

## Bevezető a 2011-es kiadáshoz

Ötvennégy éves koromban, egy csodálatos utazásra vállalkoztam, ami azzal kezdődött, hogy megjelent az első könyvem *A szeretet legyőzi a félelmet* címmel. Tény, hogy sok tekintetben csodának számított, hogy ezt a könyvet sikerült megírnom. Hiszen gyermekkorom óta diszlexiás vagyok, és 1943-ban a Kaliforniai Egyetemen tanultam tovább, mert tudtam, hogy a „fefejeknek is való” angol szak lesz a jövőm. Nagy nehezen elvégeztem az egyetemet, és csupán elégségest kaptam, majd az utolsó napon a professzorom azt mondta nekem: „Jampolsky, fogalmam sincs, hogy mihez kezd majd az életében, de az isten szerelmére, soha ne próbáljon meg könyvet írni.”

Ötvenévesen, mikorra elhatároztam, hogy többé nem engedelmeskedem más emberek ítéleteinek a képességeimet a korlátaimat illetően, és azt tettem, amire állítólag képtelen voltam – könyvet írtam. Még mindig ámulatba ejt, hogy ez a kis könyv több millió példányban kelt el, és több tucat nyelvre lefordították. És hogy ez csodának számít-e? Teljes mértékben! Ami még ennél is több, az utazás és a csodák tovább folytatódnak az életemben.

1979 óta a könyvnek szárnyai nőttek szeretetből, amik e kis kalauzt pont azokhoz az emberekhez repítették, akik-

nek épp a legnagyobb szükségük volt rá az életükben. Úgy tűnt, hogy angyalok köröznék fölöttem, és azokhoz viszik el, akiknek fontos üzenetet hordoz. Jómagam pedig olyan szerencsés vagyok, hogy hallhattam olyan olvasóimról, akik hatására megnyitották a szívüket és megváltoztatták az életüket. Történeteik csodálatosak számomra, és az alábbiakban szeretnék közülük párat megosztani önökkel.

*A szeretet legyőzi a félelmet* című könyv első kiadása már több hónapja kint volt a boltokban, és folyamatosan fogyott, de csak szerény mértékben, amikor olyasvalakitől kaptam táviratot, akivel még sosem találkoztam. Az illető neve Orson Bean volt, egy tehetséges színész és televíziós személyiség. A távirat mindössze egy rövid mondatból állt: „Nézze ma este a Johnny Carson-show-t.” Bár ritkán szoktam későig fennmaradni, aznap este mégis így tettem. Az interjú egyik pillanatában Mr. Bean előhúzta a könyvem egyik példányát a zsebéből, és azt mondta, hogy ez a kötet megváltoztatta az életét. A következő naptól fogva pedig *A szeretet legyőzi a félelmet* egyre feljebb kúszott a bestsellerlistán.

Azóta, ahányszor csak megkérdezik az emberek, ki a reklámmenedzserem, mindig azt válaszolom: „Isten.”

Sok évvel ezelőtt egy rendezvényen, amit a Viselkedésterápiás Központban tartottunk, odalépett hozzám egy nő, aki a következő történetet osztotta meg velem. Évekkel korábban a fiam, Lee és ennek az asszonynak a fia közeli barátok voltak a középiskolában. Lee egyik este partit adott az irodámban, amikor én nem tartózkodtam a városban. Volt ott zene és alkohol is, és a parti egy kicsit bevadult.

Egyszer csak az asszony fia kissé megszedült, és nekiesett a könyvespolcoknak, ahonnan egy könyv kiesett, és a fiút a fején találta el. Ez a könyv *A szeretet legyőzi a félelmet* című kötet volt. A fiam barátjára nagy hatással voltak a könyv illusztrációi, és elhatározta, hogy hazaviszi magával a kötetet.

Amikor vagy egy hónappal később a fiú édesanyja megtalálta a könyvet a fia szobájában, úgy döntött, hogy elolvassa. Akkoriban jó néhány megpróbáltatást tartogatott számára az élet, és ez a nő azt mondta nekem, hogy a könyvem megváltoztatta az életét, és évekkal később meg akarta köszönni nekem azt, hogy megírtam.

Egy könyv akkor talál rá egy emberre, amikor az készen áll a benne rejlő üzenet fogadására, ez a találkozás gyakran mehökkentő módon történik. Az igazság is olykor döbbenetes módon juthat el az emberekhez – akár készen állnak rá az illetők, akár nem. El is határoztam, hogy felhívom a fiamat, Lee-t, csak hogy emlékeztessem rá, hogy az igazság végül mindig felszínre kerül – sokszor évekkal a dolgok megtörténte után!

Az is nagy öröm volt a számomra, hogy könyvem olyan nagy hatással bírt, hogy körbeutazta a Földet.

Amikor pár évvel korábban Iránban tanítottunk, nagyon meglepődtünk, és jóleső érzéssel töltött el bennünket, amikor megtudtuk, hogy *A szeretet legyőzi a félelmet* és még öt másik könyvünket lefordították és kiadták farszi nyelven, és a kötetek eljutottak az egész országba. Bár tudtuk, hogy ezek kalózkidadások, úgy döntöttünk, hogy nem csinálunk ügyet a dologból, mert sokkal fontosabb volt

az, hogy a szeretet üzenete eljutott azokhoz, akinek szüksége volt rá.

Egy, a teheráni egyetemen tartott előadásom után egy iráni professzor megosztotta velünk a történetét. Ő és a felesége nagyon rossz házasságban éltek, állandóan veszekedtek. Végül a férfi a válás gondolatát fontolgatta. Bár nagyon szerette a feleségét, békésebb életre vágyott, de nem látott lehetőséget arra, hogy a feleségével nyugodtabb kapcsolatot alakítson ki. Egy napon, amikor egy könyvesboltban böngészte a könyveket, a kezébe akadt *A szeretet legyőzi a félelmet* című könyvem kalózkidítása. Amikor mondanójában ehhez a ponthoz ért, mosolyogva széttárta a karját, és azt mondta, hogy csupán a könyv elolvasásával megtette az első lépést ahhoz, hogy megmentse a házasságát.

Diane és én többször elutaztunk az akkori Szovjetunióba. Az egyik utunk alkalmával – ahogy az tipikus volt abban az időben – egy tolmácsot és egy idegenvezetőt rendeltek mellénk a Szovjet Turistairodától. Nem is sejtettük, hogy ők valójában KGB-ügynökök voltak!

Magunkkal vittünk jó pár példányt *A szeretet legyőzi a félelmet* és az *A Mini Course for Life* (Kis kurzus az életről) című írásokból. A tolmácsunk pedig mindennap pár példányt kért belőlük, amiket örömmel adtunk át neki. Ahogy teltek-múltak a napok, egyre több és több kötetet kért. Kezdtünk kifogyni a készletünkből, és végül megkérdeztük, hogy hová kerülnek a könyveink. Erre a tolmácsunk elmagyarázta, hogy ezekből a könyvekből tanítják a többi tolmácsot (ügynököt) angolra, mert a a téma felkeltette az érdeklődésüket és felfogását nagyon újszerűnek tartották.

Mondanom sem kell, hogy nagyon örültünk annak, hogy az angoltanítást a gyakorlati spirituális elveket tartalmazó tanulmányok alapján oldották meg, amik a szeretetet és a megbocsátást hangsúlyozták.

*A szeretet legyőzi a félelmet* tehát megtalálta az emberekhez az utat, legyenek bármilyen életkorúak, és éljenek bárhol a világon.



Egyedül 2009-ben ez a könyv eljutott Mongóliába, Kamerunba, Nigériába, Romániába és még sok más helyre. Mongóliában egy nőnek fájdalommal kellett megélnie, hogy szeretett bátyja öngyilkosságot követett el. Ez a le-sújtó élmény mély depresszióba taszította. Megírta ne-kem, hogy *A szeretet legyőzi a félelmet* elolvasása után lehetőséget kapott arra, hogy meggyógyítsa önmagát, és az élete megváltozott. Azóta útjára indította a mon-góliai Viselkedésterápiai Központot, és annak szenteli az

életét, hogy másokon segítsen – ezzel tovább gyógyítva önmagát.

Egy férfi Kamerunból, Közép-Afrikából azt írta nekem, hogy három üzleti vállalkozást is beindított, amik meglehetősen sikeresek voltak. Két gyermeket nevelt feleségével. Csakhogy a drogok rabja lett, felesége és a gyermekei elhagyták, a vállalkozásai pedig összeomlottak. Züllött és bukott ember lett belőle. Egyik vasárnap, miközben egy félreeső vidéki úton ment, találkozott egy idős emberrel, aki egy kis kordérol könyveket árult. Megpillantotta *A szeretet legyőzi a félelmet* című könyvet, és ami pénze még maradt neki, megvette a kötetet. Olyanná vált számára ez a könyv, akár a Biblia, és több tucatszor elolvasta. Felhagyott a drogokkal, a felesége és a gyermekei visszatértek hozzá. A férfi klinikát nyitott a neje számára, ő maga pedig egy új vállalkozásba kezdett. Azt mondta, hogy annyira átalakította a könyv tartalma és hatása, hogy beindította a Magatartásterápiás Támogató Csoportot, és most készül megnyitni Kamerunban a Magatartásterápiás Központot.

Nigéria korábbi mexikói nagykövete meglátogatta Mexico Cityben Ceurát, az első Magatartásterápiás Központot Mexikóban (jelenleg több mint húsz ilyen központ vagy csoport működik Mexikó városaiban). Ott fedezte fel ezt a könyvet, és úgy találta, hogy nagyszerű lelki táplálékot talált benne. Magas rangú állami tisztviselőként komoly harcot folytatott a korrupció ellen. Meg volt győződve arról, hogy a magatartásterápiánk alapelvei járható utat nyújtanak országában az említett magatartásbeli hiba kiküszöbölésére. Szerepelt a televízióban is, és

beszélte erről, amivel óriási érdeklődést váltott ki ország-szerte, és mindenki arra bátorította, hogy további lépéseket tegyen. Azóta ez az asszony részt vett Nigériában a Magatartásterápiás Központ létrehozásában, és a vállalkozás azóta is egyre népszerűbb.

*A szeretet legyőzi a félelmet* nemcsak önnek íródott, kedves Olvasó, de nekem is. Azóta is mindent elkövetek, hogy elveit a saját életemben is alkalmazzam. Úgy találtam, hogy manapság sokkal időszerűbbek, érvényesebbek és hasznosabbak, mint harminckét évvel ezelőtt. *A szeretet legyőzi a félelmet* leckéi ugyanazokon az elveken nyugszanak, mint amikből a magatartásterápiánk kialakult.

1975-ben segítettem megalapítani az első Magatartásterápiás Központot a kaliforniai Marin megyében. 1981-ben lépett az életembe Diane Cirincione PhD, akivel később összeházasodtunk. Diane egy személyben angyali partner és a szeretet, a béke, a türelem, a nagylelkűség és a megbocsátás tanára. Harminc év múltán *A szeretet legyőzi a félelmet* elvei még mindig elengedhetetlenül fontosak a számunkra – párként és egyénként egyaránt. Azóta is igyekszünk olyan kapcsolatot fenntartani, ami az egyenlőségen és a feltétel nélküli szereteten alapul. A magatartásterápia az életünké vált, amin közösen dolgozunk, és ez lehetőséget adott arra, hogy a világ több mint ötven országában számos emberrel találkozhatassunk és beszélhessünk.

A terápia alapja az az elv, hogy végső soron nem más emberek vagy szituációk miatt vagyunk idegesek és elkeseredettek. Sokkal inkább saját gondolataink és viselkedésünk felelős az idegességért és a stresszért, amit átélünk,



## 20 ♦ A szeretet legyőzi a félelmet

illetve azok a tettek és cselekedetek, amiket ezeknek a gondolatoknak és magatartásnak a következményeképpen viszünk véghez. Ez az oka annak, hogy úgy érezzük, bánatnak minket, vagy sérelem ér minket. A gyógyulás akkor következik be, amikor a saját viselkedésünk megváltoztatására összpontosítunk, és nem arra, hogy mások magatartását megváltoztassuk. Így a magatartásterápiánk tulajdonképpen öngyógyítás az élet minden kihívásával szemben, tekintet nélkül a forrásra. Nem vallás és nem is vallásos tartalmú, sokkal inkább gyakorlatba átültethető spiritualitás, ami minden hittel és meggyőződéssel összeegyeztethető. Sokféle hitű, kultúrájú és felekezetű ember – sőt azok is, akiknek semmilyen hite sincs – örömmel alkalmazzák a magatartásterápiánk alapelveit.

Ezeknek az elveknek a kiindulópontja a megbocsátás. A megbocsátás persze nem jelenti a borzalmas cselekedetek feletti szemhunyaszt, azok megbocsátását, vagy azokkal való egyetértést. Sokkal inkább egyfajta döntés, miszerint többé az egyén nem táplál támadó gondolatokat saját magával szemben. A megbocsátás – egyszerűen fogalmazva – egy elhatározás, miszerint nem szenvedünk tovább. Megbocsátani annyit jelent, hogy boldogok leszünk, nem ítélkezünk, nem sértünk vagy bántunk meg másokat, és persze magunkat sem, és nem termeljük újra és újra magunkban a dühöt és a félelmet. A megbocsátás híd a részvét, az együttérzés, a belső béke és a békés világ felé. Abban reménykedem, hogy a megbocsátás olyan fontossá és természetessé válik majd, mint a levegővétel.

Legnagyobb meglepetésemre a magatartásterápiánk ma már világszerte elérhető: öt kontinens harminc országában sok száz helyen jöttek létre központok és támogatói csoportok. *A szeretet legyőzi a félelmet* című könyv mindig is a munkánk sarokköve volt, és mind a mai napig annak számít.

Remélem, hogy ez a kis kötet továbbra is rátalál az olvasóira, még hozzá a legalkalmasabb időben. Azért imádkozunk, hogy sikerüljön meggyógyítanunk félelemmel

22 ♦ A szeretet legyőzi a félelmet

és negativitással teli lelkünket, mert azzal hozzájárulunk a világ gyógyulásához is.

Jerry Jampolsky  
Sausalito, Kalifornia  
2011. január 1.

## Carlos Santana előszava

*A szeretet legyőzi a félelmet* című könyv a legédesebb, legnemesebb gyógyító melódia a szívemnek. Alapelvei mély hatást tettek rám. Befolyással volt arra, hogyan látom és tartom magamat, hogyan viselkedem másokkal a kapcsolataimban, és hogyan tekintek a világra. Segített megtapasztalni a belső békét, az örömet és a boldogságot, sokkal inkább, mint abban korábban részem volt vagy valaha is lehetségesnek tartottam.

Ez a csodálatos könyv, ami a személyiségünk fejlesztéséről szól, a világon sok millió emberen segített, mióta 1979-ben először megjelent. Harminc év elteltével sokkal inkább aktuális, mint korábban valaha, mert most is időszerű és hatékony gyógyírt kínál számunkra ebben a bonyolult és nehéz korszakban. Rendkívül tetszenek nekem, hogy mennyire világosak és érthetőek az egyes leckék, és milyen provokatívan gondolkodásra késztetőek az illusztrációk, amik minden kultúra számára érthetővé teszik ezt a művet, mert ez a kötet olvasóbarát írás, és minden korosztályhoz szól. Jerry könyve szívből jövően őszinte, egyszerű, becsületes – akárcsak ő maga –, és gondolatai egységes egészet alkotnak, ami különösen hasznossá teszi, amikor bonyolult kérdésekkel szembesülök a mindennapokban.

Ennek az új kiadásnak a kiegészítése arról szól, hogy az emberek mennyire különbözőképpen kezelik a pénzügyi bizonytalanságot és az ebből fakadó félelmet – és ez mindig időszerű téma. Különösen hasznosak Jerry gondolatai arról, hogyan alkalmazhatjuk magatartásterápiájának alapelveit ahhoz, hogy kiszabaduljunk az áldozat szerepéből, függetlenül attól, hogy mi történt velünk. Jómagam is a könyvben leírt elvek szerint élek, mert bebizonyították nekem, hogy én választom meg, hogy megélem-e a belső békét és a harmóniát, amikor körülöttem káosz uralkodik. Ez a felismerés megváltoztatta az életemet, ahogyan ez sok olvasó esetében is be fog következni, tekintet nélkül a politikai nézeteikre, a kultúrájukra és a hitbeli felfogásukra.

Legyen szó akár a zenémről, a zenekaromról, a családi életemről, a közönségemről vagy az üzleti vállalkozásaimról – mindent egybevetve az emberi kapcsolataim, a lelki fejlődésem és az, miként kezelem őket, a legfontosabbá vált az életemben. Magam is láttam a bűntudat és a sérelmek „elengedésnek” fontosságát magammal és másokkal szemben, és ez új távlatokat nyitott előttem. Desmond Tutu érsek mondta: „Nincs jövő megbocsátás nélkül”. Abban a szerencsében van részem, hogy már hosszú évek óta ismerhetem Jerryt és az ő partnerét és feleségét, dr. Diane Cirincionét, és kifejezetten ösztönző számomra, hogy tanúja lehetek annak, milyen lelkiismeretesen és állhatatosan gyakorolják ezeket az elveket a saját életükben.

Remélem, hogy ez a kincset érő könyv képessé teszi az embereket arra, hogy rendbe hozzák emberi kapcsolataikat, ösztönző hatással lesz rájuk, és arra inspirálja őket, hogy

változtassanak a dolgok állásán, hogy szeretetet és fényt hozzanak ebbe a sötétségtől szenvedő világba. Ha meg akarsz találni a módját annak, hogy eltávolítsd az akadályokat, amik lehetetlenné teszik, a szeretet megtapasztalását; ha meg akarsz tanulni, hogyan teremtheted meg a jövődet, ami különbözik a múltadtól; ha meg akarsz tudni, hogyan vállalhatsz felelősséget a saját boldogságodért, és tartósan meg akarsz tapasztalni a belső békét, akkor máris fogj bele ennek a könyvnek az olvasásába.

Béke!

*Carlos Santana*