

40. ÉVFORDULÓ – DÍSZKIADÁS

LOUISE HAY



Éld az életed!

VILÁGSZERTE
TÖBB MINT
50 MILLIÓ
ELADOTT
PÉLDÁNY

ÉDESVÍZ

KELLY RAE ROBERTS
ILLUSZTRÁCIÓIVAL



Segítsen ez az adomány,
hogy megtaláld magadban a helyet, ahol
felismered az értékeidet, azt a részedet,
amely tiszta szeretet és önellfogadás.

Tartalom

ELSŐ RÉSZ:

Bevezetés 9

TANÁCSOK AZ OLVASÓNAK 10

FILOZÓFIÁM ALAPTÉTELEI 12

1. FEJEZET:

Amiben hiszek 15

MÁSODIK RÉSZ

Tanácsadáson Louise-nál 29

2. FEJEZET:

Mi a probléma? 31

3. FEJEZET:

Honnan ered? 47

4. FEJEZET:

Ez igaz? 59

5. FEJEZET:

Mit teszünk most? 69

6. FEJEZET:

A változás elutasítása 79

7. FEJEZET:

Hogyan változzunk meg? 97

8. FEJEZET:

Az új építése 115

9. FEJEZET:

Napi munka 129



Hatodik fejezet

A VÁLTOZÁS ELUTASÍTÁSA



„A folyton változó élet
ritmusát követem.”

A tudatosság az első lépés a változás és gyógyulás folyamatában

Amikor a tudatunk legmélyén lapul egy beidegződés, először észre kell vennünk, hogy majd orvosolhassuk. Elkezdjük emlegetni, panaszkodni rá, vagy észrevenni másokban. A hiba lassan a figyelmünk középpontjába kerül, viszonyulni kezdünk hozzá. Magunkhoz vonzunk egy tanárt, barátot, közösséget vagy csoportot, esetleg egy írást, aki vagy amely ráébreszt a problémamegoldás új módozataira.

Az én megvilágosodásom egy barátom véletlen megjegyzésével kezdődött, aki hallott egy találkozóról. Ő végül nem ment el, én viszont az ösztöneimtől vezérelve odamentem. Így tettem meg az első lépést lelki fejlődésem hosszú útján – azonban az esemény jelentőségét csak az idő múlásával ismertem fel.

Nemegyszer legyintünk erre a fordulópontra, ostobaságnak vagy értelmetlennek véljük az egészet. Talán túlságosan egyszerűnek tűnik, vagy nem egyezik a felfogásunkkal, nem fűlik hozzá a fogunk. Erősen ellenállunk. Akár haragot is kiválthat belőlünk a változtatás gondolata.

Az efféle reakció rendjén való, amennyiben megértjük, hogy ez egyben a gyógyulásunk kezdete.

Mindig tudatosítom a betegeimben: ez a változás egyértelmű jele. Ha nem is következett még be a teljes gyógyulás, már kezdetét vette a folyamat. Abban a pillanatban elindult, amikor először fordult meg a fejünkben az újítás gondolata.

A türelmetlenség szintén csak az ellenállás megnyilvánulása. Merevség a tanulással, a változással szemben. Amikor valaminek azonnal a végére akarunk járni, akkor nem hagyunk időt magunknak a lecke megtanulására, amelyet az általunk teremtetett probléma tartogat számunkra.

Amikor át akarsz menni a szomszéd szobába, felállsz, és lépésről lépésre teszed meg az utat. Ha csak ülnél, és így akarnád a másik helyiségben tudni magad, kudarcot vallanál. Hasonlóképp: szeretnénk túljutni a problémáinkon, de meg akarjuk spórolni a szükséges lépéseket.

Ideje felelősséget vállalnunk a körülményeink alakulásában. Nem büntudatot vagy lelkipurdalást akarok beléd táplálni. Szeretném, ha felismernéd a „belső erődet”, amely minden gondolatunkat tapasztalattá alakítja. A múltban vakon éltünk ezzel a képességünkkel, nem kívánt helyzetekbe sodorva magunkat. Tudatlanok voltunk. Most, elismerve

a felelősséget, felnyílik a szemünk, és megtanulunk tudatosan cselekedni a saját jólétünk érdekében.

Amikor tanácsot adok egy kliensemnek – egy kérdés új megközelítését vagy az érintett személynek való megbocsátást –, látom, hogy megfeszül az illető állkapcsa, karját védekezően maga elé tartja, tán még a keze is ökölbe szorul. Az ellenállás ilyen látványos megnyilvánulása mindig azt jelzi, hogy helyesen ítéltem meg a további teendőket.

Sokat kell még tanulnunk. Az önmagunk által kitűzött leckék mindig vívódásra és erőfeszítésre készítenek. Ha könnyen megy valami, nem új leckével, hanem olyasmivel állunk szemben, amit már tudunk.

A leckéket csak tudatosan tanulhatjuk meg

Az a dolog, amit a legnehezebb megtenned, ami a legnagyobb ellenállást váltja ki belőled, egy előtted álló újabb lecke. Ha nem tiltakozol foggal-körömmel, ha átadod magad a feladatnak, megkönnyíted a következő lépést. Ne hagyd, hogy meggátoljon a fejlődésben az ellenállásod. Két szinten zajlik a munkánk: 1) az ellenállás megfigyelése, 2) ennek ellenére a mentális változás végrehajtása. Végezz önmegfigyelést, ismerd meg ellenállásod „lélektanát”, aztán haladj tovább.

Nem verbális jelek

A viselkedésünk gyakran tükrözi az ellenállásunkat:

Hirtelen témát váltunk.

Távozzunk a helyiségből.

Elvonulunk a fürdőszobába.

Elkésünk, vagy késve érkezünk.

É L D A Z É L E T E D !

Ágynak dőlünk, és megbetegszünk.

Azzal odázzuk el a dolgot, hogy:

– folyton mást csinálunk.

– sürgünk-forgunk.

– húzzuk az időt.

Félrenézünk, vagy kibámulunk az ablakon.

Folyóíratot lapozgatunk.

Látványosan nem figyelünk.

Bekapunk néhány falatot, iszunk egyet, cigarettára gyújtunk.

Kapcsolatot kezdeményezünk, vagy szakítunk.

„Épp akkor” robban le az autónk, romlik el a mosógépünk stb.

Áthárítás

Gyakran a környezetünkre hivatkozva palástoljuk az ellenállásunkat. Kijelentjük, hogy:

Nincs értelme a dolognak.

A férjem/feleségem nem értené meg.

Az egész személyiségeimet át kellene formálnom.

Terápiára csak a hülyék járnak.

Úgysem tudnának segíteni rajtam.

Nem tudnának mit kezdeni velem.

Az én esetem más.

Nem akarom zavarni őket.

El fog múlni magától.

Mások sosem tesznek ilyet.

Hiedelmek

Már az anyatejjel magunkba szívjuk azokat a nézeteket, amelyek a változásunk ellenlábasai. Íme pár korlátozó hiedelem:

Ez nem szokás.

Ez egyszerűen helytelen.

Nem illik ezt tennem.

Az ember őrizze meg a méltóságát.

A hívők nem tartanak haragot.

Egy férfi/egy nő nem tesz ilyet.

A családomban ez nem volt divat.

Én és a szerelem?!

Túl messze van kocsival.

Túl nagy meló.

Túl drága.

Túl sokáig tartana.

Ebben nem hiszek.

Nem olyan fából faragtak.



Ők

Átruházzuk a hatalmunkat, és ennek ürügyén meghátrálunk. Elterelő elméletek:

Istennek nem tetsző dolog.

Égi jelre várok.

Ez nem a megfelelő környezet.

Úgyis utamat állnák.

Pocsék a tanárom/könyvem, visszahúznak a társaim, rosszak az eszközök.

ÉLD AZ ÉLETED!

Tiltja az orvosom.

A munka mellett nincs erre időm.

Nem akarok a befolyásuk alá kerülni.

Ők a hibásak.

Előbb nekik kell megváltozniuk.

Amint túl leszek a „dolgon”, nekilátok.

Nem értesz/értenek.

Nem szeretném megbántani őket.

Ellenkezik a neveltetésemmel, a hitemmel, az elveimmal.

Magunkról alkotott elképzeléseink

Énképünk szintén a merevségünket és mozdulatlanságunkat szolgálja.

Túl öreg vagyok.

Túl fiatal.

Túl súlyos.

Túl sovány.

Túl alacsony.

Túl magas.

Túl lusta.

Túl erős.

Túl gyenge.

Túl buta.

Túl okos.

Túl szegény.

Túl hasznavehetetlen.

Túl könnyelmű.

Túl maradi.

Talán túl sok ez az egész.





Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok, minden teljes, egész és tökéletes. Tudom, hogy a magamban feltárt összes ellenállási mintát el kell engednem. Ezeknek nincs hatalma fölöttem. Én irányítom az életemet. A lehető legjobban alkalmazkodom az életemben végbemenő változásokhoz. Elfogadom magamat és azt, ahogyan változom. Minden tőlem telhetőt megteszek. Napról napra egyre könnyebb. Boldog vagyok, amiért örökké megújuló életem ritmusában és áramában lehetek. Csodálatos ez a mai nap. Úgy döntöttem, azzá teszem. A világomban minden rendben van.



Engedd el,
és
bocsásd meg.

NEM KELL TUDNUNK. HOGYAN.
Csak az kell, hogy meglegyen a szándékunk.