

Brandon Bays

BELSŐ UTAZÁS

Nem mindennapi útmutató életünk meggyógyításához és szabadságunk megszerzéséhez

A mű eredeti címe: The Journey (An extraordinary guide for healing your life and setting yourself free)

Az eredeti mű kiadója: Thorsons, 77-85 Fulham Palace Road, Hammersmith, London
W6 8JB
© 1999, Brandon Bays

Fordította: Heltay Klára
Lektorálta: dr. Domján László
Szerkesztette: Sólyom Ildikó

© Agykontroll Kft., Budapest, 2002

ISBN 963 7959 76 9

Borítóterv és nyomdai előkészítő munkák: B&B Grafikai Stúdió (208-5964)

Készült: az IMIPrint Kft. nyomdájában, Nyíregyháza
Felelős vezető: Nagy Imréné

Hálával anyámnak

BEVEZETÉS

Ez a könyv a szabadságról szól. Arról, hogy olyan életet élhessünk, amelyről mindig is álmodtunk.

Mindannyiunkkal megesett már, hogy nem tudtunk szabadulni bizonyos problémáktól, úgy éreztük, azok fogva tartanak és korlátoznak bennünket, legyen az harag, depresszió, bánat, szorongás vagy félelem. Lehet ez csupán annyi, hogy többet várunk az élettől, mint amennyit kapunk, vagy az a súlyos, gyötrő érzés, hogy teljes csódtömegnek érezzük magunkat. Ez az állapot annyira legyengíthet, hogy idővel különféle függőségek kialakulásához, pl. kábítószerhasználatához vezethet, de akár súlyos, esetleg az életben maradáshoz veszélyeztető betegségbe is torkollhat.

Mégis, bármilyen mélyen gyökerezik is a problémánk, bármennyit is küszködtünk vele, igenis van lehetőségünk arra, hogy megszabaduljunk korlátainktól, és szabadon, egészségesen, teljes emberként élhessünk!

Mindannyian képesek vagyunk rá, hogy feltárjuk gondjaink valódi okát, megoldjuk az alapproblémáinkat, majd útjukra bocsássuk őket, és ezzel meg- és felszabadítsuk önmagunkat, hogy azok lehessünk, akiknek lennünk kell: igazi énünk teljes kifejeződései.

Annak a hat és fél hétnek a sorsfordító tapasztalata során – amikor is gyógyszer és műtét nélkül sikerült tökéletesen kigyógyulnom egy daganatos betegségből – fölfedeztem azt a határtalan örömet és szabadságot, amely azóta mindennapjaim részévé vált. Ez életem legértékesebb ajándéka.

Ennek a könyvnek a megírásával fejeztem ki azt a mély hálámot, amelyet az iránt a fantasztikus utazás iránt érzek, amelyet a daganat gyógyítása során tettem meg. Őszintén kívánom, hogy a módszer, amit most átadok, másokat is arra ösztönözzön, hogy elinduljanak ezen az úton, és fölfedezzék azt a határtalan boldogságot, amely létezésünk lényege.

Ez a könyv meghívás a szabadság megízlésére. Készen állsz, hogy a magasba szállj?

- Gyertek ide a szakadék széléhez! – mondta a Mester.
 - Nem mehetünk, félünk.
 - Gyertek ide! – mondta a Mester.
 - Nem mehetünk, félünk.
- Gyertek ide, a szakadékhoz! – mondta a Mester, s ők jöttek. A Mester meglökte őket, s ők a magasba emelkedtek.

Sorsunk a szabadság. Mégis, az utolsó lépés előtt, amely valódi lényünk magasságába emel bennünket, ránk tör a félelem.

Hallottam egyszer egy történetet, miszerint mindannyian tiszta, hibátlan gyémántokként jövünk a világra. A felnövekedésünk során és a bennünket ért megpróbáltatások, csapások következtében azonban természetes ragyogásunkat nagy halom piszok borítja el.

Amikor felnőtté válunk, ezt az egész szeméthalmot fényesen csillogó lakkal vonjuk be. Ezt a mesterséges külsőt mutatjuk a külvilág felé, és csodálkozunk, hogy senki sem találja azt fantasztikusnak. Az idő múlásával még mi is elhisszük, hogy ez a védőburok valóban mi vagyunk, és személyiségünket e köré építjük fel.

Ám, ha különösen szerencsések vagyunk, az élet ébresztő erejű eseménnyel ajándékoz meg minket. Valami történik, aminek hatására egy pillanatra áttörjük az elszarusodott, külső burkot, amikor is a személtretegek alól kivillan a mélyből felsejlő ragyogás.

Ekkor, ha nagyon szerencsések vagyunk, életünk további részében már hazafelé tarthatunk: a rendkívüli szépséghez és szabadsághoz. Fölfedezzük, hogy mindig is ez a tiszta, tökéletes gyémánt voltunk, ez vagyunk és ez is leszünk mindig.

Ez a könyv a hazatalálás története, a lélek szakadatlan hívása, hogy megismerjük önnön nagyságunkat. ***Ez a felhívás most Neked szól, hogy végre hazatalálj valódi önmagadhoz.***

Azok vagyunk, akit keresünk.

1.

1992 nyarat írtuk, amikor egy reggel arra ébredtem, hogy szembe kell néznem valamivel, bármi legyen is az, ami a hasamat az elmúlt néhány hónap alatt rendkívüli mértékben megnövelte. Nem tehettem tovább úgy, mintha minden a legtökéletesebb rendben lenne. Valami azt súgta, hogy a testemben nagy a probléma, és orvoshoz kell mennem, hogy kivizsgáltsam magam.

Nem akartam elhinni, hogy velem is történhet baj. Úgy tűnt, minden rendben van körülöttem. Több mint 12 éve tudatosan törekedtem arra, hogy a lehető legegészségesebben éljek. Mindennap friss, magas tápértékű, vegetárius ételeket ettem; csak természetes, szűrt, tiszta vizet ittam; és reggelenként a minitrambulínon tornáztam. A kaliforniai Malibuban, egy kis, tengerparti villában laktam, ahol tiszta, friss levegőt szívtam. S ami még fontosabb, mivel már évek óta a személyiségfejlesztés témakörében tevékenykedtem, nem kellett erőlködnöm, hogy a gondolataimat pozitív irányba tereljem, mert az már szokásommá vált. Tökéletesen elégedettnek éreztem magamat a házasságommal kapcsolatban, szerettem a gyerekeimet, tele voltam energiával, és örömmel végeztem a munkámat. Utóbbi abból állt, hogy a világ számos helyén arra ösztönöztem – sikerrel – embereket, hogy teremtsék meg a saját testi-lelki egészségüket. Olyan volt az életem, amilyenről mindig is álmodoztam.

Egész életemben szellemi műhelyeket és tanfolyamokat látogattam, és megtanultam minden lehetségest a test és a lélek kapcsolatáról és együttes gyógyításáról. Úgy tűnt, hogy egész életemet a kiegyensúlyozottság és az egészség szabályai vezérelték, és nem csak prédikáltam róluk, hanem valóban azok szerint is éltem. Most pedig szembe kellett néznem a ténnyel, hogy a pocakom akkora, mintha terhes lennék, pedig tudtam, hogy nem vagyok az. Hogyan történhetett ez, ha mindent úgy csináltam, ahogy kell?

Zavaromban és szégyenemben még a legközelebbi barátaimmal sem tudtam megosztani a félelmeimet. Itt álltam én, a „szakértő”, aki másokat arra tanít, hogy miként kell kézbe venni a saját egészségüket, s közben még a legbővebb nadrágomat sem tudtam becipzározni...

Már több mint 15 éve a természetes gyógyulás folyamatát vizsgáltam, az alternatív gyógyászatban dolgoztam, és most, ebbe az egészségügyi problémába ütközve kétségbeestem, hogy „hagyományos” orvoshoz kell mennem. Bár tudtam, hogy a lépés halaszthatatlan, fogalmam sem volt, hol is kezdjem, és kihez forduljak.

Mivel egyetlen barátomat vagy ismerősömet sem mertem fölhívni, elhatároztam, hogy körülnézek a helyi könyvesboltban. Átfutottam a könyveket, s köztük egy olyanra akadtam, amelynek az írójáról, egy nőgyógyászlól, az hírtett, hogy nem rámolja ki első látásra az összes szerveidet. Úgy gondoltam, nála kezdhetném. Amikor a könyv hátlapján szereplő telefonszámot föltárcsáztam, meglepetésemre és öröömre csak 6 héttel későbbre kaptam időpontot.

Ez idő alatt a hasam még hatalmasabbra nőtt, és különös módon a menstruációm is sokkal hamarabb jött meg, mint kellett volna.

A vizsgálat előtti napon, minden bátorságomat összeszedve, egyik barátnőmnek elmondtam, hogy mi történt, és megkérdeztem, elkísérne-e a vizsgálatra?

Amikor megérkeztünk az orvos rendelőjébe, már a gondolattól is rosszul lettem, hogy mi fog kiderülni. Miközben a vizsgálatra várva Catherine-nel beszélgettünk, kivert a hideg veríték, hullámokban tört rám a félelem. Másfél óra múlva jött a nővér, és behívott bennünket. A 45 perces vizsgálat mindenre kiterjedt, és mintha sohasem akart volna véget érni. Az orvos közben meg se szólalt, én pedig arra vártam, hogy kimondja azt, amitől a legjobban félttem.

Amikor a vizsgálatot befejezte, felém fordult, és a szemembe nézve kedves, de érzelemmentes hangon közölte:

– Brandon! 5 hónapos terhességnek megfelelő méretű, kosárlabda nagyságú daganat van a hasában.

Az agyam motorként kezdett zakatolni, ahogy kétségbeesetten próbáltam fölfogni a hallottakat. Ügyetlen kísérletet tettem arra, hogy lazára vegyem a beszélgetést, és így szóltam: „Ugyan, doki! Nem túloz egy kicsit? Egy kosárlabda? Hisz az ekkora!” (és mutattam a kezemmel a nagyságát), de miközben hitetlenkedve mosolyogtam, azonnal nevetségesnek is éreztem magam.

Az orvos nem igazán értékelte viccelődő próbálkozásomat, sőt még határozottabban és szinte keményen kérdezte: „Jobban tetszik, ha felfújható strandlabdához hasonlítom? Az ekkora. (Mutatta a méretét.) Ráadásul ráfekszik a szomszédos szervekre, és nyomja azokat. Nem vette észre, hogy az utóbbi időben kapkod a levegő után?”

Igenlően bólintottam, és valami olyasmit motyogtam, hogy azt hittem, ez a felfúvódás is a hízás miatt van.

– Mindezt a daganat okozza, ez az egész medencét kitöltő tömeg, amelyik a szeméremdombtól egészen a bordáig nőtt (eközben a testemen a kezével rajzolta, hogy mekkora helyet is foglal el), nyomva a rekeszizmát és ezzel megnehezítve a légzését. Ez akkora, hogy már ma be kell feküdnie a kórházba, hogy további vizsgálatokat végezhessünk, és műtéti úton eltávolítsuk a daganatot.

Úgy éreztem, mint akit alaposan fejbe kólintottak. Tettem még néhány ügyetlen kísérletet a beszélgetés hangnemének kissé könnyedebbé tételére, végül azonban összeszedtem magam, és megkértem, folytassuk a beszélgetést a szobájában.

Amíg keresztülhaladtunk a várótermen és az előcsarnokon, Catherine beszélgetett az orvossal. Mindenfélét kérdezgetett tőle, így én addig összeszedhettem magamat és a gondolataimat. Miután hármasban leültünk, megkérdeztem, miről is van tulajdonképpen szó, és milyen lehetőségek közül választhatok. Minél többet mondott, a helyzet annál ijesztőbbé vált. A műtétet tartotta az „egyetlen megoldásnak”, méghozzá az azonnali műtétet.

Ahogy nőtt bennem a feszültség, úgy vert egyre hevesebben a szívem. Úgy éreztem magam, mint a csapdába esett állat. Végül ki kellett mondanom: – Nem engedhetem meg, hogy megoperáljon. Én évek óta az elme és a test kapcsolatát vizsgálom, ezen a területen dolgozom. Nem tehetek úgy, mint aki bort iszik, és vizet prédikál. Meg kell próbálnom meggyógyítani magamat a saját módszereimmel! Mennyi időt tud nekem adni?

Az orvos még keményebb lett, és kifejtette, hogy ezzel nem lehet játszani. – Látom, nem érti, Brandon. Nem egyszerűen a daganat nagyságáról van szó. Azért aggódom a leginkább, mert már az eddigi vérvesztés is pár nap alatt elviheti! Nem a menstruációja miatt vérzik most. Belső vérzése van!

Harcolni kezdtem, minden általam ismert szemszögből mérlegelve a helyzetet. Mindent, amit az orvos mondott, logikusan és ésszerűen megfontoltam, és nem akartam semmi olyat tenni, amivel az életemet kockáztatnám, de határozottan éreztem, hogy időt kell nyernem. Esélyt kellett kapnom arra, hogy saját módszereimmel, mindent beleadva, meggyógyíthassam magam.

– Mi a helyzet akkor, ha hipnózissal és homeopátiával meg tudom állítani a vérzést? Ebben az esetben mennyi időt tud nekem adni?

Ingerülten rázta meg a fejét, majd sziklaszilárdan, de enyhén lekezelően így szólt: – Brandon! Ön nagyon őszintének tűnik, és én hiszek is az alternatív medicinában, ott, ahol annak helye van. Az ön medencéjét kitöltő daganat azonban túlságosan nagy ahhoz, hogy ez most szóba jöhessen

A falán sorakozó, könyvekkel teli polcokra mutatva – mintha azok megdönthetetlen bizonyítékok lennének – így szólt: – Egyetlen eset sem szerepel a több tucat könyvben, ami arról szólna, hogy természetgyógyászati eszközökkel ilyen nagyságú daganatot bárki is meggyógyított volna. Ezért bármilyen remek elképzelései és szándékai is vannak, ilyen állapotban nem tudom jó lelkiismerettel elengedni innen. Orvosként az a feladatom, hogy életet mentsek meg, ezért még ma délután be kell feküdnie a kórházba!

– Mennyi időt tudna adni nekem mégis, ha ragaszkodnék a várakozáshoz? – faggattam. Még vagy 30 percig gyözködtük egymást. Végül abban állapodtunk meg, hogy ha néhány napon belül valahogyan meg tudom állítani a vérzést, akkor maximum egy hónap áll a rendelkezésemre, hogy a saját módszereimet bevetve meggyógyítsam magam. Ha viszont a tünetek erősödnek, akkor azonnal felhívom, illetve amennyiben egy hónap múlva a daganat nem tűnne el teljesen, akkor hagyom, hogy megoperáljon.

Elbúcsúzáskor a szemébe néztem, s láttam, hogy őszintén aggódik értem. De az is tükröződött a tekintetében, hogy biztos benne, nem fogom tudni meggyógyítani magam. Annak az embernek a nyugalomával köszönt el, aki tökéletesen meg van győződve az igazáról, miszerint a műtét az egyetlen megoldás:

– Egy hónap múlva találkozunk.

A szívem még mindig a torkomban dobogott, amikor kiléptem a Los Angeles-i napsütésbe. Úgy éreztem magam, mint aki a börtönből szabadult. Bár sohasem szerettem különösebben a várost, ezen a délutánon mégis a világ legszebb helyének láttam. A fák ezer színben pompáztak, a levegőnek illata volt, és én hihetetlenül szerencsésnek éreztem magam. Azért, mert élek, és ennek az egésznek a része lehetek... Az érzékelésem különösen élessé vált. Az élet rendkívül értékesnek és gazdagnak tűnt.

Abban a pillanatban valami nagyon fontos dolog történt. Úgy éreztem, mintha megállt volna az idő. Minden félelmem hirtelen beleolvadt valami mély nyugalomba, és egyfajta csöndes, határozott bizonyosság született meg bennem arról, hogy most egy ébresztő erejű felhívást kaptam, s a daganat valójában ajándék, ami valami fontosra tanít meg. Abban is biztos voltam, hogy valamilyen módon rá fogok jönni, hogyan is kell meggyógyítanom magamat.

Föl sem merült bennem a kérdés, hogy *meggyógyulok-e*, csupán az, hogy *miként*.

Bár azt nem tudtam, hogyan fogom magam meggyógyítani, de valahogy éreztem, hogy a testemben ugyanaz a valami, ami ezt a daganatot „fölepítette”, most majd le is fogja bontani. Gyerekes hittel tudtam: valamiképpen rá fogok jönni, meg fogom érezni, hogy mire is akar ez a daganat megtanítani.

Így kezdődött *utazásom* a gyógyulás felé vezető úton.

Ahogy ott álltam a Los Angeles-i napsütésben, s egy rövid pillanatra úgy tűnt, mintha megállt volna az idő, úgy éreztem, hogy egész addigi életem erre a pillanatra várt. Emlékképek villantak fel bennem gyors egymásutánban, olyan helyzetekről, amikor a különböző spirituális, illetve a testet és az elmét együtt kezelő gyógyító módszereket és mestereket tanulmányozva valami fontosat tanultam.

Hirtelen hála töltött el mindazért, amit elsajátíthattam, mindazok iránt, akiktől tanultam, és hálát éreztem az összes esetismertetésért, amelyekben olyan emberekről olvashattam, akik sokkal komolyabb betegségben szenvedtek, mint én, és akiknek – hatalmas bátorsággal – mégis sikerült meggyógyítaniuk önmagukat.

Nem csupán olvastam és tanulmányoztam ilyen eseteket, de az évek során abban a kiváltságban is részesültem, hogy többeknek segíthettem a gyógyulásukban. Megértettem, hogy tapasztalataikkal nem csupán példát mutattak nekem, hanem bátorságuk az én bátorságomat is növelte. Biztos voltam benne, hogy ha csupán egyetlen embernek is sikerült meggyógyulnia, akkor ez azt jelenti, hogy az emberi test képes a sejtszintű gyógyulásra.¹ Minden kétséget kizáróan tudtam tehát, hogy lehetséges az egészség visszaszerzése, csak még azzal nem voltam tisztában, milyen úton jutok el célomhoz.

Megfordulva eszméltem rá, hogy már jó ideje annyira a gondolataimba merültem, hogy tudomást sem vettem Catherine-ről, aki végig mellettem állt. Így szóltam hozzá: – Nos, legalább kaptam egy hónapot! Gyere, igyunk valahol egy gyümölcslevet! Kicsit gyenge vagyok. Össze kell szednem magam.

A *Good Earth* elnevezésű, egészséges, bioételeket kínáló étteremből felhívtam Bobot, a férjemet, aki vezetőtrénerként egy másik városban tartott kurzusokat Anthony Robbinsszal, Amerika legismertebb személyiségfejlesztő módszerének kifejlesztőjével és tanítójával.

Megpróbáltam közömbös hangon beszámolni a történetekről:

– Emlékszel, hogy nőgyógyászhoz készültem, hogy megnézzze, miért is nőtt ilyen nagyra a pocakom?

– Persze. Na és mi volt?

– Egy kosárlabda méretű daganatot talált, de kaptam egy hónapot, hogy meggyógyítsam magam.

Hosszú szünet következett. Bob megszólalni sem tudott. Aztán csak annyit mondott:

– A csudába! Egy hónap?

Egyébként kifejezetten jól és választékosan beszél, de most megmukkanni sem tudott a rendkívül művelt kandidátus. Majd valami értelmetlenséget zagyválva átadta a kagylót Tonymak, aki nekem is főnököm volt. Erre nem számítottam. Védtelennek és gyengének éreztem magam, de megpróbáltam magabiztosnak és vidámnak tűnve elmesélni a híreket.

– Hello, Tony! Nem tudom, észrevetted-e, hogy a hasam némileg megnőtt az utóbbi hónapokban? (Azt hittem, hogy hosszú, romantikus stílusú ruhákkal sikerült lepleznem).

– Igen, Brandon, észrevettem...

Zavarba jöttem, és hirtelen nem tudtam, hogyan is folytassam. Hosszú, kellemetlen szünet után hirtelen egyszerre akartam mindent elmesélni: – Tudod,...megállapították, hogy egy kosárlabda nagyságú daganatom van, és mindössze egy hónapot kaptam, hogy meggyógyuljak...

¹ Brandon itt Deepak Chopra elméletére utal, aki a *Quantum Healing* című könyvében fejtette ki a sejtszintű gyógyulásra vonatkozó elméletét. (A ford. megj.)

Újabb hosszú szünetre számítottam, és félttem, hogy szavaimat megalázó reakció követi. Ezzel szemben Tony lelkes és bátorító hangon felelt:

– Nem lesz ez neked probléma, Brandon! Meg fogod oldani! Találkozunk a mesterkurzuson. (Hawaii szigetén készültek megtartani egy hónap múlva).

Tony visszaadta a telefont Bobnak, én pedig összefoglaltam számára az orvostól hallottakat, majd megnyugtattam, hogy máris nekifogok a vérzés megállításának, aztán gyorsan letettem a kagylót.

Némileg kábultan álltam a telefonfülkében, és a Tonyval folytatott beszélgetésre, a reakciójára gondoltam: „Nem lesz ez neked probléma, Brandon! Meg fogod oldani!” Megértettem, hogy fenntartás nélkül bízik bennem, és egészen biztos abban, hogy a sejszintű gyógyulás rendkívül gyorsan végbe mehet a testben. Úgy gondoltam, hogy igaza van, hisz rendkívül hamar bekövetkezhet a gyógyulás, és meg is fog történni! Csak olyan emberekkel beszélhetek erről, akik szintén hisznek a lehetőségben, és ugyanúgy biztosak a gyógyulásomban, mint én magam. Nem engedhetem meg, hogy jó szándékú, de negatívan gondolkodó emberek hassanak rám, belém ültessék kétségeiket, félelmeiket és ebben az esetben káros együttérzésüket. Mindössze egy hónapom van! Minden perc számít!

Abban a pillanatban elhatároztam, hogy csak olyanoknak mondom el a hírt, akiről biztosan tudom, hogy teljes szívvel támogatni fognak, és meg lesznek győződve arról, hogy meg tudok és meg fogok gyógyulni.

Végül mindössze nyolc ismerősömmnek mondtam el, hogy mi is van velem.

Ebéd után rögtön a helyi, homeopátiás szereket is árusító patikába mentem, és beavattam ügyembe a gyógyszerészt. Több gyógynövénykivonatot és homeopátiás szert javasolt, köztük az egyik a vérzés megállítására szolgált. Figyelmeztetett, hogy ne igyak kávét, mert a statisztikák azt mutatják, hogy a koffein erős hatással lehet a daganatok növekedésére.

Hazaérve egy egyszerű NLP-technikát² alkalmaztam a vérzés megállítására. Másfél nappal később nagy megkönnyebbüléssel nyugtáztam, hogy a vérzés gyakorlatilag megszűnt, csak elvértve ürült egy-két cseppnyi vér.

Felhívtam az orvost, aki bár szkeptikus volt, a vérzés elálltának hallatára csöppnyi optimizmus jelét adta. Beszélgetésünk befejezése előtt azért újra óvatosságra intett: – Ha a tünetek rosszabbodnak, azonnal hívjon föl!

Csak amikor már letettem a kagylót, akkor értettem meg teljes egészében, hogy valóban sikerült egy teljes hónapot nyernem! Végre föllélegeztem. S ekkor döböntem rá igazából, hogy a valódi feladat csak most kezdődik.

² Az NLP a neuro-lingvisztikus programozás elnevezésű, hatékony elmehasználatot tanító, tudományos módszer rövidítése. (A lektor megj.)

Valamiféle gyermeki kíváncsisággal és elfogulatlansággal vártam, mit is hoz majd ez az „*utazás*”. Azonban azzal is tisztában voltam, hogy valójában ez egy ébresztő erejű felhívás számomra, és egy hónap nagyon rövid idő. Egyetlen pillanatot sem fecsérelhettem el! Bár nem tudtam, hol is kezdjem, mégis valami belső, rendíthetetlen bizonyosságot éreztem, hogy majd jeleket kapok, amelyek megmutatják az utat. Csak BIZAKODNI tudtam, semmi mást.

Megfogadtam, hogy tökéletesen átadom magam a folyamatnak, bárhová is vezet ez az út, és BÍZNI FOGOK, bárhogy is alakuljon. Mindent megteszek, bármi legyen is a végeredmény. Biztos voltam benne, hogy az *utazásomnak* fontos része lesz majd annak kiderítése, mire akar engem megtanítani ez a daganat? Tudtam, hogy meg kell értenem, milyen megoldatlan érzelmi emlékek és viselkedésminták tárolódnak a sejteimben. Nyilvánvaló volt: föl kell tárnom üzenetüket, s a felszínre került problémákat meg kell oldanom, és el kell engednem.

Az elme és a test együttes gyógyításának területén végzett sokéves munkám eredményeként meggyőződésemmé vált, hogy minden történésnek oka és célja van. Amint megértjük, hogy a betegség, illetve a testi korlátozottság mire akar megtanítani, és végül a sejtekben tárolt érzelmi problémát elengedjük, akkor és csakis akkor kezdődhet meg a minden síkra kiterjedő, érzelmi, spirituális és fizikai szinten is végbemenő gyógyulás. Csupán akkor lép a test a természetes gyógyulás útjára. Biztos voltam hát benne, hogy az én *utazásomnak* is tartalmaznia kell majd a daganatban tárolt érzelmi problémák elengedését. Csak azt nem tudtam, hogy milyen problémákról is van szó.

Azzal is tisztában voltam, hogy nagyon gyakorlatiasan, fizikai szinten is segítenem kell a testemnek, hogy meg tudjon szabadulni a sok beteg, méreganyagokkal telítődött sejttől. Elhatároztam, hogy először is biotáplálkozásra térek át – ezzel is segítve a szervezetemnek –, s emellett az évek során megismert természetes tisztítóterápiákat is végigcsinálom.

Bár addig is nagyon egészségesen táplálkoztam, ettől kezdve olyan étkezésre tértem át, amelynek révén a lehető legtöbb energiára tehettem szert. Vegetárius, 65-70%-ban friss és nyers zöldségekből és gyümölcsökből álló étrendemet most 100%-ig friss gyümölcsökre és zöldségekre változtattam, és rengeteg frissen kifacsart zöldség-, illetve gyümölcslevet ittam. Emésztőenzimeket és még több, ásványi anyagokat tartalmazó táplálékkiegészítőt kezdtem szedni, mint addig, valamint olyan gyógynövényeket, amelyekről tudtam, hogy segítenek lebontani a toxikus anyagokat. Mindehhez a nyirokrendszert is megfelelő mozgásban akartam tartani, ezért a masszírozást is bevettem a programba. Bél tisztítást is alkalmaztam, hogy amikor az érzelmi „elengedés” megtörténik, akkor a szervezetem a legjobb formában legyen, hogy fizikailag is teljes legyen a tisztulás. Ám mindez csupán a folyamat könnyen megoldható, fizikális támogatását jelentette. Tudtam, az igazi feladat az lesz, hogy kiderítsem, milyen érzelmeket tettem el és tárolok a daganatban.

Bob épp Kanadában tartott tanfolyamokat, ezért nem tudott hazajönni. Aznap úgy döntöttem, hogy miután nagyon fontos dolgoknak nézünk elébe, mellette kell lennem, és a legjobb, ha elmegyünk nyaralni valahová, így csökkentve egy kicsit az iramot. Talán akkor majd valami belső, vezérlő erő megmutatja, hogy mi is legyen a következő lépés. Vettem tehát egy repülőjegyet Québecbe, hogy csatlakozzam hozzá.

Ösztönösen éreztem, hogy gyógyulásom útját az jelenti, ha tökéletesen nyitott maradok és BIZAKODOM. BIZAKODOM és újra csak BIZAKODOM, hagyva, hogy a következő lépések időben körvonalazódjanak előttem. Valahogy ösztönösen tudatosult bennem, hogy nem én, Brandon vagyok a valódi főnök, hanem az értem felelős, végtelen intelligencia az, akinek át kell engednem az irányítást. Tudtam, hogy énemnek az a része fogja a munkát

elvégezni, amelyik a hajam növekedéséért és a szívem dobogásáért is felelős, s azt is tudtam, hogy nagy bátorságra lesz szükségem ahhoz, hogy – magamat teljesen megadva – feloldódjak, és tökéletesen elmerüljek a bennem lakozó nyugalomban és csöndben³. Az a bizonyos belső vezetés csak így tudja majd megmutatni, hogy mi legyen a következő megteendő lépés.

Nos, abban a pillanatban egy kis nyaralás tűnt a legjobb következő lépésnek.

³ Brandon itt az angolul „stillness” szóval jelölt, leggyakrabban a meditáció során elért nyugalom, mozdulatlanság és csönd állapotáról beszél. (A ford. megj.)

Ahogy a Québecbe tartó repülőgépen ültem, rádöbbsentem, hogy hiába leszek ott, nem élvezhetem majd a francia konyhaművészet remekeit, hisz salátákon, répalén, friss gyümölcsökön és kolloidális ásványokon kell majd élnem. Rosszkedvű és dühös lettem a gondolatra, de aztán emlékeztettem magamat, hogy csak egy hónapom van a gyógyulásra, s arra is, hogy ez a legkevesebb, amit megtehetek, hogy segítek a szervezetemnek.

Ahogy Bobbal ráérősen jártuk a csöndes, festői, québeci utcákat, felfokozott tudatosságot éreztem, az érzékeim nagyon élőnek és élesnek tűntek. A fák valahogy sokkal élettelibbnek látszottak, a járdára nyúló kávézókból áradó illatokat pedig sokféleképpen és telteket éreztem. Az ekkor különösen kopottnak látszó macskakövek az évek során erre járó emberek, lovas kocsik és autók nyomairól meséltek, a felhők pedig élesen elváltak a tiszta, kék ég háttérétől. Elárasztott a boldogság, hogy látok, hogy képes vagyok érezni és illatokat megkülönböztetni. Még a csípős szél is valahogy különlegesnek tűnt. Olyan volt, mintha maga a lelkem ízelelné a valódi életet.

Hirtelen csönd ereszkedett rám. Úgy tűnt, hogy az idő újra megállt. Megint az az éles csönd vett körül, amely egyszerre volt mozdulatlan és vibrálóan élő. Az utat mutató tudatosság egyre növekedett bennem. Kívülről nyugodtnak és elgondolkodónak tűnhettem, de belül közel jártam ahhoz, hogy sírva fakadjak a megihatottságtól és a hálától, amit ezért, a magát ilyen erővel megmutató tudás megkapásáért éreztem.

Visszafordulva Bobra néztem. Nem tudtam, hogy meddig állhattam ott, de Bob szokatlanul csöndesnek látszott. Amikor rákérdeztem, bevallotta, hogy nem akarta megosztani velem az érzéseit, mivel tudta, mennyire fontos, hogy olyan emberek között legyek, akik szilárdan hisznek a gyógyulásomban, ő pedig, be kellett ismernie, félt. – Olyan nagynak tűnik... – mondta. Hosszú szünet következett.

Halkan így szóltam: „Igen. Valóban nagy.” Nem tudtam, mit is válaszoljak. Kimondta a nyilvánvalót, de a nyilvánvaló egyszerre tűnt felfoghatatlannak, mégis olyan kitapinthatóan valóságosnak.

Újabb hosszú szünet következett. Aztán azt mondtam: – Időnként én is félek. Ám ilyenkor figyelmeztetem magam, hogy bízzak, és legyek teljesen nyitott. Nem érdemes a rettegéssel harcolni. Bár csak el tudnám magyarázni neked, hogy mi is ez a belülről jövő bizonyosság, s hogy bár intellektuálisan időnként én is félek, de valahol, egy annál mélyebb szinten, mégis bízom. Tudom, hogy ez a bizonyosság az, ami vezetni fog majd ezen a rendkívüli *utazáson*. De most csak élvezzük ezt a pár napot, és ezt a csodálatos, romantikus várost!

Beültünk egy kis étterembe, ahol biztattam, hogy nyugodtan élvezze a francia konyha remekeit, bár én csak salátát ettem. Kis vonakodás után ugyan, de beleegyezett.

Ez a csöndes nyugalom napról napra mélyült. 3-4 nappal később már úgy éreztem, hogy ideje továbbutaznunk. Hogy merre, azt még nem tudtam, de valami belül sürgetett, hogy menjek tovább.

Québecből felhívtam barátainkat, Mark és Elaine Thomast, akik New York államban, egy spirituális közösségben élnek. Úgy gondoltam, hogy meglátogathatnám őket, kaphatnék néhány nagyszerű masszázst, és kiképném a véleményüket, hogy mi is legyen a következő lépés. Mark, Elaine, Bob és én együtt tanultunk ki különböző természetgyógyászati módszereket: indológiát, akupresszúrát, gyógynövénykúrát és még sok minden mást, közöttük az úgynevezett testelektronikát. Mark és Elaine tanúi voltak életünk nagy spirituális és érzelmi változásainak, és bár a testet és az elmét együtt kezelő gyógyítás már több éve különböző irányba vitt bennünket, úgy éreztem, hogy ők azok, akikkel most jó lenne egy kis időt együtt tölteni. Biztos voltam benne, hogy támogatni fognak.

Amikor megérkeztünk, Elaine egy csésze gyümölcssteával kínált bennünket, és – jó érzékkel – egyenesen rákérdezett:

– Nos, mi újság veletek? Valami van, érzem.

– Az a helyzet, hogy orvoshoz kellett fordulnom, aki... és elmeséltem mindent, beleértve azokat a terápiákat, amikre azért mentem, hogy fizikai síkon segítsenek.

Azzal fejeztem be a történetemet, hogy „az intuíciónra bízom magam, hogy megtudjam, merre haladjak tovább.”

Elaine a vállát felvonva így szólt: – Nem látok igazi problémát. Semmi gond! Ezt könnyedén meg fogod oldani! Tudom, Brandon. Komolyan! Tudom, hogy így lesz.

Éreztem, hogy őszintén beszél. Tehát valaki, aki szintén első ízben hallotta a történetemet, szintén szóról szóra azt mondta, mint Tony: „Semmi gond, ezt könnyedén megoldod.”

Úgy éreztem, hogy a körülöttem lévő emberek a bennem napról napra erősödő, belső bizonyosságot visszhangozzák. Az, hogy kívülről is megerősítették, amit belül igaznak éreztem, sokat segített. Elmentem jó pár masszírozásra, és találtam egy gyógynövényszakértőt, aki több olyan gyógynövényt is ajánlott, amely elősegíti a szervezet tisztulását. Már az ajtóban álltam, amikor a masszőr egy kis cédulát nyújtott át, rajta egy névvel és telefonszámmal.

– Utánanézttem, és találtam önnek Santa Monicában egy jó masszőrt, aki úgynevezett kraniális érzelmi terápiával foglalkozik. Santa Monica közel van Malibuhoz, nem?

– Nagyon közel – feleltem. – Nagyon szépen köszönöm a figyelmességét.

– Minden rendben lesz, Brandon! Szinte látom, ahogy a daganat minden gond nélkül fölszívódik. Semmi probléma nem lesz vele.

Újra ugyanazok a szavak, immár harmadszor! Libabőrös lettem. Kezdem valóban úgy érezni, hogy az univerzum valamit üzeni próbál nekem. Ha valaha is hittem volna a jelekben, akkor most íme, mindenfelől ugyanazokat kaptam, és ezek mind azt mondták: MEGOLDOM.

Kezemben tartva a telefonszámot azt gondoltam: „Lehet, hogy ez a masszőr az újabb kenyérmorzsa, a következő jelzés az úton. Amint visszaérek Malibuba, felhívom.”

A repülőtérrel hazafelé menet, kezemben tartva a telefonszámot és nevet tartalmazó cédulát, éreztem, hogy egyre erősödik bennem valami furcsa várakozás. Alig vártam, hogy megtudjam, merre mutat az újabb útjelző.

Sietve beestem az ajtón, s máris tárcsáztam a masszórt. A titkárnője vette föl a telefont. Mentegetődözve szabadkozott, hogy egy hónapon belül egyetlen szabad időpontja sincs. – Egy hónap múlva jó lesz? – kérdezte.

Egy hónap múlva!? Nem volt egy hónapom. Már három teljes hetem sem volt a vizsgálatig!

Úgy éreztem magam, mint akit arcul csaptak. Hogyhogy nem tudnak nekem időpontot adni? Teljesen biztos voltam benne, hogy ez a masszőr a gyógyulásom része lesz, egy fontos állomás az úton. Eddig minden olyan nagyszerűen ment, olyan könnyen és természetesen, mintha abban a bizonyos „zónában” – a csúcsállapotban – lettem volna, amelyről a sportolók beszélnek. Lehetetlen, hogy ne jussak be hozzá! Megkérdeztem az asszisztenst, hogy egészen biztos-e abban, hogy nem akad előbb időpont.

– Sajnálom, felelte, de valóban egyetlen korábbi, szabad időpont sincs.

Letörten tettem helyére a telefonkagylót, furcsa mód mégsem éreztem, hogy minden el lenne veszve. Két perc múlva újra tárcsáztam:

– Legalább beszélhetnék vele személyesen?

– Most egy páciens van nála.

– Legyen szíves, adjon át egy üzenetet!

– Rendben, megmondom neki, hogy ön kereste.

Aznap este 10.45-kor csörgött a telefon. Hosszú magyarázkodás és bocsánatkérés után bemutatkozott:

– Benjamin vagyok, a kraniális-viszcerális⁴ masszőr. 11 óráig beszélgettünk, amikor is így búcsúzott el:

– Ha hajlandó reggel 7-re idejönni, akkor igyekszem a kórházi jelentkezés idejéig annyi időpontra betenni, amennyire csak tudom. Fel tud kelni olyan korán?

– Nem tehetem meg, hogy ne tudjak. Háromnegyed 7-re ott leszek.

Bár a korai kelés sohasem volt az erősségem, nagyon örültem, hogy aktívan kezdek dolgozni a gyógyulásomon. Úgy éreztem, hogy megint sínen vagyok.

A kezelés végén, miközben éppen a kabátomba bújtam, Benjamin hozzám fordult és így szólt: – Az a benyomásom, hogy nem lesz nehéz megszabadulnia ettől a daganattól. Úgy érzem, mintha már most gyógyulna. Tudom, hogy örültségnek hangzik, amit mondok, mivel a vizsgálatig már három hét sincs, mégis úgy gondolom, hogy ez nem fog gondot jelenteni önnek.

Én szinte vele együtt mondtam a szavait. Mosolyogva intettem neki: „Viszlát holnap!” Mi ez, egy mantra?

Benjamin megadta egy nagyon jó kolon-hidroterapeuta⁵ telefonszámát, akit azonnal felhívtam, és időpontot kaptam tőle. A kezelés elején a szakember kitapogatta a daganatomat, majd így szólt: – Tudja, az az érzésem, hogy ez a daganat nagyon hamar el fog tűnni, csak valamilyen régi érzelmet tárol a lelkében, amit ehhez előbb el kell engednie.

⁴ A kraniális terápia lényege a koponya tarkóján kitapintható kraniális csatorna és az abban levő folyadék finom mozgással való egyensúlyba hozása. A viszcerális jelentése: zsigeri. (A ford. megj.)

⁵ „vastagbélmosó”

– Igen, tudom – motyogtam. Nagyon is tisztában voltam vele, hogy bár fizikai síkon mindent megtettem a gyógyulás érdekében, az érzelmi problémával még nem foglalkoztam. Még nem letem rá arra az érzelmi gócra, ami a daganatot létrehozta. Föltettem magamnak a kérdést, hogy vajon kerülöm-e a szembenézést, és őszintén azt válaszoltam, hogy nem, nem kerülöm. Nyitott maradtam, és bíztam, hogy útbaigazító jelzéseket kapok, merre is kell mennem. Eddig még nem éreztem, hogy a daganat érzelmi okának a mélyére kell ásnom magam.

Sok bátorságra és még több türelemre volt szükségem saját magammal szemben, hogy továbbra is bizakodni tudjak, mivel láttam, hogy rohan az idő. Aznap este fölhívott Kabir, egy San Franciscó-i jó barátom, akivel nagyon jókat szoktunk beszélgetni spirituális kérdésekről. Kabir onkológus, tehát daganatos betegekkel foglalkozó szakember. Most is egy órán keresztül olyan különféle technikai részleteket mesélt el, amelyeknek a felét sem értettem. Mégis, kitartóan hallgattam, mert úgy éreztem, hogy bizonyára oka van annak, amiért ezeket elmondja nekem. A beszélgetés vége felé félretette az orvosi beszédstílust, visszaváltott baráti csevegésre, így végre én is szóhoz jutottam. Elmondtam neki, hogy nem óhajtom a hagyományos orvosi utat követni. Az a szándékom, hogy mielőtt a sebész kése alá kellene mennem, megpróbálok a saját módszeremmel meggyógyulni. Szembe akarok nézni azzal az érzelmi problémával, ami meggyőződésem szerint az egésznek a gyökere, és meg akarom érteni, hogy mire is akar ez a daganat megtanítani.

– Brandon, van egy ötletem! Gyere, látogass meg pár napra! Ismerek egy nagyon klassz masszórt, aki úgy dolgozik rajtad, hogy közben segít a testben tárolt érzelmi problémák feloldásában. Igazi klasszis! Hetente egyszer én is elmegyek hozzá. Fantasztikus nő! Én is nagyon sokat kapok ezektől a hetenkénti találkozásoktól.

Kabir időnként túlzásokba esett, ami nem nagyon illett a komoly orvos szerepéhez, de volt valami a szavaiban, ami megérintett. Ha pedig a masszőr mégsem lenne olyan nagyszerű, gondoltam, akkor is elmehetek a helyi meditációs központba meditálni, részt vehetek pár rendezvényen is, ráadásul lesz időnk Kabirral beszélgetni mindenféle spirituális kérdéssről. – Megnézem, hogy kapok-e valamilyen jó repülőjegy-áránlatot – feleltem. – Ha nem, akkor vegyük úgy, hogy a gyógyulásom útja nem erre vezet.

De mintha valahonnan felülről segítenének, kaptam két superkedvezményes jegyet San Franciscóba, 48 órával későbbi indulással. Már csak két és fél hetem volt az orvosi vizsgálatig, és megint úgy éreztem, hogy RÁ KELL BÍZNOM MAGAM VALAMIFÉLE GONDVISELÉSRE, s akkor minden rendben lesz.

Nagyon örültem, mert mire odaértünk, Kabir már lefoglalt pár időpontot a masszőrnél. Kiderült, hogy orvosi munkája miatt Kabir annyira elfoglalt, hogy egy szabad perce sincs számomra, amit nem bántam, mert ahogy leszálltam a repülőgépről, éreztem, hogy valami fontos dolog fog történni velem.

Rám nem igen jellemző döntéssel visszautasítottam Kabir meghívását, hogy lakjunk nála. Inkább egy helyes kis fogadóban szálltunk meg, ami egyutcányira volt a masszórtól. Úgy gondoltam, hogy mivel úgyis csak pár napot tartózkodom a városban, talán jobb lesz a kezeléseik között nyugodtan pihennem, befelé figyelve egyedül lennem és gyógyulnom. Ráadásul a fogadó egy utcára van a meditációs központtól is – jutott eszembe –, ahova így többször elmehetek meditálni, és csak egyszerűen befelé fordulva figyelhetek a bennem nyugvó csöndre.

Legbelülről valami azt súgta: eljött az ideje, hogy szembenézzek azzal, amivel szembe kell néznem. Eljött az ideje, hogy befelé forduljak és egyedül legyek. Akkor még nem is sejtettem, milyen fontosnak bizonyul majd ez a döntésem.

Ahogy a lépcsőn felfelé mentem Surjához, a masszórhöz, furcsa gyengeség és félelem fogott el. Nem volt időm tünődni, mi is lehet ez, becsöngettem.

Bájos arcú nő nyitott ajtót. Kedvesen biztatva vezetett be a meleg, barátságos és otthonos kezelőszobába. Megkérdeztem, hogy miért tart mackókat a széken. – A gyerekpácienseimnek – felelte. – A mackóktól biztonságban érzik magukat. De néhány felnőtt is örül nekik.

Mosolyogtam. Sejtettem, hogy valójában a felnőtteknek tette ki ezeket a macikat. Kicsit furcsa ötlet volt ugyan, mégis nagyon kedves.

Kellemes füstölő illata terjengett a szobában, a falakon pedig azoknak a spirituális tanítóknak a képei függtek, akiktől Surja tanult. Bár főleg masszázssal foglalkozott, látszott rajta, hogy a lélekkel kapcsolatos kérdések fontos szerepet játszanak az életében, és valószínűleg ugyanúgy szomjazza a spirituális tudást, mint én.

Mielőtt hozzáfogott volna a masszírozáshoz, beszélgettünk egy keveset. Mindent elmeséltem neki a miómámról. Azt is, hogy komolyan hiszek abban, hogy érzelmi emlékeinket testünk különböző sejtjeiben tároljuk, és ezeket az emlékeket a sejtek továbbörökítik a következő sejtgenerációra. Azt is elmondtam, hogy hitem szerint az igazi gyógyulás akkor kezdődik meg, amikor ezeket a sejtekben tárolt emlékeket szélnak eresztjük. Tiszta szívemből fohászkodtam, hogy végre szembenézhesek azzal, amit ez a daganat rejt, bármi legyen is az. Kértem, segítsen nekem ebben.

Elmondtam továbbá azt is, hogy miután én is a test és lélek együttes gyógyításán dolgozom, valószínűleg mindent kipróbáltam már az elmúlt 20 év során. Úgy érzem, hogy valamennyi lehetséges gyógyító módszert és technikát megismertem, és úgy gondolom, hogy minden érzelmi problémámat megoldottam.

Ez az oka annak, hogy amikor a hasam elkezdett nőni, majd egyre nagyobb lett, eszembe sem jutott, hogy valamilyen komoly gond lehet. Valószínűleg nagyképű lettem, azt hittem, hogy velem ilyesmi nem történhet meg.

Bevallottam még neki azt is, amit senki másnak nem mondtam el, hogy milyen kicsinek éreztem és mennyire szégyelltem magam. Nemcsak azért, mert hagytam óriásira nőni a daganatot, hanem azért is, mert olyan sokáig tagadni próbáltam magam előtt a probléma létezését. Nem akartam elhinni, hogy bármi baj történhet velem, hiszen maximálisan egészségesen éltem.

Surja közbeszólt:

– Úgy tűnik, hogy mindent a legjobban csináltál. Nekem az az érzésem, hogy valamilyen régi dolog van itt, amitől meg kell szabadulnod.

– De én úgy érzem, hogy minden létező gyógyító módszert kipróbáltam!

– A szervezeted a jelek szerint másként gondolja. A tény, hogy valamilyen érzelmi problémád a fizikai síkra tevődött át, és ott jelentkezett, azt jelzi, hogy végre készen állsz arra, hogy szembenézz vele, és elengedd.

Tudtam, hogy igaza van, és egyetértően bólintottam. Nyilvánvaló volt, hogy hasonlóak a nézeteink az egészségről, így kellemesen és fesztelenül éreztem magam a társaságában.

Folytattuk a beszélgetést a különböző terápiákról, és jókat neveltünk azokon a furcsa dolgokon, amiket fiatalunkban kipróbáltunk. Aztán spirituális élményeinkre tértünk rá. Körülbelül 45 perc telt el, mire észrevettük, hogy már az értékes kezelési időbe csúszunk bele.

Mielőtt elkezdtek volna, magamban azért imádkoztam, hogy legyen bátorságom szembenézni azzal, amit a mióma rejt, bármi legyen is az. Minden védekezést kikapcsoltam,

és úgy álltam a dologhoz, hogy bármi jön is, nyitottan fogadom. Abba a belső csöndbe és mozdulatlanságba ereszkedtem, amely útítársammá szegődött, amikor erre az ösvényre léptem, s azóta is velem tartott. Ösztönösen tudtam, hogy ebből a csöndből és mozdulatlanságból jön majd a válasz, nem a személyiségem és semmiképpen sem a folyton csacsogó intellektusom adja meg azt. Ha a gondolkodó értelem tudná a választ, akkor már rég megadta volna. Miután ez nem történt meg, nem tehettem mást, csak bíztam. Valamilyen mélyebb bölcsességben, abban a tudásban, amelyik lehetővé tette a szívem működését, a szemem látását, a hajam növekedését. Bíztam abban a végtelen intelligenciában, amelyik felelős a sejtjeim újratermelődéséért. Hittem abban a bennem rejlő valamiben, ami – vagy aki – akkor is ébren van, amikor én éjszaka alszom. Tudtam, hogy bíznom kell, hogy fenntartás nélkül rá kell hagyatkoznom lényem lényegi magjára – esszenciájára –, a valódi énemre. Arra a részemre, ahol önmagamban „otthon vagyok”.

Ahogy Surja elkezdett masszírozni, behunytam a szemem. Elárasztott az érzés és a gondolat, hogy teljes békét találva még jobban ellazulok. A korábbi élmény megisméltődött: úgy éreztem, hogy az idő megáll, érzékszerveim kristálytisztán észlelik a körülöttem levő valóságot, míg a tudatom nyugalomban van, és a jelen lévő béke oly hatalmassá válik, hogy szinte megszűnnek a határai. Úgy éreztem, hogy kapcsolatba kerültem a mindenséggel.

Surja, miközben masszírozott, a következőt javasolta: „Mi lenne, ha képzeletben odamennél a daganathoz, és körülnéznél, hogy milyen is ott?” Teljesen kézenfekvő volt a tanácsa, és úgy is éreztem, hogy igen, ezt kell tennem. Amikor a méh belsejébe értem, nagyon nem tetszett, amit láttam. Ijesztő volt a látvány, többször is azt gondoltam, hogy köszönöm, de nem akarom ezt látni, sokkal jobb, ha sürgősen otthagynom ezt a helyet. Ugyanakkor valamilyen belső bizonyosság mindig arra figyelmeztetett, hogy nem véletlenül vagyok itt, így aztán újra és újra azért fohászkodtam, hogy bármi legyen is az, amivel szembe kell nézmem, legyen bátorságom megtenni. Szinte biztos voltam benne, hogy valami olyan dologgal fogok találkozni, amit nem leszek képes elviselni.

Amint képzeletben „körbesétáltam” a daganatban, különösen sötét helyhez értem. Ahogy közelebb mentem, úgy éreztem, mintha a falakból igen erős félelem áradna. Teljesen spontánul egy gyerekkori trauma emléke villant át az agyamon. Kétkedő, gondolkodó elmém szinte ugyanabban a pillanatban már le is intett: „Ez nem lehet az az élmény! Annak az emlékek minden részletét ismerem. Már rég feldolgoztam és megoldottam azt a problémát! Az nem volt olyan nagy dolog, az nem okozhatta ezt a daganatot!” – és így tovább, logikus, elemző elmém egyre csak mondta és mondta a magáét.

Ahogy Surja tovább folytatta a masszírozást, kicsit szégyenlősen bevallottam neki, hogy ítélező, logikus elmém miket is mond.

Biztatóan így szólt:

– Valószínűleg oka van annak, hogy a tested bölcsessége éppen ezt az emlékedet hozta a felszínre. Mi lenne, ha most annál maradnál, ami spontán módon feljön? Még akkor is, ha az analizáló gondolkodásod kétkedik benne. Hisz nincs veszítenivalód, nem igaz?

Így aztán továbbra is az eredeti emlékképnél maradtam. Gondolatban végigmentem a jeleneten, színesben, lassított felvételnéppé vetítve le azt lelki szemeim előtt. Meglepetésemre régen eltemetett és elfeledettnek vélt érzelmek bukkantak elő, s az érzés, ahogyan akkor, gyerekkoromban éreztem, egyre erősödött. Csak ekkor döbbsentem rá, milyen intenzív érzelmek kísérték annak idején a történést. Valódi érzéseimet – bátor képet vágva – már akkor is túlságosan sikeresen palástoltam...

Könnyek csorogtak végig az arcomon.

Nem akartam túl sokat mesélni Surjának arról, hogy mi megy bennem végbe. Hatalmas megkönnyebbülést éreztem, hogy végre őszinte lehetek magammal, levethetem az álarcomat, s újra átérezhetem gyerekkori, rendkívüli sebezhetőségemet és kiszolgáltatottságomat. Több évtized után végre megengedtem magamnak, hogy érezzem

azokat a természetes és indokolt érzéseket, amelyeket a trauma idején nem engedtem magamnak érezni. Valahogy már kisgyerekként megtanultam, hogy nem mutathatom meg az igazi érzéseimet. S ami még fontosabb, be sem vallottam magamnak a létezésüket!

Ekkor azonban, nagyon egyszerű módon, végre megengedtem magamnak, hogy átéljem azt, ami – a mélyben – mindvégig velem volt. Soha nem feledtem el igazán ezt az emléket, ezért annak felfedezése tulajdonképpen nem is számított valódi felfedezésnek.

A meglepő az érzelmeim intenzitása volt! Ugyancsak alaposan sikerült elfednem őket, és meggyőzőnöm magamat arról, hogy azok nem igazán fontosak.

Pár szóban elmondtam Surjának, hogy min is megyek keresztül, ő pedig megkérdezte:

– Úgy érzed, hogy vége van, hogy ezzel mindent megtettél az ügyben, amit csak kellett?

Belső tudásomat, intuíciómát faggatva azt a választ kaptam, hogy „nem”.

– Mi lenne, ha gondolatban egy tábortüzet képzelnél el, és mindenkit, aki az emlékképben szerepel, odaültetnél? Amikor pedig már ott ülnek, akkor őszintén elbeszélgetnétek, és így megtudnád, hogy miért is cselekedtek úgy, ahogy cselekedtek, te meg elmondanád nekik, hogy te miként éreztél. Hadd mondja el a jelenetben szereplő éned azt, ami a szívét nyomja, úgy, mintha valamennyi érintett személy valóban ott lenne!

Surja ötlete ezúttal is tetszett, ezért úgy gondoltam, megpróbálom. Hiszen mit veszíthetek? Surja közben folytatta a masszírozást. Úgy tűnt, ösztönösen tudja, hogy melyek azok a testrészek, ahol feszültség található, és amíg én a belső folyamatra figyeltem, finom munkával feloldotta őket.

Gondolatban elképzeltem, hogy pattogó tábortűznél ülök. Szüleim is ott voltak, sokkal fiatalabban, az 50-es években divatos ruhában, és én, a négyéves Brandon, kis ruhámban, rendkívül kiszolgáltatottnak és védtelenül. Mostani, felnőtt énem is jelen volt. Képzletben odaléptem a kislányhoz, s az ölembe ültettem, hogy biztonságban és védve érezze magát.

Döbbenettel hallgattam a tábortűz körül kibontakozó beszélgetést. Nem is sejtettem, milyen mélyen hatott gyermekkori énemre az a bizonyos, régi, földolgozottnak hitt történet! Kiderült, hogy a kislány mély, soha el nem mondott fájdalmat hordozott a szívében.

Vége valahára elmondta, ami hosszú évekre belé szorult. Úgy éreztem, hogy hosszú esztendőök fájdalma tör elő belőle. Amikor a jelek szerint már minden magába fojtott dolgot elmesélt, ami a szívét nyomta, akkor a szüleimhez fordultam, és megkérdeztem tőlük, hogy miért viselkedtek úgy, ahogy viselkedtek. Ugyanolyan csodálkozással hallgattam, mi ment végbe bennük abban az időben. Az együttérzés könnyei szöktek a szemembe, amikor végre megértettem fájdalmuk gyökerét, azt, hogy milyen kétségbeesettek és tehetetlenek voltak. A négyéves korában vízbe fulladt nővérem halála miatt érzett, kimondhatatlan fájdalmuk időnként rajtunk, kisebbeken csattant.

A tábortűz melletti, őszinte beszélgetés egészen addig tartott, amíg valamennyi, a szívünk mélyén rejlő fájdalmunkat megosztottuk egymással. Az a kislány, aki akkor én voltam, most először értette meg teljes mélységében, hogy miért és hogyan is történhetett meg mindez. Nem maradt más, csak hatalmas nyugalom és béke, egyszerűség és igazi megértés.

Pár mondatban beszámoltam Surjának arról, hogy mi is történt velem a vizualizálás során, ő pedig újra megkérdezte, hogy teljesnek és lezártnak érzem-e a történetet. Válaszért ismét befelé fordultam.

– Nem. Valami még van itt, de nem tudom, hogy pontosan mi az. Egyszerűen úgy érzem, hogy valaminek még történnie kell.

Elveszettnek éreztem magam. Azt tudtam, hogy az elemző értelmemhez nincs értelme fordulnom. Csupán néhány nyilvánvaló, logikusnak látszó megoldással jönne elő, s a gyógyulásomban ez eddig sem segített. Esetleg csak ítélné, és kifejtené, hogy milyen gyerekes és buta mindaz, ami eddig történt.

Újra úgy éreztem, hogy nyitott és bizalommal teli vagyok, s teljesen átadtam magam a mozdulatlan csöndnek. Tudtam, a válasz kizárólag onnan jöhet. Ahogy a végtelen csönd lassan mindent elárasztott és beterített, értelmem megpihent, és megrendülten szemléltem a lelkemből áradó béke szépségét. Amint a csönd a szobát is betöltötte, a gondolataim teljesen megpihentek.

A csönd legmélyéből a következő szavak buggyantak fel (nem is hallottam, inkább valahogy érzékeltem őket):

– Meg kell bocsátanod a szüleidnek.

Teljesen fejbe vágott a felismerés. Tudtam, hogy igaz. Olyan kézenfekvő volt, de valahogy sohasem gondoltam rá korábban. Újra elképzeltem a tábortüzet, és odaültem a szüleimet is. Ekkor a gyerek Brandon felmentette mindkettejüket, olyan egyszerűen és ártatlanul, ahogy csak a gyerekek bocsátanak meg. Úgy éreztem, megszakad a szívem, ahogy a megbocsátás szavai elhagyták az ajkamat. Igazi, őszinte megbocsátás volt, lelkem legmélyéről fakadt.

Kibuggyantak a könnyeim, majd hatalmas béke árasztott el. Éreztem, hogy ezzel ez az ügy végleg lezárult. Egyszerűen biztosan tudtam, hogy A TÖRTÉNETNEK EZZEL VÉGE!

Ahogy a masszázstalon feküdtem, úgy éreztem, hogy valamilyen finom, de határozott energia fut végig a karomon és a lábamon, majd az egész testemen. Nagyon mélyen, ösztönösen tudtam, hogy a daganat gyógyulása megkezdődött.

Nem sokkal ezután Surja kedvesen azt mondta, hogy a masszírozás végére értünk. Valójában 2 óra telt el, bár sokkal rövidebbnek tűnt az idő. Ahogy lassan felültem, kicsit kábultnak éreztem magam. Megittam a pohár vizet, amivel Surja kínált.

Azt javasolta, menjek haza a kis fogadóba, egyek egy kis levest, pihenjek, és engedjem, hogy az elindult, belső folyamat tovább zajlódhasson bennem. Amint csöndben lekászálódtam a masszírozóasztalról, csak bólintottam – nem volt kedvem beszélgetni.

A mindent kétségbe vonó, mindent felülvizsgáló értelem, ez a kisördög, újra visszatalált hozzám, és teljes fegyverzetben felvonulva, kajánul harsogta: „Nos, ez nem volt valami nagy durranás. ... Rábukkantál egy régi emlékre. ... És akkor mi van?... Csináltad ezt már korábban is... Ezt már láttuk, megkaptuk a plecsnit és a hátbaveregetést is érte... Ez az egész csak egy kis, gondolatbeli játék volt, a fantázia játéka...” És így tovább, megállás nélkül fújta a magáét.

Leszálltam az asztalról, és miközben a ruháimért nyúltam, a vállamon ülő kisördög, gondolataim öre, egyre csak dumált. A nadrágom fölhúzása közben úgy éreztem, hogy nagyon gyöngye vagyok és szédülök. Meg kellett kapaszkodnom, és le kellett ülnöm.

Ekkor a tudatos, logikusan gondolkodó részem végre elnémult, majd halkán a testemben zajló változások felé fordult. A következő gondolat jutott az eszembe: „A csudába is! Valami rendkívül fontos dolog történik itt! Valami igazán nagy dolog!” A kemény dobhoz hasonlító pocakomhoz értem, és úgy éreztem, mintha máris egy kicsit puhább lenne!

„Biztos csak képzelődöm! Képtelenség, hogy ilyen gyorsan változzon!” Elmém megpróbálta utolérni az eseményeket, ám képtelen volt követni a történések sebességét. Szédültem és rosszul éreztem magam. Semmi más nem érdekelt, csak az, hogy minél hamarabb ágyba kerüljek.

Közben megérkezett Bob, kint várt a váróban, de nem akartam, hogy lássa, mennyire gyöngye vagyok. Szédültem, és úgy éreztem, hogy a bensőmben valami iszonyatos gyorsasággal változik, de ha meg kellett volna magyaráznom, hogy mi is az, nem lettem volna rá képes.

Végül kimentem Bobhoz. Óvatosan beültem az autóba. Amikor a szobánkba értem, nagyon jólesett ágyba bújni, pihenni, és csak hagyni, hogy minden menjen a maga útján.

Egész nap ágyban maradtam, éjszaka pedig rendkívül nyugtalanul aludtam. A következő reggel gyengének éreztem magam, és nem értettem, mi történik velem. Minden olyan gyorsan történt! Úgy éreztem, hogy a testem molekulái iszonyatos sebességgel dolgoznak és változnak, és amikor megfogtam korábban terhesnek tűnő, kemény hasamat, annak helyén csak nagy puhaságot tapintottam.

Három napig tartott ez a rosszullet és szédülés. Sebezhetőnek és gyengének éreztem magam, miközben a szervezetem tette a dolgát. Tökéletesen biztos voltam abban, hogy nem az elhatározásomon vagy az akaratomon múlik a bennem zajló folyamat, hogy nem én csinálom, hanem *történik* velem. Szervezetem intellektusa vette át az irányítást, és természetes módon, tökéletesen alakította a sejtjeimet, teljesen önmagától, anélkül, hogy nekem bármit is kellett volna tennem.

Furcsa módon az elmém végre elhallgatott. Nem volt már több ítélete és kritikája a számomra. A tény, hogy tudatos gondolkodásom segítsége nélkül is minden tökéletesen működött, olyan nyilvánvaló volt, hogy a torkára forrt a szó. Így pihentem a mindent átható béke szigetén, és olyan ártatlannak éreztem magam, mint egy gyermek. Nem akartam többé mindenáron megérteni, hogy mi is történik velem belül. Valamiféle mindenben jelen levő, tökéletes elfogadás vett körül. Bensőmben a szervezetem, a testem intelligenciája a saját csodáján dolgozott, s az én feladatom csupán annyi volt, hogy átengedjem magam a hála érzésének.

Ahogy csöndesen elmélkedtem, belém hasított a gondolat, hogy hiszen én mindvégig azt gondoltam, hogy a *daganat* kapaszkodik belém, nem akar elhagyni, holott valójában én ragaszkodtam hozzá, ezzel védve magamat az emlékképben tárolt fájdalmas érzésektől! Amikor végül szembenéztem a daganathoz fűződő emlékekkel és érzelmekkel, s lezártam a történetet, akkor jutottam el arra a pontra, amikor már nem volt többé szükségem a daganatra. Amikor a benne rejlő problémákat végre megoldottam és lezártam, majd megbocsátottam önmagamnak és az ügyben érintetteknek, a daganat eltávozhatott. Betöltötte hivatását, hiszen ráébresztett arra, amit meg kellett tanulnom.

Olyan volt, mintha a fájdalmas emléket annak idején becsomagoltam és elrejtettem volna. Ezt követően a „csomagolósejtek”, a régi emléket körülzárva, egyre csak nőttek és nőttek, hogy az évek során megvédjenek attól, hogy szembesülnöm kelljen azzal. Visszatekintve legalábbis így láttam a helyzetet.

Már csak 10 napom volt hátra az orvossal megbeszélte találkozásig. A hasam napról napra egyre laposabb lett, bár ahogy közeledett a találkozói időpontja, nyilvánvaló volt, hogy a daganat még mindig nem múlt el teljesen.

Ekkor már újra Malibuban tartózkodtam, és azon gondolkodtam, hogy miként tudnám felgyorsítani a gyógyulást. Megkértem pár jó barátomat, hogy segítsenek még kétszer újra végigmenni a visszaemlékezési folyamaton, de most nem masszírozás segítségével, hanem a belső szervekhez kapcsolódó, akupresszúrás pontokon tartva a kezüket.

Újra belemerültem a teljes belső csöndbe, és valamilyen belső tudás, az akaratomtól függetlenül, újabb emlékképeket hozott fel. Bár elmém mélye ugyanazt a témát járta körül, mégis más emlékek jöttek elő, mint első esetben. Megbocsátottam magamnak, mint ahogy megbocsátottam az emlékekben szereplőknek is, de rá kellett jönnöm, hogy ugyanarról a problémáról van szó, ugyanazt a leckét tanulom, csupán más aspektusból.

Úgy tűnt, hogy egy alapproblémáról van szó, és egész életemben ezt a téves mintát ismételtetem, ugyanazokat a fájdalmas hibákat követtem el, csak más és más emberekkel. Úgy éreztem, mintha ezek az emlékek gyöngysorként fűződnének fel egy zsinagregára, s minden emlék (gyöngy) formájában, méretében és színárnyalatában egy kicsit különbözött a többitől, bár lényegüket tekintve mégis nagyon hasonlítottak egymásra. Úgy éreztem, hogy azon az első napon, ott, Surjával, elváltuk a zsinagregát, és így a gyöngyök most már szinte maguktól, könnyedén leperregnek; a terhet jelentő emlékek szinte maguktól találják meg a megoldásukat, és távoznak. Minden egyes alkalom után jelentős testi változást éreztem, ami még órákkal később is folytatódott.

Két nap volt már csak hátra az orvosi vizsgálatig, és én újra meg újra vizsgálgattam a hasamat. Sokkal kisebb lett, de még mindig nem vált teljesen lapossá. Így aztán, amikor az adott időpontban a rendelő várójában ültem, a szívem ugyancsak hevesen dobogott. Izgatottság, remény és félelem keverékét éreztem. Izzadt a tenyerem, és úgy éreztem, nem tudok lábra állni. Újfént ott ültem az orvos előszobájában, a legrosszabbra számítottam, s vártam, hogy lesújtson rám szigorú ítélete.

Most is rendkívül alapos vizsgálat következett, de ez alkalommal az orvos mindent kommentárokkal kísért és megmagyarázott. Elmondta, hogy a múltkor vett szövetmintát elküldte a laboratóriumba, hogy megtudjuk, jó- vagy rosszindulatú-e a daganat, de mivel a minta vérrel szennyeződött be, most meg kell ismételnünk a szövetmintavételt. Míg az orvos szavait hallgattam, egyre csak az járt a fejemben, hogy nem a korábbi vizsgálati eredmény érdekel, hanem az, hogy most mit talál.

Ahogy beszélt, hirtelen eszembe ötlött, hogy egy évvel korábban a rákszűrés eredménye nem volt teljesen rendben. A méhszájról vett sejtkenet az 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol az ötös érték a rákos sejteket jelentette, hármasnak bizonyult. Akkoriban az az alternatív gyógyászattal foglalkozó szakember, akihez jártam, nem tulajdonított ennek túlzott jelentőséget. Azt mondta, hogy sok minden közrejátszhat az ilyen mikroszkópos leletben, például egy banális hüvelyi fertőzés is. Így aztán nem foglalkoztam a dologgal. Most láttam csak, hogy akkor bizony meg kellett volna ismételnem a vizsgálatot.

Nagy sokára az orvos kimondta a vizsgálat eredményét: – Nos, jelentősen javult a helyzet. A daganat nagymértékben összezsugorodott. A múltkor kosárlabda méretű volt, most kb. 15 centiméter átmérőjű, sárgadinnye nagyságú.

Azt hittem, rosszul hallok.

– 15 centiméteres sárgadinnye!?! Biztos benne, hogy még mindig ilyen nagy? – Nagyon elkéseredtem.

– Ez hatalmas változás, Brandon! Amikor utoljára találkoztunk, akkor idáig nyúlt, 7 centiméterrel a csípőlapátok teteje fölé, és nyomta a rekeszizmát, most pedig 5 centiméterrel a csípőlapátok vonala alatt van! Odateszem a kezét a daganat felső részéhez. Érzy a tetejét?

– Igen – feleltem –, miközben megpróbáltam visszatartani a könnyeimet.

– Gondoljon csak egy kosárlabdára! – és mutatta a kezével annak a méretet. – Most pedig képzeljen maga elé egy sárgadinnyét! (Megint mutatta a kezével, most a sárgadinnye nagyságát.) Ez jelentős változás!

Hosszú csönd következett.

– Csakhogy ez kevés. Továbbra is szükség van az operációra. El kell távolítani a daganatot.

Elfordultam, hogy ne lássa a könnyeimet, és halkán azt kértem, beszéljük meg ezt inkább a szobájában. Azt hittem, sokkal nagyobb mértékű lesz a javulás.

Ahogy a szobájában ültünk, a szavai mintha valamiféle ködön keresztül érkeztek volna el hozzám. Az orvos pontosan látta rajtam, hogy mennyire el vagyok keseredve, s megpróbált vigasztalni. Mindazonáltal határozottan kitartott a véleménye mellett, miszerint feltétlenül műteni kell.

– Ez nagyon nagy mértékű javulás, Brandon! Igazán semmi oka az elkeseredésre! Egyértelmű, hogy rendkívül komoly eredményt ért el, de tudnia kell, hogy ezek a fajta daganatok igen gyorsan változnak. Bármikor hirtelen megnőhetnek. Ez magyarázza, hogy a hasa szinte labdaként fölfújódott az első találkozásunkat megelőző 6 hétben. Nem tudhatjuk, hogy nem kezd-e majd újra, hirtelen, ugyanúgy megnőni. Őszintén szembe kell ezzel néznie, nem szabad áltatnia magát! A szövetmintát meg kell vizsgálatnunk, hogy megállapítsuk, milyen természetű a daganat, utána pedig, amint megvan az eredmény, műtéti úton kell eltávolítanunk a tumort. Nagyon komolyan javaslom, hogy ezt az utat kövesse! Ezt nem szabad félvállról vennie! Egy sárgadinnye nagyságú daganat azt jelenti, hogy a folyamat már meglehetősen előrehaladott!

Az érvelése teljesen logikusnak tűnt, bennem valami – belülről és nagyon határozottan – mégis azt súgta: „NEM!” Csöndben hallgattam a szavait, nem vitatkoztam vele, csak közben igyekeztem mérlegre tenni a hallottakat. Nem volt kétséges, hogy az érvei logikusak. A belső tudás, a „megoldod te ezt” gondolata azonban, nagyon erősen, továbbra is működött bennem.

Egy idő után, minden különösebb érdeklődés nélkül, megkérdezte, mit is csináltam az elmúlt hónapban, hogy ilyen mértékben összezsugorodott a daganat. Elkezdtem sorolni a történeteket – remélve, hogy fölkelti a kíváncsiságát annak a rendkívül intenzív érzelmi gyógyulásnak az útja, amit bejártam. Ártatlanul és naiv lelkesedéssel kezdtem mesélni a történetemet. Néhány mondatom után azonban félbeszakított:

– Nem, nem! Csak a tényeket mondja! Mit tett *valójában*? Milyen ételeket evett? Milyen gyógynövényeket használt, ha használt egyáltalán? Megváltoztatta-e jelentős mértékben az étrendjét? Mit sportolt, milyen fizikai tevékenységgel segítette a változást? Csak a *tényekre* van szükségem, az orvosi feljegyzéseimhez.

Így aztán elkezdtem sorolni, hogy milyen gyógynövényeket használtam, milyen enzimekkel, kolloidális ásványokkal egészítettem ki a 100%-ban friss, nyers zöldségekre és gyümölcsökre, továbbá frissen készített zöldség- és gyümölcslevekre épített diétámat. Mindent pontosan leírt, majd becsukta a dossziéját, és kissé nyersen azt mondta:

– Nos, egész további életében nyers zöldségdiétán maradhat, ha úgy gondolja, hogy ez váltotta ki a változást. (Eközben szarkasztikusan mosolygott, ami meglehetősen elcsúnyította – amúgy szép – arcát.)

Ez volt az a pont, ahol minden megváltozott. A továbbiakban már nem voltam a kiszolgáltatott, védtelen páciens. Megértettem, hogy ez az orvos nem a teljes képet akarja, az *igazi* tényeket, amelyek közt kulcsfontosságú szerepet játszik a lezajlott érzelmi változás. Azokat a dolgokat akarta hallani, amiket ő *gondolt* tényeknek. Megértettem, hogy nincs értelme a további beszélgetésnek. Valami azt harsogta belül, hogy: „ELÉG!”

Egyszerűen és talán némileg kurtán megköszöntem, hogy fogadott, majd kifejtettem, hogy hiszek abban, hogy a daganat nem fog hirtelen megnőni meg összemenni, majd újra megnőni, hanem *tudom*, hogy valódi gyógyulás zajlik bennem. Határozott szándékom, hogy tiszteletben tartsam a testemet. Annyi időt szánok a gyógyulásra, amennyi csak szükséges ahhoz, hogy az teljes legyen.

Az orvos döbönt képet vágott. Kifejezetten eltorzult az arca, ahogy megpróbálta bebizonyítani, hogy álmvilágban élek, és megismételte, hogy az egyetlen megoldás a műtét. Amikor elköszöntem, és a szemébe néztem, az együttérzés és az undor valamiféle keveréke töltött el. Igen? A gyógyulás csak azzal függhet össze – gondoltam közben magamban –, hogy mit eszünk és milyen orvosságot veszünk be? Beláttam, hogy ez a képe a világról, s hogy ez nem az ő hibája, hanem egyszerűen azé az orvosi képzésé, amit kapott. A medikusokat arra tanítják, hogy a testtel foglalkozzanak, ahogy az autószerelőknek a kocsik javításáról kell mindenfélét megtanulniuk. Az orvosok azzal a nyilvánvaló céllal közelítenek hozzánk, hogy segítsenek nekünk, de közben elfelejtik, hogy mi emberek, s nem csupán testek vagyunk. Tudatunk és érzelmünk is van! A legfontosabb azonban, hogy alapvetően *lelkek* vagyunk! A lelket pedig nem lehet mikroszkóppal megvizsgálni vagy megoperálni!

Ahogy hazafelé vezettem, kifejezetten hálát éreztem a tényért, hogy az orvos értetlensége végre fölébresztett. Érvei nagyon meggyőzőek voltak. Már éppen kezdtem volna elfogadni az orvosi nézőpontot arról, hogy miként is kell valakit ilyen betegségből kigyógyítani – kivenni a hibás „alkatrészt” –, ám gyógyulásom lelki aspektusai iránt mutatott teljes érdektelensége megértette velem, hogy a saját utamat kell követnem, bármilyen ostobának tűnik is az a kívülálló szakember számára. Nem volt könnyű, hiszen a bennem végbement emocionális változásokat nem lehetett látni, megérinteni vagy mikroszkóp alatt megvizsgálni. Számomra azonban mégis legalább olyan valóságosak voltak, mint azok a testi változások, amelyek az érzelmiéket követték.

Hirtelen nagyon magamra hagyottnak éreztem magam. Tudtam, hogy alaptalanul, hiszen mindenben támogató, nagyon jó barátok vettek körül, s a családom is mellettem állt, mégis magányosnak éreztem magamat. Megértettem, hogy a gyógyuláshoz vezető út mindenki számára egyedi és megismételhetetlen, s hogy mindenkinek magának kell azt megtalálnia és végigjárnia, s azt az utat senki sem teheti meg helyette. A spirituális fejlődés *belső utazást* jelent. Ez a lélek tanulásának az útja, amelynek során a múltat el kell engedni. Ezt pedig magunknak kell megtapasztalunk.

Hazaérve Bob üzenete várt az üzenetrögzítőn. Ő Hawaii szigetén készült elő Tony Robbins kéthetes mesterkurzusára. Emlékezett rá, hogy aznap kellett az orvoshoz mennem, és tudni akarta, hogy mi történt ott. Bátorító és lelkes volt az üzenet. Úgy éreztem, beszélnem kell vele, el kell mondanom, hogy mi is történt, ám valahol belül szégyelltem is magam. Mintha kudarcot vallottam volna, hiszen nem gyógyultam meg teljesen.

Amikor arra gondoltam, hogy Bob és a barátaim Hawaii szigetén vannak, csak még magányosabbnak éreztem magam. Több, nagyon közeli barátom is ott tartózkodott. Nem akartam, hogy bárki is megtudja, mit mondott az orvos. Tudtam, hogy szorítanak nekem, és a hírem hallatán elkeserednének. Úgy éreztem, több időt kell még adnom magamnak.

Aztán eszembe ötlöttek Tony szavai: „Nem lesz ez neked probléma, Brandon! Meg fogod oldani. Találkozunk a mesterkurzuson.” Nos, nem jutottam el a tanfolyamra. A kudarcom nyilvánvaló volt.

Három nappal ezt megelőzően Tony felesége, Becky, fölhívott, és kedvesen invitált, hogy tartsak velük. – Nem kell dolgoznod! Csak gyere el, és legyél ott! Biztosan segíteni fog Bobnak is!

Nagyon örültem, hogy gondolt rám, és biztatott, mégis így feleltem: – Nagyon jólesik, Becky, hogy gondoltál rám, és hívsz, de most a saját gyógyulásom a legfontosabb, ezzel akarok foglalkozni. Az elmúlt 13 évben már sok embernek segítettem, és minden időmet a gyógyulásuknak szenteltem. Most magamra kell szánnom az időt. Nem mehetek, még akkor sem, ha tudom, hogy meghúzódhatnék a háttérben. Megfogadtam, hogy most csak a saját gyógyulásommal fogok foglalkozni. Mindent meg kell tennem ennek érdekében.

Nem volt könnyű meghoznom ezt a döntés, mert testem-lelkem azt kívánta, hogy ott legyek, de éreztem, meg kell tartanom az önmagamnak tett fogadalmat.

Tudtam, hogy Bobbal késő estig nem lesz alkalmam beszélni, így aztán, hogy könnyítsék a lelkemen, elhatároztam, felhívom jó barátomat, Skipet, és legalább neki bevallom, hogy nem sikerült, kudarcot vallottam. Ő egyike volt annak a nyolc embernek, akit beavattam gyógyulásom folyamatába, és a lelegejétől végig mellettem állt. Mindkét alkalommal ő tartotta az ujjait a megfelelő akupresszúrás pontjaimon, és így közvetlen tanúja volt annak a rendkívül mély átalakulásnak, ami bennem történt. Mindig lelkesen biztatott, ezért reméltem, talán most is lesz a számomra néhány reménykeltő szava.

Skip vette föl a telefont, s mint mindig, most is lelkesen érdeklődött: – Szia Brandon! Na, mi a helyzet?

– Hát nem az, amit reméltem. Az eredeti, kosárlabda méretű daganat csak sárgadinnyenyire zsugorodott.

Ezt követően elmeséltem mindent, töviről hegyire, ami az orvosnál történt.

– Hé, hé! Állj meg, Brandon! Azt mondod, hogy kosárlabdából sárgadinnye méretűre ment össze? Hisz ez csodálatos! Fantasztikus vagy! Most miért aggódsz? Nyilvánvaló, hogy fokozatosan zsugorodik a tumor! Ne foglalkozz vele, hogy mit mondott az orvos! Csak az eredményt nézd! Nem fog újra felfúvódni, aztán ismét összemenni! Hiszen TUDOD, hogy mitől következett be a változás! Ott voltam veled, amikor mindez történt!

Aztán dorgáló hangon, játékosan, mintha egy gyerekhez beszélne, így folytatta: – Ennél te sokkal okosabb vagy! Ez nem az a Brandon, akit ismerek! NÉZD MEG, HOGY MIT ÉRTÉL EL! A DAGANAT ÚTON VAN AFELÉ, HOGY VÉGLEG ELTÁVOZZON! BRANDON! Csak idő kérdése! Adj még neki egy vagy két hetet! Ha ilyen ütemben zsugorodik, nagyon hamar teljesen lapos lesz a hasad! Na, erre mit felelsz?

Letörhetetlen lelkesedése és a gyógyulásomba vetett mély hite, sőt tökéletes bizonyossága, ragályosnak bizonyult. Nevetnem kellett saját kishitúségemen. Be kellett ismernem, hogy valószínűleg igaza van. – Oké, Skipper, csak tudod, nehéz erősnek maradni, amikor ott állsz az orvos előtt, aki a szemedbe mondja, hogy amit elértél, az lényegében semmi, hogy nulla vagy.

– Ő a nulla, az orvos – mondta kedvesen. – Nem úgy értem! – nevetett. – Fogalma sincs a dokinak arról, hogy milyen intenzív érzelmi folyamaton mentél keresztül! Sem arról, hogy hogyan adtad meg magad, és milyen mélyen kellett bíznod, hogy szembe tudj nézni azokkal a dinoszaurusz méretű problémákkal, amik a daganatban tárolódtak. Nem tudja, hogy milyen szabad lettél! Sugáرزol a szabadságtól, Brandon! Nézz bele a tükörbe, és ne beszélj már butaságokat!

Lelkesedése teljesen meggyőzött.

– Hagyd a csudába azt az orvost, Brandon! Ő nem tudja, hogy te ki vagy. Fogalma sincs arról, hogy mire vagy képes. Figyelj, a feleségem egy fantasztikusan jó dokihoz jár, ide a Sinai Cedar kórházba. Miért nem hívod fel őket, és kérsz egy időpontot, mondjuk két hét múlva? Addigra már sehol sem lesz az a daganat! Ismered a Cedar kórházat? Az egyik legjobb az országban. A legmodernebb készülékekkel vannak felszerelve, ezt használták Jill-nél is (a feleségének problémái voltak amikor állapotos volt), és valóban nagyon odafigyelnek a betegekre. Felhívjam őket én? Hipermoderneket, Brandon! A legjobb orvossal kell megvizsgáltatnod magad! Meg kell nyugodnod!

Kicsit tétovázva, de beleegyeztem, bár nem voltam meggyőződve arról, hogy a daganat addigra valóban teljesen eltűnik.

– Mindjárt visszahívlak. Megnézem, hogy mit tehetek.

Öt perccel később már csörgött is a telefon. Skip izgatottan mondta: – Szereztem egy időpontot! Nem erre a hétre, hanem a következő szerdára. Nagyon fog tetszeni neked a rendelők, és mindenki rendkívül kedves! Lehet, hogy pár órát várnod kell, mire sorra kerülsz, mivel nagyon sok betegük van, de meglátod, megéri!

A következő kb. 10 napban örömmel láttam, hogy Skip jóslata, miszerint a daganat tovább zsugorodik, valóra vált. Ahogy az idő telt, a hasam egyre laposabb és laposabb lett. A masszőr minden egyes alkalommal egyre csak azt mondogatta: – Brandon! Nekem az az érzésem, hogy már semmi sincs itt! Nem érzek semmit, bármilyen mélyen is masszírozom a hasadat.

Akihez kolonterápiára jártam, szinte ugyanezt mondta. Úgy vélte, hogy sok év érzelmi terhét sikerült elengednem. Továbbra is szedtem a gyógynövénykivonatokat, csak friss, nyers gyümölcsöt és zöldséget ettem, és sok frissen készített zöldség- és gyümölcslevet ittam. Szedtem továbbá a táplálékkiegészítőket, hogy mindennel, amivel csak tudom, segítsen egyre karcsúbb és egyre egészségesebb testemet.

A következő szerdán, orvoshoz menet, kicsit izgultam és féltem, ám alapjában véve úgy bizakodtam, mint egy kisgyerek. Skipnek igaza volt, több mint két órát kellett várnom, mert a váróban sok várandós kismama és karjában csecsemőt tartó anyuka ült. Képes magazinokkal próbáltam lekötni a figyelmemet, de nem igazán sikerült.

Végre beszólított a nővér, és számos, a legújabb műszerekkel felszerelt szoba előtt elhaladva vezetett be a vizsgálóba. Miközben levetkőztem, a nővér büszkén mutatta be a szobában lévő, különböző műszereket: – Ezek a legeslegújabb eszközök, amikkel az orvos igen pontosan vizsgálhatja meg a belső szerveket. Ha akarja, ön felé fordítja majd a képernyőt, s akkor láthatja, hogy mi is történik éppen. A doktornő nagyon készséges, mindent el fog magyarázni! Ha kívánja, akkor használhatjuk legújabb gépünket – a várandós kismamák nagyon szeretik –, amivel pillanatok alatt elő lehet hívni az ultrahangvizsgálat frissen készült fényképfelvételét. Olyan, mint a polaroid kép. A kismamák imádják hazavinni a fotót, hogy megmutathassák a méhükben növekedő kisbabát. Csak szóljon az orvosnak, odaadja a képet önnek is!

Arra gondoltam, hogy nagyon gépesített ez az egész, de jólesett, hogy a nővér ilyen barátságos. Amikor a különféle műszerekkel felszerelt rendelőben magamra hagyott, a szívem gyorsabban kezdett verni.

Öt perccel később sietve érkezett meg az orvos. Nem viselte a megszokott egyenköpenyt, amitől azonnal szimpatikus lett számomra. Mielőtt rátértünk volna látogatásom okára, pár percig Skipről és feleségéről beszélgettünk, arról, hogy milyen kedves pár. Már korábban elhatároztam, hogy nem mondom el az előzményeket az orvosnak. A pillanatnyi helyzet híven tükröző, korrekt, műszeres vizsgálaton alapuló eredményt akartam hallani, s nem az előző diagnózis felülvizsgálatát. Így aztán a következőt mondtam: – 39 éves vagyok, és a nőgyógyászsom úgy gondolta, hogy jó lenne, ha csináltatnék egy alapos ultrahangvizsgálatot. Tapintás alapján feltételezte ugyanis, hogy esetleg van egy kisebb méretű, jóindulatú szövetburjánzásom, különösen miután abban a korban vagyok, amikor az ilyen jellegű elváltozás elég gyakori...

Félbeszakított, és megkérdezte: – Pontosán hol érezte az orvosa, a méhben vagy a petefészeknél?

– Ezt nem részletezte – próbáltam elkenni a dolgot.

– Nos, akkor azt javaslom, hogy csináljunk egy részletes, mindent átfogó vizsgálatot! Így az összes női szervről pontos képet kapunk. Van egy új készülékünk, aminek a segítségével sokkal élesebben és tisztábban látjuk a helyzetet. Valószínűleg nem lesz nagyon kellemes a vizsgálat, mivel fel kell vezetnem majd egy kicsi szondát, de ígérem, nagyon óvatos leszek. Így aztán minden oldalról megtekinthetjük a méhét.

Azt feleltem, hogy én is teljesen tisztában szeretnék lenni a helyzettel, és megpróbálok mindenben együttműködni, bármit is tart szükségesnek. A vizsgálat úgy folyt le, ahogy azt a nővér előzőleg elmesélte. A doktornő végig kommentált, magyarázott, s igazán minden tőle telhetőt megtett, hogy a lehető legkevesebb kényelmetlenség érjen.

Amíg a szondával a méhemet vizsgálta, addig a képernyőt előzékenyen felém fordította. Az első 5 perc után elégedetten mondta: – Nos, első megközelítésben nem találok semmilyen rendellenességet. Alaposabban körül kell néznünk, meg kell vizsgálnunk a petefészkeket is, meg a méh fölötti területet, de kezdetnek ez nagyon jó.

Elmagyarázta, hogy a még pontosabb kép nyerése érdekében egy másik műszerrel is meg kell vizsgálnia, amire éppen mostanában tettek szert. Ahogy a vizsgálat kellemetlenebb szakaszához értünk, figyelmemet a testemtől a képernyő felé terelve

igyekezett segíteni. – Látja, ez itt a bal petefészke! Itt minden rendben levőnek látszik. Készítsünk róla egy felvételt, hogy alaposabban szemügyre vehessük, miután végeztünk a vizsgálattal!

A következő 20 percben az orvosnő folytatta a vizsgálatot, alaposan és minden irányból megvizsgálva a méhet és a petefészket. Amikor végzett, lelkesen gratulált: – Nem egyszerűen ép és egészséges minden női szerve, hanem olyan, mint az orvostanhallgatók számára írt könyvekben a tökéletes szervek mintapéldányai! Nem is lehetnének jobb állapotban!

Megmutatta a frissen készült fotót és egy egyetemi orvosi könyvet is, hogy összehasonlíthassam a kettőt. – Látja, ez itt egy tökéletes méh képe. Most pedig nézze meg a saját felvételeit! Az ön szervei pontosan olyanok, amilyeneknek lenniük kell. A méretük és az elhelyezkedésük is tökéletes, ami meglehetősen ritka az ön korában. „Tökéletesen egészséges.” Ezt fogom a vizsgálati jelentésére írni. A legnagyobb örömmel elküldjük a vizsgálati eredményt és a felvételeket az orvosának, csak adja meg a nővérnek a nevet és a telefonszámot, aztán ő majd felveszi vele a kapcsolatot, és elküldi neki, amilyen formában és ahová az orvos a kéri.

Amikor visszamentem a recepcióhoz, bizony majdnem elájultam, amikor kiderült, hogy mennyibe is került a félórás diagnosztika... Mégis, sohasem írtam csekket ekkora összegről ilyen széles mosollyal az arcomon. Olyan gyorsan fizettem, amilyen gyorsan csak tudtam. A boldogságtól szinte repülve távoztam az irodából!

Amikor a folyosón a lift felé igyekeztem, körülnéztem, hogy lát-e valaki, s amikor konstataáltam, hogy „tiszt a terep”, rövid nekifutás után élvezettel csúsztam a liftajtóhoz a fényes kövön. Miután kiléptem a napfényben fürdő utcára, újfent elcsodálkoztam, milyen gyönyörű is Los Angeles. Tudatosult bennem, hogy mekkora érték az élet, és milyen hálás vagyok, hogy élek. Némi megilletődöttséggel és bámulattal gondoltam bele, hogy miféle csodáknak a színtere az emberi test, s hogy a végtelen intelligencia – amely többek közt tudja, hogy miként utasítsa a szívünket, hogy dobogjon; a hajunkat, hogy nőjön –, ez a tökéletes belső tudás, amely felelős azért, hogy pontosan, a megfelelő időben a megfelelő mennyiségű hormon termelődjön, most megtette velem a csodát! Milyen lenyűgöző ez a belső erő, amely akkor is éberen dolgozik, amikor mi alszunk! Milyen elragadó adomány! Micsoda káprázatos misztérium! Maga a csoda!

Minden úgy történt, ahogy a megérezésem súgta. Az a valami bennem, ami a daganatot létrehozta, most meg is semmisítette azt, nekem pedig megadatott, hogy részese lehettem ennek a folyamatnak, és megtanulhattam, amit a daganat meg akart nekem tanítani. Úgy éreztem, hogy én vagyok a világ legszerencsésebb embere!

A hazafelé vezető út nagyon hosszúnak tűnt. Alig tudtam kivárni, hogy beérjek a házba, és hívhassam Bobot, aki ekkor fejezte be a mesterkurzust. Amint beléptem, rohantam a telefonhoz, nem is gondolva arra, hogy hány óra lehet Hawaiiion. A recepciót hívtam, hogy hívják ki Bobot a teremből. Az előcsarnokban érte a hívás, nem messze a készüléktől.

– Halló, Brandon, jól vagy?

Tudta, hogy csip-csup ügyek miatt nem zavarnám a munkájában.

– Igen. Most értem vissza a kórházból. A diagnózis az, hogy olyan ép és egészséges vagyok, mint ahogy az anatómiai nagykönyvben meg van írva! A daganat tökéletesen főlészívódott!

Rövid szünet következett... Bob emésztette a hallottakat. Kezdtém töviről hegyire mindent elmesélni neki, ám ő félbeszakított: – Ez fantasztikus! Csodálatos vagy!

Aznap este már minden tréner tudta a hírt. Nem csupán azt, hogy egy nagy daganatom volt, hanem azt is, hogy 6 hét alatt teljesen kigyógyultam belőle. Amikor Tony értesült a hírről, csak annyit mondott: „Én biztos voltam benne, hogy Brandon megoldja ezt. Soha, egy pillanatra sem hittem, hogy ez komoly problémát jelenthet neki. Számomra nem volt kétséges, hogy így történik.” Én pedig örültem, hogy csak olyanoknak meséltem a gondomról, akik biztosan hitték, hogy meggyógyulok. Rengeteget segítettek azzal, hogy hittek és bíztak bennem, főleg akkor, amikor a saját hitem lankadt.

Hat hónappal később, a következő mesterkurzuson, személyesen is találkoztam a többi trénerrel, akik valamennyien vállveregetve gratuláltak. A programon aztán most is, ahogy mindig, maximális odaadással a tanfolyamra koncentráltunk, és teljes erőbedobással segítettük a résztvevőket.

A mesterkurzusra a világ minden tájáról olyan résztvevők érkeznek, akik szakmájuk legjobbjai közé számítanak, akik igazi mesterei a szakterületüknek és a tanfolyamon megosztják tudásukat és szakértelmüket a több mint ezer főt számláló hallgatósággal. Olyanok szólalnak fel, mint Norman Schwarzkopf tábornok, dr. Deepak Chopra, dr. John Gray és Sir John Templeton, hogy csak néhányat említek a névsorból. Körülbelül fél óra volt még hátra Deepak Chopra színpadra lépéséig. Nagyon vártam az előadását, mindig különösen fontosnak és inspirálónak találtam a programnak ezt a részét, mert rendkívül meggyőzően és lebilincselően érdekesen beszélt a sejtszintű gyógyulásról, s állításait tudományos kutatási eredményekkel támasztotta alá.

Chopra a sejtszintű gyógyulás, a test és a lélek együttes gyógyításának napjaink talán legékezőbb képviselője. Az endokrinológia elismert szakértőjeként igen szokatlan megközelítést alkalmazott. Ahelyett, hogy az orvosi beavatkozás kudarcait vizsgálta volna, és azt, hogy miért halnak meg a betegek, a sikeres gyógyulásokat kezdte tanulmányozni. Azoknak a túlélőknek az eseteit, akik kigyógyították magukat a különféle súlyos betegségekből.

Évekkel azelőtt, hogy a mesterkurzusra kezdett járni, együtt tanultam Deepakkal. Akkoriban még nem is sejtettem, milyen fontos lesz majd ő a számomra, hogy a kutatása a későbbiekben milyen nagy mértékben fog támogatni a saját gyógyulásom útján. Nem tudtam, hogy az a több száz esettanulmány, amely olyanokról szólt, akik sikeresen meggyógyították magukat, ilyen alapvető és inspiráló hatású mintát ad majd nekem. Olvastam olyanokról, akik agydaganatból vagy csontrákból – az enyémnél sokkal súlyosabb betegségekből – gyógyultak ki, mégpedig rendkívül rövid idő alatt. Olvastam például egy asszonyról, akinél a rák szinte már az egész testében szétterjedt, és akinek csupán néhány órát adtak az orvosok. Másnap reggel, amikor megvizsgálták, egyetlen

tumort sem találtak a testében! Így aztán azt gondoltam, hogy ha mások meg tudták ezt tenni, akkor nekem is van esélyem a gyógyulásra.

Az ő példájuk – és persze azoké, akiknek az évek során én segítettem – nagymértékben hozzájárult ahhoz, hogy biztosan merjek hinni a saját gyógyulásomban is.

Így aztán, amikor Chopra előadása következett, különösen nagy hálát éreztem egyrészt a személye, másrészt a munkája iránt. Éppen az előcsarnokban álltam, és az járt a fejemben, hogy milyen szerencsés is vagyok, amikor Tony lépett oda hozzám.

– Hello, Brandon! Tudod mit? Menj fel a színpadra Deepak előtt! Van rá 10 perced, hogy beszámolj arról, mi is történt veled, meg hogy pontosan hogyan gyógyítottad meg magadat. Te vagy az élő példa arra, hogy amiről Deepak beszélni fog, az működik! Fantasztikus példa lehetsz sokaknak! Tőled megtanulhatják, hogy miként is tudják önmagukat meggyógyítani – mondta bátorítóan mosolyogva.

Utolsó mondatánál nagyot csuklottam. Mintha az olyan egyszerű lenne, hogy csak úgy odaállok a hallgatóközönség elé, és azt mondom: „Csináljátok ezt és ezt, aztán tegyétek azt meg azt, és akkor rendbe jöttök!” Nem akartam letörni a lelkesedését, de hogy elejét vegyem a további unszolásnak, azt feleltem:

– Tony, sajnos nem tehetem meg, amire kérsz. Ugyanis nem tennék jót az emberekkel, ha most kiállnék eléjük. Jóval bonyolultabb ez annál, mint hogy csináld ezt meg azt, és akkor biztosan meggyógyulsz. Nem erről van szó. Ami azt illeti, nem is én gyógyítottam meg magam, hanem a bennem lévő végtelen intelligencia. Nekem csupán abban az óriási kegyelemben volt részem, hogy részese lehettem ennek a tapasztalatnak. Így aztán nem érzem, hogy helyes lenne, ha most fölmennék a színpadra, és beszédet tartanék róla.

Éppen, amikor befejeztem a mondatomat, más trénerek csatlakoztak hozzánk, és az előző felszólalón kezdtek el viccesen élcelődni. Ez remek alkalom volt arra, hogy meglógjak, mielőtt Tony tovább folytatta volna a rábeszélést. Korábban már többször sikerült magával ragadó lelkesedésével rávennie valami olyanra, amiről úgy éreztem, hogy még nem állok készen rá, vagy valami miatt azt nem igazán akarom. Ebben az esetben is erről volt szó, ráadásul úgy éreztem, hogy a téma számomra szent. Mély hálát éreztem, hogy részese lehettem annak a tapasztalatnak, amit a gyógyulásom jelentett, s hogy útmutatást kaptam. Mintha mindvégig vezettek volna az utamon! Nem akartam úgy tenni, mintha most hirtelen a téma szakértője lennék, és minden kérdésre tudnám a biztos választ. Ami azonban még fontosabb volt: nem akartam, hogy a közönség azzal a hittel távozzon, hogy íme, újabb bizonyítékot kaptunk arra, hogy az elme segítségével meggyógyíthatjuk a testet, mert nem egyszerűen erről volt szó! Valójában egy felfedezőút részese voltam, ahol fel kellett adnom szakértői mivoltomat, el kellett engednem a múltat; és erre válaszként bekövetkezett a gyógyulás. Az elmém szinte egyáltalán nem játszott szerepet a folyamatban!

Ha az elmémen múlt volna a dolog, akkor már rég megoldotta volna a problémát. De mivel nem tudta megoldani, a felfedező expedíció során rájöttem, hogy az elmémnél mélyebb szintre kell eljutnom ahhoz, hogy a szükséges leckét megtanuljam.

Hogyan lennék képes mindezt megmagyarázni 1200 lelkes hallgatónak? Hogyan tudnám elmondani, hogy mindannyiunkban lakik egy erő, egy belső bölcsesség, amely felelős a szívünk működéséért, a sejtjeink folyamatos újratermeléséért, a lélegzetvételünkért, s amely akkor is működik, amikor alszunk? Továbbá, hogy kapcsolatba kerülhetünk ezzel az erővel, ezzel a bölcsességgel, és rábíthatjuk magunkat, hogy a vezetésével fölfedezzük a sejtjeinkben tárolt érzelmi emlékeket?

Aztán meg hogyan magyarázzam el, hogy mit is kell csinálnunk, amikor megtaláljuk ezeket az emlékeket? Hogyan kezeljük a megoldatlanul maradt problémákat, és hogyan eresszük szélnek az emlékeket? Hogyan is mondhatnám el, hogy én *ösztönös megérzéseimre hagyatkozva* indultam el ezen az úton? Valami vagy valaki vezetett, s amikor végül elengedtem azt a mélyben elraktározódott érzelmet, és teljesen

megbocsátottam mindazoknak, akikre az emlémben nehezteltem, akkor valami megmagyarázhatatlan dolog történt a testemben is. A szervezetem akkor, magától, automatikusan egészséges sejteket kezdett termelni, anélkül, hogy nekem bármit is kellett volna tennem. Hogyan mondjam el mindezt? Hogyan tudnám elmesélni, hogy a kosárlabda méretű daganat 6 hét alatt minden orvosi beavatkozás nélkül, könnyedén eltávozott, *amint* a sejtekben tárolt érzelmi probléma megoldást nyert?

Eloldalogtam, és gondom volt rá, nehogy újra összeakadjak Tonyval Chopra föllépése előtt... Egy mondata azonban elindított bennem valamit: „Brandon, ez a daganat ajándék volt, s nemcsak neked, hanem másoknak is, akik tanulhatnak abból, amit te felfedeztél.” Egy másik hang azonban vitatkozott bennem ezzel a gondolattal: „Igaz, de mindenkinek magának kell ráatalálnia a gyógyulása útjára. Ezt senki sem teheti meg helyettünk. Egyedi, személyes felfedezőút ez mindenki számára. Ki vagyok én, hogy felálljak a színpadra, és megmondjam másoknak, hogy mit is kell tenniük? Micsoda végtelen nagyképűség lenne ez tőlem?” Az előcsarnokban, Tony elől rejtőzködve, így vitatkoztam magammal, miközben arra vártam, hogy Chopra lépjen a pódiumra. Amint megjelent a színpadon, én is beléptem az előadóterembe, és hátul állva figyeltem a sejt szintű gyógyulásról tartott előadását.

Számtalanszor hallottam már szavait, ennek ellenére mindig rendkívül inspirálóan hatottak rám. Ezúttal azonban más füllel hallgattam a gondolatait. Nem fantasztikus elméletként, s nem is reális teóriaként, hanem mint konkrétumot, mint saját megtapasztalásom elméleti magyarázatát. Tudományos fogalmak segítségével tette pontosan érthetővé, hogy miért tűnt el a daganatom. Elmagyarázta, miként szakíthatjuk meg azt a folyamatot, amelyben az elfajult, beteg sejtekben tárolt emlékek továbböröklődnek, s hogy amint ez a továbböröklési folyamat megszakad, az új, őket felváltó sejtek már egészségesek lesznek.

A sikeres túlélők eseteit tanulmányozva minden esetben úgy találta, hogy két dolog mindannyiukra jellemző. Az első, hogy valamennyien képesek voltak kapcsolatba kerülni azzal a valamivel, amit úgy nevezhetünk, hogy végtelen intelligencia vagy lényünk csöndje, vagy az a bölcsesség, ami túl van az elmén. A második, hogy valamennyien képesek voltak a sejt szinten tárolt emlékek elengedésére.

Mesélt egy nőről, akinél tüdő- és szívatültetést végeztek, és aki „örökölte” a donor sejtjeiben tárolt memóriákat. Amikor az operáció után fölébredt, azt vette észre, hogy bár sohasem szerette, most rettenetesen kívánja a McDonald's-ban készített csirkefalatokat és sült krumplit. Kiderült, hogy a donor, mielőtt autóbalesetet szenvedett, éppen egy McDonald's-ba készült, hogy csirkét egyen sült krumplival. A hölgynek később aztán több más emlék is megelevenedett. Figyelemre méltó módon ezek az emlékek a férfi *donor* családjával és korábbi barátnőivel álltak kapcsolatban. Csupa olyan emlék jött elő, amelyek tehát az illető tüdejében és a szívében tárolódtak! Amikor a hölgy az elhunyt donor családtagjaival találkozott, és elmesélte ezeket az emlékeket, az illetők megerősítették, hogy igen, ezek mind a férfi életében történtek, az információ tehát stimmelt!

Chopra rendkívül kézzelfoghatóan magyarázta el, hogy ezek a „fantomemlékek” az egyik sejtgenerációról a következőre öröklődnek át. Elmondta továbbá, hogy a test különböző szerveiben lévő sejtek különböző ütemben termelődnek újra. A máj sejtjeinek például 6 hétre van szükségük, hogy teljesen kicserélődjenek, a bőrsejteknek ugyanehhez mindössze 3-4 hétre. Amikor arról beszélt, hogy a bőrünk 3-4 hetente teljesen megújul, akkor a legutóbbi Hawaii szigeti útunkra gondoltam, és arra, hogy a gyönyörű szíнем három hét alatt szinte teljesen lekopott. Igaza volt, a bőr valóban gyorsan és teljesen megújul.

Azután arról beszélt, hogy a gyomrunkat belülről borító „bélés” 4 naponta teljesen kicserélődik, s ami még ennél is csodálatosabb, a szemünk sejtjeinél mindez csupán 2 napot

vesz igénybe! Ezt az utóbbi, tudományos állítást nehezen tudtam megérteni. Úgy gondolom, másoknak is hihetetlen, hogy a szemgolyónk sejtjei 2 naponta teljesen kicserélődnének.

Aztán eszembe jutott anyám nemrégiben lezajlott szemműtete. Hétfőn ment be a kórházba, s még aznap a szemgolyó elülső részén – természetesen érzéstelenítés után – metszést ejtve, az ott lévő testszövetrészt lehajtották, majd az eredeti lencse helyére újat helyeztek be. Ezt követően a lehajtott „leffentyűt” visszahajtották. Szerdán, amikor visszament a kórházba, az orvos eltávolította a kötést. A szeme tökéletesen meggyógyult, s két nap múlva már kitűnően látott velem. Valóban két nap kellett tehát csak ahhoz, hogy teljesen megújuljon a szeme.

Így aztán tudtam, hogy mindaz, amiről Chopra beszél, nem csupán tudományos elmélet, hanem *tény*. Mégis újra és újra lenyűgöz testünk végtelen intelligenciája, hogy ilyen fantasztikus sebességgel képes megújítani sejtjeinket.

Aztán egy kérdéssel folytatta: ha igaz, hogy a májunk 6 hetente teljesen megújul, akkor mi a magyarázata annak, hogy ha valakinél januárban májrákot állapítanak meg, a daganat még júniusban is ott van? Hogyan lehetséges ez, hiszen a máj sejtjei ez idő alatt már többször is teljesen kicserélődtek? Nemde minden sejtnek vadonatújnak kéne lennie? A közönségből senki sem tudott válaszolni.

Chopra elmagyarázta, hogy sejtjeinkben régi emlékek őrződnek, amiket ő „fantommemóriáknak” nevez. Ezek a régi emlékek a sejteken belül betegségeket indíthatnak el. Mielőtt az adott sejt elhal, átadja, mintegy átörökíti a benne tárolt információt a következő sejtgenerációra. Így aztán a betegség fennmarad.

Az emberi testet egy komputerhez hasonlította, azt állítva, hogy lehetőség van a benne tárolt program félbeszakítására, és amint ez megtörténik, akkor bekövetkezhet a gyógyulás. Azt sejtette velünk, hogy a program megszakításához és a sejtszintű emlékek szélnek eresztéséhez kapcsolatba kell kerülnünk magunkban azzal a végtelen intelligenciával, ami a programot eredetileg beindította, vagyis szervezetünk bölcsességével. Azt mondta, hogy akik tudják, miként kerüljenek kapcsolatba ezzel a bölcsességgel, ezzel az „ürrel”, ezzel a „kvantumlevessel”, azok az emberek a súlyos betegségek túlélői.

Megfigyelte, hogy mindenki a maga módján jut el erre a „helyre”. Egyesek véletlenszerűen, mások tudatos döntésük és valamilyen mentális tevékenységük révén. Véleménye szerint mindenkinek adott a lehetőség, hogy kapcsolatba kerüljön ezzel a hatalmas értelemmel. A testi gyógyulásnak ez a kvantummechanikai része. Elméletileg igazolta azt, ami nem csupán az én személyes tapasztalatom, hanem aminek – másokkal dolgozva – az évek során sokszor tanúja voltam.

Beszéde végeztével arra gondoltam, hogy odamegyek hozzá, és elmesélem neki, hogy az én esetem is pontosan azt mutatja, amit a több száz említett esettanulmány bizonyít. Velem is ez történt. De aztán elbizonytalanodtam. Az jutott eszembe, hogy bizonyára már százszor hallott ilyesmit. Csak egy újabb történet lennék számára a sok közül.

Ezt követően fölmerült bennem a kérdés: vajon miért nem adott Chopra egy jól felépített, lépésről lépésre végigjárható programot a hallgatóknak? Holott ő orvos, akinek az a munkája, hogy megfigyeljen, adatokat gyűjtsön, majd minden kétséget kizáró példákon keresztül bemutassa nekünk, hogy a sejtszintű gyógyulás nemcsak elméleti lehetőség, hanem a gyakorlatban, a mindennapokban is működik. Chopra kutatása fölbecsülhetetlen értéket és előrelépést jelent az emberiség számára!

Amikor hazaértem a mesterkurzusról, Tony felkérése még mindig ott motoszkált a fejemben. Volt benne valami, amit nem tudtam elhessegetni magamtól. Azon gondolkodtam, vajon önzés volt-e tőlem, hogy nem akartam megosztani gyógyulásom tapasztalatát másokkal? Úgy éreztem, sokaknak segíthetnék, ha legalább az *irányt* megmutatnám, amerre érdemes elindulniuk.

Amellett, hogy a mesterkurzuson rendszeresen trénerkedtem, valamint ilyen-olyan tanfolyamokat tartottam, több mint 10 éve terapeutaként is rendeltem, így sokaknak segítettem érzelmi problémáik megoldásában. Képzett NLP- és neuro-asszociációs kondicionáló terapeuta voltam, valamint számos más alternatív terápiát is kitanultam és gyakoroltam, pl. a táplálékgyógyászatot, az indológiát, a kineziológiát és a hipnózist. Az évek során, ahogy számos pácienssel dolgoztam, kifejlődött bennem valamiféle intuitív bölcsesség, amivel hatékonyabban segíthettem az engem fölkeresőket abban, hogy szabadabbá váljanak. De hát akkor mi tartott most vissza? Ha mások segítése volt számomra a legfontosabb, akkor most miért tartottam meg a tudást magamnak?

Amikor ebbe mélyebben belegondoltam, rájöttem: a kérdés az, hogy miként tanítsak meg valakit arra, hogy kapcsolatba kerüljön azzal, amit Chopra „űrnek” vagy „kvantumlevesnek” nevez? Nem elég beszélni a végtelen intelligenciáról, azt meg is kell tapasztalni!

Számomra ez közvetlen élmény volt. Úgy éreztem, ezt nem lehet megtanítani valakinek, mert arra csak saját belsők, saját lelkünk vezethet rá minket. Hogyan tudom ezt a csodát elmagyarázni valakinek, s főleg miképpen tudok segíteni másoknak abban, hogy lényük legmélyebb részével kapcsolatba kerüljenek, és maguk is átéljék ezt az élményt? Próbáltam visszagondolni, hogy mikor is tapasztaltam meg először, teljesen spontán módon, ezt az időtlen létezésélményt, s hogy vajon mindenki átél-e néha ilyent.

Hirtelen egy korai emlék bukkant fel bennem. Hat- vagy hétéves lehettem, amikor a házunk előtt, a fűben feküdtem. Elmém teljesen elmerült az engem körülvevő világ, a fű, a föld és a bogarak figyelésében. Egyenként megnéztem minden fűszálat, azok legapróbb részleteit is. Szinte a sejtjeiket is érzékelttem. A talaj meleg és nedves volt, igazi földszagot árasztott. Éreztem a fű jellegzetes, kellemes illatát, és szinte beleszédültem a mikrokozmosz csodálatába. Elmém, amelyet teljesen betöltött a szemlélt világ, a tökéletes mozdulatlanság állapotába merült, és a zavartalan nyugalom eme pillanatában úgy tűnt, hogy megállt az idő. Sohasem tapasztalt béke és nyugalom vett körül.

Úgy tetszett, hogy a fű valamilyen különleges szépségtől ragyog. A körülöttem lévő világ szinte szikrázott az élettől. Úgy tűnt, mintha csak egy percig tartott volna mindez, amikor anyám hangja szólított vacsorázni. Amikor fölálltam, rájöttem, hogy legalább egy óra telt el azóta, hogy ebbe a furcsa „ürbe” bekukkantottam! Legbensőbb részem, a lelkem fedte föl magát csöndesen, ártatlan, gyermeki énemnek.

Aztán felidéztem az életem során bekövetkezett többi olyan alkalmat, amikor ez a mindent átfogó, hatalmas csönd megjelent. Rájöttem, hogy a lélek sokszor a legváratlanabb pillanatokban bukkan elő és mutatkozik meg. Furcsa módon egy baseballmeccs jutott az eszembe. New Yorkban történt, a Bronx negyedben, a Yankee stadionban. Az autók kilométeres sorokban igyekeztek a helyszínre, benzin- és kipufogógázszag terjengett a levegőben. Forró nyári nap volt, pattanásig feszült hangulat, s azon gondolkodtam, mit is keresek én itt? Örület ekkora tortúrát kiállni csak azért, hogy lássam, valaki beleüt a labdába! Aztán rájöttem, hogy valójában nem azért vagyok ott. A játék nézése közben valami különleges, rendkívüli, megfogalmazhatatlan dolog történik. Emlékszem, hogyan jutottam el a helyemre, emlékszem a föl-alá rohangáló gyerekekre, az ülésekre kiöntött pattogatott kukoricára és kólára, a földre száradt sörtócsákra, s az üléstámlához ragadt rágó gumikra. Egy gyerek a fölöttünk lévő emeletről sört öntött a mi szintünkre, a mellettem ülő férfit pontosan telibe kapva. A kiskölyök remek viccnek tartotta ezt, a pórus jár férfi már kevésbé...

Aztán elkezdődött a játék. Hirtelen csönd lett, mi pedig felálltunk, és elénekeltük az amerikai himnuszt. A sorunk végén álló férfi pillanatok alatt megtörte az ünnepi hangulatot. Részegen az ellenfél csapatát kezdte el trágár szavakkal szidni, miközben a pattogatott kukoricáját is kiöntötte. Két sorral lejjebb egy férfi bedühödött ettől, és elkezdett kiabálni a

rendbontóval, hogy fogja be végre a száját. Szóval beindult a műsor, pedig a meccs még el sem kezdődött.

Megint arra gondoltam, hogy mi a csudát is keresek én itt, ezek között az emberek között, ezen az iszonyú meleg nyári estén? Egy részem ismét emlékeztetett rá, hogy a meccseken valami rendkívüli történik, valami csoda, és valójában én arra várok.

És elérkezett az a pillanat. A dobó megmarkolta, majd teljes erőből elhajította a labdát. Olyannak tűnt, mint egy lassított felvétel.

Az egész stadion elnémult, ahogy a labda az ütőjátékos felé röpült, aki erősen koncentrálna, ütésre készen várt. Aztán úgy tűnt, hogy a sok ezer néző egyszerre vesz levegőt. Belélegzés..., majd tökéletes csönd és mozdulatlanlanság. Minden tekintet és gondolat a labdára szegeződött... Az idő megállt. Aztán bumm! Tökéletes ütésével a játékos a partvonalon túlra küldte a labdát... Az ember karja libabőrös lett, az extázis és az öröm hangjai hallatszottak mindenhol, nevetés és örömteli rikoltások... Csoda!

Egy egyszerű és gyakori pillanat az errefelé közismert labdajátékban. Mi tette mégis olyan csodálatossá? Hogy az ütő megütötte a labdát? Nem hiszem. Mi történt abban a pillanatban, amitől a dolog mégis olyan rendkívülivé vált?

Újra és újra lejátszottam a fejemben a jelenetet, de most lassítva. Jön a labda... mindenki és minden megáll... *a gondolkodó elme teljesen leáll...*, és a teljes csönd ürjében előbukkan a lélek. A végtelenség megmutatja magát... A végtelenség, a megmagyarázhatatlan nagyság érezhető... És aztán bumm! A labda csattan, és a karokon égne áll a szőr. Valami fantasztikus mutatta meg magát abban a rövid pillanatban. Egy szív, egy lélegzetvétel, egy libabőr voltunk mindannyian. Egy pillanatra belezuhantunk ebbe az ürbe, és annak igazsága villanásnyi időre föltárult előttünk.

Nem véletlen, hogy szeretünk sportmérkőzésekre járni. Valószínűleg mindannyian átéltük már, pl. krikett- vagy futballmeccsen, amikor egy pillanatra mintha megállna az idő. A tömeg feszülten várakozik, egy másodpercre valami megmagyarázhatatlan energia támad bennünk, és libabőrösek leszünk. Titokban valójában vajon nem erre a varázslatos pillanatra várunk mindannyian? Tudjuk, hogy noha csak egy-két másodpercig tart az egész, mégis érdemes lesz kivárni, és megéri elviselni mindazt, ami amúgy a meccsen még történik.

Aztán hirtelen egy másik emlék jutott eszembe. Nászutunk első estéjén Bobbal jegyet vettünk Rudolf Nurejev *Rómeó és Júlia* előadására, a Metropolitan Operaházba. Akkoriban Nurejev a pályája csúcsán járt, művészete világszerte legendává nőtt.

Megint elérkezett a pillanat, amikor úgy tűnt, hogy az idő megállt. Mintha Nurejev kapcsolatba került volna lelke legmélyebb részével, a benne lakó géniusszal. Föllendült a levegőbe, lábait tökéletes spárgába terpesztve, aztán egy pillanatra úgy látszott, hogy még följebb emelkedik. Mintha lebegne a levegőben! Most is visszafogott lélegzettel bámult az egész közönség, egyszerre dobogott a szívünk, és libabőrösek lettünk. Az elragadtatás moraja söpört végig a színházon. Mintha abban a pillanatban, amikor Nurejev kapcsolatba került saját géniuszával, mindannyiunkban valami hasonló történt volna. Saját nagyszerűségünk, saját isteni részünk mutatta meg magát. A „tükörben” megpillanthattuk igazi valónkat. Bár a jelenséget nehéz elmagyarázni, tagadhatatlan, hiszen átéltük. Mindenkiel egyszerre történt meg. Egy pillanatra ráismertünk önmagunkra.

Amikor Nurejev kijött meghajolni, mindannyian felálltunk. Sokak szemében könny csillogott, és véget nem érő tapsvihár zúgott. Nem tudtuk neki eléggé megköszönni azt, amit velünk tett. A vastaps és az ováció további 43 percig tartott! Jól emlékszem, mert lekéstük miatta a megrendelt vacsorát... Már vörös volt a tenyerem, mégsem tudtam abbahagyni a tapsolást. Végtelen hálát éreztem Nurejev iránt, hogy kapcsolatba lépett a saját lelkével, és ennek hatására a bennem szunnyadó géniusz is önmagára ismerhetett.

Megtapasztaltad-e már Te is ezt az érzést, például egy különlegesen jó film, színházi előadás vagy koncert után, amikor teljesen magával ragadott például a zene szépsége, amikor eltűnt a Téged a többi embertől elválasztó fal, és úgy érezted: egyek vagyunk? Vagy talán a természetben élted át ezt az élményt? Álltál-e már hegy tetején, a végtelenbe nyúló horizont látványától lenyűgözve? Vagy bámultad-e vízparton, átszellemülten, a naplemente szépségét? Vagy sieltél-e már úgy, hogy szinte kisiklottál éned szűk börtönéből, és lavinaként örvénylettél le a lejtőn, teljesen egybeolvadva a hegygel, a csillogó, fehér hóval, beleveszve a lendületbe, s a tested szinte magától tudta, hogy hol és mikor kell fordulnia?

Mindannyian megtapasztaltuk már ezt az érzést valamikor az életünkben. Lehet, hogy Te táncolás közben, amikor magával ragadott a zene ritmusa, s azon kaptad magad, hogy már nem is az akaratod irányítja a lábad mozgását, az mintha önálló életre kelt volna.

Rájöttem, hogy már számtalan alkalommal kerültem spontán módon érintkezésbe azzal, amit létünk forrásának nevezek. A feladat azonban továbbra is előttem tornyosult: miként segíthetek másoknak abban, hogy akaratlagosan és hosszabb időre kapcsolatba kerüljenek ezzel a forrással? Az említett, különleges pillanatokban a lélek megmutatja hatalmasságát, de vajon miként kerülhetünk vele kapcsolatba saját elhatározásunkból, és hogyan segíthetünk valakinek, hogy elég hosszú ideig maradjon ebben az állapotban ahhoz, hogy közben gyógyulási folyamaton menjen keresztül? Hogyan segíthetünk valakinek, hogy megtapasztalja a végtelenségnek ezt az érzését, ezt a békét és szeretetet? Miképpen járulhatok hozzá, hogy minél több ember fölfedezze: valójában mindig is ez a béke és szeretet voltunk, és mindig is ezek leszünk? Hogy lényegünk szerint ezek és csakis ezek vagyunk? Hogy amint az elme kikapcsol, akkor *igazi valónk* mutatja meg önmagát?

Hogyan érhetjük el valakinél, hogy rájöjjön: nincs szüksége senkire és semmire ott *kívül*? Hogy ez az erő, ez a tudatosság, ez a jelen levő szeretet, ez a minden létezővel való egység érzése, ez a csend, ez a metszően éles érzékelés – nevezzük, aminek akarjuk -, ez az igazi természetünk! Hogyan segíthetek másoknak felfedezni valamit, amit csak magunk fedezhetünk fel, és ami csak személyes tapasztalat alapján érinthető meg?

Tudom, hogy akárhány szóval próbálok is leírni, vállalkozásom nem járhat sikerrel, mert a szavak csupán *rámutathatnak* az élményre, de nem adhatják vissza igazán azt, hiszen csak a személyes tapasztalás ismertethet meg vele, amikor a végtelen nagyságból előbukkanva az megmutatkozik.

Azt gondolom, hogy élete során mindenki találkozott már ezzel az igazsággal. Elménk – gondolkodásuk – meg kellett hogy álljon egy-egy pillanatra már valamikor. Hogyan nézhettük Torvillt és Deant, amint az aranyéremért küzdve a Boleróra táncolnak a jégen, anélkül, hogy ne tapasztaltuk volna meg az összpontosítás mozdulatlanságát, az áhítatos csodálat pillanatait, amikor a belső géniusz fölfedi magát?

Talán Churchill híres beszédét hallva éltük át ezt az érzést, amikor azt mondta, hogy „a partokon fogunk velük harcolni...” Vagy amikor John F. Kennedy azt harsogta a mikrofonba: „ne azt kérdezd, hogy mit tehet a hazád érted, hanem azt, hogy te mit tehetsz a hazáért...” Vagy Martin Luther King híres sorait hallva: „Van egy álmom...” Vagy amikor Neil Armstrong szavait közvetítették a Holdról: „Jóllehet ez csak egy kis lépés az ember, ám egy hatalmas lépés az emberiség számára”. Olyan pillanatok voltak ezek, amikor az egyetemes igazság fedte föl magát, és a bennünk élő igazság kapcsolatba lépett vele.

Sokszor, amikor valaki kapcsolatba kerül a benne élő géniusszal, az igazsággal, valami megmozdul bennünk. Libabőrösek leszünk, és valami belső igenlést érzünk. Az igazság fölismerte önmagát. De hogyan teremthetjük meg ezt az élményt tudatosan?

Egy ideig nem fogadtam pácienseket. Úgy éreztem, hogy amíg nem tudom biztosítani, hogy a páciens tartósan kapcsolatba kerüljön igazi valójával, addig nem a legmélyebb szinten szolgálom a gyógyulását. Tudtam, hogy amikor az érzelmi problémákat legmélyebben, a lélek, a lényegi tudatosságunk szintjén közelítjük meg, akkor jutunk csak

el a problémák valódi gyökeréig. Ott érhetjük el az igazi, érzelmi és fizikai szabadságot, s ekkor kezdődik el a valódi gyógyulás.

Az én utam spirituális *utazás* volt a szabadságba, ami sejtszintű, testi gyógyulást eredményezett. A bizonyítéka nyilvánvaló volt, jóllehet nem tudtam megmagyarázni a lélek misztériumát és megmagyarázhatatlan erejét.

Így aztán továbbra is fohászkoztam, hogy valamiképpen megtaláljam az utat, hogy segíthessek másoknak ennek megtapasztalásában. Segíteni akartam, hogy minden szinten meggyógyulhassanak. Nem csupán testi, hanem érzelmi és spirituális szinten is.

Mivel nem találtam a választ, úgy gondoltam, a legjobb, ha saját spirituális utamon haladok, azt folytatom, és csak másodsorban keresem, hogy mi módon segíthetek másoknak tartósan megtapasztalni azt, amit lényünk forrásának nevezek. Megint csak bízni tudtam, hogy ha az a feladatom, hogy segítek másoknak, akkor majd valahogy rájövök, valahogy megérezem, hogy miként is kell ezt megtennem.

Hónapokkal később, amikor a legkevésbé számítottam rá, a válasz teljes egyértelműséggel mutatkozott meg előttem. Lényegünk forrásának olyan lélegzetelállító megtapasztalásában volt részem, hogy az azóta is mindig velem van. A *forrás* azóta sem hagyott el, felszín alatt éltető áramlása itt lüktet a mindennapjaimban.

Akkoriban vettem részt egy spirituális tanító tanfolyamán, ahol valaki megkérdezte: – Mit tegyek, ha hirtelen erős érzélem tör rám? Hogyan találom meg abban a nyugalmat?

A mester így felelt: – Ne szaladj el az érzélem elől! Legyél teljesen jelen az érzés számára! Fogadd el! Ha negatív érzélemről van szó, ne menekülj el előle, ne szaladj a hűtőszekrényhez, hogy valamilyen finomsággal megvigasztald magad; ne kapszold be a televíziót, hogy az elvonja a figyelmedet a problémától, az érzéstől; ne hívd fel telefonon a barátnődet, hogy az érzés intenzitását elvedd azzal, hogy mindent elcsacsogsz neki! Állj meg, és érezd az érzést! Teljes valóddal légy jelen benne! Azt fogod tapasztalni, hogy ha valamivel nem vonod el a figyelmedet az érzésről; vagy nem tolod, nem távolítod el azt magadtól; vagy ami még rosszabb, nem borítod az egészet valaki másnak a nyakába, hanem mozdulatlan maradsz, valóban jelen vagy, és készen állsz az érzéssel szembenézni, akkor annak magjában megtalálod a békét. Amikor nagyon erős emóció ébred benned, maradj úgy, ne mozdulj! Fogadd az érzést, nézz szembe vele!

Milyen radikális gondolat is ez! – gondoltam magamban. Az amerikai „segíts magadon” mozgalomban mindenki azt tanítja, hogy változtassuk meg a gondolatainkat, hogy minden negatív gondolatot fordítsunk pozitívvá. Vagy, ha nem változtatjuk meg magát a gondolatot, akkor változtassunk az élettani állapotunkon. Tegyük meg bármit, csak hogy ne érezzük a fájdalmat. Az orvosok is ezernyiféle szert írnak fel, csak hogy ne érzékeljük az erős érzelmeket. „Csináljunk úgy, mintha” – mondják. „Tegyük meg mindent, hogy ne érezzük azt az érzést, ami igazán ránk akar törni!” Ez a mester azonban valami gyökeresen mást tanított: „Ne mozdulj! Maradj ott, ahol vagy, és fogadd az érzést azzal az intenzitással, ahogy rád tör!” Milyen radikális elmélet!

Valami megmozdult bennem. Így szóltam magamhoz: – Lehet, hogy igaza van? Mi lenne, ha az érzések átalakítása helyett egyszerűen elfogadnám őket olyannak, amilyenek, és hagynám, hogy teljes erővel rám törjenek? Akkor vajon valóban megtalálom az érzés gyökerénél a békét, úgy, ahogy azt a mester állítja?

Elhatároztam, hogy kipróbálom. Hiszen mit is veszíthetek? Mindig is ilyen voltam: nem fogadtam el semmit, amíg meg nem tapasztaltam.

Előszedtem egy régóta meglévő és megoldásra váró érzelmi problémámat: szinte mindig kényszeres segíteni akarás munkálkodott bennem, folyton „szolgálni” vágytam, még akár a saját egészségem árán is. Nem tudtam nemet mondani, ha úgy éreztem, hogy az illetőnek szüksége van rám. Úgy gondoltam, itt az alkalom, hogy kipróbáljam a mester javasolta módszert.

„Bob 5 napra elutazik, tanfolyamot tart valahol” – mondtam magamnak. „Mi lenne, ha arra használnám ezt az időt, hogy próbára teszem az elméletet?” Mielőtt Bob elindult volna, elmondtam neki, hogy kísérletezni fogok magamon. Ötnapos, teljes szótlanságot fogadok, és a régi, megszokott mentális technikák alkalmazása helyett azt teszem majd, amit a spirituális tanító javasolt: az érzélem legmélyéig hatolok, annak egészen a gyökeréig, és megnézem, hogy mit találok ott.

Elmeséltem Bobnak, hogy a mester azt tanácsolta, hogy ne vonjuk el a figyelmünket az érzélemtől, ne csacsogjunk róla, ne menjünk moziba, ne kezdjünk el nassolni vagy tévét nézni, csak hogy elkerüljük az érzést, hanem hagyjuk, hogy az teljes erejével ránk törjön. Nem tudtam, mi fog történni, de nagyon vártam, hogy végre kipróbáljam ezt az új megközelítést.

Kértem Bobot, hogy ne telefonáljon, mert ezzel sem akartam lehetőséget adni magamnak arra, hogy egy időre kilépjek a folyamatból, hogy a figyelmemet elvonjam az adott érzéstől. Teljes odaadással akartam elvégezni a kísérletet. Bobbal már többször is

részt vettünk olyan spirituális gyakorlaton, ahol hosszabb időre teljes némaságba burkolóztunk, így az ötlet nem volt számára abszurd, s készségesen támogatta azt.

Amikor elment, így búcsúzott: – Hiányozni fogsz. Úgy szeretek telefonálni neked esténként, amikor távol vagyok! Tudod, Brandon, mindig azt szoktam mondani a hallgatóimnak a tanfolyamokon, hogy habár csak egy hétvégére megyek el, mégsem tudom soha, kit is találok majd otthon, amikor hazaérek. Te minden alkalommal annyit fejlődsz, akkorát változol.

Könnyeden így feleltem: – Hát azt valóban senki sem mondhatja, hogy az élet nálunk unalmas vagy rutinszerű lenne.

– Az biztos – válaszolta.

Sok szerencsét kívánt, és éreztem, csodál elhatározásom miatt.

Amikor kilépett az ajtón, megcsókoltam, de a búcsúzkodásunk most valahogy mégsem volt az eddig megszokott, romantikus elválás. Valahogy szomorúbbnak tűnt. Mintha hosszú tengeri utazásra indulna, s én ott maradnék egyedül a lakatlan szigeten, és nem tudnék kapcsolatba lépni vele.

„Milyen butaság!” – morfondíroztam magamban, és igyekeztem elhessenteni a rám törő, rossz érzést. Amint becsuktam Bob mögött az ajtót, valami kellemetlen érzés jelentkezett a gyomromban, mint amikor valami fontos dolog van készülőben. A rossz előérzet hidege futott végig a gerincemen.

Megint megpróbáltam lerázni magamról az érzést, és kisiettem a teraszra, hogy búcsút intsek férjemnek. Amint eltűnt az autó a szemem elől, magamat szelíden korholva mentem be a nappaliba: – Ez aztán már valóban túlzás, Brandon! Csak 5 napra ment el! Szedd már végre össze magad!

Azzal a szent elhatározással masíroztam ki a konyhába, hogy most aztán tényleg összeszedem magam, és nekiláttam valamilyen salátát készíteni ebédre. Ám ahogy ott sűrögtem-forogtam, teljesen nyilvánvalóvá vált számomra, hogy valójában csak az időt húzom, a közelgő viharról igyekszem elterelni a figyelmemet. Ahogy aprítottam a salátát és a zöldségeket, éreztem, hogy valami halvány, de egyértelműen létező félelem él bennem. Nyugtalanul és kedvetlenül ettem.

Ebéd közben végigfutott az agyamon: lehet, hogy jól föl kellene készülnöm a nagy kísérlethez, és alaposan ki kéne takarítanom. Esetleg ellenőrizhetném, hogy minden ruhát kimostam-e, s hogy rendeztem-e, illetve elküldtem-e valamennyi számlát. Valahol belül azonban éreztem, hogy ez csak a halogatási taktikám következő lépése, időhúzás, hogy ne kelljen még nekifognom az érzelmi ügynek. Egy másik belső hang viszont azt súgta, hogy nagyon is bölcs döntés mindent előre megcsinálni, mert akkor semmi sem vonhatja majd el a figyelmemet, ha egyszer már munkához láttam.

Az utóbbi hangnak szót fogadva mindent rendbe tettem, lebonyolítottam néhány telefont, értesítettem a lányomat és a barátaimat, hogy nem leszek elérhető, majd legvégül a következőt mondtam rá telefonüzenet-rögzítőnkre: „Halló, ez Bob és Brandon Bays lakása. Bob 5 napra elutazott, én pedig nem tudom felvenni a telefont, mert hétfőig spirituális gyakorlatra vonultam vissza. Utána viszont örömmel visszahívlak. Kérlek, hagyj üzenetet a sípszó után!”

Olyan véglegesnek hangzott az üzenet, mintha teljesen elvágnám magamat a világtól. A hangerőt már éppen teljesen letekertem, amikor valami elbizonytalanított. Azt mondtam magamnak: „Ha nem is beszélek senkivel, de legalább hallom a hangjukat.”

Erre aztán már valóban nevetnem kellett, hogy milyen tragikusan fogom fel a helyzetet. Emlékezetembe idéztem, hogy korábban mennyire élveztem ezeket a visszavonulós időszakokat, és győzködtem magamat, hogy most sincs szó másról. De a szervezetem nem

akarta elfogadni a vigasztalást. Úgy éreztem, hogy az értelmem valami maszlaggal próbál megegyezni, amit viszont én egyszerűen nem veszek be.

Miután nem találtam semmilyen további házi munkát, amivel elvonhattam volna magam a rám váró, igazi feladattól, nem tudtam figyelmen kívül hagyni az egyre erősödő félelemérzésemet. Lementem a nappaliba, és úgy döntöttem, hogy itt az ideje szembenézni az adott érzelmi problémámmal. Leültem a nagy, puha, barackszínű fotelbe, és fölvettem a kérdést: – Nos, lássuk, miről is van itt szó?

Ahogy ott ültem, rájöttem, hogy valami, legbelül, egész életemben arra ösztönzött, hogy segítsék, hogy a szolgálatára legyek bárkinek, akivel csak találkoztam. Ha szükség volt rám, máris rohantam, akár nappal volt, akár éjszaka. Oly mértékben, hogy emiatt sokszor teljesen elhanyagoltam a saját szükségleteimet. Többször is a teljes kimerülés határára kerültem, mivel sokszor hetekig, éjjel-nappal, szinte megállás nélkül dolgoztam.

Akkor éreztem magam a legjobban, amikor másoknak adtam, amikor – ilyen-olyan formában – másoknak segítettem. Ilyenkor úgy éreztem, ez vagyok én. Tony tanfolyamai idején sokszor csak pár órát aludtam éjjelente, és mégis fantasztikusan éreztem magam! Ilyenkor teljes lényemmel a munkának éltem. De azt is láttam, hogy ez már túlmegy azon, amit egészséges és lelkes odaadásnak neveznek. Valami egészségtelen kényszer ösztönzött mások szolgálatára. Mintha személyiségem értékét az önzetlen segítség adta volna meg, mintha csak a szolgálat tevékenysége érvényesítené személyemet.

Eszembe jutott egy eset, amikor világossá vált számomra, hogy milyen mélyen is dolgozik bennem a segítség kényszere. Két évvel korábban, 12 évnyi tökéletes egészség után, a szervezetem vészjelzéseket adott. Ez közvetlenül egy Anthony Robbins-tanfolyam után történt, amikor is 14 napon át annyi feladatot vállaltam magamra, hogy csak napi 2-3 órára maradt alvásra. De még az is megtörtént, hogy egész éjszaka csak arra futotta az időből, hogy lezuhanyozzak, átöltözzek, és már siettem is vissza dolgozni.

A kurzus végén mély elégedettséget éreztem annak láttán, hogy erőfeszítéseim hasznosnak bizonyultak, hiszen sokak életében rendkívül fontos változások beindulásánál segédkezhettem. Ám a testem egészen mást mondott: „Stop! Elég!” Az orvosi vizsgálat akut tüdőgyulladást mutatott ki! Minden orvos, akivel beszéltem, ugyanazt mondta: – Brandon! Maga elnyomta a szervezete automatikusan működő védekező rendszerét, amely jelezte, hogy ki van merülve. Most ki kell pihennie a fáradságot, és meg kell gyógyulnia! Hogyan akar másoknak hasznára lenni, ha nem hajlandó önmagára figyelni és önmagának segíteni? Ha most nem áll meg önként, akkor majd a teste fogja megállásra kényszeríteni!

Meghallgattam a tanácsukat, és úgy döntöttem, nem tehetem meg, hogy ne vegyem figyelembe a véleményüket. Így aztán a következő 2 év során lassan megtanultam egyensúlyt teremteni az életemben, és vigyázni magamra. Nem volt könnyű, mert valahányszor időt szakítottam magamra, büntudatom támadt, és valahol mélyen szégyelltem is magam. Arra gondoltam, hogy nekem most valójában ott lenne a helyem, ahol segítségre van szükség, ahol tenni kell másokért, ahol szolgálni lehet.

A segítség, a szolgálat, elemi szükségletemmé vált. Valójában függőséggé, egyfajta megszállottsággá. A magamról alkotott képnek alapvető része lett a nemes, önzetlen szolgálatot végző Brandon. Ennek tudatában valószínűleg már érthető, hogy a fotelba mélyedve biztosan tudtam, hogy nem csupán valami egyszerű, régi érzelmi problémával fogok szembesülni, hanem életem talán legnagyobb kérdésével. Meg kell vizsgálnom, hogy ki is vagyok én valójában, mi is mozgat engem, sőt azt is ki kell derítenem, hogy mi lapul meg mindennek a hátterében, a mélyben.

Ez egyáltalán nem tűnt kis dolognak! Sőt, rémisztően nagynak... Ott ültem, ártatlanul és mindenre nyitottan. Fogalmam sem volt, hogyan kezdjek hozzá. Nagyon egyedül éreztem magam. Nem állt mellettem tanár, aki megmutatta volna, hogy mit tegyek, hogy segítsen az úton. Nem volt ott a férjem sem, hogy legalább fogja a kezemet. Teljesen egyedül voltam.

Fogadalmat tettem, hogy bármi történjen is, nem hagyom a figyelmemet elterelődni a feladatról.

Senkinek sem fogok telefonálni, hogy kiszabaduljak a magamra vállalt magányomból, és a kagylót sem veszem föl, ha esetleg hív valaki. Megfogadtam, hogy 5 napig nem leszek elnéző ezzel a kényszeres függőséggemmel. Egyszerűen azt teszem, amit a spirituális mester javasolt: szembenézek az érzésemmel, és nem mozdulok. Megfogadom!

Ültem a fotelban, és kb. 5 perc után kivert a veríték. Már magára a gondolatra is erős szívdobogást kaptam, hogy nem vehetem föl a telefont, bárki hívjon is, hogy segítsek neki. Elvonult előttem mindazoknak az arca, akiknek kezet kell nyújtanom. Elmém lecsöndesítésére, a nagy kísérlet bevezetéseként, meditálni kezdtem.

De még a meditálás is nehezemre esett, mert a félelemérzetem egyre fokozódott. Az a kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy „amikor nem segítek, nem szolgálok senkit, illetve, amikor nincs szükség a segítségemre, akkor vajon ki is vagyok én?”

Elemi erővel hasított belém a rettegés, hogy ha nincs szükség a szolgálatomra, a segítségemre, *akkor nem is létezem!* Elhatároztam, hogy igazán szembenézek a félelemmel, nem futok el előle, hanem hagyom, hogy teljességében átérezzem azt. Hagyom, hogy elborítson, hogy maga alá gyűrjön és akár meg is semmisítsen, de mindenképpen tartom magam a mester tanácsához: „Fogadd el, és ne mozdulj!”

Csak ültem a fotelban, a kartámlába kapaszkodva, és hagytam, hogy a félelem teljes erejével eluraljon. Izzadt a tenyerem, és úgy éreztem, hogy a félelem teljesen maga alá gyűri a testemet. Ahogy elfogadtam a félelmet, úgy éreztem, hogy belül süllyedni kezdek. Belemerültem a magányba. Olyan hatalmas és sűrű magányba, hogy még a szoba is magányosnak érződött. Mintha a székek is az egyedüllétet sugározták volna, mintha a falakból is az szivárogná. Olyan mélyről érkezett a magány, hogy még a molekulák is attól vibráltak. Úgy tűnt, hogy nincs olyan hely, ahova ne fészkelte volna be magát. Ennek ellenére tartottam magam a fogadalmamhoz. „Nem számít, mit érzek, nem mozdulok! Jelen leszek, készen állok, és elfogadom. Teljes erejével fogom érezni, és hagyom, hogy az érzés örvényként rántsön magával a mélybe.” Sohasem tapasztaltam még hasonló érzést. A végtelen magányt. Előre nem sejtetően fájdalmas volt, mégsem mozdultam.

Kis idő múlva a magány érzéséből egy másik érzésbe zuhantam. A kétségbeesés olyan tátongó szakadékába, amiről korábban nem is feltételeztem, hogy egyáltalán létezik ilyen. Azzal a kínzó érzéssel, illetve kérdéssel kellett szembenéznem, hogy „ha nem létezik mások segítése, ha nincs kit szolgálni, akkor mi az életem értelme, akkor minek is élek?” Úgy éreztem, hogy feladom, hogy nem csinálom tovább, mert különben belehalok. Sohasem tapasztaltam ilyen, a teljes kilátástalansággal és tehetetlenséggel keveredő, mély fájdalmat. Kétségbeesés vett körül, s nem volt előle menekvés.

Amikor a reményvesztettség már teljesen maga alá gyűrt, úgy éreztem, hogy egy másik érzelmi szintre süllyedek, de ez most olyan volt, mintha valaminek a szélén álltam volna. Valami fekete lyuknak, az abszolút semminek a peremén. Halálos rémület fogott el, és hideg veríték borította el a testemet. Úgy éreztem, hogy ha „oda” bemegyek, akkor meghalok.

Teljesen megdermedtem. „Nem, oda nem vagyok hajlandó menni! Ha a következő lépés a megsemmisülés fekete szakadéka, akkor nem vagyok hajlandó folytatni! Nem érdekel, hogy mit mondott a mester!” Így aztán csak álltam a szakadék szélén, ami nyilvánvalóan a halált rejtette – vagy legalábbis annak a Brandonnak a halálát, akit addig ismertem.

Páni félelem tartott a markában, s miközben kezemmel a karfába kapaszkodtam, könnyek patakzottak végig az arcomon. Egyszerűen nem tudtam szembenézni azzal az ismeretlennel, ami a megsemmisülés fekete szakadékában várt rám.

Kis idő múlva már teljesen kimerült lettem, de tartottam magam a fogadalmamhoz. Nem mozdultam. Úgy éreztem, megakadtam, nem voltam sem képes, sem hajlandó megadni

magamat a feketeségnek, de ugyanakkor a fogadalmamat sem tudtam megszegni. A halálos félelemtől dermedtem ültem, és nem tudtam, mit csináljak.

Ám továbbra sem mozdultam. Múltak a percek. Aztán egyszerre csak egy kérdés fogalmazódott meg bennem: „Mi van, ha többé nem tudom elhagyni ezt a helyet, ha örökre itt kell maradnom?” Abban a pillanatban valami történt. Olyan volt, mintha az akaratom, az ellenállásom, végül visszavonulást fújt volna, és nagy nehezen megadtam magam. Mintha szabadon zuhantam volna keresztül a semmin, szétterjedve egy olyan nyugalomban és békében, amit szavakkal képtelenség leírni.

Az egész szobát megtöltötte ez a béke. Sugárzott belőle. Én is béke voltam, és a szobában minden én voltam. Béke és elmondhatatlan szeretet töltötte be a helyiséget. Én voltam a szeretet, amely maga az élet forrása. Én voltam a táncoló molekulák összessége és a molekulák közötti úr is. Úgy éreztem, hogy a szobában minden ettől a békétől szikrázik és csillog, és mégis az a fölismerés járt át, hogy ez a béke nem egy múltó állapot és nem is valami rajtam kívüli. Én magam voltam a béke. Egyenesen a lelkembe zuhantam. A lelkem pedig minden volt. Határtalannak, öröknek és időtlennek éreztem magam. Úgy éreztem, hogy aki vagyok, az az elérhető univerzumon túl van, az élet bennem történik.

Megértettem, hogy ez az a béke, ami „túl van a megismerésen és a megismerhetőségen”, túl azon, amit az elme fölfogni képes. Maga voltam a tudatosság, az abszolút szabadság, a korlátlan szeretet.

Kabir, a nagy szufi költő szavai jutottak eszembe:

*A szeretet útja
nem könnyed vita tárgya.
Az ösvény a pusztuláson át vezet.
Madarak gyönyörű köröket írnak le az égen – a szabadság gyermekei.
Hogy hogyan tanulják?
Zuhannak, és zuhanás közben
szárnyakat kapnak.*

Ez a szeretet, ez a szabadság, attól a pillanattól kezdve és azóta is velem van. Tudom, hogy ez vagyok én. S ez nem csupán múltó állapot, hanem ez vagyok. Ez a lényegem. Ez az egyetlen valódi igazság. Ez az „OTTHON”. Pontosan úgy történt minden, ahogy a spirituális mester mondta. Bármilyen érzés legyen is az, a közepében, a szívében, ott van maga a béke. Béke, nagy „B”-vel. A Végző Béke.

Ösztönösen keresztülestem a korlátozó érzelmi szinteken, amelyek eltakarták előlem azt a tudást, hogy ki is vagyok valójában. Eltakarták az igazi valómat, a lelkemet. Ezek az emocionális rétegek függönyként rejtették el előlem az igazi valómat. Én mindössze annyit tettem, hogy egyenként lehántottam a rétegeket. Olyan volt, mint amikor egy hagymát szedünk szét, csak ez esetben annak közepében leírhatatlan szépségű, tökéletes gyémántot találtam. Egy tündöklő drágakövet ástam ki, amelynek szépségére nincsenek szavak.

Eszembe jutott a könyv elején leírt történet, ám ezúttal nem csupán szellemes metaforának tűnt, mert a saját tapasztalatomat tükrözte. Úgy mondják, hogy amikor megszületünk, mindannyian tiszta, hibátlan gyémántként jövünk a világra. Aztán az életünk során sok-sok érzelmi „szemetet” szórunk erre a drágakőre, amely eltompítja annak szépségét és természetes ragyogását. Amikor felnőtté válunk, ezt az egész szeméthalmot fényesen csillogó lakkal festjük be, hogy elfogadható legyen. Csak annyit tettünk, hogy a szeméthalmot talmi csillogással vontuk be, de midőn a külvilág felé fordulunk és bemutatkozunk, hogy: „íme, ez vagyok én”, csodálkozunk, hogy miért nem talál minket senki lenyűgözőnek.

Ám, ha különösen szerencsések vagyunk, valamiféle kegyelem vagy sorsfordító tanfolyam, könyv, krízishelyzet vagy betegség révén az élet megajándékoz bennünket a lehetőséggel, hogy keresztültörjük ezt a lakkozott burkot. Ekkor úgy tűnik, hogy egy ideig csak a szemétdombot lapátoljuk. De végül, a sok hulladék és kacat alatt feltárul a fölbecsülhetetlen értékű drágakő, ami mindig is ott szikrázott a maga tiszta, hibátlan szépségében.

Felfedezzük, hogy mindig is ez a tiszta, tökéletes gyémánt voltunk, csak életünk eddigi időszakában végig azt hittük, hogy az a limlom vagyunk, ami azt eltakarta. Néhányunk, bár megpillantja saját belső ragyogását, mégis hamar megfélemedezik róla, vagy pontosabban úgy tesz, mintha nem tudná, ki is ő valójában, és újra a fényes, lakkozott felszínnel azonosítja magát.

A történet végre fölfedte számomra igazi értelmét. Ahogy keresztüljutottam a szemétretegeken, megpillantottam a tökéletes gyémántot. Ezt a felfedezést senki és semmi sem veheti már el tőlem. Nincs olyan érzés, ami ezt elhomályosíthatná, nem létezik olyan élettapasztalat, ami bepiszkíthatná, semmilyen kritika sem csúfíthatja el, mert természete szerint kristálytiszta, és az élet – olykor drámai – történései sem érinthetik meg. Ez vagyok én, ez vagy te is, és mindig is ezek maradunk. Úgy éreztem, hogy az egész világ életre kel, és ugyanúgy csillog és szikrázik, mint én.

Öt teljes napig tartottam a csendfogadalmamat, de már semmiféle kényszert sem éreztem, hogy segítségemet fölajánlva rátelefonáljak a barátaimra és a klienseimre. Sőt, azt sem igényeltem, hogy fölkapjam a kagylót, ha telefonál valaki, és felajánljam a segítségemet. Ahhoz, hogy szeretetet és elismerést kapjak, már nem éreztem szükségét, hogy valakinek segítsék. Miért is keresném a szeretetet másokban, amikor már tudom, hogy én magam vagyok a szeretet?

Micsoda ironia! Egész életemben csak adtam, szolgáltam, segítettem, gondoskodtam másokról, próbáltam a legjobbat adni magamból azért, hogy szeressenek, hogy elfogadjanak és csodáljanak, még akkor is, ha ez azzal járt, hogy saját szükségleteimet, vágyaimat és céljaimat háttérbe szorítottam, sőt olykor még azzal is, hogy az egészségemet is veszélyeztettem. Most pedig fölfedeztem, hogy ez a szeretet és önbizalom mindvégig itt volt, belül! Semmit sem kell tenni érte, csak egyszerűen élni azt, annak a tudatában lenni.

Így aztán ebben a belülről jövő szeretetben megmártózva nyugodtan láttam neki a napi tevékenységeknek és feladatoknak. Nem azért, hogy azok bármit is adjanak nekem, vagy netán azt bizonyítsák, hogy jó ember vagyok, hanem azért, mert azok természetes, elvégzendő dolgok. Az életet nem éreztem többé erőfeszítésnek!

S azóta így élek, és nagyon élvezem az erőfeszítés nélküli életet. Nem érzem már azt a kényszert, hogy tegyek és tegyek, és megint csak tegyek, segítsék mindenkinek, akit csak ismerek. A különbség az, hogy már nem él bennem a kényszeres igény, hogy szeretetet, elismerést kapjak ahhoz, hogy értékesnek érezzem magam. A szolgálat továbbra is jelen van az életemben, de annak természetes részeként, egyszerűen azért, mert ez a mindig itt lévő szeretet magától értetődő kifejezése. A szolgálat ebből a könnyedén áramló szeretetből születik, és számomra azt jelzi, hogy egész életem ennek a természetes áramlásnak a része.

A legmeglepőbbnek azt találtam, hogy kiderült, ugyanolyan könnyű szeretetet kapni, mint adni. Ez igazi felfedezés volt a számomra. Korábban mindig én voltam a gondoskodó, az erős fél. Az egész személyiségemet e köré építettem: én támogatok és segítek másokat. Szégyelltem volna, sőt hatalmas kudarcként éltem volna meg, ha én szorulok mások segítségére vagy útmutatására, esetleg érzelmi támogatására. Még a szeretteimtől kapott ajándékok elfogadása is nehezemre esett! Sokkal biztonságosabban éreztem magam a segítő, az adó szerepében.

Az igazi szeretet esetében nem érdekes, hogy adok vagy kapok, egyszerűen a szeretet áramlásáról van szó, és ez gyönyörű, bármelyik irányban történik is. Pontosabban

megfogalmazva: nem is adásról vagy elfogadásról van szó, hanem egyszerűen arról, hogy a végtelen szeretet jelenlétében valami történik. Ma már végre beismerem, ha segítségre van szükségem, és hogy én sem tudom minden kérdésre a választ. A szereteteimmel végre már hajlandó vagyok őszinte és valódi lenni. Nem játszom az erős szerepét, mert elég erős vagyok ahhoz, hogy belássam, nem tudok mindent egyedül csinálni, hogy szükségem van segítségre, és őszintén hálás vagyok minden segítségért és tanácsért.

Nagyon sokat tanultam abból az ötnapos kísérletből, amiből még ma is szinte mindennap merítek valamit. A feladat azonban még mindig megoldásra vár: most, hogy én már megtapasztaltam mindezt, hogyan fordítsam le gyakorlatias, lépésről lépésre végigjárható programra, hogy mások is elindulhassanak ezen az önfelfedező, rétegeket lehántó úton? És azt követően, ha fölfedezték a határok nélküli, korlátlan szeretetet és lelkük hatalmas csöndjét, hogyan segítek nekik felszínre hozni a sejtjeikben tárolt emlékeket?

Majd pedig, miután felfedezték a sejtjeikben tárolt emlékeket, hogyan segítek nekik megoldani az addig megoldatlan problémáikat, hogy a gyógyulás megkezdődjön? Hogyan segítek nekik, hogy lezárják a fájdalmas emlékeiket? Ha már ez is megtörtént, mit tegyek, hogyan érjem el azt, hogy el merjék hinni: a testük magától tudja, miként kell természetesen, minden beavatkozás nélkül meggyógyulni, anélkül, hogy nekik ehhez bármit is tenniük kéne?

Hogyan magyarázzam meg az embereknek, hogy ennek a folyamatnak a során a lelkükkel kerülnek kapcsolatba, és hogy amint a régi, beidegzett viselkedési minták, problémák és emlékek meggyógyulnak, a test magától tudja, hogyan kell folytatnia a gyógyulást? Hogyan segítek másoknak, hogy megtanuljanak BÍZNI, és az akarást feladva hagyják, hogy a bensőjük vezesse őket, és rábízák magukat az univerzumra?

Rádöbbsentem, hogy bizony vastag fába vágtam a fejszém. De tudtam, hogy a probléma kulcsa már megvan: hagyni, hogy beleessek ebbe az „ürbe”, és kapcsolatba kerüljek az igazsággal. Megtaláltam a módját, hogy – szándékosan és huzamosabb időre – közvetlen kapcsolatba kerüljek ezzel a végtelen intelligenciával, a *forrással*. Most már csak az volt a kérdés: biztosan állíthatom-e, hogy mivel nálam ez működött, másoknál is működni fog? Elhatároztam, hogy utánajárok a kérdésnek.

Küldtem egy fohászt az univerzum felé, hogy – valamilyen módon – olyan emberek találjanak meg, akik bár szeretnének, mégsem tudnak megszabadulni valamilyen érzelmi problémájuktól. Különösen olyanokkal vágytam dolgozni, akik kilátástalannak látják a helyzetüket; akik már mindent megpróbáltak, hogy meggyógyuljanak; akik – hozzám hasonlóan – kijártak már mindenféle tanfolyamot és az önelemzés számos iskoláját; akik évek óta pszichoterápiára járnak; akik ugyan újra és újra megpróbálták, mégsem tudtak megszabadulni érzelmi problémájuktól, amely robotpilótaként, szinte automatikusan irányítja az életüket.

Számomra pontosan ilyen volt az említett, az életemet teljesen uraló szükséglet, hogy másoknak segítsek, hogy másokat szolgáljak. Ahogy alászálltam az egyre mélyebb érzelmi szintekre, végül szabaddá váltam. Ezért aztán olyan emberekkel akartam dolgozni, akik valóban meg akarnak szabadulni az életüket gúzsban tartó érzelmi problémától, s akik hajlandóak „felgyűrni az ingujjukat” és komolyan munkához látni.

Tudtam, hogy mindannyiunknak vannak olyan problémái, amelyek fogva tartanak bennünket, amelyektől sehogy sem tudunk szabadulni. Nem olyan rettenetesen sokfajta a negatív érzélem, ezért – ki így, ki úgy – mindannyian megtapasztaltuk már őket. Csak az olyan leggyakoribbakra gondolok, mint például a harag; a düh; a frusztráció; az aggodás; a szorongás; a depresszió; az elárultság fájdalma; a kisebbségi érzés; a féltékenység; a szomorúság; a kritizálással szembeni túlzott érzékenység; a magány; az elhagyatottság; a gyász fájdalma; a kétségbeesés; a szorongás, hogy elveszítjük azt, akit szeretünk; a kudarcotól vagy a bírálattól való rettegés, hogy csak néhányat említsek.

Tudtam, hogy ezekkel az érzelmi problémákkal valamennyien viaskodunk, és arra gondoltam, hogy ha kiderül, hogy mindenki ugyanúgy képes keresztülmenni az érzelmi szinteken, mint ahogy az velem történt, és ha annak végén mindannyian képesek vagyunk fölfedezni, hogy kik is vagyunk valójában, akkor mérhetetlenül nagy ajándékot kapunk.

„Mi lenne” – gondoltam –, „ha úgy le tudnánk fejteni a bennünk lévő érzelmi szinteket, mint egy hagyma rétegeit, és így végül fölfedeznénk a szeretetet és a békét, ami mindannyiunk legbelsőbb lényege?” Miután még csak magamon próbáltam ki a módszert, szerettem volna a közvetlen barátaimon és családomon kezdeni a kísérletezést.

Másnap Nancy barátnőm hívott fel telefonon. Azt javasolta, tartsunk együtt tanfolyamokat. Mondtam neki, hogy elvileg benne vagyok, de nem szeretnék az eddig alkalmazott módszerekkel dolgozni. Olyan terápiát akarok, ami a velem törtétek során megértett fölismerésekből született, de még nem látom tisztán, hogy mit is kell megtanítanom. Azt tudtam csupán, hogy rendkívüli gyógyulás részese voltam, és hogy az én esetem mások számára is útmutató lehet.

Később Nancy megemlítette, hogy problémák akadtak a férje és öközötte, így aztán fölvettem neki: – Mi lenne, ha kipróbálnánk egy módszert, amit most kísérleteztem ki magamon? Megnézhetnénk, hogy segít-e neked is? Ellentétben velem, neked már nem egyedül kell végigmenned a folyamaton, ott leszek én is, és tudok neked segíteni, ha esetleg félelmetes, ijesztő részekhez érsz! Miután én már keresztülmentem az egészen, biztos vagyok benne, hogy a segítségével neked már nem fog olyan sokáig tartani a folyamat! Engem már csak a lélek szintjén történő munka vonz. Nem tudom garantálni, hogy működni fog, mivel még senki mással nem próbáltam ki, de nagyon szívesen kezdeném veled, ha akarod.

Nancy beleegyezett, és azt mondta, alig várja már, hogy az ingujját felgyűrve végre szembenézzon a problémájával. Így aztán megállapodtunk, hogy másnap reggel nála találkozunk. Ahogy letettem a telefonkagylót, arra gondoltam, hogy most aztán össze kell

szednem minden NLP-tudásomat, és bíztam benne, hogy az ismeret és tapasztalat, amire az évek során az úgynevezett transzformációs munkával szert tettem, most majd hasznomra válik. És bár az én *utazásom* hosszú, fájdalmas és fárasztó volt, úgy gondoltam, hogy most, amikor már értem az érzelmi szintek lebontásának alapelveit, bizonyos nyelvi eszközökkel felgyorsíthatom, és könnyebbé tehetem számára a folyamatot.

Másnap, ahogyan azt előzőleg megbeszéltük, Nancynél találkoztunk. Amikor a hálósobájában kényelembe helyeztük magunkat a puha szőnyegen, megkérdeztem, hogy nem bánja-e, ha először szellemi vezetésért imádkozom, hogy minden úgy történjen, ahogy történnie kell, és a lehető legjobban segíthessem őt, hiszen ez lesz az első alkalom, hogy a szóban forgó módszert valaki mással alkalmaztatom. Azt válaszolta, hogy igazán meghatja, hogy ilyen szívből jövő odaadással akarok segíteni. Az utóbbi időben nagyon erős féltékenységi rohamok törtek rá. Bármit is mondott magának, hogy megnyugodjon, valahol mélyen belül nem tudta túltenni magát a féltékenységén. Az érzés egyszer csak ott termett, szinte a semmiből merülve fel. Tudta, hogy a féltékenységének a legcsekélyebb alapja sincs, hiszen a férje nem adott rá okot, mégsem tudta visszafogni magát, ami aztán szörnyű jelenetekbe torkollott. Fiatal házaspár volt, és attól félt, hogy ha a féltékenységi rohamai nem szűnnek meg, akkor előbb-utóbb elveszíti a férjét.

Hozzátette, hogy bármit kész megpróbálni. Mindenképpen meg akarja tudni, hogy mi az oka az alaptalan féltékenységének, és meg akar szabadulni tőle. Újból és újból elmondta, hogy nem ismer magára, hogy ez nem ő. Korábban sohsem volt ilyen, és el sem tudja képzelni, hogy honnan ered, miből jön ez a mostani „kór”.

Azt feleltem, hogy nagyon szívesen segítek, és a probléma megoldására minden tudásomat bevetem. Úgy éreztem, azt is el kell újból mondanom neki, hogy semmiféle garanciát sem adhatok a sikerre. Én magam, a spirituális mester tanácsát követve, spontán módon szabadultam ki a kényszeres segíteni akarás fogságából. Semmi biztosíték sincs rá, hogy ő is hasonló folyamaton fog keresztülmenni, sem arra, hogy hasonló eredményt fog elérni, de szívesen megpróbálok vele mindent – mondtam.

Nancy tudta, hogy hosszú évek óta terapeuta vagyok, és különféle mentális módszereket oktatok, ezért így felelt: – Brandon, te olyan sok ember életére gyakoroltál nagy hatást! Nyitott vagyok, és bármit megpróbálok, amit jónak látsz. Mindenre kész vagyok. Csináljuk!

Szívmelengető lelkesedése, bizalma és nyitottsága rám is ösztönzőleg hatott. Egy ideig behunyt szemmel, csöndesen ültünk. Ismét elmondtam egy imát, azt kérve, hogy Nancy teljesen szabaduljon meg a problémájától. Beszéltem a férjével is, aki szintén megkért, hogy vessek be bármit, amit jónak látok, mert ő már nem képes ezekkel az irracionális féltékenységi rohamokkal együtt élni. Már teljesen bezárult, és attól félt, hogy közel jár ahhoz a ponthoz, ahol már nem lehet a kapcsolatot újratekenni.

Mindkettejüknek őszintén akartam segíteni. Így aztán munkához láttunk. Megkértem Nancyt, hogy egyszerűen csak üljön, és közben engedje át magát a féltékenységének. Érezze át azt teljes mivoltában, hagyja, hogy az érzés teljes erővel rátörjön. Nagyot nyelve közölte, hogy ezt könnyen meg tudja tenni. Láttam, ahogy az érzélem előntötte, mert elvörösödött. Megkérdeztem, hogy testének mely pontján érzi legerősebben a féltékenységet. A mellkasára mutatott. Láttam, hogy az érzés nagyon erősen jelen van, ezért gyorsan megkérdeztem, hogy mi húzódik meg az érzés mögött, mit talál mélyebben, alatta.

Nancy teljesen váratlanul és spontán módon a következő érzelmi szintre merült, ahol haragot talált. Ismét megkértem, engedje meg magának, hogy az érzés teljesen eluralkodjon rajta, ne próbálja azt elnyomni. Az arca sötétvörösre változott, és elkezdett remegni. Így szólt: – Ez már nem harag, ez már dühroham!

– Jól van. Csak hagyd, hogy teljesen rád törjön, hogy tomboljon benned ez a düh!

Nancy teste még jobban megfeszült, ahogy hagyta, hogy az érzés teljesen elárasssa.

– Kíváncsi lennék, mi van e mögött, ez alatt az érzelem alatt? Semmit sem kell tenned, csak ne gátold meg, hogy tovább juss!

Láttam, ahogy beleereszkedett a következő érzelmi szintbe.

– Sérelem – mondta, s könnyes lett a szeme.

– A tested melyik részében érzed ezt az érzést? – kérdeztem.

– Itt, a hasi napfonatnál.

Zokogásban tört ki, én pedig láttam, hogy teljesen elfogadja az érzést, nem próbálja elnyomni. Újra megkérdeztem:

– Mi van ez alatt?

Újra átesett egy következő szintre, és így felelt:

– Elhagyatottság. Úgy érzem, hogy elhagytak, hogy cserbenhagytak.

Mielőtt megkérdezhettem volna, hogy a testében hol érzi ezt az érzést, megszólalt: – Beszélhetek?

– Persze, feleltem, de nem voltam benne biztos, hogy nem az érzéstől akarja-e elvonni az elméje. Eddig minden remekül ment, szembenézett az érzéseivel, megengedte, hogy azok teljes intenzitásukkal a felszínre törjenek, és tudtam, hogy a legfontosabb, hogy az erős érzésektől ne hogy valamilyen trükkös kis gondolat elvonja a figyelmét, vagy megpróbálja elkerülni őket. Már éppen vissza akartam terelni az intenzív érzéshez, amikor kitört belőle:

– Egy emlékkép bukkant fel. Körülbelül 8 éves lehetek. A nővéremmel és a legjobb barátnőmmel vagyok. A vízparton játszunk. Aztán a nővérem elszalad a barátnőmmel valahova máshova játszani, és én teljesen elhagyatottnak érzem magam. Mint akit megcsaltak. Mintha ellopták volna tőlem mindazt a szeretetet és barátságot, ami egy életre kijár nekem.

Mindent szorgosan feljegyeztem, hogy majd később visszatérjünk rá. Most tovább kell mennünk, gondoltam, folytatnunk kell a „hagymarétegek” eltávolítását.

– Köszönöm. Mindent leírtam, és később majd megbeszéljük. Most csak azt kérem, hogy maradj annál az erős érzésnél, amit érzel! Csak érezd át az elhagyatottságodat, a magadra maradottságodat! Mi van ez alatt?

Észrevehetően megváltozott a testtartása, és így szólt: – Olyan elveszettnek érzem magam. Olyan nagyon egyedül vagyok.

– Érezd át ezt az érzést teljesen! Hagyd, hogy maradéktalanul kitöltsön! Fogadd el az érzést!

Nancy arca kétségbeesetté vált, igazán elveszettnek látszott. Olyannak, mint egy elhagyott kisgyerek. Aztán hosszú csönd következett, miközben az arca teljesen elsápadt. Szinte suttogva mormogta: – A fenébe! Beleestem valami olyanba, amelyet még sohasem láttam. Valamilyen fekete lyuk van itt, valamiféle űr, üresség, nemlét.

Arra gondoltam: „Igen, ezt a helyet jól ismerem. Ezek szerint már Nancy is odaért. Remélem, lesz elég bátorsága ahhoz, hogy belemerüljön.” Nekem rendkívül nehéz volt megtennem ezt a lépést, így azért imádkoztam, hogy képes legyek őt úgy megnyugtatni, hogy ellazulva továbbhaladjon. Bátorító hangon így szóltam hozzá:

– Csak engedd el magad! Menj bele!

– Nem tudok, félek!

– Persze, hogy félsz. Teljesen rendjén való, hogy félsz. Csak engedd, hogy beleess a semmibe!

Nancy remegni kezdett, majd pár pillanatig nem vett levegőt. Egy kicsit meg is ijedtem, de aztán láttam, hogy elengedi magát, nagy nyugalom árad szét rajta, végül halvány mosoly ül ki az arcára.

– Nos, most mit érzel? – kérdeztem, és igazán kíváncsi voltam a válaszára.

– Nevetést – és hangosan nevetni kezdett. – Mitől is féltem az előbb?!

– Hol érzed ezt a nevetést?

– A legerősebben a hasamban, de mintha az egész testem nevetne – válaszolta nagy hahotázás közepette.

– Nagyszerű! És mi van e mögött?

– Úgy érzem magam, mint egy gyerek. A játékoság és az öröm érzése jár át.

– Remek! Érezd át az érzést, annak teljes erejével! Nancy arca ekkor már ragyogott.

– És mi van ez alatt az érzés alatt?

– **ÖRÖM, BOLDOGSÁG!**

Határtalan öröme rám is átragadt. Én is éreztem, amit Nancy érzett.

– Úgy érzem, hogy árad és sugárzik belőlem az öröm és a boldogság – folytatta. – Olyan, mintha mindenütt öröm és boldogság lenne – mondta lelkesen.

Valami azt súgta, hogy még nincs egészen a végponton, ezért újra megkérdeztem, hogy mi van ez alatt az érzés alatt.

Ekkor, ahogy Nancyben szétáradt a határtalan nyugalom és mozdulatlanság, a szobát is hatalmas békesség lengte be. Béke és áhítat sugárzott az arcáról.

– Az örök. Örökkévaló... Én vagyok minden... Ott vagyok mindenhol... Ez Isten... Mennyei boldogság. Erre nincsenek szavak, Brandon.

„Igen, tudom” – gondoltam. „Erre valóban nincsenek szavak.”

Megcsinálta! Nancy is odajutott! Megtapasztalta, hogy ő az a határtalan tudatosság, aminek a leírására nincsenek szavak! Ráadásul, ahelyett, hogy hozzám hasonlóan órákig tartott volna a folyamat, neki pár perc alatt sikerült elérnie ide!

– Nagyszerű! Csodálatos! Csak maradj így most egy ideig! – mondtam neki.

Elképedve bámultam, és egyúttal megilletődést is éreztem. Mindössze 15 perc telt el, Nancy mégis fantasztikusan mély tapasztalatot szerzett saját lényegéről, igazi énjéről! Ahogy ott ültem vele, engem is átjárt a mélységes béke érzése. Mintha én is keresztülmentem volna a rétegeken. Így aztán egy darabig csak ültünk az igazságnak ebben a leírhatatlan szépségében.

„Na, most vajon hogyan tovább?” – kérdeztem magamtól. „Hogyan tudom ezt a hatalmas, határtalan békét beemelni a gyógyulás folyamatába úgy, hogy Nancy hozzáférhessen az ebből természetesen fakadó bölcsességhez?”

Bár saját, belső forrását, igazi énjét rendkívüli mélységben és hihetetlen intenzitással tapasztalta meg, tudtam, hogy nem elegendő egyszerűen itt, ebben a határtalan békében és boldogságban hagynom. Még dolgoznia kell a fölbukkant emléképpel. Biztos voltam abban, hogy a daganatom nem egyszerűen azért tűnt el, mert tudtam, hogy milyen módon kerüljek kapcsolatba a lelkeimmel, hanem azért is, mert megtaláltam azt a problémát, azt az emléket, amelyet sejtjeim tároltak, s végre megoldottam azt, és így pontot tettem a végére. Tehát a két dolog kombinációjára volt szükség. Bár ez a határtalan, végtelen és örök énünk magában is bámulatos, ez még nem a teljes kép.

Hogyan tudjuk elérni, hogy az ebből a végtelen békéből született bölcsesség szóljon az egyes érzelmi szintekhez, amelyeken Nancy átment? És ami még fontosabb: miképpen juttathatjuk el az üzenetet magához az emlékképhez? Ezért aztán úgy döntöttem, egyszerűen megkérem, hogy – ennek a békének a mélyéből – beszéljen a különböző érzelmi szintekhez, amiken közben átment.

– Ha ez a végtelenség, ez a béke, ez a szeretet valamit mondani akarna az előző érzelmi szintnek, az örömnél és a boldogságnak, akkor mit mondana neki? – kérdeztem.

Ahogy elkezdett beszélni, letettem a tollam, és csak a belőle áradó bölcsességre összpontosítottam a figyelmemet.

– Öröm vagyok és boldogság. A boldogság mindig itt van velem. Csak figyelnem kell rá, és mindig itt van velem.

Soha nem hallottam Nancyt még ilyen egyszerűen és mégis ilyen gyönyörűen beszélni. Úgy tűnt, hogy maga az igazság szól belőle. Aztán minden egyes szintnél fölvettem ugyanazt a kérdést, és a válaszai olyan keresetlenül gyönyörűek és inspirálóak voltak, hogy könnyek szöktek a szemembe. Így mentünk végig, visszafelé haladva, az összes rétegen, engedve, hogy Nancy saját bölcsessége, mély igazsága beszéljen minden szinthez.

Lenyűgözve ültem a székekben. Úgy tűnt, hogy az igazság nem csupán mély bölcsességeket hozott fel, hanem el is oszlatta a korábbi érzelmi rétegek fájdalmát. Olyan volt, mintha a Nancy szájából elhangzó szavak gyógyító ellenszerként szolgáltak volna a megtapasztalt fájdalomra. Amikor az egyes rétegeken – szinteken – befejezte a mondandóját, úgy tűnt, hogy a korábban átélt fájdalom feloldódik a szobában uralkodó mérhetetlen nyugalomban és energiában.

Amikor az elhagyatottság szintjéhez ért, a jegyzetembe pillantva láttam, hogy ezen a ponton bukkant föl a gyerekkori emlék. Azt gondoltam, hogy miután a lélek tökéletesen tudja irányítani a folyamatot, minden bizonnyal oka és célja van annak, hogy az emlékkép éppen itt bukkant fel. Úgy éreztem, itt a megfelelő pillanat, hogy szembenézzünk ezzel a régi emlékkal, hogy végigvigyem barátnőmet a gyógyulásnak azon az útján, amit a daganatommal én is végigjártam.

Eszembe jutott a Surjánál töltött pár óra, és megkértem Nancyt, hogy képzeljen maga elé egy tábortüzet, s ültesse az emlékekben szereplő embereket a tűz köré. Javasoltam, hívjon egy segítőt is, akinek a bölcsességében megbízik, és akinek a jelenlétében biztonságban érzi magát. Így kezdtük meg a tábortűz körüli beszélgetést.

Ez Nancyt is nagyjából úgy zajlott le, mint az én esetemben, és ahogy kislányként a nővérenek és a legjobb barátnőjének mesélt az átélt fájdalomról és az elhagyatottságérzéséről, úgy éreztem, mintha hosszú évek ki nem mondott fájdalmát öntené ki és engedné útjára.

Ezt követően meghallgatta, amint előbb a nővére, majd a legjobb barátnője is beszámol arról, hogy mit is gondolt és érzett akkor, sok-sok évvel ezelőtt. Nancy őszintén csodálkozott, amikor meghallotta, hogy a nővére nem akarta elrabolni tőle a legjobb barátnőjét. Csupán elszaladtak, hogy valami mást játsszanak. Nővére őszinte megbánását fejezte ki azért, hogy akkor, régen, megbántotta Nancyt.

Amikor úgy látszott, hogy a probléma megoldódott, megkérdeztem Nancytől, úgy érzi-e, hogy mindent elmondtak, vagy esetleg akad még valami, amit a nővérenek meg kell tudnia. Azt válaszolta, hogy nagyon köszöni, amit a nővére az ő tudomására hozott, mert nem tudta, mit is érzett akkor a nővére, és hogy szeretné, ha tudná, hogy bár az évek során sok nézeteltérésük volt, ő nagyon szereti. Ezután újra megkérdeztem, úgy érzi-e, hogy mindent elmondott, és most már valóban nincs semmi, amit a nővérenek meg kell tudnia?

– Nincs semmi – felelte.

Visszaemlékeztem, hogy a megbocsátás milyen fontos is volt az én esetemben, ezért megkérdeztem Nancyt, hogy ezek után már hajlandó-e a szíve legmélyéből megbocsátani a nővérenek.

– Igen – válaszolta halkán.

Könnyek szöktek a szemébe, ahogy végül megadta a feloldozást a testvérenek, aki hite szerint elárulta őt, s amit ő hosszú évtizedekig tüskéként hordott a szívében. Megbocsátotta az árulást, ami valójában sohasem történt meg, csupán a kis Nancy elméjében.

Hm, gondoltam magamban. Milyen kísértetiesen is hasonlít ez arra, ami éppen most történik Nancy életében! Úgy érzi, hogy Ronald, a férje, elárulja, ezért

megmagyarázhatatlan féltékenységi és dührohamai támadnak valami olyan miatt, *ami meg sem történt!*

Elképesztő, hogy milyen régi érzelmi viselkedésmintákat tárolunk magunkban, amelyek aztán újra és újra megismétlődnek, csak immár más és más emberekkel! Ugyanaz a problémakör, csupán a szereplők változnak! A jelek szerint azonban nem tudjuk a fájdalmat meggyógyítani, s nem is tanulunk a szituációból, csak szakadatlanul ismételtjük a régi mintákat...

Egyszer egy barátom panaszkodott, hogy úgy látja, újabb és újabb kapcsolatba keveredik, ám azok lényegében teljesen egyformán zajlanak le. Azt mondta, olyan, mintha összecsomagolta volna az összes rossz szokását, az összes beteg viselkedésmintáját és érzelmi ballasztját egy bőröndbe. Aztán, amikor megérkezik az újabb kapcsolatba, akkor kinyitja a bőröndöt, és a sok, régi, érzelmi hordalék magától kihullik, és menetrendszerűen megismétli az eseményeket. Ezt követően újfent bepakol mindent a bőröndjébe, kilép a kapcsolatból, és megy a következőbe, ahol előlről kezdődik minden: kinyitja a koffert, kirámolja az érzelmi nyavalyákat... És ez így folytatódik a végtelenségig. Azt mondta: „Torkig vagyok már azzal, hogy nem tanulok ezekből, hanem újra és újra eljátszom a régi szokásaimat!”

Nancy is erre a barátomra emlékeztetett. A gyerekkori élményét – amelyben úgy érezte, hogy becsapták és elhagyták – most a férjével éli át újra és újra. Ha sürgősen nem tér észhez, akkor az történhet, amitől a legjobban fél: irracionális, alaptalan féltékenységgel eltaszítja magától a férjét, aki a viselkedése miatt majd valóban el fogja hagyni. Akkor aztán már valóságos alapja lesz annak, hogy elhagyatva érzi magát.

Az járt a fejemben, hogy így vagy úgy, de mindannyian ugyanilyen cipőben járunk. Születésünkön sajnos nem kapunk semmiféle kézikönyvet, amely elmondaná, mit kell tennünk, ha ezek a problémák előkerülnek.

Amikor az emlékekkel végeztünk, megint megkértem Nancyt, hogy engedje meg, hogy az a bizonyos belső, mély bölcsesség beszéljen az összes hátralévő szinthez, és hagyja, hogy a nyugalomnak és a békének ez az energiája föloldja a maradék fájdalmát. Amikor ezen is túl voltunk, akkor a „jövöbeli integrációs technikát” alkalmaztam. (Ez egy gyakran használt NLP-eszköz, ami arra szolgál, hogy ellenőrizzük, vajon az elme nem tudatos része is elfogadta-e, és magába építette-e az éppen levezetett folyamatot.) Arra kértem Nancyt, hogy lássa magát egy nappal, egy héttel, egy hónappal, hat hónappal, majd egy évvel később, aztán a még távolabbi jövőben, hogy lássuk, miként birkózik meg ezekben az időszakokban az elhagyottság és a féltékenység problémájával.

Ahogy Nancy képzeletben látta magát a következő napon, azt tapasztalta, hogy egyértelműen sokkal könnyebbnek érzi magát. Mintha már egyáltalán nem lenne gond a féltékenység. Most már tudatosan ügyel arra, hogy ne képzelje azt, hogy a férje titokban félrelép. Egy héttel később még könnyebb volt maga mögött éreznie ezt a gondot, de időnként még figyelmeztetnie kellett magát, hogy ne képzelegjen. Egy hónap elteltével ez már szinte egyáltalán nem jelentett gondot, és 6 hónappal később már föl sem merült a probléma. Egy év távlatában szabadnak és boldognak érezte magát, 5 év múltán pedig már egy új, bölcs és szabad Nancy állt előttünk. Tíz évvel „*utazásunk*” után úgy érezte, hogy ő nem más, mint öröm, ragyogás és maga a boldogság.

Látva, hogy a „jövöbeli Nancy” meglehetősen bölcs dolgokat mond, megkérdeztem tőle, mit szólna, ha megkérnénk, hogy ez a bölcsesség adjon tanácsot a mai énjének?

– Mi lenne, ha a jövöbeli éned írna egy levelet a mostani énednek, és tanácsokat adna arra vonatkozóan, hogy mit csinálj, miket gondolj, milyen döntéseket hozz, hogyan is rendezd a kapcsolatodat Ronalddal?

Amikor kinyitotta a szemét, átnyújtottam neki a papírlapot, s ő azonnal elkezdte írni a levelet a mostani önmagának. Amikor befejezte, letette a tollat, és nevetve fordult felém:

– A jövőbeli Nancynek bizony sok mondanivalója akadt, s nem csupán Ronaldról, hanem az életem rengeteg más dolgáról is!

Odaadta a levelet, és megkérdezte, hogy mi a véleményem róla. Miközben átfutottam a sorait, úgy éreztem, mintha évszázados bölcsességeket, mintha valamilyen modern, nyugati szutrát⁶ olvasnék. Nemcsak mély, de rendkívül gyakorlatias gondolatok sorakoztak benne. Megköszöntem, hogy mindezt megosztotta velem, és azt javasoltam, hogy tegye a fürdőszobatükrére, hogy mindig lássa, milyen fogadalmakat tett magának.

Három nappal később, amikor felhívtam Nancyt, hogy megkérdezzem, hogy érzi magát, azt mondta, hogy a féltékenysége teljesen megszűnt! Bár nagyon örültem a hírnek, azért nem voltam teljesen biztos az eredményben, így aztán két hónap múlva is rákérdeztem.

– Brandon! A féltékenység azóta sem jelentkezett! Van más problémám, amivel dolgoznom kell, és amit meg kell oldanom, de a féltékenység már elvesztette a hatalmát fölöttem!

Csodálatos, hogy az első kísérlet ilyen remekül sikerült! Nem egyszerűen megtalálta azt, amit legtöbben egész életünkben keresünk – a szeretetet és a békét, ami létünk központi magja, amely maga a lelkünk –, hanem eljutott annak a gyökeréhez is, ami a féltékenységet elindította és mozgatta. Bár korábban olyan erejű rohamai voltak, amelyeket képtelen volt uralni, ám amikor megtalálta a probléma gyökerét, amely az egész ügy mögött meghúzódott – az otthagytottság érzését –, és az megoldódott, akkor a féltékenység problémája végleg megszűnt a számára!

Milyen érdekes! – gondoltam. Ezek szerint el lehet jutni az egyes problémák gyökeréhez, magukhoz az eredeti eseményekhez, amelyekből a probléma ered! Amint az alapkérdés megoldódik, a felszíni problémától is végleg megszabadulunk. A következő kérdés ötlött fel bennem: Mi van, ha esetleg mindannyian képesek vagyunk erre? Mi van, ha mindenki el tud jutni a sérelmei, a fájdalmai gyökeréhez, és megszabadulhat tőle, még mielőtt az valamilyen testi betegséget okozna? Mi van akkor, ha mindannyian „ébredtet” tudunk fűjni magunknak, hogy ne a testünknek kelljen végül jeleznie, hogy baj van, mert mi nem vettünk tudomást róla, vagy nem tettünk ellene semmit?

Nancyvel ellentétben én a daganatommal igazán harsány „ébredtet” kaptam a testemtől. Nem sok időm maradt arra, hogy fölfedezzem, mi is volt az alapp probléma, és hogy milyen emléket őriztek a burjánzó sejtek. Hála Istennek valamilyen belső vezetés irányításával felfedeztem a mélyben megbújó, régi emléket, és így szélnek eresztve azt – testem végre a saját öngyógyításának útjára léphetett.

Bárcsak hamarabb ébredtettem volna föl magam! Akkor talán egyáltalán nem fejlődött volna ki a daganat. Talán szabaddá váltam volna, még mielőtt a féktelen sejtosztódás megkezdődik.

⁶ Szanszkrit aforizma- és szabálygyűjtemény, mint például a Káma (Szerelem) Szutra

Így aztán, ezzel a „szintlebontó” módszerrel, megkezdtem a munkát. Eltökélt szándékom volt, hogy segítsek másoknak megtalálni a felszíni problémájuk mögött meghúzódó, azt életben tartó, *valódi* érzelmi problémát. Azzal is tisztában voltam, hogy a tényleges változáshoz a folyamatnak a lélek szintjén kell megtörténnie.

Hogy a módszer további csiszolása során ne érezzék szakmai nyomást, közeli barátaimmal és családtagjaimmal kezdtem el a munkát. Mindenkiel dolgoztam, aki hajlandó volt kinyitogatni lelkének addig rejtett kamráit, és aki őszintén vágyott arra, hogy megszabaduljon valamilyen érzelmi problémájától, amely fogva tartja, és robotpilótaként irányítja az életét.

Tudtam, hogy nemcsak a féltékenység és az elhagyatottság érzése tarthat rabságban bennünket. Mindannyiunknak vannak olyan problémái, melyek miatt időnként úgy érezzük, hogy nem vagyunk urai az életünknek, hogy a bennünk élő érzelmek és indulatok vették át az irányítást. Mégsem tudjuk, hogyan is jussunk el a problémák gyökeréhez, a fájdalom okához. Ezért aztán csak a felszín felől közelítjük meg őket, és vagy nem veszünk róluk tudomást – úgy teszünk, mintha minden rendben lenne –, vagy megpróbáljuk meggyőzni magunkat arról, hogy ha rendet rakunk a gondolatainkban, a fejünkben, akkor majd ezek a dolgok is a helyükre kerülnek. Mindeközben a rejtett, mélyben megbúvó ok háborítatlan marad, mi pedig csodálkozunk, hogy próbálkozásaink ellenére a problémáinkat valahogy mégsem sikerül végleg elengednünk.

Kivétel nélkül minden ember, akivel csak dolgoztam, sikeresen átjutott az érzelmi rétegeken, majd megrökönyödve szembesült azzal, hogy mostani problémáit régen elfelejtett sebek okozzák. Nagyon örültem a barátaim és a családtagjaim fantasztikus sikereinek és eredményeinek. A legkülönfélébb érzelmekkel dolgoztunk: féltékenységgel, haraggal, félelemmel, büntudattal, szégyenérzéssel, gyásszal, dührohammal stb.. Amikor már több hónapja dolgoztam az új módszerrel, egyértelműen kirajzolódott egy séma, ezért elhatároztam, hogy összeállítok egy nagyon egyszerű forgatókönyvet, ami elősegíti az érzelmi szintekre történő könnyebb eljutást. Ezt követően egy másik forgatókönyvet is megírtam, ami arra szolgált, hogy segítsen felfedezni, majd a képzeletbeli táborúznél megoldani, az érzelmi problémákat. Ez magában foglalta a tűz körüli beszélgetést, egy teljes megbocsátási folyamatot és a „jövöbeli integráció” menetét, amelyben képzeletben láthatjuk, hogy mi és hogyan változik meg a jövőnkben. Ezt követte a levél, amelyet a megváltozott én írt a jelenlegi énnek.

Miután a forgatókönyv ábrákat is tartalmazott, Nancy, aki mindent tud a komputerekről, átjött hozzám, és gépre vitte az egészet, ezzel is segítve nekem abban, hogy tisztábban lássam az egész folyamatot. Amikor kinyomtattam a forgatókönyvet, odaadtam Bobnak, aki nem egyszerűen a terület szakértője volt, hanem természeténél fogva rendkívül szkeptikus kritikus is. Miután elolvasta, így szólt: – Ez nagyon jó, Brandon! Szerintem ez az egyik legmélyebb és legfontosabb munka, amelyik ma a test és a lélek együttes gyógyításáról szól! Mit szólnál hozzá, ha én is elkezdeném használni a magánpraxisomban?

„Ez nem lehet igaz” – mondtam magamnak, egyszerre elképedve és mélyen megérintve. Azt vártam, hogy meglehetősen szörszálhasogató és kritikus megjegyzéseket kapok majd tőle. Ehelyett úgy tűnt, hogy igazán jónak tartja a munkámat. A következő szavakkal folytatta:

– Több hónapig keményen dolgoztál, és ez meg is látszik rajta. Nem csupán a stílusa és a megfogalmazása nagyszerű, hanem a tartalma is, és rendkívül áttekinthető az egész fölépítése. Több, mint figyelemre méltó munka. Ez kitűnően használható módszer!

Nem tudtam hová lenni a megdöbbenéstől, és arra gondoltam, ezek szerint lehetséges, hogy a több hónapig tartó, elmélyült munka valóban meghozta a gyümölcsét. Ahogy ott ültünk a nappaliban, és végiglapoztam az „*Érzelmi utazás*” első változatának a lapjait, úgy éreztem, mintha a kirakós játék egy darabja végre a helyére került volna. A kezemben tartottam valamit, ami nagyon gyakorlatias módon segíthet másoknak, hogy spirituális és érzelmi *utazásra* indulhassanak.

Megosztottam Bobbal az érzelmi *utazással* kapcsolatos terveimet, és elmondtam, milyen hálás vagyok a daganatnak. Továbbá azt is, hogy ez az ébresztő erejű felhívás nem kizárólag testi vonatkozásban, hanem sok más szinten is olyan szabadság felé vezetett el, amelyről korábban nem tudtam, hogy létezik. Fölbecsülhetetlen értékű ajándék volt ez számomra, és úgy éreztem, nem tarthatom meg azt csupán magamnak, meg kell osztanom másokkal is. Azért imádkoztam, hogy segítségével mindenki megtapasztalhassa, milyen érzés kapcsolatba kerülni lénye határtalan bölcsességével, és ettől föllelkesülve elindulhasson saját lelki és testi felfedezőújtjára.

Arról is beszéltem Bobnak, hogy az elmúlt hónapok során milyen mélyen megérintett ez a munka, milyen kiváltságosnak és hálásnak érzem magam, hogy segíthettem másoknak fölfedezni az igazi énjüköt, és milyen mélyen meghatott, hogy sikerült szabaddá válniuk. Lenyűgözőnek találtam a lélek természetes vágyát és készségét, hogy segítse a szervezetet megszabadulni az évek óta tárolt érzelmi problémáktól. Mindenki, akivel csak dolgoztam, nyitott és bátor volt, kész az alámerülésre, és mindez tükröződött az eredményeikben is.

Egy spirituális tanítótól hallottam a következőt: „ha egy lépést teszünk a kegyelem felé, ő ezer lépést tesz mifelénk”. Mélyen igaz ez a gyógyításban is! Úgy tűnik, hogy testünk bölcsessége alig várja, hogy segítsen nekünk elengedni a régi problémákat. Ha mi hajlandóak vagyunk megtenni akár csak egy kis lépést is, a testünk elvégzi a többit.

Elmondtam Bobnak a leghőbb vágyamat, hogy olyanokkal szeretnék dolgozni, akiknek valamilyen testi problémájuk van, akik betegek, és abban akarok segíteni nekik, hogy az általam kifejlesztett módszerrel ne csupán az érzelmi problémáiktól tudjanak megszabadulni, hanem a testi gyógyulás útjára is lépjenek. A daganatommal kapcsolatban megtapasztaltam, hogy mekkora erő is rejlik a sejtekben tárolt emlékek föltárásában és a gyökerük megtalálásában. Ösztönösen tudtam, hogy ez nem csak velem történhetett meg, hanem az út mindannyiunk előtt nyitva áll. Így aztán halkán elmondtam egy imát, kérve, hogy egészségügyi gondokkal küzdő emberek találjanak el hozzám, hogy az érzelmi mellett a fizikai síkon is elkezdhessek dolgozni.

Másnap Bob elutazott New Yorkba, hogy megtartsa egyik szokásos, Robbins Research című kurzusát. Amíg távol volt, egy Ruth nevű hölgy kereste, mert a segítségét szeretne volna kérni. Grapefruit nagyságú daganatot mutattak ki a méhében, és noha ő már a 60-as éveiben járt, az volt a véleménye, hogy idős asszony nem vénasszony, ezért ő is megtanulhat és kipróbálhat valamilyen tökéletesen új módszert. Nagyon nyitott és bármire hajlandó volt, ami segítheti a gyógyulásában.

Az orvosok a műtétet tartották az egyetlen lehetőségnek. Az egész méhét el akarták távolítani. Ruth erről a következőképpen vélekedett: „Az, hogy túl vagyok már azon a koron, amikor a nők gyereket szülnek, még nem jelenti, hogy a belső szerveim kirámolására áhítozom! Az orvosok úgy beszélnek róla, mintha a világ legtermészetesebb dolga lenne, hogy az ember hagyja, hogy a méhét csak úgy kivegyék.”

Az egyik barátjától hallotta, hogy nekem az övénél nagyobb daganattól sikerült megszabadulnom, ezért szeretett volna Bobtól tanácsot kérni. Már csak egy hónapja volt a műtéti. Bob kedvesen biztatta, miszerint sohasem késő valami újat tanulni, és hogy mindannyian igenis aktívan részt vehetünk a saját gyógyulásunkban. Azt javasolta Ruthnak, hogy hívjon föl engem, s ha megismerte a történetemet, ő mindent meg fog tenni, hogy a segítségére legyen.

Mindössze egy napja, hogy imámban elrebegetem az univerzumnak, mit is szeretnék, és lám, kérésem máris meghallgattatott! Testi tünetekkel, betegségekkel keresnek meg, hogy az *utazás* módszerével gyógyuljanak!

Bob azonban elfelejtett szólni nekem arról, hogy valakinek megadta a telefonszámomat, így Ruth hívása teljesen váratlanul ért. Nagyon örültem, és elmondtam neki, hogy csodálom a bátorságát és a nyitottságát, s egyben biztosítottam róla, hogy a sejtszintű gyógyulás folyamata valóban létező és járható út. Megkérdeztem, milyen daganata van.

- Tudtommal mióma.
- Az ugyebár jóindulatú (nem rákos)? – kérdeztem.
- Aha – mondta jellegzetes New York-i akcentussal.
- Ezek szerint nem lehet veszélyes egy kis időre elhalasztani a műtétet.
- Nem. Ami azt illeti, nincs közvetlen veszély. Csak az orvosok... Tudja milyenek...

Megkérdeztem, hajlandó lenne-e elhalasztani a következő orvosi vizsgálat idejét, legalább 6 héttel.

- De engem már kiírtak műtétre! Egy hónap múlva lesz!
- Tudom, hogy nagyon nagy dolgot kérek, de le tudná mondani, vagy legalább át tudná tetetni az időpontot? Nekem 6 hétre volt szükségem, hogy teljesen meggyógyuljak, és nem akarom, hogy kifussunk az időből.

Zavartnak és bizonytalanoknak tűnt a hangja. Én egyértelműen és világosan beszéltem az első pillanattól kezdve arról, hogy mire számíthat, ő mégis azzal a gondolattal játszott, hogy egy hónap alatt meggyógyulhat. Részletesen elmeséltem neki a saját daganatom történetét. Végül azt javasoltam, menjen el a férjemhez, és végezze el nála az úgynevezett testi *utazást*, amit a saját gyógyulásom tapasztalatai alapján fejlesztettem ki. Ha más hatása esetleg nem is lenne, legalább érzelmileg megszabadul mindattól, ami a daganatban tárolódott, és megérti, amit a mióma meg akart neki tanítani.

Megkérdezte, hogy alkalmaztam-e ezt a folyamatot már más olyan beteggel is, akinek daganata volt. Bevallottam, hogy ő lenne az első, de megnyugtattam, hogy korlátokon, régi fájó emlékeken és viselkedésmintákon kívül semmi egyebet nem veszíthet az *utazással*. –

A legrosszabb esetben elvesztegetett két órát, és későbbre halasztott egy egyébként sem igazán sürgős műtétet. Szerencsés esetben viszont sikerül megszabadulnia a daganattól!

Körülbelül 45 percig beszélgettünk, s a végén hálásnak, ám még mindig szkeptikusnak tűnt. Nem hibáztattam, mert én is ilyen vagyok. Semmit sem fogadok el maradéktalanul, csak ha már én is megtapasztaltam.

Ruthot végül meggyőzték a szavaim, későbbre halasztotta az operációt, és megállapodott egy időpontban Bobbal. Mint később kiderült, az orvosokkal nem is volt olyan nehéz, mint feltételezte, talán azért, mert ők sem tartották sürgős esetnek, csak rutinműtetre készültek.

Másnap este Bob hívott, és megkérdezte: „Mondd el, kérlek, még egyszer, hogyan is jutottál el magához a daganathoz, hogyan fedezted fel a benne tárolt emlékeket!” Akkoriban fejeztem be a terápiás folyamat forgatókönyvének egy teljesen új változatát, ami lényegében azon alapult, amin a masszőr asztalán mentem keresztül. A tudattalanhoz szóló, gondosan megválogatott nyelvi eszközökkel és formulákkal megfogalmazott testi utazás egy lépcsősoron vezette le az illetőt saját, igazi énjéhez, amit én *forrásnak* neveztem el. Amikor odaért valódi énjéhez, a forráshoz, akkor megkértem, képzelje el, hogy beszáll egy különleges űrhajóba, ami biztonságosan, könnyedén és elegánsan teste bármely részébe elszállítja őt. Ezt a varázsűrhajót saját szervezete intelligenciája működteti, így hát nyugodtan rábízhatja magát, neki semmit sem kell tennie, mindössze hagynia, hogy az űrhajó oda vigye, ahova akarja.

Ily módon biztosak lehettünk benne, hogy amikor a munka megkezdődik, akkor a páciens a saját, belső zsenialitása vezeti majd, és a döntéshozó, tudatos elmét kiiktathatjuk. A sejtszintű emlékeket ez esetben a szervezet belső intelligenciája, a test bölcsessége találja meg, és a változás folyamata is ott játszódik le.

Bobnak részletesen elmeséltem, milyen is a testi *utazás* fölépítése, és arra vonatkozóan is adtam néhány tanácsot, hogy miként dolgozzon a hölgygel. Amikor már értette az egyes lépések logikáját, és biztos volt benne, hogy végig tudja vezetni a folyamatot, azt mondtam:

– Hát nem érdekes, hogy éppen te vezeted az első testi *utazást*, és éppen egy olyan asszonnyal, akinek szintén miómája van?

– Igen, de ne felejtsd el, hogy Ruth a hatvanas éveiben jár, és azt se, hogy – veled szemben – mögötte nincs 15 év terápiás tapasztalat!

– Hidd el Bob, hogy nem a konkrét személyen múlik az eredmény, hanem a folyamaton! Az *utazáson*, ami viszont működik! Hány ember a megmondhatója, hogy igazat beszéllek!? Különben pedig nem rajtad, nem is Ruthon múlik a dolog, hanem egyedül az ő testében működő, végtelen intelligencia az, amelyik a gyógyulásért felelős. Ti csak jó szándékú résztvevők lehettek. Telefonálj, amikor befejeztétek! Kíváncsi vagyok, hogy mire jutottatok.

Három nappal később Bob azzal hívott, hogy meglepetésére remekül ment minden. Ruth olyan energikus volt, amit nem sok hatvan fölötti hölgy mondhat el magáról. Mindent beleadott az *utazásba*! Azt is mondta, hogy biztos, ami biztos, szeretne még egy *utazást*.

„Igaza van! Miért is ne? Abból baj nem lehet. Nincs veszítenivalója, hacsak nem sajnál megválni az érzelmi problémáitól” – feleltem, így aztán még egyszer elment Bobhoz.

Ezt követően kb. 3 hónapig nem hallottunk Ruth felől. A Robbins Research tagjaiként Ausztráliába mentünk tanfolyamokat tartani, így nem voltunk otthon, amikor telefonált. Hazaérkezésünkkor hallgattuk meg a már ismerős New York-i akcentusú telefonüzenetét: „Nos, visszamentem az orvoshoz. Nem találták a daganatot, csak valami kis folyadékot, amit egy injekciós tűvel leszívtak. Gyanítom, már kíváncsiak voltak az eredményre, Brandon.” Mulatságosan és kicsit játékosan szólt a hangja, mintha már nem is tartaná olyan nagy dolognak, ami vele történt.

Amíg ausztráliai utunkra készültem, folyamatosan finomítottam az érzelmi *utazás* forgatókönyvét, figyelembe véve és beépítve mindazt, amit a másokkal végzett munka során tapasztaltam. Valahányszor dolgoztam valakivel, tehát segítettem az *utazását*, a forgatókönyv egyre világosabb, egyre áttekinthetőbb és egyre könnyebben kezelhető lett. Elhatároztam, hogy elviszem magammal Ausztráliába is, hátha szükség lesz ott erre a módszerre.

Ausztráliában mindig remekül éreztük magunkat. Az ausztrálok, valahányszor ott jártunk, nagyon kedvesen fogadtak, lendületesek és fiatalosak voltak. Úgy érzi ott magát az ember, mint egy „újszülött országban”, ahol valamilyen üdítő lelkesedés és nyitottság jellemzi az embereket, ami engem mindig magával ragadott.

Ott-tartózkodásunk alatt végig arra gondoltam, talán éppen ezek az emberek szeretnék megtanulni az érzelmi *utazás* folyamatát. 21 hónapja távozott a daganat a méhemből, és azóta egyszerre mindig csak egy-egy emberrel dolgoztam. Annak ellenére, hogy valamennyien fantasztikus sikereket értek el, úgy éreztem, hogy mivel én vezetem végig őket az *utazáson*, emiatt ők maguk nem tanulják meg, hogy hogyan is kell azt csinálni. Ahogy a szólás mondja: „Halat fogtam nekik, de nem tanítottam meg őket halászni”. Gyakran gondoltam arra, hogy mennyivel többet érne, ha az emberek megtanulnák a módszert alkalmazni! Akkor nem kellene trénerhez vagy terapeutához menniük, hanem maguk is le tudnák hántani a problémáik érzelmi rétegeit!

Hiszen végül is ez egy *utazás*! Nem ragtapasz, amivel leragasztunk egy sebet, és azzal kész, egyszer s mindenkorra rendben vagyunk! Mindannyiunknak számtalan olyan érzelmi problémája van, amin érdemes dolgozni, és a legfőbb vágyam, hogy lebontsuk ezeket a bennünket visszatartó korlátokat, amíg csak van belőlük.

Sohasem kell megállnunk a változásban, az átalakulásban! Egyre teljesebben kell megéreznünk és tudatosítanunk magunkban, hogy valójában tökéletes, tiszta gyémántok vagyunk! El kell engednünk a minket korlátozó érzelmi rétegeket, amelyek elhomályosítják előlünk igazi énünket! Az járt a fejemben, milyen nagyszerű is lenne, ha meg tudnék tanítani másokat párban végigmenni az érzelmi *utazás* folyamatán, hiszen akkor mindig alkalmazható, csiszolt „szerszám” állna a rendelkezésükre, amellyel attól kezdve bármilyen érzelmi problémájukat eredményesen kezelhetnék! Nincs feltétlenül szükségük a személyemre ahhoz, hogy meggyógyuljanak. Sokkal jobb, ha *önmaguk* hántják le a rétegeket, hogy fölfedezzék a lét végtelen csöndjét, amely valódi énjük, hogy megoldják érzelmi problémáikat, majd tökéletesen megbocsássanak, végül pedig szélnek eresszék az ügyet. Azt követően már a természeté a feladat, hogy azt tegye, amit viszont ő tud a legjobban: elindítsa a test gyógyulásának folyamatát.

Milyen nagyszerű lenne, ha az emberek kapnának egy forgatókönyvet, amit együtt használhatnának partnerükkel vagy barátjukkal! Ahelyett, hogy minden este tévét néznénk, olykor-olykor inkább saját átalakulásunkon dolgozhatnánk, hogy úgy kezdhesünk élni, mint igazi énünk kifejeződései, mint maga a szabadság!

Elhatároztam, hogy Catherine és Peter barátom hozzájárulásával esti kurzusokat kezdek szervezni a házukban. A nappalijukba akár 16 ember is könnyen befért. Úgy véltem, ez ugyan nem nagy létszám, de mivel könnyen figyelemmel kísérhető, alkalmas az *utazás* csoportos kipróbálására.

Vasárnap este, Bob utolsó tanfolyama végén, felhívást tettem közzé, hogy bárkit, akit érdekel, szívesen látunk az első ilyen kurzusra. Röviden beszámoltam arról, hogy mi történt velem, és elmondtam, hogy olyanokat várok, akik őszintén, teljes szívükből meg akarnak szabadulni valamilyen bénító, érzelmi vagy testi gondjuktól. Olyan embereket várok,

mondtam, akik bármilyen keményen is igyekeztek eddig, akárhány terápiás módszert és kurzust próbáltak is ki, a problémájuk mégsem oldódott meg, hanem velük maradva újra és újra megkeseríti az életüket.

Nem akartam, hogy olyanok jöjjenek, akik pusztán kíváncsiságból egy újabb módszert szeretnének kipróbálni. Mindössze 16 helyem volt, és úgy éreztem, hogy ezek értékes székek, s így olyanok üljenek rájuk, akik igazán, mélyen vágnak arra, hogy megszabaduljanak valamitől, ami már évek óta fogva tartja őket.

A teremben ülők fele azonnal jelentkezett, ezért folytattam: „Ez az utazás a szabadság megszerzéséért indul. Nem való lágyszívűeknek és kuriózumkeresőknek. Azoknak ajánlom, akik hajlandóak feltúrni az ingujjukat, és nekiveselkedve szembesülni a »sárkánnyal«. Szembenézni olyan régi érzelmi emlékekkel és viselkedésmintákkal, amelyekkel valószínűleg egyáltalán nem lesz kellemes a találkozás. Nagyon kérem, hogy csak azok jöjjenek most velem a terem végébe, akik igazán készek arra, hogy lemerüljenek, akik végre valóban le akarják zárni az életükben zajló »drámát«!”

A helyek olyan szélesebesen teltek meg, amilyen gyorsan csak a neveket le tudtam írni. Néztem a sok csalódott arcot, és nagyon rosszul éreztem magam, amiért ilyen sokukat el kellett utasítanom. Nem is sejtettem, hányan vágyunk arra, hogy megismerjük igazi énünket, és hogy ilyen erős bennünk a vágy, hogy lerázzuk a láncokat, amelyek érzelmileg fogva tartanak bennünket, és megakadályozzák a létünk mélyén rejlő, korlátlan, végtelen öröm megtapasztalását.

Már jó pár kedves barátommal „*utaztam*” Ausztráliában, így hát kiképeztem őket trénereknek, hogy segíteni tudjanak azoknak, akik most először csinálják majd ezt. Bob is mellettem volt ezen a legelső kurzuson, rendelkezésre bocsátva hatalmas tudását. Csak 8 pár dolgozott, akiknek négyen segítettünk, ami nagyon szerencsés létszámáránynak tűnt. Így ugyanis, ha bárkinek szüksége volt segítségre, vagy valami kérdése támadt, akkor minden párra jutott egy tréner. Minden egyes résztvevővel éreztetni akartam, hogy nagyon biztonságos, segítőkész környezetben van, és hogy rendelkezésére állunk, szükség esetén támogatjuk.

Már azon is csodálkoztam, hogy minden résztvevő vagy korábban érkezett, vagy percre pontosan. Ahogy folyamatosan megteltek a helyek, érezni lehetett, hogy lelkesek, alig várják a kezdést, ugyanakkor idegesek is. Megkértem ezért mindenkit, hogy néhány percig csak üljünk csendben, nyugodjunk le, és engedjük, hogy valóban, a szó legmélyebb értelmében, jelen legyünk. Mindannyian behunytuk a szemünket, és csendesen meditáltunk.

Csak ültem és pihentem abban a mélységes nyugalomban és békében, amely már régóta útítársamul szegődött. Az egész szoba tökéletes csöndbe merült, mozdulatlan, mély jelenlétbe. Egy tű koppanását is meghallottuk volna. Mozdulatlanul ült mindenki, mégis érezni lehetett, hogy nagyon is itt vannak, jelen vannak: a szobában csak úgy vibrált az energia!

Úgy éreztem, mintha a tudatom nemesak a szobát töltene meg, hanem azon túlra is kiterjedne, befogadva mindent. Mintha mindenhol jelen lenne. Az elmém tökéletesen mozdulatlanul vált, egyetlen, röpké gondolat sem suhant át rajta, s azt éreztem, hogy mindnyájan együtt fürdünk, együtt pihenünk a szeretet jelenlétében. Csak lebegtünk saját lelkünkben, a *forrásban*.

Pár perc után kinyitottuk a szemünket, és amint készen álltam a kezdésre, az jutott eszembe, hogy milyen könnyen áterjed másokra ez a mozdulatlan nyugalom. Ha csupán egyetlen ember is ott lebeg ebben a gondolat nélküli tudatosságban, akkor az mindenkit hatalmába kerít. Azóta már találtam egy nagyon szép W. B. Yeats-idézetet, ami gyönyörűen írja le ezt a jelenséget:

„Olyan tökéletes nyugalmat érhetünk el, mint a rezzenéstelen víztükör, amelyben saját képmásukat pillantják meg, bár minket kerestek, s létünk egy pillanatra tisztábbá, talán szenvedélyesebbé is válik ennek a nyugalomnak az árnyékában”.

Hallottam egy szanszkrit szót, amit gyakran használnak eme jelenség leírására: *szatszang*. A „szat” igazságot jelent, a „szang” pedig azt, hogy „valakinek vagy valaminek a társaságában, jelenlétében”. A *szatszang* tehát azt jelenti, hogy az igazság társaságában, az igazság jelenlétében. Itt pihentünk mi is, a békében, a nyugalomban, a mozdulatlanságban, az igazság jelenlétében. *Szatszang*.

A meditáció után elmeséltem gyógyulásom történetét, és miközben beszéltem, s ők figyeltek, továbbra is ebben a békében, *szatszangban* pihentünk. Fontosnak tartottam, hogy arról is beszámoljak, miként fejttem le az érzelmi rétegeket, míg végül legalul, az összes réteg alján, egy fekete ürességet, a semmit, a megsemmisülést találtam, és amikor keresztüljutottam ezen a kapun, meg pillantottam a szeretet káprázatos, sohasem tapasztalt jelenlétét. Ez volt az a pillanat, amikor megértettem, az maga a lelkem. Arról is beszámoltam, hogy milyen mélyen megrendültem, amikor megtapasztaltam saját belső bölcsességemet. Elmondtam azt is, hogy úgy éreztem, a bennem lakó végtelen intelligencia felelős a gyógyulásomért, én magam csupán szerény, egyszerű résztvevője voltam a folyamatnak.

Beszéltem nekik arról, hogy mindannyiunk előtt nyitva áll a lehetőség, hogy megismerjük igazi énünket. A felismerés alapján kapcsolatba léphetünk azzal a belső bölcsességgel, amely természetes módon táplálkozik a forrásából. Hangsúlyoztam, hogy munkánk során nem az elme győzedelmeskedik az anyag, a test felett, sokkal inkább a lélek rejtelseibe tett felfedező útról van szó.

Azt is elmondtam, hogy úgy gondolom, az igazi munka a lélek szintjén kezdődik – a lényegi tudatosság szintjén –, és innen tükröződik vissza az érzelmi szinten keresztül a fizikai síkra. Ezért aztán ahhoz, hogy egy érzelmi problémát föltárjunk, először el kell jutnunk annak a gyökeréig, meg kell tudnunk, kik is vagyunk valójában. Amikor már kapcsolatba kerültünk saját lényegünkkel, akkor ez a bölcsesség segít fölfedeznünk a testünkben tárolt érzelmi problémákat. Csak ekkor juthatunk el a dolgok igazi okáig, csak ekkor szabadíthatjuk fel magunkat az érzelmi problémák rabságából. Miközben beszéltem, néztem a hallgatók szemét, és bátorított, amikor azt láttam, valami fölismerte bennük, hogy miről is beszélek valójában.

Megkérdeztem egyik barátomat, Iant, hajlandó lenne-e a többiek előtt *utazni* velem, hogy bemutassuk a folyamatot. Ő készségesen beleegyezett. Régóta gyötörte valamiféle frusztráció, így tehát ezt az érzelmet választottuk kiindulásnak. Ian Angliából jött Ausztráliába, és meglehetősen zárkózott embernek ismertük meg. Ezért aztán különösen hálás voltam neki, hogy mások előtt is hajlandó az érzelmi szintekre merülni.

Ahogy Ian végighaladt a különböző érzelmi rétegeken, úgy tűnt, mintha a szobában mindenki együtt tenné meg vele az utat. Amikor egy ponton elhagyatottnak és kétségbeesettnek érezte magát, és elkezdett sírni, észrevettem, hogy sok résztvevő szemébe szintén könnyek szöknek. Némi ellenállást tanúsított, amikor a fekete lyukhoz ért, amit ő a semminek nevezett, ám amint a lelkében jelen lévő békével találkozott, az arca felragyogott az örömtől és a boldogságtól.

Egy kora gyermekkori emlékéhez jutott el, amikor még rácsos kiságyban aludt. Úgy érezte, nagyon elhagyatott és csalódott, mert nem tudja jelezni, hogy mit érez, és mire van szüksége. A tábortúznél végül elmondhatta a szüleinek, hogy mit is érzett akkor, majd nagyon könnyen megbocsátott nekik. Amikor az *utazást* befejeztük, Ian szeme és arca ragyogott, és valamilyen gyermeki nyitottság áradt belőle.

A szobában körülnézve láttam, hogy sokan könnyeznek. Mélyen megérintette őket, hogy ilyen rövid idő alatt ekkora átalakulásnak lehettek a tanúi. A szobában szinte tapintható volt a gyöngédség és az együttérzés, ami egyfajta nyitottsággal párosult, ezért ez tűnt a legalkalmasabb pillanatnak arra, hogy kiosszuk a forgatókönyveket, s a párok, szétszóródva, elkezdjék a saját *utazásukat*.

Ahogy a két szobában végigsétáltam, mélyen meghatott, hogy milyen őszintén, milyen mélyen is zajlik ez a felfedezés, s hogy mennyi mindent készek elengedni. Akadt azonban egy hölgy, akinek a jelek szerint nehezen ment a szinteken át vezető lejtűs. Valahányszor a feketeséghez ért, megtorpant, és elindult fölfelé, oda, ahonnan elindult.

Arra gondoltam, hogy tulajdonképpen mindannyian ugyanezt tesszük. Amikor már majdnem átlépjük a határt, valami belül megállít minket. Megakadunk, visszatérünk régi szokásainkhoz, és vég nélkül ismételtetjük őket. Félünk az ismeretlentől, mindenáron megpróbáljuk elkerülni, még akkor is, ha ez azzal jár, hogy sohasem szabadulunk meg régi fájdalomainktól és a szenvedéstől.

A szóban forgó hölgy krónikus depresszióban szenvedett, és a betegsége olyan komoly volt, hogy nem tudott dolgozni, már 6 éve leszalálékolták. Aznap este, amikor megérkezett, elmondta nekem, hogy ez az utolsó reménye. Már mindent megpróbált, a legkülönbözőbb pszichoterápiás módszereket és kurzusokat, számtalan gyógyszerrel kísérletezett, ám semmi sem segített rajta. Még a reggeli fölkelés is kínszenvedés volt a számára. Most is hatalmas erőfeszítésbe került, hogy elvonszolja magát erre az esti foglalkozásra.

A hangjából kihallottam a kudarcot. Mintha előre eldöntötte volna, hogy most sem fog sikerülni, ahogy az elmúlt 6 év során ez már számtalanszor történt vele. Amikor odamentem a párosukhoz, már harmadszorra fordult vissza. Képtelen volt szembenézni a fekete lyukkal. A partnere följegyzéseibe tekintve az jutott eszembe: „íme a depresszió forgatókönyve, fehérén és feketén. Klasszikus példa. Persze hogy nem tudja, miként jusson keresztül a fekete lyukon, hiszen ez az, amitől a legjobban fél!”

Visszaemlékeztem, milyen is volt az első tapasztalatom ezzel a fekete semmivel, ezzel az ürességgel. Iszonyatosan féltem, rettegettem, ahogy – érzésem szerint – a megsemmisülés szélére kerültem. Tökéletesen átéreztem hát a hölgy reakcióját, ám azt is tudtam, hogy csak akkor tud megszabadulni a régi viselkedési mintáktól, ha most szembenéz a feketeséggel, és túljut rajta.

Kedvesen, de határozottan a következőt mondtam neki: – Felismered ezt a viselkedésmintát? A depresszióból a kilátástalanságba jutsz, majd a kétségbeesésbe, onnan a sivárságba, ezt követően a teljes kétségbeesésbe, a szorongásba, a félelembe, aztán elérsz ehhez a fekete megsemmisüléshez, ahol megrekedsz. Dühöt és frusztrációt érzel. Aztán mi következik? Depressziót érzel a frusztráció miatt – és kezded előlről, visszamész az építmény legtetéjére, és újra bejárod ezt az egész kört. Sokat csinálod ezt az életben is?

– Ó, igen! Olyan ez nekem, mint egy régi barát. Jól ismerem. Tulajdonképpen mindig így teszek. Amikor szorongást és félelmet érzek, akkor feladom. Ettől persze frusztrálnak érzem magam, majd a depresszió következik.

– Hadd kérdezzem meg, valóban meg akarsz szabadulni ettől a mintától?

– Persze! A legteljesebben! – válaszolta harcra készen. Elegem van már belőle!

– Nos, akkor szembe kell nézned ezzel a feketeséggel, és meg kell adnod magad neki. Csak engedd el magad, akkor könnyen átjutsz rajta!

– De elképzelni sem tudom, hogy mi lesz velem, ha ezt megteszem!

– Én tudom – feleltem. – Ha szabad akarsz lenni, akkor BÍZNOD KELL!

Így aztán végigvezettem a rétegeken, figyelve arra, hogy nehogy túl sok időt töltsön egy-egy szinten, miután feltűnt, hogy szeret hosszan elmerülni az adott érzésben. Nem akartam, hogy az elvonja a figyelmét az igazi feladatról. Az *utazás* nem arról szól, hogy az egyes

szinteken a fájdalomunkban elmerülve szenvedjünk! Csak annyi időre kell találkozunk az adott emócióval, amíg átérezzük azt, hogy utána továbbjuthassunk a következő szintre. Mindezt egészen addig, amíg – a szinteken keresztül – el nem érünk létünk forrásához, a lényegünkhöz.

Amikor a hölgy a fekete lyukhoz ért, az „én ugye megmondtam” hangsúllyal bejelentette: „Megakadtam!”

– Rendben – mondtam. – Mi lenne, ha most eleresztenéd magad, talán még mosolyognál is, és egyszerűen csak beleesnél ebbe a feketeségbe? Vajon milyen lenne az?

– Nem tudom, hogy az milyen lenne.

– Természetes, hogy nem tudod, de kíváncsi vagyok, milyen lenne, ha tudnád?

Egy pillanatra zavartnak látszott, az arcán tanácstalanság tükröződött, majd remegni kezdett: – Zuhanok, zuhanok!

– Csak folytasd, zuhanj tovább! – biztattam. Aztán hirtelen sírni kezdett, hüppögött, s a könnyek végigcsorogtak az arcán: – Szeretet vagyok... Isten vagyok... Isten... Ez... nem tudom, mi ez... Szabad vagyok... Maga vagyok a szabadság... Gyönyörű vagyok... Ez gyönyörű...

Sírt a megkönnyebbüléstől, az arca pedig ragyogott a felismeréstől. Tudtam, hogy innen már gyerekjáték lesz neki az *utazás* hátralévő része. Végül megtapasztalta, hogy mi is bújt meg a félelem és a szorongás mögött, megértette, hogy valójában nincs is ott semmi félelmetes. Visszaadtam a forgatókönyvet a partnerének, és együtt fejezték be az érzelmi *utazást*.

Az este során más párok is föltették a kezüket, és kérdeztek valamit, de igazából csak megnyugtatóra volt szükségük valakitől, aki már végigment a folyamaton, aki már megtette ezt az *utazást*.

Amikor igazán „otthon vagyunk”, a lelkünkben – ezt nevezem én a *forráshoz* eljutásnak –, az „ragályos” élmény. Már jó ideje észrevettem, hogy amikor valakivel dolgoztam, és közben mélyen a mozdulatlanságba, a csöndbe merültem, a partnerem is sokkal könnyebben és gyorsabban eltalált ehhez a tudatosságához. Ha valakivel együtt dolgozunk, akkor nem elég egyszerűen végigvezetni őt az *utazáson*, nekünk is ott kell lennünk, át kell élnünk az *utazást*. Így a társunknak is könnyebb „elkapnia” tőlünk az állapotot.

Ezt az elvet egyéni terápiáim során és a tanfolyamokon is alkalmazom. A trénereknek egyre több és több „haladó szintű” képzést adok. A közös munka során nagyon lényeges az a segítség, amit az *utazás* alatt nekik nyújthatunk. Már sokszor keresztülmentünk a folyamaton, tudjuk milyen nehézségekkel és kihívásokkal találkozunk az út során, és ezért egy sor olyan eszközt fejlesztettünk ki, amelyekkel válaszolni tudunk a kihívásokra. Így sokkal hatékonyabban tudunk segíteni azoknak, akik első *utazásukra* indulnak.

Jóval éjfél után járt már, amikor a résztvevők befejezték az *utazást*, mégsem siettek haza. Senki sem akart még elmenni, inkább ott melegedtünk a szeretet jelenlétének gyógyító utósugaraiban.

Három hónappal később levelet kaptam Ausztráliából. Furcsa, gondoltam, hiszen senkinek sem adtam meg aznap este a címemet. Nem kis munkájába kerülhetett a levélírónak, amíg kinyomozta az itthoni címemet. Amikor kinyitottam a borítékot, a levél alján annak a hölgynek az aláírását láttam, akiről az orvosok azt állították, hogy gyógyíthatatlan, krónikus depressziója van. A szívem hevesebben kezdett verni arra a gondolatra, hogy esetleg valami baj történt velem, de nem. Egyszerű, ám nagyon megható levelet küldött.

Azt írta, hogy aznap este, amikor az érzelmi *utazáson* részt vett, a depresszió takarója alatt iszonyatos szorongást fedezett fel. Amint ezzel szembenézett és azt elfogadta, a depressziója tökéletesen elmúlt! Az azóta eltelt három hónap alatt soha, egyetlen pillanatra

sem jelentkeztek a már élete részévé vált tünetek! Korábban még a reggeli fölkelés is iszonyatos erőfeszítésébe került, míg most, nemcsak hogy könnyen és korán kel, hanem egész nap tevékeny, és jól érzi magát! Örül, hogy 6 évnyi krónikus betegség után újra vissza tudott menni dolgozni.

Levele máig ott található az azóta kapott sok száz, hasonló levél között, amelyeket úgy őrzök, mint az emberi lélekben lakó, hatalmas bátorság és végtelen bölcsesség testamentumait. Minden egyes újabb levél mélyen megérint, és egyúttal ösztönöz. Megilletődöm a bennünk lévő, félelemmel nem törődő bátorságtól, erőtől és bölcsességtől, minden alkalommal mintha először hallanám, hogy micsoda kegyelem is lakozik a szívünkben! Ennyi év után, még ma is könnyek gyűlnek a szemembe, amikor kezembe veszem ezeket a leveleket. A bennünk élő nagyszerűségtől mindig meghatódom.

Azóta az első, ausztrál este óta a tanfolyamok sokat finomodtak, és jelentősen kibővültek, mára már kétnapos, intenzív, gazdag és mély átalakulást hozó programokká váltak. A foglalkozásokról az emberek úgy távoznak, hogy megismerték valódi önmagukat, miután nagyot kortyoltak a béke forrásából, amely létünk alapja.

Az első napon az érzelmi *utazás* zajlik. Megtanuljuk és megtapasztaljuk a rétegek lehántásának folyamatát, amely lelkünk középpontjába, annak gyökeréhez vezet. Azt követően belső bölcsességünkre hagyatkozva fölfedezzük, majd föloldjuk régi érzelmi problémáinkat. Megtanuljuk a táborút körüli folyamat lépéseit és a jövőbeli integrációt.

A második nap a testi *utazásé*, amely egy fantasztikus felfedező út saját testünkben, aminek során megtaláljuk az energiablokkokat és az esetlegesen beteg területeket. Felfedezzük a sejtekben tárolt emlékeket, végigmegyünk a megoldás, majd a megbocsátás folyamatán, mely utóbbira szükségünk van az érzelmi trauma lezárásához és a szabadabb váláshoz.

Nos, szeretnéd-e megpróbálni, saját magad is megtapasztalni az érzelmi *utazást*? Ha igen, akkor itt most megállhatsz a könyv olvasásával, bár később is kipróbálhatod a módszert. A tanfolyamokon használt forgatókönyv ennek a könyvnek a végén található, az *Eszköztár* című fejezetben (151. o.). Egy-két órát érdemes rászánnod az *utazásra*, persze olyan barátoddal, akiben megbízol, aki nyitott erre, aki szívesen dolgozik veled, és aki lehetőség szerint szintén olvasta a könyvet. Ha egyedül vagy, használhatod a könyvhöz kapható kazettát, amelyen egy hang vezet végig a folyamaton.

Most, hogy már hallottál az érzelmi *utazásról*, vagy talán ki is próbáltad, itt az ideje, hogy részletesebben elmeséljem a testi *utazást*.

Egy férfi *utazása* különösen megrendítő volt számomra. Jimnek hívják, 67 éves. Kis péksége Tyne and Wearben, Észak-Anglia egyik apró városkájában található. Az unokahúga, akivel az egyik bevezető kurzusomon találkoztam, javasolta Jimnek, hogy jöjjön el hozzám, és beszéljen velem a betegségéről. Amikor Suzy fölhívott, hogy megkérdezze, hajlandó lennék-e találkozni a nagybátyjával, óvatosan figyelmeztetett: „Jimnek fogalma sincs olyan dolgokról, mint a test és a lélek együttes gyógyítása. Ráadásul nagyon szkeptikus is, és igazi szabadgondolkodó. Yorkshire-ből való, rendkívül heves, lobbánékony természetű ember. Azért figyelmeztetek, nehogy megijedj tőle.”

Nyeltem egyet, és azt válaszoltam, hogy nagyon szívesen találkozom vele, mert gyakran könnyebb azokkal dolgozni, akik nem hallottak még semmit az ilyen típusú munkáról.

– Köszönöm Brandon, bár őszintén szólva nem tudom, hogy fog reagálni a nagybátyám a lehetőségre – felelte, némi bizonytalansággal a hangjában. – Jim időnként meglehetősen keményfejű...

– Az erős akarat kifejezetten egészséges dolog. Úgy érzem, hogy máris kedvelem Jimet!

Jim vonattal érkezett Londonba. Nem tudott semmit sem rólam, nem ismerte a történetemet sem, csupán megbízott kedvenc unokahúga jó szándékában és tanácsában. Amikor ajtót nyitottam neki, megfogott szenvedélyes, lángoló tekintete és vörös orcája. Pontosan olyan volt, amilyennek Suzy leírta. Az a típus, aki nem ismer lehetetlent, és csak a saját feje után megy.

Határozott léptekkel egyenesen a nappaliba vonult, majd leült az egyik fotelba, még mielőtt helyet kínálhattam volna. A tekintetében valami huncutságot véltem fölfedezni, s a szenvedélyes vadsága mögött egyfajta belső ragyogást is éreztem. Azonnal megkedveltem.

Amikor egy csésze tea mellett helyet foglaltunk, nem kerülgette a forró kását, azonnal a lényegre tért:

– Nem tudom, hogy ön mit csinál, de az unokahúgom úgy gondolja, hogy tudna nekem segíteni.

Már készültem, hogy röviden elmeséljem a történetemet: – Nos, tudja, az úgy kezdődött... De még mielőtt kinyithattam volna a szám, már félbe is szakított:

– Nem, nem! Én akarom elmesélni a saját sztorimat! Aztán némi csintalansággal a szemében így szólt:

– Megmutattam ám nekik! Mindannyiuknak megmutattam!

Égtem a kíváncsiságtól. Megkérdeztem, hogy mit ért ezen. Úgy tűnt, mintha csak erre várt volna, és nagy lendülettel belevágott:

– Két évvel ezelőtt elmentem a családi orvosunkhoz. Leültetett, s mintha valami nagyon intim dologról akarna beszélni velem, mélyen a szemembe nézett, és rendkívül komoly hangon közölte, hogy találtak egy tojás nagyságú rákos daganatot a tüdőmben. Azt mondta, hogy a betegség olyannyira előrehaladott, hogy legfőljobb 3 hónap van már csak az életemből. Hozzátette, hogy ezen az orvostudomány nem tud segíteni, és azt tanácsolja, hogy rendelkezem a dolgaimról.

– El tudja ezt képzelni? – kérdezte, miközben próbálta feltörő dühét visszafogni. – Az orvos azt állította, hogy 3 hónapom sincs hátra! Micsoda hülyeség! Még nem akarom feldobni a talpam, még nem jött el annak az ideje! Lehet, hogy tüdőrákom van, de az nem azt jelenti, hogy hajlandó vagyok beadni a kulcsot! Micsoda hülyeség! Mekkora baromság! A francba!

– És mi történt? – kérdeztem őszinte kíváncsisággal. (Jim modora teljesen lenyűgözött.)
– Találtam egy másik orvost.
– És ő mit mondott?
– Szerinte csupán 2 hónapom volt hátra...
– S erre mit csinált, Jim?
– Mi mást tehettem volna? Kirúgtam az orvost. Aztán találtam egy harmadik orvost is, majd azt is menesztettem.

– És aztán mi lett?
– Végül találtam egy orvost, akinek volt némi sütnivalója. Neki már sikerült több, sikeres gyógyulást felmutatnia. 7 olyan betegnél segített megállítani a rák terjedését, akiknek az enyémhez hasonló típusú tumora volt. Úgy gondoltam, hogy őt érdemes meghallgatni, mert legalább azt tudja, hogy miként lehetséges megfékezni a betegséget. Ő volt az első, aki nem állította határozottan, hogy 1-2 hónapon belül meg kell halnom.

Csodálattal néztem ezt a 67 éves péket. Micsoda harci szellem, s mindez érdes, fanyar humorral ötvözve! Nem volt semmilyen egészségügyi képzettsége, mégis tudta, hogy nem kell az első orvosi véleményt fenntartás nélkül elfogadni. Arra gondoltam, milyen remek is lenne, ha mindannyian így akarnánk élni! Milyen példamutató az ő élni akarása!

Több könyvben is olvastam a rákot túlélők lélektanáról. A kutatók megállapították, hogy az egyik legfontosabb közös tulajdonságuk az élethez való erős ragaszkodásuk. Gyakran ők a legkötekedőbbek az orvosokkal, és ők igénylik a legtöbbet a nővérektől. Számomra Jim volt az első élő példa erre a betegtípusra.

– No és aztán mi történt, Jim? Mert azt látom, hogy nem dobta fel a talpát.

Maga volt a kicsattanó egészség, és ezt a szavaival is megerősítette. Elmesélte, hogy milyen kezeléseken ment keresztül: kemoterápia, sugárkezelés stb. Büszkeség rezgett a hangjában, amikor a következő szavakkal fejezte be a történetét: – Megmutattam nekik! Mindegyiküknek! Három hónappal ezelőtt egy mágnesesrezonancia-vizsgálaton jártam, tudja, olyan testszövetrontgen, a diagnózis pedig az volt, hogy a tumor visszahúzódott! Nem vált áttétesé, nem terjedt tovább!

Ragyogó arccal és kaján nevetéssel így zárta a mondandóját: – Néhány hónapja összetalálkoztam az első orvossal. Majd összeesett, amikor meglátott! Úgy elsápadt, mintha kísértetet látott volna. Meg volt róla győződve, hogy én már vagy 20 hónapja beadtam a kulcsot. De most sem állok meg! Továbbra is sütöm a kenyeret!

A velem szemben ülő férfi életerejét nézve egészen biztos voltam benne, hogy ez még jó darabig így is lesz.

Makacs, győztes lendülettel summázta: – Az én időm még nem járt le!

– Ez fantasztikus történet, Jim – mondtam. – Sok emberrel kéne megosztania! Hadd tudják meg mások is, hogy igenis lehetséges gyógyulásunk aktív részeseivé válnunk! Hogy az első orvosi véleményt nem kell feltétlenül szentírásként fogadnunk, és azt is, hogy mindannyian szabadon választhatjuk meg, hogy a gyógyulás melyik útját akarjuk járni. El kellene mennie Jim, és beszélnie kéne más, hasonló kórban szenvedő betegekkel! Hadd lássák a saját szemükkal, hogy itt áll előttük valaki, aki meggyógyult! Ön követendő példa lehet mindannyiunk számára!

– Igen, tudom én azt. Már csinálom is, a saját módomon – mondta egy kicsit zavartan, vállát megrándítva.

– Nos, akkor most miért jött el hozzám? – kérdeztem. – Úgy érzem, hogy inkább nekem kellene öntől tanulnom! Olyan nagyszerű példát adott arról, hogy mit érhet el az ember!

Ez a harsány, szilaj ember hirtelen nagyon csöndes lett. Sebezhetőnek és elveszettnek látszott. A hangja alig hallhatóra halkult, az arca gyermekien ártatlan lett. Előre kellett hajolnom, hogy halljam, mit mond.

– Tudni akarom, hogy miért... Tudni akarom, hogy miért is lett ez itt – suttogta, és kezével a mellére mutatott. – Tudom, hogy valamit meg kell tanulnom ebből az egészből. Nem azért történt mindez, hogy be tudjam bizonyítani az orvosoknak, hogy szinte semmit sem tudnak. Tudom, hogy ennél sokkal fontosabb oka van annak, hogy ez itt van. Tudni akarom, hogy miért – mondta halkán, szinte szomorúan. – Nem akarom, hogy most majd máshol üsse fel a fejét a rák, csak azért, mert nem értettem meg, hogy mire akar megtanítani.

A szavai szinte megbénítottak. Ahogy ott ültem vele szemben, hirtelen könnyek szöktek a szemembe. Néztam ezt az embert, akiben ekkora bátorság és erő lakozik, s ugyanakkor olyan nyilvánvaló a belőle áradó alázat is. Egy ember, aki kész elismerni, hogy nem tudja a választ minden kérdésre, és azt remélte, hogy nekem talán sikerül segítenem abban, hogy fölfedezze, mit is akar üzeni neki ez a daganat. Leplezetlen kiszolgáltatottságával olyan mélyen megrázott, hogy egy-két pillanatig megszólalni sem tudtam.

Összeszedtem magam, s nagyon egyszerűen csak ennyit mondtam: – Nos, én épp ezzel foglalkozom. Segítek másoknak fölfedezni, hogy a betegségük mire is akarja őket megtanítani. Azért fohászok, hogy ha igazán megtanuljuk a leckét, akkor ne kelljen újra megismételnünk a hibákat. Úgy gondolom, hogy azért fordul elő oly sok emberrel, akinek műtéttel távolítják el a daganatát, hogy 3 évvel később aztán valahol máshol fedeznek fel a testükben tumort, mert nem tanulták meg azt a leckét, amit a lelkük már ott, az első alkalommal meg akart velük értetni. Akkor aztán a lélek így szól: „Helló, nem akartad meghallani az első ébresztőt, hadd próbáljam meg újra! Talán most megérted!” S így aztán egy másik daganat tűnik fel valahol.

Jim egyetértett: – Biztos vagyok benne, hogy nekem ebből tanulnom kellett valamit. Csak azt nem tudom, hogy mit.

Ekkor nagyon röviden elmeséltem neki, hogy velem hogy s mint történt, azzal fejezve be, hogy nagyon szívesen segítek neki megtalálni a daganatában tárolt emlékeket, hogy megtanulhassa azt a leckét, amire a daganat meg akarja tanítani. Mélyen a szemembe nézett, mintha a lelkemet keresné, majd halkán így szólt:

– Továbbra sem tudom, hogy pontosan mi is az, amivel foglalkozik, de megbízom önmagamban, és kész vagyok bármit megpróbálni.

Így aztán elkezdtek a testi *utazást*. Itt ült velem szemben egy férfi, aki semmit sem tudott erről az egészről, aki abban volt csupán biztos, hogy valahol mélyen létezik valami, amit neki meg kell értenie. Újra az jutott eszembe, hogy Istenem, mennyire is szomjúhozzuk mindannyian a szabaddá váláshoz szükséges tudást! Micsoda áldott szomjúság is ez!

Meglepetésemre, robusztus és lobbanékony volta ellenére, rendkívül nyitottan és őszintén vett részt az *utazásban*. Szinte gyerekként viselkedett! Amikor megérkezett a tüdejébe, még mielőtt sikerült volna megkérdeznem tőle, hogy mit is lát ott, egy nagyon intenzív, élénk emlékkép bukkant föl benne.

16 éves volt, amikor Anglia a II. világháborút nyögte. Apja már korábban elhagyta a családját, így ők egyedül maradtak az édesanyjával. A németek az egész országot bombázták. Jim éppen iskolában volt, amikor a városnak abban a részében robbant egy bomba, ahol a házuk állt. Valami belül azt súgta neki, hogy baj van. Ellenszegülve a tanárokkal és az iskolaigazgatóval kirohant az iskolából, és hazaszaladt az édesanyjához. Végigkutatta az egész házat, de sehol sem találta.

Végül a mellékutcákon keresztül kirohant a főutcára. Ott feküdt a mamája. Ott feküdt a földön, fiatalon és gyönyörűen, mintha csak egy rövid délutáni szunyókálásra csukta volna le a szemét. Jim odarohant hozzá, megpróbálta felkelteni, életet rázni bele. Csak rázta és rázta az anyját, míg végül egy rendőr lépett oda hozzá:

– Halott már, fiam.

Aztán eleredtek a könnyek, és elöntötte az iszonyatos harag. Olyan harag, amit sohasem tudott igazán kimondani: Isten elleni düh. Hogyan is bocsáthatna meg valaha is Istennek, aki ilyen korán elvette tőle az anyját? Hisz olyan fiatal volt még, olyan gyönyörű és életteli! Hogyan tehette meg ezt Isten? Miféle Isten az ilyen?

A harag csak még erősebbé vált. Lángoló, emésztő dühöt érzett az ellenség iránt. Hogyan is bocsáthatna meg valaha is a gyilkos náciknak? Az anyjának nem volt fegyvere! Hogyan ölhetek meg egy ártatlan nőt? Hogyan is érezhetné megértést ilyen gonosz emberek iránt? Minden ki nem mondott, föloldhatatlan dühe csak úgy zúdult elő belőle! Így aztán a 16 éves Jim, nem tudva, hogy mit tegyen a haragjával, visszatömkölte azt ide, a szíve mellé, a bal tüdejébe...

Valami olyat javasoltam, amit korábban még soha. Megkértem Jimet, hogy gyújtson tábornüzet, itt a tüdejében, és hívjon meg mindenkit, aki az emlékekben szerepelt, Istent is beleértve, egy tűz körüli beszélgetésre. Csöndben ültem, hallgatva, ahogy Jim végül kimondta 50 év kimondatlan haragját és dühét Isten ellen, végre legördítve a nagy követ a szívéről, és kiengedve az emléket a sejtjeiből is.

Ezután megkérdeztem, mit gondol, Isten mit szeretne válaszolni? Úgy éreztem, hogy valamilyen belső bölcsesség tör utat magának. Azt mondta, hogy senkit sem lehet hamarabb elvinni, mint ahogy az ideje lejárna. Az édesanyjával más tervei voltak. Jimnek pedig tudnia kell, hogy az édesanyjában béke lakik, és pontosan ott van, ahol lennie kell. Amikor aztán elérkezett az idő, hogy megbocsásson Istennek, akkor úgy éreztem, hogy Jim szíve szélesre tárul, és mély, igazi megbocsátást sugárzott Isten felé. Olyan volt ez a megbocsátás, hogy szinte elállt a lélegzetem. Jim alázatának és szeretetének mélysége térdre kényszerített.

Majd a nácikhoz beszélt. Olyan izzó düh élt benne a nácikkal szemben, hogy aggódni kezdtem, mi fog itt történni. Aztán, amikor ezt a belső bölcsességet megkérdezte, hogy miért is cselekedtek így, azt a választ kapta, hogy csak parancsot teljesítettek. Ők is ugyanúgy féltek, mint Jim. Fegyverek szegeződtek a fejükhöz, és az ő anyjuk is meghalt a háborúban. Ekkor az együttérzés könnyei csordultak végig Jim arcán. Megérezte, hogy a másik fél mit érzett. Megtört, el-elakadó hangon, tiszta szívből megbocsátott az ellenségnek, sőt azt kérte, hogy bocsásson meg nekik is neki azért, mert hosszú éveken át oly kérlelhetetlenül gyűlölte őket.

Láttam, hogy Jim *utazása* befejeződött. A dráma véget ért. 50 év lappangó, emésztő haragja és dühe vált végre füstté. Az arca olyan volt, mintha gipszmaszk darabjai hullottak volna le róla, és alatta megpillantottam a csöndesen ragyogó, igaz embert.

Amikor az *utazásnak* vége lett, egy darabig még némán ültünk – ez a rendkívüli ember és én. Gyermeki ártatlanság és béke sugárzott belőle. A csöndet megtörve, halkán így szóltam: „Tényleg igazam volt... A tanárom jött ma el hozzám”. Jim elvörösödött, s a szeme gyémántként tündökölt. Valamiféle csöndes belső melegség és kedvesség áradt belőle. Több szóra már nem is volt szükség.

Távozása előtt megköszöntem, hogy eljött, és így búcsúztam el tőle:

– Tudom, hogy két hét múlva mágnesesrezonancia-vizsgálatra megy. Szeretném, ha nyitott maradna. Kérem, ne zárja ki azt a lehetőséget, hogy esetleg semmit sem fognak a tüdején találni!

– Nem, azt nem hiszem – mondta meglepődve. – Nem, az képtelenség. Az én daganatom nem olyan, mint az öné, Brandon! Ez más jellegű! Még sohasem fordult elő, hogy egy ilyen daganat eltűnt volna. A tüdőrák a legeslegjobb esetben is legfőljebb nem terjed tovább, tehát nem ad áttétet. Én ezt már elértem, de ez az elérhető maximum. Nem azért jöttem magához Brandon, hogy meg gyógyítsa a daganatomat, hanem azért, hogy megtudjam, miért is van ez itt. Hogy megtudjam, mit akar tanítani nekem.

Én csöndesen csak ennyit mondtam:

– Persze, persze. De mi lenne, ha mégis nyitott maradna, ha nem zárná ki azt a lehetőséget, hogy maga lesz az első ilyen eset, Jim? Soha nem lehet tudni. Csak maradjon ilyenek, ragyogó példának mások számára! Mesélje el minél több embernek, hogy igenis, létezik sejszintű gyógyulás! Lehetséges! Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy magával dolgozhattam.

Amikor egyedül maradtam, eltöprengtem azon, hogy micsoda fölbecsülhetetlen ajándékot kaptam az élettől, hogy ezt a munkát végezhetem. Én vagyok a legszerencsésebb ember a világon. Nekem ez már nem is igazán munka, hanem kiváltság, megtiszteltetés.

Három hét múltával még mindig nem hallottam semmit Jim felől. Bevallom, egy kicsit csalódott voltam, hogy nem jelentkezik. Aztán az unokahúga hívott telefonon. Lelkesen mesélt: – Brandon, a nagynéném kérdezi, hogy mit csináltál a nagybátyámmal? Kenyérre lehet kenni! Nem üvöltözik, nem dühöng, nem kiabál a pékségben a kiséítővel, ha az kiönti a lisztet, és nem fortyog, ha a sütőből kihúzott kenyér nem tökéletes. Nem mérgelődik autóvezetés közben, de még a híreken sem háborodik fel. Kedves és sokkal lágyabb lett. A nagynéném megkért, adjam át neked szívből jövő köszönetét. Úgy érzi, végre visszakapta azt az embert, akibe annak idején szerelmes lett, és akihez 45 évvel ezelőtt feleségül ment.

Nagyot nevetve azt feleltem Suzynak, hogy nagyon örülök a híreinek, és röviden elmondtam, hogy milyen kiváltság és megtiszteltetés volt a nagybátyjával együtt dolgozni. Vártam, hogy megemlíti a mágnesesrezonancia-vizsgálat eredményét, de Suzy nem mondott róla semmit. Végül, amikor már a búcsúzáshoz közeledtünk, mégiscsak vettem a bátorságot, és megkérdeztem: – És mi történt a mágnesesrezonancia-vizsgálaton?

– Ja, igen! Nem találtak semmit! Mindössze egy hajszálvékony hegvonalat!

– Fantasztikus! És az orvosok mit mondanak erre?

– A kórház olyan, mint egy fölbolydult méhkas. Kész cirkusz! Nem tudják, hogy most mit is csináljanak. Az orvosi kar egyik fele meg van róla győződve, hogy rossz volt az eredeti diagnózis, a másik fele pedig, hogy a gyógyulás annak az orvosságnak köszönhető, amit két évvel ezelőtt adtak neki. Úgy bánnak vele, mit egy kísérleti nyúllal. Minden lehetséges vizsgálatot elvégeznek rajta. Ő az első beteg, akinél a tüdő rákos daganata egyértelműen eltűnt!

– És mit szól ehhez Jim?

– Most már ismered Jimet... Mindent fenntartással kezel... És persze sok humorral.

Egy héttel később boldog és nagyon megható levelet kaptam Suzytól, amelyben beszámolt Jim nem mindennapi előrehaladásáról. Miután elolvastam, azt gondoltam: „Mindannyian elindulunk a magunk spirituális útján és a gyógyulásán is, csak különböző ösvényeken. Jim a besugárzást és a kemoterápiát választotta, és szerencséire azt a leckét is megtanulta, amit a lelke akart neki megtanítani. 50 évnyi haragtól és dühtől kellett megszabadulnia. Micsoda lecke!”

Mindannyian azt hisszük, hogy az autóvezetés, a forgalom böszít fel bennünket, meg a hírek vagy XY. Azt gondoljuk, hogy valami rajtunk kívül álló dolog váltja ki a haragunkat, pedig a harag valójában már bennünk él, mélyen elraktározódva. A külső körülmények csupán megnyomják a gombot, és aktivizálják azt az érzelmet, amely végig ott lapult bennünk. S a haraggomb nem az egyetlen a fegyvertárunkban. Egy sor eltemetett érzelmet tárolunk. A külső körülmények csupán kiváltják, csak aktivizálják azt, ami már régóta bennünk lapul.

Néha úgy gondolom, hogy a betegségünkről olykor kiderülhet, hogy az volt a legnagyobb ajándék, amit csak kaphattunk. Jim a betegsége segítségével tudta elengedni 50 év iszonyatos dühét, és végül azzá válhatott, aki igazából ő. Valódi énjévé.

Most, amikor ezt a könyvet írom, már 2 év telt el a Jimmel történt *utazás* óta. Az orvosok változatlanul nem tudják megmagyarázni a daganata csodával határos eltűnését. Suzy nemrégiben telefonált, és mesélte, hogy még mindig különféle vizsgálatokat végeznek a nagybátyján, hogy megértsék, mi is történt. Egy másik ismerősöm arról számolt be, hogy Jim esete megjelent az egyik brit, orvosi szakfolyóiratban. A daganat felszívódását a testi *utazásunk* előtt 2 évvel adott orvosságnak tulajdonították...

Számomra ennek a munkának az egyik legfontosabb része, hogy az *utazások* hatására a családokban mély gyógyulás és megbocsátás történik.

Az *utazásoknak* nem az a célja, hogy régi emlékeket megtalálva, velük igazolhassuk mostani viselkedésünket, vagy azt fegyverként használva szeretteinket vádolhassuk vele! Az *utazás* lényege, hogy megoldjuk a problémáinkat, gyógyítsuk magunkat, oldjuk a fájdalmat, lezárjuk a történetet és a drámát, és megbocsássunk szeretteinknek, hogy azután egészségesen élhessünk tovább – a múlt érzelmi terheitől immár szabadon.

Hogy ez a megbocsátás milyen mély lehet, és milyen csodálatos hatást gyakorolhat az egész család életére, azt legszebben talán a bátor, 32 éves Ronnie története szemlélteti. Ronnie meleg szívű, kedves nő, három gyermek édesanyja. Rendkívüli története nem sokban hasonlít más, szintén krónikus depresszióban szenvedő nőkére.

Ronnie-t két és fél éves korában örökbe fogadták, és nevelőszülei, valamint azok barátai, kiskorától kezdve szexuálisan bántalmazták. A legtöbb ilyen korú gyerekhez hasonlóan ő sem rendelkezett olyan érzelmi stratégiákkal és eszközökkel, amelyekkel meg tudott volna birkózni az őt érő szörnyű gyötrellemmel és traumával. Depressziós lett, ami lepelként fedte el és tompította le a fájdalmát.

11 éves korában került először szakemberhez, ám körülményei nem változtak. 16 éves korában a szenvedését már elviselhetetlennek érezte, ezért öngyilkosságot kísérelt meg. Sok öngyilkossági kísérlete közül az elsőt.

Azt követően egyfolytában járta az orvosi rendelőket, számos pszichiáter foglalkozott vele, kórházak elmeosztályán feküdt, ahol szorongás, kiborulás és depressziós rohamok miatt kezelték. Minden lehetséges nyugtatót és depresszió elleni gyógyszert kipróbáltak már rajta, de sem a kezelések, sem az orvosságok nem tudták megszabadítani a teljes kétségbeesés érzésétől.

A gyámhatóság érzelmileg alkalmatlannak nyilvánította gyermekei nevelésére. Mindhárom gyönyörű gyermekét elvették tőle, és nevelőszülőkhöz adták. Éjszakánként a sok altató ellenére sem tudott 3 óránál többet aludni. Úgy érezte, hogy a kilátástalanság örvénye egyre mélyebbre húzza, olyan mélységbe, ahonnan már nincs visszatérés.

Első *utazása* után megrendítő levelet kaptam tőle, amelyben egészsége hihetetlen mértékű javulásáról számolt be. Azt írta, hogy pár napig nem érzett különösebb változást. Aztán az egyik este úgy gondolta, hogy már nincs szüksége a Temapazam gyógyszerre ahhoz, hogy el tudjon aludni. Azon az éjszakán 8 órán keresztül, egyhuzamban aludt. „Csodálatosan éreztem magam! Nem voltak rémálmaim, semmi! Legszívesebben ugrándoztam és kiabáltam volna örömben!”

Ez a meggyötört fiatalasszony végre valahára kezdte másképp látni magát. Újra mosolygott, amire pedig az utóbbi 2 évben nem akadt példa. Meglátogatta az anyját, és hosszan elbeszélgettek. „Csodálatos volt sok-sok év után újból megölelni őt, elmondani, hogy szeretem, és hogy megbocsátottam neki azért, amit velem művelt.”

Abbahagyta a Prozac szedését is, és azóta egy szemet sem vett be belőle. Elmondta, hogy úgy érzi, végre egyenes kerékvágásba került az élete. Levelét azzal zárta, hogy a gyámhatóságtól visszakapta a gyerekeit. Velük jött el a *gyerekutazásra*... Végtelenül megindítóan hatott rám, ahogy a szeretetteljes környezetben együtt játszanak.

Sean, Ronnie fia, a gyerekek számára kifejlesztett program egyik sztárja lett. A gyerekek és a felnőttek egyaránt csodálattal néztek rá. Bátyjával együtt hasonló, mély gyógyulási folyamaton ment keresztül, mint Ronnie, amikor hosszú évek érzelmi sérelmeit és fájdalmát sikerült elengednie.

Családjuk nagyszerű példa arra, hogy még a legreménytelenebbnek tűnő családi körülmények és sebek is meggyógyíthatóak.

Az *utazások* számomra egyik legörömtelibb következménye, hogy sokszor egész családok lépnek a gyógyulás útjára. A gyógyulás ilyenkor minden síkon megtörténhet, ahogy a család valamennyi tagja előbbre lép a lelki fejlődés útján. Az életkor nem számít, hisz a *lélek* mindig áhítja a szabadságot.

A gyerekek nyitottsága és készsége a gyógyulásra jól példázza ezt. Ők még kevés belső falat és ellenállást alakítottak ki, ezért könnyen változnak. Szeretek gyerekekkel dolgozni. Kiváló tanítóink lehetnek! Az egynapos *gyerekutazáson* 2-3 gyerekre jut egy-egy felvigyázó tréner. Nagyon gyakran a gyerekek tanítanak meg minket, felnőtteket arra, hogy miként engedjük el a múltat és bocsássuk meg a mások által okozott fájdalmat. Ellentétben számos felnőttel, akinek saját ellenállásával kell megküzdenie, a gyerekek nem csinálnak olyan nagy ügyet a dologból.

Az *utazás* után az előcsarnokban ugrálnak, énekelnek, kiszaladnak a kertbe, vidáman játszanak: magukhoz ölelik az életet. Egy pillanatra sem néznek vissza, nem rágódnak a múlt fájdalmán.

A gyerekek nagyon gyakran ösztönösen kerülnek kapcsolatba a *forrással*, vagyis az igazi énjükkel. Ez a „munka” tehát nagyon közel áll hozzájuk, számukra az teljesen természetes és könnyen elfogadható. Játéknak fogják fel, és nagyon élvezik az utazást. Könnyen és gyorsan megbocsátanak, mivel még nincs erős éntudatuk, és ezért nem érznek kényszeres vágyat arra, hogy ragaszkodjanak kialakult, korlátozó viselkedésmintáikhoz és szokásaikhoz. Boldogok, hogy szabadok lehetnek, és bíznak abban, hogy könnyen és gyorsan jóra fordulnak a dolgok.

Általában a *testi utazás* a kedvencük, melynek során egy képzeletbeli varázsűrhajóba ülnek be, ami biztonságosan elröpíti őket a gyógyulásra váró testrészükhöz. Az űrhajó bárhová eljut – legyen az szerv, ér, csont vagy vér –, a test bármelyik pontjára. Amint az űrhajó landol, előveszik nagy elemlámpájukat, és alaposan körülnéznek. Az *utazás* ezen részét különösen élvezik, és a belső szervekről sokszor meglepően részletes és hű képet adnak. Ámulattal tölt el, hogy a kisgyerekek gyakran milyen precízen írnak le bizonyos szerveket, pedig nem tanultak még anatómiát.

Az *utazásra* magukkal viszik az általuk kiválasztott hőst vagy az őrangyalukat, aki segít a sejtekben tárolt emlékek feltárában. Amint megtalálták az emléket, a jelenetet kivetítik egy mozivászonra, és az egészet – az elejétől a végéig – lejátsszák. Ezután az emlékképben szereplő embereket megkérlik, hogy lépjenek le a vetítövászonról, majd üljenek le a tábortűz köré. A gyerekek ekkor több léggömböt kapnak, amik olyan képességeket és érzelmi eszközöket jelképeznek, amelyek segítségül szolgáltak volna számukra az emlékekben szereplő helyzetben.

Így tehát a traumatikus eseményt átélt gyerek egy csokornyai érzelmi „segédeszközt” visz magával, mint például bátorságot, erőt, kifejezőkészséget, becsületességet, igazságosságot, találékonyságot, könnyedséget, vidámságot, humorérzéklet, magabiztosságot, önérzetet, megértést, együttérzést, örömet, szeretetet és annak a képességét, hogy fel tudja ismerni, kitől érdemes segítséget kérnie. Az adott helyzettől függően számos egyéb segédeszköz is szóba jöhet, például olyan, kristályból készült bura, amelyik nem engedi hozzá mások bántó viselkedését.

Ezekkel a – léggömbökként szimbolizált – „segédeszközökkel” fölszerelve, a gyerek visszalép a mozi vetítövásznára, és újra lejátssza a jelenetet. Ezúttal azonban úgy, mintha az említett eszközök – képességek és tulajdonságok – a felmerült emlékekben szereplő esemény idején is a rendelkezésére álltak volna. Ekkor már látja, hogy ha bevetheti legjobb tulajdonságait és képességeit, akkor mennyivel könnyebben oldódik meg az, ami akkor

problémát jelentett vagy lelki fájdalmat okozott neki. Ez az egyszerű kis folyamat valójában rendkívül hatékony, mert a segítségével a gyerekek megtanulják, hogy önmagukban rendkívül jelentős erőforrás található, amelyet újabb, hasonló helyzetekben használni lehet.

Miután a megismételt jelenetben megtapasztalták új, erős és hatékony eszközeiket, minden szereplőt megkérünk, hogy lépjen le a vászonnól, és csatlakozzon a tábortűz körüli beszélgetéshez. Itt aztán végre elmondhatják, valójában mit is éreztek a kellemetlen esemény megtörténésekor. A dolog kimondása könnyíti a lelkükön, s ugyanakkor a sejteikben tárolt emlékek távozását is elősegíti. Ezek után – a felnőttekhez hasonlóan – náluk is a megbocsátás folyamata következik, amit a gyerekek esetében az *utazás* „bocsánat, ne haragudj – rendben van” részének nevezünk. A jelek szerint ezt még az egészen kisgyerekek is megértik, és nem okoz nekik nehézséget, hogy őszintén megbocsássanak.

Miután az egész folyamatot végigcsinálták, újra előveszik képzeletbeli, nagy elemlempáikat, és alaposan körülnéznek a szerv tájékán. Egészen elképesztő, hogy milyen gyorsan észreveszik a sejtek változását, s hogy leírásaik mennyire színesek és részletesek!

Jól emlékszem egy gyerekre, aki torokfájással érkezett az *utazásra*. Amikor beült a varázsúrhajóba, és megérkezett a torkához, majd elővette az elemlempáját, ott minden durvának és homokosnak látszott. Az *utazás* során feltárt egy emléket, amely spanyolországi, családi nyaralásuk alatt történt. Eltévedt, és azt hitte, hogy a szülei elfeledtek róla. Nem tudta, hogyan kérjen segítséget, nagyon megijedt. A szülei ugyan végül megtalálták, de ő sohasem árulta el nekik, mennyire félt. A tábortűz körül ülve rendkívül felszabadítónak érezte, hogy végre elmondhatja a szüleinek, hogy milyen ijesztő is volt számára ez a helyzet. Mélyen beleélte magát az akkori állapotába, és utána nagyon megkönnyebbült.

A tábortűz körül ülve szülei bocsánatot kértek tőle, s ő megértette, hogy a papa és a mama sohasem hagyta őt el, csak rövid időre eltűntek a szeme elől. A „bocsánat, ne haragudj, rendben van” folyamat rendkívül kedves, a megbocsátás pedig maradéktalan volt. Mindezek után, amikor nagy elemlempájával körülnézett, azt találta, hogy a torka már nem tűnik durva felületűnek és homokosnak, hanem egészségesen rózsaszínűnek, finomnak és simának. Mire az *utazásból* visszatért, a torokfájása is teljesen elmúlt! Ugye milyen különös, hogy amint el tudta mondani valódi érzéseit a szüleinek, a torokfájás megszűnt?

Részt vett a gyerekprogramon egy másik kis lurkó is, aki édesapja pár hónapja bekövetkezett halála óta egyetlen szót sem ejtett ki a száján. Mivel a testi *utazáson* szükség van a verbális kommunikációra, Freya, a program vezetője, egy jelrendszerben állapodott meg vele. A kezével mutatta, hogy hol jár a testében, s a fölött kérdésekre „igen”, illetve „nem” választ adott. Freya kreativitása és tapasztalata így lehetővé tette a kisfiú számára az *utazást*.

Csodálatos módon annak végére érve a kisfiú már néhány szóval elmondta Freyának a bánatát: a papája halálának a hirtelensége miatt nem tudott tőle elbúcsúzni. Amikor a tábortűznél ülve a papa és a gyerek is elmondta, amit a valóságban nem tudtak egymásnak elmondani, a kisfiú végre le tudta magában zárni a történetet. A papájától azt hallotta, hogy mindig mellette marad és vigyáz rá, s hogy az iránta érzett szeretete örök. Azóta a kisfiú folyékonyan beszél, és sokkal kiegyensúlyozottabb lett.

Egy másik fiú meglehetősen vonakodva jött el a *gyerekutazásra*. Édesanyja az egyik trénerünk, és a gyerek úgy érezte, hogy a mamája rángatja el hozzájuk. A diszlexiás (olvasási nehézséggel küzdő) kisfiú nem volt igazán eredményes az iskolában. Édesanyját, Jennyt, azzal hívta föl telefonon a fia osztályfőnöke, hogy Nathan valószínűleg meg fog bukni a vizsgán. A mama kétségbeesésében elhozta a fiát a hétvégi *utazásra*, hátha tudunk rajta segíteni.

Nathan eleinte dacosan ellenállt, ám később ő lett a kisebbek példaképe. Az egyik öt éves kislánnyal szinte fogadott bátyként viselkedett. A két gyerek között kialakult, komoly barátság segítette a fiút önértékelése megerősödésében.

A következő héten tanárai nagy meglepetésére jó eredménnyel tette le a vizsgáit. Ennél csak az édesanyja megdöbbenése volt nagyobb, amikor a következő hétvégi teniszedzésen azt tapasztalta, hogy fia megnövekedett önbizalma és ügyessége ott is érvényesült. Ám ez még nem minden! Az igazi csodálkozásra az adott okot, hogy a korához képest meglehetősen alacsony Nathan hirtelen látványos növekedésnek indult! Jenny arról számolt be, hogy fia óriási változáson ment keresztül, és hihetetlenül magabiztos lett.

Az egyik gyerekprogramon résztvevő kisfiú édesapjától, Brettől, a következő örömteli levelet kaptam:

„...Szeretném elmondani, hogy mi történt a fiammal, Richarddal, a novemberi *gyerekutazás* óta. Akkoriban meglehetősen kevés volt az önbizalma, ezért is gondoltuk, hogy az *utazás* talán segíthet.

A múlt szerdán, amikor feleségemmel szülői értekezletre mentünk, a tanárok kivétel nélkül arról számoltak be, hogy Richard az utóbbi időben sokkal magabiztosabb lett, az önértékelése igen sokat fejlődött. Ez a tanulmányi eredményén is meglátszik, azóta összehasonlíthatatlanul jobban tanul!

Amikor hazamentünk, és elmondtuk ezt Richardnak, ő azonnal rávágta: »ez Brandon néni hétvégeje miatt van.«.”

Számos hasonlóan kedves történetet őrzünk a *gyerekutazásokról*. Olyan csodálatosak ezek, mint maguk a gyerekek. Az úgynevezett *Bőséget az életünkbe!* című, többnapos tanfolyamra mindig áthívjuk őket is a szomszédos teremből, hogy a felnőttek megtanulhassák tőlük, milyen könnyű és élvezetes a régi viselkedésminták elhagyása, a változás. Ilyenkor a gyerekek előadják a szeretetről, a megbocsátásról és a szabadságról szóló, maguk szerelte dalaikat, és elmesélik az *utazással* elért sikereiket.

Nagyon szeretem nézegetni a rajzaikat és a festményeiket. Rendszerint az *utazás* előtt és azt követően is készítenek egyet. A különbség lélegzetelállító! Az *utazás* előtti képek általában szomorúak és barátságtalanok: bennük a vörös, a sötétkék és a fekete szín dominál. A rajzokon előforduló emberi alakok gyakran sírnak.

Az *utazás* után készült képek viszont általában világos, napos színeket tartalmaznak: hemzseg bennük a sárga, a rózsaszín és a narancssárga. Az alakok mosolyognak, nagy napocskák és színes virágok tarkítják a rajzokat, és minden szereplő jókedvű. Ordító a különbség! A hétvégén a gyerekek fölfedezik belső tulajdonságaikat, sokszor olyanokat is, amelyek hősökre jellemzőek, és különböző helyzetekben egymással gyakorolják ezeket a jellemvonásokat.

Igazi léggömböket kapnak, amelyekre olyan érzelmi eszközöket, illetve tulajdonságokat írunk, mint például bátorság, szeretet, kedvesség, becsületesség, jóság, jókedv, vidámság és megbocsátás. Több interaktív, csoportépítő játékban vesznek részt, amelyekben használhatják és megmutathatják ezeket a pozitív tulajdonságokat.

Nagyszerű látni, amint a gyerekek úgy távoznak, hogy vagány dolognak tartják a kedvességet, a figyelmességet vagy a nagylelkűséget. Azt kívánom nekik, hogy igazi énjüket kifejezve és megvalósítva éljenek, hogy ne kelljen életüket korlátozó érzelmi batyut hordozniuk, amely idővel testi blokkok kialakulásához, és ezáltal betegségek megjelenéséhez vezet.

Mélyen hiszem, hogy ha igazi énünk – lelkünk – valódi kifejeződéseként élünk, akkor nem kell betegségeket létrehozunk. Úgy vélem, hogy ezek a gyerekek jól indulnak az

„életbe”, és azért fohászok, hogy ugyanígy folytassák. Valahol mélyen valójában mindannyian megtartjuk gyermeki énként. Milyen csodálatos is lenne, ha a gyerekekhez hasonlóan mi felnőttek is valamennyien el tudnánk hinni, hogy a múlt elengedése könnyű, sőt még élvezetes is!

Ha szívesen *utaztatnád* a lányodat vagy a fiadat, a könyv végén megtalálod az ehhez szükséges tanácsokat és útmutatást.

Azokban a városokban, ahol eddig tanfolyamokat tartottam, arra biztattam a résztvevőket, hogy alakítsanak csoportokat, és jöjjenek össze havonta. Igen népszerűek lettek ezek a találkozók. Segítségükkel folytatódik a megkezdett „munka”, vagyis az érzelmi problémák elengedése, hogy az a bizonyos „gyémánt” egyre fényesebben ragyoghasson. Remek érzés olyanokkal összejönni, akik szintén ismerik a módszert, és akik hajlandóak olyannak látni bennünket, amilyenek valójában vagyunk!

Érezted-e valaha is, amikor meglátogattad a rokonaidat, hogy ők a benned lezajlott pozitív változások és az elért lelki fejlődésed ellenére továbbra is úgy kezeltek, mintha te még mindig a régi lennél? Bár azt érzed, hogy sokat változtál, ők mégis ragaszkodtak a rólad kialakított, régi képükhöz. Bármennyire is igyekszel velük az új, megváltozott látásmódod szerint beszélni, ők továbbra is a régi, a számukra megszokott szemüvegükön keresztül látnak téged.

Ezeken a találkozókon rendkívül felszabadítóan hat, hogy mindannyian készek vagyunk új emberekként tekinteni egymásra. Tudjuk, hogy valamennyien változunk, így nem ragaszkodunk görcsösen ahhoz a régi, beidegződött képhez, amit önmagunkról vagy a másik emberről kialakítottunk. Újra és újra azt kérdezzük, hogy ki is az, aki most itt van. A tanfolyamomat már elvégzetteknek gyakran fölteszem a kérdést: „Ha összejövünk valahol, és választhatunk aközött, hogy néhány órán keresztül tévét nézzünk, vagy inkább azzal foglalkozzunk, hogy érzelmileg szabaddá váljunk, akkor ti melyik lehetőséget választanátok?” Igen, valóban ilyen egyszerű és könnyű döntésről van szó.

Nemrégiben elmentem egy ilyen csoportos találkozóra Manchesterbe, ahol Anita, az ötvenes éveiben járó hölgy mesélte el a történetét. Három héttel korábban végezte el a hétvégi, intenzív kurzusomat Newcastle-under-Lyme-ban, de ott az annak nyomán bekövetkező testi változásra nem igazán számított. Évek óta olyan erős térdfájás kínozza, hogy már az autójáig is alig tudott elvándorolni, és nehezebbé esett a kocsikuplungpedáljának a lenyomása is. „Azt mondtam magamnak, lehet hogy Brandonnak sikerült meggyógyítania magát a módszerével, de engem biztosan nem tudna. Csak azért megyek el, hogy néhány érzelmi problémámtól megszabaduljak.” Ennek ellenére kitartott, és két *testi utazást* is tett.

Majd, széles mosollyal az arcán, így folytatta: „Hát én bizony nem vártam semmilyen egészségügyi eredményt. Az *utazás* befejeztével nem is tapasztaltam semmi változást. Egész tegnapig nem is történt semmi. Am ekkor azon kaptam magam, hogy a kertben guggolok és gyomlállok! Korábban még letérdelni sem tudtam, nem hogy guggolni! A térdem szinte észrevétlenül meggyógyult! Olyan természetesnek tűnt, hogy újra a régi módon használom, hogy először föl sem tűnt!”

Ez mindössze három héttel az *utazás* után történt. Később a következő levelet küldte nekem:

Kedves Brandon!

1991-ben Ausztriában, a mély hóban járva, megsérült a bal térdem. Azóta nehezemre esett a járás, komoly fájdalmaim voltak. Nem segített a fizioterápia sem, s évről évre egyre kevesebbet tudtam menni. Fel kellett adnom a körtáncot, majd idővel a hegyi sétákat is.

Idén az állapotom annyira leromlott, hogy orvoshoz fordultam. Megállapította, hogy ízületi gyulladás zajlik a térdemben, amire nincs hatékony gyógymód. Annak ellenére, hogy

több fizioterápiás kezelést is kaptam, a gyulladás csak fokozódott. Minden egyes térdhajlítás komoly fájdalommal járt. Az ágynemű súlyát is elviselhetetlennek éreztem.

Biztos voltam benne, hogy a tanfolyamodon nem csináltam mindent úgy, ahogy kellett volna, így aztán nem is figyeltem, hogy történt-e valamilyen változás az állapotomban. Egyik nap viszont azt vettem észre, hogy térdemre nagy súlyt helyezve már legalább 30 perce guggolok, anélkül, hogy a legcsekélyebb fájdalmat is érezném!

Pár nappal később pedig, tempós iramban, fél mérföldet sétáltam lefelé a hegyről, és csak lent jutott eszembe, hogy egyáltalán nem vigyáztam arra, hogy lassan és óvatosan lépkedjek! Fantasztikus érzés újra táncolni és bemenni a faluba, gondtalanul járni! Két hete már egy nagy hegyi sétát is tettem, és semmi bajom nem lett tőle! Micsoda élvezet!

Nagyszerű élmény maga a testi gyógyulás is, de talán még nagyobb öröm, hogy már rendelkezem azzal a módszerrel, amivel befolyásolni tudom testem minden egyes sejtjét.

Anita történetét hallva a tanfolyam egy másik résztvevője is szólásra jelentkezett. Bill elmondta, hogy egy évvel korábban, az első *utazása* idején, krónikus depresszióval kezelték. A hétvége után biztos volt benne, hogy rajta kívül mindenki mással nagy dolgok történtek, de nála nem változott semmi. Már el is feledkezett a kurzusról, folytatta korábbi, megszokott életét, ám pár hónappal később azt vette észre, hogy eltűntek a zavaró tünetek. Csak azért jött el erre a találkozóra, hogy személyesen is megköszönje azt, ami azóta élete természetes részévé vált.

Igen, ez gyakori jelenség. Akár testi, akár lelki egészségünket nyerjük vissza, az olyan természetesnek tűnik, hogy szinte észre sem vesszük.

Nemrégiben én is hasonlóképpen jártam. Ahogy a kurzusaim résztvevőit arra biztatom, hogy folytassák a megkezdett munkát, természetesen én is *utazást* teszek, ha valamilyen testi vagy érzelmi problémám támad. Körülbelül 3 hónapja azt vettem észre, hogy romlani kezd a látásom. Mindig tökéletesen láttam mindkét szememmel (20/20-as látásélesség), újabban azonban vezetés közben úgy éreztem, hogy valami nem stimmel. A közlekedési táblákat korábban tökéletesen élesen láttam, most azonban kissé homályosan. Azt gondoltam, talán a fáradtság az oka, de másnap is ugyanazt észleltem. Egy hétre rá úgy döntöttem, hogy teszek egy *testi utazást*, megnézem, mi húzódik meg a jelenség mögött. Miután 43 éves vagyok, tudom, a legtöbb ember erre a tünetre azt mondaná, hogy az a „normális”, hogy ebben a korban az ember látása elkezd romlani. Az én logikám azonban másképp működik. Nem hiszek abban, hogy a látásélesség korfüggő. „Biztos van valami, amivel nem akarok szembenézni” – mondtam magamnak.

Amikor megkezdtem a testemben az „úrutazást”, meglepetésemre nem oda jutottam, ahova számítottam. Azt hittem, hogy a szememben fogok „földet érni”, és ott találom meg a problémát. Ehelyett azonban, az úrhajó segítségével, a végtelen intelligencia a méhembe vitt. Bár nem láttam az összefüggést, korábbi tapasztalataim arra tanítottak meg, hogy a test pontosan tudja, hol és mivel akar dolgozni. Eddig is minden esetben megbízható útikalauznak bizonyult, ezért aztán most is rábíztam magam.

A méhemben fölfedeztem egy régi emléket, ami hosszú éveken keresztül bántott. Valahányszor megpróbáltam földélni, nem sikerült: semmilyen kép sem jött elő.

19 éves koromban apám öngyilkos lett. Érzelmileg rettenetesen megviselt a halála. Kifelé erősnek, bátornak és összeszedettnek látszottam. Arra összpontosítottam, hogy segítek a családnak átvészelni a temetést, és ezt az egész szörnyű időszakot. Belül azonban teljesen megdermedtem. Képtelen voltam felfogni a történeteket, nem engedtem meg magamnak, hogy érezzem vagy valamilyen módon kifejezésre juttassam a belülről marcangoló fájdalmamat. Azóta többektől hallottam, hogy amikor egy családtag öngyilkosságot követ el, a közvetlen hozzátartozók nagyon gyakran úgy érzik, hogy szerettük haláláért valamilyen módon ők a felelősek. Az én esetemben is erről volt szó. Abba a dermedtségbe, amely alig tudta elfedni a kétségbeesést és a bánatot, erős büntudat keveredett, amiért nem voltam képes megmenteni az apámat.

A temetés után visszamentem az egyetemre. Olyan voltam, mintha nem is lennék teljesen ébren, valahol az álom és az ébrenlét között lebegtem. Elsőéves egyetemistaként egyedül, barátok nélkül jöttem erre az idegen és számomra magányos helyre, mindössze két héttel apám öngyilkossága előtt. Magányosnak éreztem magam, s nem fordulhattam segítségért barátokhoz.

A föltáruuló emlékképben metszően hideg, kemény, őszi éjszaka volt, valahol New York államban. Hogy a figyelmemet egy kicsit elvonjam az iszonyatos lelki fájdalmamról, igent mondtam egy engem randevúra hívó fiúnak, akit pedig alig ismertem. Nem mondtam el a srácnak, hogy mi történt az édesapámmal. Igyekeztem megjátszani a jókedvű, vagány és beleváló lányt. Elmentünk egy bárba, ahol ittunk pár koktélt. Miután nem szoktam alkoholhoz, az nagyon hamar a fejembe szállt. Bár ellenkezett a természetemmel, aznap éjszaka a vakmerő, féktelen lány szerepét alakítottam. Azt gondoltam: „Most már úgyis minden mindegy. Többé már semminek sincs értelme. Minden hiábavaló.” És ittam, és ittam, és ittam.

Ahogy visszafelé tartottunk a diákszállásra, még betértünk egy italboltba egy üveg ginért. Amikor a fiú szobájába értünk, alaposan meghúztam az üveget. Valószínűleg

elveszíthettem az eszméletemet, mert soha később nem emlékeztem vissza arra, hogy ezt követően mi is történt.

Két nappal később az egyetemi szállások közelében lévő erdőben tértem magamhoz. Átfázva, ugyanabban a – csak éppen nedves – ruhában, amit a randevú estéjén viseltem. Úgy festettem, mintha épp egy centrifugás mosógépből húztak volna elő. Zaklatottan szédelegtem, azt sem tudtam, hol vagyok. Utáltam magamat, ugyanakkor úgy éreztem, minden mindegy, nem számít semmi. Nem tudtam, hogyan kerültem az erdőbe. Valahogy megtaláltam a szobámat, ahol már üzenetek vártak.

Két és fél napig kerestek, hiába. Két napot elveszítettem az életemből, és sohasem emlékeztem az akkor történetekre – egészen eddig a *testi utazásomig*.

Az emlék valószínűleg túlságosan fájdalmas volt, ezért a tudatalattim könnyebbnek találta az egész elzárni előlem. Végül, 43 évesen, lelkem – igazi énem – talán úgy gondolta, most már itt az ideje, hogy végre szembenézzek velem, mi is történt az alatt a 2 nap alatt. *Testi utazásom* során hirtelen képek villantak be. Nem nevezhető kellemesnek és szépnek, ami történt... Megértettem, miért is védtem magamat, tudattalanul és éveken át, ettől az emléktől. Végül mégis szembenéztem velem, és a rendkívül mély *utazáson* meg is bocsátottam minden érintettnek. Ebben az esetben elsősorban magamnak kellett feloldozást adnom, amiért ilyen felelőtlenül veszélybe sodortam az életemet. Megbocsátottam magamnak, hogy olyasmiért büntettem magamat, amit nem állt módomban megakadályozni. Még szerencsésnek mondhatom magam, hogy a szervezetem egyáltalán kibírta azt a hatalmas mennyiségű alkoholt.

Amikor a *testi utazásom* végére értem, arra számítottam, hogy a látásom azonnal javulni fog. Hiszen most végre szembenéztem azzal, ami hosszú éveken át rejtve maradt előlem. Ennek ellenére még 3 nap múltán is ugyanolyan homályosan láttam, mint addig, és vezetés közben továbbra is kissé szédültem.

„Hm” – gondoltam. „Milyen furcsa! Csak 48 órára van szüksége a szemnek, hogy az összes sejtje újratermelődjön. Talán testem végtelen bölcsessége most mégis tévedett volna? Lehet, hogy a méhem helyett inkább a szememben kellett volna *utazást* tennem?” Egy idő után el is feledkeztem az egésztől, folytak tovább a hétköznapiak. Elhatároztam, hogy a következő alkalommal, amikor ismét *testi utazást* teszek, kifejezetten a szememen fogok dolgozni.

Három héttel később, egy este, későn értem haza. A lámpa nem égett a kertben, s én hirtelen azon kaptam magam, hogy olyan tökéletesen tisztán látok, mint egy éjszakai életmódhoz szokott állat. Hiába volt sötét, mégis mindent tökéletesen tisztán láttam! A fűszálakat és a leveleket élesebben láttam a sötétben, mint valaha!

A következő nap meglepetése az volt, hogy már nem éreztem magamat rosszul az autóban. A látásom újra tökéletesen éles lett! Ezt azonban olyan természetesnek vettem, hogy eleinte ügyet sem vettem rá. Velem is megtörtént hát az, ami Anitával és Bill-lel, én is csak jóval később vettem észre a testi állapot javulását.

Tapasztalatom szerint az *utazás* módszerét alkalmazva ez gyakori jelenség. Amikor meggyógyulunk, már nehéz elképzelni, hogy valaha is mások voltunk, mint egészségesek és kiegyensúlyozottak. Időnként figyelmeztetem azokat, akik rendszeresen *utaznak*, hogy ne felejtsek el állapotuk változását módszeresen figyelemmel kísérni. Idegrendszerünk úgy működik, hogy a siker további sikereket szül. Ezért is különösen hasznos gondosan följegyezni a jelentkező változásokat.

Az *utazás* után olykor némi időre van szükség ahhoz, hogy a gyógyulás teljessé váljon. Minden egyes utazásnál a bennünk lévő, végtelen intelligencia dönti el, hogy adott esetben milyen ütemű gyógyulás az optimális. Gyakran úgy működik a dolog, mintha megnyomnánk egy kapcsológombot, és a viselkedésminta vagy a testi betegség szinte azonnal és nyom nélkül eltűnik. Máskor azonban olyan, mint amikor egy ventilátort

kapcsolunk ki: a forgólapát fokozatosan lassul le, s csak egy idő múlva áll le teljesen. Az *utazásnál* is sokszor ez történik. Nincs két egyforma *utazás*, még ugyanazon ember esetében sem. Nem létezik „normális” gyógyulási idő.

Ha te is szeretnéd kipróbálni a kurzusainkon végzett *testi utazást*, akkor a következőt javaslom. Kérd meg egy barátodat – lehetőleg olyat, aki szintén olvasta már a könyvet, s akiről úgy érzed, hogy alkalmas a feladatra –, hogy szánjon rád két órát! Ha nincs, akivel dolgozhatnál, használhatod a *Testi utazás* című kazettát is. Ügyelj arra, hogy olyan alkalmat válassz az utazáshoz, amikor csönd és nyugalom vesz körül, és biztos, hogy senki sem zavarhat meg, vagy vonhatja el a figyelmedet!

Mielőtt munkához látsz, érdemes néhányszor végigolvasni a forgatókönyvet, hogy otthonosan mozogj a szövegében! Ha elolvastad, és készen állsz, kezddet. Érdemes az egészet gyermeki nyitottsággal, lelki kalandként kezelni. A teljes *testi utazás* forgatókönyve a könyv végén, az *Eszköztár* című fejezetben található (151. o.). Nagyon fontos azonban, hogy ott legelőször az *útmutató* részt olvasd el!

Most, hogy már talán kipróbáltad mind az érzelmi, mind a testi *utazást*, elmesélem, milyen pozitív „mellékhatásai” lehetnek ennek a „munkának”.

A résztvevők gyakorta olyan mélyen megmártóznak abban, amit én *forrásnak* nevezek, hogy bizonyos szokások és önkorlátozó hiedelmek maguktól megszűnnek, anélkül, hogy azokon külön és célzottan dolgoztak volna. Minél többször kerülnek kapcsolatba igazi énjükkel, annál inkább fölöslegessé és természetellenessé válnak a régi, romboló szokások és minták. Az utóbbi időben több ilyen esetről is hallottam.

Noreen például társaságot kedvelő, melegszívű, 50 éves ír nő, aki nagyon szeret gyerekekkel dolgozni, és történetesen éppen olyan gyerekeknek volt a dadája, akiknek a szülei már elvégezték az intenzív, hétvégi kurzusomat. Egyszer úgy esett (vagy tán a sors akarta így?), hogy Jerry és Cathy, a szülők, megkérték, vigyázzon a gyerekekre, amíg ők a *Bőséget az életünkbe!* elnevezésű, 4 napos, bentlakásos tanfolyamomon vesznek részt. (Ezen a kurzuson olyan technikákat tanítok meg, amelyek segítenek megszabadulni azoktól a tudatalatti, rejtett korlátainktól, amelyekkel akaratlanul mi magunk akadályozzuk meg, hogy bőségben és – nem csupán anyagi értelemben vett – gazdagságban éljünk.)

Noreen kint ült az ajtó mellett, és türelmesen várta, hogy a szünetekben Cathy kijöjjön, és megszoptassa a kisfiát. A tanfolyam résztvevői hamar fölfedezték Noreen gyors, furfangos ír beszédmodorát és kitűnő humorát, és kellemes beszélgetésbe elegyedtek vele. Ő pedig valami különöset észlelt a teremből kijövő embereken: mintha a mindenkit körülengő szeretet sugározna valamennyiükből. Úgy döntött, hogy ő is meg akarja tapasztalni ezt az ott megérezett, különös valamit, ezért elhatározta, hogy beiratkozik a hétvégi, intenzív kurzusra.

Noreen akkor már évek óta krónikus hátfájástól szenvedett. Nagyon kíváncsi volt, vajon segít-e az *utazás* rajta. De legalább annyira izgatta az az „energia” is, amit a tanfolyam – saját, igazi énjük tudatára ébredt – hallgatóinak a jelenlétében érzett.

A következő foglalkozáson Noreen már résztvevőként volt jelen. Rendkívül mély és megrendítő érzelmi *utazást* élt át, és amikor az egyes szinteken átjutva megérkezett a *forráshoz* – saját lelkéhez –, azt olyan drámaian gyönyörű élménynek találta, hogy elhatározta, többé nem akar nélküle élni.

Úgy érezte, egész életében ezt a belső nagyságot kereste. Ezt a szeretetet, ami mindannyiunk legbelsejében ott lakik. Amikor ezt a szépséget a saját szívében tapasztalta meg, megfogadta, hogy hűséges marad hozzá. Igaz és hű marad ahhoz a gyémánthoz, amelyet önmagában megtalált. Nem akart semmi olyat tenni, ami eltakarná, bemocskolná, vagy meggyalázná ezt a ragyogást. Nem akart mást, csak mindig ennek a jelenlétében maradni. Egyszerűnek és tisztának.

Noreen korábban bizony nem vetette meg az italt... Úgy tűnik, hogy ez tán az ír örökség része. Szinte minden este ott mulatott a lányokkal az ivóban. Beszélgettek, cigarettáztak, és sűrűn emelgették a szájukhoz a poharukat. Gyakran a hajnal is ott találta őket. Elmesélte nekem, hogy nem is igen ismert másfajta életet. „Így élnek az emberek, nem? Hazajössz a melóból, eszel valamit, aztán irány a pub, ahol jól bulizol a barátokkal.”

A tanfolyamon, az *utazása* után olyan békét érzett magában, olyan egységben és harmóniában volt önmagával, hogy úgy döntött, nincs többé szüksége az állandó nyüzsgésre, vagy hogy folyton a barátaival legyen. Ettől kezdve mindig békés és elégedett volt, akkor is, ha dolgozott, akkor is, ha játszott. Olyan mély békét érzett magában, hogy esténként nem igényelte a mulatozást. Felfedezte, hogy egyedül is remek társaságban van.

Elmesélte, hogy egy idő után az ivót sötétnek és füstösnek találta. Már nem kívánt többé odamenni. Meglepetésére azt vette észre, hogy hirtelen undorodni kezdett a cigarettától is. Valahogy piszkosnak érezte magát tőle. Mintha fűrészpor került volna a szájába. A legmeglepőbb azonban az volt, hogy nem kívánt többé inni: az italt vizeletízűnek találta! Korábban a dohányzás és az ivás mindig megnyugtatta, de most ezek nélkül is nyugodtnak és békésnek érezte magát. Nem volt már szüksége rájuk. Váratlanul rákapott az egészségesebb ételekre. Azt tapasztalta, hogy a húst egyszerűen nem tudja lenyelni, így hamarosan vegetáriánus lett.

S mindez csak úgy magától történt! Semmit sem kellett ezért tennie! A régi szokások maguktól lefoszlottak róla, amint rájött, hogy amit leginkább keres, azt épp önmagában találja meg. Amint megtalálta magában az igazi elégedettséget és békét, már nem volt szüksége a különböző önromboló tevékenységekre, amelyek eddig betöltötték a benne lévő, fájó űrt.

Úgy fogalmazott, hogy „megtaláltam magamban a fényt, és ezt védeni és tisztelni akarom”. Most értette csak meg igazán, mit is jelent a mondás: a test a lélek temploma. E hatalmas felismerésen és élményen kívül szinte mellékesnek számított, hogy a mellében lévő csomó is felszívódott, és a krónikus hátfájása is megszűnt. Fölfedezte magában a fölbecsülhetetlen értékű gyémántot, amit nem volt hajlandó többé rejtegetni. Szabad idejében Noreen mostanában sokat segít a hétvégi tanfolyamokon. Úgy érzi, számára az egyik legnagyobb öröm, ha segíthet másoknak megtalálni magukban ezt a békét és nyugalmat.

Suzy, aki szintén elvégezte a kurzust, az egyik összejövetelel nevetve mesélte:

– Brandon! Én mindig úgy gondoltam, hogy az egészségesen élő emberek olyan unalmasak. Tudod, mire gondolok. Csak ásványvizet isznak, nyulaknak való kaját esznek, tornaterembe járnak, nem fogyasztanak alkoholt, és nem cigiznek. Mindig azt gondoltam, olyanok, mint a jó tanulók az iskolában. Én aztán sohasem akartam ilyen lenni! Most meg nézz rám! Én is egy lettem közülük! Nem tudom, hogy mi van velem, de az *Ego nélküli* című kurzusod óta (ez egy másik, többnapos, haladó szintű tanfolyam) életemben először érzem úgy, hogy jól akarok bánni a testemmel, hogy vigyázni akarok rá! Sőt, úgy figyelek magamra, és úgy akarok magamra vigyázni, mint azokra, akiket nagyon szeretek.

Amíg Suzy egészségtől csillogó szemekkel mesélte ezt, mosolyogva néztem őt, és újra arra gondoltam: csodálatos, hogy a lelkünk mennyire segíteni akar nekünk, hogy megtapasztaljuk a szabadságot! Valóban a legjobbat akarja nekünk.

Ha egyszer megtapasztaltad a benned élő fényt, akkor elkezdted óvni, vigyázol rá, és egyre kevésbé vagy hajlandó olyat tenni, ami eltakarhatja, vagy elhomályosíthatja azt. Nem tesszük többé vissza a „lámpaernyőt”, hogy az letompítsa a fényünket. Marianne Williamson gyönyörűen írt erről a *Visszatérés a szeretethez* című könyvében:

„A legnagyobb félelmünk nem az, hogy képességeink szerények. A legnagyobb félelmünk az, hogy mérhetetlenül erősek vagyunk. Fényünk, s nem pedig sötétségünk az, amelytől leginkább rettegünk. Azt kérdezzük magunktól: „Ki vagyok én, hogy ilyen nagyszerű, ilyen tehetséges, ilyen fantasztikus és csodálatos legyek?”

Nos, ki vagy te, hogy ne legyél az?

Isten gyermeke vagy. Azzal, hogy a jelentéktelent játszod, nem használod a világnak. Semmi megvilágosodottság sincs abban, ha összehúzó magad, csak hogy a körülötted élők ne érezzék magukat kicsinek. Arra születünk, hogy ragyogjunk, ahogy a gyerekek ragyognak. Arra születünk, hogy élő bizonyítékai legyünk a bennünk élő Isten

nagyságának. Ez a nagyság nem csupán egy-két emberben él: ott van mindenkiben. Ha hagyjuk, hogy fényünk ragyogjon, önkéntelenül másoknak is engedélyt adunk, hogy ugyanezt tegyék. Ahogy megszabadulunk a félelmeinktől, jelenlétiünk automatikusan felszabadít másokat.”

Nem csupán ragyogásunkra és nagyszerűségünkre boríthatunk „lámpaernyőt”. Nagyon gyakran az érzelmeinket is megpróbáljuk letakarni, letompítani. Tapasztalatom szerint ez különösen igaz szenvedélybetegségek esetén. A szenvedélybetegségek gyakorta arra szolgálnak, hogy elvonjuk a figyelmünket valamilyen mély, érzelmi problémáról, amivel – úgy véljük – nem tudunk megbirkózni, vagy amivel nem akarunk szembenézni.

Kultúránk gyakran azt sugallja, hogy elég a szenvedélybetegségek (túlzott evés; alkohol- és drogfogyasztás; örömforrásként használt, kényszeres vásárlás vagy áruházi lopkodás; játékkaszinózás stb.) FELSZÍNI MEGJELENÉSEÁT kezelünk, ahelyett, hogy a viselkedés gyökerét, a kiváltó okot keresnénk.

Tudatában lehetünk például a túlsúlyunknak, ezért elkezdünk diétázni, koplalni és többet sportolni. Ilyen módon azonban a *viselkedést* kezeljük, de nem foglalkozunk azzal a kérdéssel, hogy „rendben, de miért is eszem állandóan?”

Így aztán legtöbbször csupán rövid ideig tudjuk betartani a diétát, majd a régi viselkedésminta – a lekínlódtott kilókkal együtt... – visszatér. Miért? Mert nem jártunk utána, hogy az állandó, kényszeres eszegetés mögött valójában mi is húzódik meg. A probléma érzelmi gyökere továbbra is érintetlenül funkcionál.

Hétvégi kurzusaimon nagyon gyakran kapom a következő kérdést: „Nekem semmilyen érzelmi problémám sincs. Az egyetlen gondom, hogy nem tudom magamnak megparancsolni, hogy ne egyek folyton, hogy ne nassoljak mindig valamit.” Valahányszor ezt hallom, kíváncsi vagyok, vajon milyen érzelmet akar visszaszorítani az illető, vajon mivel nem tudott még önmagában szembesülni. Természetesen nincs tudatában, hogy valamilyen érzelmi problémája van, hiszen lenyomta, és „aludni küldte” azt, még mielőtt lehetősége lett volna, hogy egyáltalán érezze.

Gyakran halljuk: „megvigasztalta magát egy kis édességgel”. Nos, milyen érzésért vagy érzelmi problémáért jár a kárpótlás? Az étel tompítja egyéb érzékelésünket. Hányan mondhatják el, hogy csupán azért esznek, mert éhesek, és a testüknek táplálékra van szüksége?

A tanfolyamon sokszor javaslom a következő kísérletet: – Csukd be a szemed! Gondolj vissza egy közelmúltbeli alkalomra, amikor megint valami nassolnivalót kerestél! Egy megtörtént, konkrét esetre gondolj! Ha már fölidézted az emléket, akkor tekerd vissza a filmet néhány másodperccel, egészen addig a pillanatig, amikor az a bizonyos impulzus ért, aminek hatására nassolni vágytál! (Várom egy kicsit, hogy bejőjön az emlék.) Pontosan mit is éreztél közvetlenül azelőtt, hogy meghoztad a döntésedet, hogy „na, eszem valamit”? Érezd át azt az érzést!

Szinte kivétel nélkül mindenki meglepődik, amikor felfedezi az evésre indító impulzus előtt megjelenő érzését. Egyértelműen kiderül, hogy valójában az elől szaladt el, és nyomta azt valami finomsággal a mélybe. Sokszor az üresség, a magányosság, a kétségbeesés vagy a szorongás érzését találjuk a háttérben. Általában nagyon erős és mély érzelemről van szó. Amint megneszeljük, hogy közeledik, már nyúlunk is a finomságért, hogy elkerüljük az érzést, hogy elfussunk előle, és visszaküldjük „aludni”.

Az *utazások* kapcsán gyakran mondom: „ébredjünk fel!” Ha sikerült azonosítanunk az elkerülni próbált érzést, akkor már csak használnunk kell az immár rendelkezésünkre álló módszert: tegyünk egy *érzelmi utazást*! De ha újból és újból evéssel fojtjuk el az érzést, akkor vajon hogyan jutunk el valaha is a mélyben rejlő okhoz?

Nemrégiben, a londoni kurzuson, egy 30-as éveiben járó nő épp ezzel a kérdéssel fordult hozzám. Nyilvánvaló volt, hogy nagyon sokat eszik, és el is mondta, hogy egész életében

komoly gondot jelentett számára a testsúlya. Valóban forrón vágyott arra, hogy megszabaduljon a problémájától. Amikor megkértem, hogy csinálja végig az előbbi, rövid kis gyakorlatot, felfedezte, hogy a kényszeres nassolás háttérében erős szégyen- és félelemérzet lapul. Döbbenet nyitotta ki a szemét, és elárulta, hogy halvány fogalma sincs, hogy honnan erednek ezek az érzések. Semmi olyannak nem volt tudatában, amit szégyellne vagy amitől félné. Tanácstalan volt. Azt ajánlottam, merje elhinni, hogy nem véletlenül érezte ezt, és használja ezt az érzést kiindulási pontként a nap során végzendő *utazásához*.

Amikor az *érzelmi utazás* alatt körbejártam a teremben, láttam rajta, hogy valami nagyon felkavarta. Később, az *utazása* vége felé, már végtelen megkönnyebbülés tükröződött az arcán és a testtartásán. Miután minden *utazást* maximális diszkrécióval kezelünk, nem kérdeztem meg tőle, hogy mi történt vele, de láttam, hogy nagyon mély érzelmeket mozgatót meg benne a folyamat.

Egy hónappal később eljött egy találkozóra. Már 13 kg-mal könnyebben! Lelkesen jelentkezett, és elmesélte, min ment keresztül. Korábban nem emlékezett semmire, ami 10 éves kora előtt történt vele. Valahogy teljes sötétség fedte élete első évtizedét. *Érzelmi utazása* során egy korábban ismeretlen emlék bukkant föl a mélyből. Szexuálisan molesztálták, ami akkora trauma volt a számára, hogy annak emléket – tudattalanul – teljesen kizárta elméjéből.

Hozzáért végre az emlékhöz, és ami még nagyszerűbb, a tábortűz mellett sikerült is feloldania a hozzákapcsolódó érzelmi traumát. A bántalmazója *viselkedését* ugyan sohasem tudja elfogadni, de tiszta szívvel fel tudta oldozni a férfi lelkét. Elmesélte, hogy azóta fantasztikusan szabadnak és könnyűnek érzi magát. Legfrissebb híreim szerint azóta még tovább csökkent a testsúlya.

Egy férfi esetét is elmesélem, aki az alkohollal kínlódott. Nem tartotta magát alkoholistának, de bevallotta, hogy minden este megiszik 3-4 korsó sört. Amikor végimentünk a háttérben megbújó érzés feltárását célzó kísérleten, annak végén kinyitotta a szemét, és szelíd hangon így szólt: „Félelmet érzek. Félek, hogy kudarcot vallok. Most már világos. Ez a félelem akkor tör rám, amikor hazamegyek, és leülök pihenni. S bár az agyam azt mondja, hogy nem kellene, mégis előveszem a sört, mondván, csak egy üveggel iszom. Azt persze követi a második, a harmadik és sokszor a negyedik is... Másnap reggel persze fáj a fejem, és alig élek. Így megyek munkába, amitől persze ott nem a legjobban teljesítek. Ezért nem is sikerül elérnem azt, amit magamtól elvárnék. Erre mit csináljak? Mivel a kudarc miatt rosszul érzem magam, este, hazatérve, még többet iszom, hogy elnyomjam az újabb kudarcból való félelmemet. És ez így folytatódik a végtelenségig.”

Érzelmi utazása alatt egy gyermekkori emléke jött elő. Az apja azt mondta neki, hogy semmire sem viszi, hogy senki sem lesz belőle. Azóta is ezzel a kijelentéssel harcol.

Amikor legközelebb találkoztunk, alig ismertem rá! Sörhasának nyoma veszett, ő pedig szinte sugárzott a boldogságtól! Abbahagyta a dohányzást és az ivást, és megpályázott egy jobb állást, amit meg is kapott.

Ez mindössze két példa a több ezer közül, amelyben az *utazás* résztvevői különféle szenvedélybetegségeiktől szabadították meg magukat azzal, hogy megkeresték problémájuk érzelmi gyökerét, és nem egyszerűen a szimptomát kezelték. Az érzelmi utazás elindította őket a szabadság felé vezető úton. Felfedezték a mindannyiunkban ott élő és ránk váró szabadságot és teljességet.

A jelek szerint az *utazás* szempontjából az életkorunk nem számít. Akárhány évesek is vagyunk, valahogy mindannyian érezzük, hogy él bennünk valami nagyléptékű és szabad. Valahol mindannyian tudjuk, hogy nagy dolgokra vagyunk képesek, és titokban vágyunk is rá, hogy kapcsolatba kerüljünk képességeinkkel, és nagy dolgokat valósítsunk meg.

Noreen az előcsarnokban egy 87 éves, katolikus, ír szerzetessel teázgatott. A férfi elmesélte, hogy minél idősebb lett, annál szívesebben üldögélt a helyi templom hátsó soraiban, ahol nagy nyugalmat és elégedettséget érzett. Mostanában azonban valami nagyon nyugtalanította. Az elmúlt pár hétben ilyen alkalmakkor az elégedettségérzéssel párhuzamosan a félelem is fölbukkant benne. Bevallotta Noreennek, hogy emiatt a félelem miatt újabban nem igazán akaródzott templomba mennie.

– Mitől fél, Arthur? – kérdezte Noreen. A férfi elvörösödött, és alig hallhatóan suttozta: – Azt hiszem..., hogy a haláltól... – és a hangja elcsuklott.

Noreen kedvesen és egyszerűen a következőket javasolta: – Jöjjön, Arthur! Ülünk le, és tegyünk egy érzelmi *utazást* ezzel az érzéssel kapcsolatban!

Az idős barát követte Noreent, és el is kezdték az *utazást*. Noreen végigvezette az érzelmi szinteken. Amikor Arthur keresztüljutott a fekete lyukon, és megérkezett a „békébe”, könnyes lett az arca. Kinyitotta a szemét, és halkan megkérdezte: – Miért is nem tanítják ezt az egyházak? Hosszú éveket töltöttem imádkozással, mégsem ismertem ezt a békét!

Életkorunktól függetlenül mindannyian szeretnénk megismerni igazi énünket. Vágyunk arra, hogy „hazatérhessünk” valódi önmagunkhoz. Nem csak az érzelmi rétegeken keresztülvezető *utazás* révén tapasztalhatjuk meg azt a békét és szabadságot, amely a valódi énünk, a *forrás*. Számptalan egyéb, a hétköznapi életünk szinte minden pillanatában alkalmazható mód is létezik ehhez.

Azt tapasztaltam, hogy ha egyszer már ráébredtünk arra, hogy kik is vagyunk valójában, azt követően a *forrás* már folyton „noszogat” minket. Ha egyszer már elindultál hazafelé, akkor az otthon egyre csak hívogat. Az igazság mágnesként vonz magához, amíg annyira bele nem szeretsz, hogy már semmi olyant nem vagy hajlandó tenni, ami távolabbra taszít tőle.

A kétnapos tanfolyam második napján, amikor már mindenki közvetlen tapasztalatot szerzett a rétegeken való keresztüljutásról és a *forráshoz* való megérkezésről, megismerünk más, gyorsabban a célba juttató módszereket is, amelyekkel szintén kapcsolatba kerülhetünk ezzel a belső tudatossággal.

Első alkalommal mindenkinek azt javasolom, hogy a rétegeken keresztülhaladva jusson el a *forráshoz*. Miután egyszer így már megtapasztalta azt – még ha csak épp a kislábujját is dugta bele –, már minden más odavezető út is járhatóvá válik a számára.

Létezik egy nagyon egyszerű és mégis rendkívül erőteljes módszer. A legtöbben elcsodálkoznak, mekkora élményt nyújt, s milyen mély kapcsolatot élnek át ily módon a *forrással*. Ehhez csupán egy ősi kérdés-felelet gyakorlatot kell elvégeznünk, amit több ezer éve alkalmaznak vedanta és tibeti buddhista kolostorokban. Ha kedvet érzel hozzá, most rögtön kipróbálhatod. Ezt a gyakorlatot is partnerrel lehet a legjobban végezni.

Körülbelül egy órát szánjunk rá. Ehhez is nyugalomra van szükség, ne zavarjon meg bennünket senki és semmi! Kérd meg egy barátodat, lehetőleg olyat, aki szintén olvasta a könyvet, hogy végezzétek el együtt! Amikor mindketten kényelmesen ültök, és készen álltok a kezdéshez, csukd be a szemed! A barátod fog először kérdezni. Nagyon egyszerű kérdést tesz majd föl. A te dolgod, hogy elengedd magad, olyan nyitott legyél, mint a

gyerek, és őszinte kíváncsisággal várd a bensődből előjövő választ. Bízz benne, hogy a válasz, akár szavakban, akár más módon érkezik meg, a kérdésre adott tökéletes válasz lesz!

A legjobb, ha a barátod teljesen rád tud figyelni, és úgy hallgat téged, mintha Isten szavait hallaná. Így tökéletesen „jelen van” a tapasztalatod számára, amivel ünnepélyes légkört, hogy úgy mondjam: „szent teret” teremt számodra a gyakorlathoz.

A barátod a gyakorlat közben nyitva tartja a szemét, te azonban behunyt szemmel beszélsz majd. Halkan megkérdezi: „Ki vagy?” Csukott szemmel, ellazultan, hagyd, hogy a mélyből jöjjön fel a válasz, anélkül, hogy cenzúrázni akarnád, bármi legyen is az! Mondd ki hangosan!

A partnered azt feleli: „Köszönöm”, majd újra felteszi ugyanazt a kérdést. Te – továbbra is ellazult, befelé figyelő állapotban – megengeded, hogy a mélyből merüljön föl a válasz, s azt hangosan és érthetően kimondod. Társad ismét köszönömöt mond, majd újra fölteszi a kérdést. Így folytatjátok tovább: kérdés, válasz, kérdés, válasz, kérdés, válasz stb.

Eleinte általában csak felszíni szerepeink ugranak be: pl. „tanár vagyok” vagy „anya vagyok” vagy „üzletember vagyok”. Ha azonban valóban nyitott vagy, és őszintén vágyasz arra, hogy megtudd, ki is vagy te valójában, akkor a gyakorlat során mélyebb éned előbb-utóbb fölfedi magát.

Előfordulhat, hogy a gyakorlat közben egyszer csak a térben olyan kiterjedtnek és hatalmasnak érzed magad, hogy a „ki vagy te?” kérdést hallva nem jön a bensődből válasz. Ha ez történik, akkor – az őszinteség alapszabályát betartva – egyszerűen maradj csöndben!

Partnered ebben az esetben is azt fogja mondani, hogy „köszönöm”, és újra megkérdezi: „ki vagy te?”

Társad egészen a gyakorlat végéig folytatja a kérdeztést, és a verbális és nem verbális válaszaidat egyaránt meg fogja köszönni. Az egész folyamat kb. 15-20 percet vesz igénybe.

Ekkor megálltok, megköszönöd a partnerednek a segítséget, majd szerepet cseréltek. A gyakorlat sikerének a kulcsa, hogy olyanok legyünk, mint a gyerekek. Bízzunk magunkban és abban, hogy a legelső szó, ami a szánkra jön, az igazi válasz lesz, és bármi jön is fel, bátran osszuk meg azt a partnerünkkel – akármilyen furcsának vagy nevetségesnek tűnik is a felbukkanó gondolat!

Némelyik válasz nem lesz azonnal érthető, akár butaságnak is tűnhet, jóllehet valójában nem az. Egyik kétnapos tanfolyamomon például éppen elsétáltam egy gyakorló pár mellett, s azt hallottam, hogy a „ki vagy te?” kérdésre a következő válasz hangzik el: „a benzinkút töltőpisztolya”. Az illető partnere halványan elmosolyodott, és megköszönte. „Ki vagy te?” – folytatta, helyesen.

Nem hallottam, hogy a továbbiakban milyen válaszok születtek. A férfi csak később mesélte el, mindenki előtt, hogy amikor azt a választ adta, hogy ő a benzinkút töltőpisztolya, a következő lépésben már nem csupán a töltőpisztoly, hanem maga a benzin is volt, majd az egész benzinkút, mígnem végül úgy érezte, hogy ő *minden*. Azt élte át, hogy ő az egész élet, és hogy maga az élet benne történik, maga a benzinkút is őbenne van.

Bármilyen nevetségesnek és furcsának is tűnik tehát a feljövő válasz, kérlek, ne cenzúrázd magadat! Hagyd, hogy a *forrás* a saját – csodálatos és rejtélyes – módján tárja föl magát neked! Bár az ismertetett gyakorlat nagyon egyszerű, mégis rendkívül hatásos! (Nekem ez a kedvencem.)

Bármilyen zsúfolt is a napom, arra mindig találok néhány percet, hogy csöndben ülve befelé forduljak és megkérdezzem magamtól: „ki vagyok én?” Általában alig mondom ki a kérdést, máris abban a végtelen térben érzem magam, ahol az érzéseim világában mindennel eggyé válok, és a kiterjedésem is szinte végtelen. Ebben a gondolatoktól és szavaktól mentes csöndnek a jelenlétében pihenek, ami olyan megindító élmény, hogy gyakran könnyeket csal a szemembe. Fantasztikus átélni, hogy valójában kik is vagyunk!

A gyakorlat a – figyelmét teljes mértékben a partnerére irányító – kérdezőre is sokszor ugyanolyan erős hatást gyakorol, mint a kérdezettre! Ezt a nagyon egyszerű hozzáállást a mindennapjainkban is használhatjuk: érdemes egész lényünkkel figyelni, teljes valónkat arra az egy dologra irányítanunk, amivel éppen foglalkozunk. Ha tökéletesen összpontosítjuk a figyelmünket valamire, ha teljesen jelen vagyunk, akkor megtapasztalhatjuk azt az időn túli tudatosságot, amely mindig jelen van, valahányszor a gondolat megpihen. Azt találod majd, hogy minden pillanatot úgy élsz meg, mint a *most* véget nem érő folyamatát, a jelen tudatosságát. Abban pedig megleled az egyszerűséget, a gondolatmentes nyugalmat, a mozdulatlanságot és a félelem tökéletes hiányát. Ebben a tudatállapotban a tetteid könnyedek, szabadok és hatékonyak, figyelmedet nem vonják el ilyen-olyan gondolatok, s nem kínoz kétely. Ezt a tudatosságot nem zavarják meg a tettek, és valójában ebben az állapotban fogan meg az ihlet és a zseniális ötlet is.

Az *én* közvetlen megtapasztalásának egy másik módszere a meditáció. Olvasóim közül bizonyára sokan megtanultak már valamilyen meditációs módszert. Meditációról szólva nem az olyan típusú meditációra gondolok, amelynél a figyelmünket valamely szó vagy mantra mondogatására összpontosítjuk. Nem is arról a meditációfajtról beszélek, amelynél testünk valamelyik részére vagy valamelyik testi funkciókra, pl. a lélegzésünkre koncentrálunk. Azt gyanítom, hogy sok meditáló gyakran összetéveszti az általam említett szabadságot valamiféle transzszerű állapottal. Nem, amiről én beszélek, az nem egy félig alvó állapot. Nem valamiféle kábult érzés, mintha nem lennénk igazán a testünkben. Amiről én beszélek az maga az ébrenlét. Kristálytisza, éber, jelen lévő és élettől vibráló állapot. Színtiszta létezés, amelyben érzed a minden létezővel való kapcsolatodat. Gyakran találkozom a véleménnyel, miszerint a meditáció arra való, hogy bizonyos dolgokon elmélkedjünk, hogy megvizsgáljuk a gondolatainkat. Sokak számára olyan, mintha elméjük riadót fújt volna, és össze-vissza rohangálna, mint egy megzavarodott csapattest. Amiről én beszélek, az ettől gyökeresen eltérő élmény.

Több mint 20 éve medítálok, és bár a meditációt megnyugtatónak és pihentetőnek találom, a meditáció, ahogy azt a legtöbb helyen tanítják, engem nem „ébresztett föl”, nem járult hozzá, hogy fölfedezzem a valódi önmagamat. Az a csönd és nyugalom, amiről én beszélek, az elmén *túl* található. Egyfajta energia, amiben a szeretet hatalmas ereje jár át mindent, s ami gyakran forrása a spontán öröme és boldogságnak. Az általam említett meditációt egyszerűen csak „ülésnek” szeretem nevezni. Csak pihenünk, elmélyülünk a tudatosságban, a csöndben, a mozdulatlanságban, a tiszta létezésben. Gondolatok, mantra és mindenféle speciális metodika nélkül. Azt tapasztalom, hogy az egyszerű „ki vagyok én?” kérdés segítségével egyedül is pillanatok alatt eljuthatunk ebbe az állapotba, ahol ez a jelenlét teljes szépségében tárja föl magát.

Van-e kedved kipróbálni ezt a metodikamentes meditációt? Megtapasztalni az „ülést”? Íme a „receptje”

Szánj 20-30 percet az „ülésre”! Helyezd magad kényelembe, ám előbb gondoskodj róla, hogy az ülés közben senki se zavarhasson! Amikor már kényelmesen elhelyezkedtél, kérdezd meg magadtól: „ki vagyok én?” Engedd meg, hogy ezt követően a szavak nélküli jelenlét teljesen föltárja magát! Hagyd, hogy ez a jelenlét minden sejteted átjárja!

Ezt követően érezd, hogy ez a jelenlét, ez a tudatosság kiterjed tested előtt a végtelenbe! ...Majd érezd, ahogy mögötted is ugyanez történik! ...Utána érezd ezt lényed minden oldalánál: fölötted, alattad, tőled jobbra és balra is! ... Ahogy minden a végtelenbe tágul... és megszűnnek a határok. ...Érezd, hogy végtelen, feneketlen a tér alattad... és az ég is a végtelenbe nyúlik fölötted. ...Hagyd, hogy úgy pihenj, mint a tiszta létezés végtelen, mérhetetlen tengere, a nyugalom óceánja!

Ha valamilyen gondolat bukkan föl a fejedben, hagyhatod, hogy az apró hullámként továtúnjön, míg te a jelen tudatosságának a mély tengerébe merülsz. Ha valami eszedbe jutna, ne foglalkozz vele! Kezeld az adott gondolatot kis felhőként, ami átúszik az égbolton, és eltűnik a látóhatáron, míg te csak ott ülsz, és hagyod, hogy teljesen átjárjon a mérhetetlen nyugalom tengere, a tiszta tudatosság!

Engedd, hogy határtalan, hogy végtelen legyél, egészen addig, amíg belső készletet nem érzel arra, hogy befejezd a „gyakorlatot”!

Én addig ülök így, amíg azt nem érzem, hogy most már elég, de legalább 20 percig minden alkalommal így maradok. Amikor kinyitod a szemed, maradj továbbra is könnyű, nyitott és „kiterjedt”! Vedd észre, hogy ez a jelenlét megtölti a szobát, és akkor minden, amit aznap teszel, ebben a tágas, végtelen közegben történik majd! Sőt, az a tapasztalatom, hogy ez a jelenlét valamiféle intelligenciával rendelkezik, s ettől az egész napom könnyeden, erőlködés nélkül zajlik. A dolgok erőfeszítés nélkül, gördülékenyen történnek, anélkül, hogy nekem durván be kellene avatkoznom. Ebben a tudatállapotban sokkal többet tudunk elérni, illetve elintézni, mint amikor görcsösen, erőnket megfeszítve tesszük a dolgunkat.

Ha úgy érzed, hogy segítené neked, ha egy hang vezetne végig egy ennél hosszabb, irányított meditáción, akkor használhatod a könyvhöz ajánlott, *Utazás* című kazettát.

A tanfolyamokon, a „ki vagyok én?” gyakorlat után mindig megkérem a résztvevőket, mondják el, hogy a *forrás* milyen fogalomként, milyen tulajdonságként jelent meg számukra. Az elhangzó szavak fölkerülnek a táblára, hogy mindenki lássa őket. Az írófelület hamarosan teljesen megtelik a különböző szavakkal.

Amikor Te végezted ezt a „ki vagyok én?” gyakorlatot, neked vajon milyen fogalomként, milyen tulajdonságként jelent meg a *forrás*? A következő felsorolás a leggyakrabban említett szavakat tartalmazza.

Szabadság, végtelenség, öröm, világosság (egyértelműség értelemben), bőség, megbocsátás, szinkronicitás, tudatosság, béke, humor, szabad áramlás, kegyelem, csönd, mozdulatlanság, vakmerőség, nyitottság, isteni mivolt, megadás, létezés, élénkség, spontaneitás, könnyűség, bölcsesség, gondoskodás, együttérzés, könnyedség, szépség, bizalom, inspiráció, gyógyulás, életerő, móka, nevetés, egyszerűség, tisztaság, játékoság, jóleső izgatottság, megelégedettség, találékonyság, egység érzése, alázat, megértés, elfogadás, gyönyörűség, élvezet, tisztelet, erő, bátorság, mérhetetlenség, határtalanság, élettéliség-érzés, élettől vibrálás, szenvedély, egyensúly, időtlenség, finomság, szelídség, kíváncsiság, tiszta energia, lágyág, teljesség, tökéletesség, derűség, igazság.

Amint a tábla megtelt, megkérek mindenkit, hogy olvassa el az összegyűjtött szavakat, és engedje, hogy azok hassanak rá. Egy idő múlva megkérdezem: „A táblán szereplő fogalmak közül hányat tapasztaltál meg a hétvége során?” Ekkor általában hosszú szünet következik, amíg a résztvevők visszagondolnak az eltelt órákra, majd mindig akad valaki, aki így szól: „Az összeset!”

Ilyenkor azzal szoktam folytatni, hogy ez tökéletesen igaz. Valóban, mindegyiket megtapasztaltuk. Minden egyes alkalommal, amikor a *forrás* tudatni akarja, hogy kapcsolatban állsz vele, akkor – mintegy ajándékként – ezen fogalmak, illetve tulajdonságok egyikét adja neked. Lényeged – valódi éned, *forrásod* – ilyen egyértelmű módon közli veled, hogy legmélyebb önmagaddal léptél kapcsolatba. A *forrás* így üzeni, hogy: „Jó úton jársz! Kapcsolatban vagy velem. Csak így tovább! Hálából kapsz egy ajándékot.” Mivel kapcsolódsz a *forráshoz*, örömet, boldogságot, békét és még sok egyéb pozitívumot érzel. A tudatosság így jelzi a testnek, hogy: „jó úton jársz”.

Minden egyes alkalommal, amikor találkozol vele, valamilyen jelet ad, és az életed során valahányszor érezted a felsorolt fogalmak bármelyikét (pl. együttérzést, szelídséget, világosságot, tisztánlátást), a *forrás* jelzett neked, hogy együtt és összhangban vagytok.

Sokan mondják: „Bárcsak ismerném életem célját! Bárcsak tudnám, miért is vagyok itt!” Nos, keresd a jeleket! A *forrás*, végig az úton, morzsákat hint el neked. Ha csak annyit teszel, hogy morzsától morzsáig haladsz, akkor a *forrás* véget nem érő folyamaként éled az életed. Akkor a lelked választotta utat követed, s nem az egymásnak is sokszor ellentmondó teóriáknak és elméd kusza gondolatainak a csapdájában vergődsz.

A tested a lelked barométere. Ha tudni akarod, hogy jó úton jársz-e, csak hallgass a testedre! Ha a *forrás* bármelyik jellemző vonását érzed, nyugodtan vállon veregetheted magad, mert az azt jelzi, hogy kapcsolatban állsz vele, jó úton haladsz.

A lelked így vezet Téged a *forrás* egyik megtapasztalásától a következőig.

Nem mindenki érkezik az intenzív tanfolyamra valamilyen nagy érzelmi problémával vagy komoly testi betegséggel. Sőt, legtöbbször úgy érzik, hogy az életük nagyjából rendben halad. Egészségesek, sikeresek és elégedettek.

Véleményem szerint a sikeres élet egyik nagy titka annak fölismerése, hogy fejlődésünk érdekében mindig képezzük magunkat, hogy folyton tanuljunk. A siker szüli az újabb sikert, s ahhoz, hogy ez a folyamat fennmaradjon, fejlesztenünk kell önmagunkat. Ezért aztán nagyon sok sikeres ember csupán azért jön el az *utazástanfolyamra*, hogy egy kis tavaszi „nagytakarítás” hatására még szabadabb, még elevenebb és még egészségesebb legyen a kapcsolataiban és a munkájában egyaránt. Ők tehát azért jönnek, hogy még sikerebbek legyenek.

Sok olyan embernek, aki szinte mindent elért – szép családja van, vidéki nyaralója és jól fizető, vezető beosztású állása –, nagyon gyakran belül valami azt súgja: „elértem mindent, amit el akartam érní, mégis úgy érzem, hogy van még ennél több, ennél nagyobb.”

Sokszor éppen ők vágnak a legforróbban arra, hogy meglegeljk valódi énjüket, a *forrást*. Megtapasztalták, hogy az anyagi világban elért valamennyi eredmény és siker kellemes ugyan, de érzik: az nem elég. Tudják, hogy ez nem „az a bizonyos”. Gyakran a spirituális igazságok keresésére indulnak. A nagyságot a külvilágban keresték, ám hiányérzetük tovább űzi őket. Figyelmüket befelé fordítják, remélve, hogy ott majd meglegelik az igazságot, amely szabaddá teszi őket. A legigazibb szomjúság, amikor arra vágyunk, hogy megtudjuk, kik is vagyunk valójában. Ez a legmagasabb rendű szomjúság. Ezek az emberek sokszor nincsenek is tudatában annak, hogy ezt keresik. Csak azt érzik, hogy valami nagyobbra vágnak, hogy meg akarják azt tapasztalni, és aztán azzal összhangban akarnak élni.

Előfordul, hogy épp, amikor minden a legjobb úton halad az életedben, akkor suttozja a lelked: „ez jó, de van ennél több”. Sokan ekkor fordulnak terapeutához, vagy jönnek el egy hétvégi *utazásra*.

Hiszem, hogy ha valaki eljön a kurzusra, vagy elolvassa ezt a könyvet, az azt jelzi, hogy a lelke készen áll erre a belső *utazásra*. Nagyon sokan vágnak arra, valahol legbelül, hogy ráleljenek az igazságra, hogy megtalálják a bennük élő nagyságot. Mély öröm és hálaérzés tölt el, valahányszor valaki terápiára vagy a hétvégi, intenzív tanfolyamra jön el hozzám, mert tudom, hogy valahol legbelül – még akkor is, ha ő nincs is ennek a tudatában –, a lelke hívja haza.

Eljöttek, hogy találkozzanak igazi énjükkel, és ha nagyon szerencsések, akkor olyan mélyen beleszeretnek a *forrásba*, az igazságba, hogy úgy döntenek, sohasem akarják elhagyni.

Geoffrey, egy Manchester melletti, rendkívül sikeres cég igazgatója is így jött el hozzám. Amikor megérkezett, nagyon magabiztosnak és dinamikusnak látszott, olyannak, akinek mindig, minden sikerül. A legtöbbször azt hiszem, irigyelnék: gyönyörű lánya van; kedves, szeretni való felesége; szuper háza; és a munkájában elért, számtalan sikere. Minden a legnagyobb rendben ment vele és körülötte is.

Elmondta, hogy minden csaknem tökéletes az életében, csupán azért keresett fel, hogy a segítségemmel egy apró gondját orvosolja. Az zavarta, hogy noha sikeres számítástechnikai cég igazgatójaként dolgozott, mégis, nagyon félt, amikor több ember előtt kellett beszédet tartania. Félszegnek, esetlennek és sutának érezte magát, valahányszor az igazgatótanács előtt kellett szerepelnie. Elmondta, hogy nevetségesnek és megalapozatlannak tartja a problémáját, hiszen a cége komoly sikereket ért és ér el. „Tudom, hogy jó vezető vagyok – az eredményeink ezt egyértelműen igazolják –, mégis, amikor nyilvános szereplésre kerül sor, lebénuok”.

Elmeséltem neki, hogy az Egyesült Államokban végzett felmérés szerint a legnagyobb félelem – ami még a halálfélelmet is felülmúlja! – a nyilvános beszédétől való rettegés. Megnyugtattam, hogy az ilyen szituációban jelentkező sutaság nagyon is gyakori jelenség. „Miután az emberek többsége jobban fél a nyilvános beszédétől, mint a haláltól, a jelek szerint ön már előbbre tart náluk, mert mégis föl mer állni, és beszédet mer tartani. Ez máris sokkal több, mint amire a legtöbb ember képes.”

Mosolygott, de továbbra is meg akart szabadulni a félelmétől, mert megítélése szerint az akadályozza a még teljesebb kibontakozásában. Egyetértettem vele, hiszen én is minden kihívással szembenézek, amely bármilyen szinten is visszatart. Biztosítottam róla, hogy a magam részéről mindent megteszek, hogy megtalálhassa félelme gyökerét, és megszabaduljon tőle.

Mielőtt elkezdtük volna az *utazást*, az órájára pillantott és figyelmeztetett, hogy egy értekezlet miatt legkésőbb délután kettőkor el kell indulnia, hogy elérje a repülőgépét. Eljött tehát hozzám, hogy a segítségemmel megszabaduljon élete legnagyobb félelmétől, és minderre másfél órát szánt... Még amikor saját személyiségének fejlesztéséről van szó, akkor is rekordidőt akart futni... Mosolyogtam, és megígértem, hogy megteszek minden tőlem telhetőt.

Mielőtt a jegyzetfüzetemért nyúltam volna, ez alkalommal is – ahogy minden utazás előtt – rövid imában kértem, hogy páciensem minden síkon, tehát érzelmi, testi és lelki szinten is, a lehető legmélyebb gyógyulást élje át. Arra gondoltam, hogy bár Geoffrey azért jött el, hogy a nyilvános szerepléstől való félelméből kigyógyuljon, valójában sokkal többről van szó. Hitem szerint végső soron azért keresett föl, hogy megismerje igazi önmagát, a végtelen bölcsességet, a benne élő géniust.

Bár nem említette, tudtam, hogy magában, mélyen, legbelül, ő is elmondott egy fohászt, hogy végre fölfedezze valódi önmagát. Abban is biztos voltam, hogy bár a felszíni érzelmi problémája a nyilvános szerepléstől való félelem, valójában a szabadság, a béke és az igazság hívását hallotta meg.

Ahogy az érzelmi szinteken lefelé haladtunk, egyfolytában kommentálta a történéseket, mintha dokumentálható nyomot akarna hagyni a teljesítményéről. Még az érzelmi *utazásában* is teljesíteni akart! Egy idő után úgy éreztem, hogy kommentárjai akadályozzák a folyamatot, ezért figyelmeztetnem kellett, hogy ne a fejével csinálja, hanem *érezzen*, legyen jelen az *érzelmei* számára. Végül sikerült az áttörés, ami mindkettőnknek megrázó élmény volt... Itt ült ez a sikeres vállalatigazgató, vasalt ingben és selyem nyakkendővel, a megrendülés és az elámulás könnyeivel a szemében és az arcán. Elámult a fölfedezett szépség láttán, döbbenet érezte önmagában a mindenkivel és mindennel való, végtelen egységet. Csöndben ült, mélyen megindulva a szeretet intenzív jelenlétén.

Amint kapcsolatba került a benne élő, végtelen bölcsességgel, azonnal és könnyen fölbukkant belőle gyermekkora egyik meghatározó alapélménye. Elméjéből egymás után jöttek felszínre az apjával kapcsolatos olyan jelenetek, amelyek mindegyikében úgy érezte, hogy képtelen megfelelni apja elvárásainak. Amikor egy teszten, ahol a maximum 100 pont volt, ő 95-öt ért el, az apja így reagált az eredményére: „és mi lett a hiányzó 5 ponttal?” Úgy érezte, bármennyire is igyekszik, bármit ér is el az életben, sohasem fogja kivívni apja elismerését.

Rájött, hogy a nyilvános szerepléstől való félelme háttérében valójában ez a jelenség bújjik meg. Az is egyértelművé vált számára, hogy az igazgatótanáccsal kapcsolatban is azt érzi, hogy soha nem vívhatja ki az elismerésüket, bármilyen teljesítményt ér is el. Mintha minden egyes alkalommal, amikor az igazgatótanács elé lépett, az egykori kisfiú állt volna az apja előtt. A régi félelem, hogy „sohasem tudom elég jól csinálni, sohasem leszek elég jó” tette őt félszeggé és sutává.

Amikor a tábortúznél megoldotta a problémát, és megbocsátott az apjának – minden alkalomért, amikor úgy érezte, hogy az apja nem érti meg, nem szereti őt, és nem helyesli azt, amit csinál –, akkor folytattuk az utat fölfelé, az egyes érzelmi szinteken keresztül.

Az utazás végén Geoffrey szemébe néztem. Annak a férfinak a tekintetét láttam, aki végre megtalálta a lelki békét. Úgy festett az arca, mint egy ártatlan gyermeké. Rápillantott az órájára, és rájött, hogy éppen indulnia kell a géphez. Habozott, hogy lemondja-e az igazgatótanácsi értekezletet. Az elmúlt 2 órában történtek ugyanis olyan hatalmas fölismerést hoztak a számára, hogy szeretett volna még pár percet magára szánni. Csak ülni akart, és megvárni, amíg az élmény után teljesen „magához tér”. Magamban megjegyeztem, hogy 2 órával ezelőtt mindez ugyancsak elképzelhetetlennek tűnt volna arról az emberről, aki akkor besétált az ajtómon.

Két héttel később Newcastle-under-Lyme-ban tartottam tanfolyamot, és legnagyobb meglepetésemre Geoffreyt fedeztem fel a hallgatók között. Nem számítottam rá, hiszen rendkívül elfoglalt ember, de nagyon örültem neki. A kurzus kérdés-felelet részében Geoffrey szólásra jelentkezett, majd bátran és büszkén állt fel, hogy a több mint 100 résztvevő előtt beszéljen. Mindenkit nagyon föllekesített választékos és ékesszóló stílusa. Úgy tűnt, hogy a nyilvánosság előtti beszéd a legtermészetesebb dolog a számára.

„Micsoda fordulat!” – gondoltam magamban. Elmondta, hogy korábban félt nyilvánosság előtt beszélni, ezért eljött hozzám terápiára. Mára már nem csak a félelme a múlté, de azóta úgy érzi, hogy minden más is sokkal könnyebben megy neki. Mintha valami láthatatlan erő segítené. Még a golf is sokkal jobban megy azóta! Történetesen 2 nappal a terápia után megnyert egy golfversenyt!

Mindenki lelkesen tapsolt. Befejezésül még hozzátette: „amikor a golf klubban kimentem, hogy átvegyem a trófeát, könnyedén és gördülékenyen mondtam köszönetet. Akkor döbbsentem rá, hogy a nyilvános szerepléstől való félelmem végre végleg a múlté.”

Amikor leült, és a szemébe néztem, benne láttam azt a csillogást – azt a szikrát –, ami oly gyakran jelenik meg azoknál, akik „fölébredtek” és „hazatértek”, mert megértették, hogy kik is ők valójában. Arra gondoltam: „Hát nem fantasztikus, hogy még egy üzletember is, akinek pedig az egész élete sikerek és eredmények közt zajlik, arra vágyik, hogy megismerje ezt a belső szeretetet és békét?”

Geoffreyt most először láttam valóban sikeresnek. Megtalálta azt a fölbecsülhetetlen értékű kincset, amit senki sem tud tőle elvenni. Rálelt igazi önmagára.

A birminghami tanfolyamomon szintén találkoztam egy üzletemberrel. Az ő esetében pontosan az előbb említettek ellenkezőjéről volt szó. Alan negyvenéves korára rendkívül sikeres üzletember és milliomos lett, ám most, 60 évesen, mindent elveszített. Olyannyira, hogy a hétvégi kurzusra is egy barátja fizette be.

Testi *utazása* során rendkívüli dolog történt vele. Űrhajója a szemébe vitte, ami belülről igen ködösnek látszott. A fölbukkanó, régi emlék meglepő módon nem negatív, hanem pozitív volt! *Utazása* során gondolatban és érzésben visszatért abba az időbe, amikor még sikeres és vállalkozó szellemű volt, amikor mindent sikerre vitt, amibe csak belekezdett. Abban az időben úgy tűnt, hogy bármihez nyúl, az a kezei között arannyá változik. Úgy látszott, őt semmi sem állíthatja meg.

A tábortúznél csak hárman jelentek meg: a 40 és a 60 éves Alan, valamint a segítője, az úgynevezett mentor. Nos, a fiatal Alannak bőven akadt mondanivalója az idősebb Alan számára. Emlékeztette, hogy azok a nagyszerű tulajdonságok, amik 40 évesen milliomossá tették, most is ott élnek benne. Csak éppen berozsdásodva szunnyadnak, mert a mostani Alan elfelejtette, hogy ki is ő igazából. Elfelejtette azt a nagyságot, amely minden egyes sikere mögött okként meghúzódott. A korábbi önmaga szemrehányást tett neki, majd rászólt: „Vedd már észre, hogy én még mindig itt vagyok!”

A mostani Alan eddig nem értette meg, hogy a sikerei nem külső tényezőktől függtek. Nem tudatosult benne, hogy a sikereit saját, nagyszerű tulajdonságai születték. Alan 10 év óta először gondolt arra, hogy képes megismételni fiatalkori teljesítményét. Az *utazás* után úgy érezte, hogy még a járása is megváltozott! Megszabadult a korábbi áldozatszereptől, amelynek évek óta foglya volt. Az *utazás* segítségével megtapasztalta, hogy milyen érzés újra kapcsolatban lenni saját *forrásával*, saját zsenialitásával. Hosszú évek után most érezte először, hogy az árral úszik és nem ellene, hogy kapcsolatban áll önmagával. Azt hitte, ez már sosem történhet meg.

A tanfolyam végén az ő szemében is láttam azt a bizonyos, fiatalos csillogást. „Biztos ilyen volt fiatalabb korában, amikor sikert sikerre halmozott” – gondoltam magamban. Emlékezett már a szikrára, amelyet akkor érzünk, amikor kapcsolatban vagyunk valódi, igazi, szabad önmagunkkal.

Tapasztalatom szerint az *utazás* nem ér véget egy testi vagy érzelmi *utazással*. Sőt, általában az csak egy hosszabb út első lépése, amelyet követően egyre több érzelmi ballasztot eresztünk szélnek, egyre szabadabbá válunk. A szabadságnak nincsenek határai. Nem arról van szó, hogy megérkezünk a *forráshoz*, és attól kezdve mindörökre rendben vagyunk. Inkább csak elkezdesz a *forrás* megnyilvánulásaként élni, s a *forrás* fokozatosan fellebbenti a fennmaradó fátylakat, felfedi azokat a fájdalmat okozó viselkedésmintákat és problémákat, amelyek készen állnak arra, hogy szélnek ereszd őket. Igazi valód, a *forrás*, mindig mozdulatlan marad. Kristálytisztán csillog, az élet drámája őt nem érinti meg.

A *forrást* lankadatlan vágy hajtja, hogy téged szabaddá tegyen. A szabadság természeténél fogva pedig felszínre hív mindent, ami még nem szabad, és azt mondja: „Ez rendben van, elfogadjuk, de te nem ez vagy valójában!” A *forrás* rámutat a valódi lényedtől idegen részeidre, és megmutatja, ki is vagy te valójában. Amikor a kosárlabda méretű daganatom 6 és fél hét alatt teljesen visszafejlődött, még nem tudtam, hogy ez csak az út legeleje, és az egész életemet végigkísérő utazás épp csak elkezdődött.

1993 őszén, körülbelül másfél évvel azután, hogy a daganat visszafejlődött, Malibu dombjain hatalmas tűzvész pusztított. Talán olvastál róla az újságban, vagy láttad a televízióban. A hatalmas tűzben 280 ház semmisült meg, és százak maradtak fedél nélkül.

Engem New Yorkban, egy televíziós stúdióban ért a hír. Az igazgató ezekkel a szavakkal lépett hozzám: – Brandon! Jobb, ha most kijön a stúdióból, és leül a zöld fogadóteremben. Nézze meg ott a híreket! Ugye Malibuban lakik? Talán jó lenne, ha telefonálna és ellenőrizné, hogy otthon minden rendben van-e. A hírek szerint ugyanis a tüzet egyelőre nem tudták megfékezni, s a lángok már 20 méter magasra csaptak.

A híreket látva nem hittem a szememnek. Az én gyönyörű Malibum feketéllett a füsttől, maga volt a lángoló pokol. Némán meredtem a képernyőre, és szemtanúja voltam annak, ahogy barátaim házai egymás után, kártyavárként omlanak össze. Egy rosszul vágott katasztrófafilmnek tűnt az egész, és arra vártam, hogy mindjárt jön a záró rész, amelyben köszönetet mondanak mindazoknak, akik segítettek a film elkészítésében.

A saját házamat nem láttam a tévében, és mivel a tűz egyértelműen a domboldal felé terjedt, mi pedig az óceán partján laktunk, ezért valószínűtlennek látszott, hogy a lángok, az országutat átlépve, a parti épületeket is megsemmisítenék.

Mivel úgy gondoltam, azzal senkinek sem segítek, ha megbabonázva bámulom a képernyőt, kikapcsoltam a készüléket, és csöndben imádkozni kezdtem azokért, akiknek az élete egyszeriben fenekestül fölfordult. Tudtam, hogy most nagyon sokan szenvednek. A barátaimra gondoltam, és a gondolat szárnyán szeretetet küldtem nekik. Nem tudtam velük kapcsolatba lépni, amitől rendkívül magányosnak és szerencsétlennek éreztem magamat. Annyira szerettem volna valahogy segíteni! Ehhez pillanatnyilag az ima tűnt a legjobb eszköznek.

A fohász befejeztével csak ültem ott, csöndben, és figyelmemet teljesen az időtlen nyugalomra összpontosítottam. Ebbe a csöndbe és mozdulatlanságba lassan valamilyen rossz előérzet lopakodott. Úgy döntöttem, hogy a biztonság kedvéért gyorsan utánagondolok, nem lehet-e mégis valaki otthon, a házban. A lányom, Kelley, nemrég költözött el Malibutól 8 km-re, Santa Monicába, a vőlegényével. Tudtam, hogy Bob Santa Fében tart éppen tanfolyamot. Háziállatot egy ideje már nem tartottunk. Kicsit megkönnyebbültem, hogy ezek szerint senki sem tartózkodhat a házban, ám ennek ellenére a rossz előérzetem egyre erősebbé vált. Végül föltárcsáztam a lányomat és a vőlegényét, hogy megtudjam, minden rendben van-e velük. Miután beszéltem velük, megkértem az igazgatót, engedjen el ma korábban.

Egész éjszaka nyugtalanul aludtam. Reggel szörnyű fejfájással ébredtem. Azonnal a stúdióba hajtottam. Amikor beléptem, mindenki elkapta a tekintetét. Azt hittem, hogy elkéstem. Nehéz, kellemetlen csönd lett a máskor oly élénk és vidám stúdióban.

Ketten többször egymásra néztek, mintha azon tanakodnának, hogy ki közölje velem a rossz hírt. Az egyikük végül vette a bátorságot, és kibökte: „Brandon! Azt hiszem, jobban teszed, ha foglalsz egy repülőjegyet... Néhány perce leégett a házad... Végtelenül sajnálom... Igazán nem is tudom, mit mondjak.” Kellemetlen, suta csend következett, majd egy kérdés: „Volt biztosításod?”

„Nem, Malibuban senkinek sincs. Túlságosan drága, ha az óceán partján áll a házad.” Újabb hosszú csönd következett. „Igen, azt hiszem az a legjobb, ha azonnal hívom a légitársaságot, hogy tudnak-e segíteni.” Senki sem szólt. Nem volt mit mondani.

Kiléptem a stúdióból az éles, hideg, New York-i szélbe. Bár szürke őszi nap volt, a színeket mégis különösen élesnek láttam, a szagokat intenzívnek éreztem, a forgalom zaját pedig fülsiketítőnek, ám furcsa módon belül valahogy mégis hihetetlenül mély nyugalom áradt szét bennem.

Teljesen érthetetlen módon úgy éreztem, mintha valamilyen hatalmas kő esett volna le a szívemről, mintha hosszú évek karmája hagyott volna el. Furcsán könnyűnek és szabadnak éreztem magam. A bensőm mélyén egy kis dal szólalt meg, amit valamelyik spirituális központban hallottam: „Bízzál! Minden rendben van.” Meglehetősen giccses volt, valahogy mégis illett ide, így tovább dúdolgattam magamban, miközben lakhelyem felé tartottam, hogy összehajoljak.

Fölhívtam telefonon a légitársaságot. Bár a jegyemet nem tudták visszaváltani, megegyeztünk, hogy a történetekre való tekintettel, feltételes jeggyel azért utazhatok. Tehát akkor, ha marad üres hely a gépen. Hozzá tették, hogy a következő járat valószínűleg már megtelt. Kértem a repülőtérré. A gép teljesen tömve volt, egyetlen üres helyet sem találtak nekem a turistaosztályon. Az egyik kedves alkalmazott beültetett az első osztályra. Könnyekig meghatódtam, hogy egy teljesen idegen ember ilyen nagylelkű és segítőkész velem, amikor bajban vagyok. A „Bízzál! Minden rendben van” dalocska továbbra is ott motoszkált a fejemben.

Ahogy hazafelé repültem, arra gondoltam, hogy valószínűleg a bőröndömben lévő ruhák alkotják minden vagyonomat. Itt állok 40 évesen, és mindössze egybőröndnyi, amit magaménak mondhatok. Furcsa módon mégsem éreztem a helyzetet olyan szörnyűnek.

Ahogy a Los Angeles-i repülőtéren leszálltam, a férjem ezekkel a szavakkal fogadott: „Azt hiszem, a legjobb, ha azonnal odamegyünk. Ugye nálad van a jogosítványod? Ugyanis csak azt engedik át a kordonon, aki be tudja bizonyítani, hogy a leégett házak valamelyikében lakik. Mindenkinél igazolnia kell magát, mert már eddig is sok fosztogatás történt.”

Ahogy a Pacific Coast autópályán haladtunk, már közel sem tűntek szurrealista katasztrófafilmnek a történetek, hanem nagyon is valóságosnak. A hatalmas pusztítás láttán szinte elállt a lélegzetem. Ahogy közelebb értünk ahhoz a helyhez, ahol valaha az otthonunk állt, nagy levegőt véve megpróbáltam fölkészülni a legrosszabbra. Ám arra, ami fogadott, nem lehetett felkészülni. A kocsiból kiszállva csupán helyenként még mindig füstölő, fekete, elégett épületfa-maradékokat, kötörmeléket és az egyik gyönyörű mélylila virágunkat láttuk. Az utóbbi érintetlenül, frissen és teljes virágzatában pompázott, tökéletes kontrasztját nyújtva annak a fekete halomnak, amely családjunk 18 évnyi életéből megmaradt.

Azt hittem, sírva fogok fakadni, de ehelyett különösen mély nyugalmat és alázatot éreztem. Tudtam, hogy ez egy rendkívüli, kivételesen fontos pillanat. Nem akartam sem elfojtani, sem leplezni a valódi érzésemet. Jelen akartam lenni, bármilyen érzés is jöjjön elő. Mély, megmagyarázhatatlan hála érzése tört rám. Megértettem, milyen szerencsésnek is

mondhatom magam, hogy ilyen fantasztikusan jó a kapcsolatom a férjemmel és a lányommal. Végül is ez az, ami igazán számít, minden más csupán anyagi dolog.

Ahogy beléptünk a ház azon részébe, ahol valaha a konyhánk állt, Bob figyelmeztetett, hogy legyek óvatos, mert a padlózat is elégett. Pár elszenesedett fadarab karóként emelkedett az ég felé, a hűtőszekrény és a mosogatógép teljesen elolvadt, a műanyag ráégett a fémre. Azokat az edényeket, amelyek nem estek le és nem törtek össze, már elvitték a fosztogatók. Bizarr és groteszk volt, hogy egyesek épp azokat fosztogatják, akiknek szinte semmijük sem maradt.

Semmi sem emlékeztetett egykori otthonomra, amíg rá nem bukkantam egy cserépedényre, amit a tolvajok nem vettek észre. Egy bögre volt, amit valamelyik spirituális központban vásároltam. Készítője a következő szavakat írta rá: „Bízzál! Minden rendben van.” Elmosolyodtam. Megértettem, hogy a jelek azt üzenik: valamilyen kegyelem, égi erő van velünk.

Bobbal a kötörmelékben további emléktárgyak után kutattunk. Legnagyobb csodálkozásunkra az egyik fém iratszekrényünk épp a vastag, bőrkötésű, esküvői fényképalbumunkra esett, ezért – bár a fotók egy része elázott – a legtöbb fénykép megmaradt. Megtaláltam egy nagyon megcsúnyult fémjelvényt is, amelyet egykori tanáromtól kaptam. Az állt rajta: „Amikor az élettől citromot kapsz, csinálj limonádét!” Úgy tűnt, hogy mindenféle jeleket találunk, és elmosolyodtam a gondolatra, hogy mennyi limonádét is fogok készíteni...

Minden pillanat különösen jelentőségteljesnek és értékesnek tűnt. Egyáltalán nem az történt, amire számítottam. Nevettünk azon, hogy falak nélkül mennyivel jobb a kilátás az óceánra, és folytattuk a romok közötti ásást. Hirtelen egy hang szólalt meg mögöttem. Amikor megfordultam, hatalmas tévékamera meredt rám. A riporter a mikrofonját a számhoz tartotta, és megkérdezte:

– Föltehetnék pár kérdést?

Megdöbbenésemben kicsit összefüggéstelenül feleltem: – ... Nos, nem igazán... De ha nem bánja, hogy én közben folytatom a keresgélést, akkor éppen föltehet ...Csak most érkezünk meg.

– Milyen érzés a katasztrófa áldozatának lenni?

Elképedve ráztam meg a fejem. Hogy lehet valaki ilyen hihetetlenül érzéketlen egy ilyen pillanatban? Nyugodt hangon csak ennyit válaszoltam: – Nos, az az igazság, hogy nem érzem magam áldozatnak.

– Akkor milyen érzés túlélőnek lenni?

A riporternőre néztem, és csöndesen azt mondtam: – Az igazat megvallva, túlélőnek sem érzem magam. Nagy sokára föltette az igazi kérdést:

– Akkor mit érez?

– Őszintén szólva elsősorban hálát.

– Hálát? Hogyan érezhet hálát azok után, ami történt?

Végül úgy döntöttem, hogy félbehagyom az ásást. Megfordultam, és egyenesen a riporter szemébe néztem. Ahogy az arcát fürkésztem, átvillant az agyamon, „milyen nehéz is lehet riporternek lenni”.

Csöndesen így szóltam: „Igen, hálát érzek, mert tudom, hogy a legtöbb ember szívesen leégetne 10 házat is, csakhogy megtapasztalja azt a szeretetet, amely körülvesz. Csodálatos kapcsolatban élek a férjemmel, és végtelenül boldog vagyok, hogy ugyanilyen közel érzem magam a lányomhoz is.” Majd a romokra mutatva így fejeztem be: „Nem ez a katasztrófa. Ha igazi tragédiát akar látni és hallani, akkor keresse meg azt a 80 éves nénit, aki a hegy tetején lakott! A gyerekei sohasem látogatják meg. Neki nem volt mása, csak a háza. Az az igazi szörnyűség! Én 40 éves vagyok. Olyan emberek vesznek körül, akiket szeretek, és

kiváltságnak tartom, hogy olyan munkát végezhetek, amit imádok és fontosnak tartok. Ön sem mondaná egy 18 évesnek, hogy »Micsoda katasztrófa! Semmid sincs az életed elkezdéséhez, csak két bőröndöd!« Azzal biztatná, hogy »Az egész élet előtted áll!« Én is olyan vagyok, mint az a tinédzser. Igaz, hogy 40 éves vagyok, és nem kötöttünk a házra biztosítást, de az egész élet még előttem áll. Ezért aztán a történeteket nem tekintem katasztrófának.”

A riporter megkérte az operatőrt, hogy állítsa le a kamerát, és úgy kérdezte meg, valóban ezt érzem és gondolom-e. Könny csillogott a szemében. Halkan így válaszoltam neki: – Tudja, ebben a szituációban az embernek nincs kedve kitalálni valami jól hangzót, vagy megjátszania magát. Ilyen helyzetben mindenki nagyon alázatossá és érzékennyé válik, és – egyszerű szavakkal – csak az igazságot tudja kimondani.

– De hogyan érezhet valaki hálát, amikor tudja, hogy az egész óceánparti szakaszon egyedül az ő háza semmisült meg? Nem azt mondatja ez önnel, hogy „Miért én? Miért éppen az én házam?”

Láttam, hogy jelez az operatőrnek, hogy indítsa újra a kamerát.

– Nos, hadd mondjam el önnek a ház teljes történetét. Tíz perccel azelőtt, hogy ön ideérkezett, beszéltem az egyik tűzoltóval, aki épp itt tartózkodott a tűzvész idején. Elmondta, hogy egy lángoló fadarab átrepült az országút fölött, és bár teljes tűzoltóbrigád dolgozott a házunknál, a több mint 100 km/órás szél miatt nem tudták megfékezni a lángokat. Teljesen tehetetlennek bizonyultak. A ház kevesebb, mint 5 perc alatt égett le. De valami mást is elmondott még. Az egész ház a tűz martaléka lett, kivéve ezt a kis szobát, itt, ahol meditálni szoktam. Azt mondta: „Nem tudom, mi volt azzal a szobával, de a tűz ott egyszerűen megállt! Nem terjedt tovább!” Így aztán képesek voltak megakadályozni a további katasztrófát. Emiatt az egy, titokzatos szoba miatt a környező parti házak mind megmenekültek. Így aztán, ha az én házamnak kellett áldozatul esnie azért, hogy a többieké megmeneküljön, nos, akkor ez nem is olyan hatalmas ár, ha az összképet vesszük szemügyre.

Utóbbi szavaimtól a riporter még jobban meglepődött. Úgy látszott, nincs is több kérdése, mert az operatőrrel együtt csendesen összerámoltak, és eltávoztak.

A tűzoltó később még visszajött és megkérdezte, vajon mitől viselkedett olyan különlegesen az a szoba. Teljesen értetlenül és zavartan állt a jelenség előtt. A kollégái sem tudták mivel magyarázni a történeteket.

– Nos – feleltem –, mostanában építettük ezt a kis szobát a favázra. Miután ez meditációs szobaként funkcionált, az építkezés közben különböző spirituális tradíciók szentképeit helyeztem a falakba. Nem tudom megmagyarázni a rejtélyt, hogy miért nem égett le, de ha a tűz éppen itt állt meg, akkor csak azt gondolhatom, hogy valamiféle védő erő, valamiféle kegyelem kellett hogy működjék itt. Nincs rá igazi válaszom, ám ami valóban fontos, hogy a szomszédunk házát, ami közvetlenül a miénk mellett épült, még csak meg sem pörkölték a lángok. S ezért végtelenül hálás vagyok.

„Ha a szomszédja házára is átterjed a tűz, akkor a malibui partszakasz ezen részén minden épület leég, mert képtelenek lettünk volna megállítani a tüzet.” Megrázta a fejét, majd még hozzátette: „Bár én nem hiszek az ilyesmiben, de ismerem a tűzoltás minden csínját-bínját, ezért ugyancsak csodálkozom.”

Én nem csodálkoztam. Láttam, hogy ez a mindennél hatalmasabb valami vagy valaki mindenütt jeleket hagyott a számunkra. És valóban, mindenem, ami igazán fontos volt nekem, megmaradt. A férjem, a lányom és a képességem, hogy elég pénzt keressek ahhoz, hogy ellássuk magunkat, és hogy idővel újra fedél kerülhessen a fejünk fölé. A legfontosabbnak azt éreztem, hogy a szeretet – amit igazán fontosnak tartok az életben – továbbra is bőségben van jelen az életemben. Akkor legalábbis így tűnt.

A szeretet természetéről az élet valami mélyebbet is meg akart nekem tanítani.

Egy év telt el a tüzeset óta. Új lakásba költöztünk Malibuban, a tűzvész pusztította helytől délre, a dombon, szép kilátással az óceánra. Az univerzum támogatni látszott bennünket igyekezetünkben, hogy a semmiből új életet teremthessünk magunknak. Ez alatt az egy év alatt sokan, sokszor vadidegenek is, kedvesen és nagylelkűen segítettek minket. A bútórvásárlásra ráment az összes megtakarított pénzünk, ezért Bob több levélben is kérte az adóhatóságtól, hogy a körülményekre való tekintettel hadd fizessük az adókat részletekben. A tűzben mindenünket elvesztettük, és minden erőnket összeszedve küzdöttünk, hogy újra egyenesbe kerüljünk.

Bobbal már 2 hónapja külföldön dolgoztunk. Olyan repülőjegyük volt, amellyel megállhattunk Indiában, így aztán – bár nagyon szerény körülmények között – meglátogattunk ott egy spirituális tanítót. Úgy tűnt, hogy rendkívüli leckéket kellett megtanulnunk -először a daganat, majd a tűzvész –, így amikor meglátogattuk a tanítót, a mély alázat mellett olthatatlan szomjúságot is éreztem, hogy megtudjam, mit akar a *forrás* megtanítani nekem önmaga természetéről.

Indiában villámcsapásszerű spirituális élményt éltem át. Mintha hirtelen mindaz, ami én vagyok, összetört volna. Mintha a saját, különálló identitásom, az egóm, minden, ami én voltam, váratlanul összeomlott volna. A tiszta, fénylő tudat maradt csak vissza, mindenben és mindenütt csupán azt éreztem.

Indiából hazafelé repülve azt éltem meg, hogy mindenre friss, új szemmel nézek, mintha most látnám életemben először. Minden fénylett és szikrázott, és mindez én voltam. Nem tudtam, hogy ami Malibuban vár rám, az az Indiában megtapasztaltak tükörképe lesz. Ekkor még nem tudtam, hogy az életem visszafordíthatatlanul meg fog változni.

Miután fölcipeltem nehéz bőröndjeimét az új lakás lépcsőin, bár fáradt voltam a hosszú repülőúttól, mindent újdonságként üdvözöltem, és mindennek örültem. A kis fánk erős és dús lett. Az éppen virágzó bojtvirágból szinte sugárzott az élet. Aztán beléptem a lakásba, kitártam az üvegajtót és beszívtam a friss óceáni levegőt. Teleszívtam a tudómet a tengervidéki növények illatával, és azon tűnődtem, éreztem-e valaha is ilyen pompásnak az illatukat.

A konyhaasztalra tekintettem. Magas oszlopban állt az összegyűlt posta, amely mindig az „Isten hozott itthon” érzésével ajándékozott meg. Mielőtt a bőröndök kirámolásához kezdtem volna, gyorsan átfutottam a leveleken, hogy megnézzem, akad-e köztük különösen fontos. Öt vastag borítékot találtam az adóhivataltól, mindegyiket eltérő dátummal. „Nagyszerű” – gondoltam. „Végre válaszoltak Bobnak, és engedélyezték az adó részletfizetését!” S bár a hivatalos papírokat általában meghagytam Bobnak, most mégis sietve fölnyitottam az első levelet.

Miután jó hírre számítottam, váratlanul ért az elutasító válasz. Megdöbbenve azt gondoltam: „Biztosan valami tévedés történt. Ezt nem tehetik meg! Hiszen teljesen tönkrementünk a tűzvész miatt!” Miután biztos voltam benne, hogy valamilyen félreértésről van szó, gyorsan föltéptem a következő borítékot. Ugyanaz a válasz, csak éppen sokkal markánsabb formában. Nevezetesen: jövedelmünk 100%-át elvették, és a bankszámlánkat befagyasztották.

„Micsoda?! Hogy lehet, hogy amikor ilyen borzalmas katasztrófa következtében mindenedet elveszíted, a kormány még azt a lehetőséget is elveszi tőled, hogy kenyeret tegyél az asztalra? Hát nem értik, hogy ezzel *mindent* elvesznek, amink csak van?” Úgy éreztem, nem kapok levegőt. – Bob! – szóltam. – Ezt meg kell nézned!

A konyhaasztal mellett álltam, földbe gyökerezett lábbal, és az agyam teljesen leblokkolt. Hogy valami kellemesebbet olvassak, beletúrtam a levélhalomba, s abból kihúztam a lányom, Kelley levelét. Mindig úgy éreztem, hogy Kellyvel tökéletesen megértjük egymást. Büszke voltam arra a kölcsönös, feltétel nélküli bizalomra és szeretetre, amely összekötött bennünket, hogy bármit őszintén elmondhattunk egymásnak, akár a legrejtettebb titkainkat is. Úgy éreztem, hogy nem egyszerűen nagyon jó anya-lánya kapcsolat ez, de rendkívüli is. Már a kézírásának a látványa is melegséggel töltött el, és nem törődve azzal, hogy milyen csúnya lesz a boríték, föltéptem, hogy minél hamarabb elolvashassam a levelet.

A szívverésem is megállt. Könnyek szöktek a szemembe. A szavai villámcsapásként értek. Azt írta, hogy amíg távol voltunk, nagyon súlyos lelki krízisen ment keresztül, és az eddigi életére visszatekintve úgy látja, hogy Bob és én túlságosan erősen hatottunk rá. Ezért meg akarja szakítani velünk a kapcsolatot, és nem tudja, hogy mikor akar majd egyáltalán találkozni velem és Bobbal. Sem telefonszámot, sem levélcímet nem hagyott, ahol a továbbiakban elérhetnénk.

Úgy érintett ez, mint derült égből a villámcsapás. Őszintén magamba nézve sem tudtam elképzelni, hogy mi rosszat is tehattunk, vagy mondhattunk. Egyszerűen nem értettem semmit. Éppen csak hazaértünk, és 5 perc után máris úgy tűnt, hogy az egész életünk földrengésszerűen összeomlik.

Két nappal később Bobbal épp a hálószobában álltunk. Nem tudtuk, hova is forduljunk ügyünkkel, nem volt pénzünk ügyvédre, és el sem tudtuk képzelni, hogy kit lehetne az adóhivatallal kapcsolatban információért megkeresni. Úgy éreztem, hogy bármelyik pillanatban beüthet a végleges katasztrófa. A feszültség hatására Bob sokkal ingerlékenyebb lett, és teljesen váratlanul kibökte, jó lesz, ha fölébredek, ha kinyitom a szemem, mert nem csupán a pénzügyekkel vannak gondok.

– Nem vetted észre, hogy szerelmes vagyok? – kérdezte. – Tényleg semmit sem vettél észre?

Tátott szájjal, megrökönyödve meredtem rá. Végül, nagy sokára, azt gondolva, hogy valaki az ismerőseink közül tetszett meg neki, ezt motyogtam: – Kibe? ...Mit jelent az, hogy szerelmes lettél valakibe? ...Kibe?

– Valakibe, akivel az 50. születésnapomon találkoztam, tavaly augusztusban. Szenvedélyes szerelem lángol közöttünk azóta.

Még mindig földbegyökerezett lábbal, teljesen ledöbbenve, bután megkérdeztem: – Testi kapcsolat is van köztetek?

Úgy nézett rám, mint aki azt mondja: „hát mindent a szádba kell rágnak?” Azt válaszolta: – Mégis mit gondolsz, mit értettem azon, hogy „szenedélyes szerelem”? Ez nem olyan „egyéjszakás kaland”, Brandon. Halálosan komoly. Már házasságról is beszéltem neki.

Megmukkanni sem tudtam. Soha, semmi jelét sem vettem észre annak, hogy baj lenne kettőnk között. Minden fenntartás nélkül megbíztam benne. Akkora szeretetben és egyetértésben éltünk! A házasságunk teljesen igaznak és élőnek tűnt! Nem halott, üres kapcsolat volt a miénk, amiből oly sokat látni manapság. Állandóan „szerelmemnek” szólítottuk egymást, és az eltelt évek ellenére mindig gyorsabban kezdett dobogni a szívem, amikor meghallottam, hogy az autójával hazaérkezett. Nagy, legendás szerelem volt a miénk. Még a spirituális tanító is megjegyezte Indiában, hogy milyen ritka az egymás iránt érzett szerelmünk, és követendő példa vagyunk más párok számára. Lelki szemeimmel úgy láttam magunkat, ahogy ülünk a hintaszékünkben, fogjuk egymás kezét, és hittem, hogy a bennünket összefűző, nagy szeretet egészen addig fog tartani, amíg csak élünk.

Egyetlen dologban voltam csak halálosan biztos. Hogy Bob és Brandon neve mindig csak együtt említhető. Bizonyára valami tévedésről van szó – gondoltam. Az elhangzott szavak nem értek össze azzal, amiről a szívemben tudtam, hogy igaz. Nem értek össze

azzal, amiről tudtam, hogy igaz; hogy Bob jobban szeret, mint az életét, úgy, ahogy én is szeretem őt.

A beszélgetés a világi részletek felé vette az irányát: Bob fölsorolta az összes jelet, amit – bután és őbenne tökéletesen megbízva – nem vettem észre. Átmentem a nappaliba, és úgy éreztem, hogy az egész addigi világom összeomlott. Semmi sem volt olyan már, mint amilyennek addig láttam. Semmi sem számított már biztosnak. Minden, amit addig az életemnek hittem, eltűnt, és semmibe sem fogódzkodhattam, sehová sem fordulhattam. Úgy éreztem, mintha szabadeséssel zuhannék bele a semmibe. Úgy éreztem, nincsenek falak, amikben megkapaszkodhatnék, csak zuhanok a feneketlen semmibe.

A daganat, a tüzvész, az adóhatóság döntése, a pénztelenség, a férjem és a lányom távozás... „Elveszíthetek még egyáltalán bármi mást is, amiről eddig azt gondoltam, hogy az életem?” – tettem föl magamnak a kérdést. Pontosan azt éreztem, mint Indiában, amikor az egóm darabokra törött. Az egész addigi identitásom – anya, imádott feleség, jó életkörülmények, még a megélni tudásomba vetett hit is – darabjaira hullott szét. „Van egyáltalán valami biztos és állandó ebben a világban?”

Különleges tudatállapotban mentem föl a konyhába egy pohár vízért. A hűtőszekrény mellett elhaladva annak ajtaján hirtelen megpillantottam egy szöveget, amit valamikor Robbie barátunktól kaptunk. Az olvasott szavaktól szinte a földre gyökerezett a lábam: „Tudd, hogy bármi váratlan érkezik az életedbe, az Isten ajándéka, és biztos, hogy hasznodra lesz, feltéve, ha maximálisan kiaknázod. Csak az okoz majd gondot a számodra, amire a saját elképzelésed alapján te magad törekszel.” Háromszor is elolvastam. A szavak a csontomig hatoltak.

*„Tudd, hogy bármi váratlan érkezik az életedbe,
az Isten ajándéka,
és biztos, hogy hasznodra lesz,
feltéve, ha maximálisan kiaknázod.
Csak az okoz majd gondot a számodra,
amire a saját elképzelésed alapján
te magad törekszel.”*

Ahogy a szövegre meredtem, egyszerűen tudtam, hogy az igazságot mondja. Valamennyi sejtem tudta, hogy minden szava igaz. Maga a bennem lévő igazság tudta, hogy az *igazság* szól. S noha továbbra sem értettem a történeteket, tudtam, hogy bíznom kell, hogy mindaz, ami történik, a javamat szolgálja, és ha teljesen kiaknázom, biztosan hasznomra válik.

A katasztrófa kellős közepén a kegyelem, az égi erő, ismét hangosan és érthetően szólt hozzám. Az idő megállt. Hirtelen minden elcsöndesült, és egy erős elhatározás fogant meg bennem: bármi történik is, bízni fogok! Biztosan tudtam, hogy valamiképpen mindez ajándék, Isten adománya, és bár nem értem az okát, s ezért a rejtély egyelőre megfejtetlen, tudom, hogy egyszer majd fény derül mindenre.

Az elhatározásommal, hogy bízni fogok, a teljes megadás is megérkezett. A megadásból pedig fölmerült a szeretet, és betöltötte a szobát. Mindent átragyogott. Fürödtem a szeretetben, az szinte körülölelt! Ugyanakkor tudtam, hogy ez én magam vagyok, én ez vagyok, maga a szeretet. A szeretet élön és vibrálóan volt jelen, és bárhová is mentem, mindenhol éreztem azt. A *forrás* gyönyörűen tanított, saját életemet használva osztályteremként. A daganattal rávezetett, hogy nem a testem vagyok. A tüzvészen keresztül megtanított, hogy nem az anyagi javaim, nem a kézzelfogható dolgaim vagyok. Az adóhivatalon keresztül megértette velem, hogy nem a pénzem és nem is a pénzkereső

képességem vagyok. Kelley révén megtanított, hogy nem a kapcsolataim vagyok. Bobon keresztül pedig ráébredtettem, hogy nem a romantikus kapcsolat vagy a házasság tesz engem azzá, aki vagyok. Valójában ez vagyok, ez a szeretet, ami akkor is érezhetően létezik, amikor minden más elmúlik.

A test megöregszik és elenyészik. Birtokolt dolgaink veszendőek, s a kapcsolatunk és az életstílusunk is múlandó. Valójában ez vagyunk, ez a szeretet, ami a jövő és menő, múlandó dolgoktól függetlenül állandóan itt van. Az örök szeretet. Az egyetlen igaz szeretet. Ez az egyetlen, ami nem jön és megy. Ez az egyetlen misztérium, amihez érdemes hűnek maradni, amellyel érdemes házasságot kötni. Fogadalmat tettem, hogy egész életemben hű maradok ehhez a szeretethez, hogy megadom magam neki, hogy a hátralévő éveimet hálával szentelem ennek a szeretetnek, ami akkor is itt van, amikor minden más elhagyott.

Eszembe jutott a „lábnyomtörténet”:

Egy ember egy éjszaka azt álmodta, hogy az Úrral sétál a tengerparton. Jelenetek villantak föl az életéből. Minden egyes jelenetnél két, párhuzamos lábnyomsort látott a homokban: az egyik az övé volt, a másik az Úré.

Amikor élete utolsó jelenete is véget ért, visszafordult, és szemügyre vette a homokban látható lábnyomokat.

Meglepődve vette észre, hogy élete során több alkalommal csak egyetlen lábnyomsort lát. Arra is rájött, hogy ezek éppen élete legnehezebb és legszomorúbb időszakaira esnek. Nem hagyta nyugodni a dolog, s megkérdezte az Urat:

„Uram! Azt ígérted, ha úgy döntök, hogy követlek, akkor mindig velem leszel. Mégis, azt látom, hogy épp a legnehezebb időkben csak egyetlen lábnyomsor maradt a fövényen! Nem értem, miért hagytál el épp akkor, amikor a legnagyobb szükségem lett volna rád?”

Az Úr így felelt: „Drága gyermekem! Szeretlek, és soha el nem hagynálak. Azért látsz néhol csak egyetlen lábnyomsort, mert amikor a legnehezebb időszakokat élted át, amikor igazán szenvedtél, akkor a karjaimban vittelek.”

Bár jól ismertem a történetet, csak most értettem meg igazán. Életem legnehezebb pillanataiban a *forrás* itt volt velem, ő vitt engem, átölelve.

Bob később odajött hozzám, és azt mondta – amit igaznak is tartottam –, hogy most is nagyon szeret és össze van zavarodva. Volt egy régóta húzódó, érzelmi problémánk, ami nem oldódott meg magától, és ez nagyon sok gondot okozott neki. Azt is bevallotta, hogy Karenhez fűződő szerelmét illetően is zavart, és arra kért, adjak neki időt, hogy tisztába jöhessen az érzéseivel. Kérte, tartsuk tiszteletben azt a 20 évet, amit szerelemben együtt töltöttünk.

Beleegyeztem, magamban pedig megfogadtam, hogy bármi is történik, bármilyen fájdalmas is lesz, nem fogom bepiszkítani szerelmünk tisztaságát és szentségét. Tudtam, hogy esetleg elhagy, és úgy döntöttem, nem engedem, hogy 20 év legendás szerelmét bemocskolja az elkövetkező fájdalom és gyász. A gyász legyen gyász, a 20 év minden szépsége pedig maradjon szépség. Egyúttal azt is megfogadtam, hogy nem hívom fel a barátaimat és a családtagjaimat, nem kezdek el panaszkodni, nem vonom be őket életem drámájába, csak azért, hogy a történekről valakivel beszélhessek. Úgy éreztem, ez most különlegesen értékes időszak, ezért nem akartam mások ítéletével és kivetített fájdalomával elfedni ezt a hatalmas lehetőséget, ami megértetheti velem, hogy mi is az igazi szeretet.

Így aztán az egészet magamban tartottam, és folyton jelen voltam, bármilyen érzélem is tört fel majd tűnt el a szeretet mindenütt érzékelhető, hatalmas óceánjában. A szeretet mindig jelen volt, akár épp fölbredtem, aludtam vagy ettem. Sohasem hagyott el, és én sem hagytam el őt, s noha a tiszta szeretet jelenlétében fürödtem, az egész dráma, teljes erejével, mégis ott zajlott bennem.

Úgy tűnt, hogy ezen a szereteten nem változtat semmi, bármilyen érzélem is vonult át rajtam, bárhogyan is változtak a körülmények. Úgy éreztem, mintha olyan szeretetőceánban pihennék, amelyben éppen két „hal” drámája zajlik, de ettől maga az óceán érintetlen marad.

Bob megígérte, hogy őszintén elmondja, mikor, mi zajlik a szívében. S bár fáj az azt látnom, hogy a férjem, akivel 20 évig éltem házasságban, szerelmes leveleket írogat másnak, de legalább abszolút becsületesek és őszinték voltunk egymással. Bob volt a legjobb barátom, tudtam, hogy ezekben a rendkívül nehéz időkben ő segíthet nekem, őrá támaszkodhatok.

Férjem üzleti útra indult, amelyre Karen is elkísérte. Hazatelefonálva Bob őszintén beszélt az érzéseiről, arról, hogy mi zajlik benne. Még mindig bizonytalan volt abban, hogy Karennel kialakult kapcsolata mit is jelent a számára, és az merre tart. Furcsa módon vigaszt találtam őszinteségében, úgy gondoltam, hogy amíg nyitottak vagyunk egymással, addig az igazság jelen lesz, bármi történik is.

A következő hétfégi telefonbeszélgetésünkön azonban a hangja már észrevehetően takargatott valamit. Mintha fátyol ereszkedett volna közénk, ami elfedte a tiszta és őszinte igazságot. A nyugalom óceánjában, amiben tartózkodtam, hatalmas haraghullám alakult ki. Olyan intenzív dühöt éreztem, mint még soha. A féktelen harag ereje szinte szétrobbantott, s ahogy Bob hangját hallgattam, valami azt üvöltötte bennem: „Ez nincs így rendjén!”

A dühroham iszonyatos erővel akart előtörni belőlem, furcsa módon mégis személytelennek tűnt. Úgy éreztem, hogy nem én vagyok borzasztóan mérges, hanem maga az *igazság* dühöng bennem, minden erejével. Mintha maga az *igazság* kapott volna hangot, és minden tettetés nélkül, vulkánként tört elő. Még sem próbáltam viselkedni. Házasságunk alatt Bob először tapasztalt tőlem ilyet. Letettem a telefont, és éreztem, ahogy a düh ereje egyre csak erősödik, tobzódik bennem, mint egy kitörni készülő vulkán.

Még mindig a *forrásban* pihenve, leültem a meditációs párnámra: „ez nincs így rendjén!” – törtek elő a szavak a számból. Azt gondoltam: „daganatot növesztettem, mert nem tudtam jelen lenni az érzéseim számára, nem tudtam megengedni magamnak, hogy igazán érezzem őket. Ezt az érzést nem vagyok hajlandó visszafojtani! Nem növeszték újabb daganatot! Itt fogok ülni, és hagyom, hogy ez a dühroham tomboljon bennem. Teljesen jelen leszek a düh számára.”

Hirtelen fájdalom jelentkezett a gerincem tövében és az ágyékomban. Éreztem, ahogy a düh forró, fehér lánggá változik, ami égető, perzselő érzést okozva kúszik egyre följebb a testemben. Elérte a hasamat, majd a gyomromat, miközben lángvörös lettem, és izzadni kezdtem a „tűzben”. A láng felkúszott a mellkasomba, majd a torkomba, míg végül a fejem tetején át távozott belőlem.

Ez a fehéren izzó tűz megtisztította a testemet, miközben csak ültem ott, izzadva, lángolva a *szabadságban* és a mély nyugalomban. Ezután újabb érzelmhullám ért el: olyan intenzív bánat és veszteség okozta fájdalom, amilyent még sohasem éreztem. Újra csak jelen voltam az érzés számára, engedtem, hogy az teljes erejével átjárjon. Kétrét görnyedtem a kintől. Egy idő múlva ismét nyugalom váltotta fel ezt az érzést, majd megérkezett a következő, fájdalmas hullám: a gyötrelem és a szorongás árja. Amíg az érzés átvonult a testemen, úgy feküdtem, fölhúzott lábakkal, mint egy összegömbölyödött magzat az anyja hasában. Aztán ismét csönd következett, majd újabb hullám tört rám. Minden elképzelhető érzés átégette a testemet.

6 napig tartott ez a folyamat. Közben több mint 5 kilót fogytam. A hatodik nap végére tisztára égetett a tűz. A bánat és a veszteség okozta fájdalom magától megszűnt, mindössze 6 nap alatt lezárult a folyamat! Nem tudtam, hogy ennyire fájdalmas lehet, ha színtiszta, nyers érzéseket engedünk át a testünkön. Megtanultam, hogy ha jelen vagyunk az érzés számára, ha elfogadjuk azt, akkor nincs olyan fájdalom – bármilyen intenzív is legyen az –,

ami 6 nap alatt ne szűnne meg magától. A hatodik nap után olyan békére és nyugalomra ébredtem, ami azóta is mindig velem van.

Később aztán – spirituális körökben – azt hallottam, hogy ha tökéletesen jelen vagy a fájdalom számára, akkor minden fájdalom 5-7 nap alatt véget ér. Nem létezik akkora kín, amelynek ennél több időre lenne szüksége. A fájdalom sokszor azért tart tovább, mert vagy nem engedjük meg, hogy teljes erejéből feltörjön, vagy – rosszabb esetben – ragaszkodunk hozzá, elfogadva a társadalmi konvenciót, miszerint a gyászérzésnek nagyon hosszú ideig kell tartania.

Miközben a bánat és a fájdalom hullámai ilyen erővel zúdultak át rajtam, annak a szeretetnek a jelenlétét, amelyben eközben nyugodtam, nem érintették. Még a legmélyebb szenvedés közepette is ott volt a szeretet. Úgy éreztem, hogy a testemnek végig kell mennie ezen a rendkívül mély és intenzív, tisztító hatású tűzön és elengedési folyamaton, de magamat, a lényemet, közben magával a szeretettel azonosítottam. Amikor minden más eltűnt, a szeretet ott maradt.

Így folytatódott ez a következő néhány hónapban: a szeretet jelen volt, míg az élet drámája tovább zajlott. Végül elérkezett a pillanat, amikor így szóltam Bobhoz: – Most már el kell döntened, hogy mit akarsz. Én elfogadom a döntésedet, bármi legyen is az. Csak tudni akarom, hogy merre vigyem tovább az életemet. Ha házasság maradunk, akkor hadd éljek aszerint, ha pedig egyedül kell élnem, akkor úgy. Csak kérlek, mondd meg, hol állunk!

Azt felelte, hogy csöndbe kell burkolóznia, hogy igazán tudhassa, mit kell tennie. Még nem tudott dönteni, s én idő előtti döntésre akarom rávenni. Elmondta, hogy Hawaii-ra készül tanfolyamot tartani, és megígérte, hogy ott, a csöndbe vonulva, meg hozza a döntését.

Amikor elbúcsúztunk, Bob fájdalomtól égő szemébe néztem. Nyilvánvaló volt, hogy számára is ez a legnehezebb dolog, amin valaha is keresztülment. Halkan így szólt: – Tudom, hogy ebben a helyzetben süket szövegnek tűnik, amit mondok, de valahol, nagyon mélyen, mégis úgy érzem, hogy miattad csinálom mindezt.

Azt válaszoltam, hogy lehet, hogy így van. Amikor az ajtó bezárult mögöttem, már biztos voltam benne, hogy így van! Azt ugyan nem tudtam, hogy miként és miért, de tudtam, hogy igazat szólt.

Amíg Bob Hawaii-on tartózkodott, továbbra is ebben a tudatosságban éltem, az életem továbbra is ebben a szeretetben zajlott. Arra figyeltem föl, hogy az „ez így nincs rendjén!” nap óta, egyfolytában, valamilyen furcsa érzés fészkel a gyomromban. Minden reggel, ébredéskor, rám tört ez az érzés. Amikor végül magamba néztem, hogy megtudjam, mi ez az érzés, a bensőm azt a választ adta, hogy: „elárultság”. A bánat, a fájdalom és a szenvedés teljesen véget ért, az elárultság érzése azonban még mindig kínozott.

Így aztán elhatároztam, hogy föl hívom Vickyt, közeli barátnőmet, és mindent elmondok neki. Tudtam, hogy szükségem van egy nagy érzelmi *utazásra*, mert még mindig fogva tart az elárultság érzése. Reméltem, hogy Vicky segíteni tud.

Miután mindent elmeséltem neki, azt mondta: – Persze Brandon, gyere el holnap! Hozd el magaddal az érzelmi *utazás* forgatókönyvét, mert már nem emlékszem minden részletére. Jó ideje nem használtam a módszert, s úgy vélem, az ügyed ugyancsak nagy falat lesz...

Másnap, ahogy ott ültem *utazásra* készen Vicky mellett, megint éreztem a gyomromban azt az idegességet, amit minden *utazásom* elkezdése előtt érzek. Sejtelmem sem volt róla, vajon mit fogok találni az *úton*. Az utóbbi években mindig jelen voltam az érzéseimnek, ezért nem értettem, miért nyaggat most a szóban forgó érzés.

Pillanatok alatt keresztülmentünk a szinteken, és amikor a tábortűzhöz értünk, Vicky így szólt:

– Mivel a jelenben zajló problémával foglalkozunk, meg kell kérdezzem, hogy a 7 éves Brandon valóban beszélni akar-e Bobbal? Hiszen a 7 éves Brandon még nem is ismerte Bobot!

– Nem tudom, Vicky. Szerintem azonban biztos nem véletlenül jelent meg elmémben a tábornoknál Bob is. Baj szerintem semmiképpen sem történhet abból, ha így folytatjuk.

S ekkor jött a megdöbbenés. Kiderült, hogy nem a mostani önmagam érzi az elárultságot! A 7 éves Brandon volt úgy kiborulva!

7 éves korom táján elhatároztam, hogy egy szép napon majd feleségül megyek a „szőke herceghez”, és boldogan, szerelemben fogunk élni, amíg meg nem halunk. A *kislánykori énem* érezte úgy, hogy tönkre tették a tündérmeséjét!

Mély kiábrándultság- és veszteségérzés tört rám, ahogy szembenéztem az igazsággal, hogy a tündérmesének vége. A korábbi, 7 éves énem a megadás könnyeivel mondott búcsút az illúzióknak, és váratlanul így szólt a felnőtt Brandonhoz: „Valójában én árultam el önmagamat. Elhittem, hogy a tündérmesék életre kelhetnek, és gyűlöltelek, mert bebizonyítottad, hogy ez lehetetlen. Pedig én voltam az, aki a tündérmesében ringatóztam, és annak világában éltem.”

Amikor végül megbocsátott, tudtam, hogy a regényes románcnak vége lett. Lehuppantam a valóság lágy, puha talajára. Arra gondoltam: „Hát nem fantasztikus! Milyen régóta tartózkodom már a szeretet eme végtelen óceánjában, és ezt a problémát még mindig nem oldottam meg! Hál’ Istennek, hogy itt van ez a módszer!” Amikor befejeztük, teljesen és tökéletesen szabadnak éreztem magam, és ez az érzés azóta is folyamatosan velem van.

A mai napig nagyon jó barátságban vagyunk Bobbal. Végül úgy döntött, hogy feleségül veszi Karent, én pedig szabadon újrakezdehettem az életemet. De most már azzal a többlettudással, amit a *forrástól* kaptam: máshonnan nem, máshonnan sehonnan sem kaphatsz *ilyen* szeretetet. Nincs az a hivatás, nincs az a szolgálat, nincs az a szerelem vagy családi kapcsolat, nincs az a ház, nincs az az autó vagy más földi jó, ami azt meg tudná adni. Senki és semmi nem képes *ilyen* szeretetet nyújtani neked, mert ez a szeretet az, aki valójában vagy. Te magad vagy az a szeretet, amit kerestél!

Kiderült, hogy Bobnak valóban igaza volt. Akkor nem értettem meg, hogy azt tette velem, amire a legmélyebben és legbelül vágytam. 10 évvel a történetek előtt, egy Tony Robbins-tanfolyamon jöttem rá, hogy mi is az életem célja. Jól megjegyeztem, a szívembe véstem, és igyekeztem – a legjobb tudásom szerint – a mindennapokban is annak megfelelően alakítani az életemet. Így szól: „Életem célja, hogy szintiszta öröm legyek, s hogy segítsék magamnak és másoknak fölfedezni nagyszerűségünket, az Istent önmagunkban.”

Mindennap ezen cél eléréseért fohászok. Végül a kérésem meghallgatott és valóra vált. Fölfedeztem, hogy mi az igazi öröm és boldogság, és földeztem azt is, hogy mi az igazi nagyság, mi az isteni valónk. Bob csupán eszközként segített abban, hogy kérésem válaszra találjon.

Az ember igazi nagyszerűségének a feltárásához fel kellett fedeznem a magam számára, hogy mi a szeretet, illetve mi nem az. Akkor még nem értettem, hogy Bob valójában azért tett szabaddá, hogy azt tehessem, amiért a Földre jöttem. Távozása óta ugyanis végre az *igazság* szolgálatának szenteltem magam.

Rengeteg energiát és időt szenteltem korábban Bobnak és az ő pályafutásának. Távozása óta viszont az emberiséget szolgálhatom szabadon, minden szeretetemmel, azért hogy minél többen ráébredhessenek arra a *szabadságra és szeretetre*, amiért e világra jöttünk. Most itt ülök, és írhatom ezt a könyvet, mert végül szabad lettem. Azt tehetem, amit a szívem leginkább diktál. Az életcéloknak élhetek.

Lányom, Kelley, egy évvel az emlékezetes levele megírása után újra jelentkezett. Eljött az első londoni utazástanfolyamomra. Mély szeretetünk megújulását ünnepelve mindketten örömkönnyeket hullattunk. Egy évvel később abban a kitüntetésben volt részem, hogy jelen lehettem, amikor megszülte gyönyörű unokánkat, Claire Grace-t.

Járom a világot, és több földrészen tartok utazástanfolyamokat. Ahogy a kurzusok iránti igény egyre nőtt, üzlettársra lett szükségem. Egy idő múlva, lassan és nagyon kedvesen, új szerelem lopta be magát a szívembe. Kevinnel 1998 januárjában kötöttünk házasságot, Maui szigetén.

Kevin ugyanúgy elkötelezettje az *igazság* szolgálatának, mint én, és mindketten mélyen hisszük, hogy szeretetet valójában sem adni, sem kapni nem lehet. A szeretet te magad vagy. Mégis csodálatos öröm, hogy immár együtt ünnepelhetjük az életet a szeretet ezen óceánjában. Végül is az *igazi utazás*: maga az élet.

ESZKÖZTÁR

Fontos figyelmeztetés az utazás mindkét résztvevőjének

Mielőtt elkezdenétek *utazni*, feltétlenül olvassátok el a könyv e fejezetét megelőző részét is! Rendkívül fontos ugyanis, hogy előbb teljes képet kapjatok a módszerről, tökéletesen értsétek a lényegét és mások tapasztalatait is megismerjétek!

ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÓ AZ *UTAZÁSOKHOZ*

Az utazás nagyfokú érzelmi megnyílással járó, megrendítő élmény, ezért fontos, hogy önmagatoknak és a munkának is megadjátok a kellő tiszteletet azzal, hogy – megfelelő környezetben – legalább két órát rászánva, biztosítjátok, hogy senki se zavarjon titeket. Kapcsoljátok ki a telefont, és teremtsetek „szent teret” magatok számára!⁷

A legjobb olyannal dolgozni, aki elolvasta már e könyvet, és pozitívan viszonyul az egészhez. Kezdsé előtt érdemes mindkettőtöknek többször átnézni a forgatókönyvet, hogy a szövege ismerőssé váljon, s így „munka” közben már sem annak a megfogalmazása, sem a tartalma ne érhesse benneteket meglepetésként!

Javaslom, hogy ezután mondjatok el magatokban egy imát; vagy gondolatban fogalmazzátok meg, hogy mi is a leghőbb vágyatok az *utazással*, képzeletben mindkettőtöket már teljes egésznek, tehát tökéletes állapotban levőnek látva! Határozzátok el magatokban, hogy gyermekien nyitottak és őszinték lesztek, hogy bíztok magatokban, s hogy bizalommal ráhagyatkoztok a módszerre! Azt is fogadjátok meg, hogy ugyanilyen szeretettel és tisztelettel viseltettek egymás iránt is! Ezután rövid ideig üljétek mindketten nyugodt csöndben!

ÚTMUTATÓ AZ ÉRZELMI *UTAZÁSHOZ*

Először olvassátok el az általános útmutatót! Egy külön papírra rajzoljátok le vagy fénymásoljátok a 170. oldalon látható „munkalapot”, írószerszámra is szükségetek lesz.

Az érzelmi *utazás* első szakaszában, amikor *utazóként* keresztülhaladsz az emocionális rétegeken, igen lényeges, hogy ne vonódj be a földézett történetbe – tehát ne kezd gondolatban elemezni az adott ügyet –, hanem teljes figyelmedet és tudatosságodat arra használd, hogy a *testedben érezd* a színtiszta, nyers érzést!

Csak érezd át teljesen az érzést, nevezd meg azt, és ezt követően máris juss át rajta, megérkezve a következő érzés szintjére! Ezt is teljesen, a maga nyers valóságában és intenzíven érezd át, majd juss át rajta, megérkezve a következő érzés szintjére! Így haladsz tovább, érzelmi szintről érzelmi szintre, amíg végül elérsz a *forráshoz*.

⁷Brandon tanfolyamai a külsőségekben is tükrözik ezt az ünnepélyességet: szép, harmonikus környezetben, gyönyörű virágcsokorral díszített teremben tartja a kurzusokat, ahol a szünetekben kellemes zene szól és egy-két füstölőt is égetnek. Otthonunkban is gyűjthetünk gyertyát, használhatunk füstölőt, díszíthetjük a szobát virággal, hiszen nem kisebb vendéget várunk mint *valódi énünket*, őt hívtuk meg ekkor magunkhoz. (A fordító megj.)

*Nem az a feladatod, hogy elméd fecsegésére figyelve elemezd, vajon miért is bukkan föl ez vagy az az érzés! Egyszerűen csak annyi a dolgod, hogy átjuss az egyes érzelmi szinteken, hogy elérj lényed „magjához”, a valódi énedhez, a *forráshoz*. Éppen úgy, ahogy a hagyma rétegei hámozáskor leválnak egymásról, s végül elérjük a legbelső részt.*

A forгатókönyv elején azt olvashatjátok, hogy: „Ahol három pontot látsz a szövegben (...), ott mindig állj meg, és hagyj elegendő időt a társadnak, hogy...” Az „elegendő idő” az egyik embernek 10-15, a másiknak 45-60 másodperc.

Ezzel kapcsolatban azt kell megérteni, hogy a lényeg: *utazóként* erősen érezd át az adott érzelmet, ám miután azt teljesen „megízlelted”, azonnal lépj tovább a következő szintre! Tehát se nem szükséges, se nem hasznos az egyes szintek érzésében „tocsogni”, abban „dagonyázni”! És nem is az a dolgod, hogy az érzést részletesen leírd, vagy azzal kapcsolatban elmondj egy élettörténetet!

Úgy tudsz a legkönnyebben kapcsolatba kerülni az érzéseiddel intellektuális megközelítés nélkül – tehát anélkül, hogy a *gondolataidat* engednéd szerephez jutni –, ha gondolatban végigpásztázod a testedet, keresve, hogy az adott érzést annak mely részén érezed a legerősebben. Lehet, hogy először csak egészen gyöngye, halvány érzés jelentkezik. Ahogy ráirányítod a figyelmedet, kérd meg, hogy váljon erősebbé! Legyél hajlandó teljes erejéből megtapasztalni az érzést! Irányítsd a figyelmedet továbbra is a testedben lévő érzésre!

Ezt követően pedig – nagyon egyszerűen – csak érezd át az érzést, majd juss át rajta! Érezd, majd juss át rajta! Érezd, majd juss át rajta!

Lehet, hogy egyszer csak úgy tűnik, hogy nem érzel semmit. Megjelenhet ez zsidbadtsággként vagy zavartsággként, de lehet, hogy „nemtudomságnak”, fekete lyuknak vagy űrnek érezed, vagy a semminek, vagy akár az elakadtság érzésének.

Ez része a folyamatnak! Mindenki keresztülmegy ezen az „ismeretlen” rétegen! Én „ismeretlen zónának” nevezem. Ez a *forráshoz* vezető kapu.

Ha „*utaztatóként*” a partneredtől az előbb felsorolt szavak bármelyikét hallod, tudd, hogy ez is csak egy érzésréteg! Bátorítsd, hogy érezze át az érzést a maga teljességében, *lazítson*, és jusson át ezen is!

Ha úgy látod, hogy a társadnak nehézségei vannak ezzel a fekete lyukkal, az ürességgel, a semmivel kapcsolatban, akkor lapozz a könyv *Hibakereső* című részéhez! Itt hasznos instrukciókat találsz arra vonatkozóan, hogy miként segíts annak, aki fél az „ismeretlen zónától”, vagy annak ellenáll. Az instrukciók segítségével társad könnyen átcusszan majd ezen a szinten is. Ha a partnered is olvasta a könyvet, akkor rájön majd, hogy a folyamatban éppen hol is tart, ha ekkor felolvasod neki a *Hibakereső* idevonatkozó szövegét.

Teljesen természetes dolog félni az ismeretlentől, ezért nyugtasd meg és bátorítsd társadat! Mondd neki, hogy: „Jól csinálod! »Engedd bele magad!« az érzésbe, add meg magad neki, és csak hagyd, hogy átjuss rajta!”

Az „ismeretlen zónán” történő átjutást követően a partnered általában sokkal jobban és könnyebben érzi majd magát, és fokozatosan óriási megkönnyebbülés és felszabadulás érzése veszi kezdetét

Fontos, hogy folytasd a rétegeken való továbbvitelét, és juttasd el a még hátralevő szinteken át, le, egészen a *forrásig*! Abból fogod tudni, hogy elérkezett a *forráshoz*, ha magát *kiterjedtnek* érzi, mintha egyszerre lenne a testén belül és a testén kívül is; *mindenhol*.

Nagyon fontos ezt világosan megértenetek, ugyanis az „ismeretlen zónán” történő átjutást követően az *utazó* gyakran olyan szavakat használ, mint szeretet, béke, nevetés, öröm, fény, elégedettség, de ha rákérdünk, akkor kiderül, hogy ezeket még mindig valahol a testén *belül* érzi!

Csak akkor beszélhetünk a *forrás* megtapasztalásáról, ha az érzés térben kiterjedtté, végtelenné, határtalanná válik, ha azt halljuk a partnerünktől, hogy olyan, mintha mindennel egyé vált volna, vagy mintha mindennek a része lenne. Amikor az érzés kiterjedtsége szinte végtelen, akkor az már nem pusztán érzélem, hanem maga a tiszta tudat.

Amikor a partnered már érzi ezt a térbeli végtelenséget, korlátlanságot, akkor engeddd, hogy kb. 30 másodpercig ebben az állapotban – a tiszta tudatban – pihenhessen! Azután, a forгатókönyvet követve, alulról fölfelé haladva, hozzátok kapcsolatba a *forrást* az egyes szintekkel!

Amikor az érzelmi rétegeken át lefelé haladtok, csillaggal (*) jelöld meg azt a szintet, ahol először bukkan föl társad gondolatában valaki személy! Az lesz a *tábortűz szintje*. Ha a rétegeken áthaladva a partnered esetleg egyik szintnél sem említ személyt, akkor a tábortűz szintjéül azt a – még az „ismeretlen zóna” előtt lévő – réteget válaszd, amelyiknél a jelek szerint a legintenzívebb volt az érzés! (Nem számítva a kezdő, a kiindulásul szolgáló érzést, amely nem lehet a tábortűz szintje.) Ott végzitek majd el az *utazás* tábortűz részét.

A tábortűznél gondoskodj róla, hogy a társad azt mondja ki, amit *valóban* ki kell mondania! A tábortűz funkciója az, hogy az *utazó* korábbi énje kiadhassa magából a történes idején érzett, ám legtöbbször magába fojtott érzéseit, és partnered így végre megszabadulhasson ettől a lelki tehertől. Gondoskodj hát arról, hogy mindent, amit az *utazónak* itt ki kell mondania, azt hangosan ki is mondja! Rendkívül fontos, hogy partnered korábbi énje mindentől megszabaduljon, ami addig a szívét nyomta!

Amikor társad már úgy érzi, hogy teljesen „kipakolt”, akkor kérdezd meg, hogy készen áll-e arra, hogy megbocsásson! Ahhoz, hogy őszintén, valóban *hitelesen* megbocsáthassunk, a tűznél minden fájdalmunkat el kell mondanunk annak, akivel az kapcsolatos, teljesen ki kell „pakolnunk”.

Ha – bármilyen ok miatt – a partnered azt feleli, hogy még nem érzi magát készen a megbocsátásra, akkor kérd, hogy kérdezze meg a mentorától: „**Minek kell történnie, hogy meg tudjak bocsátani?**” Ilyenkor a mentor, aki egy magasabb szintű bölcsesség megtestesítője, általában megadja az *utazó* számára megfelelő választ. Legtöbbször csupán arról van szó, hogy az *utazó* korábbi énje még nem „pakolt ki” teljesen, valami még nyomja a szívét, ezért azokat is el kell még mondania.

A mentor feladata, hogy *bármely*, esetlegesen fölmerülő kérdés vagy probléma esetén választ, illetve útmutatást adjon. Partnered saját, felsőbb bölcsessége pontosan *tudja*, hogy minek kell történnie! **Ha tehát valamilyen kérdésre nem tudjuk a választ, vagy bármilyen kétségünk támad, mindig kérdezzük meg a mentort!**

Amikor az *utazás* tábortűz része teljesen lezárult, végigvisszük társunkat a jövőbeli integráció (beépülés) folyamatán. Ekkor nem kell a szavait jegyzetelnünk, elég csupán felolvasnunk a forгатókönyv idevonatkozó szakaszát. A jövőbeli integrációval lényegében azt ellenőrizzük, hogy a megkezdődött lelki gyógyulás az idő múlásával folytatódik-e. Fél, de legkésőbb egy éven belül az *utazónak* jobban vagy könnyebben kell éreznie magát azzal az érzelmi problémával kapcsolatban, amellyel dolgozni kezdtetek. Az *utazónak* nem kell feltétlenül „látnia” magát a jövőben. Elég, ha azzal kapcsolatban megkönnyebbülést érez, és arról számol be, hogy az eredeti érzelmi konfliktust már nem tartja problémának.

Ha az *utazó* a jövőbe lépve – bármilyen ok miatt – nem érez pozitív változást, az általában azt jelzi, hogy a tábortűznél valami nem zárult le teljesen. Semmi baj! Ez esetben („*utaztatóként*”) egyszerűen vidd őt vissza a tábortűzhez, és kérdezzétek meg a mentorától, hogy minek kell még kimondásra kerülnie ahhoz, hogy az adott ügy végleg lezárható legyen! Ha a megbocsátás valóban és igazán teljes, az ügy lezárul. Ha vége a tábortűznél lejátszott jelenetnek, térjete vissza a jövőbeli integrációhoz!

Amikor ezzel is végeztetek, társad kinyithatja a szemét. Adj neki egy papírlapot és valamilyen írószerszámot, majd kérd meg, hogy írjon levelet önmagának! Erre annyi időt

szánjon, amennyire érzése szerint ehhez szüksége van! Utána megkínálhatod egy pohár vízzel vagy egy csésze teával, és javasold neki, hogy tartsa a levelét valamilyen, számára jól látható helyen, hogy az naponta emlékeztesse őt az önmagának adott tanácsaira.

Aztán, ha akarjátok, cseréljétek szerepet, és akkor a te *utazásod* következik!

Javasolom, hogy amikor mindketten befejeztétek az *utazást*, hagyjatok magatoknak egy kis időt, hogy a lezajlott, belső változás beépülhessen! Kitűnő ilyenkor forró vízben megfürdeni, bekanalazni egy tányér meleg levest, aludni, vagy egyszerűen csak pihenni.

Néha előfordul, hogy közvetlenül az *utazás* után úgy érzed, hogy érzékeny, lelkileg könnyebben sebezhető lettél; vagy akár – rövid időre – egy kicsit „kóválygósnak” is érezheted magadat. Ennek az az oka, hogy az érzelmek után most a test, a sejtek szintjén is megindult a gyógyulás. Fontos tehát tudni, hogy a jelenség *pozitívum*, ami a beindult gyógyulást jelzi!

Ha kissé zavartnak vagy bizonytalannak érzed magad, akkor legjobb, ha addig nem vezetsz autót, illetve nem végzel semmilyen fizikailag vagy szellemileg megerőltető tevékenységet, amíg „helyre nem zökkensz”!

Nagyon gyakran megtörténik, hogy a következő napokban az *utazás* során fölbukkant emlékek kapcsolatos egyéb emlékek is eszünkbe jutnak, sőt az is előfordulhat, hogy váratlanul heves érzelmek törnek ránk. Ez is nagyon jó jel! Tudd, hogy ez csupán a hátramaradt érzelmi „méreganyag” ürülését jelzi! Hagyd hát, hadd történjen a dolog, hiszen azt jelzi, hogy a megkezdődött gyógyulás tovább folytatódik! Ha erős érzelmek jelentkeznek, csak engedd, hadd jöjjenek azok a felszínre, hogy végre eltávozhassanak belőled! Ugyanúgy bánj velük, mint amikor a tested mérgeződött meg valamivel! Ha valami romlott, mérgező hatású étel kerül a gyomrodba, és emiatt azt kihányod, akkor a hányadékot ugyebár nem kezded el vizsgálgatni, és nem próbálsz a torkodon újra lenyomni...

Ugyanígy, ha valamilyen régi érzelm „mosódik” ki belőled, ne boncolgasd, csak hagyd, hogy feljöjjön és eltávozzon! A tanfolyamaimon mindig a következőt javasolom ilyen esetekre: **„Állj meg! Csak lélegezz és légy jelen!”** Igen, csak lélegezz és legyél jelen minden jelentkező érzés számára, és akkor az feljön, majd eltávozik belőled.

Tiszteld és becsüld önmagadat és a benned zajló folyamatot, és engedd, hogy a tested a saját tempójában gyógyuljon! Bízz önmagádban és a módszerben! Az *utazás* már sok ezer embernek segített megszabadulni régóta fennálló, gyötrő, érzelmi problémáktól.

Fontos megjegyzés

Semmiképp sem árthat – sem Neked, sem a társadnak –, ha érzelmi szinteken lépegetsz, illetve vezetsz mást keresztül. A legrosszabb (éppenséggel a legjobb) dolog, ami történhet, hogy partnered közben átérzi azt az erős érzelmet, amit a testében valamikor elraktározott. Még ha valami miatt félbe is hagynátok az *utazást*, akkor is csupán az történne, hogy a társad kinyitja a szemét, miután behunyt szemmel átélt néhány intenzív érzést. Mindössze ez történt.

Minden *színtiszta* érzelm egyszerűen *jelentkezik*, majd hamarosan *elmúlik*. Csak a következő módokon lehet egy érzelmet *maradásra bírni*; ha valamilyen „drámát” – történetet – kerítünk köré; ha arra pazaroljuk az időnket, hogy elemezzessük; vagy ha arra figyelünk, hogy az elménk mit szónokol róla.

Ha valóban őszintén utat engedünk neki, akkor nincs olyan érzés, ami pár pillanatnál tovább tartana! Megfigyelted már a kisbabákat? Az egyik pillanatban sírnak, ám amint valaki megrázza a csörgőjüket, máris rögtön nevetnek, és boldogan gögicsélnek.

Nem érzik szükségét, hogy – következetességből – ragaszkodjanak az előző érzelmükhöz. Nem érzik szükségét, hogy bebizonyítsák maguknak, milyen fontos és jelentőségteljes is a szóban forgó érzelmük. Egyszerűen csak érzik azt, és a következő másodpercben már mást éreznek.

Tehát tudd, hogy a szinteken lefelé haladva teljes biztonságban vagy, függetlenül attól, hogy éppen milyen érzelmet és milyen intenzíven élsz át! Ha igazán őszinte vagy magadhoz és az érzéshez, akkor azt tapasztalod majd, hogy az érzélem jön, majd hamar továbbvonul.

Egyesek azt mondják: „félek kinyitni egy férgessel teli dobozt”. Nos, az egyetlen „férgessel teli doboz” az elméd, amit azzal nyitsz ki, ha hajlandó vagy figyelni rá, amint az érzelmeid köré kerített történeteivel, elemzéseivel és magyarázataival traktál. Az érzelmek önmagukban egészségesek! Érezni tudni egészséges és természetes dolog, emberi mivoltunk része. Ami nem természetes: hallgatni, ahogy elménk elemzi az érzelmet, azzal kapcsolatban ezt-azt hibáztatja, és történeteket fabrikál róla.

Tudd tehát, hogy érzelmeket érezni egészséges dolog! Bármilyen emóció tör is rád, csak állj meg, lélegezz és légy jelen! Az érzélem rád köszön, majd eltávozik.

ÚTMUTATÓ A TESTI UTAZÁSHOZ

Kezd azzal, hogy elolvasod az *Általános útmutató az utazásokhoz* és az *Útmutató az érzelmi utazáshoz* című szövegrészt! Ezt követően olvasd el néhányszor a testi *utazás* forgatókönyvét, hogy megismerkedj a folyamattal!

Testi *utazásra* lehetőleg csak érzelmi *utazást* követően induljunk, mert annak elvileg előfeltétele, hogy az *utazó* már rendelkezzen előzetes, közvetlen és személyes „*forrásélménnyel*”, vagyis tudja, milyen érzés kapcsolatba kerülni a valódi énjével.

A testi *utazás* általában nagyon könnyen pereg, és a forgatókönyve szinte úgy olvasható fel, mint egy mese vagy egy vezetett meditáció szövege. Ügyelj arra, hogy közben adj elegendő időt a partnerednek, és szelíden, kedvesen vezesd! Állj meg mindenhol a szövegben, ahol három pontot (...) láatsz!

Érdeemes kicsit megnyomni a hangsúlyt a NAGYBETŰVEL szedett szavaknál. Sokat segít, ha ugyanolyan ütemben veszed a levegőt, mint az *utazó* társad. Ahogy partneredet végigvezeted a folyamaton, szelíd, lágy hangon beszélj hozzá!

Egyeseknek nehezen megy a vizualizálás. Semmi gond, a testi *utazás* szempontjából ez nem jelent semmiféle akadályt! Elegendő valamiféleképpen *éreznünk* vagy *tudnunk*, hogy milyen is lehet a testünkön belül lenni. Vannak, akik lelki szemeikkel anatómiailag pontos képet látnak, mások sokkal inkább csak metaforikusnak mondható képet. Akadnak olyanok is, akiknek egyáltalán nem jelenik meg kép, akik semmit sem „látnak”, viszont képzeletben meg tudják tapintani szervük, testszövetük anyagát, vagy valamifajta érzésük vagy tudásuk támad arról, hogy milyen lehet a testük belül. Olyan is akad, aki lelki füleivel a teste belsejét leíró szavakat hall. Mindenki egyedi, és mindegyik megoldás ugyanolyan értékű. Hagyjuk hát, hogy társunk a maga, egyéni módján fedezze fel a testét!

Amikor a folyamatban a „*változtasd meg az emléket!*” részhez érsz, akkor – a forgatókönyv szövegének megfelelően – arra fogod majd kérni a partneredet, hogy javasoljon magának „*erőforrás-léggömböket*”. (Ezek hasznos tulajdonságok, képességek.) Ha az *utazó* mélyen belemerült a folyamatba, akkor gyakran megtörténik – a „mélység” miatt –, hogy egyetlen erőforrást nyújtó érzelmi eszközt sem tud megnevezni. Ilyen esetben segíts: javasolj neki „*léggömböket*”! Nem kell mást tenned, minthogy a józan eszedre hallgatsz és elhiszed magadról, hogy képes vagy használható javaslatokat tenni. Néhány

érzelmi erőforrást én szinte mindig használok. Ezek: az önértékelés, a kommunikációs találékonyság, a bölcsesség, a *forrás*, a vidámság, a humorérzék, a megfelelő tett megválasztásának a képessége, a kitartás, a segítségkérés képessége, önmagunk szeretete és a „kristálykupola”, amit ha magunkra teszünk, leperegenek rólunk mások negatív érzelmei. A felsoroltak némelyikét valószínűleg Te is hasznosnak találsz majd a saját testi *utazásod* során.

A tábortűz folyamata hasonlít az érzelmi *utazásban* szereplőhöz, de nem teljesen ugyanaz, ezért kérek, mielőtt nekikezdenétek, figyelmesen olvassátok el az erre vonatkozó instrukciókat!

Miután megtörtént a teljes megbocsátás, feltétlenül adj elég időt a társadnak ahhoz, hogy alaposan megnézhesse a testében lezajlott átalakulást! Ez gyakran különleges és lenyűgöző élmény.

Végezetül pedig: bízz magadban, és bízz a módszerben! Csodálatos élmény és kaland vár rátok!

ÚTMUTATÓ GYEREKEK *UTAZÁSÁHOZ*

Azzal kezd, hogy elolvasod az összes eddigi útmutatót!

14 évnél fiatalabb gyerekek esetében határozottan javaslom, hogy *csak* testi *utazásra* vigyük őket! A legtöbb gyerek ezt egyfajta meseként éli meg, s élvezettel és játékosan vesz benne részt.

Az *utazás* megkezdése előtt érdemes beszélgetnetek arról, hogy milyen belső tulajdonságokkal is rendelkeznek a hősök. Például: szeretet, együttérzés, belső erő, humorérzék, kifejező-készség, becsületesség. Ily módon a gyerekek még az *utazás* megkezdése *előtt* rájönnek, hogy rendelkeznek olyan belső tulajdonságokkal és képességekkel, amelyek bizonyos helyzetekben erőforrást jelenthetnek a számukra.

Gyerekekkel dolgozva fontos tudnunk, hogy ők sokkal gyorsabban és könnyebben kapcsolatba kerülnek a képzeletükkel és a kreativitásukkal, mint a felnőttek, ezért az *utazás* folyamatán többnyire rövidebb idő alatt mennek végig, mint mi. Leszaladnak a lépcsőn, bepattannak az úrhajóba, és esetleg már meg is érkeztek testük valamely pontjára, amikor mi a forgatókönyv útbaigazító mondatát jószerevével még be sem fejeztük. Ezért figyeljünk arra, hogy lépést tartsunk velük!

Gyerekekkel *utazva* mindig valamilyen *hőst* hívunk meg, nem pedig mentort, mert minden gyerek tudja, hogy mi is teszi a hőst hőssé, s bíznak az erejében és a bölcsességében.

A gyerekek általában nagyon élénk, színes képekben „látják”, milyen is a testük belül. Érdemes hát elég időt adnunk nekik, hogy részletesen beszámolhassanak az ott tapasztaltakról.

A „*változtasd meg az emléket!*” fázisban bátran tehetünk nekik javaslatot arra vonatkozóan, hogy milyen hasznos, belső erőforrást jelentő tulajdonságokat, illetve képességeket tehetnek a léggömbbe. A gyerekek emlékezni fognak hősük azon tulajdonságaira, amelyekről az *utazás* megkezdése előtt beszélgettetek, ezért lehet, hogy ezek közül is választanak majd néhányat.

Amikor a megbocsátás részhez érkeztek, tudd, hogy sok gyerek még nem ismeri a *megbocsátás* szó jelentését! Ezért bátran javasolhatjuk, hogy használják a „ne haragudj – rendben van” kifejezést, majd tegyék hozzá a „megbocsátok” szót, ha értik annak jelentését.

Amikor a tábortűzjelenetnek vége, adjunk a gyerekeknek időt, hogy megnézhessek, mi és hogyan változott meg a testükben! Imádják ezt a részt, és remek leírásokat adnak!

Mire ezzel is megvagyunk, általában már türelmetlenül várják, hogy beugorhassanak az úrhajóba, visszajuthassanak a kapuhoz, és *felrohanhassanak* a lépcsőn. Újra csak azt javaslom, engedjük, hogy a saját tempójukban haladjanak!

A testi *utazás* a legtöbb gyerek esetében 11-18 perc alatt véget ér. Ők ugyanis gyorsan ráhangolódnak a folyamatra, könnyen megbocsátanak, gyorsan szélnek eresztik a régi ügyeiket, és alig várják, hogy visszarepülhessenek. Alkalmazkodjunk az ő tempójukhoz! Végére is ez az ő *utazásuk*!

Bízzunk a gyerekekben és a módszerben! A gyerekek általában nagyon élvezik az egészet, és gyakran szívesen festenek *utazás* előtti és *utazás* utáni képeket arról, hogy mit éreztek.

FORGATÓKÖNYVEK

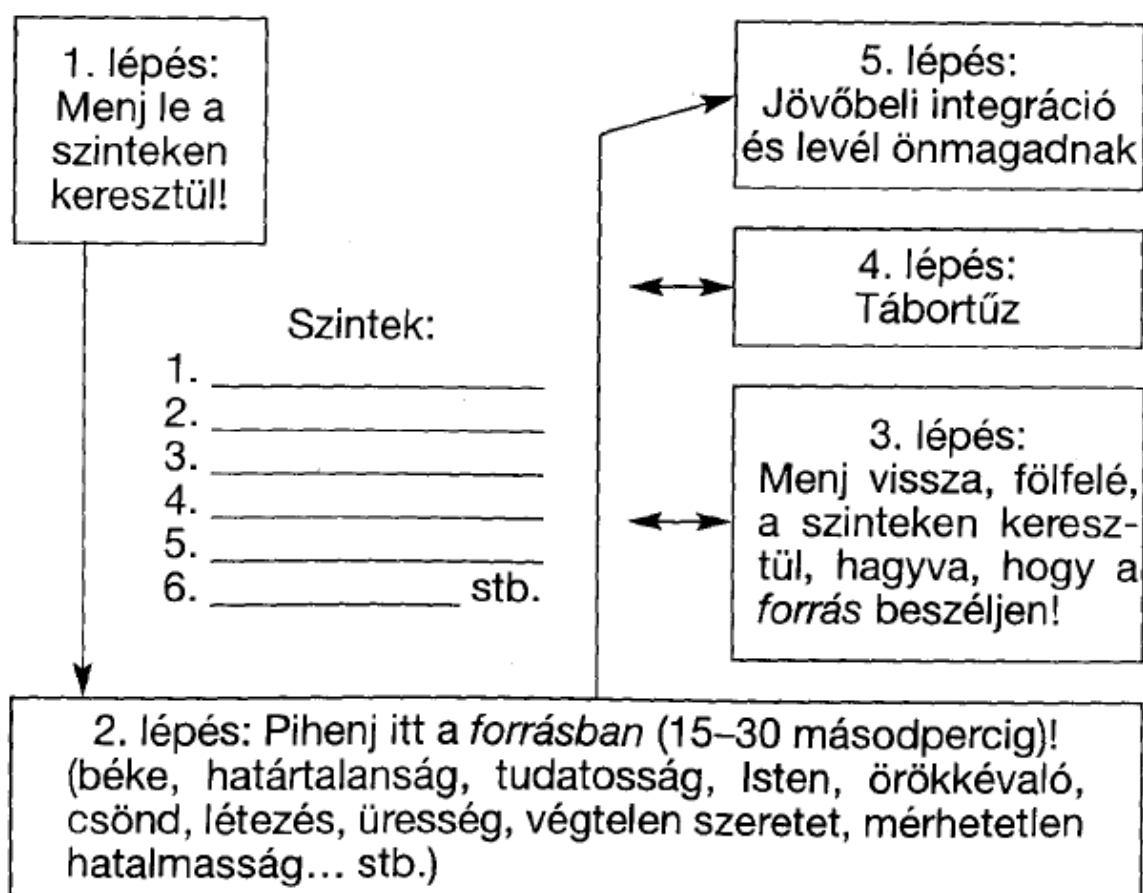
AZ ÉRZELMI *UTAZÁS* ÁTTEKINTÉSE

*Emlékezz: ADJ ELEGENDŐ IDŐT partnerednek! Engedd, hogy fölismerje és a maga teljességében átélhesse az érzést, mielőtt továbbléptek a következő szintre!

*Csak az aláhúzott szöveget olvasd föl! BÍZZ abban, hogy bármit is mond a társad, az úgy ahogy van: TÖKÉLETES!

*Legfőképpen pedig BÍZZ MAGADBAN ÉS A MÓDSZERBEN!

A cél az, hogy a különféle érzelmek rétegein keresztülhaladva eljussunk lényünk *forrásához*, majd a szinteken át felhozzuk ezt a *forrást*, hogy annak fénye minden réteget megvilágíthasson.

AZ ÉRZELMI *UTAZÁS* FOLYAMATA

Lassan és figyelmesen olvass! Ahol három pontot láatsz a szövegben (...), ott állj meg, és hagyj elegendő időt társadnak, hogy teljességében átélhesse a szintiszta, nyers, mélyről jövő érzelmet!

Először kérdezd meg a társadtól, hogy milyen érzelmi problémával szeretne dolgozni! Ezt írd fel a külön munkalapra, amelyet a 170. oldalon látható munkalap mintájára készítettél, vagy másoltál, majd kérd meg partneredet, hogy hunyja be a szemét, és összpontosítson az érzésre!

1. **Mondd:**

Érezd át teljesen az érzést!...

A tested melyik részében érzed ezt?...

Éld át teljesen!... Hagyd, hogy átjárja az egész testedet!

Hagyd, hogy fölerősödjön!...

Győződj meg róla, hogy elég időt hagytál partnerednek az érzés TELJES átélésére, de ne hagyd, hogy „tocsogjon”, hogy „dagonyázzon” benne! Ha teljességében megtapasztalta az érzést, LÉPJETEK TOVÁBB!

Maradj teljesen nyitott, és kérdezd meg magadtól... mi van ez alatt az érzés alatt, az érzés mögött?...

Csak hagyd, hogy keresztüljuss rajta!...

Nos, mit érzel?... (lehet, hogy nem azt, amire számítasz)

– Gondoskodj róla, hogy társad MEGNEVEZZE az új érzést! –

A következő kérdést: „Kapcsolódik-e ez az érzés valamilyen konkrét személvhez?” mindaddig, minden egyes szinten kérdezd meg a társadtól, amíg valaki meg nem jelenik a képzeletében! Jelöld meg csillaggal azt a szintet, ahol fölbukkant valaki, és jegyezd fel, hogy ki jelent meg! Ha a társad egyszer már megnevezett valakit, akkor többé már ne tedd föl ezt a kérdést, hiszen már tudod, hogy ez lesz a TÁBORTŰZ szintje!

2. Folytassátok a szinteken keresztül történő lefelé haladást, amíg el nem juttok társad *forrásához*, valódi énjéhez! Itt hagyd, hogy kb. 15-30 másodpercig pihenjen!

A *forrást* társad többféle szó valamelyikével jelölheti. A lényeg, hogy a határtalanság, a térbeli, hatalmas kiterjedtség élményét jelezze. A leggyakrabban használt szavak: szabadság, csönd, határtalan béke, örökkévalóság, Isten, végtelen szeretet, tudatosság, üresség, mérhetetlen hatalmasság stb.

3. **Ezt követően mond:** Most, hogy már tudod, hogy te ez a végtelenség, ez a nyugalom, ez a tiszta szeretet, ez a _____ (partnered forrásmegjelölése) vagy: ha a _____ (a forrás) mondana valamit a _____ -nak (az utolsó szintnek), akkor mit mondana?... (Várj, amíg válaszol!)

Ezt követően mond: Csak hagyd, hogy a _____ (a forrás) átmossa a _____ (az utolsó szintet)!

4. Ismételd meg minden egyes szinten a 3. pontot, hogy a *forrás* egymás után, fölfelé haladva, valamennyi szinthez szólhasson és azokat „átmoshassa”, amíg el nem éred a TÁBORTŰZ szintjét (*ahová a csillagot tetted!*)

5. Kezdjétek el a tábortűzfolyamatot! (*Lásd: Tábortűzfolyamat-lap!*) Amikor befejeztétek, folytasd a 6. ponttal!

6. *Azután*, hogy befejeztétek a tábortűzfolyamatot, hozzátok föl társad *forrását* a további szinteken keresztül! Tehát a tábortűzfolyamat szintje fölötti szinteknél is olvasd föl a 3. pontot, hogy a *forrás* azokhoz a rétegekhez is szólhasson és azokat is „átmoshassa”, amíg el nem éritek az indulásul szolgáló szintet!

7. Olvasd föl – nyugodt tempóban – a jövőbeli integráció szövegét! (*Lásd: Integrációfolyamat-lap!*) Közben nem kell jegyzetelned.

8. Adj társadnak papírt és íróeszközt, hogy levelet írhasson önmagának! Hagyj neki ehhez annyi időt, amennyire szüksége van! Mialatt partnered ír, HANGTALANUL küldj felé pozitív gondolatokat, megerősítést, vagy ha tetszik: áldást!

9. Nagy tisztelettel és szeretettel gratuláljatok egymásnak, és köszönjétek meg, hogy megoszthatátok egymással ezt az *utazásélményt!* Igyatok vizet! Maradjatok ebben az energiában, és cseréljétek szerepet; most a te *utazásod* következik!

AZ ÉRZELMI UTAZÁS TÁBORTŰZE

Lassan és figyelmesen olvass! Ahol három pontot látsz a szövegben (...), ott állj meg, és hagyj elegendő időt a társadnak, hogy teljességében átélhesse a kérdéseidre adott válaszát!

Képzeld el egy tábortűzet,... végtelen csönd és feltétel nélküli szeretet veszi körül! Képzeld el **korábbi önmagadat**, amint ott ül a tűznél!... Most pedig képzeld el **jelenlegi önmagadat** is, ahogy ott ülsz a tűznél! A tűz mellett ül a **mentorod** is, akinek a végtelen bölcsességében megbízol. Lehet olyan valaki, akit ismersz vagy szeretnél ismerni, egy szent, egy bölcs, vagy akár olyan valaki, akit a képzeleted teremt meg. Valaki olyan, akinek a jelenlétében biztonságban érzed magad... Most pedig hívd oda a tábortűzhez azokat, akik az ügyedben szerepet játszottak!... Kinek kell még itt lennie a tábortűznél?... (*Várd meg a válaszát!*)

Látod a tábortűzet?... Látod **korábbi önmagadat**?... És **mostani önmagadat**? ... A **mentorodat**?... Ki van még ott? ... (*Hagyd, hogy a társad válaszoljon, és írd le a neveket, hogy konkrétan tudj majd utalni rájuk, tehát pl. mama, papa, testvér!*) **Kérdezd meg korábbi önmagádtól:** Az ügyben érintett jelenlevők közül ki az az EGY vagy KÉT személy, akivel először szeretnél beszélni?... (*Ha partnered két személyt nevez meg, akkor kérdezd meg: Melyikükkel szeretnél először beszélni?...*)

Menj végig **mind a 11** kérdésen **minden egyes** személy esetében, akikkel a partnered beszél!

1. Mindenki itt ül most a feltétel nélküli szeretet, megértés és elfogadás tűzének védelmező jelenlétében. **Korábbi éned** valószínűleg nagy fájdalomon ment keresztül a

múltban. Hagyd, hogy most **korábbi éned** beszéljen, és onnan, abból a fájdalomból mondja el, amit el kell mondania. _____ (mama, papa, testvér stb.) pedig hallhassa, amit meg kell hallania!... (hosszú szünet).

2. Tudva, hogy _____ (mama, papa, testvér stb.) az akkor rendelkezésére álló tudása és képességei birtokában valószínűleg a tőle telhető legjobbat cselekedte, hagyd most, hogy válaszoljon!... (Várd meg a választát!)

3. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (Várd meg a választát!)

4. Ha most _____ (mama, papa, testvér stb.) válaszolna, de nem a személyisége színtjéről, hanem a lelke mélyéről, akkor mit mondana?... (Várd meg a választát!)

5. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (Addig folytasd ezt, ameddig van mondanivalója!)

6. Van-e a **mentornak** valami hozzátennivalója?... (Várd meg a választát!)

7. **Jelenkori önmagadnak** mit kell elmondania _____ (mama, papa, testvér stb.)-nak?... (Addig folytasd ezt, ameddig van mondanivalója!)

8. Mit válaszolna erre _____ (mama, papa, testvér stb.) a lelke mélyéről?... (Várd meg a választát!)

9. Van-e valakinek még bármi hozzátennivalója?... (Addig folytasd a beszélgetést, amíg mindenki ki nem mondott mindent, amit ki kellett mondania!)

10. Amikor **korábbi éned** készen áll, kérdezd meg tőle: Tudva, hogy bár _____ (mama, papa, testvér stb.) viselkedése esetleg **egyáltalán nem** volt elfogadható és igazolható, és még akkor is, ha a viselkedésére esetleg semmilyen mentség sem található, hajlandó vagy-e neki **teljesen, tiszta szívedből, a lelked legmélyéből** megbocsátani?... (Várd meg a választát!)

11. Amikor a **jelenkori önmagad** készen áll, kérdezd meg tőle: Tudva, hogy bár _____ (mama, papa, testvér stb.) viselkedése esetleg **egyáltalán nem** volt elfogadható és igazolható, és még akkor is, ha a viselkedésére esetleg semmilyen mentség sem található, hajlandó vagy-e neki **teljesen, tiszta szívedből, a lelked legmélyéből** megbocsátani?... (Hagyj időt a megbocsátásra!)

Ismételd meg a kérdéssorozatot 1-től 11-ig a második személlyel is (ha van ilyen) úgy, hogy minden szükséges kimondásra kerüljön, és a tábortűz körül mindenki hallja az elmondottakat!

Mondd: Menj és bocsáss meg mindannyiuknak, és áldd meg őket, majd engedd, hogy eltűnjenek annak a tűznek a fényében, ami minden élet forrása!... Ezt követően fordulj **korábbi önmagadhoz**, és mondd neki a következőt: (Kérd, hogy mondja – szakaszosan és hangosan – utánad)

„Ígérem, hogy soha többé nem kell újra megtapasztalnod ezt a régebbi fájdalmat. Megbocsátok neked minden elszenvedett fájdalomért, mert egyszerűen te még nem tudtál hozzáférni ahhoz a belső erőforráshoz, amihez én már tudok, és megígérem neked, hogy az mostantól fogva már neked is bármikor rendelkezésedre áll. Szeretlek és mindig védelmezni fogjak...”

Öleld meg **korábbi önmagadat**, és hagyd, hogy eggyé váljatok, lehetővé téve így **korábbi énednek**, hogy szívében ezzel a megbocsátással nőjön fel!... Fordulj most **mentorodhoz**, és mondd neki köszönetet!... Most pedig térj vissza a jelenbe, hogy folytathassuk a fölmenetelt a még hátralévő szintekre!

Minden egyes, még hátralévő szintnél kérdezd meg:

Most, hogy már tudod, hogy te ez a végtelenség, ez a nyugalom, ez a tiszta szeretet, ez a _____ (partnered forrásmegjelölése) vagy, ha a _____ (a forrás) mondana valamit a _____ -nak (az utolsó szintnek), akkor mit mondana?
–Várj, amíg válaszol!... –

Ezt követően mondd: Csak hagyd, hogy a _____ (a forrás) átmossa a _____ (az utolsó szintet)!

Amikor az összes szintet befejeztétek, akkor a *jövőbeli integrációval* folytassátok!
(Lásd: következő szöveg!)

AZ ÉRZELMI UTAZÁS INTEGRÁCIÓS (BEÉPÜLÉSI) FOLYAMATA

Nyugodt tempóban olvasd! Ahol három pontot láatsz a szövegben (...), ott rövid időre állj meg, és hagyd, hogy társad átélje a folyamat azon lépését! Semmit sem kell leírnod.

Miután megtanultad, amit megtanultál, és megtapasztaltad, amit megtapasztaltál, lásd most magadat egy nap múlva!... Hogy érzed magad?... Milyen dolgokat csinálsz?... Miket mondasz?... Mit érzel?... Milyen érzés él benned önmagaddal kapcsolatban?...

Most pedig lásd magadat egy hét múlva! Hogy nézel ki?... Miket mondasz magadnak?... Miket teszel?... Mit érzel?...

Most pedig lásd magadat egy hónap múlva! Hogy érzed magad a testedben?... Szabadnak, magabiztosnak és könnyűnek érzed magad?... Miket mondasz magadnak?... Mit csinálsz?... Hogy érzi magát a tested?... Mi történne, ha az a régi, érzelmi probléma megpróbálna újra előjönni?... Mit mondana rá _____ (partnered forrása)?... Hogyan kezelnéd az ügyet?...

Most pedig lásd magadat hat hónap múlva! Hogy érzed magad?... Milyen érzés él benned önmagaddal kapcsolatban?... Milyen érzés él benned az étellel kapcsolatban?... Tudod-e, hogy mostanra már sejtjeid 70%-a teljesen kicserélődött, teljesen új sejt?... Szó szerint megújulsz!... Mi történne, ha az a régi érzelmi probléma megpróbálna újra előjönni?... Hogyan kezeled azt most?...

Most pedig lásd magadat egy év múlva! Hogy nézel ki?... Milyen érzés él benned önmagaddal kapcsolatban?... Tudatában vagy-e a ténynek, hogy mostanra már egyetlen olyan molekula sincs a testedben, ami egy éve még részed volt? Szó szerint teljesen új ember vagy!... El tudod-e még akárcsak képzelni is, hogy az a régi, érzelmi probléma megpróbálna újra előjönni?... Egyáltalán lehetséges lenne?... Mit mond erről a _____ (forrás)?... Könnyű-e már számodra ennek a régi ügynek a kezelése?...

Most pedig lásd magadat öt év múlva! Hogy érzed magad?... Előjön-e még egyáltalán ez a régi viselkedésforma?... Hogy érzi magát a tested?... Milyen érzés él benned az étellel kapcsolatban?...

Most pedig lásd magadat tíz év múlva! Úgy érzed, hogy annyira megszabadultál ettől a régi viselkedésmintától, hogy az szinte már valószínűtlenné és lehetetlenné vált a számodra?... Hogyan kezeled a dolgokat?... Milyen érzés él benned önmagaddal és az életeddel kapcsolatban?...

Továbbra is a jövőbeli énedhez, tehát a tíz évvel későbbi *forrásodhoz* kapcsolódva, milyen tanácsot adnál a mostani énednek?... Milyen dolgokban való hit segítene most téged leginkább?... Milyen tettek megtétele segítene most téged a legjobban?... Miféle egyszerű, hétköznapi dolgokat tehetnél, illetve mondhatnál magadnak?...

Ha majd hamarosan kinyitod a szemed, maradj továbbra is kapcsolatban ezzel a jövőbeli éneddel! Hagyd, hogy a jövőbeli éned most levelet írjon a mostani énednek, amelyben gyakorlati tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy hogyan élj..., miben higgyél..., mit tegyél..., hogyan bánj a testeddel..., mit mondjál magadnak..., mit mondjál másoknak..., mi az, amit megtehetsz naponta... Hagyd, hogy most ez a szabad, bölcs, jövőbeli éned vezessen! Amikor készen állsz rá, nyisd ki a szemed!

AZ ÉRZELMI UTAZÁS LEVÉLÍRÁS RÉSZE

Szép lassan nyisd ki a szemed, miközben továbbra is kapcsolatban maradsz jövőbeli éneddel! Hagyd, hogy a jövőbeli éned levelet írjon a mostani énednek, gyakorlati tanácsokat adjon arra vonatkozóan, hogy mit csinálj..., miben higgyél..., arról, hogy amit ma megtanultál, az egyre jobban kibontakozzon majd benned, és mostantól kezdve a hasznodra legyen..., arról, hogy mi tegyél..., hogy a testednek mi a hasznos..., hogy mit mondjál magadnak..., mit mondjál másoknak..., mit tehetsz meg napi rendszerességgel... **Hadd adjon most útmutatást neked a szabad, bölcs, jövőbeli éned!**

Kedves Önmagam!

AZ ÉRZELMI UTAZÁS MUNKALAPJA

Név		
-----	--	--

Mindaddig, minden egyes szinten kérdezd meg: „Kapcsolódik-e ez az érzés valamilyen konkrét személyhez?”, amíg valamilyen személy elő nem bukkan. Amint valaki megjelenik, jelöld meg csillaggal azt a szintet, és a továbbiakban már NE TEDD FEL EZT A KÉRDÉST! Ahova a csillagot tetted, az lesz a tábornút szintje.

Érzelem	A testbeli helye	A vissza, fölfelé vezető úton ezt mondja a <i>forrás</i> az egyes szinteken
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑

Forrás: _____

HIBAKERESŐ AZ ÉRZELMI UTAZÁSHOZ

1. ELAKADÁS

Ha a partnered azt mondja, hogy elakadt (vagy azt, hogy: „nem tudom”), akkor emlékezz, hogy az „elakadás” (vagy a tanácstalanság, a „nem tudás”) is csak egy érzelmi szint!

Mondd:

NAGYSZERŰ! Ez egy olyan viselkedésminta, amit már sokszor követtél. Az életedben már máskor is voltál ilyen állapotban ...

Érezd át teljesen az elakadást!... (vagy a nem tudást) Érezd teljes erejében!...

A testedben hol érzed az elakadást?... (vagy a nem tudást)

1-től 10-ig terjedő skálán fokozd az érzés intenzitását 100-as erősségűre!...

Kíváncsi vagyok, vajon mi történne, ha egyszerűen csak mosolyognál, és ellazulnál ebben az elakadtságban (vagy nem tudásban)?... Ez az a kapu, amely a valódi énedhez vezet...

Mi van mögötte?...

Maradj olyan nyitott és kíváncsi, mint egy gyerek! Lehet ám, hogy nem azt találd majd, amire számítasz... Csak engedd meg magadnak, hogy átjuss rajta!...

2. FEKETE LYUK/ŰR/SEMMI

Gratulálj partnerednek és ünnepeld! Mindig biztasd, és sohase marasztald el! Tehát sohase mondd neki, hogy valamit nem jól csinál!

Mondd:

NAGYSZERŰ! Az egész életedet eddig azzal töltötted, hogy elkerüld ezt a helyét!

Kíváncsi vagyok, vajon mi történne, ha egyszerűen csak mosolyognál, és ellazulva hagynád magad beleereszkedni ebbe a fekete lyukba?... (űrbe)

Ez az a hely, amit egész életedben elkerültél. Most már elég bátor vagy ahhoz, hogy szembenézz vele... Kíváncsi vagyok, vajon mi az, ami közvetlenül e mögött a sötétség mögött ragyog?... Ami áttűnik a repedéseken, a lyukakon... Mi szivárog be a sötétségbe?... Nézd csak meg alaposan, hogy mi világít, mi ragyog arrafelé!...

Maradj olyan nyitott és kíváncsi, mint egy gyerek! Lehet ám, hogy nem azt találd majd, amire számítasz...

Ezt követően – pár másodperc múlva – mondd:

Mi történik a testedben éppen most?...

Ez az érzés talán olyan halk, mint a suttogás...

Mi ez az érzés?...

3. PARTNEREDNEK GONDJA VAN AZ ÉRZELMEK ÉRZÉSÉVEL

Ha a partnerednek gondja van AZ ÉRZELMEK ÉRZÉSÉVEL, tehát NEM ÉRZI azokat, és TÚL SOKAT BESZÉL, akkor ÁLLÍTSD LE a meséjét, mert az azt jelzi, hogy a fejében, nem pedig a testében „tartózkodik”! Kérd meg, hogy hangolódjon a testére, és figyeljen arra, amit a *testében* érez!

Mondd:

Erősítsd fel a testedben jelentkező érzést!...

Erezd át teljesen! A tested mely részében érzed?...

Erezd az érzést olyan erősen, ahogy valaha is érezted...

Ez az érzés talán olyan halk, mint a suttogás...

Mi történik a testedben éppen most?... Nagyon figyelj oda, mert lehet, hogy nagyon halvány az érzés!...

Mit érzel most?...

A LEGFONTOSABB, HOGY BÍZZ MAGADBAN ÉS A MÓDSZERBEN!
ENGEDD EL MAGAD, MOSOLYOGJ, ÉS ÉLVEZD AZ *UTAZÁST!*

A TESTI *UTAZÁS* 10 LÉPÉSE

Lassan és figyelmesen olvass! Ahol három pontot látsz a szövegben (...), ott állj meg, és hagyj elegendő időt a társadnak, hogy teljességében átélhesse a kérdéseidre adott választát!

1. **Vezesd** partneredet a **forráshoz!**
2. Társad mentora kíséretében induljatok **felfedező „úrutazásra”!**
3. Sétáljatok körbe és **vizsgáljátok meg** a helyszínt!
4. Fedeztesd föl vele a háttérben meghúzódó érzelmet és az azzal összekapcsolódott **emléket**, illetve személyeket!
5. Vezesd végig partneredet az **emlékezésfolyamaton!**
6. Vezesd végig társadat a **tábortűzfolyamaton!**
7. **Nézzétek** meg, hogyan **változott** meg a helyszín!
8. Gyertek vissza az **úrhajóval**
 - a) a kapuhoz, ahonnan elindultatok (az összes tanfolyami folyamat esetén)
 - b) a test egy másik részére (nem tanfolyami folyamat esetén)!
9. Ha a test valamely más területére is utazást tesztel, akkor ismételd meg a 2.-tól a 8. lépésig terjedő részt!
10. **Hozd** vissza partneredet a **teljes ébrenlét állapotába!**

Mondj köszönetet társadnak, hogy megoszthatátok egymással ezt az *utazást*, és beszéljétek meg élményeiteket, tapasztalataitokat! Álljatok fel, sétáljatok egy kicsit, igyatok vizet, majd cseréljétek: most a te *utazásod* következik!

A TESTI *UTAZÁS FORRÁSHOZ* VEZETŐ RÉSZE

Lassan és figyelmesen olvass! Ahol három pontot látsz a szövegben (...), ott állj meg, és hagyj elegendő időt a társadnak, hogy teljességében átélhesse a kérdéseidre adott választát!

Helyezkedj el kényelmesen, és amikor készen állsz a kezdésre, becsukhatod a szemed!... Ahogy érzed, hogy a széken ülsz..., ahogy hallod a különböző hangokat a szobában ... és ahogy érzed, amint légzés közben a levegő lágyan ki- és beáramlik,

valószínűleg érzed, hogy ellazulsz... És ahogy hallod a hangomat, és ahogy érzed, hogy a hátad a széktámlának dőlve pihen... minden egyes lélegzétvételnél azt veszed észre, hogy AZ ELLAZÍT... Egyre jobban ellazulsz... Egyre lazább vagy... Mélyebbre és mélyebbre ereszkedsz, a saját forrásodba...

Képzeld el magad előtt egy lefelé vezető lépcsőt!... 10 lépcsőfokból áll... Látod a lépcsőt?... Vagy érzékeled, hogy ott van? (Hagyj időt a válaszra!)... Jó... Most pedig lásd lelki szemeiddel, hogy elindulsz felé, és a legfelső, a 10-es számú lépcsőfokra lépsz!... Most lépj a következő lépcsőfokra, a 9-es számúra!... Most a 8-asra!... Minden egyes lépéssel egyre lejjebb kerülsz, egyre mélyebbre és mélyebbre, a forrásodba... Most tovább lépegetsz lefelé a lépcsőn: 7... 6... 5... Csak engedd, hogy minden egyes lépéssel egyre jobban ellazulj, egyre mélyebbre és mélyebbre ereszkedj önmagadba!... 4... 3... Csak tágulj, és engeded, hogy egyre mélyebbre és mélyebbre ereszkedj... 2... és most, ahogy készülsz, hogy rálépj a legalsó, az 1-es lépcsőfokra, engedd meg, hogy tudatod kiterjedjen előrefelé, a végtelenbe!... Érezd a végtelen teret magad mögött!... Most engedd, hogy tudatod jobbra és balra is határtalanná váljon!... Hagyd, hogy a mélység kitáruljon alattad is!... És fölötted is a végtelenbe vesszen az ég!... Csak pihenj az egyre mélyülő határtalanság ígézetében... hagyva, hogy éned elcsöndesedjen és megpihenjen ebben az egyre mélyülő végtelenségben!... 1... Pihenj meg éned tudatában, a forrásban!... (Hagyd, hogy társad kb. 15-30 másodpercig pihenhessen itt!)

A TESTI UTAZÁS ÚRHAJÓS RÉSZE

Most képzeld el egy hőmérőt a földben! 1-től 10-ig térjed a skálája... Az 1-es a legmélyebb, ahová eljuthatsz, a 10-es pedig a friss, teljesen éber tudatállapot. Ha nem látod tökéletesen a hőmérőt, úgy is jó... Érzékeled, hogy ott van?... (Hagyj időt a válaszra!)... Csak tudd, hogy ott van!... Nos, ha az 1-es a legmélyebb pont, ahová a forrásban eljuthatsz, a 10-es pedig a friss, éber tudatállapot, akkor érzéked szerint a hőmérő hányas számánál vagy?... Talán hallasz egy számot, vagy látod, ahogy a számhoz fölkúszik a higanyszál, vagy egyszerűen csak érzed vagy tudod, hogy hol jársz... Nos, hol vagy a hőmérőn?... (Hagyj időt a válaszra!)... Meg tudod tenni, hogy az érték fél fokot emelkedjen?... (Hagyj időt a válaszra!)... Meg tudod tenni, hogy egy fokot süllyedjen?... (Hagyj időt a válaszra!)... Jó... Most, hogy már pontosan tudod, hogy ki irányítja a folyamatot, mondd meg, hányas számnál szeretnél lenni?... Ahhoz, hogy így legyen, nincs más teendőd, mint hagyni, hogy a határtalanság tovább táguljon minden irányban...

Most képzeld el magad előtt egy kaput!... A kapu mögött gyönyörű, tiszta fény ragyog..., a te éned, a saját forrásod fénye... Ez a fény maga a határtalan szeretet... A kapu mögött van a mentorod vagy bölcsed is, olyan valaki, akinek a bölcsességében megbízol, és akinek a jelenlétében biztonságban és védve érzed magad... Amikor készen állsz, akkor beléphetsz a kapun át a saját fényedbe, és üdvözölheted a mentorodat... (Adj neki ehhez elegendő időt!)... Beléptél már a kapun?... Jó... Üdvözölted a mentorodat?... Jó.

Most képzeld el magad előtt egy úrhajót!... Ez egy nagyon különleges úrhajó... Képes elvinni téged tested bármely részébe, függetlenül attól, hogy az milyen kicsi vagy nagy, és magától, pontosan tudja, hogy hova menjen... Rendkívül könnyedén és biztonságosan képes eljutni a szerveid és az ereid belsejébe, az izmodhoz vagy bármely más testszövetedhez. Most menj, és mentoroddal együtt szálljatok be az úrhajóba!... Bent vagytok?... Jó... Most pedig, amikor készen állsz rá, nyomd meg a zöld gombot, és hagyd,

hogy az űrhajó elvigyen az első állomásra, ami lehet, hogy tested más pontja lesz, mint amire számítasz! Csak bízd magad az űrhajóra, és hagyd, hogy az oda vigyen, ahova vinni akar! Tested bölcsessége irányítja... engedd meg hát ennek a tudásnak, hogy oda vigyen, ahova akar, és amikor megérkeztek, feltétlenül húzd be a kéziféket, és jelezz nekem!... (Várj!)...

Lépj tovább, az ugyanezen oldalon található, *A testi utazás felfedezésének folyamata* című részhez!

A TESTI UTAZÁS FELFEDEZÉSÉNEK FOLYAMATA

Nos, van-e valamilyen elképzelésed arról, hogy hol vagy?... (Adj időt a válaszra! Az is lehet, hogy partnered még nem tudja, de az is teljesen rendjén való.)... Nagyszerű!... Most pedig mentoroddal együtt szálljatok ki az űrhajóból, kezetekben egy-egy hatalmas elemlámpával!... Mit látsz?... Mit érzel a talpad alatt?... El tudnád-e mondani, hogy milyen ez a terület?... Érzed-e, hogy a szerven belül vagy kívül vagy?... (Ha azt feleli, hogy kívül, akkor olvasd fel társadnak a következő szöveget: Képzeld el valahol egy kis ajtót, majd mentoroddal lépjetek be rajta, egyenesen ennek a szervnek /vagy izomnak vagy testszövetnek/ a közepébe!)... Most kapcsoljátok az elemlámpákat maximális fényerőre!... Mit látsz?... Van-e valamilyen szabálytalanság, feltűnik-e számodra valami, a környezetétől eltérő terület?... Nyugodtan nézd meg, ráérünk!... Sétálj körbe, nézd meg jó alaposan, egész közlőrl!... Nem kell feltétlenül pontosan látnod..., elég, ha valamilyen érzésed vagy belső tudásod támad róla... (hosszú szünet)... Van-e olyan terület vagy hely, ami magára vonja a figyelmedet?... Hogy néz ki?... Meni oda, és álli egészen közel hozzá!... Milyen érzést vált ki belőled?... Ha valamilyen érzés sugározna belőle, mit mondanál, milyen érzés az?... (Hagyd válaszolni!)... Ha valahogy megéreztetné veled vagy megsúgná neked, hogy mit is érez, minek neveznéd ezt az érzést?... Engedd, hogy teljesen átjárjon az érzés!... (Neveztesd meg társaddal az érzést!)... Érezd teljes erejéből!...

Kérdezd meg magadtól: „Mikor éreztem már korábban így?”, és a válaszáshoz képzeletben nézz a lábadra, és figyeld meg, hogy milyen cipőt viselsz, ha van rajtad egyáltalán cipő!... Nézz a lábszáradra, a combodra és a ruhádra!... Hány évesnek érzed magad, és érzésed szerint vajon hol lehetsz!... Ki van még ott?... Aki ott van, vagy akik ott vannak, földidéznek-e benned valamilyen emléket vagy emléksort?... (Hagyj elegendő időt a válaszra!)... Nagyszerű!...

Amikor egy konkrét emlék vagy emléksor felidéződik benne, akkor lépj az ugyanezen oldalon lévő, *A testi utazás emlékfolyamata* című részhez, és ott folytatd! Ha nem bukkan föl semmilyen konkrét emlékkép, akkor ismételd meg az utolsó bekezdést! Ha a kérdések ekkor sem idéznek föl semmilyen emléket, akkor menj egyenesen a *tábortűzről szóló laphoz* a 179. oldalra, és társad hívja meg a tűz köré azokat, akik közvetlenül kapcsolatosak ezzel az érzéssel! Azután egyszerűen kövesd tovább a forgatókönyvet!

A TESTI UTAZÁS EMLÉKFOLYAMATA

Most, hogy föltártál egy emléket vagy egy emléksort.... képzelj magad elé egy vetítívásznat! ... Megjelent a vetítívászon?... Jó... Egyelőre még legyen üres, tudva, hogy pár perc múlva megnézed majd rajta az emléket. Üres most a vászon?... Nagyszerű!

Most pedig képzelj el, hogy mentoroddal ott ülsz a tábortűznél, közvetlenül itt, ebben a szervben! A tábortűz melegénél érzed a feltétel nélküli szeretetet. Itt van a béke otthona, maga a forrás... Téged és mentorodat is saját forrásotok szeretete és békéje tölt el, ahogy itt ültök a tűz mellett, és arra készülődtek, hogy hamarosan megtekintsétek a vetítívászon megjelenő jelenetet vagy jelenetsort... Amikor készen állsz rá, kezd el a vetítést, és amikor az véget ért, hagyd, hogy a vetítívászon újra üres legyen, és szólj nekem!... (Hagyj sok időt a partnerednek!)... Elmondanád-e, hogy mi történt a jelenetben?... (Adj időt a válaszádra!)... Most pedig kérd meg a jelenetben szereplő, korábbi énedet, hogy lépjen le a vetítívásznról, és ültessd őt is a tábortűzhöz, mostani éned és mentorod mellé!

Most pedig, ahogy valamennyien békésen ültök ennél a tűznél, kérdezd meg a mostani énedet vagy a mentorodat, hogy a jelenetben milyen hasznos tulajdonságok, belső erőforrást jelentő állapotok, illetve érzések segíthettek VOLNA!... (Hagyj partnerednek elegendő időt a gondolkodásra, és biztassd, illetve szükség esetén javaslataiddal segíts neki!)... (Hagyd, hogy partnered megnevezze ezeket, te pedig írd le a szavait!)...

Most pedig menj, és adj a jelenetben szereplő, korábbi énednek egy csokor léggömböt, amelyek az említett valamennyi hasznos, belső erőt adó tulajdonságot, képességet és érzést tartalmazzák, majd vetítsd le újra a jelenetet, de most úgy, ahogy az MEGTÖRTÉNT VOLNA, ha mindezek annak idején is a rendelkezésedre állnak!... Amikor a jelenet véget ért, engedd, hogy a vetítívászon újra üresre válts, és szólj nekem!... (Hagyj ehhez a partnerednek elegendő időt!)... Nos, hogyan alakult így a helyzet?... Elmondanád nekem röviden?... Nagyon jó.

Most pedig szeretném megkérni a korábbi énedet és a jelenet többi szereplőjét, hogy lépjenek le a vetítívásznról. A korábbi énednek valószínűleg akad némi mondanivalója, amit annak idején nem mondott el, és az emlékekben szereplő személyeknek pedig akad meghallgatnivalója.

A TESTI UTAZÁS TÁBORTŰZ FOLYAMATA

Lassan és figyelmesen olvass! Ahol három pontot láatsz a szövegben (...), ott állj meg, és hagyd elegendő időt a társadnak, hogy teljességében átélhesse a kérdéseidre adott válaszát!
--

Képzeli el egy tábortűzet!... Ez lehet egyszerűen itt a szervben, illetve testszövetben... A tábortűz fénye és melege a feltétel nélküli szeretetet sugározza. A tűznél korábbi éned, te és a mentorod ültök... Most hívd ide a tűzhöz azokat az embereket, akik valamilyen módon érintettek az ügyedben!... Van-e még valaki, akinek itt kell ülnie a tűznél?... (Hagyd, hogy válaszoljon!).

Látod a tábortűzet?... Látod korábbi énedet?... És mostani önmagadat?... És a mentorodat?... Ki van még ott?... (Hagyd, hogy válaszoljon, és írd le a neveket, hogy később konkrétan tudj rájuk hivatkozni!)

Az ügyedben érintettek közül ki az az EGY vagy KÉT személy, akivel beszélni szeretnél?... Tudva, hogy mindenki más is, aki itt ül a tűznél, hallani fogja, amit meg kell hallania... kihez szeretnél először szólni?... (Hagyd, hogy válaszoljon!)

Menj végig MIND a 11 kérdésen MINDEN EGYES személynél, akivel partnered beszél!

1. Mindenki itt ül tehát a feltétel nélküli szeretet, megértés és elfogadás védelmet nyújtó tűznél. **Korábbi éned** valószínűleg nagy fájdalomon mehetett keresztül a múltban. Hagyd, hogy most **korábbi éned** beszéljen, és onnan, abból a régebbi fájdalomból mondja el, amit el kell mondania, _____ (mama, papa, testvér stb.) pedig hallhassa, amit meg kell hallania!... (hosszú szünet).

2. Tudva, hogy _____ (mama, papa, testvér stb.) az akkor rendelkezésére álló tudása és képességei birtokában valószínűleg a tőle telhető legjobbat cselekedte, hagyd most, hogy válaszoljon!... (hosszú szünet)

3. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (Hagyd válaszolni!)

4. Ha most _____ (mama, papa, testvér stb.) válaszolna, de nem a személyisége szintjéről, hanem a lelke mélyéről, akkor vajon mit mondana?... (Hagyd válaszolni!)

5. Mit válaszol erre a **korábbi éned**?... (Hagyd válaszolni!)

6. Van-e a **mentornak** hozzátennivalója?... (Hagyd válaszolni!)

7. **Mostani énednek** mit kell elmondania _____ (mama, papa, testvér stb.)-nak?... (Hagyd válaszolni!)

8. Mit válaszolna erre _____ (mama, papa, testvér stb.), a lelke szintjéről?... (Hagyd válaszolni!)

9. Van-e valakinek még bármi további hozzátennivalója? (Addig folytasd a beszélgetést, amíg mindenki ki nem mondott mindent, amit ki kellett mondania!)

10. Amikor **korábbi éned** készen áll, kérdezd meg tőle: Tudva, hogy bár _____ (mama, papa, testvér stb.) viselkedése esetleg **egyáltalán nem** volt elfogadható és igazolható, és még akkor is, ha a viselkedésére esetleg semmilyen mentség sem található, hajlandó vagy-e neki **teljesen, tiszta szívedből, a lelked legmélyéből** megbocsátani?... (Hagyd válaszolni!) Akkor most menj, és bocsáss meg neki! (Hagyj időt a megbocsátásra!)

11. Amikor a **jelenkori önmagad** készen áll, kérdezd meg tőle: Tudva, hogy bár _____ (mama, papa, testvér stb.) viselkedése esetleg **egyáltalán nem** volt elfogadható és igazolható, és még akkor is, ha a viselkedésére esetleg semmilyen mentség sem található, hajlandó vagy-e neki **teljesen, tiszta szívedből, a lelked legmélyéből** megbocsátani?... (Hagyd válaszolni!) Akkor most menj, és bocsáss meg neki! (Hagyj időt a megbocsátásra!)

Ha a társad két emberhez kíván beszélni, akkor ismételd meg a kérdéssorozatot (1-től 11-ig) a második személyre vonatkozóan is, hogy minden kimondassák, illetve meghallgattassák! Amikor ezt is befejezték, mondd a következőket:

Mondd: Menj és bocsáss meg mindannyiuknak, és áldd meg őket, majd engedd, hogy eltűnjenek annak a tűznek a fényében, ami minden élet forrása!... Ezt követően fordulj korábbi önmagadhoz, és mondd neki a következőt:

Megbocsátok neked minden elszenvedett fájdalomért, mert egyszerűen te még nem tudtál hozzáférni ahhoz a belső erőforráshoz, amihez én már tudok, és megígírem neked,

hogy mostantól fogva az már neked is bármikor rendelkezésedre áll. Ígérem, hogy soha többé nem kell újra megtapasztalnod ezt a korábbi fájdalmat, mert szeretlek és mindig védelmezni foglak...

Öleld meg korábbi önmagadat, és hagyd, hogy eggyé váljatok, lehetővé téve így korábbi énednek, hogy szívében ezzel a megbocsátással és belső erőforrással nőjön fel!

Most pedig hagyd, hogy a tábortűz eltűnjön!... Csak te és a mentorod vagytok már itt... Vegyétek elő az erős fényű elemlámpáitokat, és világítsatok velük körbe!... Mit láttok?... Hogyan változik a terep?... *(Hagyd válaszolni!)*... Nagyszerű!... Végül akar-e esetleg maga a szerv vagy testszövet valamilyen tanácsot adni, valamit mondani?... *(Adj erre elegendő időt!)*...

Tudd, hogy a gyógyulás teljesen magától, automatikusan és tökéletesen folytatódik, anélkül, hogy akár csak gondolnod kellene rá. Ezt az a részed irányítja, amelyik felelős azért, hogy a szíved dobogjon, a szemed csillogjon és a sejtjeid osztódjanak úgy, ahogy azt mindig, természetesen és maguktól, még álmodban is teszik. Ennek tudatában, mentoroddal együtt most hálás szívvel visszaindulhattok.

MENJ A VISSZATÉRÉS AZ ÉBER TUDATÁLLAPOTBA CÍMŰ RÉSZHEZ, AMI UGYENEZEN AZ OLDALON TALÁLHATÓ.

VISSZATÉRÉS AZ ÉBER TUDATÁLLAPOTBA (A testi utazás befejező része)

Befejezve mai, gyógyító utazásodat, mentoroddal szálljatok vissza az úrhajóba, és hagyd hogy az visszavigyen benneteket a kapuhoz, ahol az út eleién találkoztatok!... Szálljatok ki az úrhajóból, majd mondj szívből jövő köszönetet mentorodnak, tudván, hogy bármikor újabb belső utazásra indulhatsz!... Most lépi át a kapun!... Ott találod a hőmérőt a földben... Érzékeled-e, vagy esetleg belsőleg tudod-e, hogy a hőmérő hány fokot mutat?... Tökéletes!

Most pedig lépi az 1-es lépcsőfokra..., és ahogy 1-től 10-ig számolok, egyre frissebbnek, egyre elevebbnek és egyre örömtelibbnek fogod magad érezni... 2...3...4... Nyújtózkodhatsz, és érezd, hogy testedben egyre több az energia... 5... 6... 7... Pihenten és fölfrissülten közeledsz a teljesen éber tudatállapothoz, és hálás vagy magadnak, hogy megtetted ezt a belső, testi utazást... 8... elevennek érzed magad. ... 9... a szemedet CSAK akkor nyitod ki, ha már minden részed teljesen itt van, egységben, és készen állsz arra, hogy a maga természetes módján folytatódjon a gyógyulás folyamata... 10... kinyithatod a szemedet.

Vegyetek néhány mély lélegzetet! Álljatok fel, igyatok vizet, nyújtózzatok és beszéljétek meg egymással az utazás élményét!

UTÓSZÓ

Nagyon sokan jönnek testi betegségekkel az *utazástanfolyamokra*, pl. krónikus fáradtsággal, daganatos betegséggel, sclerosis multiplexszel, ízületi gyulladással, makacs derékfájással, akut térdfájással. Mások alvási problémáktól vagy krónikus depressziótól szenvednek. Egyesek apátiásnak vagy letargiásnak érzik magukat. Megint mások különféle érzelmi problémákkal küszködnek, pl. időnként elviselhetetlen dühöt éreznek, vagy tudják, hogy túl érzékenyek a kritikára, alacsony szintű az önértékelésük. De olyanok is akadnak, akik félnek nagyobb közönség előtt beszélni, vagy húzzák-halasztják a fontos döntéseket, ami persze jelentősen kihat az életükre. Mások túlzottan aggódnak, arról panaszkodnak, hogy nem bírják a feszültséget, a stresszt. Aztán jönnek olyanok is, akik eddig nem tudtak leszokni a dohányzásról, az ivásról, esetleg a kábítószeresről. Sokan azért iratkoznak be, mert nem tudtak túljutni a szerettük elvesztése okozta fájdalomra, vagy valamilyen szexuális problémájuk van, ami miatt a magánéletükben csak vergődnek.

Nagyon sokan azért jönnek, mert érzik, hogy képesek ugyan nagy dolgok elérésére, de valami visszatartja őket, valamilyen „rejtett kényelmi zóna” megakadályozza, hogy elérjék a bőséget, a gazdagságnak és a sikernek azt a fokát, ami pedig számukra elérhető lenne.

Minden esetben sikerült eljutniuk problémájuk gyökeréig, akár érzelmi, akár testi ügyről volt szó, és *utazásukkal* fölszabadították magukat, s így részt vállaltak a gyógyulásukban.

Ám, amikor a kurzus végén távoznak, valami mélyebb és nem annyira kézzel fogható dolgot is magukkal visznek. Úgy mennek haza, hogy már tudják, kik is ők *valójában!* Megértik, hogy érzelmi és testi problémájuk történetesen életük legnagyobb ajándékának bizonyult, mert azon keresztül ébresztő erejű felhívást kaptak. Amire pedig ráébrednek, az saját lelkük végtelen, határtalan szépsége. A szeretet jelenléte tudatosul bennük, ami titokban mindig is ott volt szívük rejtekében. Azért jönnek, hogy meggyógyuljanak, és úgy távoznak, hogy megtapasztalták, Isten országa a jelek szerint valóban bennünk lakik.

Tiszta szívemből fohászokodok azért, hogy ez a könyv Számodra is ébresztőül szolgáljon. Remélem, hogy az önmagunk felfedezéséről szóló, ösztönző hatású történetek a Te szívedben is meggyújtják a lángot, és elindítanak saját spirituális utadon.

Talán egy nap személyesen is találkozhatom Veled, vagy tán hasznosnak találsz, ha megmutatom ezt a könyvet valamelyik barátodnak, hogy előbb vagy utóbb minden emberi szív tudatára ébredhessen saját nagyságának és nagyszerűségének.

Kívánom, hogy fölfedezd magadban a szeretet jelenlétét, amely valódi természeted! Kívánom, hogy életed egyre inkább a szabadság igaz kifejeződése legyen!

Igaz szeretettel:

Brandon

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Lehetetlen lenne felsorolni mindazok nevét, akik segítségükkel hozzájárultak az *utazás* megszületéséhez, de legalább azoknak szeretném őszinte hálámat kifejezni, akiknek különlegesen nagy szerepük volt gyógyulásomban. Legközelebbi barátaim, akik fáradhatatlanul hittek bennem és mindvégig támogattak: Debra Angeletti, Skip Lackey, Catherine Curry, „Kabir” Jeremy Geffen, továbbá Mark és Elaine Thomas. Szívből jövő köszönetem Bobnak, előző férjemnek, aki mindvégig biztatott spirituális fejlődésemben, lányomnak, Kelleynek, bölcsességéért, belém vetett bizalmáért és hitéért, és végezetül drága barátaimnak, Tony és Becky Robbinsnak, akik tántoríthatatlanul hittek benne, hogy meg fogok gyógyulni.

Különösen hálás vagyok Vicky St. George-nak, nemcsak barátságáért és támogatásáért, hanem a könyv szerkesztési munkájában nyújtott, nagylelkű segítségéért is. Köszönet Carole Tonkinsonnak, akit az *igazság* iránti, rendíthetetlen szeretete a könyv végső változatának nagyszerű szerkesztőjévé tett. Külön köszönet Nadának, Catherine-nek és Peter Whitfieldnek, továbbá Marlisse Karlinnak, akik az *utazástanfolyamok* elindításában nyújtottak pótolhatatlan segítséget.

Köszönet és hála anyámnak, hogy hitt bennem, és hogy szépség- és természetszeretetét átadta nekem.

Tiszta szívből mondok köszönetet azoknak a tanítóknak és terapeutáknak, akik nagy hatással voltak rám, legelőször is Surja Jessupnak. De ha fel akarnám sorolni mindazoknak a nevét, akik hatottak rám és erre a munkára, akkor ez a könyv lexikonhosszúságúvá válna... Az NLR a NAC (neuro-asszociációs-kondicionálás), az iridológia, az akupresszúra, a gyógynövénytan, a táplálkozás, a kineziológia, az orvosi hipnózis, a pszicho-neuro-immunológia, a pszichológia és a személyiségfejlesztés területén minden tanárom valamilyen „drágakövet” adott a kezembe. Egy embert mégis külön ki kell emelnem, s ez Deepak Chopra, aki kutatásaival millióknak mutatta meg, hogy a sejtszintű gyógyulás valóban járható út.

Lehetetlen mindenkit megemlítenem, aki segítette, hogy az *utazás* üzenete eljusson mindazokhoz, akiknek szól. Külön köszönet Lipi és Darren Bagshawnak, Ross Marlownak és Shirley Roche-nak, Teresa Currennek, Jonathan Austinnak, Nicky Williamsnek, Carol Marples-Kemblenek, Suzy Greavesnek és Mark és Elizabeth Rimmingtonnak. Köszönöm a mások fejlődése érdekében végzett, odaadó munkájukat.

Mély hálával és szeretettel gondolok azokra a megvilágosodott mesterekre, akik segítettek, hogy ráébredjek arra az *igazságra*, hogy ki is vagyok, és akik életüket az igazság szolgálatának szentelték – rámutatva a mindannyiunkban ott élő nagyságra. Ők: Krishnamurti, Gangaji, Catherine Ingram és Ramana Maharishi. Szívből jövő hálával tartozom Gurumayinak az első lépésekért, és mindörökké hálával gondolok HWL Poonjara, hogy „széttörte a cserepet”, azaz szétzúzta különálló azonosságunk koncepcióját, és megmutatta az *én* közvetlen megvalósulását, amely gondolat a könyv alapját alkotja. Kívánom, hogy életemet a hála soha el nem halványuló kifejezéseiként élhessem annak szolgálatában, amire az ő jelenlétükben ráébredtem.

Végül igaz köszönetet mondok partneremnek, Kevinnek. Az ő *igazság* iránti odaadása és mély tisztelete segített a könyv megírásában és szerkesztésében. Szenvedélyesen hitt a könyv üzenetében, és vágya, hogy másokat szolgáljon, segítette, hogy a könyvet az *igazság* nagyítója alá tartsa. Ő vigyázott arra, hogy a könyvben minden mondat tiszta és őszinte legyen.

És legvégül köszönetet mondok annak a sok ezer embernek, akiket az *utazás* segített életük átalakításában, és azoknak a bátor és nagylelkű társainknak, akik megengedték, hogy

történetük bekerülhessen a könyvbe. (Néhányuk nevét – személyiségi jogaik védelme érdekében – megváltoztattuk).

S legfőképpen hála az *igazságnak*, amely ráébresztett engem a mindannyiunkban ott élő szeretetre és nagyságra.

A SZERZŐ MEGJEGYZÉSE

Ez a könyv azért született, hogy a mindannyiunkban élő nagyság fölismerésére ösztönözzön. Azért született, hogy rámutasson a tényre: önmagunkat ajándékozzuk meg, ha részt vállalunk saját gyógyulásunk folyamatában. Azért született, hogy ráébredjen szabadságunk és önmagunk teljességének tudatára.

A könyvnek NEM célja, hogy elvonjon Téged a már megkezdett orvosi vagy természetgyógyászati kezeléstől! Arra szolgál, hogy *erősítse* annak hatását, és segítsen a magad választotta úton előbbre jutni és lelkileg fejlődni.

A gyógyulás útján nincsenek garanciák. Annyiféle út és módszer létezik, ahány ember. Remélem, hogy könyvem inspirálni és segíteni fog, bármilyen utat is választottál.

Ha szeretnél többet megtudni erről a munkáról és a tanfolyamainkról, akkor írhat sz elektronikus levelet a thejourney@compuserve.com címünkre, vagy megtekintheted a www.brandonbays.com címen található honlapunkat. Szeretettel várjuk jelentkezésedet, és szívesen válaszolunk minden kérdésedre.

Kívánom, hogy választott utadon az önfelfedezés és teljesség öröme kísérjen!



MAGYARORSZÁGI UTAZÁSTANFOLYAMOKRÓL INFORMÁCIÓ KAPHATÓ:

Telefon:(1) 332-6963

E-mail: info@belso-utazas.hu

Honlap: www.belso-utazas.hu