

# A JÓLÉT KÚTJA

*szellemi kalandtúra azoknak, akik többre vágynak*



Villányi Péter vagyok, pszichológus.

Évtizedek óta foglalkozom pszichoterápiával, önismereti csoportok vezetésével és nem utolsósorban tanítással. Azt tanítom, hogy hogyan kell élni, vagy inkább, hogyan érdemes. Munkám során azt tapasztaltam, hogy sokakban ég a vágy, elérni a testilelki jólét idilli állapotát, de nem tudják, hogy ennek érdekében melyik irányba induljanak, mit változtassanak meg gondolkodásukban, az élethez és embertársaikhoz fűződő viszonyaikban. Ekkor határoztam el, hogy kidolgozom ezt a szellemi tréningprogramot, amely segíti elvezetni az érdeklődőt a Jólét Kútjához.

## Részletek A Jólét Kútjából

Akár tudjuk ezt, akár nem, az emberiség egésze és minden emberi lény is külön-külön olyan kollektív változási folyamat részeként létezik, amely után az emberek egészen másképpen fognak gondolkodni.

Mások lesznek az értékeik, másképp fognak kommunikálni. Mármost azok, akik ebben részt akarnak venni. Fogalmazhatnám úgy is, hogy akik ezt a váltási folyamatot túlélnek. Túlélni annak révén lehet, amit az ember gondol.

\* \* \*

Jólétben akkor élünk, ha úgy élünk, ahogyan szeretnénk. Joggal kérdezheted, hogy ki az, aki úgy él, ahogyan szeretne. Vannak ilyen emberek, képzeld el. Ráadásul te is lehetsz ilyen ember. Ennek az a feltétele, hogy pontosan tudd, hogyan szeretnél élni.

\* \* \*

Az előadássorozat lehetőséget ad arra, hogy fokozatosan, lépésről lépésre megváltozz, olyanná válj, aki méltó és érdemes arra az életre, amire vágysz. Gyakran előfordul valamilyen rémület közvetlenül a megvalósulás előtt. Lehet, vágysz arra, hogy más legyen, mint amit megszoktál. De nagyon nehéz olyan módon élni, ami szokatlan. Ugyanolyan nehéz, mint amilyen nehéz más ember ruhájában járni. Készülj fel arra, ha eléred a céljaid, akkor meg fog változni az életed. Te olyan lettél, aki alkalmas, képes és méltó az általad elképzelt életre.

\* \* \*

Könnyebb azt képzelni, hogy a szegénység okai a gazdagok, mint azt, hogy talán valamit másképp kellene gondolnom és csinálnom az életemben, hogy én is jómódú legyek. Könnyebb. Könnyebb haragudni. Könnyebb bombát, géppuskát ragadni, mert az emberi lélek egyik törvényszerűsége, hogy hajlamos a sötétség és a kaosz felé gravitálódni. Könnyebb azt gondolni, hogy ha elveszem tőle, akkor nekem majd jó lesz. Nem lesz jó.

A szegények szegény módon gondolkoznak,  
és szegények maradnak emiatt. A jómódúak jómódúan  
gondolkodnak, és jómódúakká válnak.  
Nagyon szeretném, hogyha ezt más is észrevenné.  
A gondolkodásmódjuk másmilyen.

\* \* \*

Ha változást akarsz az életedben, akkor neked  
magadnak kell megváltoznod. Hiába jutsz bármilyen előnyhöz, vagy  
bármilyen módon változzanak meg a feltételek, ha te magad  
ugyanolyan maradsz, nem fog változni az életed.

\* \* \*

Az önmagad iránti szeretet a megoldás azokra a betegségekre, amiket  
az élet során összegyűjtöttél magadban. Lelki betegségekre gondolok,  
harag, félelem, féltékenység, irigység, gyűlölet és társaik. Érdemes  
lemondani róluk. A lemondás nem könnyű.

Olyan, mintha valamelyik fontos testrészedről mondanál le.

Fájni fog. Lemondani a betegségről fáj. Fáj lemondani a haragról.  
Fáj lemondani a gyűlöletről. Fáj lemondani az előítéletekről és fáj lemondani  
a félelmekről. Annyira megszoktad őket, mint valami kedves háziállatot,  
akiket minden nap többször megsimogatsz, és örülsz,  
hogy olyan hűségesen ragaszkodnak hozzád és te is őhozzájuk.  
Könnyen le tudnál-e mondani például a jövőtől való félelmedről?  
Ez a lemondás nem könnyű folyamat.  
Csak annyit tudok mondani, hogy meg fogja érni.

\* \* \*

A gazdagság és a jólét arra való, hogy emberi módon lehessen élni.  
Vannak minimális feltételei annak, amit én emberi életnek gondolok.  
Ez pedig az, hogy minden egyes személy azt csinálja, amit jónak lát.  
Emberi élete annak van, aki azt teszi, amit jónak lát minden pillanatban.  
Ő él emberi életet.

\* \* \*

Ha jólétre vágysz, akkor szeresd a jólétet. Ezt pontosan úgy értsd,  
ahogy mondom. Mindenkinek a jólétét. Bárkinek a jólétét.  
Ha örülsz annak, hogy valaki jól él, valaki más, mint te, akkor közelebb vagy a  
saját jólétedhez. Amikor irigykedsz, akkor saját magadat lökdösöd távolabb a jólétedtől.  
Nagyon fontos, hogy szeresd a jólétet.  
Nemcsak a sajátodat, mindenkiét.

\* \* \*

Ha szereted a jólétet, ő is szeretni fog téged. Ha szereted a pénzt,  
ő is szeretni fog téged. Ez kölcsönviszony. Minél inkább elfogadod  
bárkinek a jólétét, gazdagságát, örömét, boldogságát anélkül, hogy  
rossz érzés ébredne benned, annál inkább közelebb vagy a saját jóléted teljességéhez.  
Ekkor közelebb engedted magadhoz a jólétet.

---

A Jólét Kútja tréningprogram (könyv és munkafüzet, hat darab CD melléklettel) megrendelhető a  
kiadónál az alábbi címen:

HOMARKET Kft. 1066 Budapest, Dessewffy u. 34.  
Telefon/fax: 302-1331 e-mail: projekt@interware.hu  
Postacím: 1244 Budapest, Pf. 842. Honlap: <http://homarket.uw.hu>