

LOUISE L. HAY

AZ ERŐ BENNED VAN!



ÉDES VÍZ

LOUISE L. HAY

AZ ERŐ BENNED VAN!

AJÁNLÁS



*Szeretettel ajánlom könyvemet mindazoknak,
akik látogatták műhelyeimet és kurzusaimat,
műhelyeim tanárainak, a Hay House munkatársainak,
gyógyító programjaink kitartásukban fölülmúlhatatlan
betegeinek, valamennyi rendkívüli embernek,
akik az évek során levélben fordultak hozzám,
s nem utolsósorban Linda Carwin Tomchinnak,
akinek segítsége és közreműködése nélkül
nem jöhetett volna létre ez a könyv.
Létetek által gazdagodott a lelkem. Köszönöm.*

TARTALOM



Előszó	9
Bevezetés	11
ELSŐ RÉSZ	
TUDATOSSÁ VÁLÁS	15
Első fejezet	
A bennünk rejlő erő	17
Második fejezet	
A belső hang követése	25
Harmadik fejezet	
A kimondott szó ereje	34
Negyedik fejezet	
A régi beidegződések átprogramozása	45
MÁSODIK RÉSZ	
A KORLÁTOK LEDÖNTÉSE	59
Ötödik fejezet	
A belső gátak feltérképezése	61
Hatodik fejezet	
Érzéseink kinyilvánítása	73
Hetedik fejezet	
Fölülemelkedés a fájdalomon	91

HARMADIK RÉSZ	
ÖNMAGUNK SZERETETE	101
Nyolcadik fejezet	
Miként szeressük önmagunkat?	103
Kilencedik fejezet	
A bennünk lakozó gyermek szeretete	124
Tizedik fejezet	
Felnőtté válás és öregedés	135
NEGYEDIK RÉSZ	
BELSŐ BÖLCSESSÉGÜNK ALKALMAZÁSA	147
Tizenegyedik fejezet	
A jólét elfogadása	149
Tizenkettedik fejezet	
Az alkotókészség kifejezése	163
Tizenharmadik fejezet	
Korlátlan lehetőségek	176
ÖTÖDIK RÉSZ	
A MÚLT ELBOCSÁTÁSA	189
Tizennegyedik fejezet	
Változás és átmenet	191
Tizenötödik fejezet	
A világ, amelyben biztonsággal szerethetjük egymást	199
Utószó	213
Függelék	
Az egyén és a Föld gyógyulását célzó meditációk	217

ELŐSZÓ



Ismeretek valóságos tárháza ez a könyv. Ne hidd, kedves olvasóm, hogy valamennyit egy csapásra el kell sajátítanod. Egyes elgondolások megnyerik majd a tetszésedet. Kezdd ezekkel a munkát. Ha valamely állításommal nem értesz egyet, egyszerűen lépj tovább. Ha csak egyetlen jó gondolatot találsz könyvemben, s azt életed megjobbítására fordítod, munkám már nem volt hiábavaló.

Olvasás közben számtalan olyan kifejezéssel fogsz találkozni, mint *erő*, *intelligencia*, *határtalan elme*, *magasabbrendű erő*, *Isten*, *egyetemes erő*, *belső bölcsesség* és hasonlóak. Azért használok ennyiféle terminust, hogy rámutassak, szabadon illethetjük bármilyen névvel azt az Erőt, amely a Világegyetemet irányítja, s bennünk is jelenvaló. Ha bármely elnevezés zavar téged, helyettesítsd olyannal, amely közel áll hozzád. Régebben még át is húztam azokat a szavakat vagy neveket, amelyek nem tetszettek egy könyvben, és fölénk írtam azt a szót, amelyet vonzóbbnak találtam. Bátran kövesd a példámat.

Azt is észre fogod venni, hogy két szót a megszokottól eltérően használok. A *rendellenességet rend-ellenességnek* írom, utalva mindarra, ami nincs összhangban az egyénnel vagy környezetével. Az *AIDS-et* pedig kisbetűkkel, *aids-nek* szedtettem, hogy ne legyen a szó fenyegető, végzetes; ez volt célom a rend-ellenesség esetében is. Az elgondolás eredetileg Stephan Pieters tiszteletes úrtól származik. Mi

a Hay House-ban lelkesen támogatjuk ezt a nézetet, és örülnénk, ha olvasóink is így tennének.

Ez a könyv az *Éld az életed!* című munkám bővített változata. A fenti könyv megírása óta eltelt évek során számos új ismerettel, elképzeléssel gyarapodtam. Most szeretném megosztani ezeket mindazokkal, akik az elmúlt években további információkért fordultak hozzám levélben. Úgy vélem, fontos tisztában lennünk azzal, hogy az Erő, amelyet „magunkon kívül” keresünk, bennünk is adott, és bármikor pozitív célok szolgálatába állíthatjuk. Tárja hát fel e könyv előtted, milyen erős vagy valójában!

BEVEZETÉS



Nem vagyok gyógyító. Nem gyógyítok meg senkit. Magamat egyetlen lépésnek tekintem az önmegismerés kanyargó ösvényén. Megtanítom az embereket arra, hogy szeressék önmagukat, ezáltal teret nyitok számukra, melynek mélységében feltárul előttük lényük mérhetetlen csodája. Ez minden, amit teszek. Olyan ember vagyok, aki támogat másokat. Hozzásegítem őket, hogy átvegyék az irányítást az életük felett. Segítek nekik felfedezni saját hatalmukat, belső bölcsességüket és erejüket. Segítek nekik elgörgetni az útból az akadályokat, ledönteni a korlátokat, hogy képessé váljanak szeretni magukat, az adott körülményeiktől függetlenül. Ez nem jelenti azt, hogy már soha többé nem lesznek problémáik, viszont egyáltalán nem mindegy, miként reagálják le őket.

Az egyéni tanácsadással, szerte az országban és a világon szervezett terápiás foglalkozások és intenzív tanfolyamok százainak vezetésével töltött évek tapasztalataiból arra a következtetésre jutottam, hogy csupán egyetlen dolog létezik, amely orvosolja valamennyi problémát, ez pedig nem más, mint önmagunk szeretete. Amikor az emberek nap mint nap e szeretet erősítésén munkálkodnak, hihetetlen fordulatot vesz az életük. Jobban érzik magukat. Elnyerik az állást, amely után áhítoznak. Hozzájutnak a pénzhez,

amelyre szükségük van. Meglévő kapcsolataik tökéletesednek, vagy megszűnnek a nyomasztó kapcsolatok, és a helyüket újak foglalják el. A képlet nagyon egyszerű: szeressük önmagunkat. Sokan bíráltak azért, hogy a végletekig leegyszerűsítsem a dolgokat, s én mégis úgy látom, hogy mindig az egyszerű dolgok a legmélyebbek.

A minap ezzel fordult hozzám valaki: „A legcsodálatosabb ajándékot adta nekem – megajándékozott saját magammal.” Oly sokan rejtőzünk el önmagunk elől, s tán még azt sem tudjuk, kik vagyunk. Nem vagyunk tisztában érzelmeinkkel, nem tudjuk, mit akarunk. Az élet önmagunk felfedezésére irányuló utazás. Számomra a tisztánlátás annyit tesz, mint befelé fordulni, és tudni, kik és mik vagyunk valójában, tudni, hogy képesek vagyunk a kiteljesedésre, csak szeretettel gondját kell viselnünk önmagunknak.

Nem önzés szeretni önmagunkat! Ez hozza el a megtisztulást, amely által eléggé szerethetjük önmagunkat ahhoz, hogy embertársainkat is szerethessük. Ténylegesen orvosolhatjuk Földünk problémáit, ha tetteinket bensőnkéből táplálkozó szeretet és öröm vezérli.

Az Erőt, amely e hihetetlen Univerzumot létrehozta, gyakran szeretetnek nevezik. *Isten maga a szeretet.* Nem egyszer hallhattuk e kijelentést: *A szeretet viszi előre a világot.* Így igaz. A szeretet az a kötőerő, amely az egész Univerzumot összetartja.

Számomra a szeretet mélységes megbecsülés. Amikor önmagunk szeretetéről beszélek, azt értem ez alatt, hogy mélységesen becsüljük azt, akik vagyunk. Hiánytalanul fogadjuk el lényünk eltérő összetevőit – sajátos vonásainkat, zavarodottságunkat, a dolgokat, amelyeket talán nem a legtökéletesebben hajtottuk végre, és persze a legnagyobb tulajdonságainkat is. Szeretettel fogadjuk el lényünk egészét. Feltétel nélkül.

Sajnos közülünk sokan mindaddig nem szeretjük magunkat, amíg le nem fogytunk, el nem nyertük az állást, a magasabb fizetést, egy férfi kegyeit vagy bármi mást. Gyakran feltételekhez kötjük a szeretetünket. De megváltozhatunk. Szerethetjük önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk, itt és most!

Bolygónk egészségét szintén a szeretet hiánya emészti. Földünkön kialakult egy aids-nek nevezett rend-ellenesség, s naponta mind több ember haldoklik. Ez a testi kihívás lehetőséget biztosít arra, hogy legyőzzük az akadályokat, fölülemelkedjünk erkölcsi normáinkon, a vallási és a politikai nézetkülönbségeken, és megnyíljunk egymás előtt. Minél többen vagyunk képesek erre, annál gyorsabban találjuk meg a választ kérdéseinkre.

Jelentős egyéni és világméretű átalakulás zajlik napjainkban. Hiszem, hogy mi valamennyien, akik ma élünk, magunk akartunk itt lenni, részesévé válni e változásoknak, véghezvinni a változást, és szeretettelibbé, békésebbé formálni a földi létet. A Halak korában „önmagunkon kívül” kerestük a megváltónkat: „Ments meg engem. Ments meg engem. Kérlek, viseld gondomat.” Most átlépünk a Vízöntő korába, s megtanuljuk önmagunkban megtalálni a megváltónkat. Mi magunk vagyunk az Erő, amelyet oly régóta keresünk. Sorsunk egyedüli irányítói vagyunk.

Ha nem vagy kész szeretni önmagadat ma, nem fogod szeretni önmagadat holnap sem, mert bármilyen kifogást találsz is ma, holnap ugyanerre fogsz hivatkozni. Tán még húsz év múltán is ezzel fogod mentegetni magad, s előfordul, hogy egész életed e kifogás jegyében telik majd el. Ez az a nap, amikor teljes odaadással szeretheted magadat, elvárásaidat félretéve.

Szeretnék segédkezni olyan világ megteremtésében, ahol biztonsággal szerethetjük egymást, ahol nyíltan vállalhatjuk önmagunkat, ahol szeretnek és elfogadnak bennünket

embertársaink anélkül, hogy ítélnének felettünk, bírálják, vagy ránk kényszerítenék előítéleteiket. Ki-ki söpörjön a maga portáján. A szeretet otthon kezdődik. Így szól a Biblia: „*Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat.*” Túlságosan gyakran feledkezünk el az utolsó két szóról – *mint tenmagadat.* Mindaddig képtelenek vagyunk bárkit is szeretni ott kint, amíg a szeretet nem belülről fakad. Az önszeretet a legfőbb ajándék, amelyet önmagunknak adhatunk, hiszen ha szeretjük azt, aki vagyunk, nem fogjuk bántani magunkat, s nem fogunk bántani másokat. Ha mindenki megbékélne önmagával, nem lenne háború, gengszterizmus, nem lennének terroristák és hajléktalankok. Nem lenne rend-ellenesség, aids, rák, nyomor, nem lenne éhezés. Szóval én ezt tekintem a világbéke feltételének: *teremtsük meg belső békénket.* Vezéreljen a béke, a megértés, a részvét, a megbocsátás, de mindenekelőtt a szeretet. Módunkban áll létrehívni e változásokat.

A szeretet olyan valami, amit választhatunk, miként a haragot, a gyűlöletet vagy a szomorúságot választjuk. Választhatjuk a szeretetet. Ez minden esetben belső választás. Határozzuk hát el most, hogy a szeretetet választjuk. Ez a leghatékonyabb gyógyír.

E könyv eszméi, amelyek részét képezték előadásaimnak az elmúlt öt év során, újabb lépést jelentenek az önmegismerés útján – alkalmat arra, hogy ki-ki valamivel többet tudjon meg önmagáról, és megértse a lehetőséget, amely születés adta joga. Megadatott számodra a lehetőség, hogy jobban szeresd önmagadat, s ezáltal részévé válj a szeretet végtelen univerzumának. A szeretet a szívünkben kezdődik, s először mindig önmagunk felé kell irányulnia. Járulj hát hozzá szereteteddel bolygónk gyógyulásához!

Louise L. Hay
1991. január

ELSŐ RÉSZ

Tudatossá válás



*Amikor gondolkodásunk és világgépiünk nyitott,
szeretetiünk szabadon áramlik.
amikor ezek beszűkülnek,
elzárjuk magunkat a világtól.*

ELSŐ FEJEZET

A BENNÜNK REJLŐ ERŐ



Minél szorosabban kapcsolódunk a bennünk rejlő hatalomhoz, annál szabadabbá válunk életünk valamennyi területén.

Ki vagy? Mi célod e világon? Mit hiszel az életről? Az évezredek gyakorlatában, aki választ keres e kérdésekre, befelé kell fordulnia. De mit is jelent ez?

Hiszem, hogy mindnyájunkban van egy belső erő, amely szeretettel eljuttathat bennünket a tökéletes egészséghez, ideális kapcsolatokhoz, a virágzó karrierhez, s amely a jólét valamennyi formájával megajándékozhat. Ahhoz, hogy elnyerjük ezeket a dolgokat, először hinnünk kell a lehetőségükben. Majd készségesen le kell mondanunk azokról a beidegződésekről, amelyek általunk nem kívánt helyzetekbe sodornak minket. Ezt úgy tesszük, hogy befelé fordulunk, és a belső erőnél tudakozódunk, amely már tudja, mi számunkra a legkedvezőbb. Ha készek vagyunk erre a magasabb, bennünk rejlő erőre hagyatkozni, az erőre, amely szeretet és támogat, életünket szeretetteljesebbé és boldogabbá tehetjük.

Hiszem, hogy elménket elszakíthatatlan szálak fűzik az Egyetlen Határtalan Elméhez, s ezáltal korlátlan tudás és bölcsesség áll a rendelkezésünkre. A világosság belső szikrája, Magasabbrendű Énünk vagy belső erőnk köt össze bennünket e Határtalan Elmével, ezzel az Egyetemes

Hatalommal, amely létrehozott minket. Az Egyetemes Erő valamennyi teremtményét egyformán szereti. Ez az erő a jóért munkálkodik, s életünkben mindent irányít. Nem ismeri a gyűlöletet, a hazugságot vagy a büntetést. Tiszta szeretet ez, szabadság, megértés és részvét. Feltétlenül Magasabbrendű Énünkre kell hagyatkoznunk, mert általa részesülünk saját javunkban.

Fel kell ismernünk, hogy bármire használhatjuk ezt az erőt, amire csak akarjuk. Ha úgy döntünk, hogy a múltban élünk, és folyton az egykori kellemetlen emlékeken és helyzeteken rágódunk, akkor nem lépünk előbbre. Ellenben ha komolyan elhatározzuk, hogy nem maradunk a múlt tehetetlen áldozatai, hogy megreformáljuk életkörülményeinket, belső erőnk támogat majd elhatározásunkban, és új, boldogabb élményekben lesz részünk. Nem hiszek két hatalomban. Hiszem, hogy az Egyetlen Határtalan Szellem létezik. Túlságosan könnyű azt mondani, „a sátán műve”, vagy *ők* tették. Valójában a mi kezünk van a dologban, használjuk bár erőnket bölcsen vagy balgán. Vajon szívünkben a gonosz lakozik? Elítéljük-e a többi-eket, amiért mások, mint mi vagyunk? Mit választunk?

Felelősségvállalás vagy szemrehányás

Azt is vallom, hogy életünk valamennyi, kellemes és kellemetlen helyzetének kialakulását befolyásolja gondolkodásmódunk és érzelemvilágunk. Gondolataink teremtik az érzéseinket, majd az így létrejött érzések és benyomások alapján kezdünk élni. Ez nem ok arra, hogy hibáztassuk magunkat azokért a dolgokért, amelyek *rosszul* alakulnak az életünkben. Felelősséget vállalni és szemrehányást tenni magunknak vagy másoknak nem egy és ugyanaz.

Amikor a felelősségről beszélek, az erő birtoklását értem ez alatt. A hibáztatás egyben lemondás az erőnkről. A fe-

lelősség erőt ad ahhoz, hogy változásokat eszközöljünk az életünkben. Ha az áldozat szerepét játsszuk, akkor erőnket gyámoltalanságunk igazolására tékozoljuk. Ha tudatosan vállaljuk a felelősséget, már nem pazaroljuk időnket holmi *rajtunk kívül álló* személy vagy dolog hibáztatására. Néhányan büntudatot éreznek, amiért betegséget, nyomorúságot vagy gondokat kreálnak maguknak. Ők a felelősség tudatát büntudatként értelmezik. (A média egyes képviselői ezt az új kor büntudatának nevezik.) Ezek az emberek bűnösnek érzik magukat, mivel úgy vélik, valamit elhibáztak. Így vagy úgy, rendszerint valamennyi lépésüket botlásnak tekintik, mert ez jó okot ad arra, hogy rossz színben tüntessék föl magukat. Én nem erről beszélek.

Amennyiben problémáinkat és betegségeinket annak lehetőségeként fogjuk fel, hogy életünk jobbításának mikéntjén gondolkozzunk, a hatalom a kezünkben marad. Számos, súlyos betegségen átesett ember állítja, hogy ez volt a legcsodálatosabb dolog, amelyen valaha is keresztülment, mert így kapott lehetőséget élete gyökeres átalakítására. Sok ember ugyanakkor egészen másként viszonyul a dolgokhoz, s így panaszkodik: „Én, szegény, áldozat vagyok. Doktor úr, könyörgöm, gyógyítson meg.” Úgy vélem, nekik ugyancsak össze kell szedniük magukat, ha jobban szeretnének lenni, vagy meg akarnak birkózni a problémáikkal.

A felelősség abbéli képességünk, hogy megfeleljünk az adott helyzetnek. Mindig van választási lehetőségünk. Ez nem önmagunk vagy az életünkben adódó helyzetek megtagadását jelenti. Egyszerűen annyit tesz, hogy valaki kész elismerni: tetteivel maga is hozzájárult sorsa alakulásához. A felelősség vállalása által kezünkben marad a változtatás joga. Feltehetjük magunkban a kérdést: „Mit tehetnék, hogy változtassak a helyzeten?” Muszáj tudomásul vennünk, hogy mindnyájan személyes erővel

bírunk, minden esetben. A többi már attól függ, ezt miként használjuk.



Sokan csak most döbbenünk rá, hogy neveltetésünk számos kívánnivalót hagy maga után. Önmagunkhoz s az élethez való viszonyunkra régről átmentett torz érzéseink nyomják rá bélyegüket. Gyermekkoromban sokat bántottak, még meg is erőszakoltak. Ki voltam éhezve szeretetre és gyöngédségre, s egy csöppnyi önbecsülésem sem maradt. A megpróbáltatások azután sem értek véget, hogy tizenöt évesen függetlenítettem magam a családomtól. Akkor még nem tudtam, hogy az életem korai szakaszában elsajátított gondolkodásmódom és értékrendem vonzza hozzám az erőszakot.

A gyerekekre gyakran erős hatással van a körülöttük élő felnőttek teremtette szellemi légkör. Így én is korán megtapasztaltam a félelmet és az erőszakot, és újrateremttem magamnak ezeket az élményeket, amint felnőttem. Nem voltam tisztában azzal, hogy módomban áll változtatni mindezen. Kérlelhetetlen szigorral bántam magammal, mert a szeretet és a gyöngédség hiányából arra következtettem, hogy rossz vagyok.

Valamennyi eseményt, amelyeket ez idáig átéltünk, a múltból hozott gondolataink és meggyőződéseink hívták létre. Ne gondoljunk vissza életünkre szégyenkezve. Tekintsük a múltat életünk gazdagságának és teljességének részeként. E gazdagság és teljesség nélkül most nem lennénk itt. Értelmetlen fölróni magunknak egykori hibáinkat. Akkori tudásunk birtokában minden tőlünk telhetőt megtettünk. Bocsássuk el a múltat szeretettel, és legyünk hálásak, amiért általa tudatosabbá lehettünk.

A múlt csupán elménkben él tovább, olyan minőségben, amelyet tulajdonítunk neki. *Ez az a pillanat*, amelyben

élünk. *Ez az a pillanat*, amelyben érzünk. Ebben a pillanatban éljük át új élményeinket. Amit itt és most cselekszünk, teremti meg az alapját a jövőnknek. Tehát ez az a pillanat, amelyben döntenünk kell. Nem tehetünk meg valamit holnap, nem tehetjük meg azt tegnap sem. Egyedül ma cselekedhetünk. Ami fontos, az, hogy mit akarunk gondolni, hinni és érezni itt és most.

Amennyiben tudatosan irányítjuk gondolatainkat és szavainkat, a szolgálatunkba állíthatjuk a szükséges eszközöket. Tudom, ez első hallásra túlságosan egyszerű, de ne feledjük, erőnk a jelenben teljes.



Fontos megértenünk, hogy nem elménk viszi a prímet. Mi irányítjuk az elménket. A Magasabbrendű Én irányít. Felhagyhatunk az idejétmúlt gondolatokkal. Amikor régi gondolkodásmódunk megpróbál visszaülni a nyeregbe, és így alkudozik: „Olyan nehéz változtatni”, regulázzuk meg elménket. Mondjuk neki: „Azt akarom hinni, hogy egyre könnyebb számomra változtatni.” Talán többször is lezajlik e párbeszéd köztünk s elménk között, amíg tudomásul veszi, hogy nálunk a gyepelő, és komolyan gondoljuk, amit mondunk.

Képzeld azt, hogy gondolataink vízcseppekhez hasonlatosak. Egyetlen gondolat vagy egyetlen csepp víz még nem sokat számít. De amint kitartóan ismételtetjük a gondolatokat, először folt jelenik meg a szőnyegen, majd tócsává növekedik, aztán kisebb tóvá, s ha a gondolatok továbbra is visszatérnek, akkor tengerré, végül óceánná duzzadhatnak. Te milyen óceánt teremtesz magadnak? Szennyezettet és mérgezettet, amely alkalmatlan az úszásra, vagy kristálytisza és kék vizű óceánt, amely frissítő habjai közé csalogat?