

Gondoljunk a sikeres barátira, képzeljük el azt az elismerést, amelyet másoktól kap, gondoljunk azokra az előnyökre, amelyeket sikere nyomán élvezhet és amelyeket a jelen pillanatban mi nem engedhetünk meg magunknak. Ez a vizualizáció sok embernek egy kissé fájni fog. A legtöbben szabadulnának a képzettől. Menekülnének ebből az érzelemhalmazból. Mi azonban minden nap gondoljuk végig mindezt részletesen, háromszor, négyszer. Közben lassan monoton hangon, hangosan szuggeráljuk önmagunkba: örülök barátom sikereinek, lelkesedéssel tölt el a gyarapodása, az örömöm őszinte. Boldog vagyok, hogy elérte a célját. Szeretem őt és értékelem.

Ha ezektől a szavaktól kezdetben nincs is túl jó kedvünk, nem baj. Ismételjük, ismételjük! Ennek következtében szuggesztióink egyre erőteljesebben azt sugallják az elménknek: erős vagyok, lelki erőm hatalmas, az önbizalmam szilárd és tökéletes. És valóban mások sikereinek láttán a boldog öröm érzése vagy arra utal, hogy valaki rendkívül erős és magabiztos, vagy azt jelenti, hogy éppen e helyzet kapcsán erősíti magát.

Teljesítménycsúcsok és sikerek nélküli baráti társaságban az emberek nem motiválják egymást és nem erősíthetik ilyen módon a saját lelküket. Ahol szüntelenül jelen van a csúcsra való feljutás igénye, onnan a gyengék, akik irigységre hajlamosak lemorzsolódnak, vagy megerősödnek azért, hogy lelkileg képesek legyenek elviselni mások kiugró eredményeit.

A megerősödés azt jelenti, hogy önbizalmuk fejlődése nyomán később ők maguk is képesek lesznek sikereket produkálni és magasabb életnívót teremteni. Legalább ezért gyakoroljuk a mások sikere fölött való örömet. Ha már másért nem, legyen számunkra ez a **hatóerő, a kihívás**, lelki erőnk megpróbálása. Higgyük el a mások sikerének és gazdagságának az örömében való őszinte osztozás bárki részéről óriási teljesítmény

Mondogassuk tehát: örülök mások sikereinek, lelkesít és boldogít, ha előrejutni látom őket.

Ezen az úton csodálatos erőre és tartásra teszünk szert. És komoly anyagi sikereket érünk el a lehető legrövidebb időszakon belül. A lelki erő vonzza a sikert és vonzza az anyagi javakat. Örülünk másokkal az ő sikereik felett és lelki erőnk napról napra hatalmasabb lesz.

### 13. A MÁSIK EMBER LÁTOSZÖGE

Reggel munkába indulván végezzünk el egy egyszerű kísérletet! Figyeljük meg a dolgozni siető embereket! Próbáljuk meg kikövetkeztetni, hogy milyen lelkiállapotban vannak éppen! Nézzünk rájuk! Milyen a tartásuk, milyenek a gesztusaik, beszélgetnek-e vagy némák, vidámak vagy bosszúsak? Gondterheltek, netán felszabadultak? Aztán délben és este ismét menjünk az emberek közé hasonló kutatómunka folytatása céljából.

A megfigyeléseinket akár szakszerűen is csoportosíthatjuk. Külön rovatba jegyezhetjük a vidám és felszabadult, majd a semleges, illetve a kifejezetten

gondterhelt és rossz lelki tónusú egyének számát. Csoportosíthatunk nők, férfiak és gyermekek szerint. Külön vehetjük szemügyre az idős embereket. Keressünk választ arra a kérdésre, hogy a lelki tükör, mely legtöbbjük arcára egyértelműen kirajzolódik vajon a céljaikkal, vágyaikkal, egészségükkel összhangban levő érzéseket sugall, vagy kifejezetten nyomasztó, betegségteremtő érzésvilágra enged következtetni. Ha ismeretlen arcok megfigyelése nyomán átlagot vontunk és mérleget készítettünk, jól vizsgáljuk meg ismerőseinket is. Készítsünk naplót arról, hogy naponta átlagosan hány órát töltenek felszabadult, oldott állapotban és mennyi időt vesztegetnek gondjaik, nehézségeik állandó újraértékelésével, tépelődéssel vagy aggodással, haraggal, ellenszenv nyilvánítással, cinizmussal és agresszióval.

És Ön Kedves Olvasó, mennyi időt tölt negatív romboló gondolatai körforgásában? Elég időt szán-e a lelkesedés, az emelkedettség, a harmónia, az életigenlés érzéseinek táplálására?

A legtöbb hasonló természetű vizsgálat megrökönyödésre és kis ijedtségre ad okot. A negatív, vitalitást romboló gondolatok, és a közöny gyakran kerülnek túlsúlyba az örömet hordozó elképzelések és érzelmek rovására. De legtöbbször nem is szorítják háttérbe azokat... Ha nincs jelen pusztító képzet, gyakran az unalom és a semleges állapot fészkei magát a lélekben támadt tágas űrbe. Ha megfigyeléseink és feljegyzéseink nem csálnak, egyértelművé válik, hogy az indulatosság és az elégedetlenség állandó szereplő a legtöbb lélek mindennapjainak színpadán. Vannak akik azért nem érzik magukat jól, mert szünet nélkül azon töprengenek, hogy mi az, ami tulajdonképpen nem jó nekik az életben. Ez a jelenség végtére is a csillapíthatatlan önközéppontúság irányába mutat. Ismerhetünk olyan embereket, akik mindig az életakadályokra és a nehézségekre ügyelnek. Álmukból felébredtve is pontosan beszámolnak nekünk arról, hogy mi szab gátat a sikereiknek. Arra a kérdésre, hogy mely körülmények segítik őket vágyaik elérésében, közülük kevesebben tudnának kapásból nyilatkozni. Ez a kérdés új felmérés készítésére ad lehetőséget. Kérdezzünk meg tíz embert, hogy érzéseik szerint mi segíti és mi az ami gátolja őket a saját életükben. Ha az általuk megnevezett gátak száma meghaladja a segítő tényezők mennyiségét, akkor az illető aligha nevezi magát boldognak. A valóságban természetesen nincsenek segítő és gátló tények. Tények és körülmények vannak, amelyekhez hozzárendelhetjük az előnyös vagy akadályozó jelzőt. A bűnöző például örül az éjszakának és a sötétségnek. Az egyszerű polgár jobban érzi magát a napvilágnál, ahol nem szorong az erőszaktól és nem kiszolgáltatott. Mindenki a saját akadályait fogalmazza meg és a saját szempontjai szerint értékeli. Egyesek a meleg miatt bosszankodnak, másokat az eső zavar, megint mások a tömegektől viszolyognak, a kereskedők pedig tömegeket várnak boltjaik elé és áldják a napot ha hosszú sorok kígyóznak bejáratuk előtt.

Az említett problémák és gátak között nemcsak élettelen körülmények szerepelnek. Az elégedetlenkedők szemében mindig jelen van mások személye is. Miattuk lehetetlen előrejutnom, ők akadályoznak a boldogulásban, ők nem

látják közös érdekeinket. Ezért vagyunk lemaradva mondják. Nem véletlen, hogy a megbetegedések első számú lelki forrása az emberek közötti konfliktusból származó harag, keserűség, mellőzöttség, félelem.

Az önközéppontú gondolkodás a világ kizárólagosan saját nézőpontból való szemlélése mindig a problémák megoldásával ellentétes irányban hat. Amíg saját érdekeink körülbástyázásával foglalatoskodunk, arra késztetjük a másik embert, hogy ő is ezt tegye. Elgondolkodtató, hogy a kicsiny gyermekkorukban nyitott, gyakran jószívű és igazságos lelkű emberek hogyan tanulják meg a szisztematikus önzés és a másik elnyomásának érzéketlen technikáit.

Nem születünk olyanok, amilyenek reggel munkába menet és este a hivatalból jövet általában az arcvonásaink lefestenek minket. A másik ember érdekeiről való megfélemezés tanult, átvett magatartásminta eredménye.

Ha már a megfigyeléseknél és statisztikáknál tartunk, készítsünk még egy utolsó számadást! Most önmagunkról. Vitában vagy konfliktusban tíz esetből hány alkalommal törekedtünk arra, hogy ne csak nekünk, hanem a partnerünknek is hasznára váljék a megoldás? És hányszor kívántuk csupán a saját boldogulásunkat. Akit egy egyszerű szamaritánus csendes szóval és szelíd tekintettel nem tud meggyőzni arról, hogy élvezhetőbb a világ, ha mindenki örül benne, azt az embert nyilvánvalóan körmönfont érvek sem nyitják meg a gyengédség, kölcsönösség, barátságosság és őszinteség irányában. De azért engedjünk teret az ésszerű megközelítéseknek is!

A másik ember nézőpontja! Az ő szemszöge! A megoldás ebben a gondolatmenetben rejlik. Aki gondterhelt arccal jár fel és alá nap mint nap, és elveszik saját fájdalomteremtő gondolatainak eszeveszett körforgásában, meg van győződve arról, hogy a másik ember szemszöge az ő számára egyáltalán nem téma. Azt ugyanis eléggé védelmezi az a nevezetes másik ember. Minek erősíteni az ő pozícióit?

A többiek nézőpontja ezzel a szemlélettel ellentétben mégis eléggé figyelemre méltó. A másik ember szemszöge magában foglalja az illető motivációit, céljait, irányultságát és terveit. A másik ember látószögébe való belehelyezkedés feltárja a partner titkait és szándékait. Egyetlen egyszerű kérdés a kölcsönös megértés kulcsa. Kérdezzük meg önmagunktól: mit tennék most az ő helyében, mit szólnék mindehhez, ha az általa megélt szituációt élném át, mire volna szükségem, ha az ő körülményei fonódnának az én életem köré? Aki e kérdésben a többi ember kihasználásának a lehetőségét látja, annak talán sikerül néhány ravasz húzással megtéveszteni másokat, de ebben soha nem leli majd őszinte örömét. Ha a humánus a kölcsönösség és a mélységes emberszeretet szemüvegén keresztül kérdezzük rá a többiek nézőpontjára, barátunk, kedvesünk lelkivilágára, megfogalmazódik bennünk, hogy a hasonlóság óriási közöttünk. Béke, melegség, megértés. Erre van szükségünk! Olcsó fogalmak lennének? Olcsónak számít az, amire nincs igény. A bóvilit gyakran leértékelik, csak azért, hogy egyáltalán elvigyék. A béke, melegség és megértés érték. Sokan mégsem nyúlnak utána, pedig a lelkük mélyén mohón vágynak rá. Nem azért nem

cselekszenek érte, mert nem kell nekik. Hanem azért, mert szerintük kockázattal jár. Sokan attól félnek, hogy a gyengédség és emberség gyengévé tesz az erők kedvére forgó világban.

A félelem arra tanít minket, hogy legyünk kemények, mi igyekezzünk elnyomni másokat, nehogy ők nyomhassanak el bennünket. Minél inkább befelé fordulunk és minél erőteljesebb az önközéppontúságunk, annál jobban hiszünk majd benne, hogy a világ valóban ilyen.

Álljunk meg egy pillanatra! Nézzünk rá arra az emberre, aki a legközelebb áll most hozzánk! Nem érzelmi tekintetben, hanem fizikailag. Kérdezzünk rá önmagunkban, hogy mire vágyik, mit szeretne és mi töltené el őt örömmel. És álljunk oda mások mellé is!

Figyeljük őket! Összpontosítsunk az életükre! A nézőpontjaikra. A brutális, zord, durva külsejűekére csakúgy, mint a finom kezű és vékony csontú visszahúzódókéra.

Ha feltesszük magunknak a kérdést, hogy miben hasonlítunk rájuk, a válasz is meg fog érkezni a részünkre. Várunk és várnak ők is. Arra a percre, amikor szeretetüket félelem, veszélyérzet nélkül a legmélyebben és legemberségesebb módon fejezhetik ki nekünk.

## **14. A LELKI VÁLSÁG GYÓGYÍTÁSA**

A lelki válság kiváltó oka lehet a csalódás, a kudarc, az elhagyatottság és természetesen saját önértékelésünk csődje.

Ez nem csupán azt jelentheti, hogy nincs önbizalmunk. A teljes önértékelési csőd arra utal, hogy mindent, de mindent sötétebbnek látunk mint amilyen a valóságban. Az önértékelés csődjéhez vezethet a túlfeszített munkatempó, az irreálisan magasra állított mérce. Tudnunk kell!

Mindent elérhetünk, aminek hitünket ajándékozzuk. Az erő és az idő helyes beosztása mégis nélkülözhetetlen. A túlhajszolt idegrendszerű ember pszichéje blokkol. Megállítja az örült tempót. Szünetet parancsol. Az alkotói válság is gyakran e lelki parancs megtestesülése.

A lelki válság konkrét okától függetlenül a következőképpen járjunk el: beszéljünk magunkhoz kedvesen, nyugodtan, telve szeretettel! Legyünk gyengédek önmagunkhoz, és dicsérjünk! Dicsérjük magunkat valós teljesítményünkért és dicsérjük előre magunkat azért, amit még el sem végeztünk! Talán logikátlan vagy hazug amit teszünk?

A lelki krízis nem kérdez, hanem letaglóz. Az egyetlen lélektani eszköz, amellyel percek alatt csodát tehetünk és tökéletesen összeszedhetjük magunkat ilyenkor az az ön dicséret.

Fontos, hogy a gyakorlat közben egyedül legyünk. Ne tartózkodják senki í közelünkben. Amit teszünk intimitást kíván. Nem partneri intimitást, hanem a magány intimitását, amelyben együtt lehetünk saját magunkkal. A dicséret kedves, örömteli gyengéd szavaiból előbukkan az a boldogság, amelyet talán

hónapok vagy évek óta nem tapasztaltunk meg önmagunk hiánya miatt. A dicséret most nem gőg és nagyképűség. Elismerés, elfogadás, hívás és köszöntés. Legyünk együtt önmagunkkal és éljük meg szabadon ezt a találkozást.

Amit teszünk örömmel és melegséggel árasztja el lelkünket. Ha testünk mozdulni kíván, a mozdulat gesztusára vágyik, mozduljunk szabadon, kötetlenül. A dicsérethez használhatunk tükröt is. Keressük meg benne tekintetünket, közeledjünk önmagunk tükörképe felé és közben szüntelenül dicsérjünk. A dicséret felülmúlja a gyógyszerek és kémiai keverékek gyakran kétes és veszélyes hatását. El a gyógyszerekkel lelki bajok idején. Forduljunk magunk felé. Erősítsük magunkat. A gyógyszerek támaszok, és a támasz gyengíti a lelket. (Kizárólag akkor használjunk gyógyszert, ha az orvos azt feltétlenül előírja számunkra.) Ha tudjuk, hogy támaszkodhatunk nem fogunk kiegyenesedni. Ha külső erő emel fel, akkor összezsugorodik a tartásunk.

A dicséretkúrától öt perc alatt jobban leszünk. Öt perc és nem több, ennyi elegendő ahhoz, hogy magunkhoz térjünk és erőt merítsünk. Önmagunkból.

Ha idegenkedünk az öndicsérettől vagy a nagyfokú intimitást szégyelljük magunk előtt, tegyük fel a kérdést!

Maradjunk letargikusak a szégyenünkkel együtt? Vagy inkább dicsérjük magunkat? - tűnjék bár furcsának és szokatlannak.

Hallgassunk lelkiismeretünk csalhatatlan szavára! Álljunk talpra! Sugározzuk azt a hamisítatlan, tiszta örömet amely lelkünk és testünk őszinte szeretetéből fakad.

## 15. KEPZELETÜNK ÖNTÖFORMÁJA

A pozitív gondolatok feltartóztathatatlan gyógyereje áthatja és uralja testi-lelki valóságunkat. Nincs az életnek olyan területe, melynek kapcsán ne érnének el csodálatos eredményeket pozitív autoszugesztiók alkalmazásával. Minden, amit meg fogunk valósítani, először gondolatvilágunkban létezik. A céltudatosan megfogalmazott, állhatatosan, reggel és este kihagyás nélkül szuggerált pozitív gondolatok vaskövetkezetességgel indulnak el a megtestesülés útján: Új körülmények és új tények születnek körülöttünk. A betegség és a sikertelenség ennek nyomán múltba vesző emlékké szelídül.

Amikor hozzám fordul egy volt betegem, hogy működjek közre élete felfrissítésében, hatékonyságának még további növelésében, általában a következőket mondja: "a gyógyító szugesztiók alkalmazásával szinte varázslatos módon javult az állapotom. Szeretném a gondolatok erejét az életem más területein is a lehető leghatékonyabban felhasználni".

Igen, valóban! A visszanyert egészség új célok kitűzésére sarkall. Előbb vagy utóbb mindenkiben elkezd körvonalazódni, hogy a szugesztió technikája a hivatás és az önmegvalósítás terén is pótolhatatlan társ, a siker kovácsa. Legyünk akár mérnökök, orvosok, vállalkozók, vessük alaposan az elménkbe,

hogy hivatásunkból sokkal de sokkal többet vagyunk képesek kihozni, mint azt eddig tettük. Mérhetetlenül több sikerre és anyagi eredményességre vagyunk hivatottak annál, mint amit eddig elértünk. A különbség nagyságrendekkel mérhető. A nagyságrendek átugrásának lehetősége a képességeinkben él. A képességek szuggesztíóval tökéletesen felszabadíthatók és kiaknázhatók.

Az első lépés az, hogy képzeljük el mit is szeretnénk elérni valójában. Pontosítsunk! Képzeljük el a végeredményt, amely elégedettséggel, örömmel és fantasztikus büszkeséggel töltene el bennünket. Ha ez nem megy, teremtsük meg képzelőerőnkkel azt a víziót, amely a sikert koronázó érzelmeinket tükrözi. Ha tehát nem tudjuk pontosan milyen formában is testesül meg sikerünk, csupán érezzük a hivatásunkban és a lelkünkben meglévő kiaknázatlan lehetőségeket, akkor örömről hívjuk elő. Örömről gondolkodjunk, örömről, elégedettségről asszociáljunk.

Szóbeli szuggesztíókat is fogalmazhatunk: a hivatásom öröm, az egyik fő öröm számomra a hivatásom. Napról napra közelebb kerülök álmaim és vágyaim pontos megfogalmazásához.

Különösen a művészek és a tudományos kutatók életműve példázza markánsan, hogy mindannyiunknak van az életben egy fő művünk, vagy fő feladatunk, amelyet csakis mi valósíthatunk meg. Senki más. Ha életünk végpontjáról figyelni magunkat talán úgy fogalmaznánk: tudom, most már értem miért is kellett megszületnem.

Egy ifjú számára azonban még nem ennyire egyértelmű a helyzet. Utak, választási lehetőségek, vonzások vibrálnak a tudatában. Próbálkozások, lépések és visszalépések, sikerek és kudarcok sajátos szövedékéből formálódik meg benne a gondolat: "arra vagyok hivatott, hogy ezt vagy azt tegyem". Amikor az élethivatás megfogalmazódik benne, eltelhet akár tíz, húsz vagy ötven év is. Egyeseknél már fiatal korban kész a terv, míg másoknál csak később, az öregkor küszöbén szilárdul meg a cél pontos képe. Koncentráljunk mindig erre a képre. Ha nincs körülírható képünk várjuk, hívjuk, vonzzuk! Ne teljék el nap anélkül, hogy ne kérdeznék meg magunktól, vajon közelebb kerültünk-e célunk pontos felismeréséhez, megfogalmazásához. Mindaz amire most gondolok és amire vágyom összhangban van e adottságaimmal és képességeimmel? - kérdezzünk magunktól szüntelenül.

Az élet legnagyobb ajándéka lehet számunkra, ha hozzásegítjük magunkat annak az elhivatottságnak a hihetetlenül pontos megrajzolásához, melyre méltók és tökéletesen alkalmasak vagyunk. Ha a kép összeáll, ha a cél, az irányzék már világosan kirajzolódik előttünk, szorítsuk szilárdan és összpontosítsunk rá szüntelenül. Most már nem csupán örömről asszociálhatunk. Ha a cél képe kialakult bennünk az egyúttal azt is jelenti, hogy a megvalósítására alkalmasak vagyunk. Minden hűn óhajtott vágy amelynek elgondolása örömről és izgatott várakozással tölt el bennünket megvalósulhat általunk. Akkor is ha új útra térünk, akkor is ha hasonló cselekedetre az emberiség története óta nem volt

példa. Még akkor is, ha egyetlen ember sem bízik most bennünk és pillanatnyi körülményeink nagymértékben ellentmondanak is az elképzelt célnak.

Alaptörvény: a cél összhangban van képességeinkkel, amit el tudunk képzelni és aminek a megvalósulását nap mint nap szuggeráljuk magunknak, azt a vágyat megtestesült formában az élet garantáltan nekünk fogja ajándékozni. Minden akadályon és minden körülményen keresztül. Ha most távolabb is érezzük magunkat a sikertől, annál biztosabb, hogy az eredmény megadatik számunkra.

## 16. CSALÁDI HARMÓNIA

E sorok mindenkire szól. Nincs alantas hivatás – ha becsületes dologról van szó - és nincs alacsony rendű hivatás sem.

Mégis sokan az egyensúlyt inkább a családi élet kiteljesítésében, a nyugodt biztonságra és harmóniára törekvő életmódban látják. Mások égnék a vágytól, hogy kiszakadjanak a megszokott keretből. Új szempontokat, tényeket, felfedezéseket és kihívásokat akarnak. Szó szerint kikövetelik maguknak az élettől, hogy nevüket örökre beírják a történelembe, a tudomány- vagy zenetörténetbe. A vágyak megvalósításának eszköze a képzelőerő. Amit a képzelet erőteljesen megragad, annak megvalósulása csak az idő síkján várhat magára... Ha úgy érezzük, hogy nagy cselekedetek megvalósításához kaptunk talantumokat, és képességeket, ragadjuk meg képzeletünkkel az elképzelt végső célt! Fogjuk! Szorítsuk! Zárjuk a képet képzeletünk öntőformájába.

Szuggesztív gyakorlatainkban képzeljük el ezt az öntőformát, és gondoljunk a vágy megvalósulásának örömére.

Közben mondjuk magunknak lassan, monoton hangon, hangosan: sikerült, nekem ez sikerült, nekem ez sikerült! Nem tévedünk ha azonnal feltűnik és szembeötlik a sikerült szó befejezett nyelvtani módozatú megfogalmazása.

Kerüljük az olyan kijelentéseket, hogy "sikerülni fog". Ragaszkodjunk a befejezett módozathoz. Sikerült, sikerült, sikerült!

Jól vessük az elménkbe! A vágy amit elképzeltünk és amire egyben hivatottak is vagyunk, csupán az idő síkján várhat tárgyasulásra. Ha képzeletünk öntőformájában élesen kirajzolódott, akkor már lényegében elkészült.

Egy fontos szempont: ha hivatásunkban sokra akarjuk vinni, akkor szuggesztív gyakorlatainkat soha ne hagyjuk a kedély vagy más elfoglaltság függvényévé lenni. Ha úgy érezzük, hogy nincs kedvünk hozzá, akkor azzal együtt gyakoroljunk! Ha útra készülünk, keljünk fel időben, és korábban gyakoroljunk! Ha eljött a gyakorlás ideje és éppen társaságban szórakozunk, kérjünk elnézést, sétáljunk egyet a friss levegőn, és suttogjunk magunkban a szuggesztív szöveget. Ha gyakorlásunk külső okok folytán halasztódna, vagy elsikkadna, azzal a mélytudatunknak a dolog komolytalanságát üzenénk. Bárhol, bármikor, bárkivel vagyunk, találjuk meg a gyakorlat végzésének módját.

A nagy tettek és komoly életcélok megkövetelik tőlünk a szívós, kitartó, gondolatnevelő munkát. Ha ön az élre, az életben a csúcsra tör, gyakoroljon! A