEM! (Például a férjemnek!)

Az embereknek szeretniük KELLENE engem!

Az embereknek figyelmesebbnek KELLENE lenniük!

Az embereknek hálásnak KELLENE lenniük!

Ez a „kellene lista” lehet, hogy indokolt elvárásokat tartalmaz, de mi lenne, ha ezek közül egyikhez sem ragaszkodnál? Mi történne, ha nem várnád el, hogy az emberek mindig egyetértsenek veled, viszonzják a szívességeket, észrevegyék a jól végzett munkádat, és viszonzszeressenek téged? Hogyan befolyásolná ez az életedet? Semmivel sem kapnál kevesebb tiszteletet és elismerést! Viszont amikor az emberek nem tennék meg a fentieket, te mégis boldog lehetnél!

A „kellene meggyőzések” nem segítenek rajtunk, mert a valóság nem érti azt, hogy „kellene”. A dolgok olyanok, amilyenek. Amikor a valóságot kritizálad, a valóság győz.

MEGGYŐZŐDÉSEID MEGHATÁROZZÁK ÉLETED MINŐSÉGÉT

Vegyünk egy példát! Tegyük fel: szerinted az apukáknak dicséerniük kellene a gyermekeiket, és ajándékokkal kellene elhalmozniuk őket. Amikor apukád nem így viselkedik, kiborulsz. Ezért szerinted az *édesapádnak kellene megváltoznia*. A legtöbben nem veszik figyelembe a másik lehetőséget, azaz: a *meggyőzéseiket* is meg tudják változtatni.

„Akkor hát nem mindenki hisz a több oldalas kellene listákban???”

Nem! Vannak, akik nem, és emiatt ők boldogabbak! Egyesek *nem várják el*, hogy mások bármilyen módon viselkedjenek. Ennek eredményeként ők sokkal kiegyensúlyozottabbak.

Ahhoz, hogy másképpen lásd a dolgokat, nem kell akaraterő, magabiztosság, és agyműtét sem. Csak bátornak kell lenned ahhoz, hogy másképpen gondolkodj. Ha legközelebb kijössz a sodrodból, emlékezz arra: nem mások dühítenek fel, hanem meggyőződésid. Bármilyen gondolat okoz fájdalmat, ezek csak gondolatok. Egy gondolatot pedig meg tudsz változtatni!

DOLGOZNI DÖGUNALOM!

A mikor a munkánkat hibáztatjuk, a probléma általában bennünk gyökerezik. Tegyük fel, hogy a munkád rém unalmas, és van egy ehhez passzoló meggyőződésed, miszerint: „*dolgozni dögunalom.*” Mi történik akkor, ha ezzel a meggyőzéssel egy olyan munkahelyre jelentkezel, ami akár örömet is okozna neked? Vagy **a)** nem fogod megkapni a munkát, mert látják: túl savanyú vagy hozzá, vagy **b)** megkapod a munkát és teszel róla, hogy unalmassá váljék.

Tegyük fel, hogy az ellenkezőjéről vagy meggyőződve, vagyis arról, hogy a munka „*egy jó buli*”. Ez esetben ha borzasztóan unalmas munkád van, eljön a pillanat, amikor azt mondd: „Ez megalázó számomra és ellene van mindennek, amiben hiszek. Egy perccel sem maradok tovább!” Legmélyebb meggyőződéseid el fognak vezetni oda, hogy jobbat találj, bármerre is indulj el.

Nem a munka számít, hanem a *meggyőződéseid*.

A PÉNZ ELŐTEREMTÉSE

DE NEM KERESSEK ELÉG PÉNZT!

Kinga azt mondja: „Te ezt nem érted. *Nem a meggyőződésemtől függ, a munkám miatt van.* Egyszerűen nem keresek eleget a munkahelyemen!” Nos Kinga, miért dolgozol még mindig ott?

Kinga erre rávágja: „Nem értek máshoz!” (Jól van Kinga, ha neked ez a *meggyőződésed*...) Változtass a *meggyőződéseden*, és egy új munka hullik majd az öledbe! Vagy keress egy új céget, gondold át a pénzügyeidet, képezd magad tovább, dolgozz az előrejutásodért!

Kinga erre így felel: „De hát rossz idők járnak - hiszen ez áll az újságokban is!” Ez csupán a te *meggyőződésed* Kinga. Mi történne, ha nem hinnél az újságoknak?

A jóléthez hozzátartozik, hogy önálló gondolataid legyenek - függetlenül attól, hogy mit mondanak a szomszédok, vagy mi áll az újságokban.

DE ÉN FIX JÖVEDELEMBŐL ÉLEK...

Akár van fix jövedelmed, akár nincs, meggyőződéseid határozzák meg jóléted mértékét. Végy nyolc embert, ugyanannál a cégnél, ugyanazzal a fizetéssel. Találhatsz olyanokat, akik vagyonnal rendelkeznek, jól élnek, és olyanokat, akiknek bankkölcsönre van szükségük, hogy megvegyenek egy



szendvicset. A különbség nem a keresetükben, hanem a pénzhez való hozzáállásukban rejlik.

Ha nincs olyan sok pénzem, mint amennyit szeretnék, vagy ha rohamosan fogy, akkor ennek oka van. Gyökerei nem a „külső” körülményekben, hanem a „belső” világomban rejlenek.

A lottónyertesek megdöbbentő példát szolgáltatnak arra, hogy meggyőződéseink miképpen befolyásolják jólétünket. Az emberek azt gondolják, hogy a pénz meg fogja oldani problémáikat. Mégis az átlag lottónyertes, két évvel azután, hogy a szerencse bekapogtatott hozzá, mélyebbre süllyed az adósságok tengerében, mint mielőtt a nyereményt felvette volna. Miért? Mert az a meggyőződés, amely így szól: „Én mindig le vagyok égve...” gyorsan eltünteti százmillió forintot is!

Nemrégiben az ausztráliai Brinsbane-ben, bekapcsoltam a televíziót. Egy szerencsés játékos nyilatkozott, aki másodszor nyerte meg a főnyereményt a lottón: „Jó, hogy ezt a pár millió dollárt kicsengetik nekem, mert mostanában szociális segélyekből tengődöm...” És ez a fickó két évvel ezelőtt egyszer már megnyerte a főnyereményt!

A banki egyenleged mindig a meggyőződésedhez fog igazodni. Ha énképed nem illik egyenlegedhez, egyszerűbb az egyenlegedet megváltoztatni. Ismételten láthatod, hogy gondolataid irányítják életedet - nem a külső körülmények.

A LEÉGÉS ELŐNYEI

Azok az emberek, akik azon csodálkoznak, hogy miért kerültek padlóra, sohasem teszik fel maguknak a kézenfekvő kérdést: „Miért jó nekem az, hogy le vagyok égve?” Pedig a leégésnek megvannak a maga előnyei. Például:

- „Szentnek érezhetem magam... Isten szeretni fog - hiszen áldottak a szegények.”
- „Nem lógok ki a többiek közül. Ha szegény maradok, nem lesz büntudatom a barátaim előtt.”
- „Az emberek megsajnálják.”
- „Nincs szükségem önfegyelemre.”
- „Nem kell megváltoztatni a szokásaimat.”
- És most jön a legjobb... „Másokat *hibáztathatok* - no meg a kormányt.”

Ha őszinték vagyunk, be is ismerhetjük, hogy a szegénység megfelel nekünk. Kevesen ismerik el, hogy *választották* a szegénységet, pedig a fenti lista igazán meggyőző, ugye?! Mindennek amit teszünk van valami előnye, még a „szegénység választásának” is.

SZÜLEINK MEGGYŐZŐDÉSE A PÉNZRŐL

Sokszor mondtak ilyen mondatokat a szüleid?

- „A pénzt könnyű előteremteni.”
 - „Mindig több pénzünk van, mint amennyi szükséges.”
 - „Amikor csak elköltjük a pénzünket, mindig több áll a házhoz.”
- Vagy pedig gyakran mondogattak ilyeneket?
- „Minden rossz forrása *a pénz*.”
 - „Nem engedhetjük meg magunknak, hogy...”
 - „Nem a fán terem a pénz.”

Ha a lista második fele ismerősebb, valószínűleg szüleid meggyőződései valósággá váltak számodra. Sajnos az ő kinlódásukban mostanra már te is osztozol.

BARÁTKOZZ ÖSSZE A PÉNZEDDEL!

„A legtöbb ember jobban zavarban van, ha a pénzről van szó, mintha a szexről beszélne.”

Feltűnt már neked is, hogy milyen nehéz néhány embernek pénzt adni? Veszettül tiltakoznak: „Nem, nem! Minden rendben. Tényleg nincs rá szükségem!” Közben tudod, hogy kenyéren és vízen élnek! Ilyenkor szinte kicserélődnek! Zavarba jönnek! Sértve érzik magukat: „Nekem nincs szükségem más pénzére - jól megvagyok anélkül is...”

Néhányunknak még az is nehezebbre esik, hogy a pénzről beszéljen! Kölcsönadjuk egyik barátunknak egyhavi fizetésünket, és amikor szükségünk van rá, nem tudjuk, hogyan kérjük vissza: „Óh... tudod, hogy... nos, hát... nem is túl fontos, tulajdonképpen nincs is rá szükségem... nem baj ha... hogy is mondjam... hát csak arra gondoltam...” Ahelyett, hogy egyszerűen, értelmesen visszakérnénk: „Légy szíves add vissza a pénzemet!”



Ha egy munkahelyen, vagy egy kapcsolatban nem érzed jól magad, előbb vagy utóbb el fognak válni útjaitok. Ha feszélyezve érzed magad amikor van pénzed - ha már az is frusztrál, hogy beszélj róla, és ha a pénz nincs becsben nálad - akkor más barátot fog keresni! Ez nem annyira tudatos dolog, inkább ösztönös. Elkerüljük azokat a dolgokat, melyek feszélyeznek bennünket.

DIÓHÉJBAN

Ahhoz, hogy legyen valamid az életben és azt meg is tartsd, jól kell magad érezni vele!

**AHhoz, HOgy ELŐ-
TEREMTSD A PÉNZT -
ÉS AZT MEG IS TARTSD,
JÓL KELL ÉREZNE
MAGAD VELE!**



HA NEKEM NAGYON SOK VAN, AKKOR MÁS SZÜKÖLKÖDNI FOG!

Ez a legrosszabb meggyőződés az összes közül. Hányan nőttek fel közülünk ebben a hitben: „Ahhoz, hogy nekem sok legyen, másnak szűkölködni kell!” Tudod, hogy ki terjeszti az ilyen gondolatokat? Azok, akiknek nincs pénze!

Ha betoppanna hozzád a Mikulás és az asztalodra dobna húszmilliót, megmaradna? Nem! Ha csak nem dugnád a párnád alá, fogadjunk, hogy az autókereskedő, az utazási iroda, a helyi éttermek, virágárosok, butikok és valószínűleg az adóhivatal is látna belőle egy darabkát - azaz körülötte mindenki jól járna. Mégis sok ember úgy cseperedik fel, hogy azt hiszi: nem helyénvaló dolog vagyonosnak lenni, mert más embereket kifoszt ezzel. De ez örültség!

Ha meggazdagodsz, az nem feltétlenül jár mások legatyásodásával. Sőt segíthetsz is az embereken!

KÉNYEZTESD EL MAGAD!

„Furcsa dolog az élet. Ha nem vagy hajlandó elfogadni mást, csak a legjobbat, akkor nagyon gyakran megkapod azt!”

W. Somerset Maugham

A hhoz, hogy a világ jól bánjon veled, magaddal is jól kell bánnod! Hogyan érezhetnéd magad úgy, mint aki „lendületbe hozza a dolgokat”, miközben lyukas az alsóneműd? Fred azt gondolja: „Nem baj, ha lyukas az alsógatyám - úgyse látja senki!” Na de Fred!!! Tudod, hogy ott vannak a lyukak, és a tested is érzi! Te vagy az egyedüli, aki meg tudod valósítani, hogy különlegesen érezd magad. Ha nincs büszkeséged, azt nem kölcsönözheted másoktól!

Otthonunk hatással van közérzetünkre. Teremts egy olyan helyet, ahol jól érzed magad, amint átléped a küszöböt! Tedd jellegzetessé otthonodat! Ha bérlakásban élsz, egyezzel meg a tulajdonossal - szerezzen be anyagokat, te meg fess ki! A rendezettség nem kerül semmibe! Jobb egy egyszobás *tiszta* garzonban lakni, mint egy családi házban, ami olyan, mint egy disznóól. Egy hölgy megkérdezte feleségemtől, Julie-től: „Hogyan tudnám rendbe hozni a lakásmat, amikor csak ezer forintom van rá?” Julie ezt mondta: „Vegyen egy seprőt!”

ÖRÜLJ ANNAK, AMID VAN!

Hányan vannak közülünk, akik a gyümölcsöket régi, összekaristoltt műanyagtálakba teszik, míg a legszebb porcelán étkészletük a tálalóban hever! Aztán meghalunk, és a gyerekeinkre hagyjuk a kristályokat, hogy majd ők összetörhessék azokat. A szép dolgaidat inkább te magad zúzd össze!

Ismerek egy srácot, aki meg akarta őrizni vadiúj Volvója értékét. Ülészuhatokat készíttetett rá használt lepedőkből. Nagyon praktikus, csak éppen ki szeret egy szennykosárban furikázni?

Julie-től sokat tanulok ezekről a dolgokról. Az ő életfilozófiája: „Kényeztesd el testedet, tartsd tisztán otthonodat, és úgy fogod érezni, hogy az élet megáldott téged.” Idézve őt: „*Minden hatással van mindenre. Tartásod hatással van beszédedre. Öltözködésed hatással van közérzetedre. Annyira fogsz másokkal törődni, amennyire magaddal törődsz.*” Egyedül Julie-ről tudom, hogy válltömés van a hálóruháiban! (Természetesen csakis selyemhálóingeket visel.)

Kényeztesd el magad egy kicsit! Felvetődhet a kérdés: „A test ápolásának mi köze lehet az életcél eléréséhez?” Minden! A jó mód akkor kopogtat be hozzánk, amikor már szerencsésnek érezzük magunkat.



Fred rávágja: „Majd ha sikeres leszek, nem fogok úgy élni, mint egy disznó!” Ez így téves! *Ahhoz, hogy sikeres legyél, úgy kell élned, mintha már sikeres lennél - már most sikeresnek kell érezni magad!*

DIÓHÉJBAN

A jólét nem szükségszerűen a pénztől függ. A jólét inkább életstílus dolga.

NEM AZ A FONTOS, HOGY MI TÖRTÉNIK VELED, HANEM AZ, HOGY HOGYAN LÁTOD AZT!

A legenda szerint a középkor alkímistái az ólmot arannyá változtatták - szép kis munka, ha meg tudod csinálni! Bizonyos értelemben mindannyiunknak alkímistákká kell válnunk ahhoz, hogy a felszín alá lássunk. Mindennap előttünk a nehéz feladat, hogy a szerencsétlennek látszó szituációkat (lekésett repülőket, autóbaleseteket, válásokot, udvariatlan pincéreket) szerencsés helyzetekké alakítsuk át.

Ez azt jelenti, hogy imádkozzok egy törött lábért? Nem, de ha esetleg eltörik, akkor fedezz fel egy kis pozitívumot ebben a „katasztrófában”! Kérdezheted: „Mitől lesz így jobb nekem?”

Több szempontból segít:

- Hálásabb leszel azért, amit ad neked az élet.
 - Békésebb leszel.
 - Az élet szekerén fogsz utazni, ahelyett, hogy lökdödni próbálnád azt.
- A bennünk lakó cinikus máris mondhatja: „Ez naiv hozzáállás. Nem akarom az ártatlant játszani.” Nincs igaza! Amint a váratlan dolgok már nem ijesztenek el, akkor kiegyensúlyozottabb leszel, és az erő veled lesz.



AMÍG ÉLETEDBEN VALAMIT KATASZTRÓFÁNAK TEKINTESZ, ADDIG A KATASZTRÓFA NEM FOGJA ELTOLNI A BICIKLIJÉT, ÉS ÁLLANDÓAN MELLETTED LESZ.

Tegyük fel, hogy nemrégiben váltál el, és úgy véled, hogy az életed romokban hever. Amíg így gondolod, addig így is lesz! Tegyük fel, hogy ötven évesen kirúgnak a munkahelyedről, és úgy érzed, hogy ezzel legszebb éveid elillantak. Amíg így gondolod, addig így is lesz!

Vajon azt akarom ezzel mondani, hogy ameddig negatív a hozzáállásod, addig semmit sem fogsz megtenni, hogy javíts az életeden? Részben igen, de ennél *többről* van itt szó! Amíg csak a katasztrófát látod, még több katasztrófát fogsz magadhoz vonzani. A szeretők el fognak hagyni, főnökeid gyötörni fognak, utolérnek a balesetek, a lakástulajdonosok kilakoltatnak... az életed egy lefelé tartó örvénné válik. AZ ESEMÉNYEK ELVÁRÁSAID SZERINT FOGNAK KIBONTAKOZNI.

Abban a pillanatban, amikor *megváltoztatod* a helyzetről alkotott *meggyőződéseidet*, ezek a másfajta gondolatok *másfajta embereket* és új lehetőségeket fognak teremteni számodra.

DIÓHÉJBAN

AZ ÉLETBEN NEM MINDEN „KATASZTRÓFA” ANNYIRA TRAGIKUS! - HANEM SOKKAL INKÁBB EGY SZITUÁCIÓ MELY ARRA VÁR HOGY MEGVÁLTOZTASD A VÉLEMÉNYEDET RÓLA!

Azt kérdezheted: „De vonatkozik ez az ÉN betegségemre, az ÉN számláimra, és az ÉN részeges férjemre?” Biztos lehetsz benne, hogy igen!

NEM HINNÉM, HOGY AZ ÉLET ILYEN VIDÁM LENNE!

Egy asszony egyszer ezt mondta nekem: „Életemben sohasem csináltam azt, amit szerettem volna.” Ez úgy hangzott, mintha azt mondta volna: „Feláldoztam magam - mártír vagyok.” Erre én azt gondoltam: „Milyen szomorú is ez!”

Élj vidáman! A madarak napról-napra énekelve ébrednek. A kisbabák minden ok nélkül nevetgélnek. Figyeld meg a delfineket és a kutyákat hancúrozás közben! Ez egy játékos világ. Ha azt a gondolatot örökölted, hogy az élet nem vidám, akkor ideje, hogy elkezdjen derengeni, hogy ez mit jelent! Ez csak *egy meggyőződés, melyet elhagyhatsz.*

Legyen rá időd, hogy csak azért csinálj valamit, mert örömet okoz neked! Ha halálra dolgozod magad, az csak azt az elképzelést erősíti, hogy „az élet egy küzdelem”. Légy türelmes magaddal! Az élet élvezetét is meg kell tanulni! Amikor az élet csupa élvezet, és az a kis hang azt sutogja neked: „*Ez nem tarthat sokáig!*”, akkor mondd magadnak azt: „*Lehet, hogy most még jobb lesz minden!*”



IV

**ABBAN A PILLANATBAN,
AMIKOR ELKEZDESZ
TÚLSÁGOSAN RAGASZKODNI
BIZONYOS DOLGOKHOZ,
EMBEREKHEZ, PÉNZHEZ...
ELSZÚRSZ MINDENT!**

**Az élet azt a nehéz
feladatot állítja elénk,
hogy mindent becsüljünk meg,
és ne ragaszkodjunk túlzottan
semmihez sem!**



skulpten. Astoria

NEGYEDIK FEJEZET

Túlzott ragaszkodás
Túlzott ragaszkodás a pénzhez
Ajándékozás
Túlzott kötődés pasinkhoz / barátnőnkhez

TÚLZOTT RAGASZKODÁS

*„...Van úgy, hogy megfeszülve erőlködsz...
Úgy kell énekelned, hogy ne érdekeljen, kapsz -e érte pénzt,
Úgy kell szeretned, mintha sohasem bántanának,
Úgy kell táncolnod, mintha senki sem figyelne,
Szívedből kell jönnie, ha azt akarod, hogy jó legyen.”¹*

A mikor kergeted a dolgokat, azok elszaladnak. Ez igaz az állatokra, szeretőkre... még a pénzre is! Volt már olyan, hogy találkoztál egy aranyos emberrel egy bulin, aki azt mondta neked: „Jövő héten felhívlak!” Aztán egész héten nem mész sehová - még a fürdőszobába se! Ülsz a telefonnál... egyre csak vársz. És hív valaki? Sokan, csak pont ő nem!

Volt már olyan, hogy valamit nagyon sürgősen el kellett adnod? Egy autót, egy házat, vagy bármit? Meg akarta valaki venni? Senki! Csökkentetted az árát. Érdekelte ez valakit? Senkit! A tanulság? *Ha kétségbeesetten akarsz valamit, akkor semmi sem sikerül!*

Ugyanezt fogja elmondani bármelyik kereskedő, akár repülőket, akár mosóport árul. Minél többet aggódik, annál kevesebben fognak tőle vásárolni. *A kétségbeesett akarás egy lefelé gomolygó örvénybe ránt!* Mi történik, amikor egy étteremben ülsz, és sietni szeretnél? A rendelésed elkallódik!

A legtöbb tapasztalatot a *túlzott ragaszkodás törvényéről* a repülőtereken szereztem. Tucatnyi szerzői körúton vettem részt a világ különböző szegleteiben. Ezek az utazások általában hat héttől négy hónapig tartottak. Egészen mostanáig feleségem, Julie, saját vállalkozását vezette, ezért legtöbbször egyedül utaztam.

Megfigyeltem, hogy száz repülőjáratból kilencvenkilenc pontos volt. De a hazafelé tartó járat (amikor annyira kétségbeesetten akartam látni a feleségemet, és már számláltam a perceket) mindig négy órát késett!

A legutolsó szerzői körút után elhatároztuk, hogy San Franciscoban találkozunk. Julie már megérkezett Ausztráliából San Franciscoba, amikor én még mindig Portlandben voltam. Hozzászoktam már ezekhez a késésekhez. Odaballagtam az információs pulthoz és megkérdeztem: „Ma mennyit késik a hat órai San Franciscoba tartó járat?” A férfi azt mondta: „Nem késik!”

„Nem késik???” Kettőt ugrottam örömben! Át akartam szökkenni a pulton és megölelni a fickót, amikor kibökte: „Tudni szeretné, hogy miért nem késik?... Mert töröltük ezt a járatot!” Azért a San Jose-ba tartó, fél tizenegyes járatra kaptam egy helyet, onnan pedig busszal értem hajnali négyre Julie-hoz, hét óra késéssel!

Amikor veszettül fontos valami - ha érzelmileg túlságosan ragaszkodunk valamihez - akkor gátoljuk azt. Mi az érem másik oldala? Lazíts egy kicsit és *sikerülni fog!*

Másfél éve nincs senkid: emiatt lógatod az orrod. Körbevizsatsz, de sehol senki! Azután feladod:

„Nincs is szükségem partnerre! Egymagam is boldog lehetek.” És hirtelen (*mindent vagy semmit!*) még a szekrényedből és az ágyad alól is előbukkannak a jelöltek.

A véleménykülönbségek is a fenti példát erősítik meg. Mi történik, ha azt akarod, hogy valaki megváltoztassa a véleményét? Meg fogja változtatni? Majd ha fagy! Viszont ha nem erőszakolod rá feltétlenül a nézeteidet, úgy gyakran magától eljut a te gondolkodásmódodig.



Amikor valamire kétségbeesetten vágysz (egy telefonhívásra, egy előléptetésre, arra hogy a férjed abbahagyja a dohányzást, vagy hogy a főnököd elismerje a teljesítményedet) akkor negatív energiát teremtasz magad körül, amely megakadályozza, hogy megtörténjen az, amit kétségbeesetten akarsz.

A HIGGADTSÁG nem egyenlő a KÖZÖMBŐSSÉGGEL

Lehetséges higgadtan megtartani a két lépés távolságot, belsőleg függetlennek lenni, és mégis nagyon eltökéltnek maradni. Azok az emberek, akik eltökéltek, ugyanakkor nem ragaszkodnak görcsösen céljukhoz, tudják, hogy a *befektetett energia és a kiemelkedő teljesítmény végül is elnyeri jutalmát*. Az az elvük: *„Ha nem nyerek most, akkor legközelebb nyerek, vagy azután!”*

Tegyük fel, hogy megpályázol egy állást egy műszaki áruházban. Ez a munka valóban érdekel, és alaposan felkészülsz az állásinterjúra. Elképzelsz egy párbeszédet, és gondosan felkészülsz belőle a furdószozatükör előtt. Még új cipőt is veszel, és fodrászhoz is elmész. Korán érkezel, és a legjobb formádat adod.

Mit tegyél ezután? Menj haza és folytasd tovább az életed! Beiratkozhatasz egy továbbképző tanfolyamra. Tervezgetheted, hogy hová jelentkezhetnél még. Ha felvesznek az áruházba, akkor jó. Ha nem, akkor sem rokkansz bele, hanem továbblépsz. Lehet, hogy találsz jobbat, és még az is előfordulhat, hogy egy napon neked lesznek műszaki áruházaid!

A közömbös emberek ezt mondják: *„Kit érdekel és minek strapáljam magam?”* Az elkeseredett emberek ezt mondják: *„Ha ez nem sikerül, felkötöm magam!”* Amikor eltökélt vagy és higgadt, akkor ezt mondd: *„Így vagy úgy, de kapok egy jó állást - nem érdekel mennyi ideig fog tartani!”*

TÚLZOTT RAGASZKODÁS A PÉNZHEZ

„Csak az gondol többet a pénzre, mint a gazdag: aki szegény.”

Oscar Wilde

A túlzott ragaszkodás, melyet a buddhisták *görcsös ragaszkodásnak* hívnak, megmagyarázza, hogy az emberek miért harcolnak a pénzért. Mivel a pénz egyben a túlélés eszköze és a siker szimbóluma, legtöbbször túlzottan ragaszkodnak hozzá - még azok is, akik váltig állítják, hogy a pénz nem is fontos. Sajnos heves küzdelmünk az egészet elszúrja.

Másképpen szólva: minél több érzellemmel közelítesz valamihez, annál kevesebb lesz a kontrollod felette. A legtöbb ember szélsőséges érzelmekkel közelít a pénzhez - ezért nincs kontrolljuk felette.

A higgadtság a fő oka annak, hogy a gazdag emberek még gazdagabbak lesznek. A pénz számukra nem jelent sokat - hiszen nem akarják kétségbeesetten birtokolni azt. Amikor nincs elég pénzed, akkor higgadtnak kell lenned ahhoz, hogy „jönni tudjon a pénz.” Amikor viszont van, akkor ahhoz elég jó barátságban kell lenned vele, hogy megtarthass valamennyit belőle - és persze azt is tudnod kell, hogy több jön hozzá! Nagy a különbség a szegény ember hozzáállása - aki vágyik rá, hogy pénze legyen - és a gazdag ember hozzáállása között - aki meg van győződve arról, hogy lesz pénze.



HOGYAN KERÜLJEM EL, HOGY GÖRCSÖSEN, ELKESEREDETTEN AKARJAK VALAMIT?

Mit kell tenned ezért? Ez csak hozzáállás kérdése. Soha ne ess abba a csapdába, hogy ezt mondd: „Ahhoz, hogy boldog legyek szükségem van arra a...”

Általában érvényes: ha el akarod adni a számítógépedet, ha egy telefonhívásra, vagy egy előléptetésre vársz, ha egy golflabdát próbálsz belőni a lyukba, ha egy átutalásra vársz, vagy férjet keresel... akkor lazulj el! Tegyel meg mindent, amit csak tudsz, hogy sikerüljön! Aztán mondd magadnak: „Nincs szükségem arra a... hogy boldog legyek.” Felejtsd el és lépj tovább! A legtöbb esetben az eredmények nem maradnak el.

DIÓHÉJBAN

Lelki és fizikai sikon természeti törvényekkel van dolgunk. A természet nem érti a kétségbeesést! A természet az egyensúlyt keresi. Nem tudsz egyszerre kétségbeesett és kiegyensúlyozott lenni. Az élet nem feltétlenül egy vég nélküli küzdelem! Hagyd a dolgokat szabadon folyni! Ez nem közönyösség; egyszerűen ne erőltesd a dolgokat!

Lehet, hogy nem érted majd eleinte, hogy ez az egész hogyan működik. A gravitációt sem kell, hogy megértsd. A mi feladatunk az, hogy hasznosítsuk az elveket - nem kell, hogy megértsük azokat.

AJÁNDÉKOZÁS

Ha valami után nagyon vágyakozol, előbb ajándékozz abból, amid van! Örültségnek hangzik? Többet kapsz abból, amire vágysz, ha előbb elajándékozol valamennyit abból, amid van. Amikor egy földműves több magot szeretne, fogja a magokat és odaajándékozza a földnek. Ha egy mosolyra vágysz, előbb ajándékozz egy mosolyt másnak! Ha szeretnél egy kis jóindulatot, előbb adj te is egy kis jóindulatot! Amikor segítesz az embereknek, az emberek is segítenek neked. Azt akarod, hogy arcul üssenek? Akkor üss valakit arcon! Ugyanúgy, ha azt akarod, hogy az emberek pénzt adjanak neked, akkor add oda pénzed egy részét másoknak!

Gondold csak meg! Ha a túlzott ragaszkodás megakadályoz abban, hogy a jó dolgok közel kerüljenek hozzád, - akkor talán fordítva kellene gondolkodni! Tehát engedd el a dolgokat annyira, hogy abból, amit nagyra értékelsz, valamennyit ajándékozz el! Amikor ajándékozol, általában több jön vissza hozzád.

Többen mondták nekem: „Egész életemben csak adtam és még semmit sem kaptam!” Nem hiszem, hogy ők valóban ajándékoztak, szerintem ők *méricskélve porcióztak*, és a kettő ég és föld!

ÉS MI VAN AZOKKAL A VÉN FÖSVÉNYEKKEL, AKIK MÉG SENKINEK SEM ADTAK SEMMIT?

Ugye milyen gyakran hallunk ilyen történeteket? „Egy garasoskodó, öreg, zsupori trotty, aki száraz kenyéren élt, de milliók voltak a párnájában amikor meghalt...” Ez már szinte követeli a kérdést: „Ha adnunk kell azért, hogy kapjunk, akkor mi történt itt?”

Bankszámlád egyenlege nem a jóléted mértéke. A jólét az, ami átáramlik az életeden. A jó mód egy áramlás - ajándékozás és elfogadás. Ha svájci betétekben óriási vagyoned van, de nem használod azt, akkor ez nem tesz gazdagabbá téged! Technikailag a te pénzed, de valójában nem látsz belőle semmit. Ettől te még nem élsz jobban, és akár másé is lehetne. Tehát az ajándékozás és elfogadás elve még itt is érvényes.

DIÓHÉJBAN

Az ajándékozás fortélyja az, hogy anélkül adj, hogy bármit is visszavárnál! Ha elvárod, hogy valamit visszakapj, akkor ragaszkodsz egy eredményhez - és ha valamihez túlzottan ragaszkodsz, akkor emlékszel, mi történik...

És természetesen élvezd anyagi javaidat! Csak figyelj arra, hogy te birtokold azokat, és ne azok birtokoljanak téged!

TÚLZOTT KÖTŐDÉS PASINKHOZ / BARÁTNŐNKHÖZ

„A bánat eredete a vágy.”

Buddha

Kinga kétségbeesetten vágyakozik egy férfi után, aki szeretni és csodálni tudná őt. Van remény arra, hogy megtalálja? Hát nem sok! Először is kétségbeesése minden férfit eltaszít maga mellől. Másodszor, ameddig kétségbeesett, addig nem szeretetreméltó.

Fred azt mondja a barátnőjének: „Szükségem van rád - és nem tudok nélküled élni!” Ez nem szeretet, hanem *(szeretet)éhség!* Nem lehet kétségbeesetten ragaszkodni, és egyszerre szeretni valakit. (Ha tényleg nem tudsz valaki nélkül élni, akkor egy nagy nulla vagy! És kinek kell egy nagy nulla?)

Akkor szeretünk valakit, ha megadjuk neki a szabadságot, hogy az legyen, ami szeretne lenni, ott legyen, ahol szeretne lenni! Akkor szeretünk valakit, ha megengedjük neki, hogy szabad akaratából legyen része életünknek. Itt már megint az elengedésről beszélünk. Ha valakire, vagy valamire vágyasz, előbb engedd szabadon!

TÚLZOTT RAGASZKODÁS - ÉS UTÁLAT...

„Semmit sem tudunk megváltoztatni anélkül, hogy ne fogadnánk el.”

Carl Jung

Nem jó ötlet valamit utálni! Ha valamit utálsz, láthatatlanul is összekapcsolódsz vele - így együtt fogtok menetelni.

PÉLDA I: Mondjuk, hogy adósságaid vannak és utálod ezt a helyzetet. Ebből a pozícióból kiindulva nehéz lenne pénzügyeiden javítani. Annyi energiát fektetsz bele, hogy utáld ezt a szituációt, hogy megrekedsz - és teljesen kimerülsz. Amint érzelmi viharok nélkül elfogadod az adósságodat, máris esélyed lesz arra, hogy túljuthass rajta. Az elfogadás nem jelent „feladást” - csak azt, hogy megértjük, hogy mi történik.

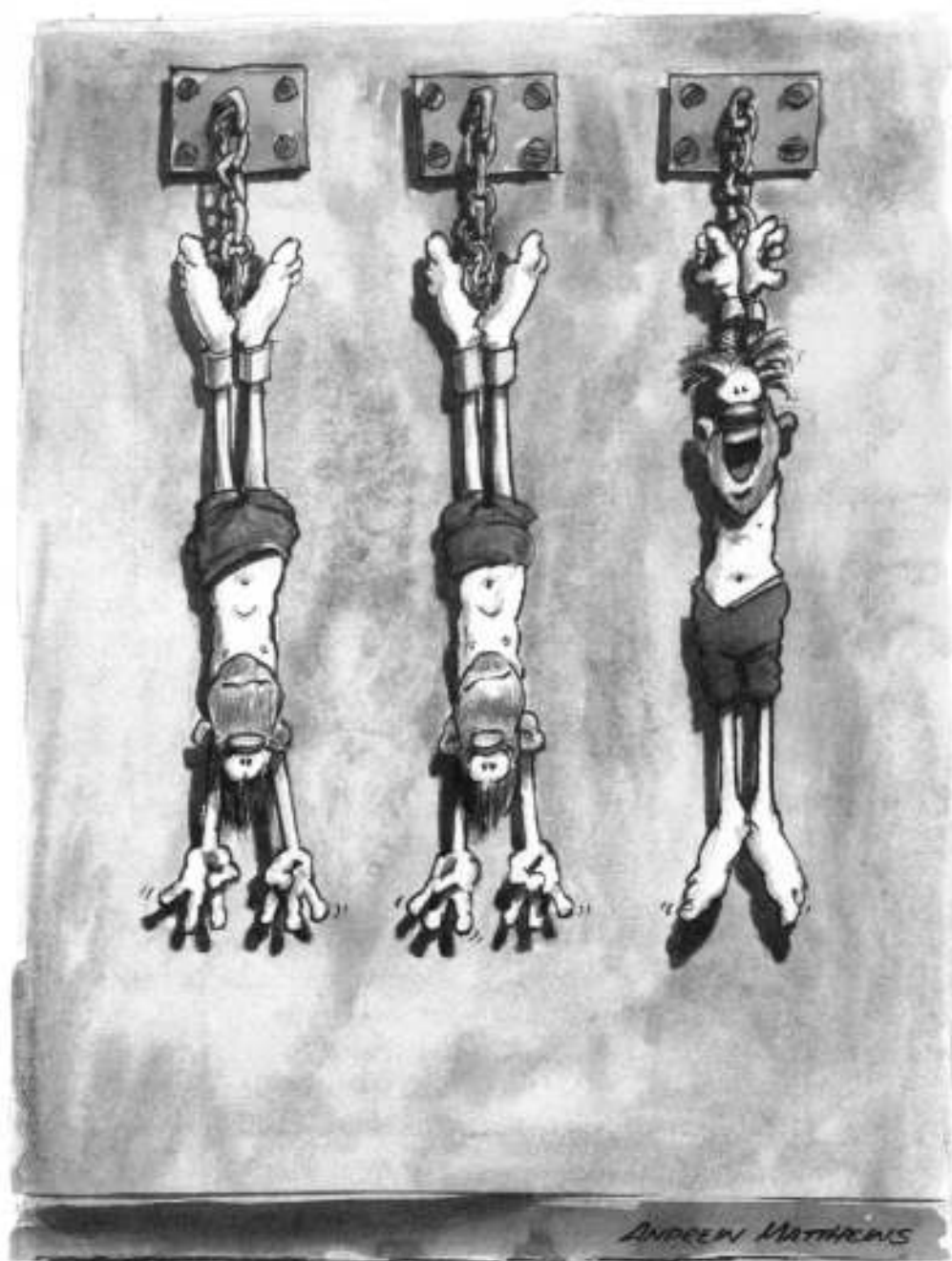
PÉLDA II: Ameddig nem fogadod el, hogy túlsúlyos vagy, addig **a)** tagadod, hogy kövér vagy, **b)** utálod magad kövérségedért. Mindkét esetben kövér maradsz. Csak akkor kezdesz majd fogyni, amikor már elfogadod a tényt, hogy kövér vagy.

A Bibliában ez áll: „Ne szállj szembe a gonosszal!” - azaz: a dühöngés és a küzdelem nem vezet célra. Úgy juthatsz túl azon amit nem szeretsz, hogy elfogadod - nem állsz dühödtten ellen - és helyettesíted azt valami pozitívummal.

V

**AMIRE AZ ÉLETEDBEN
ÖSSZPONTOSÍTASZ,
AZ GYARAPODNI FOG...**

**ezért gondolj arra,
amit szeretnél!**



*„Néha azt kérdezem magamtól:
„Miért pont nekem van ekkora mázlim?”*”

ÖTÖDIK FEJEZET

Miért gondolkodjunk pozitívan?
Hogyan alakítja a pozitív gondolkodás a tudatalattit
A gondolatok aratják le az eredményeket

MIÉRT GONDOLKODJUNK POZITÍVAN?

Képzeld el, hogy egy hatalmas jumbo jettel utazol a tenger felett és a szárnyon az egyik hajtómű leáll. Szerinted erre hogyan kellene reagálnia a pilótának? Megnyugtató lenne, ha a pilóta ezt mondaná: „Maradjanak nyugodtak, és kössék be a biztonsági öveiket! Rázós lesz az út, de azért majd hazajutunk valahogyan!”

Vagy talán jobb lenne, ha a kapitány le-föl szaladgálna, és közben így ordítana: „Elvesztünk! Meg fogunk halni!” Szerinted melyik pilóta teszi le biztonságban a gépet a földre?

Gondolj a mindennapi életedre, ahol saját magad pilótája vagy! Melyik megközelítéssel jutsz túl könnyebben a problémáidon? „*Megtaláljuk a kiutat!*” vagy „*Mindannyian elvesztünk!*”? Ez a pozitív gondolkodás esszenciája. Nem nyújt garanciákat, de a legjobb esélyeket biztosítja számodra.

A vesztesek addig koncentrálnak a lehetetlen dolgokra, amíg számukra minden lehetetlennek fog tűnni. A pozitívan gondolkodók a lehetségesre összpontosítanak. Azzal, hogy a lehetőségekre összpontosítanak, mozgásba lendítik a dolgokat.

HOGYAN ALAKÍTTJA A POZITÍV GONDOLKODÁS A TUDATALATTIT?

Tudatalattink az összes gondolatunk gyűjtőállomása. Legjellemzőbb gondolataink alakítják ki tudat alatti viselkedésmintáinkat.

Hogy jobban megértsük a pozitív gondolkodás működését, ki kell alakítanunk egy képet a tudatalattiról. Képzeld el, hogy az agyad egy alsó és egy felső részre van osztva, körülbelül úgy, mint egy nagy dió. A felső rész a tudatos elméd, mely tartalmazza az „áthaladó” gondolatokat. Az alsó fél a tudatalatti. Itt különböző programok futnak, olyanok, melyekkel születéltől (légzés és az emésztés) és olyanok, melyeket te hoztál létre (járás, beszéd).

Most képzeld el, hogy vezetni tanulsz! Minden kereszteződés előtt megszületik egy tudatos gondolat az agyad felső részében: „Emeld a jobb lábat! Tizenkét centiméternyire balra mozdítsd el! Enyhén nyomd meg a pedált!” Hónapokon át ismétlődik ez a *tudatos* gondolat, míg kifejlesztesz egy automatikus programot, melyben gondolkodás nélkül fékezel. A fékezőprogram az agyad alsó részében (a tudatalattidban) gyökeret ereszt. Így létrejön egy új *tudat alatti* programod.

Ez megmagyarázza, hogy gyakorlott vezetőként hogyan mondhatod egy ötórás út után: „Nem is emlékszem rá, hogy *vezettem!*” Tudatalattid elintézte az egészet! **BÁRMELY TUDATOS GONDOLAT, MELYET EGY BIZONYOS IDEIG ISMÉTLÜNK, EGY PROGRAMMÁ VÁLIK.**

Tehát mi történik akkor, ha éveken át van egy tudatos gondolatod, mint például: „Mindig legatyásodom...”? Egy automatikus programot fejleszt ki, melyben nem is kell gondolkodnod. Így bármiféle tudatos erőfeszítés nélkül legatyásíthatod magad.

Mi köze van ennek a pozitív gondolkodáshoz? Ez roppant egyszerű! Naponta körülbelül ötvenezer gondolatunk van. A legtöbb közülük negatív gondolat: „El fogok hizni! Romlik a memóriám! Nem tudom kifizetni a számláimat! Nekem soha semmi sem sikerül!”

Milyen tudat alatti viselkedésünk lesz, ha a legtöbb gondolatunk negatív? Túlnyomóan negatív viselkedés - mely tönkreteszi életünket és egészségünket anélkül, hogy gondolnánk rá.

Az emberek gyakran tünődnek azon, hogy miért kerülnek mindig padlóra. Valójában ismétlődő gondolataikkal ők teremtették saját automatikus mintáikat! Ugyanúgy, ahogyan beprogramozzuk magunkat arra, hogy gondolkodás nélkül tudjunk autót vezetni, beprogramozhatjuk magunkat arra is, hogy mindig elkéssünk, csödbe jussunk, vagy szerencsétlenné váljunk. És azután még van képünk Istenre hárítani a felelősséget!

Most valami izgalmas következik! Amikor majd jól megérted a tudat alatti minták működését, akkor rájössz, hogy senkinek sem *kell* örök vesztésként élnie az életét! A jövőd tudatos gondolataidtól függ. Amint elkezded fegyelmezni gondolataidat, új tudatos gondolataid új tudat alatti programokat hoznak létre. Ugyanúgy, ahogyan ki tudod fejleszteni azt a tudat alatti viselkedést, hogy autót vezess, ugyanúgy ki tudsz fejleszteni egy olyan tudat alatti viselkedést, hogy sikeresebb legyél. De ez fegyelmezett gondolkodást követel... és persze némi *időt*.

Nézzük csak Fredet! Személyiségfejlesztő tréningre jár, és most éppen a pozitív gondolkodásért lelkesedik. Fred megfogadja: „Teljesen megváltoztatom az életemet!” Reggeli előtt felír néhány célt magának: „Elnök leszek a cégnél, veszek egy Rolls Royce-t, megveszem a Taj Mahalt...” És aztán a hét többi részét az ő szokásos negatív letargiájában tölti. Pénteken már így okoskodik: „Nem hinném, hogy ez a pozitív gondolkodás dolog nagyon működne!”

Fred napi 48 000 negatív gondolatról 47 500-ra jutott - és nem tudja felfogni, hogy nem nyerte meg a lottófőnyereményt, nem kupálódott ki az üzleti gyulladásából és a feleségével sem él békességben.

Egy nap pozitív gondolkodás nem elegendő! Szellemed erősítése olyan, mint tested erősítése. Ha húsz fekvőtámasz után odavonulsz a tükör elé, nem fogsz látni semmi különbséget! Hasonlóan, ha csak egy napon keresztül gondolkozol pozitívan, akkor nagyon kevés különbséget fogsz észrevenni. De ha pár hónapra fegyelmezed a gondolkodásodat, nagyobb változásokat fogsz tapasztalni életedben, mint valaha is egy edzőteremben! Gondolataid rendbeszedése egy egész életen keresztül tartó, óriási feladat. Az csak nehezíti a dolgot, hogy gyakran nem is vesszük észre, hogy negatívan gondolkodunk, amikor negatívan gondolkodunk.

Ha kontrollálni szeretnéd gondolkodásodat, kontrolláld életedet! Jóléted, boldogságod, kapcsolataid minősége, de még egészséged is tökéletesen visszatükrözik leggyakoribb tudatos gondolataidat.

DIÓHÉJBAN

Fred azt mondja: „Azért gondolkodom úgy, ahogyan gondolkodom, mert az életem egy nagy csödtömeg!” Nem Fred, az életed azért lesz csödtömeg, mert úgy gondolkozol, ahogyan gondolkozol!



A GONDOLATOK ARATJÁK LE AZ EREDMÉNYEKET

Ha van valami olyan az életedben, amit nem akarsz, akkor ne aggódj tovább miatta, és ne is beszélj róla! Az energia, amit befektetsz, életben tartja. Ne fektess bele több energiát és el fog tűnni! Egy vita a legjobb példa erre. Ha a férjed hazajön, alig várva, hogy belédköthessen, de te megtagadod a küzdelmet, mi történik? Magában nem tud veszekedni!

Amikor aggódsz valami miatt - vagy zavarba jössz - vagy valamire éppen csak gondolsz, akkor mások állandóan erről fognak beszélni. Gyerekkoromban ezen mindig rettenetesen csodálkoztam. Sohasem értettem, hogy édesanyám miért éppen akkor akart jóéjszakát pusztítani, miután titokban apa cigarettáiból elszívtam egyet!

Ha őszintén elengedsz valamit érzelmileg, akkor az elpárolog számodra. Ez elvezet minket egy másik elvhez...

AMIKOR ELENGEDED A DOLGOKAT, AZOK IS ELENGEDNEK TÉGED.

Egészen addig, ameddig védekezel, az emberek támadni fognak. Miért? Mert csak akkor védjük magunkat, amikor bizonytalanok vagyunk. Ebben akár fogadhatunk is!

PÉLDA I: Tegyük fel, hogy a szomszédod azzal vádol téged, hogy egy marslakó vagy. Fejest ugranál egy vitába a földönkívüliekről? Nem! Te *tudod*, hogy nem vagy marslakó, és valószínűleg csak nevetnél az egészen.

PÉLDA II: Mondjuk, hogy pletykálnak rólad az irodában. Ha körleveleket írsz, melyekben bizonygatod ártatlanságodat, azzal csak olajat öntesz a tüzre. Ha rá se hederítesz: elül a vihar! Nem azt akarom mondani ezzel, hogy ne hártsd el a vádak és ne védekezz! Inkább azt, hogy ameddig tiltakozol és gyötröd magad, és fel-alá ugrálsz, addig életben tartasz egy témát.

Emlékszem, amikor a hatvanas években a tévében néztem a tüntetéseket és megkérdeztem édesapámat: „Miért püfölik egymást?“, ő azt felelte: „Mert békét akarnak!”

*Ne a háború ellen harcolj,
hanem a békére összpontosíts!*

DIÓHÉJBAN

Ha egész életedben küzdesz valami *ellen*, akkor ami *ellen* harcolsz, az elhatalmasodik. Határozd el, hogy mi *mellett* állsz ki!



MI VÁLASZTJUK MEG, HOGY HOGYAN LÁTUNK MÁSOKAT

Fred és Kinga először mennek kettesben vacsorázni. Fred eltökélte, hogy kellemesen fogja tölteni az estét. Kinga leeszi magát krumplisalátával. Fred erre udvariasan azt mondja: „Semmi baj! Segítek letörölni.” Kinga elveszti lakáskulcsait, Fred rávágja: „Én is mindig elhagyom!”

Három év elteltével Kinga és férje, Fred ismét elmennek vacsorázni. Kinga szoknyáeskáját ismét krumplisaláta borítja, Fred erre idegesen rá-mordul: „Undorító vagy!” A feleség nem találja a kulcsait, Fred dühöng: „Hülye tyúk!”

Ugyanazok az emberek, ugyanazok a körülmények, csak más hozzáállással! Mi döntjük el azt, hogy hogyan látunk másokat. Amikor úgy döntünk, hogy jó színben akarunk látni valakit, akkor aztán roppantmód toleránsak tudunk lenni! Amikor úgy döntünk, hogy minket valaki idegesít, akkor a hibáira koncentrálnak. Nem az emberek viselkedése határozza meg azt, hogy hogyan viszonyulunk hozzájuk, hanem a mi hozzáállásunk.

A legtöbben sokkal többet gondolnak *negatív* dolgokra, mint *pozitív* dolgokra: Kinga fejében két lista él Fredről. Az első lista a *feleség rövid listája* - ez Fred hiányosságait sorolja fel. A második pedig az *özvegy hosszú listája* - ez Fred jó tulajdonságainak teljes katalógusa: barátságossága, humorérzéke, nagylelkűsége, cuki hátsó fele... Kinga egész házasságát úgy tölti el, hogy a rövid listára koncentrálnak - arra a pár dologra, ami irritálja: „Állandóan a friss újságon eszik... Nem hajtja le a véccéülökét!” Aztán egy napon, szegény Fredet elüti egy teherautó. Kinga egy éjszaka alatt átvált a hosszú listára: „Fred egy angyal volt... kedves, nagylelkű, dolgos... olyan jó férj volt...”



Ha már egyszer ragaszkodunk a listáinkhoz, nem éppen fordítva kellene eljárniuk? Összpontosíts arra, amit csodálsz az emberekben és amikor eltávoznak, vigasztald magad ilyen gondolatokkal: „Egyébként is horkolt...”

Ha megkérdeznék: „Mit nem szeretsz az anyukádban?” - ugye találnál egy-két dolgot?! Ha azt mondanám: „Sorolj fel öt olyan dolgot, ami nem tetszik a külsejében, hozzáállásában, viselkedésében!” - meg tudnád tenni? Fogadok, hogy meg! Ha elég időd volna rá, száz dologra is tudnál gondolni, sőt talán ezerre is! Eljuthatnál egészen addig a pontig, amikor már látni sem szeretnéd öt többé!

Azok az emberek, akik általában a negatívumokra koncentrálnak, azzal szoktak védekezni: „Csupán realista vagyok.” Az igazság az, hogy TE TEREMTED MEG SAJÁT VALÓSÁGODAT. Te döntöd el, hogy milyennek látod az anyukádat és mindenki mást. Koncentrálj arra, amit kedvelsz másokban, és kapcsolatodok javulni fog! Nehéz megtenni, talán még ijesztő is, de működik.

HÁLA ÉS BŐSÉG

„Mutass nekem egy hálátlan, mégis boldog embert!”

Zig Ziglar

Az összes lelki tanítás arra bátorít, hogy mondjunk köszönetet. Fred azt gondolja: „Miért töltssem az egész életemet azzal, hogy hálálkodjak Istennek, ezzel erősítve énképét?” Tulajdonképpen kétlem, hogy Istennek énképzavarai lennének: ha valaki hegyeket tud megmozgatni, univerzumokat teremteni, és időutazásokat tenni, akkor nem hinném, hogy pont az én hálámra lenne szüksége!

Azért mondunk köszönetet, mert ez a *mi* előnyünket szolgálja. Miért is? Mert azt kapjuk meg az élettől, ami minket foglalkoztat. Ha hálásak vagyunk azért, amink van, akkor gazdagabbnak érezzük magunkat, ezért még több fog hozzánk kerülni.

Amikor feleségemet, Julie-t megismertem, észrevettem, hogy az összes csodálatos tulajdonsága mellett van egy kis hiányossága. Nem tud összeadni! Habár sohasem biztos abban, hogy mennyi pénzt keresett, mennyivel tartozik és mennyit költött, mégis jólétben él. Julie a legjobb bizonyíték arra, hogy *a hála érzete és a belső bizonyosság arról, hogy az élet meg fog áldani minket, fontosabb, mint a matematika és a logika.*

VI

HALLGASS A SZÍVEDRE!

**Az életben
nem az a feladatod,
hogy *problémák nélkül* élj-
hanem az, hogy
valami iránt *lelkessedj!***



HATODIK FEJEZET

A munka, mely örömet okoz
Karriered
Irányváltás
Mi a kifogásod?

A MUNKA, MELY ÖRÖMÖT OKOZ

„Ne járkálj fel-alá, azt hajtogatva, hogy a világnak kellene eltartania téged. A világ nem tartozik neked semmivel, hiszen a világ volt itt előbb.”

Mark Twain

Ebben a fejezetben két témáról lesz szó: *1) Te választod meg a hozzáállásodat. Ha akarod, bármilyen munkát élvezhetsz. 2) Ha olyasmint dolgozol, amit nagyon szeretsz, akkor valószínűleg boldogabb és sikeresebb leszel, és több pénzt fogsz előteremteni.*

Ezért először azt tanácsolom: *„Határozd el, hogy mostani munkádat bármi is legyen az - szeretni fogod.”* Aztán arra szeretnék bízgatni: *„Hallgass a szívedre!”* Hát nincs itt valami ellentmondás? Nincs! Rövid távon gyakran szükséged van arra, hogy egy szituációból a legjobbat hozd ki. Ha megélhetési gondjaid vannak, lehet, hogy a jelenlegi munkádnál kell maradnod, mialatt a jövődet tervezgeted. Hosszú távon csak akkor leszel elégedett, ha olyan munkát végzel, ami örömmel tölt el, és neked való.

TÖKÉLETES FOGLALKOZÁSOK

Legtöbbször úgy tűnik, hogy mások munkája könnyebb, szórakoztatóbb, és többet keresnek vele! Az ápolónők azt gondolják, hogy az orvosoknak, az eladók pedig, hogy a bolttulajdonosoknak könnyebb. Mindenki azt gondolja, hogy a politikusok könnyen boldogulnak. Végül rájövünk, hogy nincsenek tökéletes foglalkozások. Miért? Mert mások csak azért fizetnek meg minket, amit nem tudnak, vagy nem akarnak megcsinálni. Ha nem lennének megoldásra váró feladatok, akkor nem létezne a mi munkánk sem!

Ha nem tetszik a foglalkozásod, akkor két választási lehetőség van: **VÁLTOZTASD MEG A HOZZÁÁLLÁSODAT** vagy **VÁLTOZTASD MEG A FOGLALKOZÁSODAT!**

Sokszor így ábrándozgatunk: „*Ha a munkám könnyebb lenne, boldogabb lennék!*” - de a valóságban nem szeretjük a könnyű feladatokat. Amikor a munkánk túl egyszerűvé válik, általában lelépünk! Akkora örömet lelünk a kihívásokban, hogy még a szabadidőnkben is keressük őket. Vajon miért olyan népszerű játék a golf? Mert arra találták ki, hogy megörjítsen minket!

Fred azt mondja: „*Ha találok egy olyan munkát, ami nem unalmas, akkor majd boldog leszek!*” De a legtöbb munka unalmasan ismétlődő. Ha titkárnő vagy, akkor egyik levelet gépeled a másik után, ha filmsztár, akkor egyik jelenetet a másik után forgatjátok. Csupa-csupa ismétlődés!

Amikor életünk részeit így címkézzük fel: *munka* vagy *szabadidő*, akkor korlátok közé szorítjuk magunkat. Ez olyan, mintha azt mondanánk: „Dolgozni indulok, így nyolc óras szenvedés vár rám!” Ahelyett, hogy megkülönböztetné a *munkát* a *szabadidőtől* - tekintsd mindkettőt *életed részének!*

A munka szeretete, olyan, mint szeretni valakit. Lehet, hogy kezdetben bele vagy habarodva, de „hosszú távon szeretni” elhatározás kérdése.

ADD A LEGJOBB FORMÁDAT!

„*A munkának csak akkor van méltósága, ha szabadon választják.*”

Albert Camus

Add a legjobb formádat, két okból is:

1) Ha százszázalékos a teljesítményed, akkor boldogabbnak érzed magad. Emlékezz csak vissza milyen jó érzés volt az iskola felé bandukolni, amikor az *összes* házi feladatodat elkészítetted - és a legjobb formádat adtad! Ugye egy kicsit lelkesebben bandukoltál azokon a napokon?

A „*házi feladat elv*” akkor is érvényes, ha már ötven éve nem jársz iskolába. A tanáraid arra buzdítottak, hogy tanulj keményen, szüleid, sőt még főnökeid is unszolnak, hogy add a legjobb formádat - de ne azért dolgozz, hogy szüleidnek és tanáraidnak megfelelj, és hogy a főnököd végre leszálljon rólad! Tedd meg ezt magadért!

2) Az életnek van egy sajátos módja, ahogyan a lustaságot és az arroganciát bünteti. Úgyis sok minden vakvágányra fut életedben - és munkád során - nem kell ezeket azzal szaporítani, hogy nem teljes szívvel és lélekkel veted bele magad az életbe. Amikor hanyaggá válsz, a dolgok kezdenek összeomlani. Kérdezz csak meg egy bokszolót, aki alábecsüli az ellenfelét! Van egy szó, ami leírja azt, amikor minden alkalommal a legjobb formánkat adjuk - ezt *professzionalizmusnak* hívjuk.

Észrevetted már, hogy néhány taxissal élvezetes utazni, néhány citromba harapottal pedig kinkeserves? Pedig mindketten ugyanazt az unalmas munkát végzik! Hol itt a különbség? A vidám sofőröknek más az életfilozófiájuk. Fred így vélekedik: „A jó taxisok azért nyújtanak jó szolgáltatást, mert vidámak.” Pedig ez nem így van! Azért vidámak, mert jó szolgáltatást nyújtanak!

Azok az emberek, akik élvezik a munkájukat ezzel a mondattal kelnek: *„Ma még hatékonyabb és gondosabb leszek, mint amilyen tegnap voltam!”* Persze ez nem mindig sikerül nekik, de ez a céljuk.

Nemrégiben Szingapúrban egy konferencián beszéltem Zig Ziglar úrral. Zig már huszonöt éve tart előadásokat és szakmájában a világsztár között tartják számon. Zsúfolásig telt határidőnaplói és vaskos honoráriumai méltó bizonyítékai ennek.

Előadása előtt ezt mondtam neki: „Zig! Valószínűleg már ezerszer megtartottad ezt a beszédet. Mennyi ideig készültél fel a mai előadásodra?” Zig ezt felelte: „Három órán keresztül.”

Sikerei ellenére Zig nem bízik semmit a véletlenre, nem rövidíti le a felkészülését. Elkötelezettje mesterségének, és állandóan fejleszti magát. Ha Ziget egyszerűen csak „tehetségesnek” neveznénk, alábecsülnénk őt, mert a tehetségénél sokkal több kell ahhoz, hogy a csúcson maradjon valaki!

KINEK DOLGOZOL?

„Mindig többet teljesíts, mint amennyiért megfizetnek, és egy napon majd többet fognak fizetni, mint amennyi a teljesítményed volt.”

Nemrégiben egy udvariatlan pincér szolgált ki. A testbeszéde hozzávetőleg ezt fejezte ki: „Ki engedte meg, hogy ebbe az étterembe betedd a lábad?” Hűsz percig tartott, mire megkaptam a tejeskávémát. Amikor végre megérkezett, a legnagyobb része már a csészealjban lötykölődött. Szóba elegyedtem a pincérrel: a főnökről és a munkájáról kérdeztem. Elpanaszolta nekem: „Az biztos, hogy nem akarom az életem hátralévő részében ezt a barmot szolgálni!” Sajnos egy fontos dolgot nem tanult meg a munkahelyi életről. **NEM A FŐNÖKÖDNEK DOLGOZOL, HANEM MAGADNAK DOLGOZOL.**

Egyik munkaadód sem lesz tökéletes, és lehet, hogy a kollegáid lusták. De amikor alkalmazottként munkába állsz, nem az a feladatod, hogy kritizáld azt a fickót, aki a fizetésedet adja.

Amikor csak ötvenszázalékos teljesítményt nyújtasz, akkor sokkal többet veszítesz, mint a főnököd. Ő csak pár forintot veszít. Te viszont lelkesedésed és önbecsülésed mellett az életed egy nagy darabját is elveszíted!

BÁRCSAK JÓ MUNKÁM LENNE...

Néhányan azt hiszik, hogy vannak „érdekes” munkák és vannak „unalmas” munkák. *Ez nem így van.* Egy érdekes ember egy unalmas munkát is érdekessé tehet. Ez nem azt jelenti, hogy egy munkanélküli bankárnak húsz éven át autókat kellene mosnia - de azért pár hónap jó terápia lehet számára! Jólétünkhöz sokszor egy nagy adag arrogancia társul. Az a mérnök, akit kirúgtak a munkahelyéről ezt mondja: „Házakat tervezek, de ablakokat azt már nem!” A menesztett vezérigazgatók ragaszkodnak a kormány mellbimbójához. Meg sem fordul a fejükben, hogy a Hiltonban mosogatni is lehet - inkább bekasszírozzák a munkanélküli segítyt!

Saját választásunk, hogy örömet okoz a munkánk, vagy sem! Testvérem, Christopher, tudja hogyan tegyen egy dögunalmas munkát emlékeztetéssé. Ha választanom kellene valakit, hogy segítsen árkot ásni, tetőt festeni, vagy betonfalat bontani, akkor őt választanám. Ő már előre azt gondolja, hogy érdekes lesz az egész. Chris-szel csirkét kopasztani is nagyobb élvezet, mint egyes koktélparkokra elmenni!

DIÓHÉJBAN

Ne azért add a legjobb formádat, mert másoknak imponálni akarsz, hanem azért, mert *csakis* így okozhat örömet a munkád!



KARRIERED

Ez a könyv nem pályaválasztási kézikönyv, hanem egyfajta életfilozófia - vagyis: csak egy életed van, ezért töltsd olyan dolgokkal, melyek sokat jelentenek számodra! Ehhez két gondolatot célszerű elfogadnod:

1. *„Megvalósíthatod, hogy azt tedd, amit szeretsz - ha nem is a munkád során, legalább a szabadidődben.”* Néhányan mártíromkodnak, és soha sincs idejük csak magukra. Ha nem tudod azt csinálni a szabadidődben, amit szeretsz, akkor kétséges, hogy valaha is megengedheted magadnak, hogy olyan munkád legyen, melyet tényleg örömmel végzel.

2. *„Megvalósíthatod, hogy olyan munkáért fizessenek meg, amit szeretsz.”* Sokan úgy nőnek fel, hogy azt hiszik: a munka kínszenvedés. Helytelen! Sok millió ember nagyon jól érzi magát a munkahelyén, és még pénzt is kap érte.

Határozzuk meg pontosan, hogy mit NEM jelent „azt csinálni, amit szeretünk.” Bizonyára nem azt jelenti, hogy egy trópusi strandon való heverésért bezsebeled a fizetésedet, hanem azt, hogy valamit óriási lelkesedéssel, szeretettel teszel, és az összes energiádat és kreativitásodat abba fekteted. Azt jelenti, hogy *kockázatokat vállalsz*. Na persze általában azt is, hogy azért kell tenni róla, hogy sikerüljön valami, hogy meglegyen a betevő falatod!

Az élvezet fele maga a bizonytalanság. Amikor nincs küzdelem, akkor valami hiányzik. Ezért adagolja túl magát heroinnal és durrantja szét az agyát olyan sok gazdag és híres ember gyereke. Nincsenek kihívásoknak kitéve. Akár dolgoznak, akár nem, szükségleteik fedezve vannak.

ÉLETED CSAK AKKOR FOG MŰKÖDNI, HA TELJES FELELŐSSÉGET VÁLLALSZ DÖNTÉSEIDÉRT. KÜLÖNÖSEN ÉRVÉNYES EZ A VÁLASZTOTT FOGLALKOZÁSOD ESETÉBEN.

Kérdezd meg Fredet: „Miért végzed ezt a munkát?” Azt fogja felelni: „Mindenkinek kell valahol lennie, kell valamivel foglalkoznia!” Nem lesz ez így jó Fred! Azért, hogy egész életedben olyan munkát végzel amit utálsz, nem fogsz érmekeket kapni! Ha teljes szívedből érzed, hogy nem a megfelelő munkát végzed, akkor válts foglalkozást! Csináld azt, amit nagyon szeretsz!

NEM TUDOM, HOGY MILYEN MUNKA OKOZ NEKEM ÖRÖMET!

Ha nem tudod, hogy mivel szeretsz foglalkozni, akkor talán már évekkal ezelőtt feladtad, hogy magadra hallgass. Sokan teljesen más emberré válnak azért, hogy a családjuknak megfeleljenek... Talán koszarazni szeretted volna, de

anyukád zongoraleckékre járatott. Sportkocsikról álmodtál, *de* mindig valami „praktikusát” vásároltál. Újságíró akartál lenni, *de* könyvelő lettél. Dél-Amerikába vágyódtál, *de* mindig csak Tibi bácsinál vakációztatok.

„Megfelelő” hobbikat választottál. Mindig azt tetted, amit „elvártak” tőled, aztán egy napon így ébredtél fel: „Nem tudom, hogy mit akarok, de abban biztos vagyok, hogy ezt többé nem akarom csinálni!”

Ha elég sokáig elnyomod vágyaidat, akkor már nem is fogsz emlékezni rá, hogy valójában mit is szeretsz. Egy belső hang megpróbál majd győzködni, hogy önző dolog azt tenni, amit igazán szeretnél. Az a kis akarnok hang talán még azt is mondja majd: „Utálod a munkádat - úgy kell neked!”

Az is lehet, hogy csak azért *hiszed* azt, hogy szeretsz valamivel foglalkozni, mert mindenki más *elvárja* tőled. Ha neked egy munka *tényleg* örömet okoz, a következőket figyelheted meg:

- Könnyű reggel kikelni az ágyból, és sohasem vagy fáradt.
- Elfeledkezel az időről és magadról.
- Az erőfeszítés nem sokat számít. Órákig tudnál beszélni a munkádról, és ezt általában meg is teszed!

HOGYAN FEDEZZEM FEL ÚJRA SZENVEDÉLYEIMET?

Egyszerűsítsd le életedet! Hagyj fel megszokásaiddal! Hajítsd ki a felesleges terheket életedből, hogy tisztábban láss! Kapcsold ki a tévét egy hónapra! Figyeld meg, hogy mire szoktál gondolni és, hogy mit olvasol!

Figyelj magadra! Amikor legközelebb megszólal az a belső kis hang: „Imádom ezt! Nagyon lelkesít ez a dolog!” - HALLGASS RÁ! Menj el a városi könyvtárba és járd körbe egyik végétől a másikig! Nézz meg minden polcot! Mi ragad meg legjobban?

Próbálj ki új dolgokat... fess olajképeket, ültess bonsai fákat, taníts gyerekeket focizni, tanulj meg olaszul! Próbálj ki tíz dolgot - kilenc lehet, hogy nem fog lelkesíteni, de a tizedik egy egészen új világot tárhat fel előtted! Ha nem megy, próbálj ki újabb tíz dolgot!

Ahhoz, hogy találj valamit, keresned kell! Ha elvesztetted életed irányát, valószínűleg nem az italok között fogod megtalálni egy kiskocsmában! Állj le egy kicsit, hagyj magadnak némi időt, hogy megvizsgáld, mi számít neked igazán. Menj fel a hegyekbe vagy a strandra egy hétre *egyedül!* Fred persze rávágja: „Arra nincs időm!” Ez olyan, mintha azt mondaná: „Eltévedtem - de ahhoz már túl nagy késésben vagyok, hogy a térképre nézzek!”

Legfontosabb, hogy megbarátkozz azzal a gondolattal, hogy nyugodtan megteheted azt, ami örömet okoz neked. Ahhoz, hogy azt tedd, amit tényleg szeretsz, el kell hinned, hogy ez lehetséges. Mialatt felfedezed, hogy mivel foglalkoznál szívesen, elkezded válaszokat találni arra a kérdésre: „Mit akarok kezdeni az életemmel?”

DIÓHÉJBAN

Sokan vannak, akik nem tudják, hogy mit szeretnének és bosszantja őket, hogy nem kapják meg, amit akarnak. Ha pontosan nem tudod, hogy mit akarsz, próbálj rájönni, hogy mi áll hozzá legközelebb - és abból indulj ki!



ADOTTSÁGOK

Az **adottság** nem csak azt jelentheti, hogy mesterműveket festesz. A tanításhoz is tehetség kell. Az emberek szívélyes fogadása is egy adottság. A problémák megoldása is egy adottság. A gyermeknevelés is egyfajta adottság.

Gyakran alábecsüljük adottságainkat. A keramikus azt mondja: „Bár csak tehetséges zenész lennék, az aztán tényleg lenne valami.” A zongorista azt mondja: „Bár csak tehetségesen korongoznék...” Képességeidet ne másokhoz méricskéld! Tedd azt, amit tenni tudsz! Fogadd el saját adottságaidat! *Saját* képességeid fejlesztésében találsz megelégedést, nem abban, ha mások tehetsége után sóvárogsz.

Kinga azt gondolja: „Istenadta tehetségem van a gyerekekhez, mégis lehet, hogy bankárnak kellene lennem.” Ha tényleg Isten ajándéka vagy az ovisoknak, akkor miért akarna Isten belőled egy aktakukacot faragni? Adj neki nagyobb bizalmat! Ha rá tudsz jönni, hogy mihez van tehetséged, akkor ő is rá tud.

Még valami, amit észrevettem: a legtöbb ember, aki azt mondja, hogy semmihez sincs tehetsége, nem sok dolgot próbált még ki életében.

Mindezek ellenére a tehetség hasznos, de nem minden! Amikor az emberek a golfjátékos Jack Nicklaus sikereit említik, akkor *rendkívüli* tehetségéről beszélnek. Amikor Jack saját sikereit említi, akkor a *többlenedzésekről* beszél. Jack tudta, hogy a különbség közte és a több ezer tehetséges golfjátékos között: a *hozzaállás* és a *kemény munka*.

A nézők és a tehetségtelen játékosok főleg az adottságokat hangsúlyozzák. Számukra a tehetség (vagy annak hiánya) remek kifogás arra, hogy ne csináljanak semmit. Ha létezik egy kiemelkedő tulajdonság, mely közös a nagy művészekben, tudósokban, élsportolóknak, emberjogi aktivistákban és sikeres üzletemberekben, az nem a tehetség, hanem a *koncentrációs képesség*. Mihelyt kitalálod, hogy mibe akarsz belevágni: koncentrálj arra! Nem csinálhatsz mindent egyszerre! Nem tudod egyszerre megmenteni a bálnákat, meggyógyítani a betegeket és betapasztani az ózonlyukat. Hagyj az emberiség többi részének is egy-két elvégzendő feladatot.

HASZNÁLD KI SZABADIDŐDET!

„A munka a láthatóvá tett szeretet.”

Kahlil Gibran

Sok ember esetében történik, hogy hobbija átalakul hivatássá. Ez az átmenet a hobbitól a hivatásig nagyon gyakran fokozatosan történik...

Iván imád fotózni, és a szabadidejét ennek szenteli. Barátai esküvőjén fényképez. Sorra nyeri a helyi amatőr versenyeket. Fokozatosan több és több megbízást kap. Pár éven belül több pénzt keres a hétvégeken, mint az irodában. Persze néhány esküvőt lemondanak, néhány ügyfele nem fizet, van néhány szűk hónapja, de Ivánnak ez még így is nagyon megéri.

Mária imádjja a nyelveket. Olaszul és angolul beszél, és úgy dönt, hogy megtanul spanyolul is: Barcelonában vakációzik, napi munkája után ingyen tanít dél-amerikai bevándorlókat angolra. Két éven belül már három nyelven beszél folyékonyan. Mária három utazási irodánál is jelentkezik, minden siker nélkül - de nem adja fel. Elvégez egy fordítói tanfolyamot, hogy csiszolja tudását, végül egy nyelviskolában kap állást.

Milán imád túrázni, kempingezni, és megvan hozzá az összes felszerelése: csizmák, sátrak, hátizsákok. Észreveszi, hogy vannak olyan emberek, akik szeretnek sátorozni, de nincs hozzá felszerelésük. Bérbe adja az eszközeit. Néha ő szervezi az egész túrát, elviszi kisbuszával az embereket, ezért fizetnek neki. Előfordul, hogy a táborozók elveszítik köteleit, vagy felgyűjtják sátraikat, de Milán így érvel: „Semmilyen munka sem tökéletes - de ez még mindig jobb, mint a legutolsó munkahelyem a szerkesztőségben az akták között!”

Mi az amit megtanulhatunk ezektől az emberektől?

- Azt, hogy megvalósítható olyan munkából megélni, ami kedvedre való.
- Azt, hogy a világ egy áru piac. Amint szert teszel egy készségre, az emberek *fizetni* fognak érte.
- Azt is megtanulhatjuk, hogy az élet nem olyan, mint egy szappanopera. A tévében ezt látod:
- 19.30, első jelenet: Samantha megalapítja modellügynökségét.
- 19.34, második jelenet: Samantha kibérel egy teniszpálya méretű irodát.
- 19.36, harmadik jelenet: Samantha kinevezi a menedzserét, és nyugdíjba vonul a Hawaii Szigetekre.

A valóságban Samantha legalább nyolc banknál kilincselne kölcsönért. A valóságban hétfvégén is dolgozna egy büfében. A valóságban Samantha első irodája csak zsebkendőnyi lenne.

A valóság frusztrálóbb. A valóságban minden egy kicsit tovább tart.

Ha már a szappanoperáknál tartunk: azok, akik a hobbijukat hivatásukká emelik, életüket nem a tévé előtt élik. Más emberek életét nézni messze nem olyan izgalmas, mint a sajátodat élni.

DIÓHÉJBAN

Ha abból akarsz megélni, amit szívesen csinálsz, akkor a hobbid egy lehetséges bevételi forrás. Ameddig nem érdeklődsz semmi iránt a szabadidődben, addig korlátozod a választásaidat.



IRÁNYVÁLTÁS

Apukám mindig azt tette, amibe csak kedve volt. Élete különböző szakaszaiban volt tengerész, hentes, gazdálkodó, feltaláló, tájképfestő, ingatlanügynök. Én abban a hitben nőttem fel, hogy a munka *bármí lehet, amit az ember szívesen végez*. Azt hittem, hogy ha bárki, bármikor egy másik foglalkozást akar választani, akkor egyszerűen belevág. Míg sok embernek bátorságra van szüksége, hogy a szülői ház nyomásának ellenálljon, és kövesse álmait, nekem nem volt erre szükségem. Amikor azt mondtam apukámnak: „Otthagynom a jogi egyetemem, és művész leszek!”, ő ezt felelte: „Ha tényleg ezt akarod, akkor az egyszerű!”

A húszas éveim közepéig portrékat festettem, aztán a **pozitív gondolkodás** kezdett lelkesíteni. Elhatároztam, hogy az olajfestészetet hobbi-ként folytatom, és nem hivatásként. Személyiségfejlesztő tréningek vezetéséből kezdtem megélni, könyveket írtam, melyeket karikatúrákkal illusztráltam. Mostanában munkaidőm legnagyobb részét konferenciákon, előadások megtartásával töltöm.

Azért vázolólok fel saját tapasztalataimat, hogy egy kicsit jobban megmagyarázzam, hogy miért írtam ezt a könyvet. Elszomorít, hogy sok ember nem látja annak a lehetőségét, hogy olyan munkát végezzen, ami örömet okoz neki. Ahhoz, hogy értelmet és lelkesedést találj a munkádban, hallgatnod kell a szivedre! Erről én meg vagyok győződve, és így is élek.

Természetesen nem szeretne mindenki vállalkozó lenni. Vannak szakmák, ahol szinte lehetetlenség vállalkozásba kezdeni - kevés bankárral, vagy pilótával találkozunk, akik egyéni vállalkozók. Néhány ember inkább egy hivatásnál marad, minthogy egy másikba vágjon bele. De mindig megdöbben, hogy milyen sok ember végez olyan munkát, amit utál, és gyakran sántikáló érvekkel magyarázzák helyzetüket. Feltűnt nekem, hogy olyan karriert választunk, mely illeszkedik meggyőződéseinkhez.

Legtöbbünk karrierjét egy tudatlan tini választotta - vagyis mi magunk! Ha tizenhét évesen kiválasztottad első foglalkozásodat, lehet, hogy most újra itt az idő, hogy válassz! Barátkozz meg azzal a gondolattal, hogy lehet akár több foglalkozásod is életed során!

Tegyük fel, hogy zenetanár szeretnél volna lenni, de építőmérnök lettél, hogy édesapádnak megfelelj. Mindennap apukád szavai csengenek a füledben: „Olyan lehetőségeid voltak, melyek nekem sosem. Bárcsak én is hidakat építhettem volna!” Ennek ellenére mit gondolsz, most mit kellene tenned? Szaladj, és hangoldtasd fel a zongorádat!

Először is, *tedd meg ezt „Apuci” érdekében!* Hiszen nem élheted az életedet máson keresztül. Apukádat a saját élete kell, hogy foglalkoztassa. Míg te feláldozod magad, hogy megfelelj neki, ezzel mindkettőtök fejlődését kettévágod. Nem azért vagy itt, hogy frusztrált szülők álmait teljesítsd!

Másodszor, *tedd meg ezt saját magad érdekében!* Csak azért mert már négy évet eltöltöttél azzal, hogy mérnök legyen belőled, miért kellene a következő negyven évet is azzal tölteni, amit utálsz? Ez rossz lenne lelkednek és egészségednek is, a tetejében még középszerűségre is lennél ítélve!

Vajon tényleg szeretni kell ahhoz valamit, hogy jól csináljuk? Beethoven szerette a zenét? Ferrari szerette a gyors autókat? Vegyünk két orvost! Az egyik szenvedélyesen törődik betegeivel, a másik szenvedélyesen törődik a BMW-jével. Te melyik orvossal vetetnéd ki az epeköveidet?

Felmerülhet benned a kérdés: „Hagyjam ott magas beosztásomat és alapítsak egy rock együttest?” Egy-két zeneóra és pár fellépés nélkül semmiképp se! Létezik ugyanis az előre kalkulálható kockázat. Tárd fel képességeidet, gyarapítsd tudásodat, tanulj tovább, szerezz keresletet a valódi képességeid iránt... azután vágj bele abba, amit szeretsz csinálni!

Fred azt mondja: „El kell tartanom a családomat. Azt akarod mondani, hogy egyszerűen ne menjek be többé az irodába?” Hát Fred, ha a szíved valahol máshol van, akkor úgy tűnik ez lesz a hosszú távú megoldás.

A PÉNZÉRT DOLGOZNI

„Sok ember horgászik egész életén keresztül, anélkül, hogy tudná: nem is a halat keresi.”

Henry David Thoreau

Ha csak a pénzért dolgozol, nem leszel boldog, és valószínűleg nem is fogsz sok pénzt előteremteni. Az élet így ösztökél arra, hogy valami olyasmit csinálj, amit tényleg szeretsz.

A negyedik fejezetben az „elengedni tudásról” és a higgadtságról beszéltem. Ha a munkád tényleg örömet okoz, akkor kevésbé kötödsz a pénzhez - így általában azt tapasztalhatod, hogy több pénzed lesz. A pénz egy játék - melyben úgy nyersz, hogy játszod a játékot, és nem úgy, hogy az eredmények miatt győtrödsz.

Lehet, hogy nagy becsben tartod a pénzt, de az elkötelezettség azért több mint egy zsák pénz! Bármilyen munkát végzel: *olyan emberekkel versenyzel, akik szeretik amit csinálnak.* Ha nem szereteted a munkádat, a verseny vihara el fog söpörni.

Van hely számodra a versenyben? A jó teljesítménynek mindig van helye. Az emberek kilencven százaléka nagyon kedves, de kissé közepszerű. Milyen gyakran jön érted egy igazán tiszta taxi? Utoljára mikor fogadott pontosan az orvosod? Milyen gyakran szolgálnak ki tökéletesen egy étteremben?

Ahhoz, hogy azt csináld, amit igazán szeretsz, nem kell, hogy éveket tanulj, és magas összegeket költs rá. Gyakran egy ilyen munkához egy látszólagos katasztrófa is hozzásegíthet. Feleségemnek, Julie-nak van egy manikűröse, aki egy szépségszalonnán kis sarkát bérelte. Amikor a fodrász a duplájára emelte a bérleti díjat, Danielle kétségbeesett. Végül fogta magát, bepakolta a körömlakkjait egy horgászdobozba és a kis robogójával elkezdett házhoz járni. Pontos, színvonalas szolgáltatást nyújt, és már hetekkel előre be van táblázva.



DE HA AZT CSINÁLNÁM, AMIT SZERETEK, AKKOR SOHASEM KERESNÉK ANNYIT, MINT AMENNYIT MOST KERESÉK...

Ha azzal foglalkozol amit szeretsz, az hosszú távon legtöbbször nagyobb jólétet fog biztosítani számodra. De néha nem így van. Előfordul, hogy ha olyan munkát végzel amit szeretsz, akkor kevesebb pénzre van *szükséged*.

Tegyük fel, hogy egy cég elnöke vagy. Óriási lakás, vikendház nagy kerttel, luxusautók, vastag bankszámlák... úgy élsz, mint egy „nagykutya”. Amire igazán vágysz, az a lótenyésztés és az, hogy lovaglást taníthass, de azt mondd: „Meg kell tartanom az állásomat, hogy fenn tudjam tartani ezt az egészet!”

Ha lovasoktató leszel, lehet, hogy majd rájössz: nincs is szükséged luxuslakosztályra és sportkocsikra. Néha összevásárlunk egy tucat játékszert azért, hogy eltereljük a figyelmünket arról a tényről, hogy utáljuk a munkánkat. Ha hallgatsz a szivedre, felfedezheted, hogy egy kis telek és egy kis te-rep-járó is elég.

NEM A MUNKÁTÓL FÜGG...

Valamit megfigyelhetsz a jó ápolókban: ők még a gyógyításnál is jobban szeretik az embereket!

Itt bújkál a megoldás arra, hogyan találhatsz hivatásodban értelmet. **ÉS EZ NEM A MUNKA!** Bármilyen legyen a hivatásod, az csak egy eszköz, hogy összekössön téged az emberekkel! Az, hogy elégedett leszel-e vagy sem, attól függ, hogy mennyire tudod szolgálni az *embereket*. Albert Schweitzer azt mondta: „...*Egyedül azok lesznek közületek igazán boldogok, akik rájöttek arra, hogy hogyan szolgálhatnak másokat.*”

Sajnos az „emberek szolgálata” áldozathozatalnak vagy rabszolgamunkának hangzik. Pedig nem az! Ez egyszerűen annak a tudata, hogy örömet okoz valami olyat adni, amit csak te tudsz. A „szolgálat” lehet tanítás, vagy ápolás is. Még azt is jelentheti, hogy csodaszép virágokat adsz el, vagy radiátorokat javítasz - egy mosollyal az arcodon. Nem a munkaköri leírás számít, hanem az életfilozófiád.

A társadalom gyakran a diplomák és a doktori fokozatok alapján értékeli a karriereket, így fennáll annak a veszélye, hogy a legfontosabb dolgok, vagyis - az emberi kapcsolatok - felett elsiklunk.

Tegyünk fel, hogy tiniket tanítasz kosárlabdázni. Lehet, hogy imádod a kosarazást és ez rendben is van. De mihelyt megérted, hogy *ez az egész egyáltalán nem a kosárlabdáról szól*, akkor tudsz *igazán* tenni valamit azokért a gyerekekért.

Felvetődhet benned: „A kosárlabdaedzők nem változtatják meg a tizenkét évesek életét!” Ez nem így van! Vannak, akik megváltoztatják - ők azok az edzők, akik megértik, hogy a gyerekeket az életre kell nevelni, és a kosárlabda csak az eszköz ehhez.

Mégis mostanában túl sok tanár ezt gondolja: „Számítok én valamit? A gyerekeket úgysem érdekli az algebra!” Persze, hogy nem! Ha hatodikosokat tanítasz, a küldetésed nem az algebráról, hanem a gyerekekről szól. Ha bankár vagy, a küldetésed nem a bankszámlákról, hanem az emberekről szól.





„AKAROM!”

Néhány éve szerzői esten vettem részt a *Books & Co.* könyvkereskedésben Daytonban (Ohio). Miközben karikatúrákat rajzolgattam a boltban, az eladók elmesélték két vásárló romantikus történetét...

Egy napon Rebecca Battles és Ray Cwikowski a gyászról szóló könyvek között böngészgettek. Mindketten nemrégiben veszítették el házastársukat. Beszédbe elegyedtek, és úgy döntöttek, hogy elmennek egy pszichoterápiás csoportba. Végül is összebarátkoztak.

Néhány hónappal később Rebecca ismét benézett a könyvesboltba. Az eladó megkérdezte tőle: „Megtalálta, amit keresett?” Rebecca azt felelte: „Többet, mint amiről álmodtam volna - megtaláltam a könyvet, amit kerestem, és a völegényemet is ugyanannál a polcnál! Szeptember tizenötödikén lesz az esküvőnk.”

A könyvkereskedők fellelkesültek, és rögtön felajánlották a jegyespárnak, hogy tartsák az esküvői fogadást a könyvesboltban. Összetolták a könyvespolcokat, asztalokat és székeket kölcsönöztek, virágokat hoztak, kidekorálták a boltot, és az ajándécsomagoló részleget étteremmé alakították át.

A tulajdonosok - Anye és Joe - ahelyett, hogy könyveket árultak volna, esküvői tortát szolgáltak fel. Nagyon különleges és megható esemény volt.

Ez a történet remek példa arra, hogy az erőfeszítés és a fantázia kombinációjából születik az öröm - vagyis abból, ha részesei vagyunk a dolgoknak és ezt mondjuk: „Tudok segíteni!” Sokkal egyszerűbb lett volna a tulajdonosoknak azt mondani: „Ez nem ránk tartozik, hiszen ez egy könyvesbolt! Nem rendezünk esküvőket.”

Amellett, hogy remek könyveket árulnak, a *Books & Co.* tulajdonosai hétről-hétre jazz együtteseket is meghívnak. Felolvasóesteket és horgászto-vábbképzéseket tartanak. Még a házi kedvencekről sem feledkeznek meg. Látogatásom előtti vasárnap ötszáz kutyát vendégeltek meg a boltjukban.

Nem az számít, hogy *mit* csinálsz, hanem az, hogy *hogyan* csinálod. Ha könyvesbolt tulajdonos, hajóács vagy babysitter vagy: csinálhatod azt úgy, mint bárki más, vagy használhatod a fantáziádat.

DIÓHÉJBAN

Az öröm abból születik, ha végzed a saját feladatodat és egy kicsivel még többet is, azért mert szívesen teszed, és nem azért, mert kötelező!



NEKEM OLY MINDEGY, HOGY MI A FOGLALKOZÁSOM, CSAK LENNÉK MÁR GAZDAG ÉS HÍRES!

Az élet értelme szanszkritül *dharma*. A *Dharma Törvénye* szerint mindenkinek van egy egyedülálló adottsága, és azért vagyunk itt, hogy ezt felfedezzük. Amikor használjuk ezeket az adottságainkat, akkor megtaláljuk az örömet. A törvény szerint legvalószínűbben akkor fedezzük fel ezeket az adottságokat, amikor azt kérdezzük: „Mit adhatok?” és nem azt: „Mit kaphatok?”

Bill Gates a világ egyik leggazdagabb embere. Amikor beszél, hallhatjuk, hogy sokkal jobban lelkesedik a szoftverekért, mint a pénzért. Elvis Presley célja nem az volt, hogy milliókat bezsebeljen, hanem az, hogy elkészítsen egy lemezt. Gazdagnak lenni nem egy cél, hanem egy melléktermék.

Ami a hírnevet illeti: a legtöbb híres ember idegesítőnek és kényelmetlennek tartja. Szeretnéd, hogy idegenek hordái másszanak át a kerítéseden? Mi hasznod lenne abból, ha ötven lesifotós az utca túloldaláról teleobjektíveket szegezne a fürdőszobaablakodnak?

MI LENNE, HA MINDENKI AZT A MUNKÁT VÁLASZTANÁ, AMIT SZERET? KI JAVÍTANÁ MEG AKKOR AZ UTAKAT?

Lehet, hogy nem a te hivatásod, de azért néhány ember imád utakat foltozni! Nem csörögnek állandóan a telefonok, jó a levegő, száguldoznak a kamionok, „jó ebédhez szól a nóta”... megvannak az előnyei.

Nemrégiben együtt vacsoráztunk szomszédunkkal, Wolfganggal, aki sebesz. Elmesélte nekünk azt az „izgalmas” aranyér-operációt, melyet aznap délután végzett el. Próbáltam elképzelni, amint épp valaki végbelét operálok, és azt gondoltam: „Ez a Wolfie egy igazi komikus!” Rájöttem, hogy nem is viccelt. Wolfie lelkesen operálja az embereket - és „ha nem lát egy hétig aranyeret, akkor már rosszul van!” Amikor Wolfie az aranyerekről beszél, ahol szinte életre kelnek!

Különböző emberek különböző dolgokat végeznek szívesen. Mindannyian más irányba haladunk, más-más sebességgel. Ha rászánod magad, hogy azt tedd, amit szívesen teszel, akkor valaki majd a nyomdokaidba fog lépni.

HA BELEVÁGOK ABBA, AMIT TÉNYLEG SZERETEK, AKKOR KEVESEBB PROBLÉMÁM LESZ?

Nem! *Az életben nem az a küldetésünk, hogy ne legyenek problémáink, hanem az, hogy lelkesedjünk valami iránt!*

Akkor van a legnagyobb esélyed a jólétre, ha azt csinálsz, amit igazán szeretsz. A szeretet energia. Minden, amit szeretettel csinálsz, át van itatva *nagyfokú energiával*, és ezt az energiát könnyen át lehet váltani csilintelgő érmécskékké. De ez nem azt jelenti, hogy megszűnik a frusztráció és a fájdalom. Nem igazán értek egyet azokkal a *new age* könyvekkel, melyek oly rózsás képet festenek, és az üzenetük így szól: „Csak kövesd az álmaidat, és máris talicskaszámra tolhatod haza a pénzt.”

DIÓHÉJBAN

AZ OLYAN MUNKA, AMELY ÖRÖMET OKOZ, NEM A KÖNNYŰ ÉLET RECEPTJE, HANEM INKÁBB AZ ÉRDEKES ÉLET RECEPTJE. NAGYON VALÓSZÍNŰ, HOGY SOKKAL TÖBB PROBLÉMÁT ÉS FELELŐSÉGET FOGSZ A VÁLLADRA VENNI!



ÉLJ VIDÁMAN!

Amikor első könyvem (*Élj vidáman!*) kéziratát elvittem kiadókhöz, mindannyian azt mondták: „Az utolsó dolog, amire a világnak szüksége van, az egy újabb motivációs kézikönyv!” Azt is mondták, hogy egy ilyen könyvet csak pszichiáter írhat - egy valaki még azt is hozzátette, hogy nekem kellene pszichiáterhez mennem!

Másfél év visszautasításai után rátaláltam a *Media Masters*-re, egy szingapúri kiadóra, akik nem csak az orrukig láttak. A *Media Masters* munkatársai elmondták nekem, hogy a könyvpiac nagyon telített és az újságok és televíziós csatornák kevés érdeklődést tanúsítanak az ismeretlen szerzők iránt. Szükségünk volt egy stratégiára.

Úgy döntöttünk, hogy könyvemet közvetlenül az olvasókhöz visszük. Amikor Szingapúrban piacra dobtuk a könyvet, magammal vittem az ecsetemet és a mikrofonomat a város összes könyvesboltjába. Karikatúrákat rajzoltam, beszéltem az életfilozófiámról, és a könyveimet dedikáltam. Középiskolákban és egyetemeken a diákoknak, nagyvállalatoknál a beosztottnak előadásokat tartottam. Ehhez a tervhez tartottuk magunkat egészen addig, amíg a könyvem a szingapúri eladási listák élére ugrott, azután ugyanezt a stratégiát használtuk Malajziában, Ausztráliában és így tovább.

Hat évet töltöttem el azzal, hogy a Föld különböző országait jártam. Beszéltem áruházakban és börtönökben, ezernyi bevásárlóközpontban rajzoltam karikatúrákat - könyvemnek ezt a címet is adhattam volna: *A világ bevásárlóközpontjai*. Legtöbbször kedvemet leltem ezekben a helyzetekben. De voltak olyan napok, amikor felébredtem egy hotelszobában és ezt gondoltam: „Ha még egy könyvesboltba be kell tennem a lábam, biztosan rosszul leszek!”

Egyik könyvesbolt a másik után, egyik város a másik után, egyik ország a másik után; könyvemet a nemzetközi piacra dobtuk. És fokozatosan elkezdtek bennünket hívogatni az újságok és a tévéállomások!

Közben nagyon jól éreztük magunkat. Ausztráliában egy egész szerzői körutat a repülőgép-társaságok sztrájkja alatt tettünk meg. Új-Zélandon a rádióban rajzoltattak velem karikatúrákat!

Amerikában, a manhatteni Ötödik Sugárúton lévő Ausztrál Nagykövetségen, a média számára egy koktélpartit szerveztünk. Az Egyesült Államok Keleti Partvidékének összes újságját, hírügynökségét, televízió- és rádióállomását meghívtuk, legalábbis nekünk úgy tűnt. 1990. július huszadikán New Yorkba repültem, a könyvem bemutatójára.

A sors furcsa fintora volt, hogy aznap egy fickó, akit Nelson Mandelának hívnak, július huszadikán szintén New Yorkba utazott. Hány újságíró gondolta, hogy a kis Andrew fontosabb, mint Nelson Mandela? Egy sem!

Ha már valaha is koktélpártiztál magadban - te és tizenegy pincér - akkor tudhatod, hogy az ilyen kiszolgálás feledhetetlen!

Az emberek gyakran kérdezik tőlem: „Hogyan sikerült egymillió könyvet eladnod?” Elmondom nekik: „Egymillió mérföldet repültem, ötszáz helyen tartottam előadást, több ezer interjút adtam és huszonháromszor vesztettem el a poggyászatot!”

Ez a történet nem csak könyvekről vagy vállalkozásokról szól, hanem bármilyen sikeres elgondolásról, ami csak eszedbe jut. Mindig ott kezd el, ahol tudod! Tegyé meg mindent, amit csak tudsz! A siker nyitja inkább a befektetett energia, mintsem a szerencse.

LELKESEDÉS

Amikor törődsz azzal, amit csinálsz, a lelkesedés célba juttat. Amikor lelkes vagy, akkor nem kell, hogy más motiváljon téged.

Ha megnyitod álmaid éttermét, de egyetlen vendéged sincs, akkor próbáld ki újabb recepteket, újabb ötleteket - akár költöztess más helyre az éttermet - egészen addig, amíg megtelik a hely. Ha nincs elég pénzed, vidd el lelkesedésedet valakihez, akinek több pénze van, mint neked - így lesz egy partnered. Túljutsz majd néhány megpróbáltatáson - és pár szakácson - de a szívedben tudod, hogy a helyes úton jársz. Persze, hogy szűkésed lesz rengeteg eltökéltségre, de a lelkesedésed hajtani fog téged.

Energiát meríthetsz abból, ha a cél a szemed előtt lebeg. Tartozol azzal magadnak és másoknak, hogy azt csináld, ami lelkesít téged. Már így is elég középszerű ember van a világon, akik anélkül égnék ki, hogy valaha is lángoltak volna.

Álmod követése nem a könnyű élet garanciája. Az élet általában még több kihívást fog tartogatni számodra, de belekezelés egy olyan külső utazásba, mely elindítja a belső utazást. Itt az esély számodra, hogy kivirágozz - és lásd, ki is vagy valójában.

DIÓHÉJBAN

AKÁRHOL IS VAGY, NEM VAGY MEGREKEDVE - HISZEN TE EGY EMBERI LÉNY VAGY, NEM PEDIG EGY FA!





„MI A KIFOGÁSOD?”

Lehet, hogy ezt a fejezetet egy kissé bosszankodva olvastad, arra gondolva: „Andrew, rendben van, hogy neked olyan munkád van, amit szeretsz, de az én helyzetemet nem ismered!”

Ha vannak megvalósíthatatlan álmaid, akkor vizsgálj meg kifogásaidat! Általában nem vagyunk túl őszinték magunkhoz. Azt mondjuk, hogy valamit *lehetetlen* megtenni, amikor az igazság az, hogy csak nagyon *kényelmetlen* lenne. Kinga azt mondja: „Nagyon szeretnék régészetet tanulni, de ez nem megoldható.” Kinga itt valójában erre gondol: „Ahhoz, hogy régészetet tanuljak: **a)** meg kellene felelnem a felvételi követelményeknek, vagy **b)** valami lepukkant helyen kellene felszolgálnom, vagy **c)** kölcsönt kellene felvennem, vagy **d)** egy évig nem járhatnék étterembe vacsorázni, vagy **e)** az összes fenti dolog egyszerre.”

Kinga úgy dönt, hogy a régészet nem éri meg ezt az erőfeszítést. Tulajdonképpen ezt mondja: „Ha azt hiszed, hogy ezt mind a vállamra veszem, akkor nálad elmentek otthonról!”

Miki azt mondja: „Szeretném, ha lenne egy saját lakásom!” Huszonhárom éve ugyenezt mondogatja. Amire Miki gondol: „Szeretném, ha saját lakásom lenne, HA: **a)** nem kellene intenzíven spórolnom, vagy **b)** nem kellene *többet* dolgoznom, vagy **c)** nem kellene olyan környéken laknom, ahol olcsóbbak a lakások.” Miki továbbra is albréletekben húzza meg magát.

Kinga és Miki érthető döntéseket hoztak, melyek se nem jők, se nem rosszak, és ezzel nincs is semmi baj. Akkor válik az egész pusztítóvá, amikor úgy tesznek, mintha nem lett volna más választásuk.

Hányan esküsznek meg rá, hogy lehetetlenség pályát módosítani - míg egy szívinfarktus az ellenkezőjéről meg nem győzi őket. Vagy te döntesz, vagy a körülmények és mások döntenek helyetted. **MIÉRT VÁRNÁL ADDIG, MÍG EGY ORVOS AZT MONDJA, HOGY CSAK HAT HÓNAP VAN HÁTRA AZ ÉLETEDBŐL, HOGY VÉGRE AZT CSINÁLD, AMIT IGAZÁN SZERETNÉL?**

MI VAN AKKOR, HA MEGVALÓSÍTHATATLAN AZ ÁLMOM?

Az emberek hihetetlen dolgokra képesek. Gondoljunk csak az amerikai Roger Crawfordra, aki egy lábbal és két karral született, de kézfejek nélkül. Roger profi teniszjátékos lett, és teniszoktatásból élt meg. Elolvashatod történetét a könyvében. (*Playing From the Heart*) Roger példája újra átgondoltatja veled saját korlátiaidat.

A kaliforniai Digital Dan ács volt egészen addig, míg gégerákot nem kapott és el kellett távolítani a gégefőjét. Habár nem tudott többé beszélni, mégis lemezlovas lett belőle! Dan begépel a szavakat egy laptopba, és a gép helyette beszél!

Van egy közös vonás azokban az emberekben, akik megvalósítják álmukat - gyakran egészen letről, céljuktól távol kezdik. Vannak beteges asztmások, akik csúcsatléták lettek, és vannak olyan nagyvállalkozók, akik a csőd széléről küzdötték fel magukat. Több ezer olyan irástudatlan bevándorlóról tudunk, akik egyetemi professzorok és cégigazgatók lettek a fejlett országokban.

Amikor minden körülmény ellened van, akkor mentálisan megedzõdsz, hogy mindent túlélj... Ez az erõ, melyet a túlélésre fejlesztesz ki, titkos fegyvereddé válik.

DIÓHÉJBAN

Mindig vannak választásaink. Ha nem teszel meg valamit, akkor az azért van, mert az energiádat máshová fekteted be. Ne azt kérdezd: „Miért lehetetlen ez?“, hanem azt: „Mire nem veszem a fáradságot?“

Amikor elszánod magad: „Ezt megteszem, nem érdekel, hogy mennyire nehéz!“, akkor az élet elkezd támogatni téged.

VII

**ISTEN SOHASEM FOG
LEKÁSZÁLÓDNI
A FELHŐK KÖZÜL,
HOGY AZT MONDJA:
*„NA, MOST
MEGENGEDEM,
HOGY SIKERES LEGYÉL!”***

**Erre magadnak kell
engedélyt adnod!**



HETEDIK FEJEZET

Startolj el!
Bátorság
Próbálj ki új dolgokat!
Az erő titka
Miért ne te lennél?

STARTOLJ EL!

„Egy bölcs ember úgy éli az életét, hogy cselekszik, nem pedig a cselekvésről gondolkodik.”

Carlos Casteneda

„Nem építheted a hírnevedet arra, amit csak a jövőben FOGSZ létrehozni.”

Henry Ford

Ismerős a következő történet? Az íróasztalodnál ülsz (otthon, vagy a munkahelyeden) és cseng a telefon. A telefonáló kéri, hogy írd le a számát. Hevesen mentegetőzől: „Csak egy perc, ameddig találok valamit, amivel irhatnék!” A ceruzát keresve egy nagy halom szemetet túrsz fel az íróasztalodon... receptek, repülőjegyek, biztosítási kötvények, pizzás dobozok, orreseppek, mosatlan kávéscészék és régi újságok között keresgélisz. „Egy pillanat türelmet... itt kell lennie valahol egy ceruzának...”

Zseblámpa-elemek, fogpiszkálók, golflabdák, diétás receptek, házassági fotók, hongkongi aprópénz és zsírkréták között matatsz a fiókokban. Hopp, egy zsírkréta! A citromsárga zsírkrétával lefirkantod gyorsan a számot és lerakod a telefont.

Azt mormolod magadban: „Most, hogy végre megtaláltam ezeket a biztosítási kötvényeket, berakom őket egy tartóba.” Azután lefűzöd a jegyeket az „Utazás” mappába. A kávéscészéket berakod a mosogatóba. Mielőtt észrevennéd, máris lendületbe jössz... radirok a felső fiókba, telefonkönyvek a polcra, pizzás dobozok a szemétbe. Még a csokiszószot is letöröd a telefonkagylóról,

Hirtelen egy látomásod támad... „Hiszen nekem is lehetne *rendes* irodám!” Elönt a lelkesedés és elkezded tervezgetni: „Színes címkés iratrendezőket készítek, beszerzek egy formás tartót a tollaimnak, akár hetente kiürítem a papírkosarat!” A küldetésed most már túlmutat az irodasze-
rek rendezgetésén. A világ legrendezettebb munkahelyét akarod létrehozni! Éjfélre már találtál egy tucat ceruzát - de számít ez már valamit? Semmit! Mostanra már a porszívóval is megbarátkoztál!

*Ez az irodák takarításának elve, és ez egyaránt vonatkozik a beszámoló készítésére, az árokásásra, az autómosásra - talán még az adóbevallások megírására is. Akkor kezdesz el bármi iránt lelkesedni, *miután* beleváltál. Először fejest ugrasz, és csak *azután* érzel energiát és lelkesedést.*

Gyakran esünk abba a hibába, hogy azt mondjuk: „Majd ha lesz energiám, akkor elkezdek futni!” Nem! Először kezd el! „Majd ha lelkesebb leszek, elkészítem a házi feladatomat.” Ez így helytelen! „Ha lesz energiám, belevágok egy vállalkozásba.” Nem! Rosszul gondolsz!

Akkor keletkezik energiád egy munkára, *miután* beleváltál! A részvétel eredményeképpen születik meg energiád. A titok: *vágj bele!*

Még valami a kezdetekről... sohasem fogsz teljesen *készen* állni semmire sem! Például valaha is felkészülsz százszázalékosan egy előadás megtartására? Mindegy, hogy hányszor irod újra a beszédet, és mennyi ideig tanulod, mindig ezt fogod mondogatni: „Bárcsak lenne még egy kis időm...” Vegyük például a házasságot! Valaha is *készen* állsz arra, hogy az oltár elé járulj? Teljesen fel vagy készülve arra, ami *azután* következik? Nem valószínű. Készülj fel amennyire csak bírsz, aztán végy egy nagy levegőt és *vágj bele!*

Fred azt mondja: „Adj valami garanciát arra, hogy nem sülök fel - akkor majd belevágok!” Nem Fred! Kötelezd el magad valami iránt! Készülj fel olyan jól ahogyan csak bírsz, és *azután vágj bele garanciák nélkül és anélkül, hogy ismernéd az összes választ!*

DIÓHÉJBAN

Az motivál, ha cselekszel, és nem az, ha gondolkozol a dolgokról. A cselekvés hozza meg a lelkesedést és a cselekvés során bukkannak fel új lehetőségek. *Vágj bele! Ugorj fejest!*



VEDD KOMOLYAN!

Az összes tréner és pszichológus azt tanítja: „Bízz magadban!” Van benne igazság! De mielőtt bizni és *hinni* tudnál *magadban*, előtte *hinni kell magadnak!*

Oly sok ember puhány mosogatórongy, amikor ígéretet betartásáról, illetve kötelezettségek vállalásáról van szó. Megígérik, hogy megtesznek valamit, aztán mégsem teszik meg. Megígérik, hogy segíteni fognak, aztán elmennek horgászni. Megígérik, hogy kifizetik a számláikat, aztán elhagyják az országot! És még ők csodálkoznak, hogy az életük nem működik.

Csak akkor kötelezd el magad valamire, ha tudod, hogy véghez tudod vinni! Ha szükséges, kevesebb ígéretet tegyél és kevesebb kötelezettséget vállalj, de *amire azt mondod, hogy megteszed, azt tedd is meg!* Fokozatosan a szavad törvény lesz számodra, és akkor már tényleg hinni fogsz magadban.

LÉGY BÁTOR!

„A kényelem lakájként kezdi és főúrként végzi.”

Kahlil Gibran

Az emberek dalokat írnak arról, hogy „énekelnek az esőben”, de a valóságban, amikor börig áznak, akkor csak siránkoznak. Az emberek imádják bámulni Indiana Jones-t, aki térdig süllyed a kígyók és pókok tengerében, de amikor az irodában elromlik a légkondi, magukon kívül vannak. Talán ha kevesebb kalandot élnénk át a videó előtt ülve, akkor több kalandot keresnénk a mindennapi életünkben.

A kényelmes életet sokan túlbecsülik. Nem a *pénz* kényelméről beszélek, hanem a *szituációk* kényelméről. A legnagyobb stresszt a kényelmünkhöz való túlzott ragaszkodásunk okozza... Elvárjuk, hogy: „a repülőjáratok mindig *pontosak* legyenek, a munkánk mindig *könnyű* legyen, a bankszámlánk pedig gondoskodjon a *kényelmünkről*.”

A túl sok kényelem unalmassá válik. Berozsdásodik az agyunk! Minél kevesebb szabályt állítasz fel arra, hogy az életnek „milyennek kellene lennie”, vagy, hogy „hogyan kellene magad érezned”, annál könnyebben tudsz reagálni bármilyen történésre.

Bármelyik álmodat is követed, néha kényelmetlenül fogod érezni magad - lehet, hogy elutasítanak, kritizálnak, kifutsz a pénzedből és kifáradsz. Amikor szembetalálsz magad egy sorscsapással, tekintsd azt a fejlődés részének! Hagyd magad elbűvölni tőle! Érdeklődéssel figyeld! Szórakoztasson el! Találd meg abban is a poént, ha egyszer te is mások mögé kerülsz!



„Pattanj már fel a fenekedről, és csinálj már valamit!”

Még valami a kényelemről. Észre fogod venni, hogy nagyon gyakran a *bátorság* jobban megtérül, mint az IQ - és ez sok embert nagyon zavar. Fred azt gondolja: „Szuper intelligens vagyok. Két diplomám van, egyszerűen nem hiszem el, hogy kevésbé intelligens emberek jobb munkát és több pénzt kapnak, mint én!” Általában akkor kapjuk a jutalmat, ha kocára tesszük a hírnevünket vagy a pénzünket - esetleg mindkettőt.

DIÓHÉJBAN

A bátorság nem a félelem hiánya - a bátorság az, amikor a félelem ellenére is cselekszel. Azok, akik az életükkel *semmit sem* kezdenek, éppen annyira félnek, mint azok, akik *sokat kockáztatnak*. Csak éppen az első csoport *apróságoktól* retteg. Akkor már inkább ijedjünk meg valami jelentős dologtól!

**„Csak azoktól tanultál, akik csodáltak téged
és kedvesek voltak hozzád?**

**Nem tanultál fontos leckéket azoktól,
akik elutasítanak téged,
és ellened szöveteznek?”**

Walt Whitman

Nagy a csábítás arra, hogy olyan barátokkal és kollegákkal vegyük körbe magunkat, akik azt mondják nekünk, amit hallani szeretnénk. Aztán amikor a dolgok kezdenek szétesni, van valaki, aki azt hajtogatja nekünk: „Nem a te hibád!” Abban is van érték, ha olyan emberek vesznek körül, akik kihívásokat állítanak elénk - csak hát ez persze kevésbé kényelmes.

LEGYEN SZILÁRD AZ ÁLLÁSPONTOD!

„Ha az az érzésed, hogy átvágnak, akkor valószínűleg tényleg átvágnak!”

Csin-Ning Csu

Ha a *szívedre hallgatsz*, az nem jelenti azt, hogy *puhány* vagy. A Föld egy durva hely és a természeti törvények kegyetlenek. A gyenge bárányt megeszi a farkas. A gyenge embereket is „megeszik”! Ha gyenge vagy, a farkasok könnyű prédának tekintenek - pikkelnek rád és belédmarnak.

Egy napon a béka a folyó partján ücsörgött. Arra járt a skorpió és azt mondta neki: „Béka, kérlek segíts rajtam, szeretnék átkelni a folyón, de skorpió vagyok, így nem tudok úszni. Légy szíves vedd fel a hátadra és ússz át velem a folyó túloldalára!”

A béka erre azt felelte: „De te skorpió vagy, és a *skorpiók megmarják a békákat!*”

A skorpió így válaszolt: „Miért marnálak meg téged? Hisz akkor én is megfulladnék! Csak szeretnék átjutni a másik oldalra!”

„Rendben van!” - felelte a béka. - „Elviszlek. Mássz fel a hátamra, és induljunk!”

A folyó közepén járhattak, amikor a skorpió megmarta a békát. A béka rángatózva kérdezte: „Miért tetted ezt? Most mind a ketten meg fogunk fulladni!”

A skorpió azt felelte: „Mert én skorpió vagyok, és a *skorpiók megmarják a békákat!*”

Óvakodj a skorpióktól! Vannak körülötted olyan emberek, akiket nem zavar, hogy megfulladnak, ha téged is magukkal ránthatnak.

Néhány embert el kell kerülni. Néha meg kell állnod a helyed és küzdened kell. Mikor állj ellen? Csak magadat kérdezheted: „Mit tartok én igazságosnak?” Aztán dönts el, hogy mit teszel, függetlenül attól, hogy az emberek szeretni fognak, vagy sem.

Ha azzal próbálkozol, hogy mindenki kedvére tegyél, teljesen kifáraszthatod magad, és a végén *mégsem szeretnek meg és már azt sem fogod tudni ki is vagy valójában!*

Végül is csak a saját belső útmutatásodra hagyatkozhatasz - más szóval hallgass a saját szívedre!

PRÓBÁLJ KI ÚJ DOLGOKAT!

„Ha azt csinálod, amit mindig is csináltál, akkor azt fogod kapni, amit mindig is kaptál.”

Kérdezz csak meg „bátor” embereket: honnan merítenek erőt, hogy otthagyják a munkahelyüket, belevágjanak vállalkozásokba, ingatlanokat vegyenek, más országokba költözzenek, bármi újat csináljanak! Találni fogsz egy közös pontot. Ezt a kérdést teszik fel maguknak: „HA A LEGROSSZABB DOLOG MEGTÖRTÉNNE, MEG TUDNÉK VELE BIRKÓZNI?” Ha a válasz: „Igen”, akkor belevágnak. Ez a kis sikerek és a nagy sikerek titka...

PÉLDA I: Tibor nem tudja eldönteni, hogy megvegyen egy lakást vagy sem. Felteszi a kérdést: „Mi a legrosszabb, ami történhet?”

Válasz: „Elveszithetem a munkámat és lehet, hogy rá leszek kényszerülve, hogy veszteségesen adjam el a lakást. Lehet, hogy elveszítem a spórolt pénzesemet és újra kell kezdenem az egészet.” Azzal bátorítja magát: „Frusztráló lenne megint újrakezdeni, de majd csak valahogy megoldom a helyzetet.” Megveszi a lakást.

PÉLDA II: János randizni szeretne Ágival. Felteszi a kérdést: „Mi a legrosszabb, ami történhet?”

Válasz: „Lehet, hogy nyakon önt a kólájával.” János erre azt mondja: „Hozzá vagyok szokva az ilyesmihez. Elhívom randizni!”

PÉLDA III: Vera ott akarja hagyni az orvosi egyetemet, régészetet akar tanulni. Felteszi a kérdést: „Mi a legrosszabb, ami történhet?”

Válasz: „Apu a plafonon lesz, lehet, hogy a barátaim azt mondják majd, hogy megőrültem, lehet, hogy kétszer olyan keményen kell majd tanulnom.” Vera erre rávágja: „Még ha a legrosszabb történne, akkor is túlélném!”

DIÓHÉJBAN

Egyáltalában nem negatív megközelítés, ha megkérdezzük: „Mi a legrosszabb, ami történhet?” Így megvizsgálhatjuk elkötelezettségünk fokát. Vizsgáld meg, hogy ködös félelmeid egyáltalán valóra válhatnak -e, és így nagyobb örömmel fogsz belevágni a kockázatokba.



AZ ERŐ TITKA

*„Amikor egy íjász nem a trófeákért lő,
akkor teljes birtokában van képességeinek.*

*Ha egy bronz csatért lő,
akkor már rögtön ideges lesz...*

A díj miatt vívódik.

Már számít neki.

*Többet gondol a nyeresre,
mint a lövésre,*

*és a győzelem akarása
megfosztja erejétől.”*

Csuang Ce

Ha már vettél a kezvedbe ütőt, vagy rúgtál gólt, akkor tudhatod, hogy a sport

több mint egy játék, és azt is, hogy a felnőtt emberek (mint például könyvelők, kamionosok, agysebészek és pénztárosok) miért töltenek el olyan sok időt labdajátékokkal, akár esik, akár fúj. A pingpongasztalnál, a tollaslabdapályán és a lankás síterepeken az élet törvényeit tanulhatod meg. A sport több mint egy jó szórakozás, hiszen saját erődöt mutatja meg. Íme néhány dolog, amit megtanulhatsz belőle:

Élj a jelenben! Előfordul, hogy túl sokat gondolkodunk. Akkor gurítod el legjobban a kugligolyót, hozod legjobban a formádat a tenispályán és célzol legjobban, amikor nem gondolsz a játék állására. Minél kevesebbet aggódsz a nyeres miatt és amiatt, hogy mit gondolnak rólad mások, annál jobban fogsz teljesíteni.

A kikényszerítés nem vezet sehova. Akkor vagy igazán erős, amikor nyugodt vagy. Próbáld csak meg elütni egy golflabdát teljes erőből! A legerősebb akkor vagy, amikor nem próbálsz bizonygatni erődöt! Ez érvényes az emberekkel való bánásmódra is.

Őrizd meg a nyugalmadat! Dühöngve semmit sem érsz el. Láttál már olyan golfozót, aki méregbe gurult? Esélye sincs! És dühös bokszolót vagy autóversenyzőt? Nekik befellegzett! Mindez vonatkozik a szülőkre és a tanárookra is.



Ne az ellenfeledet utáld - a saját teljesítményedet javítsd! Ha dolgokat vagy embereket utálsz, akkor az leszívja energiádat, elvonja figyelmedet arról, amit éppen tenned kellene.

Ha úgy gondolod, hogy a világ ellened szegül, akkor ellened is fog szegülni. Mások hibáztatása nem gyümölcsöző. Ha azt hiszed, hogy minden rosszul sül el - hogy a mérkőzésvezető bíró, a partjelző, a szél és a labda csak azért vannak, hogy tönkretegyenek, akkor tényleg tönkre fognak tenni! A sikeres sportolók olyanok, mint a többi sikeres ember - maximális felelősséget vállalnak. Nem a szüleiket hibáztatják.

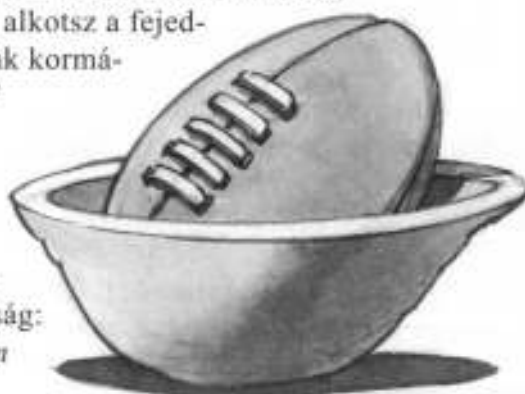
A kimagasló teljesítmény a kimagasló kötelezettségvállalásból származik. A külső megfigyelő azt feltételezheti, hogy Michael Jordan vagy Steffi Graf egyszerűen több tehetséggel született. De sok ember születik tehetséggel. Pontosabban megfigyelve kiderül, hogy a nagy sztárok többet követelnek maguktól, mint bárki más.

A sportban és az életben arra kell összpontosítanod, amit akarsz! Amikor arra gondolsz, amit *nem* akarsz, hogy megtörténjen, (például egy kettős hibára teniszben, egy golflabdára, mely beleesik a tóba, egy elpasszolt labdára) akkor az megtörténik! Miért? Azért, mert az elméd képekben működik! Azt mondd magadnak: „*Nehogy a hálóra üsse a labdát!*” A fejedben ekkor kialakul egy kép arról, ahogy a labda a hálóra vágódik. Azt mondd: „*Ezt én nem akarom!*” Elméd mégis egy rossz dobás képét teremti meg. Azután az egyedüli mentális képpel kezd működni, ami rendelkezésére áll - a hálóra pottyantott labda képével. És ezt te okozod!

A félelem gyilkol, nem csak a sportban, de a munkainterjúkon, előadásokon is - bárhol, ahol a teljesítmény számít. Ha arra koncentrálsz, amitől félsz, akkor katasztrófa képeket alkotsz a fejedben, melyek egy katasztrófa felé fognak kormányozni. *Arra koncentrálj, amit akarsz!*

DIÓHÉJBAN

Minden kisgyereknek lehetőséget kellene adni, hogy sportoljon - nem a trófeákért, hanem amiatt, amit közben tanulnak. Ezek közül egy fontos tanulság: *nem az számít, hogy hol kezded, hanem az, hogy hol fejezed be!*



MIÉRT NE TE LENNÉL?

„Amikor fiatal voltam, azt gondoltam, hogy a ‚nagykutyák‘ értik, hogy mi a fene történik... legyenek ők bíborosok, püspökök, tábornokok, politikusok, vagy cégvezetők. Biztos voltam benne, hogy tudják. Most már én is ‚nagykutyá‘ vagyok és tudom, hogy nem tudják.”

David Mahoney

Amikor kisrác voltam, a család barátaihoz, Zernerékhez jártunk. Mindig volt Coca-Cola a hűtőjünkben. (Anyu azt mondta, hogy azért, mert ők gazdagok. Mi otthon vizet ittunk.) Azt gondoltam, hogy aki kólát tart otthon, az már tényleg „megfogta a malac farkát”! Egy napon nekünk is lett Coca-Colánk a hűtőnkben. Csak akkor jöttem rá, hogy a Coca-Cola nem teszi az embert nagymenővé.

Egy ideig úgy tűnt nekem, hogy akik öltönyt viselnek, azok tényleg „beérkezett emberek”. Apu csak temetéseken viselt öltönyt, de úgy gondoltam, hogy az nem számít. Aztán fokozatosan elkezdett derengeni, hogy ha valaki öltönyt hord, attól még nem lesz zseni.

Amikor tizenkét éves voltam, Ausztrália miniszterelnöke akartam lenni. „A miniszterelnök aztán tud mindent!” Ez az elképzelésem azóta többé-kevésbé magától eltűnt.

Amíg nem kezdtem el könyveket írni, azt gondoltam, hogy a szerzők mindent tudnak.

Lehet, hogy valamikor te is azt gondoltad, hogy vannak szakértők, akik mindenre tudják a választ. *Nincsenek!* A sikeres emberek nem szuperhősök. Nekik is egy fejük van, huszonnégy órából áll a napjuk, általában két kezük és lábuk van. Készségeket és ötleteket fejlesztettek ki és azokat piacra dobták. Te is kifejlesztheted a saját készségeidet és ötleteidet, aztán piacra dobhatod azokat.

DIÓHÉJBAN

Senkinek sem állítanak ki egy engedélyt, hogy sikeres lehessen. Isten nem kászáldók le a felhők közül, hogy azt mondja: „Most vágj bele!” Azt sem mondja: „Ezt megteheted!” vagy „Ezt nem teheted meg!” **EZT TE MONDD MAGADNAK!**



AMIKOR A DIÁK KÉSZEN ÁLL...

„Amikor a diák készen áll, a mester meg fog jelenni.”

Amikor százszázalékosan eltökéled magad, hogy megváltoztatod az életedet, vagy hogy elérsz egy célt, akkor azok az *eszközök*, melyek segítenek neked ebben, maguktól megjelennek: emberek bukkannak fel, barátok kölcsönadnak könyveket, a megfelelő hirdetések jönnek veled szembe és egyszerre a megfelelő időben a megfelelő helyen találod magad...

Vajon ezzel azt akarom mondani, hogy ilyenkor jobban tudatában vagy a lehetőségeknek vagy azt, hogy magadhoz *vonzod* a lehetőségeket? Mindkettő igaz!

Emlékszem arra, hogy 1983. október 19-én elhatároztam, hogy bármi áron sokkal boldogabb leszek, mint életem első huszonöt évében voltam. Három nappal később minden különösebb ok nélkül egy olyan rádióállomásra tekertem, amelyet addig sohasem hallgattam. Éppen egy induló szemináriumról beszéltek. Elmentem arra a kurzusra, és ez az életemben egy fordulópontot jelentett.

Átélt tapasztalatom nem szokatlan - hanem inkább átlagos. A rejtély nyitja az eltökéltség. Az eltökéltség nem azt jelenti, hogy valami után vágyódunk - ez egy mélyen magadban meghozott döntés, hogy bármi áron megteszel valamit.

DIÓHÉJBAN

AMINT MEGHOZUNK EGY DÖNTÉST, HOGY MEGTESZÜNK VALAMIT, AZ ESZKÖZÖK MEGJELENNEK EHHEZ. Félremagyarázhatjuk ezeket a szerencsés eseteket véletleneknek. De ha alaposabban odafigyelünk, akkor észrevehetjük, hogy ez rendszeresen így történik...



VIII

**AMIKOR HARCOLSZ
A VILÁGGAL,
MINDIG A VILÁG
NYER.**

**Ha nagyobb lelki békét
akarsz,
hagyj fel azzal,
hogy mindent felcímkézel
„jó”-nak vagy „rossz”-nak.**



„Nem tehetek róla - az egész családom tiszta para!”

NYOLCADIK FEJEZET

Szerencse
Gondolatok
Lelki béke

Holisztikus világszemlélet

SZERENCSE

Élt valaha egy szegény ember. Volt neki egy fia és egy lova. Egy napon eltűnt a szegény földműves lova. A szomszédai sopánkodva mondták neki: „Micsoda balszerencse, hogy megszökött a lovad!”

Az öreg földműves így válaszolt: „Ki tudja, hogy ez jószerencse vagy balszerencse.”

A szomszédok azonnal rávágták: „Csakis balszerencse lehet!”

Egy hét múlva visszatért a földműves lova és húsz vadló követte őt. Jöttek a szomszédai, hogy együtt örüljenek vele: „Micsoda szerencse, hogy visszajött a lovad, és még húsz másik lovat is hozott!”

Az öreg erre azt válaszolta: „Ki tudja, hogy ez jószerencse vagy balszerencse!”

Eltelt egy nap. A földműves fia az egyik vadlovon lovagolt, a ló felbukott, és a fiú eltörte a lábát. Jöttek a szomszédok és így sopánkodtak: „Micsoda balszerencse!”

A földműves erre azt mondta: „Ki tudja, hogy ez jószerencse vagy balszerencse!”

Néhány szomszéd mérgesen így szólt: „Hát persze, hogy balszerencse, te buta öreg bolond!”

Eltelt egy hét, és egy hadsereg vonult át a városon. Az összes egészséges, fiatal férfit besorozták, hogy távoli országokban csatázzanak. A földműves fiát, mivel eltört a lába, hátrahagyták. A szomszédok ünnepelve mondták: „Mekkora szerencse, hogy a fiad hátramaradt!” A földműves így válaszolt: „Ki tudja...”

Egész életünket eltölthetjük azzal, hogy az eseményeket elemezgetjük: „Ez jó, ez nem jó!” De ez teljesen hiábavaló. Sajnos hajlamosak vagyunk az eseményeket „katasztrófának” címkézni még akkor is, ha csak az egy százalékát látjuk a teljes képnek.



Egészen addig, amíg azt hiszed, hogy minden rosszul sikerül, addig rosszul is fog sikerülni. Míg a napjaidat puffogva és vagdalkozva töltöd el, semmi sem fog működni. De abban a pillanatban, amikor megváltoztatod a gondolkodásmódodat, *minden* megváltozik.

Foglalt helyed ellenére nem engedtek fel a repülőgépre, és így szólsz: „Ez borzasztó! Rohanok! Rajta kell lennem azon a járaton!” Amíg így gondolkozol, addig az emberek át fognak gázolni rajtad, kávét öntenek az öledbe, elveszítik a poggyászkodat. **AMIKOR HARCOLSZ A VILÁGGAL, MINDIG A VILÁG NYER!**

A dolgok abban a pillanatban változnak meg, amikor azt mondd: „Az életemben nincsenek véletlenek. Ott vagyok, ahol lennem kell.” Találkozol egy régi baráttal, egy új baráttal ismerkedsz meg, időt szakítasz egy könyv elolvasására és az élet javulni kezd.

A logikus szemléletmód nem mindig használható. Jelentkezel egy állásra, de nem kapod meg. Ha azt gondolod: „Ez a munka *nekem* járt volna! Megvannak a megfelelő képesítéseim, a szükséges élettapasztalatom. Most így az életem romokban hever!”, akkor az életed tényleg romokban fog heverni! Tetszésed szerint választhatsz: lehetsz egy hétig roncs, vagy akár egy életen át! Alátámaszthatod mindezt csodálatosan logikus érvelésekkel. Az érvelésed teljesen helyénvaló lehet, de az életed nem fog működni, mert az élet nem logikus!

Ha több nyugalmat akarsz, akkor hagyj fel azzal, hogy mindent felcímkézel „jó”-nak vagy „rossz”-nak! Dean Black, könyvében, *(The Frogship Perspective)* két igaz történetet idéz:²

„Egy tizenhat éves kosárlabdászár mindkét lábát elveszítette egy balesetben.”

„Egy középkorú férfi, aki születése óta vak volt, visszanyerte látását.”

A kosárlabdázó Curt Brinkman kiemelkedő tolószékhátú lett. Egy interjú során ezt mondta: „A mostani helyzetemmel ugyanannyira elégedett vagyok, mint amikor lábam volt. Nem tudom, hogy milyen ember lennék, ha nem vesztettem volna el a lábaimat, de azt tudom, hogy mit értem el. Tudom, hogy mik a céljaim, és ez nagyon izgalmas. Nincs okom arra, hogy mást kívánjak magamnak.”

És az ötvenkét éves férfi, aki visszanyerte látását... Pszichológusától, Richard Gregory-től tudjuk: „Vak emberként jól érezte magát... De amikor végre visszanyerte látását, korábbi kimagasló teljesítményei neveltségnek tűntek, és a helyzete majdhogynem komikus volt.”

A férfi látása visszanyerését nagy csalódásként élte meg, depresszióba esett, és egy évvel később meghalt.

GONDOLATOK

Legyszerűsítve, a világot kétféleképpen szemlélhetjük:

- A világ egy nagy káosz.
- A világ jól van úgy, ahogy van.

„A VILÁG EGY NAGY KÁOSZ”

Oly sok energiába kerül mindenben hibát találni, és azzal kizárni magunkat, hogy néhányan lopnak és csalnak, hogy vannak lusták, vannak, akik túl sokat esznek, mások túl sokat költenek, vannak akiknek kaviár jut, másoknak csak bab. És az állandó kritizálás is szerencsétlenné tehet!

Lehet, hogy a kalkuttai éhezőkre mutatsz, és azt mondod: „Minden rosszul működik a világban!” Ez kifogásul szolgálhat arra, hogy ne hozd rendbe saját életedet. Ha indiai lennél - vagy Kalkuttában élnél, hogy segítsd az indiaiakat - talán a szituáció egy kicsit több értelmet nyerne számodra. De a távolból megítélni olyan szituációkat, melyeket nem értünk teljesen, nem túl nagy segítség. Ha változtatni akarsz a helyzeten, az már más dolog. De az agonizálás nem segít! A segítőkész emberek, mint Teréz Anya, nem agonizálnak - ők *cselekednek!*

„A VILÁG JÓL VAN ÚGY, AHOGY VAN”

A másik lehetőség az, hogy elfogadjuk a világot olyannak, amilyen. Szöveget űthet a fejedben: „Mi a bizonyíték arra, hogy a világ úgy jó ahogyan van?” Mert a világ olyan, amilyen! A Hold a Föld körül kering, a Föld a Nap körül, a rózsák virágba borulnak, a madarak énekelnek, az emberek megházasodnak... és elválnak, a szomszédok veszekednek. És ezek mind a dolgok nagy tervéhez tartoznak.

Azt mondani, hogy: „Az embereknek nem kellene betegnek lenniük, az embereknek nem kellene hazudniuk...” olyan, mintha azt mondanánk: „A Nap túl nagy!” A dolgok olyanok és úgy működnek, amilyenek.

Kinga azt gondolja: „Nem lehetek boldog, ameddig nem lesz világbéke.” Nemes gondolatnak tűnik, de nem túl intelligens! Jobb, ha már közben jól érzed magad, miközben azon munkálkods, hogy a világnak azon szegletében, ahol élsz, nagyobb béke legyen. Lehetséges úgy elfogadni a világot, amilyen, és mégis elkötelezettséget vállalni arra, hogy javíts a dolgokon!

HA EZ NEM LENNE, BOLDOG LENNÉK!

Egy nyugdíjas igazgató ezt mondta nekem: „Korábban a milliós üzletek miatt aggódtam, most a piszkos ablakok és a pázsitnyírás miatt idegesítem magam!” Ezzel azt mondta: „Most, hogy kevesebb ‚nagyobb dolog’ miatt kell aggódnom, a ‚kisebb dolgok’ miatt aggódom, melyek nem számítanak.”

Ez igaz! Mindig *találunk* valamit, ami miatt aggódhatunk. Képzeld el, hogy egy tizenkétórás repülőút előtt állsz. A repülőgép éppen most hagyta el a kifutó betonját. Csak remélni mered, hogy egy kicsit lazíthatsz, talán még aludhatsz is egy keveset. És aztán észreveszed. A melletted ülő férfi óramű pontossággal, hat másodpercenként szipákol egyet: „Egy, kettő, három, négy, öt *szipákolás*, egy, kettő, három, négy, öt, *szipákolás*...” Azt gondold magadban: „Jaj ne! Ez a hapsi egy szipákoló metronóm! Örülnék, ha nem kellene tizenkét órán keresztül együtt utaznom vele!”

Kiveszed a zsebedből a számológépedet: „Tíz szipákolás percenként szorozva... az ezerkétszáz szipákolás Frankfurtig! Lehet, hogy ez lesz életem legrosszabb éjszakája!”

Egészen mostanáig nem vetted észre a mögötted alvó kisbabát. Hirtelen felpattannak a kisbaba szemei, és elkezdi tüdőkapacitását sirással tesztelni. Nehéz figyelmen kívül hagyni a visító babákat a hosszú menetidő alatt. Ekkor már azt mondod magadnak: „És én még a ‚Szipákoló’ miatt idegesítem magam?! A modortalanságot még valahogy eltűröm, de mit csináljak egy visítózó babával? Hát csoda, ha kiborulok?”

Ekkorra már kezdenek igazán rosszra fordulni a dolgok. Minden figyelmeztetés nélkül a jumbo jet rázkódik egyet és a föld felé veszi az irányt. Elsápadsz, a gyomrod a torkodban van. Mindenki kiabál. A mentőmellény után nyúlsz, miközben így egyezkedsz Istennel: „Ments meg engem ebből a zuhanásból, és ígérem sohasem fogok idegeskedni a szipákolók miatt! Boldogan eltűröm az üvöltöző csecsemőket egészen Európáig.”

A repülő ismét vízszintesbe kerül és elkezd emelkedni. A pilóta elnézést kér a váratlan felfordulásért. A bébi abba hagyja a sírást, és Szipákoló úr elalszik. Ismét békésen a keresztretjvényedbe temetkezel - tudod most mi történik? Szipákoló elkezd *horkolni*. „Jaj ne! Ha nem kellene ezzel az alakkal együtt utaznom, akkor tényleg szerencsés lennék!”

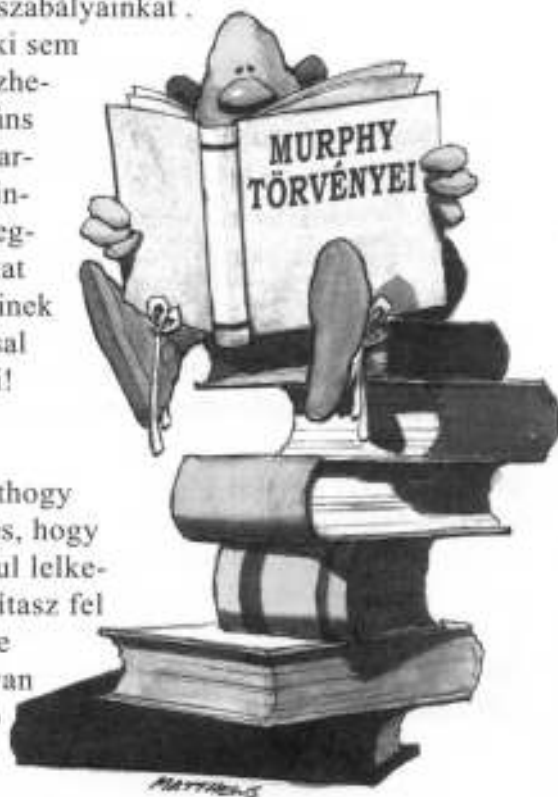
Az élet így működik: van egy „aggódáspiramisunk”, és a legfontosabb dolgok miatt aggódunk. Ha eltörik a lábunk, nem aggódunk a fejfájásunk miatt - míg a törött láb össze nem forr. A horkoló férjek csak addig irritálnak bennünket, míg a fürdőszoba lángokban nem áll.

Hogyan aggódjunk kevesebbet? Ismerjük fel, hogy stresszünket a fejünkben létező szabályok irányítják. Amint félreteszünk néhány szabályt, vagy megszabadulunk tőlük, akkor már rögtön nem bosszankodunk annyira, amikor az élet nem veszi figyelembe a szabályainkat.

Tudatosan így dönthetünk: „Senki sem fogja a napomat elrontani.” Kiegészíthetjük magunkkal úgy, hogy: „Arrogáns bankalkalmazottak, parkolóőrök, marcona rendőrök, citromba harapott pincérlányok nem fogják a napomat megkeseríteni!” Emlékeztessük magunkat arra, hogy a világ drámai eseményeinek tükrében egy udvariatlan pénztárossal való konfliktus nem is *olyan* drámai!

DIÓHÉJBAN

Más lehetőségek is vannak, minthogy előntsön a pulykaméreg. Lehetséges, hogy valami szórakoztasson, vagy például lelkesítsen. Minél kevesebb szabályt állítasz fel arra, hogy milyennek kellene lennie az életnek, és hogy másoknak hogyan kellene viselkedni, annál könnyebb boldognak lenned.





MIÉRT TANULJAM MEG A GONDOLATAIMAT KONTROLLÁLNI?

Két okból:

- Nem tudod kontrollálni a környezetet, az időjárást, és mások rólad alkotott gondolatait sem. Az egyedüli dolog, mely felett teljes kontrollal rendelkezel - és ez a legfontosabb - a gondolataid.
- A külsőségek nem tesznek bennünket boldoggá!

Mondhatnád azt is: „Ha ‚ez vagy az‘ meglenne, boldog lennék!” Ez nem így van! Körülbelül huszonnégy óráig boldoggá tenne, aztán találnál valami mást, ami miatt ismét nyafoghatsz... Képzeld el: kérnéd Istent, hogy adjon neked egy új Porsche-t, és mi történne? Az égből eléd pottyanna egy új Porsche. Majd kibújnál a bőröndből! Elvezetnél a boltig, ahol egy kamasz nekitolná az autódnak a bevásárlókocsiját... ekkor azt gondolnád: „Addig nem leszek boldog, ameddig ezt a kis kölyköt meg nem fogom!”

Emlékezz vissza egy történetre, ami a múlt héten felbosszantott: például egy taxis beszólt neked, a barátod elfelejtette a születésnapodat, ellopták a pénztárcádat. Ismerd el, hogy nem maga a konfliktus bosszantott fel, hanem az, amit gondoltál róla. Bizonygatható: „Bárki ideges lett volna.” Ez nem így van. Csak a *legtöbb* ember! Egész életünkben arra lettünk kondicionálva, hogy bizonyos gondolataink legyenek a dolgokról. *A gondolatok tesznek bennünket boldogtalanná - de gondolatainkat megváltoztathatjuk!*

DIÓHÉJBAN

Az életszínvonaladon úgy javíthatsz, ha a gondolataidon javítasz, és gondolataid hatással vannak érzéseidre.

LELKI BÉKE

MIÉRT VAN SZÜKSÉGEM LELKI BÉKÉRE?

A legtöbb ember egyetért abban, hogy több szeretetre vágyik életében, de nem értik, hogy minek munkálkodjanak a lelki béke eléréseért. **AZÉRT, MERT A SZERETET ÉS A BÉKE ELVÁLASZTHATATLANOK.** A szeretet nem érzelem, A szeretet nem a másik birtoklását jelenti. A szeretet valaminek ítélet nélküli megtapasztalása. A szeretet keresése közben nagyobb lelki békére lelsz - és a béke keresése közben több szeretetre lelsz.

A lelki béke nem a nyugtatók szedése. A béke *egyensúlyt* jelent.

A harcművészetet tanulók első feladata, hogy találják meg belső egyensúlyukat. Karatézés közben megtanulják, hogy az erő a lelki egyensúlytól és a lecsitult értelemről függ. Ha túlságosan izgatottak, akkor már el is intézték őket. A golfjátékosok is tudják ezt. Tanácsuk: „Lazíts! Érezz rá az erődre, szabadulj meg a kavargó gondolatoktól - és telitalálat, sikerül az ütés!”

Erőd forrása az egyensúly, avagy a lelki béke. De a békesség nem álomságot jelent! Békében élni annyit jelent: szövetséget kötsz az erővel, ahelyett hogy harcolnál ellenük. Békében élni annyit jelent: az egészséget érzed, ahelyett hogy fennakadnál a részleteken.

AMINT KIFIZETEM AZ AUTÓM RÉSZLETEIT, BÉKÉSEBB LESZEK!

Fred azt gondolja: „Előbb a számláimmal foglalkozom, csak *azután* keresem a harmóniát.” Elméletben jól hangzik, de általában az eredmények kiábrándítóak. Ez azért van, mert a fő feladatunk életünk során nem abból áll, hogy megszabaduljunk jelzőlogunktól és kiszélesítsük az úszómedencénket.

Azért vagyunk itt, hogy segítsünk egymáson. Ehhez az élet nekünk a következő utasításokat adja:

- **AKKOR VAGYUNK A LEGBOLDOGABBOK, HA SEGÍTÜNK MÁS EMBEREKNEK, HOGY EGYENESBE JÖJJÖN AZ ÉLETÜNK.**
- **AKKOR VAGYUNK A LEGMAGÁNYOSABBOK, AMIKOR AZ A FŐ CÉLUNK, HOGY A SZEMÉLYES BIZTONSÁGUNKAT MEGTE-REMTSÜK.**

Egyébként is, ha teljes biztonságot keresel, akkor rossz bolygót választottál!

Fred azt mondja: „Ha majd meglesz a kertés házam a zöldövezetben, ha befolytak a nyugdíjforintkáim, akkor majd biztonságban érzem magam.” Ahogy azt elképzeled Fred! Próbáld meg ezt beadni például egy buszvezetőnek, akinek a busza fékezhetetlenné vált egy útkereszteződésben! A biztonság csakis magadban rejlik - bárhol máshol csak mese! Bankok mennek tönkre, kormányok buknak meg, cégek tűnnek el, jumbo jetek potyognak le az égből...

Hogyan birkózz meg az élet bizonytalanságával? Fogadd el! Örülj neki! Mondd azt: „Ittlétem élvezetének a fele abban rejlik, hogy nem tudom, mi fog történni a következő pillanatban!” Kiegészíthetsz magaddal: „Történjék bármi, megbirkózom vele!” Nézz farkasszemet félelmeiddel! Mondd azt: „Ha leég a házam, majd elmegyek máshova! Ha kirúgnak, máshol keresek munkát! Ha elút a busz... eltűnök innen!” Itt a történet vége.

Ez az álláspont nem meggondolatlan, csupán realista. A Föld veszélyes hely. Nagyon sok ember meghal itt! Ez azonban nem jelenti azt, hogy úgy kellene élned, mint egy riadt nyuszinak.

HOGYAN LELJEK RÁ A LELKI BÉKÉRE?

Ez részben hozzáállás kérdése. Alakuljon napi szokásoddá, hogy lazítsd el magad.

Egy dolgot észrevehetsz azokban, akik lelki békében élnek: mindegyiküknek van egy napi gyakorlata arra, hogy fenntartsák lelki egyensúlyukat. Sokan imádkoznak, vannak, akik meditálnak vagy hajnalban a strandon sétálnak lazításképpen. Mindegyiküknek van egy csendes belső szentélye. Azzal hogy visszavonulnak belső szentélyükbe, a külvilágot is jobban érzékelik.

Négy éven át előadásokat tartottam a test és a lélek relaxációjáról. Mindig elámultam azokon a változásokon, melyek azokban az emberekben jöttek létre, akik tényleg megtanultak lazítani. Ilyen dolgokat meséltek: „Már a múlté a fejfájásom.”, „Elmúlt az isiászom.”, „Felpörgött a vállalkozásom.”, „A gyerekek vidámabbak.”, „Javult a kapcsolatom a férjemmel.”, „Jobban megy a golf.” Legtöbb esetben a résztvevők semmit sem tettek. Egyszerűen elengedték magukat.

A nyugati világban megtanítanak bennünket arra, hogy „csináljuk” a dolgokat. Ezzel nem vitatkozom. De mielőtt *bármibe belekezdénk*, hagyjunk fel a *minden ellen való harcolással*. Úgy nővünk fel, hogy a küzdelemben hiszünk. Azt tanuljuk, hogy erőlködünk, csörtessünk és az emberekre nyomást gyakoroljunk. Ezzel kimerítjük magunkat és mindent elrontunk.



Én ezt egy nagy kerülővel tanultam meg. Amikor úgy döntöttem, hogy portréfestő leszek, elhatároztam, hogy semmi sem állhat az utamba. Az életfilozófiám ez volt: „Fess napi tíz órát, hetente hét napot - ha ez így nem megy, fess egész éjjel!” Borzalmas képeket festettem!!! Kimerült voltam és frusztrált, és akkor elkezdett derengeni: a kétségbeesett akaráns nem visz előre!

Ameddig azt állítod, hogy az élet egy küzdelem, addig küzdelem is marad. Hagyni kell a dolgokat maguktól kibontakozni!

Egy fiatal fiú átutazta egész Japánt, hogy találkozzon egy harcművész mesterrel. Amikor fogadta őt a mester, a fiú azt mondta: „A legjobb akarok lenni az egész országban, meddig fog tartani?”

A mester erre azt felelte: „Tíz évig.”

A tanítvány így szólt: „Mester, én nagyon eltökélt vagyok! Gyakorolni fogok éjjel-nappal! Akkor meddig fog tartani?”

A mester erre azt felelte: „Akkor húsz évig!”

KÖRÜLTEKINTÉS

Legtöbbünk már felismerhette, hogy milyen nehéz a jelenben élni és, hogy a legtöbb időnket azzal töltjük, hogy kesergünk a múlton, vagy a jövőtől rettegünk.

A mának élni olyan, mint egy drótkötélen egyensúlyozni. Mindenképpen lecsel, de gyakorlással egyre tovább tarthatod meg egyensúlyodat. Íme kétfajta stratégia, hogy miképpen tarthatod a jelenben a tudatodat:

- **MINDENRE ANNYI IDŐT SZÁNJ, AMENNYI SZÜKSÉGES HOZZÁ!**

Ne hagyd, hogy az életed egy rohanás legyen! Ha az a meggyőződésed, hogy: „Úgy sincs elég időm!”, tudod mi fog történni akkor? *Sohasem lesz elég időd!* Rohanhatsz majd, hogy épp eléred a buszt, épp elcsipd a liftet, telefonhívások között ebédelhetsz.

Bármit is csinálsz éppen, mondd magadnak: „Amíg ezt a levelet írom (ezt az inget vasalom, ezeket a súlyokat emelgetem) arra összpontosítok, amit éppen csinálok. *Addig tart, ameddig tart.* Sietni - azt biztosan nem fogok!”

- **GYAKOROLD A „KUTYÁK ÉBERSÉGÉT”!**

Amikor elviszed a kutyádat sétálni, megfigyelhetsz valamit. A kutyák *mindent* észrevesznek... Minden bokrot, minden virágot, minden gázt és minden vízesapot. Vidd el a kutyust sétálni ugyanazon az úton akárhányszor: neki minden alkalom egy új élmény! A kutyák a jelenben élnek.

Amikor a „kutyák éberségét” próbáljuk gyakorolni, észrevehetjük, hogy az eszünk valahol egészen máshol jár. Próbálj úgy enni egy ételt, hogy minden falatot külön ízlelgetsz! Beszélj úgy egy barátoddal, hogy minden szavát meghallod! Figyelj egy dalra, és vegyél észre minden hangot! Séta közben minden fát figyelj meg! Fokozatosan egyre jobban fog menni!

Erősítsd meg magadban: „RENGETEG IDŐM VAN.” Az a megerősítés, melyet újra és újra ismétlünk, a tudatalattink részévé válik. Amikor sürgetve érzed magad, jusson eszedbe: „Rengeteg időm van.”

A Szufi mesterek úgy tartják, hogy *alva születünk, életünket alva töltjük el, és meg kell halnunk, mielőtt felébrednénk.* Szerintem ők itt a tudatunkról beszélnek. Oly gyakran cselekszünk automatikusan, miközben gondolataink „kávészünetet” tartanak.

Minél tovább tudsz egyensúlyozni a „drótkötélen”, annál jobbá válik életed.

MIÉRT LAZÍTSUNK?

Majdnem minden cselekedetünkkel eredményeket üldözünk. A relaxációval, a meditációval, és az imádkozással más a helyzet. Ezekkel nem lehet eredményeket üldözni. Persze tudhatod, hogy vannak hosszú távú előnyei, de teljes figyelmeddel a jelenre kell összpontosítanod! *Maga a cselekvés a cselekvés jutalma.* Ez egyszer ne próbálj „kapni” - egyszerűen inkább „legyél”, mint „cselekedj”!



Amikor hosszú időn át relaxálsz, a mélyrelaxáció letisztult csendessége fokozatosan átszűrődik a mindennapi életedbe. Sokkal ellazultabb leszel, és ösztönösen ráérsz majd dolgokra. Ez olyan, mint amikor a kanócszalát az olvadt viaszba mártjuk, majd kihúzzuk - mindig egy kicsit több viasz marad rajta, ebből lesz a gyertya.

Mindannyiunk rendelkezésére áll egy belső hang - de ez a hang nagyon halk. Ha túl hektikussá és zajossá válik az élet, nem halljuk meg. Ha a külső történéseket elcsendesítjük, akkor belülről is hallunk. Intuíciónk mindig velünk van, de nem mindig hallgatunk rá.

A kutatások újra és újra megerősítik, hogy elménk lecsendesítése jó hatással van egészségünkre. Két világhírű egyetem hallgatói hetvenhárom, idősek otthonában élő embert tanulmányoztak. Az idősek vagy **a)** nem kaptak „kezelést”, vagy **b)** naponta meditáltak. Négy év elteltével annak a csoportnak az egynegyede meghalt, akik nem meditáltak. Azok, akik meditáltak, még mindannyian éltek.³

1978-ban Robert Keith Wallace tízéves kutatás után megjelentette tanulmányát a meditáló emberekről. Biológiai korukat három kritérium szerint értékelte ki: vérnyomás, hallás, látás. Megfigyelte, hogy azok az emberek, akik hozzávetőlegesen öt éven át meditáltak, átlagosan öt évvel voltak biológiaiilag fiatalabbak. Azok az emberek, akik több mint öt éven át meditáltak, átlagosan tizenkét évvel voltak biológiaiilag fiatalabbak, azaz egy születése szerint hatvan éves embernek körülbelül „negyvennyolc éves teste” volt.

Észrevettem, hogy amikor időt szakítok arra, hogy lazítsak, meditáljak, vagy imádkozzak, akkor kiegyensúlyozottabb vagyok és jobban kontrollálom magam. De hamarosan önelégültté válok, kezdem elhanyagolni az imádságot és a meditációt. Az élet ilyenkor stresszesebbé válik, és én is frusztrált leszek. Elveszitem nyugalمامat. Amikor visszatérek a napi relaxációs programomhoz, az élet ismét simán megy tovább.

Sok elfoglalt ember fut hasonló köröket. A tanulság: „*Ha nincs idő lazítani, akkor feltétlenül lazítanod kell!*” Azt gondolhatnánk, hogy ezt végül megtanuljuk - de sajnos nem tanuljuk meg!

Nyilvánvaló, hogy a relaxáció egyfajta jó érzetet kelt bennünk, de vannak más előnyei is, hiszen *olyan embereket vonzunk magunk köré, akik hasonlóan éreznek, mint mi.* Amikor nyugodtnak érezzük magunkat, akkor nyugodt embereket és nyugodtabb szituációkat vonzunk magunkhoz. A haragos emberek a békés embereket egy kicsit bogarasnak tartják - így máshol keresnek okot a veszekedésre. Ha viszonylag békés természetű vagy és haragos emberekkel kell, hogy dolgozz, ők általában példát vesznek rólad, és jobban viselkednek!

Ha segítségre van szükséged a relaxációs/meditációs technikák elsajátításához, sokféle könyv és tanfolyam áll rendelkezésedre, bármilyen módszer is tetszik neked.



„Vegyél ezüstöt, adj el aranyat, foglalj a frankfurti járatra helyet és mondd meg Hendersonnak, hogy ki van rúgva...”

NÉHÁNY TIPP A RELAXÁCIÓHOZ / MEDITÁCIÓHOZ:

- **AKKOR GYÓGYÍTÓ HATÁSÚ HA MINDENNAP CSINÁLOD.** Legyen az a célod, hogy mindennap és ugyanabban az időben meditálj. Hajnalban a legjobb, akkor nem zavar semmi, és így ráhangolódhatsz egy újabb napra.
- **ÜLVE MEDITÁLJ!** - Ha lefekszel: elszundíthatsz!
- **HA NINCS IDŐD RELAXÁLNI, AKKOR IS RELAXÁLJ!** A meditáció több időt visszaad, mint amennyitől „megszabadít”. Saját „tuningolásodat” tekintsd úgy, mint az autók tuningolását - húsz perc naponta, hogy javítsd a hatékonyságodat.

ÉS AMIKOR SZÖRNYŰNEK LÁTSZ MÁSOKAT...

Próbáld meg a következőt. Minden alkalommal, amikor egy veszekedés közepén találod magad, vagy összerúgod a port a főnököddel, a férjeddal, apósoddal, anyósoddal: vonulj vissza! Egy csendes helyen lazíts! Próbáld elfogadni őket! Sugározz feléjük szeretetet, bármilyen elképzelhető módon! Ha ez egy kicsit „agyament” *new age* technikának tűnik neked, ennek ellenére próbáld ki! Nem kell, hogy megértsd - csak használd! Sokan ezt teszik. Az eredmények meg fognak döbbenteni!

DIÓHÉJBAN

Kezdj minden napot azzal a szándékkal, hogy kiegyensúlyozott és nyugodt leszel! Lesznek olyan napok, amikor játszva átvitorlázol így a lefekvésig, de más napokon, a reggeli lágytojásodon sem jutsz túl. Ha a lelki béke a napi célod, ez egyre jobban és jobban fog menni.



MATTHEWS

NE CSAK HAJTS, PIHENJ IS EGY KICSIT!

Észrevetted már, hogy egész nap kirándulhatsz, mégis feltöltve érzed magad - ellenben ha csak egy délelőttöt eltöltesz egy bevásárlóközpontban, akkor úgy érzed magad, mint akin átment egy úthenger?

Körülöttünk mindennek van egy rezgése - legyen az fű, beton, vagy műanyag. Ezeket a rezgéseket érzékeljük. Az erdőknek és a kerteknek gyógyító rezgése van: feltöltenek energiával. Másfajta rezgésük van a plázáknak és a mélygarázsoknak: ezek elszívják energiánkat. A katedrálisoknak emelkedett a kisugárzása. A műanyagterítés, koszos éttermek, a füstös csehók és a vetkőzözőbárok alacsony energiájú helyek - ezek „levetkőztetik” energiádat.

Nem kell zseninek lenni ahhoz, hogy felismerd: környezeted finom energiái befolyásolják egészségedet és érzelmeidet. Ha túlteng benned az energia, akkor ellenállsz a betegségeknek és más emberek rossz hangulatának. Ha az energiaszinted alacsony, akkor depressziót és betegségeket vonzol magadhoz.

DIÓHÉJBAN

Megéri válogatósnak lenni, hogy hová cipeled el tested. Jobb éhkoppon maradni, mint egyes éttermekben étkezni! Időnként jobb otthon maradni, mint bizonyos hotelszobákban éjszakázni. Féltőn óvd magad és bizz a megérzéseidben! Óvd magad az olyan helyektől, melyek elszívják energiádat! Ha valahol nem érzed jól magad, egyszerűen sétálj tovább!

TEREMTS MAGADNAK EGY KIS SZABAD TERET!

Nem véletlen, hogy a világ összes kultúrájában tisztelete és hagyománya van az egyedül eltöltött időnek. Serdülőkorukban a fiatal amerikai indiánok és afrikai busmanok elhagyják törzsüket, sokáig ülnek egy hegyesúcson, vagy egy ideig a vadonban élnek, hogy megtalálják életük értelmét.



A nagy tanítók, mint Krisztus, Buddha és Mohammed mindannyian inspirációt merítettek a magányból - ugyanígy szerzetesek milliói, médiumok, és az igazság keresői, akik a tanítók nyomaiban jártak. Mindenkinek szüksége van egy olyan szent helyre, ahol nem csörög a telefon, nincsenek újságok, ébresztőórák és elfelejthetjük banki egyenlegünket. Akár a hálószoza sarka, akár egy kis zug az erkélyen, vagy az erdőben: ez az a hely, ahol szemlélődhünk és alkothatunk.

HOLISZTIKUS VILÁGSZEMLÉLET

„Amikor bármit magában próbálunk kiragadni, akkor rájövünk, hogy ez mindennel szorosan összefügg a világegyetemben.”

John Muir

A tizenhetedik század óta a tudomány Isaac Newton elvén alapszik: vagyis ha valamit meg akarunk érteni, darabokra szedjük és a darabokat megvizsgáljuk. Ha még mindig nem értjük, akkor még kisebb részekre bontjuk... a molekuláktól az atomokon át az elektronok, quarkok, és a bozonok felé... és végül megértjük az univerzumot! Valóban???



„Téged keresnek!”

Fogj egy Wordsworth-verset, szedd szét prepozíciókra, névmásokra, aztán a szavakat betűkre. Mennyivel érted jobban a verset? Analizáld a *Mona Lisa*-t ecsetvonásról ecsetvonásra!

A tudomány csodákat tett velünk, de ez csak az érem egyik oldala. A tudomány feldarabol. Az értelem szétszedi a dolgokat. A szív összerakja.

Vannak olyan kérdések, melyekre az információnak és az intelligenciának nincsenek válaszai. Amikor elkezded analizálni a barátaidat, akkor számodra elveszítik varázsukat. Amikor analizálsz és szétszeded a világegyetemet, akkor elkülönít magad tőle. Ha együttérző vagy, akkor látod az „egészet”, és közelebb érzed magad. Amint törödsz valamivel, rögtön odatartozol. A világegyetemben minden mindennel összefügg. Minél jobban darabokra szedjük a dolgokat, annál jobban szem elől tévesztjük azt, ami igazán fontos.

DIÓHÉJBAN

Az analízis ellentétje a szintézis. Akkor leszel egészséges, ha a dolgokat egészsként tekinted - amikor a testedet egészsként tekinted és az emberiséget is egészsként szemléled.

HÁLA ÉS LELKI BÉKE

„Ha az egyedüli ima, amit elmondasz egész életedben, így hangzana: 'köszönöm' - az is elegendő lenne!”

Meister Eckhart

Egy pillanatra függessz fel minden ítéletet az életeddel és a benne szerepet játszó emberekkel kapcsolatban. Képzeld el, hogy egy nap felébrednél, és azt mondanád Istennek, Allahnak, A Nagy Léleknek, Jehovának, Matyinak vagy bárhogy is hívod az univerzális erőt: „Köszönöm az életemet, a családomat, az otthonomat, a barátaimat, köszönet a reggelimért és a következő napért!” Nem éreznéd -e magad ezután elégedettebbnek, mint általában? Ahelyett, hogy így érvelnél: „De hát nem ismered a családomat!”, inkább képzeld el, hogy ha képes lennél hálát érezni másnap, a következő nap és így tovább, akkor jutalmul milyen rendkívüli békességet éreznél...



Legtöbben abban a hitben nővünk fel, hogy valami nincs rendben ve-
lünk. Nagyon hamar arra a következtetésre jutunk,
hogy a családdal, társunkkal, autónkkal és mun-
kahelyünkkel nincs valami rendben. Azon rágódunk,
ami hiányzik. „Bárcsak tisztelnének a munkahelyemen!
Bárcsak lenne egy Mercedes-em...” Hát csoda, ha úgy
tűnik nekünk, hogy a belső harmónia illékony?

Amikor hálásak vagyunk, sokkal békésebbé
válunk. Minden alkalommal, amikor azt mond-
juk: „Köszönöm!” azt erősítjük meg: „Elfoga-
dom azt, amim van és ahol vagyok. Azt tanu-
lom, amire szükségem van.”

**A LELKI BÉKE ABBÓL SZÁRMAZIK,
HA ARRA KONCENTRÁLUNK, AMINK
VAN, ÉS NEM ARRA, AMI HIÁNYZIK.** Ha
elfogadod az életedet, akkor látod, hogyan szolgál
benned minden téged.



DIÓHÉJBAN

Ha számodra tényleg fontos a lelki béke elérése, akkor valamikor el
kell jutnod a hála érzetéhez. Most jön a lényeg: ha hálás akarsz lenni, ak-
kor hálával telve kell felébredned. Ha azt gondolod: „*Majd ha az életem
jobb lesz, aztán leszek hálás!*”, akkor nem leszel soha az!

ÉS MI KÖVETKEZIK AZUTÁN?

Egy olyan könyvben, mely az élet értelméről szól, a halált is meg kell
egyszer említenünk. Ugye igazságosabbnak tűnne az élet, ha nem halnánk
meg? Akkor legalább tanulhatnánk a hibáinkból! Hiszen hogyan használ-
hatnád az összes újonnan szerzett tudásodat - például azt hogy: „A nagy
sebességgel száguldó buszokat el kell kerülni!” - amikor éppen átgázolt
rajtad egy busz? Megnyugtató lenne, ha bizonyítékunk lenne arra, hogy
hetvenöt év eltelte után még nem az utunk végén járunk.

Einstein erről a kérdéstről bátorítóan szól. Bebizonyította, hogy *az
energia nem teremődik és nem is vesz el.* Ezért, amikor meghalsz, vala-
minek történnie kell a lelkeddel! Rendben van, csontjaid lehet, hogy az
ibolyákat fogják trágyázni, de mégis csak több vagy mint pár csont és
porc. A lelkednek valahová el kell jutnia!

A testen kívüli élmények szintén utalnak a túlvilág meglétére... Ha nem is volt részed még testen kívüli élményben, valószínűleg ismersz olyan embereket, akiknek volt. Molly néni meséli: „Ott feküdtem a műtőasztalon, aztán hirtelen elhagytam a testemet. Lenéztem és láttam a *saját* műtőmetet. Emlékszem mindenre, amit az orvosok mondtak és - akár hiszed, akár nem - ők a Chicago Bulls játékosairól beszéltek!”

Több vagy, mint csak egy test! Tehát mi történik azzal a részeddel, ami nem a „tested”?

Einstein és Molly néni mindketten azt a feltételezést erősítik, hogy az élet folytatódik. A keleti és a nyugati gondolkodás megegyezik abban, hogy akkor is van mit tanulnunk, miután feldobtuk a pacskertet. Egy dolog biztos: nem tudjuk biztosan, hogy mi van odaát és a halál egy ösztönző erő arra, hogy élvezzük az életet, amíg lehetséges. Ez tényleg egy okos rendszer!

A legrosszabb megközelítés, amit választhatsz: „Ebben az életben szenvedek, de a mennyekben majd megkapom érte a jutalmamat.” Ez egy nagyon nagy kockázat!

Mennyivel jobb, ha ezt mondjuk:

„Bármit is tartogat számomra az örökkévalóság, a jelenlegi célom az, hogy itt és most rendbe hozzam az életemet!”

DIÓHÉJBAN

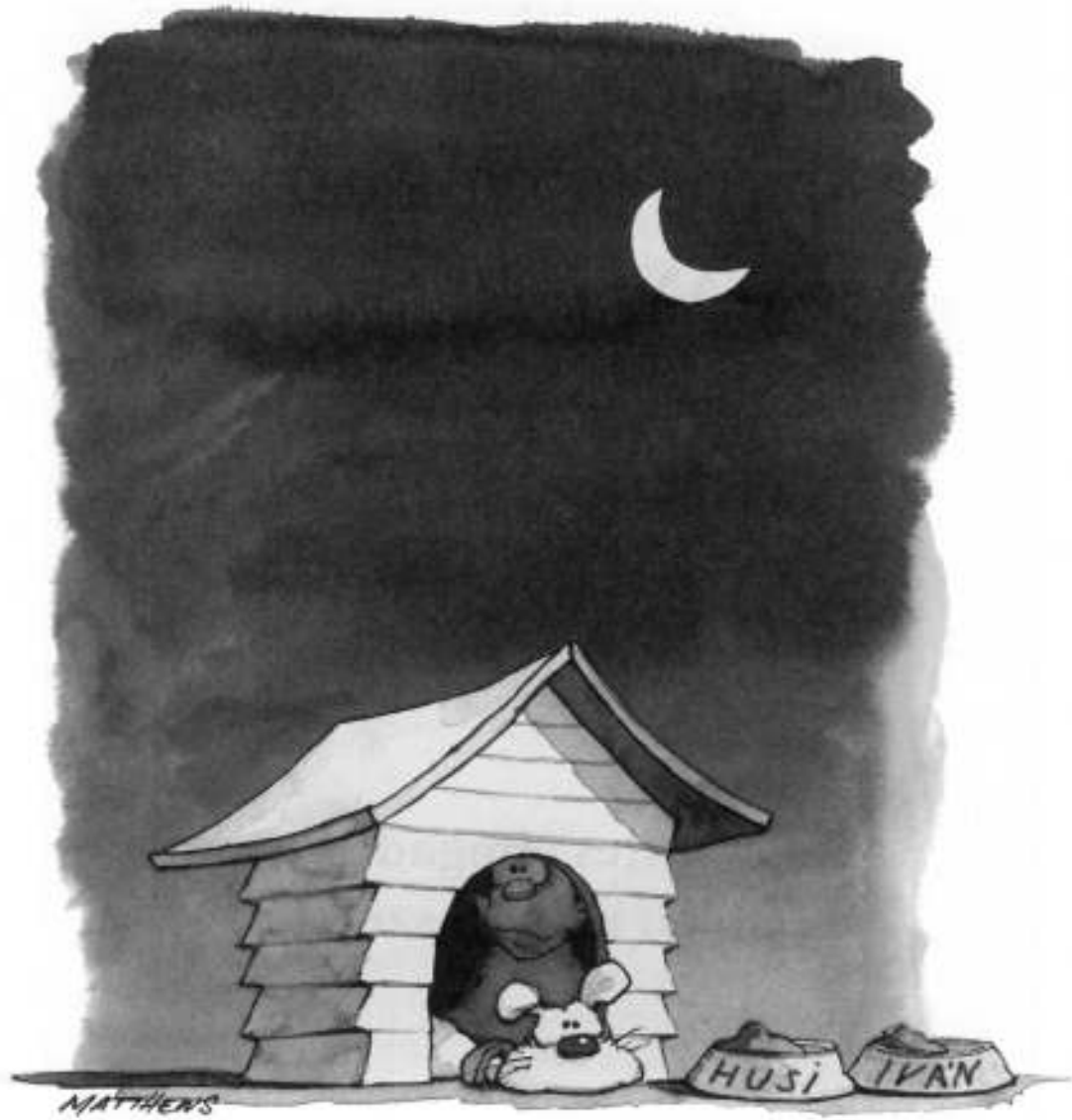
Logikus lehet azt feltételezni, hogy bármilyen tulajdonságot és készséget, amit kifejlesztesz ebben az életben - szeretet, eltökéltség, együttérzés, kosárfonás - elviheted magaddal. A legjobb választás, hogy itt és most fejleszd magad, kihasználva a benned rejlő összes lehetőséget - és reménykedj, hogy az előnyök továbbvihetők!



IX

**HOGYAN SZERETHETED
AZ EMBEREKET?
EGYSZERŰEN
FOGADD EL ŐKET!**

**A teljes elfogadás
a feltétel nélküli szeretet.**



KILENCEDIK FEJEZET

Miért vagyunk itt?

Megbocsátás

Család

Szeretet és félelem

MIÉRT VAGYUNK ITT?

Képzeld el, hogy a müzlis dobozon találsz egy versenykiírást: „*Maximum tíz szóban válaszolja meg a kérdést... 'MI AZ ÉLET ÉRTELME?'*” Mit írál erre?

„Egy saját házat szerezni és megtölteni mindenféle hasznos holmival!”

„Összehozni egy milliárdot és visszavonulni a Bermudákra!” vagy ezt:

„Golfban egyjegyű számra csökkenteni a hátrányomat!”

Titokban mindannyian tudjuk, hogy az élet ennél több! Tudjuk, hogy az **EMBEREK ÁLLNAK AZ ELSŐ HELYEN** - a BMW-k és a Gucci cipők csak a köret. Néha vakvágányra kerülünk és a részletek (a bőrgarnitúra és az új házimozi) elvonják figyelmünket.

Miről szól majdnem minden dal és mozifilm? A szeretetről és a szerelemről! Hányszor kell tragédiának történnie ahhoz, hogy emlékezzünk arra, hogy mi is fontos igazán?

Marianne Williams erre a pontra utal, amikor haldokló emberekről beszél. Azokban a végső órákban, amikor szeretteik körbeveszik őket, vajon milyen gyakran mondják azt az emberek: „Bárcsak összehoztam volna még ötmilliót!” Valószínűleg sokkal többen mondják azt, hogy: „Törődj édesanyáddal és a gyerekekkel!” Mint azt, hogy: „Viseld gondját az autónak!” Arra a kérdésre válaszolva, hogy: „Miért vagyunk itt?”, nem az lenne-e a kézenfekvő válasz: „**AZÉRT VAGYUNK ITT, HOGY SZERESSÜK EGYMÁST!**”

Amerikai kórházakban kísérletet végeztek csecsemőkön. Az egyik csoport újszülött babát naponta háromszor tíz percig simogatták. A másik csoportot nem simogatták. Az első csoportban a babák súlya kétszer olyan gyorsan gyarapodott, mint a második csoportban. Az orvostudomány már régen elnevezte ezt a terápiát. Nem szükséges tudományos kifejezéssel elnünk - mert itt a *szeretetről* beszélünk. A tény az, hogy szeretet nélkül a ba-

bák nem növekednek, és szeretet nélkül ugyanannyira szenvednek a felnőttek is.

Már nem is tudom hány felnőtt férfi mondta el nekem: „Egész életemben csak arra vágytam, hogy apám egyszer azt mondja nekem, hogy büszke rám és mennyire szeret!”

Ha őszintén bevalljuk, akkor majdnem *minden* amit csinálunk egy próbálkozás arra, hogy több szeretetet kapjunk. Mindenki, aki mellett elmész az utcán, mindenki, aki belép az irodádba kétségbeesetten vágyódik a szeretetre és az elismerésre - sőt néhányan örültségeket is csinálnak, hogy megkapják.

Hogy egyáltalán miért aggódjunk emiatt? Mert ahhoz, hogy az életünk tényleg működjön, tudnunk kell, hogy miért vagyunk itt. **Ha szerinted nem az a fő célunk, hogy szeressük egymást**, akkor talán ideje tisztáznod, hogy mi a legfontosabb számodra, és ez egy igen hasznos lépés lenne!

Ha szerinted viszont az a fő célunk, akkor mindent e kritérium szerint értékelhetsz: „*Több szeretetet visz a saját életembe, a családom, a barátaim, és a szomszédaim életébe ha ,ezt vagy azt' csinálom?*”

Ahhoz, hogy az embereket szeresd, nem kell mindenkit megcsókolnod, aki az utadba akad, és nem feltétlenül kell rizses tálakat osztogatnod a Harmadik Világban. Csak kevesebbet kell kritizálnod az embereket! Engedd meg nekik, hogy azt viseljenek, amit akarnak, úgy éljenek, ahogyan szeretnének, azok legyenek, akik lenni szeretnének - kritika nélkül!

MEGBOCSÁTÁS

„A megbocsátás az az illat, melyet az ibolya hint arra a cipősarokra, amely eltapossa őt.”

Mark Twain

Altalában ez történik: kitalálunk szabályokat arról, hogy az embereknek hogyan kellene viselkedniük. Amikor ők ezeket a szabályokat felrúgják, akkor neheztelünk rájuk. Abszurd dolog zokon venni azt, hogy az emberek nem veszik figyelembe a *mi* szabályainkat.

Legtöbbször úgy nővünk fel, hogy azt hisszük: úgy büntethetünk másokat, ha nem bocsátunk meg nekik. Sántító elméletünk: „Ha nem bocsátok meg neked, *te* szenvedsz attól!” Sajnos legtöbbször tévedünk, és *mi* szenvedünk ilyenkor a legtöbbet. Nekünk lesz csomó a gyomrunkban és *mi* nem bírunk elaludni.



„Hogyan tud Ön ezzel az ellenszenves fickóval élni?”

Legközelebb, amikor neheztelsz valakire, csukd be a szemed és figyelj az érzéseidre! Figyeld meg tested reakcióit! Téged tesz szánalmassá, ha más embereknek büntudatot okozol!

Az emberek teszik a dolgukat, azzal a tudással, ami van nekik. Az, hogy büntudatot okozol nekik, egyre megy - „csupán” *a te életedet teszi tönkre*. A dolgok olyanok, amilyenek. Ha egy hurrikán előttené a pincédet, akkor vajon ráznád-e az öklöd és ordítanál-e az ég felé: „Sohasem fogok megbocsátani az időjárásnak!” Ha egy sirály rápottyantana a fejedre, akkor neheztelnél a sirályra? Akkor meg minek neheztelni az emberekre? Ugyanúgy nem a mi dolgunk az embereket kontrollálni, ahogy a viharokat és a sirályokat sem. A világegyetem nem büntudaton és szemrehányáson alapszik - a büntudatot és a szemrehányást mi találtuk ki.

Ha már a megbocsátásról beszélünk - az első lépés ahhoz, hogy működjön életed: bocsáss meg szüleidnek. Biztosan nem voltak tökéletesek, de amikor gyerekek voltál, anyukádnak és apukádnak nem volt meg az összes könyve a „sikeres szülőkről”! Amellett, hogy téged neveltek, sok más dolog miatt is kellett aggódniuk! Bármiben is tévedtek, mára már elmúlt. Minden nap, ameddig nem szánod rá magad arra, hogy megbocsáss édesanyádnak, az egy picit szavazat arra, hogy elszúrd az életedet.

A FÁJDALOM ELKERÜLHETETLEN, DE MAGUNKAT NYOMORULTUL ÉREZNI EGY VÁLASZTÁS!

Felvetődhet a kérdés: „De mi van, ha valaki valami szörnyűt tesz? Bocssásk meg neki?”

Van egy barátom, akit Sandy McGregornak hívnak. 1987. januárjában egy fiatal férfi besétált egy vadászpuskával a nappalijukba, és lemészárolta három tinilányát. Ez a tragédia Sandy-t a fájdalom és düh poklába süllyesztette. Kevesen tudják elképzelni, hogy mi mindenen ment keresztül.

Az idő múlásával, és barátai segítségével eldöntötte: csak úgy tudja életét egyenesbe hozni, ha megszabadul dühétől, és megbocsát a támadónak. Sandy most már másoknak segít abban, hogy megbocsássonak és megtalálják lelkük békéjét. Átélt tapasztalata bizonyíték arra, hogy lehetséges megszabadulni sérelmeinktől, még a legszörnyűbb körülmények között is. Sandy azt is elmeséli nekünk, hogy ő a *saját előnyére, a saját túléléséért* szabadult meg dühétől.

Nekem úgy tűnik, hogy azok az emberek, akiknek hasonló megrázkódtatásban volt részük, mint Sandy-nek, két csoportra oszthatóak: az első csoport saját dühe és keserősége börtönében marad. A másik csoportban lévő emberek szokatlan mélységet és együttérzést érnek el.

A minket átformáló eseményeket általában nem mi választjuk. Valaki egyszer azt mondta: „*Soha sem akarunk keresztülesni azon, amin keresztül kell esnünk ahhoz, hogy azzá váljunk, amivé válni szeretnénk.*” Összetört szív, betegség, egyedüllét, kétségbeesés... ezekből mindannyian megkapjuk a részünket. Minden nagy veszteség után van egy gyászreakció, de végül az a kérdés, hogy ettől erősebbé, vagy puhányabbá válunk.

Azok számára is ugyanaz a választás, akik kisebb kihívásoknak vannak kitéve, mint Sandy: „*Akarod, hogy az életed működjön, vagy sem?*”

FELTÉTLENÜL SZERESSEM (VAGY LEGALÁBBIS KEDVELJEM) MAGAM?

Igen! Az, aki ki nem állja magát, csak púp a háton!

Van, aki nem barátkozik meg azzal a gondolattal, hogy „szeresse magát”, ugyanakkor elvárja partnerétől, hogy szeresse őt. Hát nem különös, amikor valaki ezt mondja: „*Magamat sohasem tudnám szeretni!*”, aztán meg dühös a feleségére, mert nem szereti őt? Egy egészséges kapcsolathoz feltétlenül kedvelnünk/szeretnünk kell magunkat.

Nem tudjuk másnak adni azt, ami nekünk sincs. Addig nem tudunk elfogadni másokat *olyannak amilyenek*, ameddig magunkat nem fogadjuk el *olyannak, amilyenek vagyunk*. Egészen addig, ameddig hibáink rabul ejtenek bennünket, ugyanazokat a hibákat keressük más emberekben is, azt remélve, hogy ettől feldobódunk. Meg is találjuk ezeket a hibákat, de ez nem segít rajtunk!

Ameddig a saját hibáinkra koncentrálunk, a világ is, és mi is büntetni fogjuk magunkat: rossz egészséggel, szegénységgel, magánnyal. Addig, ameddig nem szeretjük magunkat, a világ sem fog szeretni minket. És még mi hibáztatjuk a világot!

MIT JELENT SZERETNI MAGAMAT?

Ez legegyszerűbb formájában annyit tesz, hogy megbocsátasz magadnak. Azt jelenti, hogy elismered azt, hogy életedet eddig a pontig a legjobb tudásod szerint élted. Hagyj fel az állandó önmarcangolással! Sutba a tökéletességgel, a javulást célozd meg!

Bocsásd meg saját tökéletlenségedet és automatikusan másoknak is meg fogsz bocsátani. Mások azt tükrözik vissza nekünk, amilyenek mi vagyunk. Ha figyelünk, mindig kapunk üzeneteket, hogy hogyan kell továbbfejlődnünk. *A történet mindig rólunk szól.*

Gyermekeink miatt is el kell fogadni magunkat. A gyerekek a mi példánkat követik. Ha túl kemény vagy magadhoz, ők is túl kemények lesznek önmagukhoz - és megnehezítik a te életedet is!

DIÓHÉJBAN

Ha megbocsátunk magunknak, akkor másokat sem kritizálunk tovább.



MIT JELENT AZ, HOGY „SZERESD FELEBARÁTODAT”?

„A szeretet két embert gyógyít meg: azt aki adja, és azt aki kapja.”

Karl Menninger

Szerintem felebarátod szeretete azt jelenti:

- Nem bírálgatod.
- Nem ragasztasz rá címkéket.
- Nem vársz el tőle semmit.

Ez egy nagyon praktikus stratégia, amely megmenthet bennünket egy esomó frusztrációtól és csalódástól. Ez - mint a legtöbb spirituális elv - egyben kiváló pszichológiai tanács is.

Gyakran mondogatunk ilyeneket: „Ha megérteném, hogy Iván miért ennyire arrogáns, akkor talán még szeretni is tudnám ezt a pasit!” Ha úgy döntünk, hogy szeretjük Ivánt, akkor elkezdjük őt megérteni. A megbocsátás és a szeretet egy és ugyanaz. Azért könnyebb a kisbabákat szeretni, mert ártatlannak gondoljuk őket.

Bármikor, amikor úgy döntünk, hogy egy helyzetben meglátjuk a szeretetet, akkor előrehaladunk - főleg azért, mert nem tudjuk az embereket egyszerre szeretni és neheztelni rájuk!

DIÓHÉJBAN

Hogyan szeress valakit?
Cseréld ki a szeretni szót
az „elfogadás” szóval!
Az elfogadás maga
a feltétel nélküli
szeretet.



CSALÁD

„MIRE VALÓ A CSALÁD?”

A családot arra találták ki, hogy megtanítsa nekünk a feltétel nélküli szeretetet. Irodai kollegáidat és ivócimboráidat faképnél hagyhatod, de a családdal más a helyzet. Egy csónakban evezel ezekkel az emberekkel, akik ismernek, mint a rossz pénzt és mégis meg kell tanulnod szeretni őket.

A családban megtanuljuk értékelni az embereket attól függetlenül, hogy hogyan néznek ki, vagy mit tudnak értünk tenni. Megtanulunk a belsőbből szeretni. *A Bársony Nyuszi* című történetben a Kis Hintaló úgy tűnik, a feltétlen szeretetről beszél:

„Az, hogy igazi vagy, nem attól függ, hogy miből készítettek téged. Ez egy olyan dolog, ami csak történik veled. Amikor egy gyermek hosszú időn át szeret - nem csak játszik veled, de TÉNYLEG szeret téged - akkor válsz IGAZIVÁ... Ez nem egyszerre történik meg. Fokozatosan válsz azzá. Hosszú ideig tart. Ezért nem történik meg azokkal, akik könnyen megtörnek, érdesek vagy akikkel túl óvatosan kell bánni. Általában, mire VALÓDIVÁ válsz, a sörényed legnagyobb részét „leszeretik” rólad, kiesnek a szemeid, meglazulnak az ízületeid és nagyon elkopsz. De ez mind nem számít, mert amikor egyszer már IGAZI vagy, nem lehetsz csúnya, csak azok láthatnak annak téged, akik egyébként sem értenek meg semmit.”⁴

A CSALÁDOT MAGÁTÓL ÉRTETŐDŐNEK TEKINTENI

Hát nem furcsa, hogy gyakran idegenekkel, akiket meghívunk vacsorára, sokkal jobban bánunk, mint családtagjainkkal? Hívtál már meg idegeneket? Két napot azzal töltesz el, hogy a legszebb ezüstökkel és porcelánokkal teríted meg az asztalt. Tenger gyümölcseit, francia pezsgőt és epret szerzel be - aztán sohasem látod újra azokat az embereket!

Másnap szüleid ugranak át hozzád - ők már csak a maradékot kapják! Udvariasabbak vagyunk azokkal az emberekkel, akiket alig ismerünk! Talán mégiscsak fordítva kellene eljárunk - tegyük félre a homárt szüleinkek!

Életének utolsó éveiben tanultam csak meg édesapámat megölelni. Nyolcéves koromban - mint annyi más fiú - abbahagytam édesapám ölelgetését. „Férfias” akartam lenni. Húsz évig tartott, mire rájöttem: *az igazi férfiak ki tudják mutatni érzéseiket.*

Íróként a televízióban és az újságokban időnként viszontlátom magam. Mostanra már rájöttem, hogy a vasárnapi főcímek hétfőn már a szemétkosárban landolnak.

Azt a kérdést teszem fel magamnak: „Mit jelentek azoknak, akik tényleg ismernek és számitanak rám: családomnak és a közeli barátaimnak? Számíthatnak rám, megbízható vagyok, gondoskodó és korrekt?” Ez az ami számít!

TÁMOGASSUK PARTNERÜNKET!

Kétféleképpen lehet egy kapcsolatot működtetni - az egyik egy csapatmunka, a másik olyan mint egy versengés!

Frednek este hatra kellett volna hazaérnie, de ő már két órát késik. Kinga már tövig rágta a körmeit. „Mi lehet az én Fredemmel?” Negyed kilenckor kicsapódik az ajtó, Fred besétál. Látva, hogy Fred egészségesen, egy darabban ér haza, Kinga ráförmed, mintha csak ezt akarná mondani: „Ha már ilyen későn jössz haza, legalább egy balesetet felmutathatnál!”

Fred felveszi a kesztyűt, Kinga taktikát vált: előveszi rettegett *jeges hallgatását*. Hamarosan már nem is beszélnek egymással!

Kinga aludni tér - párnájára tűzve egy cetlit talál: „Holnap be kell mennem az irodába, kelts fel hétkor!” Fred fél tízkor ébred fel, és a párnájára tűzött cetlin ez áll: „Hét óra van, kelj fel!”

Oly sok pár kötelezi el magát arra, hogy egymást idiotának tüntessék fel.

Ajánlani tudom a *csapatmunkát!* Olyan partnerrel áldott meg az ég, aki az életét azzal tölti, hogy segít, és bátorít engem. A tanácsait kérem minden megírt oldalhoz, és mindenhez, amit csak teszek. Támogatása nélkül nem csinálnám azt, amit csinálok. Ahogy egyre közelebb kerülünk egymáshoz, feltűnően gyakran kérdezik meg a pincérek és légikisérők: „A nézesheteiteket töltik?” Ezt óriási bóknak tekintjük!

Ha úgy döntesz, hogy együttélsz valakivel, támogassátok egymást! Ha nem tudod a partneredet támogatni, ideje megvizsgálnod, hogy miért vagytok még mindig együtt.

SZERETET ÉS FÉLELEM

Elménknek két alapállapota van: *szeretet* és *félelem*. A félelem a negatív érzelmeink forrása. Ez egy csodálatosan egyszerű gondolat, és nagyon hasznos kiindulási pont érzéseink megvizsgálásához.

Nézzünk csak egy példát: Gyula (a férj) hazaér, bűzölög a parfümtől és az alkoholtól. Sára (a feleség) nagyon dühös. Ordítózik, kiabál és tányérokat dobál keresztül a konyhán. Sára - mint mindig - most is azt mondja: „Ha mérges vagyok, akkor egyszerűen előnt a düh és ez nem félelem!” Pedig tulajdonképpen a feleség azért ordít, mert *fél*. Attól *fél*, hogy elveszítheti férjét. Azért *fél*, mert a férje nem törődik vele, és *fél* mert észrevette Gyula kabátján a hosszú, szőke hajszálakat! *Amikor mérgesek vagyunk, akkor félünk!*

Hát a féltékenység? A féltékenység is egyfajta *félelem*. Félsz, mert azt gondolod: alacsonyabb rendű vagy másokhoz képest, és rettegsz attól is, hogy ők is így gondolják. *Amikor féltékenyek vagyunk, akkor félünk!*

Robi aggódik a jelzálaga miatt. Azt gondolja: „Ha aggódom, akkor az biztosan nem *félelem!*” Valójában az aggódás egy másik szó a *félelemre!* Hogy is aggódhatnál valami miatt, ha nem félsz? *Amikor aggódunk, akkor félünk.*

A düh, a féltékenység, és a depresszió mögött ott ólálkodik a félelem. Tehát hogyan is hasznosíthatjuk a szeretet/félelem elvét? Képesse tesz bennünket arra, hogy őszintébbek legyünk magunkhoz! Felfedezzük, hogy általában nem amiatt borulunk ki, mint ahogyan azt először hisszük.

Ha le akarod győzni félelmeidet, fel kell ismerned, hogy léteznek. Míg azt mondd: „Nem vagy rám tekintettel, hiszen féltékennyé teszel engem!”, addig nem jutsz előrébb. Csak akkor kezdesz kikecmeregni a csapdából, amikor fel tudod tenni magadnak a kérdést: „Miért félek akkor, amikor jöképű idegenekkel beszélek?” Ekkor *felismered félelmeidet mások hibáztatása helyett.* Amikor felismered félelmeidet, esélyed van rá, hogy felülkerekedj rajtuk.

Félelmeink beismerése segít nekünk, hogy megmagyarázzuk érzéseinket azoknak az embereknek, akik sokat számítanak nekünk:

„Drágám, azért lettem dühös, mert félek. Félek, mert ha megveszed azt a méregdrága ékszert, akkor nem fogunk egy évig enni.”

„Azért kiabálok veled akkor, amikor későn jössz haza, mert félek, hogy valami történhetett veled az úton. Nem tudnék mihez kezdeni akkor, ha elveszítenélek. Ezért félek.”

Ha beismerjük félelmeinket, akkor leszokunk arról, hogy más embereket hibáztassunk. Ekkor lényegében azt állítjuk: „*Azt akarom, hogy tudd: félek. És ezzel nem azt mondom, hogy ez a te hibád!*”

Amikor elfogadjuk, hogy többé már nem kell tökéletesnek lennünk, és érzelmeink egyik fő mozgatórugójaként félelmeinket nevezzük meg, szeretteink erre reagálni fognak. Sérülékenységünk beismerése jobban működik, mint mások sértegetése.

Emlékezzünk arra, hogy mások sem amiatt borulnak ki, mint ahogy gondolják. Amikor rádtámadnak, akkor tulajdonképpen félnek. Ha tudod, hogy félnek, akkor már nem fogsz megijedni annyira!

Felmerülhet benned a kérdés: „De ha a szeretet és a félelem a két fő érzelem, akkor ez azt jelenti, hogy sok ember fél?” Természetesen! A legtöbb ember majdnem a nadrágjába csinál félelmében - rettegnek attól, hogy butának vagy kövérnek tartják őket, és attól, hogy elveszíthetik a munkájukat, jellemüket vagy pénzüket. Félnek, hogy meglopják őket, megöregednek, egyedül maradnak, félnek az élettől és félnek a haláltól. Ezért viselkednek olyan hülyén!

Mitől érzik jobban magukat? Ha szeretik őket!



X

**A KÜLDETÉSED
NEM AZ,
HOGY MEGVÁLTOZTASD
A VILÁGOT.**

**A KÜLDETÉSED AZ,
HOGY
TE VÁLTOZZ .**

**Nincsenek
„külső” megoldások,
csak „belső” megoldások
léteznek.**



TIZEDIK FEJEZET

Amikor megváltozol...
Nem vagy egyedül!

AMIKOR MEGVÁLTOZOL...

„Amikor rosszul vagy attól, hogy elegend van abból, hogy rosszul vagy, akkor meg fogsz változni.”

Észrevetted már, hogy vannak olyan napok, amikor az autópályán mindenki téged próbál kinyírni? Amikor otthonról mérgesen mész el, akkor úgy tűnik, hogy az emberek le akarnak szorítani az útról. Amikor az irodából idegesen indulsz haza, a metrón valószínűleg belédkötnék. Ennek a fordítottja is igaz. Milyen másnak tűnik a világ, amikor szerelmesek vagyunk!

A világ egy tükör - amit belül érzel, kívülről is az áramlik feléd - ezért **NEM TUDOD AZ ÉLETEDET RENDBE HOZNI ÚGY, HOGY A KÜLSŐSÉGEK MEGVÁLTOZTATÁSÁVAL PRÓBÁLKOZOL!** Ha a járőrelek barátságtalanok, azzal nem oldasz meg semmit, ha átsétálsz egy másik utcába! Ha nem becsülnék meg a munkahelyeden, azzal nem oldod meg a problémádat, ha máshol keresel munkát.

Legtöbbünk kifordítva tanulta meg a dolgokat. Azt tanultuk: „Ha nem tetszik a munkahelyed, változtasd meg! Ha nem szereted a feleségedet egyszerűen váltsd le!” Néha teljesen rendjén való, hogy lecseréld munkahelyedet vagy a partneredet, de ha nem változol ezzel együtt, akkor többé - kevésbé ugyanazt főzöd ki magadnak.

Gerald Coffee kapitány hét évet töltött Vietnámban, katonai fogságban. Visszatekintve így meséli el, hogyan változtak meg érzései: *„Kezdetben imádkoztam Istenhez, hogy változtassa meg helyzetemet: Istenem add vissza az elfogásom előtti percekét, és valahová máshová fogok repülni... Istenem, add, hogy a mieink győzzenek és vigyél ki engem ebből a pokolból!”* Gerald tovább mesélt: „Ahogy az idő múlt az imáim is változtak... elkezdtem imádkozni azért, hogy jobb ember lehessenek, hogy ne csak elviseljem, hanem tanuljak is a hadifogság borzalmaiból.” A „változtasd meg *körülményeimet*” imákból „változtass meg *engem*” imák lettek. Egy alapvető elvre jött rá, és attól a ponttól kezdve helyzetében kezdett némi értelmet találni.

Bármilyen szituációban is vagyunk, azért vagyunk ott, mert abból valamit tanulnunk kell. *Hiszen azért sodródtunk oda!* Teljesen értelmetlen dolog arra

kérni Istent, hogy változtassa meg a helyzetünket. Hiszen addig, amíg meg nem változunk, szükségünk van arra a szituációra!

Ha Kinga a házasságában vergődik, akkor *neki* kell megváltoznia. Kinga lehet, hogy azt gondolja: „Istenem! Ha megváltoztatnád férjemet, Fredet, akkor esküszöm: boldog lennék!” Ez nem így van! Ha Fred is neheztel Kingára, akkor könnyen lehet, hogy Kinga kedvéért nem fog megváltozni. Ezért Kinga elválík Fredtől. Következő évben már így fohászkodik: „Istenem, ha megváltoztatnád Viktort...”

Amikor azt mondjuk: „Istenem, változtasd meg a körülményeimet, hogy nekem a fülem botját se kelljen mozgatnom!” akkor látszik: nem értjük a dolgokat. Ezt kellene mondanunk: „Változtass meg engem, és a gondolataimat!” Amint a körülményekről alkotott gondolataink megváltoznak, maguk a körülmények is megváltoznak.

Hogy ezeknek a gondolatoknak túlzottan *new age* szaga van, és ostobaságnak tűnik az egész? Vizsgáljuk meg ezt a fizika fényében! Háromszáz évvel ezelőtt Newton bejelentette, hogy az összes tárgynak van egy meghatározott, változatlan valósága. A ma kvantumfizikája és Heisenberg határozatlanság elve egy más képet mutat be nekünk, azaz: *egy dolog természetét valójában a szemlélő változtatja meg!*

Mit jelent mindez a mindennapi életedben? Azt, hogy a fizika megerősíti, amit a lelki tanítók mindig is tanítottak: egy adott dolgot, vagy egy szituációt a szemlélő alakítja át. Ahogy változik a gondolkodásod, az életed is úgy fog változni! Életed rendbetételének *belülről* kell fakadnia. Nem kell másokra várnod, hogy életedet ráncba szedjék. Amint mozdulsz, a világ is mozdulni fog. Amennyire megváltozol, az életed szereplői is annyira változnak meg - vagy új szereplőkre cserélődnek. Miközben segítesz nekik leckéik megtanulásában, ők is segítenek neked a te saját leckéid megtanulásában.

DIÓHÉJBAN

Ha rendbe akarod hozni kapcsolataidat: **SAJÁT MAGAD TÖKÉLETESÍTÉSE SIKERREL JÁR HAT, DE MEGPRÓBÁLNI MÁSOKAT MEGVÁLTOZTATNI HIÁBAVALÓ!**

A VILÁGNAK NEM KELL MEGVÁLTOZNIÁ...

Előfordult már veled, hogy ágyban fekvő beteg voltál és csak hetek után dughattad ki az orrod? Hát nem felemelő ilyenkor látni az eget, a fákat, a fűvet? Hát nem csodálatos, amikor öt év után ismét régi barátokkal találkozol? Az élet hirtelen gazdagabb lesz, de nem azért, mert a világ megváltozott. Mi változtunk meg. Az öröm az új szemléletmódból származik. A boldogság nem igényli, hogy valami újba kapj, de azt igen, hogy valamit elhagyj - azokat a gondolatokat, melyek nem segítenek neked! Ha úgy éled

le az életedet, hogy lajstromba veszed az emberek hibáit...például: „Ő túl kövér, neki túl nagy az orra, annak túl nagy a szája...”, akkor ez megzavarja lelki nyugalmadat. Megadja neked ugyan a felsőbbrendűség illúzióját, de állandóan azt erősíti meg benned, hogy *a világ és az emberek nincsenek rendben.*

Ha úgy döntesz, hogy elfogadod az embereket az összes szeplőjükkal, bibircsókjukkal és minden nyavalyájukkal együtt, akkor teljesen új érzés fog eltölteni a világgal és a benne lévő helyeddel kapcsolatban. Ez egy nagyon megnyugtató érzés lesz!

Hogyan is láss hozzá? Jól *válogasd meg*, hogy kivel töltöd el az idődet, de a többieket se címkézd fel „rossz”-nak. Jól válogasd meg életed körülményeit, de ne értékelj mindent csak *jónak* vagy csak *rossznak!* Ismerd fel, hogy életed legfontosabb célja a lelki béke megteremtése, ezért dönts úgy, hogy másképpen fogod látni a dolgokat!

Fred azt mondja: „De a családom hozzászoktatott, hogy koncentráljak a dolgok negatív oldalára!” Nem így van Fred! Érettnek lenni azt jelenti, hogy elérünk arra a pontra, amikor felelősséget vállalunk gondolatainkért és cselekedeteinkért. Most, hogy már te vagy felelős a gondolataidért, meg is változtathatod azokat.

Keress szépséget a körülötted lévő emberekben, így magadban is több szépségre fogsz lelni! **AZ EMBEREKET NEM OLYANNAK LÁTOD, MINT AMILYENEK, HANEM OLYANNAK, MINT AMILYEN TE VAGY. A VILÁGOT TULAJDONKÉPPEN ÚGY ÉLED MEG AHOGYAN SAJÁT MAGADAT MEGTAPASZTALOD.** Ha nem tetszik, amit láatsz, a tükör hibáztatása nem fog segíteni!

DIÓHÉJBAN

Ha rendbe akarod hozni életedet: **SAJÁT MAGAD TÖKÉLETE-SÍTÉSE SIKERREL JÁR HAT, DE AZ EGÉSZ VILÁGOT NEM VÁLTOZTATHATOD MEG.**

NEM VAGY EGYEDŰL!

„Amikor egy másik emberrel találkozol, emlékezz rá, hogy ez egy szent találkozás. Ahogyan a másikat látod, úgy fogod látni saját magadat is. Ahogyan bánsz vele, úgy fogsz magaddal bánni. Sose felejtse el ezt, mert benne megtalálod vagy elveszíted magad.”

A Csodák Tanfolyama

A világegyetem sokkal csodálatosabb, mint ahogyan azt feltételezük. Annyira tökéletesre van megtervezve, hogy mindig megkapjuk az összes szükséges leckét életünk szereplőitől. A nagy lelki tanítók azt

tanították, hogy mindannyian egyek vagyunk - hogy a „te továbbfejlődésed az én továbbfejlődésem, hogy a te fájdalmad az én fájdalom”. Azt tanították, hogy egy síkon mindannyian összekapcsolódunk. Nehéz ezt a szemléletmódot felfogni, de általa megkapjuk a magyarázatot arra, hogy miért van az: ha mi megváltozunk, mindenki más is megváltozik!

Azt a jelenséget, amikor a körülmények „egybeesnek szükségleteinkkel” Carl Jung nevezte el. Ő alkotta meg a „szinkronitás” fogalmát. Ezt írta róla: „két okozatilag nem, de jelentésileg összekapcsolódó esemény egyidejű megjelenése.” Ha elfogadod az *egyidejűség elvét* (szinkronitás), akkor:

- ÉLETED ÉRTELMET FOG NYERNI.
- ÉLETED MINDEN ESEMÉNYÉNEK ÉS SZEREPLŐJÉNEK FELISMERED A CÉLJÁT
- NEM FOGOD MAGAD ÁLDOZATNAK ÉREZNI.

Gondold csak meg! Ha te lennél a világegyetem teremtője, ugye megadnád a lehetőséget az embereknek, hogy saját maguk fejlesztése által javíthassanak életkörülményeiken ahelyett, hogy áldozatokká válnának?

Lehet, hogy felmerül benned: „Csodálatos időzítés, hogy hat milliárd ember mindig a legjobb helyen, a legjobb időben megtanulja egymástól a megfelelő leckéket.” Ez valóban lenyűgöző, de nagyon hasonló ahhoz, ahogyan az emberi testben több milliárd sejt működik együtt.

Természetesen van rá okunk, hogy az *egyidejűség elvével* és a világhoz való kapcsolódásunkkal ne értsünk egyet. Amíg elkülönítjük magunkat, könnyű az embereket hibáztatni. Amint elismerjük, hogy összetartozunk, több felelősséget kell vállalnunk magunkért és másokért.

De még valamit észrevettem: a boldog, hatékony emberek általában elfogadják az *egyidejűség elvét*. Életükben minden eseményt jelentéssel bíró visszajelzésnek értékelnek. Számítanak arra, hogy a körülmények az *egyidejűség elve* szerint az ő javukra fordulnak. A kimagasló teljesítményt nyújtó emberek nem tekintik az életet szerencsejátéknak.

ÉN HOZOM MEG A DÖNTÉSEKET, VAGY ÉLETEM ÖSVÉNYE ELŐRE KITAPOSOTT ELŐTTEM?

Hogyan illik bele az életbe az *eleve elrendelés* vagy a *sors*? Emberi perspektívából szemlélve logikusnak tűnik, hogy *vagy* te választod meg az irányt, *vagy* előre le van fektetve számodra. Szerintem mindkét lehetőség történhet ugyanabban az időben - vagyis, hogy követünk egy ösvényt ÉS saját döntéseket hozunk meg. (Lehetetlen? Szerintem Isten nagyon jól meg tudja szervezni az ilyen dolgokat!) Egy valamit megfigyelhetünk: a kiváló emberek a mindennapok kitartó teljesítményével válnak azzá, amik. Lehet, hogy egy ösvényt kellett követniük, de nem vártak senkire, hogy végighurcolja őket ezen az ösvényen.

AHOGYAN EGYRE TÖBBET MEGTANULUNK AZ UNIVERZÁLIS TÖRVÉNYEKRŐL, ÁLTALÁBAN A KÖVETKEZŐ ÁLLOMÁSOKON HALADUNK KERESZTŰL:

I. Nincsenek különösebb céljaink. Azt hisszük, hogy az élet egy szerencsejáték. Sodródunk, de sehová sem jutunk el. *Ez az áldozatmentalitás.*

II. Céljainkon munkálkodunk. Felfedezzük, hogy célokat tűzhetünk ki magunk elé. Felfedezzük, hogy a vizualizálás és a célirányosan befektetett energia kombinációjával kivételes eredményeket érhetünk el. Arra is rájövünk, hogy néha elérjük a céljainkat, de ezek nem tesznek boldogabbá minket.

III. Saját magunk fejlesztése. Felfedezzük, hogy lehetséges a jelenben a legjobbat nyújtani, ugyanakkor hagyni az életet kibontakozni, és megtapasztaljuk, hogy gyakran az élet nagyobb jutalmat ad, mint azt valaha is elképzeltük. Rájövünk, hogy el kell érni az egyensúlyt a kemény munka és a jó időztetés között. Belátjuk, hogy vannak alternatívák a kétségbeesés és a frusztráció helyett. Ahogy nagyobb egyensúlyt és lelki békét érünk el, az életet nem küzdelemként, hanem érdekesítő kihívásként élhetjük meg.

TEHÁT MI AZ ÉLET ÉRTELME?

Egy nagy tett véghezvitelétől még messze nem nyer értelmet az életünk. Nagyon sok kis tettben kell meglátnunk az értelmet és megtalálni az összefüggést közöttük.

Fred végre összehozza az első millióját, de előbb-utóbb azt kérdezi: „Miről szól ez az egész?”

Kinga feltör a ranglétrán, mégis elgondolkodik:

„Hát ennek az egésznek mi az értelme?”

Sára gyereket szül, de még mindig gyakran depressziós.

Milliók felhalmozása, előretörés a ranglétrán, vagy anyának lenni, önmagában még nem bír jelentéssel.

A jelentés a jelenben van. „Ott” lenni, nem jobb, mint „itt” lenni! **Ha kincseket keresel, akkor figyelj a pillanatra - és a pillanatban lehetsz rá a kincsre!**



FORRÁSOK

1. „*Come from the Heart*” Words and Music Susana Clark and Richard Leigh
Copyright © 1987 EMI April Music./GSC Music/Lion Hearted Music Inc.
2. BLACK, Dean. 1992, *The Frogship Perspective, 1992*, Tapestry
Communications, p.16-7, 117-8.
3. CHOPRA, Deepak, M.D. 1989, *Quantum Healing*, Bantam Books, New
York, Toronto, p.193-4.
4. WILLIAMS, Margery, 1922, *The Velveteen Rabbit*, Harper Collins, Sydney,
Auckland.

IRODALOMJEGYZÉK

- BARKER, Joel Arthur. 1992, *Future Edge*, William Morrow and Company,
Inc. New York.
- CRAWFORD, Roger & BOWKER, Michael. 1989, *Playing from the Heart*,
Prima Publishing and Communications, Rocklin, CA.
- DE BONO, Edward. 1985, *Tactics, The Art & Science of Success*,
fontana/Collins.
- JAMPOLSKY, Gerald G., M.D. 1979, *Love is Letting Go of Fear*, Celestial
Arts, Berkeley, California.
- McCORMACK, John with LEGGE, David R. 1990, *Self-Made in America*,
Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
- MYERS, David G. 1993, *The Pursuit of Happiness*, Aquarian/Thorsons,
Hammersmith, London.
- PATENT, Arnold M. 1991, *You Can Have It All*, Celebration Publishing,
Sylva, North Carolina.
- RODDICK, Anita. 1992, *Body and Soul*, Vermilion, London.
- SIEGEL, Bernie M.D. *Living, Loving & Healing*, Aquarian/Thorsons,
Hammersmith, London.
- WILLIAMS, Marianne. 1992, *A Return To Love*, Harper Collins, New York.
- ZIGLAR, Zig. 1994, *Over The Top*, Thomas Nelson, Inc., Nashville,
Tennessee.

„Ha a siker mércéje a másokra gyakorolt pozitív hatás - és hogy javítunk-e a világ dolgain - akkor Andrew, te nagyon sikeres vagy! Már nem is számolom, hogy hány embernek adtam kölesön a könyveidet - mindig pozitív visszajelzést kaptam. Imádom a könyveidet!”

PETER HONSINGER
Kodak (Rochester, New York)

„Andrew, a *HALLGASS A SZÍVEDRE!* nagymértékben segített munkám és életem során. Sok technikádat alkalmaztam nagy sikerrel a tárgyalóteremben. A *HALLGASS A SZÍVEDRE!* inspiráló, gondolatébresztő és lebilincselő olvasmány. Több száz darabot vettem belőle, hogy megszathassam a könyvedet ügyfeleimmel és barátaimmal. Ajánlom mindenkinek.”

CHRISTOPHER FERNANDO
Ügyvéd (Kuala Lumpur, Malaysia)

„A *HALLGASS A SZÍVEDRE!* teljesen megváltoztatta az életemet... szó szerint másnak éreztem magam. Köszönöm ezt a csodálatos könyvet!”

DEBBIE PERSKE
Prosperpine, Qld, Australia

„Andrew Matthews, köszönöm, hogy megírtad legutóbbi könyvedet, mely oly nagy hatást gyakorolt az életemre! A férjem - aki sohasem olvas - felkapta a könyvet és nem tudta letenni. Azóta is a könyvből idézget. Igazi inspiráció vagy!”

DI PADGETT
Montrose, Australia

„A *HALLGASS A SZÍVEDRE!* című könyvet újra és újra elolvastam. Annyira frissítően egyszerű! Azóta másképpen tekintek kapcsolataimra. Köszönöm Andrew.”

DR. NEIL BAUM
Urológus (New Orleans, U.S.A.)

Kedves Olvasó!

Reméljük Neked is nagyon tetszett ez a könyv! Ha szeretnéd megajándékozni vele barátaidat, rokonaidat, üzletfeleidet, megrendelheted közvetlenül a kiadótól is. Tártsázd a következő számot:

06 30 999 0226

Hallgass a szívedre!

Üdvözlettel,

Varázsládika Kiadó



„Ez a könyv egy térkép, mely telis-tele van spirituális aranyrögökkel és humorral, miközben elvezet saját boldogságodhoz.”

Dr. Gerald G. Jampolsky

„Amikor első könyvem kéziratát elvittem kiadókhöz, mindannyian azt mondták: „Az utolsó dolog, amire a világnak szüksége van, az egy újabb motivációs kézikönyv!” Azt is mondták, hogy egy ilyen könyvet csak pszichiáter írhat - sőt egy valaki még azt is hozzátette, hogy nekem kellene pszichiáterhez mennem!... Azóta eltelt 12 év, és már több millióan elolvasták a könyvet. Később is írtam még könyveket, de ezeknek a kézírataival már teljesen másképpen fogadtak a kiadók...”

Andrew Matthews

HALLGASS A SZÍVEDRE...

**EZ A KÖNYV ARRÓL SZÓL,
HOGYAN LEHET...**

- azt csinálni, amit szeretsz
- megbirkózni a számlákkal és a törött lábakkal
- felfedezni saját erődet
- rálelni a lelki békére
- megbirkózni a katasztrófákkal
- abbahagyni szüleid hibáztatását

ARRÓL IS SZÓL:

- hogyan gondolkodnak a **BOLDOG** emberek
- a **GAZDAGOK** miért teremtenek elő még a semmiből is pénzt
- mit csinálnak a született **VESZTESEK**, és hogyan kerüljük el a sorsukat!

ISBN 963 202882-1



Fotó: James Bateman

A SZERZŐRŐL:

Andrew Matthews filozófus, világszerte ismert előadó és festőművész. Egyedülálló humorral és egyszerűséggel ötvözi a keleti és antik bölcsesleteket a modern tudomány és pszichológia eredményeivel. Könyvei, melyeket saját karikatúráival illusztrál, válaszokat adnak a 21. század embere elé kerülő kihívásokra.

Varázsládika Kiadó