

Bärbel Mohr



JOBB KETTESBEN!

avagy

Hogyan találjuk meg az igazit?

BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalom

Bevezetés	7
1. rész – Hogyan találjuk meg és tartjuk meg a megfelelő társat?	9
A sokat látogatott randi-oldalak	10
Le a békavágyakkal!	13
Megfelelő párt találni	19
Szeresd magadat, különben más sem szerethet téged	27
Új partnert rendelni az Univerzumtól	34
Mi köze az elhivatottságnak a nagy szerelemhez?	38
Hiteles házassági hirdetések szinglik számára	44
Felelősségünk a kapcsolatban	55
Kezdetől fogva egyértelmű párbeszéd	65
Kiegyensúlyozottnak maradni	70
Kapcsolatot javító mantrák	78
Érdemes „visszakérni” az exet?	85
2. rész – Hoppolj (az ősi hawaii ho’oponopono szerint), hogy képes légy pároddal boldogan élni!	99
Kapcsolatok hoppolása	100
Akit nem szeretnek	110

A volt férj nem ereszt	117
A milliomos jött, a nő ment	125
Barátom, Casanova	132
Mindig rossz lóra tesz	148
Ha megsértődünk	152
A hoppolás hatása	159
Teljesen jelen vagy teljesen kész vagyok?	164
Szívből jövő, szívhez szóló ölelés	169
Záró gondolatok	176
Mégsem az igazi volt az igazi	178

Bevezetés

Mi kell egy boldog kapcsolathoz? Először is, természetesen, megfelelő társ. Ám a legtöbben még ezután sem élnek „boldogan, amíg meg nem halnak”, mint a tündérmesékben. Mi több, ilyenkor kezdődik csak igazán a gond.

Ezt a könyvet azért írtam, hogy a benne található ötletekkel és gyakorlatokkal segítsek javad-
ra fordítani a nehézségeket, hogy saját meséd mégiscsak arról szóljon, hogyan találtad meg és tetted örökérvényűvé a boldogságot.

A cél tehát,

- hogy megfelelő párt találj. Csakhogy ezúttal nem az egyedüli nagy Őt keressük, hiszen az élet sokszínű és gazdag, még a hozzád illő társak választékában is,
- hogy pároddal boldogan élj,
- hogy legyenek olyan ötleteid, amelyek átsegítenek a nehéz helyzeteken.

Ehhez kívánok sok sikert:

Bärbel Mohr

1. rész

**Hogyan találjuk meg és tartsuk
meg a megfelelő társat?**

A sokat látogatott randi-oldalak

Az imént kaptam levelet életöröm-kurzusom egyik résztvevőjétől, egy bankártól. Annyira el-képesztő dologról számolt be, hogy nyomban fel is hívtam, és megkérdeztem, nem írta-e el véletlenül a számadatot.

Miről is van szó? Ismerősöm egy nagy észak-németországi bank vezetője. Nemrégiben készítettek egy felmérést, hogy megállapítsák, milyen oldalak látogatásával töltik idejüket a cég alkalmazottjai, amikor interneteznek. Tudni akarták, hogy szakmai tekintetben milyen hatékonysággal használják ki a dolgozók a világháló nyújtotta lehetőségeket.

Az eredmény döbbenetes volt, a szám nem elírás: az alkalmazottak internetezéssel töltött idejük 87 százalékát randi-oldalak böngészésére fordították! A vezetőség teljesen elképedt, majd közölte a beosztottakkal, hogy „lebuktak”, és – néhány oldaltól eltekintve – megtiltotta a magáncélú internetezést, ami munkahelyen, ugyebár, amúgy sem ildomos, de ez esetben külön is felhívták rá a figyelmet.

Néhány hónap elteltével újabb felmérést végeztek. Az alkalmazottak, ha utolsó erejükkel is,

de nyilván úrrá lettek a késztetésen, és ha csak lehetett, messze elkerülték a randi-oldalakat, a felmérés ugyanis azt mutatta, hogy... – na, kitalálsz? Az interneten eltöltött időnek már csak alig 80 százalékában nézegették ezeket az oldalakat.

A dolgozókat ezúttal figyelmeztetésben részesítették, sőt néhány elbocsátást is kilátásba helyeztek. Nem tudni, hogy ez javított-e a helyzeten – mindenesetre a bank azóta nem alkalmaz egyedülállókat. Ami azt illeti, garanciát még ez sem jelent, hiszen Németországban ma már minden harmadik, az Egyesült Államokban pedig állítólag minden második házasság válással végződik. Statisztikailag tehát két házasságra jut egy válás a 2007-es esztendőben Németországban.

Javában írtam ezt a könyvet, amikor ezek a hírek eljutottak hozzám. „Mi a csuda” – gondoltam – „ezek szerint inkább a párkeresésről kellene írnom?”

Azután mégis elvettem az ötletet. Ugyanis az égvilágon semmi értelme új párt keresnie annak, aki nem képes a régivel boldogan élni – vagyis nem ismeri a boldog kapcsolat játékszabályait. Ez éppen olyan, mintha valaki szakkönyvet vásárolna, holott nem is tud olvasni.

Tulajdonképpen minden jobb iskolában tanítani kellene a fiataloknak, hogyan éljenek boldog kapcsolatban, hiszen az együttélés a társadalom alappillére.

Könyvem ezért mindvégig két dologról szól: az egyik a társ megtalálása, a másik a kapcsolat harmóniájának megőrzése. Természetesen kézenfekvő, hogy a párkereséssel kezdjem. Ám már ebben is megmutatkozik, milyen elválaszthatatlanul összefonódik egymással a párkeresés és az együttélés ügye. A következő fejezet ezért azok számára is érdekes lehet, akik már megtalálták párjukat.

Le a békavággyakkal!

Kurzusaimon a beszélgetésekből minduntalan kiviláglik, mi mindent várunk el leendő tár-sunktól, és némely elvárásunk mélyén milyen reményeket táplálunk titokban (mindenesetre többször, mint gondolnánk). Gyakran ugyanis nem magunkhoz hasonló párt keresünk, hanem olyan személyt, aki pótolná mindazt, ami belőlünk hiányzik.

Íme, a leggyakoribb elvárások – és ami a mélyü-kön rejtőzik:

- *Legyen álomszép:* erre többnyire a férfiak vágnak (de szerencsére nem mindegyik) – akár jóképűek, akár nem.
- *Legyen laza, vidám és jó humorú:* ami az esetek nagy részében sajnos azt jelenti, hogy olyasvalakit keresek, aki állandó rosszkedvet felderíti, és úgyszólván megment sa-ját magamtól.
- *Legyen türelmes és megértő:* vigyázat, ez kritikus pont! Annyit tesz, hogy a másiknak el kell viselnie, ha lelki szemetesnek és vil-lámhárítónak használom, és elvárom tőle,

hogyminden ezek után kedvesen és megértően megvigasztaljon, és jókedvre derítsen.

- *Legyen boldog és elégedett:* persze, mert kell valaki, akitől elleshetjük, hogyan is megy ez.

Más szavakkal: békahadak vándorolnak mindenfelé, keresve a királyfit vagy királykisasszonyt, aki megváltaná őket. Ám az utóbbiak nemigen vannak oda a békacsókolgatásért, bármilyen szerencsés végkifejlettel kecsegtessen is a Grimm-mese. A békák azonban továbbra is azt remélik, hogy egyszer felbukkan a királyi sarj, és megszabadítja őket a gonosz átoktól, amelyből más kiutat nem látnak.

Hogymiért vágyunk ilyen kiváló tulajdonságokkal rendelkező partnerre? Azért, mert valójában mi magunk szeretnénk vidámak, lazák, humorosak, megértők, boldogok és elégedettek lenni. Elfelejtettük, hogyan kell, ezért keresünk valakit, aki megmutatná nekünk. A béka azonban mindaddig béka marad, amíg meg nem gyógyítjuk, vagyis ameddig mi magunk nem válunk pontosan olyanná, mint amilyen társat a nagyvilágban keresünk.

A hawaii önismereti technikával foglalkozó könyvemhez¹ mellékelt CD-n az egyik résztvevő, Michael, a következőképpen válaszolt arra a kérdésre, hogy szerinte miért nem talál reá álmai asszonya: „Álmaim asszonyaként ugyanolyan lennék, mint amilyen én vagyok: hűvös és laza. Én viszont semmi esetre sem lennék tag abban a klubban, ahová felvennének!² Szóval, ha tényleg olyan, mint én, valószínűleg sohasem akadunk egymásra...”

Michael belátta, hogy ha leendő barátnője ugyanazt várja el tőle, amit ő a lánytól, nevezetesen az első lépés megtételét, kettejük hűvös magatartása azt eredményezheti, hogy várakozhatnak az idők végezetéig, akkor sem fognak egymáshoz közelebb kerülni.

Fogalmazhatnánk tehát úgy is, hogy békák ezrei üldögélnek, amerre a szem ellát, arra várva, hogy a királyfik és királykisasszonyok megszabadítsák őket az átoktól. Nem csoda, hogy a szinglik száma egyre nő.

De most itt a páratlan lehetőség! Képzeld csak el: megszabadulhatsz a békaátoktól, és minden

¹ Bärbel und Manfred Mohr: *Cosmic Ordering – Die neue Dimension der Realitätsgestaltung aus dem hawaiianischen Ho’oponopono*. KOHA-Verlag, Burgrain 2008.

² A mondás eredetileg Groucho Marx-tól származik, aki annakidején kilépett egy Gentlemen’s Clubból, mondván, hogy túlságosan exkluzívnak találja.

külső segítség nélkül, saját erődből átváltozhatsz. Akkor aztán beköszönt az aranykor: békák milliói közül választhatsz! Mind ott ugrál a lábad körül és... brekeg.

Igen, brekeg, hát persze. Egy apróság ugyanis még hátra van: most, hogy tudod, miként változik valaki békából királyfivá vagy királykisasszonnyá, már gyerekjáték lesz valamelyik békát hipp-hopp megváltani, és olyan emberré varázsolni, akinek a fejére illik a korona. Bizony, így megy ez. Vége az igaziról szóló álmodozásnak!

A helyzet ugyanis az, hogy mindenki olyan társra vágyik, akiből belső szépség sugárzik. Egy George Clooneyval senki sem akarna igazán együtt élni. Nem mondom, egy varázslatos este dekoratív tartozékeként megállná a helyét, de reggel az ember szépen eltenné a fiókba. Boldog lenne bárki is egy olyan férfival, aki után nők ezrei futnak? Nem valószínű, legyen bármilyen nagyszerű jellem is az illető. Bizony, te másra vágysz: te a valódi belső szépséget keresed, mert... Mert valójában saját belső szépségedet hiányolod.

Az Univerzum tudja ezt – szavak nélkül, sőt tudatalatti csatornákon jut el hozzá a hír –, ezért olyan társat küld, aki a lehető legpontosabban

tükrözi mindazt, ami gyógyításra szorul benned. Hogy végül teljes szépségében kibontakoztathasd belső gazdagságodat, és megszabadulj az átoktól – s vele együtt ettől a rettenetes, idegesítő kolonctól, a békától, amelyik folyton a nyakadba varrja magát, mert – ki tudja, miért? – a sors mindig ezt a terhet méri ki rád.

A béka – amelyet ez esetben akár „tökéletlen és alkalmatlan partnernek” is nevezhetünk – saját elutasított békavonásaidat tükrözi. Ha sikerül kibékülnöd velük, ha sikerül meggyógyítanod őket, kétszeresen is nyersz: egyrészt, mert királyfivá vagy királykisasszonnyá válsz, másrészt mert békapárodát is nyomban azzá változtatod. Királyfik és királykisasszonyok számára mi sem egyszerűbb ennél! Olyan embert varázsolnak a békából, aki lényének legnemesebb oldalával azonosul.

Mindennek semmi köze a világi királyságok valódi trónörököseihez; előfordulhat, hogy ők is ugyanolyan békák, mint bármelyik egyszerű közember. Én a mesék szimbolikus királyfijára gondolok, aki a tiszta szeretetet és megbékélést, a gyógyulást és a belső szépséget jelképezi. Szeretettel (szinte) akármelyik békaátok orvosolható és feloldható: ha olyannak szeretem a má-

sikat, amilyen, megváltom őt a békaléttől, így végre előtérbe kerülhet királyi énje.

Svédországban olvastam egy szép szólást, amely lefordítva nagyjából így hangzik: *mindenkiben felébresztheted a királyt, ha királyként bánsz vele.*

Más szavakkal: bánj békáddal királyi módon, és máris királyként fog viselkedni.

Ez azonban, ugyebár, csak akkor sikerülhet, ha olyannak szeretjük magunkat, amilyenek vagyunk. Egyetlen béka sem válthatja meg a többi békát hideglelős békacsókkal. Önmagunk és a többi ember iránti feltétlen szeretet híján megmarad, sőt idővel általában még erősödik is az átok. Ennek pedig egyenes következménye a már emlegetett, ijesztően magas válási arány.

Valaminek tehát történnie kell!

Megfelelő párt találni

Megfelelő párt a legkönnyebben akkor találunk, amikor nincs rá szükségünk. Hogy miért? Azért, mert a kényszerűség és a stressz...

- megbénítja az intuíciót,
- vakká tesz a kínálkozó lehetőségek és
- süketté a szíved hangja iránt.

A hozzád illő társhoz vezető út nem mindig egyenes és egyértelmű. Néha meg kell szólítani az idős hölgyet a buszmegállóban, hogy megismerkedj az unokahúgával, aki a neked való lány. Ám aki többnyire rosszkedvű, az - ha teheti - nem áll szóba senkivel. Azt aztán győzködhetsz a belső hang, hogy „Ember, szólítsd már meg ezt a nyanyát, akivel ötödször futsz itt össze!” Úgyis csak csökönyösen vállat ránt: „Hülyeség, mi közöm hozzá!” Na jó, de hát...

Aki ezzel szemben meg tudja őrizni lelki egyensúlyát, aki olyannak szereti magát, amilyen, és minden pillanatban hálás az élet apró ajándékaiért, annak...

- kiválóan működnek a megérzései,
- nyitott minden kínálkozó lehetőségre, és

a néha furcsa tanácsokat adó – például a buszmegállóban álldogáló nénire figyelmeztető – belső hangra is odafigyel,

- még akkor is észreveszi, hogy a szíve megdobb, mert alkalmas partner tűnt fel a láthatáron, ha az illető haja nem fekete, ahogyan várta, hanem esetleg szőke.

Tehát nyitott szívvel kell járnunk a világban, máskülönben nem találjuk meg azt, aki igazán illik hozzánk. Ez már csak így van.

Ezért minden pillanatban igyekezz magasan tartani a rezgésszintedet, és már jó előre a legjobb irányba terelni az életed.

Tudod: minél zaklatottabb vagy, annál zaklatottabb partnert helyez kilátásba a sors.

Örülj, hogy szingliként éppen van időd és alkalmad megbékélni magaddal és a sorsoddal. Ha sikerül, egyre sugárzóbbá válik az egész lényed, és egyre jobban vonzódnak majd hozzád azok is, akiknek a szívében hasonló fényesség ragyog. Így már sokkal jobb esélyed van egy életteli kapcsolatra.

Mindenki azt kapja (kívülről), amije már van (belül)

Szinte mindegy is, hol keresed a társaságot, vagy hogy keresed-e egyáltalán. A megfelelő társ szinte magától jelenik meg a látóteredben. Felbukkan, amint olyan tudati szintre jutsz, amelyen boldog lennél valakivel, aki olyan, amint te.

Tedd fel magadnak a kérdést: ha szembejönnék magammal – úgy, ahogyan jelenleg gondolkodom, érzek és a világot szemlélem, ahogyan magammal és másokkal viselkedem –, kellenék-e magamnak mint társ?

Ha nem, akkor végezd el az itt következő gyakorlatokat a kollégáiddal, barátaiddal, rokonaiddal és általában a téged körülvevő személyekkel. Mire az új partner előkerül, kiválóan felkészülsz, és kisugárzásod olyan lesz, amilyent leendő társadtól is elvárnál. Mindenekelőtt azonban működni fognak a megérzéseid, és hallgatni fogsz a belső hangra.

Gondolataink korántsem mindig olyan szabadok, mint hinnénk. Nem tudjuk rejtegetni őket, legalábbis a tudatalattink jelzéseit nem. Az alaphangulatom érződik rajtam, ha akarom, ha nem.

Új partnerként számításba jöhető személyek ezreivel találkozhatok a randi-oldalokon vagy akárhol – de ha folyamatosan lerí rólam, hogy nem szeretem magamat, ugyan mire számíthatok? Nem rejtőzhetünk el. A másik ember megérzi, hányadán állunk magunkkal, és ennek megfelelően reagál.

Az egyik barátunknak van egy jó barátnője, akivel kiválóan megértik egymást. Legendásan sok közös érdeklődési területük van, és kedvelik egymás barátait. A fiú erősen vonzódik is a lányhoz. Csak azt az egyet nem érti, hogy miért nem képes beleszeretni. „Szerelmes szeretnék lenni belé. Olyan jól összeillünk! Ráadásul pontosan tudom, hogy nem testvéri vonzalom van közöttünk. Ott lebeg az erotikus vonzódás a levegőben, de sehogy sem tudok beleszeretni. Valahogy nem engedi...” Sokat töprengett, min múlhat ez, míg végül hónapok múltán rádöbben, hogy tulajdonképpen a lány nincs jóban saját magával, és ez a belőle sugárzó bizonytalanság okozza azt az érzelmi űrt a barátunkban, amely megakadályozza, hogy szerelmet érezzen barátnője iránt.

Pedig afféle szerelmes típus a srác – elég, ha egy csinos lány örömmel fogadja romantikus gesz-

tusait, és hajlandó átadni magát az érzelmek áradásának.

„Ez az” – mondta egyszer. – „A régi barátnőimet a szívemmel éreztem. Ha nyílt szívvel közeledtem feléjük, mindig energiahullámmal válaszoltak. Én szeretet küldtem, ők válaszoltak, és ez maga volt a mennyei boldogság. Lizának viszont nem tudom úgy kitárni a szívemet, ahogyan szeretném, mert mindig csak kishitűséget és kételkedést kapok vissza. Csupa elhárítás, csupa kétely... Így nem lehet szerelmesnek lenni!”

A szíved érzi ezt – az intuíciód, a zsigereid, az egész aurád magába szívja a másik lényét – vagy nem. Ha az illető nem szereti magát, mást sem tud szeretni. Ebből nem sül ki más, mint látszatkapcsolat egy tetszhalottal.

Szívedet a világra tárni annyi, mint felébreszteni magadban a királyfit vagy a királykisasszonyt. Ezt elég sokféleképpen elősegítheted. Erre szolgál ez a könyv is. Így majd biztosabban választhatod ki és csókolhatod életre magadnak azt a békát, amelyik a legjobban tud szeretni. Életre csókolni úgy tudod, ha feléleszted benne a szeretet erejét, amely benned élénken és bizalomkeltően él, mintha ez volna a legtermészetesebb

dolog a világon. A jó példa ragadós, és ami a legfontosabb: hatástalanítja a békaátkot...

Hadd zárjam egy anekdotával ezt a fejezetet. Igaz, másutt is közreadtam már, de annyira aranyos történet, hogy itt is elismétlem:

Thomas Klüh, a történet főszereplője, többek között azt írja könyvében³, hogy gyakran azért viselkedünk furcsán, mert úgy érezzük, valami fenyeget bennünket, holott erről szó sincs. Mivel azonban ösztönünk régi, gyermekkori tapasztalataink alapján vagy „hüllőagyunkkal” tévesen ítéli meg a helyzetet, viselkedésünkkel önkéntelenül is megghiúsítjuk saját sikereinket. Egy kapcsolaton belül ez általában a következőképpen történik: a másik feltesz egy ártatlan kérdést vagy idegesen jön haza. Viselkedése felébreszti bennünk a fenyegetettség titkos félelmét, és mi nem arra reagálunk, amit a másik mond, hanem a bennünk eluralkodó halálfélelemre. Nyilvánvaló, hogy ez a félreértés bonyodalomba torkollik.

Thomas régebben azt hitte, túlságosan csúnya ahhoz, hogy bárki is szeresse. Ezért aztán nem is talált magának társat, miután házassága tönkre-

³ Thomas Klüh: *Erfolgsgefühle*. Rotblatt Verlag 2006.

ment. Hiszen ilyen ábrázattal örülhetett, hogy a neje egyáltalán szóba állt vele.

Egy ilyen meggyőződés minden pórusunkból árad, és tudattalanul, de annál hathatósabban befolyásolja a viselkedésünket.

Thomas egy szép napon az egyik barátjával beszélgetett, és közben hirtelen rájött valamire:

Thomas: „Te, hogy van az, hogy a nők úgy odavannak érted...”

Barát: „Hmmm.” (helyeslően bólogat)

Thomas: „...tíz is jutna minden ujjadra, úgy futnak utánad...”

Barát: (ismét bólint)

Thomas: „...pedig te még nálam is rondább vagy!”

Barát: (elképed)

Thomas: „Szóval, tényleg nem a külsőn múlik!?”

Ezzel meg is dőlt a régi meggyőződés. Egy hét elteltével Thomas észrevette az első egyértelmű jelzéseket. A hirtelen felismerés teljesen megváltoztatta személyiségének kisugárzását. Azóta már évek óta boldog házasságban él.