

# Tartalomjegyzék

Dr. Wayne W. Dyer előszava .....	9
Bevezetés.....	13
<b>ELSŐ RÉSZ: A helyes út keresése .....</b>	<b>15</b>
PROLÓGUS: A „halálom” napja.....	17
ELSŐ FEJEZET: Különc gyerek .....	21
MÁSODIK FEJEZET: Több vallás, több út .....	29
HARMADIK FEJEZET: Egymásba illeszkedő ballépések .....	35
NEGYEDIK FEJEZET: Az igazi szerelmem .....	41
ÖTÖDIK FEJEZET: Diagnózis és félelem .....	49
HATODIK FEJEZET: A megváltás keresése .....	55
<b>MÁSODIK RÉSZ: Út a halálba... és vissza.....</b>	<b>61</b>
HETEDIK FEJEZET: A világ elhagyása .....	63
NYOLCADIK FEJEZET: Valami végtelen és egyben fantasztikus .....	73
KILENCEDIK FEJEZET: Ráébredés a csodára .....	79
TIZEDIK FEJEZET: A gyógyulás bizonyítéka.....	85
TIZENEGYEDIK FEJEZET: „Hölgyem, akárhogy is nézem, önnek meg kellett volna halnia!” .....	91
TIZENKETTEDIK FEJEZET: Az élet új szemmel.....	99
TIZENHARMADIK FEJEZET: Megtaláltam az utam.....	105
TIZENNEGYEDIK FEJEZET: A gyógyulás csak a kezdet.....	111
<b>HARMADIK RÉSZ: Amit megértettem.....</b>	<b>121</b>
TIZENÖTÖDIK FEJEZET: Miért betegedtem meg... és miért gyógyultam meg ....	123
TIZENHATODIK FEJEZET: A végtelen önmagunk és az egyetemes energia .....	133
TIZENHETEDIK FEJEZET: Megengedés és önmagunkká válás.....	143
TIZENNYOLCADIK FEJEZET: Kérdések és válaszok .....	151
<b>Utószó.....</b>	<b>169</b>
<b>Köszönetnyilvánítás .....</b>	<b>171</b>
<b>A szerzőről.....</b>	<b>173</b>



# Bevezetés

A legfőképpen azért osztom meg a történetemet, hogy másoknak ne kelljen végigmennie mindazon, amin én végigmentem.

Nem szokásom kioktatni az embereket arról, hogyan kellene élniük, és ha kérnek, sem szívesen adok tanácsokat. Sokkal jobban hiszek a példamutatásban és az olyan helyzetek megteremtésében, amelyekben ki-ki felismerheti a maga igazságát.

A 2006 telén bekövetkezett események óta – amikor négy év rákos betegség után halálközeli élményben és gyógyulásban volt részem – sokat gondolkodtam ezen. A halálközeli élmény során a jövőbeli életem egyes vonatkozásait is láttam és érzékeltem, és megértettem, hogy a földi életbe való visszatérésem egyik legfőbb oka az, hogy a tapasztalataim és az üzeneteim eljuthassanak másokhoz.

Abban az állapotban valahogy tudtam: az a dolgom, hogy ezeket és talán tízezreket is inspiráljak. Nem volt világos, hogyan és miként – csak azt tudtam, hogy valahogyan sokak segítségére leszek majd. Az a különös érzésem volt, hogy nem kell tennem semmit azért, hogy ez megtörténjen – csupán önmagamat adnom, élveznem az életet, és hagynom, hogy valami nagyobb eszközévé váljak.

És pontosan így is történt, amikor orvosi és tudományos kérdőíveket kitöltve vagy a világ természetéről érdeklődők kérdéseire válaszolva elkezdtem írni és beszélni az élményeimről. Ez a könyv is így készült (erről részletesen majd a tizennegyedik fejezetben írok). Nem teszek mást, csupán beszélek arról, amire a rák és a halálközeli élmény kapcsán rájöttem. Örülök, hogy megoszthatom a tapasztalataimat, és mindazt, ami az élet értelmét illetően összeállt bennem, különösen akkor, ha azt látom, hogy ezzel hasznára lehetek másoknak.

A történetem az első résszel, a különböző kultúrák, a gyakran egymásnak ellentmondó hiedelmek kereszteződésében eltöltött gyermekkorommal kezdődik. Elmondom, hogyan formálta és táplálta ez a közeg azokat a félelmeket, amelyek végigkísérték a felnőtté válásomat, megteremtették a betegséget, és végül a rák börtönébe zártak.

A második rész magát a halálközeli élményt – mindazt, amit ennek kapcsán tapasztaltam és megértettem – és az utána következő eseményeket járja körül. A gyógyulás és az azt követő útkeresés meglepő, izgalmas és felszabadító utazás volt.

A harmadik részben arról beszélek, hogyan értelmezem a gyógyulást és a világ mostani helyzetét, és miként lehetünk azok, akik valójában vagyunk, ha engedjük felragyogni saját nagyszerűségünket. Majd egy kérdés-felelet részben megpróbálom összefoglalni a leggyakrabban előforduló, legáltalánosabb és a legnagyobb kihívást jelentő témákat.

Még mielőtt megosztanám a tapasztalataimat és belőlük levont következtéseimet, szeretném hangsúlyozni, hogy nem vagyok az univerzális tudományos igazság birtokosa vagy bármilyen spirituális guru. Nem kívánok semmiféle vallást vagy hitrendszert létrehozni. Az egyetlen vágyam, hogy *segítsek*. *Meggyőzni* senkit sem akarok.

És legfőképpen azt hangsúlyozom, hogy a gyógyuláshoz nincs szükség halálközeli élményre. Inkább azt szeretném megmutatni, mik voltak a rák érzelmi és lelki mozgatórugói az én esetemben, mert ez talán segítségedre lehet abban, hogy felismerd magadban ezeket a tényezőket, és így csökkentheted vagy meg is szüntetheted a megbetegítő hatásukat. Ugyanakkor, ha rákod vagy más komoly betegséged van, vagy valaki a környezetekben beteg, azt is tudnod kell, hogy a gyógyulásnak számos útja van. Azt kövesd, ami a számodra igaz, és amire személyesen rá tudsz hangolódni.

Ha lépésről lépésre szóló utasításokat vagy tantételeket keresel, nem én vagyok az embered, mert nem hiszek abban, hogy léteznek „mindenki számára üdvözítő” dogmák. Ezek csak korlátok közé szorítanak azt, aki valójában vagy. Amikor önmagam szeretetéről beszélek, nem az a célom, hogy magamra vonjam a figyelmet, hanem hogy te megérezd ugyanezt önmagaddal kapcsolatban. A tapasztalataim és belátásaim megosztásakor az egyetlen célom, hogy fellobbantsam a benned is ott rejlő nagyszerűség szikráját. Szeretném felébreszteni a benned rejlő gurut, aki elvezet oda, hogy elfoglald a helyed a saját univerzumod közepén.

Remélem, az élet szeretete felé tett utazás minden egyes napját legalább annyira élvezed majd, mint ahogyan én!



PROLÓGUS

## A „halálom” napja

*Istenem! Hihetetlen érzés! Annyira szabad és fényes vagyok! Hogy lehet, hogy nem érzek már fájdalmat? Hová lett? Miért érzem azt, hogy körülöttem minden távolodik? Hiszen nem félek! Miért nem félek? Hová lett a félelem? Nahát, a félelem eltűnt!*

Ezek a gondolatok jártak a fejemben, miközben a kórházba rohantunk. A körülöttem lévő világ kezdett valóságértelmennek és álomszerűnek tűnni, és éreztem, ahogy egyre távolabb és távolabb kerülök az eszméletemtől, és kómába süllyedek. A testemet négy éve pusztító – nem, felfaló – rák hatására a szerveim kezdtek leállni.

2006. február másodika volt, és ez a nap örökre úgy égett az emlékezetembe, mint a „halálom” napja.

A kóma ellenére tökéletesen tudatában voltam mindennek, ami körülöttem történt, beleértve a családtagjaim sürgetését és érzelmi felindulását a kórházba rohanáskor. Amikor megérkeztünk, az onkológus ijedten nézett rám.

– Talán még ver a szíve – mondta Dannynek, a férjemnek –, de már nincs itt igazán. Már nem tudjuk megmenteni.

*Ki ez az orvos, aki beszél? – csodálkoztam. – Életemben nem voltam még jobban! Miért tűnik anyu és Danny annyira rémültnek és aggódónak? Anyu, kérlek, ne sírj! Miattam sírsz? Ne sírj! Jól vagyok, drága anyu, tényleg jól vagyok!*

Azt hittem, beszélek, de nem jött ki hang a torkomon...

Szerettem volna megölelni anyámat, megnyugtadni, és elmondani neki, hogy jól vagyok. Képtelen voltam megérteni, miért nem tudom megtenni. Miért nem működik együtt a testem? Miért fekszem élettelenül és bénán, miközben az egyetlen dolog, amit tényleg akarok, hogy megölelhessem a férjemet és anyámat, biztosítsam őket arról, hogy jól vagyok, és nincs semmi fájdalmam.

*Figyelj, Danny, kerekesszék nélkül mozgok. Ez annyira csodás! Már nem vagyok oxigénpalackra kötve. Nem kell levegőért küzdenem, és elmúltak a sebeim is.*

*Már nem sírok a fájdalomtól. A haldoklás éveit után végre meggyógyultam!*

Tökéletes boldogság öntött el, ünnepelni szerettem volna. Végre megszűnt a fájdalom, amit a testemet pusztító rák okozott. Azt akartam, hogy ők is velem örüljenek. Miért nem örülnek? Hiszen vége a küzdelmemnek, és vége az ő küzdelmüknek is. Miért nem ünnepelnek velem? Hát nem látják, mennyire boldog vagyok?

– Nézze, biztosan tehet valamit – hallottam, ahogyan anyám és Danny győzködtek az orvost.

– Már csak órák kérdése – válaszolt az onkológus. – Miért nem hamarabb küldte ide önöket az orvosuk? A szervei leállnak, ezért esett kómába. Talán az éjszakát sem éli túl. Ebben a stádiumban bármit teszünk, az mérgező és végzetes lehet, hiszen a szervei már nem működnek.

– Talán mégis van valami megoldás – makacskodott Danny. – Nem fogok lemondani róla.

Közben szorosan fogta a petyhüdt kezemet, én pedig világosan éreztem a hangjában a fájdalmat és a tehetetlenséget. Semmit sem szerettem volna jobban, mint megszabadítani őt ettől a szenvedéstől. Azt akartam, hogy tudja, csodásan érzem magam, de képtelen voltam meggyőzni erről.

*Ne hallgass az orvosra, Danny, kérlek ne hallgass rá! Miért mondja ezt? Még itt vagyok, és jól vagyok. Sőt még annál is jobban. Remekül vagyok!*

Nem értettem, hogyan, de pontosan éreztem, ki min megy keresztül éppen. Éreztem a félelmüket, az aggodalmukat, a tehetetlenségüket és az elkeseredésüket. Mintha a saját érzéseim lettek volna... Mintha én lettem volna ők.

*Már nincs fájdalom, kedvesem, és érzem, amit érzel. Kérlek, ne sírj miattam, és mondd anyunak, hogy ő se tegye. Kérlek, mondd meg neki!*

Érzelmileg bevonódtam a körülöttem zajló drámába, de azt is éreztem, hogy valami ki is húz belőle, és tudtam, hogy van egy éppen kibontakozni készülő tágabb kép, egy nagyobb terv. Miközben kapcsolódtam az aktuális történésekhez, azt is tudtam, hogy minden tökéletesen rendben van és a tervek szerint halad. Ahogyan egy hatalmas kárpit szálai szövődnek össze. Ez volt az a pillanat, amikor belém hasított a felismerés, hogy a halálomon vagyok.

*Óóó... Haldoklom! Ez ilyen érzés? Egyáltalán nem olyan, amilyennek elképzeltem. Olyan nagyszerűen békés és nyugodt... és végre azt érzem, hogy meggyógyultam!*

A testem ugyan leállt, az élet nagyobb szövetére tekintve azonban mégis minden tökéletes, hiszen nem halunk meg igazán. Továbbra is tökéletesen tudatában voltam mindennek, ami körülöttem történt. Láttam az orvosokat,

ahogyan az intenzív osztályra tolták a szinte élettelen testemet, gépekre kötöttek, tűket szúrtak és csöveket tettek belém.

A kórházi ágyban fekvő legyengült testemmel nem éreztem semmilyen kapcsolatot. Még azt sem éreztem, hogy a saját testem lenne. Kicsinek és jelentéktelennek tűnt ahhoz képest, amit éppen tapasztaltam. Eltűnt minden kín, fájdalom, szomorúság és bánat. Semmi teher nem volt rajtam, és ilyet még soha életemben nem éreztem.

Aztán körülölelt valami, amit csak úgy tudnék megfogalmazni, hogy szintiszta és feltétel nélküli szeretet, habár nem a szeretet az a szó, ami ezt pontosan leírhatná. Ilyen mélységes gondviselést még soha életemben nem tapasztaltam. Ez túl volt a szeretet fizikailag elképzelhető formáján, *feltétel nélküli* volt, és nem kellett tennem semmit azért, hogy kiérdemeljem. Ez a szeretet nekem szólt, csak úgy! Megmártóztam és megújultam ebben az energiában, *odatartozást* éreztem, mintha a félelem, a küzdelem, a fájdalom és az aggodás éveit után végre megérkeztem volna.

Hazaértem végre.



ELSŐ FEJEZET

## A különc gyerek

India csodálatos ország, a sors azonban úgy hozta, hogy nem éltem ott. Bár mindkét szülőm az indiai Hyderabad Sindhből származott, én egy másik csodás országban, Szingapúrban születtem. Az apai nagyapám textilkereskedő volt Sri Lankán, ahonnan európai, indiai és kínai textileket importált és exportált szerte a világba. Az üzlet miatt apám sokat utazott, végül aztán Hongkongban, a brit gyarmaton telepedtünk le két éves koromban.

Így egyszerre három kultúrába és három nyelvbe eresztettem gyökeret: az elsősorban kínaiak által lakott Hongkongban, a nyüzsgő és vibráló nagyvárosban a helyi lakosokkal érintkezve megtanultam kantoniul; szüleink a bátyámmal angol iskolába jártak bennünket, ahol a tanítási nyelv angol, az osztálytársaim zöme pedig brit kivándorló volt; otthon a család pedig hindiül beszélt és hindu életforma szerint élt.

Az apám magas és csinos ember volt, tiszteletet követelt a család tagjaitól. Bár tudtuk, hogy szeret bennünket, szigorúan bánt velünk, és elvárta, hogy az ő szabályait kövessük. Gyermekként félttem tőle, és kerültem vele minden konfliktust. Az anyám pedig épp az ellenkezője: nagyon kedves volt velem és a bátyámmal is, és mindig félelem nélkül mesélhettünk neki az érzéseinkről.

Imádtam Anoopot, a bátyámat. Bár öt évvel idősebb nálam, egész életünkben közel álltunk egymáshoz. Kisgyerekkorban ez nagy korkülönbségnek számított, úgyhogy csak ritkán játszott velem, igaz, így nem is veszekedtünk. Felnézhettem rá, és ő mindig megvédett. Biztonságban éreztem magam mellette, és bármit elmondhattam neki. Apám mellett ő volt az a férfi, aki nagyon nagy hatással volt rám.

A szüleink házasságát hindu hagyomány szerint a családjaik szervezték, ezért abban reménykedtek, ha majd felnövünk, Anoopnak és nekem is ők találják meg a megfelelő párt. A hagyomány szellemében a nőnek alá kellett magát rendelnie a férjének és a férj háztartásának.

A nemek közötti egyenlőtlenség az én kultúrámban nagyon elterjedt. Gyermekként eszembe sem jutott, hogy megkérdőjelezzem ezeket az értékeket – adottságnak tekintettem őket, és úgy véltem, ez a dolgok rendje. Az egyenlőtlenséggel kapcsolatban az első kényelmetlen élményem hatéves koromban volt, amikor véletlenül meghallottam anyám és egy másik asszony beszélgetését:

– Nem voltál szomorú, amikor a második gyermeked lánynak született? – kérdezte az asszony az anyámat indiai dialektusban. Rémülten vártam a válaszra.

– Nem, dehogyis. Nagyon szeretem a lányomat! – válaszolta anyám, nagy megkönnyebbülésemre.

– De a lányok csak gondot jelentenek, különösen, ha felnőnek – mondta az asszony. – Észnél kell lenned, hogy el ne kényeztesd őket, különben nem találnak jó férjet. És a házassághoz szükséges hozomány is minden évvel csak nő – folytatta.

– Nem tudhatod előre a jövőt. Minden gyermeknek, akár fiú, akár lány, megvan a maga sorsa – válaszolta anyám bölcsen.

– Hát, én azért örülök, hogy csak fiaim vannak – mondta büszkén az asszony, és már hatévesen is éreztem a szavaiból, mekkora teljesítménynek tekinti ezt.

Később, amikor egyedül maradtam anyámmal, ezt kérdeztem tőle:

– Mama, a lányok tényleg csak gondot jelentenek?

– Dehogy, *Beta*, drágám! – válaszolta. (*Beta* a mi nyelvjárásunkban a „gyermekem” kedveskedő kifejezése).

Anyám magához húzott, átölelt, és emlékszem, ebben a pillanatban megfogadtam, hogy *soha nem okozok gondot a szüleimnek azzal, hogy lány vagyok. Nem akarom, hogy akár egyszer is azt kívánják, bárcsak fiúnak születtem volna.*

Az első hongkongi otthonunk egy lóversenypályára néző kilencemeletes házban volt, az Öröm völgyében. Órákat töltöttem az ablakban, figyelve a színes ruhás zsokékat és lovaikat, ahogy a hétvégi versenyekre edzettek. A házunk mellett járt a villamos. Ültem a hetedik emeleti ablakban, bámultam kifelé, a szerelvénnyek csörömpölése azonban gyakran szakította félbe az álmodozásomat.

Reggelente a rózsa és a szantálfa ismerős illata fogadott – imádtam ezt, mert a béke és derű érzését sugározta. Anyámat már rendszerint ezerszínű, finom francia selyemből vagy kínai sifonból készült *salwaar kameez*be öltözve találtam (hagyományos indiai ruha), amint éppen a házi oltárhoz indult.

A szüleim minden reggel a házi oltárnál Krisna, Laksmi, Siva, Hanuman és Ganésa istenek szobrai előtt meditáltak, imádkoztak és mantrákat énekeltek.