

# Gaeilge – Irish

## Cad is Féidir ...

Le John Shortell

Cóipcheart © 2004 go 20 21



Scéal é seo a chuirfidh iontas ort agus a d'fhéadfadh go mbeadh sé deacair ort glacadh leis an méid a tharla i ndáiríre. Má tá tú taithí a " miracle cosúil le " teagmhas tú féin , nó finn é ceann , anois tá a fhios agat nach bhfuil tú i d'aonar agus é a ' s ceart go leor chun labhairt mar gheall air. Tarlaíonn go leor de na míorúiltí seo agus déanann daoine iad a dhíbhe mar gheall ar dhearcadh na ndaoine timpeall orthu. Beannaíodh mé le máthair a chreid i míorúiltí agus a chothaigh sin ionam.

Seo isn ' t ach scéal, é a ' s deis duit a fháil amach go bhfuil aon rud is féidir i do shaol féin. Tríd an scéal labhróidh mé faoi na rudaí a d'fhoghlaim mé agus faoin gcaoi ar tháinig mé chun a bheith in ann na scileanna seo a chleachtadh agus a fhorbairt , a chreidim atá againn go léir. Níor thug mé buille faoi thuairim ach faoi na rudaí a bhí ag teastáil , cé go raibh muinín agam go luath i mo shaol as an méid a bhí ar eolas agam go iomasach agus ag aois 28 thosaigh mé ag traenáil , ag cleachtadh agus ag forbairt na scileanna seo go dtí an pointe nach amháin go raibh an scéal seo indéanta , ach b'fhéidir, b'fhéidir, dosheachanta fiú . Is é an rún atá agam a thaispeáint duit gur féidir leat na scileanna seo a fhoghlaim agus athrú a chruthú i do shaol beag beann ar na cúinsí ina bhfuil tú féin .

Má tá suim agat smacht a fháil ar do shaol agus ar do chúinsí ansin léigh ar aghaidh agus téigh i dteagmháil liom ionas gur féidir linn an próiseas a thosú duitse freisin. Má tá tú i gceannas ar gach rud cheana féin agus go bhfuil sé ag seoltóireacht go réidh duit ansin tá tú cosúil liomsa. Ní raibh mé ag lorg aon rud mar atá á thairiscint agam anseo , mar d' éirigh liom cheana agus bhí míorúiltí níos lú á gcruthú agam cheana féin i mo shaol. Cad a shíl mé go bhfuil go méid a bhí ar fáil dom nuair a bhí mé 28 ar chumas d dom go héasca do dhaoine eile a mhúineadh a dhéanamh go díreach cad is féidir liom. Labhairimís faoi seo le daoine eile i gcuid mhór de mo shaol agus ní raibh siad in áit ar ghlac siad nó gur thuig siad a raibh á roinnt agam. Seo b'fhéidir duit freisin. Le cuid againn, is é ár gceacht a bheith níos fearr ag roinnt le daoine eile an méid atá ar eolas againn cheana féin. Maidir le s ome de tú ag foghlaim an t-eolas ar do shon féin go bhfuil an tosaíocht .

Cibé ar bith duitse é geallaim duit go bhfuil luach anseo duit fiú más féidir an t-oighear a bhriseadh go bhfuil rudaí a cheapamar a bhí dodhéanta i ndáiríre agus is féidir go n-éireoidh leo fiú...

Ceart go leor mar sin is é an scéal gur thit mé i mo chodladh ag roth mo charr agus rith mé isteach i gceann cuaille agus chríochnaigh an tráthnóna sin san aonad Dianchúraim agus ní raibh an fhoireann leighis ag súil go mairfínn an oíche. An lá dar gcionn theastaigh uaidh 1.5

de mo scamhóga agus roinnt orgán eile a thógáil amach .... 2.5 lá ina dhiaidh sin shiúil mé amach as an ospidéal gan obráid.

Mar sin... ..

Cad is Féidir nuair... ..

- Tá a fhios agam mo chuspóir féin
- Tá muinín agam asam go dtí an pointe ina bhfuilim sásta mo phaisean agus mo chroí a leanúint agus is mór agam mo íogaireacht agus mo inspioráidí féin

Saol roimh an timpiste gluaisteáin

Ar feadh mo shaol ar fad bhí a fhios agam go mbeinn ag cabhrú le daoine muinín a bheith acu astu féin agus as a n-intuigtheacht inmheánach. Thosaigh mé gnó ag múineadh do dhaoine cá as a tháinig siad, cá bhfuil siad ag dul agus cén fáth go bhfuil siad anseo, ag tuiscint go spioradálta iad féin. Bhí mé ag múineadh an pháirtaimseartha seo ó 1987 .

In ionad an gnó spioradálta seo a fhás, tharraing mé aird agus thosaigh mé gnó eile .

Nuair a bhí mo ghnó ag fás agus ag éirí as i ndáiríre bhí sé mar gheall go raibh mé dírithe ar chabhrú le daoine lena sláinte agus iad ag obair go dícheallach ar mo shláinte féin. Bhí mé ag glacadh forlíontaí cothaitheacha thar a bheith cumhachtach agus ag roinnt mo thorthaí le gach duine (a d'fhéadfadh a bheith mar thoradh ar na forlíonta seo) .

Bhí sé tar éis dom na forlíonta seo a thógáil gur chosúil go dtosódh rudaí ag athrú i mo chorp. D'fhoghlaim mé i bhfad ó shin nuair a bhíonn duine ag glacadh forlíonta agus nach bhfuil siad ag tabhairt faoi deara aon difríocht ansin d' fhéadfadh nach mbeadh na forlíonta leordhóthanach do riachtanais an duine sin. Pobail Breathnú ina chónaí athrú, agus féach áirítear iad a dhealróidh a fháil ar ais ar a sláinte agus réidh ding iad féin ar an pian, gur tháinig siad chun go simplí glacadh leis, bhí an-spreagadh dom. Chaith mé an chuid is mó de mo shaol i bpian agus ní raibh aon duine in ann roinnt ffrinne shimplí a mhíniú, nuair a chuir mé i bhfeidhm iad, rinne sé difríocht mhór do mo shláinte. Is ansin a d'éirigh mé an-dírithe ar chabhrú a bhí riamh ag iarraidh na cabhrach.

Gheall mé dom féin nuair a shroichfeadh m'ioncam iarmharach ón ngnó sláinte seo \$ 5000 in aghaidh na míosa go rachainn ar ais ag cabhrú le daoine na míolta móra a thuiscint go spioradálta agus an turas tríd an saol. Lean m'ioncam ag fás i bhfad níos mó ná \$ 10,000 in aghaidh na míosa agus bhí dearmad déanta agam ar mo gheallúint. Bhí mo fhócas iomlán ar níos mó ioncaim a ghiniúint. Ar bhealach éigin thosaigh mé ag éisteacht leis na daoine timpeall orm a raibh airgead mar fhócas ina saol. Níor thuig mé go raibh mé as an rian faoin méid *a* theastaigh uaim le *mo* shaol.

Cé chomh minic a tharlaíonn sé go mbíonn an rud a mbíonn ár gcroí ag caoineadh, cuirimid siar go dtí go dtarlóidh rud éigin eile. I gcás fhormhór na ndaoine inniu, is minic a bhaineann sé seo le hairgead.

Is ansin a bhí... ..

Timpiste gluaisteáin 29 Meitheamh 2003

Bhí campa ceannaireachta á éascú agam do na ceannairí inár ngnó sláinte thar an deireadh seachtaine sin faoin tuath. Bhí gach duine tuirseach agus chuaigh siad abhaile abhaile tráthnóna tráthnóna Dé Domhnaigh.

D'fhág mé thart ar 4 in mar bhí coinne agam ar an mbealach abhaile don dinnéar le roinnt cliant. Lynette (mo shin bean chéile), Helen (mo dheirfiúr) agus roinnt daoine eile choinnigh ag éileamh go bhfuil mé taisteal éigin liom a choinneáil dom cuideachta. Bhí mé an-soiléir go raibh mé chun dul liom féin.

Chuaigh mé thar a bheith sásta leis an obair a bhí déanta againn thar an deireadh seachtaine. Is éard a bhí i gceist leis an deireadh seachtaine ná cabhrú le daoine a bheith freagrach as a rath agus a thuiscint go bhfuil smacht acu ar na torthaí ina saol.

Shroich mé baile thart ar uair an chloig isteach sa turas trí uair an chloig agus bhí mé an-tuirseach agus codlatach. Ar an taobh eile den bhaile seo thit mé i mo chodladh ar an roth. De réir cosúlachta bhí duine éigin ina dhiaidh agus dúirt siad gur thosaigh mé ag fíodóireacht, ach d'fhan mé ar mo thaobh den bhóthar, agus thosaigh mé ag moilliú freisin.

D'imigh mo charr trasna an bhóthair tríd an trácht a bhí ag teacht agus nuair a bhuail mé an díog ar an taobh eile den bhóthar teannta an mála aeir agus dhúisigh mé. Nuair a bhíonn málaí aeir ag insileadh líonann an carr le púdar bán agus mar sin ní raibh mé in ann tada a fheiceáil. Ní raibh mé in ann a fháil amach cén fáth nach bhféadfainn aon rud a fheiceáil.

Toisc nach raibh mé in ann aon rud a fheiceáil ar chor ar bith, ní raibh aon smaoinemh agam cá háit le carr a stiúradh agus bhuail mé stumpa feadh mo dhoras ar thaobh na lámhe deise, stiúraigh mé ar chlé níos mó agus ansin bhuail mé claífort le píopa ann (cabhsa) agus shéid an dá bhonn tosaigh amach. Ansin bhuail mé post geata ar thaobh mo lámhe deise agus chas mé níos faide ar chlé. Bhraith mé an carr ag dul taobh le claífort mór ag dul síos. Draein dhomhain "V" a bhí anseo. Bhí mé i mbun an draein ag dul in aice leis.

Bhí deannach an mhála aeir laghdaithe go leor anois chun an cuaille leictreachais a fheiceáil ag teacht os mo chomhair... go han-tapa. Rinne mé iarracht stiúradh agus níor fhreagair an carr an roth stiúrtha ar chor ar bith (fuair mé amach níos déanaí go raibh na boinn séidte amach).

An toirt a chonaic mé an cuaille ag teacht suas, chuaigh mo shaol ar lasadh anuas ar mo shúile. Chonaic mé Lynette (bean chéile ansin) agus Amber (Iníon 3 bliana d'aois) agus an aidhm a bhí agam agus bhí a fhios agam nach é seo an t-am dom bás a fháil.

Dúirt mé go cinnte le mo chuid aingeal

"Ní hé seo é, ní bhíonn mo chuid uaireanta suas!"

Ar an toirt a dúirt mé seo, tháinig solas bán isteach sa charr ó thuas agus chuir sé timpeall orm i sclóine agus fillte mé suas i gcúnún d'fhuinneamh cosanta. Ag an am céanna tugadh fíis dom den charr ag slamáil isteach sa chuaille agus ag teacht chun sosa liom ann agus ansin mé ag siúl timpeall chun tosaigh an chairr le beirt fhear ag cabhrú, duine ar gach taobh díom. Tuigim ansin go mbeinn ceart go leor.

Rinne mé mo scíth agus ghéill mé don timpiste, agus a fhios agam go mbeinn ceart go leor. *Ní raibh aon eagla orm ar chor ar bith agus bhí muinín iomlán agam as.*

D'fhan mé feasach an t-am ar fad agus de réir mar a tháinig an carr chun sosa bhí a fhios agam go raibh mo ghortú cófra tromchúiseach ach níor lig mé riamh, ní fiú ar chodán de shoicind,

aon smaoineamh go bhfaighinn bás. Bhí muinín agam san fhís a fuair mé ó m'fhoireann de chúntóirí spioradálta dom ag siúl amach ón timpiste agus a bheith ceart go leor.

Bhuail an carr an cuaille (meastar póilíní 85 km / uair) i lár éadan an chairr agus ansin tháinig sé chun sosa. Dúirt an duine a lean mé gur luathaigh mé isteach sa chuaille. De réir cosúlachta tarlaíonn sé seo toisc nach dtuigeann daoine gur bhrúigh siad ar an luasaire seachas an coscán.

Tháinig an carr chun sosa agus rinne mé a ndícheall aer a fháil isteach i mo scamhóga. Bhí sé cosúil le gaoth a dhéanamh (ina dhiaidh sin fuair mé amach go raibh mo scamhóga ag líonadh le fuil).

Ní raibh fuil in áit ar bith. Déanta na fírinne, ba é an t-aon ghearradh a fuair mé ón timpiste ná gearradh beag ar mo shin dheis nár tharraing ach ceintiméadar fola amháin.

Tháinig beirt fhear ag rith suas go dtí mo thaobh den charr agus labhair mé go raibh an carr trí thine (bhí cuma deataigh ar an deannach ón mála aeir) rinne siad iarracht doras an chairr a oscailt agus bhí siad ar foluain ar gcúl ó suaití leictreacha.

Chonaiceamar go raibh ceallraí an ghluaisteáin leictrithe.

Bhí mé anois in ann breathes beag a ghlacadh.

Rug mé go gingerly ar rolla airgid de \$ 700 a bhí agam sa chonsól agus i mo ghuthán póca.

Rinne siad iarracht roinnt mhaith uaireanta an doras a oscailt go dtí go bhfuair siad doras na dtiománaithe ar oscailt trína méara a chur i mbarr an dorais mar a raibh sé búcla agus ansin tharraing siad. An t-am ar fad a raibh an doras á choinneáil acu bhí turraingí leictreacha orthu. Bhí búcla ag gach painéal ar an gcarr. Bhí an carr rud beag níos giorra! Rinne stumpa sa díog damáiste do dhoras an tiománaí freisin.

Nuair a bhí an doras oscailte dúirt siad nach dteagmháil le haon chuid miotail. Mar sin bhog mé go cúramach timpeall ag bogadh orlach ar orlach agus d'éirigh mé as mo stuaim féin. Thóg an bheirt fhear lámh an duine agus threoraigh siad mé timpeall chun tosaigh sa charr má shuigh mé síos. Tharla sé seo díreach cosúil leis an bhfís a bhí agam.

Bhí a fhios agam i mo chroí go bhfaighinn bás dá leagfainn síos. Bhí a fhios agam dá bhfanfainn i mo shuí go mbeinn ceart go leor. Shuigh mé le mo ghlúine suas agus mo lámha ag coinneáil mo bhrollach agus mo cheann ag cromadh ar aghaidh. An nóiméad a shuigh mé síos thosaigh mé ag fuinneamh a threorú isteach i mo chorp agus chonaic mé i m'intinn gach rud a bhí istigh á dheisiú féin níos fearr ná riamh. Gach dara bhí mé dírithe ar an bpost a bhí idir lámha agam chun mo chorp a atógáil.

Bhí carranna ag stopadh i ngach áit.

Tá málaí aeir neamhéifeachtach i dtimpiste imbhuailadh iolrach, ós rud é go n-imscaradh siad leis an gcéad tionchar, a bhí i mo chás mar an díog agus ní nuair a bhí sé ag teastáil uaim. Ní raibh an mála aeir úsáideach ansin nuair a bhuaill mé an cuaille (i ndáiríre bhí boltaí ag gobadh amach as an roth stiúrtha inar bhuaill mé é).

Bhí sé 5 in tráthnóna Dé Domhnaigh sa gheimhreadh, roinnt solais fós ach bhí sé fuar, scamallach le gaoth fuar ag séideadh.

Tháinig daoine ag rith thall.

Tháinig bean aníos crouched in aice liom agus dúirt sí gur altra í. Chuir sí roinnt ceisteanna orm, is cuimhin liom a rá go raibh mé ceart go leor ach ghortaigh mé go leor agus go raibh trioblóid agam análu.

Chuir duine éigin “blaincéad spáis” airgid timpeall orm le haghaidh teasa. Bhí an gaoth fuar ag séideadh ar mo dhroim.

Bhí Lynette ag taisteal timpeall uair an chloig i mo dhiaidh mar sin bhí a fhios agam go raibh orm glaoch uirthi. Bhí a fhios agam freisin nach raibh sí i réimse soghluaiste go fóill. Ina carr bhí Amber, April (leasiníon) agus mo dheirfiúr Helen a bhí an-torrach le cúpla.

Ghlaoigh mé agus d’fhág mé teachtaireacht,  
“Hi Honey, ach a chur in iúl duit go raibh beagán prang agam agus tá siad ag dul liom isteach san ospidéal le seiceáil a dhéanamh. Tá gach rud breá.”

Ansin ghlaoigh mé ar Michael dlúthchara liom a bhí ag an gcampa agus a bhí ina chónaí ar an mbaile a raibh mé díreach tar éis teacht tríd nach raibh ach 10 nóiméad ar shiúl.

Ghlaoigh mé agus dúirt mé,  
“Michael Bhí timpiste thromchúiseach gluaisteán agam agus teastaíonn do chabhair uaim. Beidh Lynette anseo go luath agus teastaíonn uaim tú anseo nuair a thiocfaidh sí anseo, táim chomh mór sin as. ”

Tháinig Michael ar an ardán i gceann 10 nóiméad

D'iarr mé ar Mhícheál an bheirt fhear a lorg a fuair mé as an gcarr mar bhí mé ag iarraidh buíochas a ghabháil leo. Tháinig Michael ar ais chugam agus dúirt sé gur chóir go mbeadh baint ag NOBOBY leis an gcarr mar go raibh 66,000 volta ag an cuaille a bhuaíl mé agus go raibh na hinslitheoirí briste agus na 3 shreang ag giorrú síos an cuaille agus tríd an gcarr. Dúirt sé go bhfaigheadh duine ar bith a bhain leis an gcarr bás is dócha.

Bhog sé timpeall tríd an slua agus d’fhiafraigh sé de gach duine an raibh a fhios acu cérbh iad an bheirt fhear a thug amach mé. Ní raibh sé in ann iad a fháil agus dúirt daoine nár fhág aon duine radharc na timpiste.

Tháinig póilíní agus d’fhiafraigh siad díom an raibh mé i mo aonar sa charr. Dúirt mé go huathoibríoch “Níl” Gan smaoiniamh ar chor ar bith cén fáth a raibh siad ag fiafraí díom. D’imigh siad agus tháinig siad ar ais agus d’fhiafraigh siad díom arís an raibh mé i mo aonar sa charr agus arís dúirt mé “Níl”. Tháinig siad ar ais an tríú huair agus d’fhiafraigh siad le himní mhór ina nguth “an raibh aon duine sa charr leat?”. Thuig mé cén fáth go raibh siad ag fiafraí díom agus iad ag lorg corp. Chuir sé iontas orm gur dhúirt mé Níl agus dúirt mé anois “Níl, ní raibh aon duine sa charr liom”.

Tháinig an Otharcharr.

Chuir an t-oifigeach Otharchairr roinnt ceisteanna orm. Chinn sé ansin go raibh orm dul chuig an ospidéal mór sa chathair is gaire

Rinne na hoifigh otharchairr iarracht mé a leagan ar an mbord spine. Níor bhog siad ach 2 cm dom ar gcúl agus scaoil mé amach chun stopadh. Bhí an pian dochreidte agus bhí a fhios agam nach bhféadfaidís mé a ísliú ar an mbealach sin mar gheall ar an teannas go léir i mo chorp. Bhog siad ansin mé ar ais go dtí an seasamh ceart arís.

Bhí orm mo chorp a choinneáil daingean chun é a chosaint leis na easnacha briste follasacha. Bhí a fhios agam dá n-ísleodh siad an bealach a raibh rún acu go dtarlódh rud uafásach, go bhféadfadh sé bás a fháil fiú.

I mo cheann d'fhiafraigh mé de mo chuid aingeal "cad a dhéanfaidh mé?"

Dúirt My Angels gur gá dom a bheith daingean agus ceannas a ghlacadh, agus a rá leo cad ba cheart a dhéanamh. Dúirt My Angels liom, "déan arís leis na daoine an méid a deirimid leat."

Mar sin arís agus arís eile mé go daingean leis an bhfear Otharchairr cad a bhí á rá ag mo chuid aingeal liom ach gan a rá leis cá as a raibh na treoracha ag teacht,

"Is é seo a dhéanfaimid, coimeáfaidh cúpla fear an bord spine ingearach go crua i gcoinne mo chúl agus coinneoidh siad ag brú níos deacra agus níos deacra go mall go dtí go mbeidh mé in ann mo chuid matáin go léir a scíth a ligean (a bhí thar a bheith daingean ó mo chuid a choinneáil corp le chéile) agus ligfinn don bhord mo chuid meáchain go léir a thógáil. Nuair a mhothaím suaimhneach agus mo matáin ligthe amach agam bheinn ansin ag cromadh go hiomlán ar an gclár. Ansin ar mo chomhartha is féidir leat tosú ag ísliú an bhoird go han-mhall agus go réidh ionas nach gcuirfidh mé mo matáin níos doichte arís. Nuair a bheidh mé ísliithe ansin is féidir leat mé a orlachú ar feadh an chláir. Tógfaidh sé seo thart ar 15 nóiméad "

Tháinig mé le chéile go meabhrach mar ligean dom dul ag an bpointe seo bhí orm muinín iomlán a bheith agam as na fir seo agus as mo chuid aingeal. Bhí a fhios agam go raibh mé ag cur mo shaol ina lámha. Rinne siad é seo agus dúirt mé go dtosóinn ag ísliú mise agus an bord ach go gcaithfeadh sé a bheith réidh agus mall! Thóg sé uafásach. Nuair a bhí mé ísliithe dúirt mé leo orlach a chur orm ar feadh an chláir.

Rinne siad é seo agus ansin thóg mé ar an tralaí mé.

Tháinig an paraimhíochaineoir fireann isteach sa chúl liom.

Nuair a bhí sé san Otharchairr dúirt sé go raibh sé chun moirfín a thabhairt dom agus dúirt mé "Níl".

D'iarr sé orm "nach bhfuil tú i bpian?" Dúirt mé, "pian mar nach bhféadfá a shamhlú, pian dochreidte".

"Mar sin, cén fáth nach dteastaíonn moirfín uait?" a d'fhiafraigh sé.

D'fhreagair mé "Is é an pian an t-aon rud atá ag cur talún orm. I kn o w in mo chroí go má bhí mé moirfín go Ba mhaith liom sruth simplí as i bás. I kn o w an pian i s choimeád orm bunaithe ar domhan, a choinneáil mé i láthair ar an bhfíric go bhfuil mé fós ha ve comhlacht fisiciúil '.

"Ba mhaith liom" a bheith leis 'nuair a shroicheann muid an t-ospidéal agus a bheith in ann a bhraitheann ar a raibh ag tarlú dom ionas go bhféadfainn a rá leo go díreach cad a bhí ar siúl". . Trí é seo a rá bhí mé ag cur mé féin amach anseo go dtiocfainn chuig an ospidéal beo agus réidh le faisnéis ríthábhachtach a thabhairt don fhoireann. Níor mheas mé riamh bás . Mar sin thar na laethanta amach romhainn labhair mé go leanúnach faoi mo thodhchaí agus cad a

bheadh ag tarlú. Ní rogha comhfhiosach a bhí anseo ach mar thoradh ar mo chreideamh dosháraithe go mbeinn beo.

{mar pháiste ba mhinic mé ag stobadh mo bharraicíní agus á ngortú leis an gcineál dian pian sin. Lá amháin d'fhiafraigh mé de m'aingeal conas is féidir liom deireadh a chur leis an gcineál seo pian, dúirt m'aingeal "ní féidir leat deireadh a chur leis an bpian ach is féidir leat glacadh leis, a bheith i do dhuine leis, a thuiscint go bhfuil feidhm aige." Mar sin shíl mé liom féin, cad é cuspóir na pian? Thuig mé go raibh pian le rá liom go raibh rud éigin cearr agus go raibh aird ag teastáil ar an gcuid sin de mo chorp. Mar sin chuir mé ceist ar m'aingeal arís "An bhfuil pian ina tháscaire ar limistéar i mo chorp ar gá aird a thabhairt air?" Ba é an freagra "Tá".

D'iarr mé ansin, "mar sin má admhaím go ndearna an pian a chuid oibre agus go dtuigim go hiomlán anois an aird atá de dhíth ar an gceantar agus go dtosaím ag déanamh na gníomhaíochta is gá, ansin níl aon ghá leis an bpian a thuilleadh?" ba é an freagra ar ais ná "Tá".

Thosaigh mé ag cleachtadh seo mar pháiste, buille faoi thuairim nach raibh mé níos mó ná 10 mbliana d'aois ag an am a raibh an comhrá seo agam le mo Chúntóirí Spioradálta (aingil), agus d'oibrigh an méid a bhí foghlamtha agam faoi phian. Thuig mé faoi fhuinneamh a threorú chuig limistéar a raibh leigheas ag teastáil uaidh mar thuig mé faoi lámha a leagan agus cé chomh cumhachtach agus a bhí sé seo le haghaidh leighis. D'fhéadfainn mo ladhar a tholg agus glacadh le teachtaireacht an phian láithreach agus beart tiomanta a dhéanamh a bhí

- 1) glacadh le teachtaireacht an phian agus buíochas a ghabháil léi as a post a dhéanamh,
- 2) fuinneamh a threorú chuig an gceantar
- 3) scíth a ligean go hiomlán, cuir ar ceal aon smaoinemh go bhfuil an pian "gortaithe" ach go bhfuil sé ag seoladh teachtaireachta ar glacadh léi anois.
- 4) Laghdódh an pian láithreach agus is minic a imeodh sé go hiomlán. }

Dúirt fear an Otharchairr a bhí in éineacht liom go raibh an turas garbh suas go dtí an chéad bhaile beag eile agus dúirt mé ceart go leor.

Thaistil muid go mall agus gan sirens (níl mé cinnte faoi na soilse)

Bhí an turas mall agus pianmhar.

Bhraith mé gach bump agus bhí gach gluaiseacht thar a bheith pianmhar. D'fhan mé ag díriú ar an gcaoi a theastaigh uaim go mbeadh mo chorp folláin, folláin, láidir agus folláin. Bhí mé ag amharc ar mo chorp mar leigheas agus iomlán.

Go gairid tar éis dúinn tosú san ospidéal ghlaigh mo ghuthán póca agus chonaic mé gurb é mo choinne a bhí mé ag dul dó nuair a bhí an timpiste agam. Dúirt mé go raibh orm an glao a ghlacadh. Bhí orm a chur in iúl di nach raibh mé ag teacht mar bhí sí féin agus a teaghlach ag súil liom don dinnéar. Dúirt sé nach ndéanfadh sé an brace muineál a chealú. De réir mar a bhí an fón ag glaoch dúirt mé go géar le é a dhíchur agus ní dúirt sé ach má gheall mé gan mo cheann a bhogadh. Dúirt mé Sea agus chuir sé srian air. Ghlac mé an glao agus dúirt mé nach mbeinn in ann ár gceapachán a dhéanamh agus go mbeadh orm athsceidealú a dhéanamh i gceann coicíse agus ceart go leor. Ghabh mé mo leithscéal agus slán agam. Bhí mé ag socrú go fo-chomhfhiosach go raibh rud éigin le dul agam mar bhí mé soiléir go *hiomlán* go dtiocfainn ar ais agus go mbeinn ag an gceapachán sin i gceann seachtaine nó mar sin.

Labhair mé le Michael ar an bhfón póca freisin.

Shroich mé an t-ospidéal ag an am céanna le Lynette agus Amber. Agus tháinig Michael ina charr freisin.

Agus mé á rolladh isteach chuala mé an fear otharchairr fireann ag insint dom faoi na haltraí, ach ní raibh sé in ann aon rud a dúirt sé a dhéanamh amach. Bhíomar sa rannóg éigeandála.

Bhí siad ag iarraidh mo chuid éadaigh a ghearradh amach agus dúirt mé leo nach ligfinn dóibh mo léine polo a ghearradh amach mar gur léine an-tábhachtach dom an léine a bhí á caitheamh agam agus theastaigh uaim leanúint ar aghaidh ag caitheamh air. Mhínigh siad cé chomh deacair a bheadh sé éirí as agus dúirt mé ceart go leor ansin go dtosóimis.

Ghortaigh sé go mór é a bhaint de mar bhí orm mo chuid arm a ardú agus iad a chasadh timpeall.

Bhí easnacha briste agam agus sternum briste agus gan aon chógas pian fós agam.

Tháinig Amber agus Lynette isteach agus phioc Amber mo lámh agus d'fhiafraigh siad díom “A Dhaidí an mbeidh tú ceart go leor?”

Ag an bpointe seo stad gach duine agus bhí tost iomlán ann agus iad ag fanacht le mo fhreagra.

Chas mé mo cheann agus d'fhéach mé uirthi sa tsúil agus dúirt mé ag tagairt do na haltraí agus na dochtúirí go léir timpeall orm “an bhfeiceann tú na daoine seo go léir ag rith timpeall?” “Tá” a d'fhreagair Amber.

“Tá siad ar fad ag rith timpeall mar ag an bpointe seo ní thuigeann siad go mbeidh mé ceart go leor!”

D'fhéadfá titim bioráin a chloisteáil sa seomra éigeandála sin. Níor bhog duine ar bith nó ní dúirt sé tada ar feadh 15 soic b'fhéidir.

Rinne Amber aoibh agus scíth a ligean agus leanamar orainn ag coinneáil lámha.

Ní raibh mé go comhfhiosach **ag iarraidh** a labhairt teicnící go dearfach agus go comhfhiosach a fhostú cosúil le labhairt mar gheall orm i mo amach anseo, ach tá sé seo an méid a tharla, bhí an chuid is mó comhrá agus smaointe a bhí agam mar gheall orm a bheith in mo amach anseo ag déanamh rud éigin le duine éigin. Níor thuig mé é seo go dtí cúpla bliain ina dhiaidh sin, gurb é seo a bhí déanta agam.

Tá go leor oibre déanta agam ag tógáil mo disciplín istigh chun labhairt go cumhachtach agus go dearfach faoi na cúinsí ina raibh mé.

Níor lig mé d'aon negativity dul isteach i m'fheasacht. Bhí rún agam gach duine timpeall orm a thabhairt isteach i mo réimse “seo mar a bheidh sé seo le himirt”. Bhraith mé tacaíocht iontach ó spiorad agus mhothaigh mé láithreach biotáille timpeall orm. Bhraith mé géar agus soiléir le mo fhís. Bhí easpa eagla ann go hiomlán. Lean mé ar aghaidh ag muinín go raibh gach rud ag dul go breá.

Creidim go bhfuil gach a rinne mé indéanta do gach duine cibé an gcreideann tú i nDia, in Íosa, i mBúda, i Mohammad, i Spiorad nó i duine ar bith nó fiú duine ar bith. Is é doimhneacht an cheangail le do Dhia, nó leat féin, a fhágann gur féidir leat a shamhlú.

Ní féidir leis seo tarlú ach nuair a lig tú duit féin a bheith leochaileach agus má lig tú duit féin grá a thabhairt duit féin gan choinníoll. Tógann sé seo rud i ndáiríre, go háirithe misneach.

Éilíonn sé gach friotaíocht a ligean.

{ Agus mé ag cur i gcoinne táim ag díriú i ndáiríre ar an réad atá á fhriotú agam.



Mealltar an rud atá ag teacht chugam ar chúis agus níl a fhios agam cad é an chúis an chuid is mó den am. Nuair a bhím ag cur i gcoinne rud éigin ansin bíim ag fulaingt. Tá an rud seo atá á sheasamh agam mar chuid den bhunús a chuireann ar mo chumas mo thodhchaí a thógáil AR BARR de. Nuair nach ligim isteach i mo shaol é, téann mo shaol i bpatrún gabháltais agus coinníonn an rud atá á sheasamh agam ag teacht suas.

Go fo-chomhfhiosach leanaim orm ag mealladh na taithí a chabhróidh liom fás isteach sa duine a gcaithfidh mé a bheith ann am éigin i mo thodhchaí, beidh an duine sin in ann déileáil le bás amach anseo nach bhfuil tusa anseo anois agus réidh.

Cé chomh minic a shroicheann muid áit inár saol agus a rá linn féin “Chabhraigh an taithí sin a bhí agam roimhe seo liom a bheith réidh don chéad eachtra eile seo i mo shaol”. Nuair a ghlacaim leis na heispéiris a mheallann mo shaol ansin bíim ag bogadh tríd an saol le saoirse agus gan stró agus ag críochnú suas san áit cheart ag an am ceart.

Uaireanta seasann muid leis an gcúis a thugann EILE dúinn rud a dhéanamh, de ghnáth toisc gurb é an chúis atá leo, agus go dtéann sé chun leasa dóibh agus ní sinne. Nuair a fhéachaim, agus ar ndóigh gheobhaidh mé, an chúis atá agam le taithí áirithe a bheith agam, ansin glacaim leis an eispéireas agus stopaim cur ina choinne.

Uaireanta seasaim toisc nach mbím soiléir faoin gcuspóir is mó atá agam agus bíonn sé seo cosúil le bheith á bhrú sa dorchadas nuair nach féidir liom rud ar bith a fheiceáil agus nach bhfuil a fhios agam cad atá os mo chomhair.

Smaoinigh air ... nuair nach bhfuil a fhios agam cad atá os mo chomhair ansin beidh mé ag iarraidh bogadh níos moille ach má tá a fhios agam cad atá os mo chomhair agus go bhfuil sé dorcha ansin beidh mé in ann céim ar ghaidh a dhéanamh níos muiníní.

Nuair a dhéanaim machnamh ar eispéireas a fuair mé gur láimhseáil mé go cumhachtach agus fiafraím díom féin “cad a d’ullmhaigh mé don nóiméad seo?” ansin beidh inspioráidí agam a chabhróidh liom tuiscint, féachaint, eolas agus mothú a fháil ar an gcaoi a raibh an t-eispéireas roimhe seo réidh dom don eispéireas a bhfuilim ag machnamh air anois.

Tá mé ag múineadh an stuif seo le roinnt blianta fada agus d’oibrigh mé ar *Living it* .}

Luigh mé ansin ar feadh tamaill beag ag breith lámh Ambers agus ag caint le Lynette.

Ag pointe amháin bhí mé ar rothaí go taobh amháin den seomra éigeandála agus bhí beirt altráí ina seasamh os mo chionn ceann ar gach taobh den tralaí. Bhí siad ag caint lena chéile agus bhí duine ag rá go raibh trioblóid aici a bheith ag iompar clainne. Bhí mé ag éisteacht agus dúirt mé “Is féidir liom cabhrú leat leis sin!” Bhí cuma an-iontas orthu beirt! Mhínigh mé go ndáileann mé táirgí sláinte iontacha agus táirgí cúraim phearsanta iontacha a d’fhéadfadh cabhrú léi. Mhínigh mé gurb iad seo na táirgí a bhí ag beathú mo choirp anois chun cuidiú leis é féin a atógáil agus nach gnáththáirgí iad seo. Mhínigh mé an tábhacht a bhaineann le deireadh a chur leis tocsainí as a corp agus a stopadh ag cur níos mó i. Mhínigh mé go táirgí cúraim phearsanta go leor fhéadfadh bhfuil comhábhair fhéadfadh a bheith díobhálach iontu. Mhínigh mé freisin nach bhfuil an leibhéal céanna cothaithe ag ár mbia agus a bhí aige uair amháin.

Mhínigh mé gur éirigh le go leor lánúineacha a bheith torrach tar éis dóibh tosú ar na táirgí seo agus shíl na lánúineacha sin gurbh iad na táirgí a rinne an difríocht. Mar sin thug mé m’uimhir theileafóin di agus mhol mé di glaoch orm i gceann cúpla lá agus go n-eagróinn an táirge di. Rinne mé é seo amhail is nach raibh mé ach ag leagan ar an tralaí réidh le dul abhaile. Thóg sí m’uimhir ach níor ghlaigh sí orm riamh....

Rinne siad scanadh cat agus go leor x-ghathanna. D'áitigh mé fós gan aon moirfín a dhéanamh go dtí go mbeadh na x-ghathanna críochnaithe.

Ansin rinne siad gach ceann de na x-ghathanna agus scanadh cat arís, níl a fhios agam cén fáth.

Is cuimhin liom le linn an chéad go leor x-ghathanna ag smaoineamh ar an bpian agus ag streachailt le fanacht comhfhiosach. Nuair a dúirt siad liom go raibh orthu iad a dhéanamh arís is cuimhin liom mo scíth a ligean agus gan glacadh leis agus mar sin dul isteach in áit Zen. Ní cuimhin liom mórán faoin gcéad go leor x-ghathanna ach is cuimhin liom an dara scanadh cat agus x-ghathanna go soiléir.

Tháinig mo dheirfiúr Helen isteach agus labhair sí, mar a rinne Michael ach toisc gurbh é an seomra éigeandála níor lig siad ach duine isteach ag an am seachas Amber agus thug siad cead do Lynette teacht isteach léi.

Rinne mé comhrá faoi rudaí, ní cuimhin liom i ndáiríre seachas rinne mé cinnte go raibh an comhrá faoi ghnáthrudáí laethúla, NÍL faoin timpiste nó faoi mo riocht.

Bhí mé soiléir agus tiomanta i gcónaí faoin gcaoi a mbeadh sé ag imirt amach.

Bhí sé an-déanach, sílim go raibh sé thart ar mheán oíche, nuair a rolladh isteach san Aonad Dianchúraim mé, faoin gcéim seo is dóigh liom go raibh moirfín á fháil agam mar ní cuimhin liom an pian.

Ba bhanaltra san aonad dianchúraim san ospidéal ceann de mo chairde deirfiúracha agus dúirt sí le mo dheirfiúr seachtainí ina dhiaidh sin gur dhúirt an máinlia leis an altra a bhí ag tabhairt aire dom go gcuirfinn ar mo shuaimhneas mé mar go bhfaighinn bás uair éigin i rith na hoíche...

Thóg siad mé ar leaba an aeir bhog agus thug an Dochtúir instealladh moirfín dom díreach os cionn an sternum. Dúirt sé "Cabhróidh sé seo leat codladh".

Dúirt mé leis, "Ní bheidh mé i mo chodladh, tá an iomarca oibre le déanamh agam". D'fhéach sé orm go corr, agus d'fhiafraigh sé "cad atá i gceist agat?" D'fhreagair mé "Tá corp agam le atógáil !!"

Bhí mé i gcónaí ag cur fuinnimh isteach i mo chorp chuig na codanna go léir a raibh leigheas ag teastáil uathu. Dhírigh mé agus shamhlaigh mé na horgáin inmheánacha á n-atógáil féin agus "á ngnáthnós". Rinne mé é seo go leanúnach, an oíche ar fad. Níor chodail mé wink riamh ... ró-ghnóthach.

Tháinig Lynette, Amber, April, Helen agus Michael go léir isteach ar leithligh chun oíche mhaith a rá. Rinne mé pointe ag rá go bhfeicfinn ar maidin iad, choinnigh mé an comhrá mar gheall orthu agus cá raibh siad ag fanacht. Bhí motel curtha in áirithe acu féin agus bhí dinnéar ithe acu cheana féin. Dúirt mé oíche mhaith agus rinne mé pointe ag rá leo go raibh grá agam dóibh agus go mbeinn ceart go leor. Theastaigh uaim iad a chur ar a suaimhneas ionas nach mbeadh inní orthu agus is eol dom go mbeinn ceart go leor.

Rinne mé comhrá leis an altra ag deireadh na leapa, ní cuimhin liom na comhráite. (b'fhéidir go gcuimhneoidh sí).

Ag pointe amháin dúirt mé gur ghá dom fual a dhéanamh. Thug sí an buidéal dom agus is cuma cé chomh crua agus a rinne mé iarracht ní raibh mé in ann fual a dhéanamh ann agus mé i mo luí. Dúirt sí mura bhféadfainn é a bhainistiú chuirfidís catheter isteach. Dúirt mé NÍL WAY go raibh sé sin ag dul a tharlú!

Rinne mé iarracht ar feadh breis agus uair an chloig pee sa bhuidéal ach ní raibh mé in ann. Ní raibh fual agam ó am lóin ar an Domhnach, níos mó ná 15 uair roimhe sin.

Ansin fuair mé an smaoinemh seasamh suas agus beag. D'iarr mé ar an altra "An bhféadfá cabhrú liom as an leaba?" agus d'fhiafraigh sí "cad chuige?" Dúirt mé "Táim chun seasamh suas agus pee" agus dúirt sí "nílim ag ligean duit seasamh suas!"

Dúirt mé "Táim i mo sheasamh, is féidir leat cabhrú liom éirí as an leaba nó é a dhéanamh liom féin!"

Chabhraigh sí liom ansin agus thóg sé timpeall 5 nóiméad orm seasamh liom.

Bhí mé i mo sheasamh sa ghabháltas leath dorcha ar an seastán drip le mo lámh chlé agus ag fualú isteach sa bhuidéal a bhí á choinneáil ag an altra dom.

Líon mé suas é agus thosaigh sé ag cur thar maoil ar an urlár. Dúirt sí "fan agus gheobhaidh mé buidéal eile" a dúirt mé "níl aon bhealach agam stad, ní aon tuairim agam cathain a bheidh mé in ann é seo a dhéanamh arís". Ní raibh mé ag iarraidh an sreabhadh a stopadh. Lean an buidéal ag cur thar maoil ar fud an urláir.

Thosaigh an bhanaltra ag gáire agus dúirt "Ní fhaca mé duine ar bith ag líonadh ceann acu seo! Buille faoi thuairim nach mbeidh orm ach é a mhapáil! "

Chonnaic mé mé féin mar ní rogha a bhí ann ag gáire ag an bpointe seo. Ba shuntasach dom an gáire sin a bhí agam istigh.

Thóg sé 5 nóiméad eile mé a fháil ar ais sa leaba. Thosaigh mé féin agus an bhanaltra ag comhrá níos mó agus is cuimhin liom í ag fiafraí cad a bhí á dhéanamh agam ar theastaigh uaim a bheith i mo dhúiseacht. Mhínigh mé cén fáth nach raibh mé i mo chodladh agus an obair a bhí á dhéanamh agam.

Bhí mé ag díriú fuinneamh timpeall mo choirp go sonrach, ag féachaint ar mo chorp ag radaíocht le solas geal agus ag líonadh suas aon réimsí nach raibh solas iontu nó nach raibh chomh geal leis na cinn eile.

Seo mar a rinne mé é.

D'fhéach mé amach ar na cruinne agus shamhlaigh mé mo chuid arm ag síneadh amach chuig na cruinne mar a bhí mé ag scoitheadh na cruinne suas i barróg. Agus é seo á dhéanamh bhí fuinneamh á tharraingt agam, an oiread sin go raibh sé ag cur thar maoil i gcónaí agus mar sin gach scuabadh bhí mé ag samhlú raidhse iomlán den fhuinneamh seo agus mar sin bhí a fhios agam go raibh NÍOS MÓ ann ná mar a theastaigh uaim féin. Shamhlaigh mé é ag teacht isteach i mbar mo chinn ag an fhaireog pineal (ag an choróin) agus á bhogadh timpeall mo choirp go dtí an áit ar mhothaigh mé go raibh gá leis. Chonaic mé é ag baint úsáide as na stoic chairn cothaithe, a bhí stóráilte ag mo chorp timpeall in áiteanna éagsúla i mo chorp, ó na forlíonta iontacha a bhí á dtógáil agam. Le cúpla bliain bhíodh daoine ag rá liom "Cén fáth a bhfuil tú ag glacadh an oiread sin forlíonta?" agus ba ghnách liom aoihb gháire a dhéanamh agus "Toisc gur féidir liom" a rá. Gach uair a iarradh orm ní raibh muinín agam asam féin agus choinnigh mé orthu. Is tar éis na timpiste a thuig mé a thábhachtaí agus a bhí sé forlíonta a ghlacadh chun iad a chosc agus i gcás timpistí. Tá an chuid is mó daoine easnamhach ó thaobh cothaitheach

de agus mar sin i gcás éigeandála nuair a bhíonn amhábhbar de dhíth ar a gcorp láithreach le haghaidh obair dheisiúcháin ansin caithfidh an corp scavenge ó áit éigin eile a mheasann sé nach bhfuil sé ríthábhachtach. Creidim gur cuid dhílis de mo mharthanas é seo .

Uaireanta i rith na hoíche bhunaigh mé tonnadóir ollmhór agus d'iarr mé ar mo chuid aingeal an fuinneamh seo a threorú dom agus é a sheoladh síos an tonnadóir. Sa chaoi seo raibh mé in ann a chaitheamh níos mó ama a shamhlú mo atógáil chorp agus ag déanamh gach ceann de na gníomhaíochtaí mo amach anseo gur shíl mé d'fhéadfadh mé ag iarraidh a dhéanamh.

Chuaigh mé ar turas tríd na Himalayas i Neipeal i lár na n-ochtóidí agus thaitin an méid sin go mór liom agus bhí fonn orm dul ar ais i gcónaí. Ón nóiméad a rugadh Amber bhí mé ag taispeáint sleamhnáin an turais di agus ag caint faoi cé chomh hiontach is a bheidh sé nuair a rachaimid i mbun oibre le chéile nuair atá sí thart ar 20 bliain d'aois agus mé beagnach seasca. Bhí a fhios agam i gcónaí go mbeadh orm a bheith óg i gcroílár chun é seo a dhéanamh agus corp láidir sláintiúil a bheith agam. An chuid is mó de mo shaol bhí mé tinn nó i bpian le cúl nó tinneas cinn an-dona srl. Chonaic mé é seo mar mo sheans mo chorp a atógáil NÍOS FEARR ná mar a bhí. (Níor thagair mé riamh “roimh *an timpiste* ” díreach níos luaithe i mo shaol ..)

Ba é an oíche sin sa dianchúram an fócas is mó a bhí mé riamh agus freisin an tréimhse is faide a raibh mé dírithe go leanúnach air.

An mhaidin dár gcionn tháinig an máinlia thoracach ar a bhabhta agus bhí go leor daoine (Dochtúirí) in éineacht leis , timpeall 12 . Buille faoi thuairim mé go raibh iontas orthu go raibh mé fós beo.

Sheas sé ag deireadh mo leaba agus d'fhéach sé ar mo chairt. D'fhéach sé orm agus dúirt “tá gortuithe an-tromchúiseacha agat” .

D'fhéach mé siar air agus dúirt mé “An bhfuil sé sin ceart...” Ba léir dom gan glacadh le bunús a ráitis.

D'fhreagair sé "Beidh gá dom a thógáil amach ceann go leith scamhóg s agus do spleen. Nuair a bheidh mé ag oibriú beidh mé in ann a mheas an gá dom aon rud eile a dhéanamh. "

D'fhéach mé air agus dhírigh mé air ansin dúirt “Is tusa an máinlia thoracach ceart?”

D'fhreagair sé "Tá"

Ag tagairt dom mo mhéar dó ansin dúirt mé go díreach leis “bhuel, is é do phost a rá liom cad is gá dom a dhéanamh chun a chinntiú nach dtarlóidh a leithéid riamh”. Nuair a dúirt mé liom thug mé aird ar mo chuid féin agus ansin ar ais air don chuid eile den abairt.

Ghlac na daoine leis go léir céim ar gcúl.

D'fhéach sé orm ar feadh cúpla nóiméad, go ciúin, bhí mé ag iarraidh ar mo chuid aingeal a chinntiú go bhfuair sé an fhaisnéis a bhí ag teastáil uaidh, agus ansin dúirt sé go ciúin socair, “iarr ar na haltraí a thaispeáint duit conas casacht tacaithe a dhéanamh agus ba mhaith liom tú a casacht an oiread fola agus is féidir leat. Teastaíonn uaim freisin go siúlfaidh tú timpeall ag anáil go domhain agus ag casacht an oiread fola agus is féidir leat. "

Dúirt mé “ceart go leor”.

D'imigh sé agus an t-altra agus mé ag breathnú ar a chéile.

Bhí sternum briste agam agus easnacha briste...  
An smaoinemh casacht agus anáil go domhain... ..

Luigh mé ansin ar feadh uair an chloig ag bailiú na misnigh chun dul suas agus siúl timpeall.  
Dúirt mé leis an altra ansin go raibh cúnaimh de dhíth orm chun éirí as an leaba agus dúirt sí  
“Nílím ag ligean duit éirí.”

Dúirt mé “Dúirt an Doc go gcaithfidh mé éirí agus siúl timpeall agus anáil a dhéanamh go  
domhain agus sin an rud a dhéanfaidh mé”.

Dúirt sí go cinnte “ní raibh i gceist aige anois”

D'fhreagair mé, "Táim á dhéanamh anois agus is féidir leat cabhrú liom éirí nó éirí liom féin."

Bhí grin bheag aici ar a aghaidh agus chuaigh sí ar aghaidh chun cabhrú liom. Thóg sé thart ar  
5 nóiméad chun cabhrú liom as an leaba agus seasamh. Ba mhór an éacht é a bheith i mo  
sheasamh ansin. D'imigh mé an-IOMLÁN. Céim amháin gach 5 soicind. Anáil mé go domhain  
agus bhí mé ag casachtach fola mar a rinne mé cúpla uair cheana agus mé sa leaba. Gach uair a  
chas mé fuil stad mé. Ansin i gceannas arís. Bhí timpeall 15 chéim bainte amach agam ón leaba  
agus bhí mé scriosta go hiomlán. Ní raibh aon fhuinneamh fágtha agam agus chas mé timpeall  
agus ní chreidim cé chomh fada i gcéin a bhí an chuma ar an leaba. Chuaigh mé i ngleic leis na  
15 chéim ar ais go dtí an leaba mar a chuaigh mé i ngleic an oíche roimh ré. Socraigh mo  
radharcanna air agus amharc ar mo chorp ag freagairt. Fuair mé ar ais sa leaba agus luigh mé  
ag téarnamh.

Bhí mo chorp thar a bheith lag. Rith mé roinnt maratón i mo shaol agus chuir na cúig chéim  
déag sin as dom níos mó ná mar a rinne aon cheann de na maratóin.

Sa timpiste bhí neart cailte ag gach matán i mo chorp agus bhí sé mar a bhí mé i mo leanbh ag  
iarraidh neart gach matán a atógáil.

Lean mé ar aghaidh ag obair ag cur fuinneamh isteach i mo chorp agus ag samhlú mo chorp á  
atógáil féin.

Bhí an bhanaltra fós ina suí ag deireadh mo leaba ag faire orm mar a rinne an duine eile ar  
feadh na hoíche.

Tar éis uair an chloig dúirt mé go raibh mé réidh chun é a dhéanamh arís. Chabhraigh sí liom  
agus d'imigh mé. Chríochnaigh mé ag déanamh lap iomlán timpeall an aonaid dianchúraim.  
Arís fuair mé ar ais go dtí mo leaba caite go hiomlán.

Agus mé i mo luí ansin d'fhiafraigh an bhanaltra díom, “an dtuigeann tú cé chomh t-ádh atá  
tú?”

D'fhreagair mé, "Buille faoi thuairim mé, agus is dócha gurb é sin an fáth go bhfuil tú ag cur  
na ceiste orm"

Dúirt sí, “Tá rud éigin ar a dtugaimid luas an bháis i gcás timpistí gluaisteáin áirithe , ciallaíonn  
sé sin go bhfaighidh gach duine sa charr bás chomh tapa sin agus os a chionn . Maidir le  
himbhuailtí isteach in réad stáiseanóireachta (cosúil le cuaille) is é luas an bháis seasca km /  
uair. An tseachtain seo bhí beirt daoine ar leithligh istigh anseo a raibh an timpiste céanna acu  
leatsa, ceann ar imbhuiladh díreach isteach i cuaille. Bhí an bheirt acu ag déanamh seasca  
ciliméadar san uair agus fuair an bheirt acu bás, ach bhí 85 km san uair á dhéanamh agat agus  
bhí cónaí ort. Tá an t-ádh dearg ort. "

Bhí a fhios agam nach raibh an t-ádh leis ach mhothaigh mé freisin nach raibh sí ag iarraidh a fháil amach conas a rinne mé é. Luigh mé ansin agus d'fhiafraigh mé de mo chuid aingeal "conas a tháinig mé slán agus nár mhair siad?"

Bhí an freagra ar ais uathu soiléir agus "d'iarr tú cabhair"

Chuir mé ceist orthu ar ais, "cad a rinne na cinn eile?"

Dúirt siad "siad s ee an cuaille ag teacht suas agus a rá 'Oh no !! Táim chun bás a fháil! ' agus faigheann siad bás. "

Luigh mé ansin ag smaoineamh air sin ar feadh tamaill.

Shíl mé faoin obair fhorbartha phearsanta go léir a rinne mé orm féin thar na blianta agus faoin rún a bhí agam mo theorainneacha a fháil amach (nó an teorainn a bhí orm féin) agus an chaoi ar fhoghlaim mé muinín a bheith agam asam féin agus as a raibh mé ag mothú. Shíl mé nuair a bhí mé ag fás aníos an chaoi a raibh inní orm faoin méid a cheap gach duine eile fúm, agus an raibh an rud "ceart" á dhéanamh agam. Shíl mé faoi a lán rudaí. Bhí a fhios agam nach raibh an t-ádh leis ...

D'fhéach mé ar ais ar mo shaol agus thuig na roghanna a bhí déanta agam nuair a bhí gach duine ag insint dom nach rud éigin a bhfuil *siad* ní raibh cosúil le, ach bhí a fhios agam go raibh ceart *dom* .

5 bliana tar éis na timpiste bhí mé ag déanamh oiliúna i mo ghnó do thart ar 100 duine agus thosaigh mé ag insint scéal an ama a chuaigh mé ag tumadóireacht sa spéir, ansin i lár na hoiliúna thuig mé go tobann mura mbeinn imithe ag tumadh spéir b'fhéidir go bhfuair sé bás sa timpiste. Sheas mé ag tosach an tseomra bogtha go follasach agus mhothaigh mé buíoch as mo neart agus mo thoilteanas leanúint leis an méid atá ar eolas agam i mo chroí a bheith ceart dom. Lig dom an scéal a roinnt leat...

Ar ais i lár na n-ochtóidí (lár mo fichidí) bhí mé i mo chónaí i mbaile mór i dtír Victoria agus oíche amháin bhí mé ag féachaint ar cheann de na seónna stíl mhaireachtála sin agus bhí deighleog ar spéir Tandem ag tumadh áit a ndéanann tú strap ort féin ar dhuine a rinne é cúpla míle geansaí ionas go mbeidh a fhios acu cad atá á dhéanamh acu agus ansin léimfidh tú amach as eitleán breá maith agus plummet go dtí titim saor ó thalamh. Bhí mé ag iarraidh tumadóireacht spéir a dhéanamh ar feadh blianta ach bhí a fhios agam dá ndéanfainn féin é is dócha go bhfaighinn bás. Bhí droch-mhothú agam nach raibh an corda ag obair agus an fánán gan oscailt. Mar sin, le tumadóireacht spéir tandem níor ghá dom a bheith buartha faoi sin mar d'fhéadfadh an duine a bhfuil taithí aige cás ar bith a láimhseáil.

Ghlaoigh mé suas an stáisiún teilifíse an mhaidin dár gcionn agus fuair mé amach cá ndearna siad an léim tandem. Bhí sé taobh amuigh de Sydney . Bhuel bhí sin ceart go leor mar bhí cónaí ar m'athair i Sydney agus d'fhéadfainn dul suas agus fanacht leis agus carr a fháil ar iasacht. Chuir mé an eitilt in áirithe, ghlaoigh mé air agus dúirt mé leis go raibh mé ag teacht, (bhí mé cliste go leor gan a rá leis cén fáth go raibh mé ag teacht suas).

Shroich mé Sydney ceithre lá tar éis dom an seó a fheiceáil agus carr a fháil ar iasacht agus thiomáin mé an dá uair an chloig go dtí an aerstráice as ar oibrigh siad.

D'fhéadfainn a rá go raibh go leor trioblóide agam i gcaidreamh ag an am seo. Thaitin an cailín seo go mór liom ach ní raibh sé ag obair amach. Bhí mé ag léamh leabhar de chuid Richard Bach darb ainm Bridge Across Forever. Bhí an leabhar seo faoi choincheap mates anam agus cibé an bhfuil muid i ndán do dhuine áirithe i ndáiríre. Ba é an chuid den leabhar a léigh mé ag an am a shroich mé Sydney ná nuair nach raibh Richard in ann an caidreamh lena chara anam a láimhseáil agus chuaigh sé suas in eitleán beag innill aonair . Thuairteáil sé agus níor oibrigh

an fánán. Bhí an scéal thar a bheith cosúil leis an rud a bhí á bhunú agam dom féin. N’fheadar an raibh Spiorad ag iarraidh a rá liom gan leanúint ar aghaidh mar go bhfaighinn bás roimh mo chuid ama. I mo chroí istigh bhí a fhios agam go raibh sé tábhachtach leanúint leis. Bhí a fhios agam go raibh mé ag iarraidh eagla an bháis a shárú. Bhí a fhios agam go raibh sé tábhachtach. Thóg sé 20 bliain eile dom a thuiscint cé chomh tábhachtach agus atá sé. Tá a fhios agam freisin gur bhunaigh an dá lá sin i Sydney mé go cumhachtach i mo shaol chun eagla a bhrú chun cinn agus gan a bheith faoi smacht an anaithnid.

Nuair a shroich mé an aerstráice bhí sé gnóthach le plánaí ag éirí de thalamh agus daoine ag bogadh timpeall i ngach áit. Lá álainn a bhí ann gan mórán scamall agus an ghrian ag taitneamh.

Chláraigh mé agus d’íoc mé mo chuid airgid. Mhínigh siad nach raibh an t-airgead inaisíoctha. Thug siad tríd an oiliúint mé agus d’oir siad dom.

Phioc an ghaoth agus dúradh liom ansin nach féidir leo tumadóireacht in éineacht os cionn luas gaoithe áirithe cé go raibh tumadóireacht spéir rialta fós ag tarlú. I rith an lae agus mé ag fanacht go dtitfeadh an ghaoth anuas léigh mé mo leabhar agus bhreathnaigh mé ar an spéir eile ag tumadh agus thug mé cuairt ar an leithreas an oiread sin uaireanta nach raibh aon rud fágtha ionam...

D’fhan mé an lá ar fad ó thart ar 10rn go dtí an oíche . Bhí leithscéal an-mhór acu agus dúirt siad dá dtiocfainn ar ais ag 5 am ar maidin go mbeadh an ghaoth íseal i gcónaí ag an am sin den mhaidin agus go mbeinn in ann léim. Dúirt mé ceart go leor agus d’imigh mé abhaile.

Tháinig mé abhaile agus bhí dinnéar agam, léigh mé mo leabhar ar feadh na hoíche, theastaigh uaim a fháil amach an bhfuair Richard bás. Bhí mé ag iarraidh a dhéanamh amach an raibh aon teachtaireacht ann dom sa leabhar. Tharla an scéal seo sular fhoghlaim mé conas cumarsáid a dhéanamh chomh soiléir , mar a dhéanaim anois , le mo chuid aingeal / cúntóirí spioradálta.

D’éirigh mé as an leaba go luath agus fuair mé bricfeasta beag agus a fhios agam go raibh aon rud ag dul isteach ag an bpointe seo ag dul díreach tríom...

Shroich mé an aerstráice ag 5 am agus bhí an t-aer fós. Bhí ionadh ar na guys gur léirigh mé suas. Dúirt siad nár tháinig aon duine ar ais **riamh** an lá dar gcionn. Thóg siad suas mé san eitleán agus ag an mbarr dúradh liom céim amach ar an bpláta beag miotail ar bharr an roth. Ní raibh an pláta ach mór go leor le haghaidh tacar troigh go leith. Bhí mé ag crochadh ar an mbarra miotail **go hiomlán uafásach** . Bhraith mé i ndáiríre mar a bhí mé ag léim chun mo bháis.

Ní raibh mé ag dul a tharraingt amach agus má bhí sé i gceist agam bás a fháil anseo agus anois mar sin de. Ghlaigh an fear a chuaigh chugam “Léim” agus lig mé isteach é. Ag an bpointe sin chuaigh mé i leathfhios. Bhí mo shúile oscailte ach bhí gach rud dubh. Ní raibh mé ar an eolas go comhfhiosach faoi mo thimpeallacht, nó cá raibh mé nó cad a bhí ag tarlú. Ach d’fhéadfainn guth a chloisteáil i gcéin. Bhí an guth ag magadh fúm chun mo chosa a mhúscailt agus muid i mbun tumble. Bhí a bhéal ceart in aice le mo chluas ach bhí an chuma air go raibh sé míle ar shiúl. Tar éis tamaillín chrom mé ar mo chosa, gan a fhios agam i ndáiríre cad a bhí ag tarlú nó cén fáth. Bhraith sé mar bhrionglóid agus go raibh mé ag tlú suas i riocht féatais agus ní raibh aon smaoineamh agam cad a bhí ag tarlú nó cá raibh mé. Agus mé ag cromadh mo chosa, réitíomar as an casadh agus dúirt sé liom “soicind amháin eile agus bhí mé chun an corda sracadh a tharraingt”.

Bhí muid ag titim saor in aisce go talamh agus bhí a fhios agam ag an bpointe seo ní raibh *fíor* aon rud raibh mé in ann a dhéanamh faoi. Dá bhfaighinn bás ag an bpointe seo ní fhéadfainn é a stopadh. Mar sin shocraigh mé taitneamh a bhaint as an turas . **Ghlac mé le mo chás.**

D'fhéach mé timpeall agus ní raibh mé in ann a chreidiúint cé chomh aisteach a bhí sé a bheith fós ag mothú an titim agus ag éirí níos gasta.

Faoi dheireadh tharraing sé an corda sracadh agus lig mé “whoopie” amach !!! . Dúirt sé liom “Déanann siad uile é sin”. Tháinig muid anuas agus thuirling muid taobh istigh den chiorcal beag. Tháinig na tumadóirí spéire eile chugam agus d'fhiafraigh siad “An raibh grá agat?”

D'fhreagair mé "Cinnte!"

Dúirt siad ansin “Mar sin an bhfuil tú chun é a dhéanamh arís?”

D'fhreagair mé “Níl”

D'iarr siad go léir orm,

"Cén fáth nach bhfuil?"

D'fhreagair mé "mar anois táim ann agus rinne mé sin!"

Chuir an t-eispéireas sin ar bun mé ionas go raibh mé in ann eagla an bháis a scaoileadh saor.

Ar ais ag an ospidéal san aonad dianchúram.

I rith an lae bhí mé fós thar a bheith dírithe ar mé féin a leigheas.

An tríú huair a d'éirigh mé ag siúl agus ag breathe go domhain chuaigh mé timpeall ar an dianchúram. Gach uair a chuaigh mé ag siúl bhí an bhanaltra in aice liom réidh le cuidiú más gá. Níor choinnigh sí mé riamh agus mé ag siúl, buille faoi thuairim gur mhothaigh sí an tábhacht a bhaineann liom é a dhéanamh dom féin.

An tríú huair seo dúirt sí liom “Cad a fheiceann tú timpeall ort?”

D'fhreagair mé “A lán daoine gan aithne”

Ar feadh na 16 uair an chloig nó mar sin a bhí mé faoi dhianchúram ba é seo an t-aon uair a bhreathnaigh mé ar othair ar bith eile, ní dhearna mé neamhaird orthu ach ní raibh siad i mo chomhfhios nó i m'fheasacht.

Ansin dúirt sí “Cén fáth, dar leat?”

Choinnigh mé mo lámh suas di, pailme amach agus dúirt mé “Níl mé ag iarraidh a fháil amach, táim dírithe ar éirí go maith!”

Dúirt sí liom ansin “Chuir mé glooch ar do mháinlia gach 15 nóiméad agus dúirt mé leis nach mbaineann tú le m'Aonad Dianchúram”. Rinne mé aoibh agus d'aontaigh mé léi.

An uair seo ar mo shiúlóid rinne mé dhá lapáí iomlána den seomra mór. Le linn an dara lap d'fhiafraigh sí díom “Ar mhaith leat cithfholcadh a bheith agat?”

D'fhéach mé uirthi agus dúirt mé go ndéanfainn agus go bhfuilim cinnte go gcuideodh sé liom mothú níos fearr agus mothú go deas agus athnuachan.

Nuair a d'fhill mé ar ais sa leaba, dúirt sí go mbeadh sí tamall beag ag ullmhú an rud ar fad agus go dtiocfadh sí chun mé a fháil go luath. Bhí sí ag imeacht uaim anois liom féin. Comhartha soiléir go bhfeicfeadh sí mé ag dul i bhfeabhas (cé nach raibh mé ar an eolas faoi seo ag an am).



Leath uair an chloig ina dhiaidh sin tháinig sí ar ais agus fuair sí mé. D'éirigh mé fós ag iarraidh a cuid cúnaimh agus chuamar go dtí an cith.

Chuir sí dídeas orm agus shuigh mé síos go hiomlán nocht i gceann de na cathaoireacha plaisteacha bána sin agus chuir sí an cith ríomhaire boise ardaigh i mo lámh agus dúirt sí go dtiocfadh sí ar ais go luath. Ní raibh mé in ann aon rud a bhogadh, ní raibh le déanamh agam ach suí ansin sa phost céanna a chuir sí chugam. Ní raibh mé in ann an t-uisce a bhogadh timpeall ar chor ar bith.

Bhí an chuma air go raibh sí imithe ar feadh tamaill nuair a tháinig sí ar ais agus chrom sí a ceann timpeall an dorais. D'fhiafraigh sí an raibh mé ag déanamh ceart go leor agus dúirt mé go raibh.

Dúirt sí ansin "Tá roinnt altraí agam anseo an bhfuil sé ceart go leor má thagann siad isteach?"

Le gáire an-mhór ar m'aghaidh d'fhiafraigh mé "agus cad ba mhaith leo a fheiceáil?"

D'fhreagair sí le gáire álainn "Tá siad ag iarraidh tú a fheiceáil sa chith!"

Rinne mé gáire ar ais ag rá "Shíl mé mar sin... tabhair isteach iad!"

Chuaigh na haltraí eile go léir isteach sa seomra cithfholcadáin agus mé i mo shuí ansin nocht ag coimeád an rós cith. Mo altra dúirt "cé chomh fada d o cheapann tú go bhfuil an t-aonad dianchúraim a bhí anseo?"

Dúirt mé "Níl a fhios agam, b'fhéidir 70 bliain buille faoi thuairim mé. "

Dúirt sí "sea, agus is tú an chéad duine riamh a raibh cithfholcadh ann. Ní raibh muid in ann a fháil amach cén fáth ar chuir siad cith in Aonad Dianchúraim ina dtugtar folcadáin spúinse do dhaoine! "

Rinneamar go léir gáire.

Lean siad ar aghaidh ag míniú conas a úsáideadh an cith i gcónaí mar sheomra stórais ionas go raibh orthu é a ghlanadh agus a ghlanadh.

Thug Lynette agus Amber cuairt orm go minic i rith an lae.

Faoi thart ar 4 in tháinig an t-ordúil agus rothaí mé as Dianchúram agus thug mé chuig barda mé.

Tar éis dom rothaí síos go dtí an mbarda, rothaigh Lynette agus Amber mé chuig caifitéire an ospidéil agus bhí dinnéar againn go léir le chéile agus rinneamar comhrá faoi ghnáthrudáí.

An oíche Dé Luain sin ba mhaith liom a bheith i mo chodladh ach bhí banaltra as ifreann ar an mbarda a chuir na tráidirí agus na mops agus na buicéid go léir i bhfeidhm agus a shiúil timpeall os ard ar feadh na hoíche.

Bhí uachtar cneasaithe an-speisialta á chuimilt agam i mo bhrollach agus ag glacadh forlíonta cothaitheacha speisialta a thógaim go laethúil de ghnáth. Bhí Lynette tar éis iad a thabhairt isteach chugam.

Ar maidin Dé Máirt tháinig an t-ordúil agus thóg mé síos go dtí x-gha arís iad agus thóg siad níos mó x-ghathanna cófra agus ansin rothaigh mé suas go dtí mo leaba arís.

Gach uair an chloig agus uaireanta níos minice chuaigh mé ag siúl suas agus síos na conairí fós ag anáil go domhain agus fós ag casachtach méideanna beaga fola. Bhí mé neamhspleách agus ag bogadh ar luas beagán níos moille ná an gnáthluas siúil.

Bhí cúpla glao gutháin agus cúpla cuairteoir agam. Ceann de na cuairteoirí seo ba ea an bhanaltra dianchúraim a bhí ina cara le mo dheirfiúracha.

Nuair a bhí mé sa bharda tháinig altra isteach a bhí ag déanamh staidéir ar cad is cúis le gortuithe i dtimpistí gluaisteáin tromchúiseacha ionas go bhféadfadh na déantúsóirí gluaisteán dearaí carranna a choigeartú chun na gortuithe seo a íoslaghdú.

Chuir sí a lán ceisteanna

Ceist amháin ná “an raibh aon rud ann a chuir bac ar mo fhís?”

Ba é mo fhreagra “Tá”

D'iarr sí "Agus cad é sin?"

D'fhreagair mé "Mo chuid eyelids!"

Scríobh sí síos é nár thuig mé go raibh magadh déanta agam agus ansin d'fhéach sí orm agus d'fhéadfainn í a fheiceáil ag déanamh measúnaithe orm. Rinne sí gáire ansin.

Dúirt mé ansin “chuir deannach an mhála aeir cosc orm a bheith in ann a fheiceáil cá háit an carr a stiúradh go sábháilte”

Bean rialta ab ea an bhanaltra freisin. Labhair sí liom faoi chomh dochreidte agus a bhí sé go raibh mé beo. Agus í ag cur agallaimh orm bhí innealtóir ag measúnú mo charr. Seachtain ina dhiaidh sin nuair a chuaigh mo chara Michael agus mé ag féachaint ar an gcarr agus ag bailiú cúpla rud uaidh d'fhiafraigh an fear a bhí á stóráil “cé mhéad duine a fuair bás ann?” Michael rá nach bhfuil aon duine di e d, agus má tá tú ag féachaint ar an fear a tháinig slán é. Bhí ionadh air agus dúirt sé chomh dochreidte is a bhí mé beo (nó focail den chineál céanna)

Ar maidin Dé Céadaoin tháinig an máinlia thoracach chun mé a fheiceáil agus tharraing sé an imbhalla timpeall orm agus bhí sé ag croitheadh a chinn ó thaobh go taobh ag rá “Ní fhaca mé a leithéid riamh...”

Ag an bpointe seo shíl mé i ndáiríre, “b'fhéidir go bhfuil sé seo níos measa ná mar a bhí mé ag ligean dom féin a bhaint amach... ..”

Dúirt sé, “Níor chreid mé mar sin na x-ghathanna a ghlac mé inné a ghlaigh mé ar an bpríomh-mháinlia thoracach ó Melbourne agus bhí sé féin agus mé i mo dhúiseacht ar feadh 24 uair an chloig ag spochadh as na x-ghathanna tráthnóna Dé Domhnaigh agus maidin inné agus d'aontaigh sé le mo dhiagnóis bhunaidh maidir le ceann go leith de do scamhóga a thógáil amach. Aontaíonn sé freisin leis an diagnóis atá agam faoi láthair, go bhfuil dhá scamhóg nua-aimseartha agat anois de dhéagóir nár chaith tobac riamh ”

Dúirt mé “Tá mé 43 bliana d'aois”

Dúirt sé, “Tá a fhios agam...”

Bhí an-sceitimíní orm... d'éirigh liom...

D'iarr mé "cad a tharlaíonn anois?"

D'fhreagair sé, "Is féidir leat dul abhaile"

D'iarr mé "cé chomh luath?"

D'fhreagair sé "chomh tapa agus is féidir. Cloisim go bhfuil teicnící cneasaithe á ndéanamh agat agus go bhfuil forlíonta á ghlacadh agat freisin , agus is léir go bhfuil sé seo ag obair duitse agus b'fhearr duit a bheith sa bhaile. "

Nuair a tháinig mo ardaitheoir uair an chloig ina dhiaidh sin chun mé a thabhairt abhaile, shiúil mé amach as an ospidéal faoi mo ghaile féin.

Laistigh de dhá sheachtain ón timpiste bhí mé in ann mo bhrollach a thoirmeasc mar Tarzan. Bhí mo easnacha briste agus mo sternum briste ag leigheas go deas.

Nach mbeadh sé iontach dá mbeadh muinín againn go léir as féin agus as na smaointe agus na inspioráidí a thugaimid?

Cé mhéad muinín atá againn i ndáiríre?

Tá a fhios agam thar na blianta ó 1987 an creideamh agus muinín agam i féin agus cad tá mé in ann , tá méadú mór. Tá sé seo go príomha mar gheall ar an obair chéanna a roinnim anois trí [www.enjoyinnerpeace.com.au](http://www.enjoyinnerpeace.com.au) Ar an suíomh Gréasáin seo tá go leor míreanna a chuireann ar do chumas fás spioradálta a shaothrú agus tú sa bhaile nó trí roinnt le daoine eile ar aon intinn leat ar an turas céanna.

Más mian leat foghlaim conas oibriú le do Threoracha Spiorad mar John nó má tá tú ag iarraidh níos mó a fhoghlaim faoi cé tú féin, cá as a tháinig tú , cá bhfuil tú ag dul agus cén fáth a bhfuil tú anseo , téigh chuig h is suíomh Gréasáin [www. taitneamhinnerpeace.com.au](http://www.taitneamhinnerpeace.com.au)

Nuair a bhí sé ar a shuíomh

Ar dtús féach ar an bhfiseán 20 nóiméad ar an táb Our Story

Sa dara háit ceannaigh ríomhleabhar.

Ar an tríú dul síos is féidir leat Clár Staidéar Baile a cheannach , ar féidir leat oibriú tríd leat féin , i do theach féin

Sa cheathrú háit cuir in áirithe duit féin le haghaidh comhairliúcháin duine le duine don Phróifíl Treoshuímh áit a bhunaíonn / a mhíníonn tú cumarsáid shoiléir dhá bhealach le do chúntóirí spioradálta.

Ag brath ar cé chomh cóngarach agus is mian leat a shaothrú do fás spioradálta go bhfuil níos mó ná 600 cúrsa ar spioradáltacht agus go leor seirbhísí eile atá ar fáil.

Déan iniúchadh ar an suíomh Gréasáin [www.enjoyinnerpeace.com.au](http://www.enjoyinnerpeace.com.au) agus má tá aon cheist agat níl ort ach ceisteanna a chur .

Tugann Seán camchuairt ar fud an domhain ag múineadh do dhaoine conas labhairt lena dTreoracha Spiorad, muinín a bheith acu astu féin, cuspóir a saoil a fháil agus misneach a bheith acu é a shaothrú.

Más mian leat teacht chuig do cheantar féin déan teagmháil leis nó lena fhoireann trí shuíomh Gréasáin [www.enjoyinnerpeace.com.au](http://www.enjoyinnerpeace.com.au) .

Chomh maith leis sin má tá tú líofa i mBéarla freisin agus tá earráidí sna translaiti ar ón leagan Béarla a ghabhann leis an leagan aistriithe cuir in iúl mo fhios oifige agus má tá tú sásta a athsheiceáil an t-aistriúchán dúinn ansin beidh muid go sona sásta ar aghaidh leis an leagan doiciméad focal haghaidh tú a chur in eagar. Go raibh maith agat roimh ré as cabhrú linn 😊

**1 de 18**