

TARTALOM

Szép remények, szerény eredmények.....	5
Problémáidat mindenhová magaddal viszed.....	9
Saját magunkat	
egyetlen gondolatunktól sem kímélhetjük.....	13
A jó szándék nem elég.....	20
Agymosás avagy mélytudat-szennyezés?.....	21
Már százszor megmondtam.....	28
apró betűs fejezet.....	32
Ideális társ – <i>csak saját felelősségre!</i>	34
A szülők lelki fejlődése és a születendő gyermek	36
Gondolkodó csakrák.....	42
Karmád felgyorsulhat.....	63
A test-elementál és az újévi fogadalom.....	67
A tudatalatti és a rák.....	77
A tudatalatti és a média.....	85
Szebb élet vár.....	91
A tudatalatti tízparancsolata.....	92
Ajánlott irodalom.....	102

SZÉP REMÉNYEK, SZERÉNY EREDMÉNYEK

Szinte mindannyian szeretnénk egészségesek, boldogok, gazdagok, szépek és fiatalok lenni. A legtöbben szeretnének egy ideális társat, kedves, értelmes és szófogadó gyermekeket, jó anyóست, szép karriert, nagy utazásokat, és még sorolhatnám.

A törekvéseinkben nincs hiba, vágyunk a szépre, a jóra, a biztonságosra, és ezen célok elérésének érdekében szüntelenül gondolkodunk, cselekszünk, kombinálunk.

Mindazok, akik olvasták első könyvemet, *A végső valódság*ot, bizonyára tisztában vannak már azzal, hogy a gondolatnak milyen hatalmas ereje van. Joggal tehetjük fel a kérdést, hogy életünkben hol marad a sok jó gondolat és jó szándék eredménye?

Ha körülnézünk, azt látjuk, hogy olyan társadalomban élünk, ahol ezek a szándékok nem – vagy csak részben – valósulnak meg az egyének életében, és ez felvet néhány kérdést.

Vajon mit nem csinálunk jól? Mi az, amit jobban csinálhatnánk, és mi az, amit egészen másképp kellene megközelíteni? Esetleg van-e olyan dolog, amitől azonnali hatállyal el kellene határolódnunk?

Édesapám azt szokta mondani, hogy ha az ember már elmúlt ötven éves, és reggel úgy ébred, hogy nem fáj sem-

mije, akkor egészen biztosan meghalt. Hiába a gyógyszeripar robbanásszerű fejlődése, hiába a megelőző praktikák egész sora, az emberek többségének életében egy egész sor dolog félrecsúszhat, és félre is csúszik.

Ilyenkor két eset lehetséges. Az első az, hogy a hibát, a kudarc vagy a boldogtalanság okát másokban keressük. Aki ezt teszi, sajnos nem számíthat arra, hogy a viharfelhők elmúlnak a feje fölül.

A második eset a lelkileg már fejlettebb, a tudatosság magasabb fokán álló emberekre jellemző, akikben felmerül a kérdés, hogy a kialakult helyzethez esetleg maguk is hozzájárultak, sőt, mi több, a kialakult helyzetért teljes egészében saját maguk felelősek.

Amennyiben sikerül az életedben jelentkező problémákat ebből a szempontból megvizsgálni, már lehet reményed arra, hogy a megoldást is megtalálad. Gondolataidnak ugyanis teremtő erejük van, akár tisztában vagy ezzel, akár nem. Segítségükkel szünet nélkül alakítod és irányítod a testi egészségedet és az életedben jelentkező valamennyi helyzetet.

Ha felismered, hogy az életedben jelentkező problémák feloldásának a titka nem az, hogy a külső körülményeken próbálsz meg változtatni, hanem az, ha önmagadat belülről átalakítod, nyertél.

Sokan már ezt az utat járják, több-kevesebb sikerrel. Kitűnő tanfolyamok, tréningek és gyakorlatok százai segítenek abban, hogy testi és lelki egészségünket helyre tudjuk állítani. Lehet, hogy sikerül is kiválasztanod azokat, amelyekről úgy gondolod, hogy segíthetnek.

Ebben az esetben már csak egy apró megoldandó feladattal kell megküzdened, és ez az idő. Vagy nevezzük inkább időhiánynak?

Hiába mondja bárki, hogy végtelen idő áll a rendelkezésünkre a fejlődéshez, attól a napnak még mindig csak huszonnégy órája van. Ez alatt az idő alatt kell biztosítanod a magad és családod anyagi hátterét, de bevásárolnod is kell, és a mosás, főzés, takarítás, gyermeknevelés sem halasztható máskorra. Közben szeretnél kikapcsolódní, pihenni, néha egy jó könyvet elolvasni, szórakozni. Ráadásul még aludnod is kell. Mindezt huszonnégy órában.

Márpedig ha a testi vagy lelki egészség megőrzésére vagy helyreállítására szolgáló gyakorlatokat mind elvégznéd, ha az étrendben mindenre odafigyelnél, lehet, alig maradna időd egyébire.

Így azután gyakran marad a hétköznapi rutin, és a jó szándék ellenére is kevés lesz a változás.

Ennek a könyvnek az elolvasása is időbe telik. Lehet, hogy hozzásegít néhány felismeréshez, közöl pár érdekes gondolatot, de lényeges változást az életedben ez sem fog előidézni.

A mellékelt CD azonban igen.

Mégpedig olyan módon, hogy nem vesz el semmit az amúgy is szűkre szabott szabadidődből. Mindaz, ami a CD-n kellemes zenei kísérettel elhangzik, elsősorban nem a tudatos énednek szól. Figyelhatsz rá, hallgathatod érdeklődéssel, de nem szükséges. Elég, ha háttérzeneként szól, de a legjobb az, ha elalvás előtt kapcsolod be, és belealszol, vagy úgy programozod a lejátszót, hogy felkelés előtt egy fél órával induljon.

Semmit nem fog elvenni az idődből.

De hat hónap alatt csodát tesz.

Hogy ez a „csoda” milyen mértékű, és az életednek mely területeire vonatkozik, sokban tőled is függ. A ma-

gam részéről ezt a CD-t csak tudatalatti akadályelhárításnak, vagy tudatalatti átprogramozásnak szoktam nevezni. Első változatát több mint tíz évvel ezelőtt készítettem el. Azóta nagyon sokan elkérték, és akik a használati utasításnak megfelelően alkalmazták, tanúsíthatják, hogy a hatás nem marad el.

PROBLÉMÁIDAT MINDENHOVÁ MAGADDAL VISZED

Igenis, lehet erkölcsi értékek figyelembevételével élni, másokat segíteni, és ötvenéves kor után is fájdalom nélkül ébredni. Ki lehet gyógyulni súlyos betegségekből, meg lehet oldani évtizedek óta tartó konfliktushelyzeteket, de ahhoz, hogy a rosszul sikerült dolgoknak elejét vehessük, le kell ásnunk problémáink gyökeréhez.

Annak idején szórakozva és másokat is szórakoztatva ismételtettem Murphy törvényeit.

„Ami elromolhat, az el is romlik.” „Egyszerre megy tönkre minden.” „Az egymással felcserélhető alkatrészek nem azok.” Stb.

Sajnos csak később ismertem fel, hogy a gyakran ismételt és gyakran hallott kijelentések milyen kárt tudnak okozni az életemben.

Még 1987-ben, amikor sikerült Svédországba emigrálnom, úgy gondoltam, nem csupán a rám nehezedő nyomástól szabadulok meg. Ez abból adódott, hogy idegenként kezelték a saját szülőföldemen. Úgy véltem, a szabad kapitalista világ lehetőségeivel élve minden más lesz az életemben. Valóban, nagyon sok minden megváltozott, de egy idő után döbbenten ismertem fel, hogy bizonyos dolgok kísértetként követnek. Az első meglepetés az volt, hogy a menekülttáborban egy román családdal kerültünk közös faházba, akik az otthoni mintát követve, gátlástá-

lanul szóltak ránk, hogy „beszéljeteK románul!” Egy alkalommal eljött a táborba egy szatmári honfitársunk azzal a céllal, hogy az újonnan érkezett magyaroknak némi útbaigazítást adjon a svédországi élettel és lehetőségekkel kapcsolatban. Az összejövetelre néhány román is bejött, és mit ad Isten, egyikük részéről ott is elhangzott a szónoknak címzett rendreutasítás: „Beszélj románul!” Azt hittem, rosszul hallok. Nyilván rögtön akadt, aki felvilágosította az illetőt: nem ártana, ha megnézné a térképen, hogy éppen hol is tartózkodik, és ezzel az eset – számunkra – mulatságos fordulatot vett, de rendkívül különösnek tűnt, hogy több ezer kilométerre Erdélytől ugyanaz történik velem és a többiekkel, mint otthon.

Később mérnökként munkát kaptam egy nagy építkezésnél, ahol az lepett meg a legjobban, hogy visszaköszönteK rám az ismerős arcok. Mintha korábbi munkahelyeimről „importáltak” volna embereket, oly kísérteties hasonlóságot véltem felfedezni egyes svéd építőmunkások és az erdélyiek között.

Társadalmilag sem változott lényegében semmi, ha csak az nem, hogy új nyelvet kellett tanulni, és ezúttal nem románul, hanem svédül beszélni magyar helyett. Itt már nem „bozgornak” (hazátlannak) neveztek, hanem csak úgy, egyszerű gyűjtőnéven „invandrare”, azaz bevándorló voltam.

A munkahelyemen is kb. ugyanaz a helyzet állt elő. Sokkal jobban és sokkal többet kellett teljesítenem, mint a bennszülötteknek, mármint a svédeknek.

Bevallom, egy idő után elégedetlen voltam az újonnan kialakult helyzettel. Megvolt a kellő szorgalom, az igyekezet, a megfelelő tudás és a jó nyelvtudás. Mégis, hiába igyekeztem megváltoztatni bizonyos dolgokat, valahogy