

4. Fejezet

A GYERMEKED – A TESTED

A Gyengédség Hatalma - Holistic Pulsing egyik legnagyobb gyógyító tulajdonsága a testhez való hozzáállásában rejlik. Nagyon különleges módszer, maga az egyszerűség, mégis gyakran túl nehéznek találjuk – úgy nevezik: „szeretet”.

A Gyengédség Hatalma mindazt a feltétel nélküli szeretetet nyújtja számunkra, amit évszázadok óta megtagadunk a testünktől. Nem követel semmit, nem erőltet semmit, nem kér semmit, és még csak meg sem próbálja megváltoztatni a dolgokat – emiatt csodálatos dolgok bontakoznak ki. Hogyan is erőltethetne, vagy követelhetne bármit is, amikor látja a testben rejlő csodát? Méltányolja a test hosszú időn át figyelmen kívül hagyott, megtagadott dicsőségét és csodáját, a hűségét, a türelmét, és mindenekelőtt a feltétel nélküli szeretetét, amit nyújt számunkra, tekintet nélkül arra, hogy milyen rosszul bánunk vele.

A H.P.-ban a test nagyon is ritka helyet foglal el, mégpedig a megbecsülés helyét. A béke, a harmónia, a megvilágosodás vagy bármi általunk vágyott dolog eléréséhez a H.P. a testünkön *keresztül* segít hozzá, tudva azt, hogy testünktől elvágva nem igazán jutunk sehova.

Történjen bármi egy H.P. kezelés alkalmával, mi mindig testtudatosak maradunk, összpontosítunk, és nem szállunk el. A testünkkel való kapcsolatunk nélkül soha nem érzük el igazán a középpontunkat, hiszen ezen a földön a tapasztalataink centruma a test.

Függetlenül attól, hogy miben hiszünk, mindig visszatérünk a középpontba – a testünkbe, és annak korlátlan hatalmú könnyedségeihez vagy nehézségeihez. Találkoztam olyan emberekkel, akik erőteljes spirituális hittel rendelkeztek, aminek nem volt része a testük elismerése, sőt ez a hit félelemre, kételkedésre és büntudatra ösztökélte őket a testükkel kapcsolatban. Kétségbeesetten kapaszkodtak a hitükbe még akkor is, amikor a belső szerveik műtéti eltávolítására került sor.

Ha nem a középpontunkban vagyunk, akkor féloldalassá válunk, és könnyen kibillenünk az egyensúlyunkból. Ha pedig bizonytalanok és kiegyensúlyozatlanok vagyunk, akkor könnyen „eltalálnak” bennünket a betegségek, traumák, problémák, nehézségek.

Nagyon megéri a testünkben lehorgonyozni, mert testünk egy rendkívül megbízható entitás, amivel dolgozhatunk. Soha nem hazudik – nem tudja, hogy hogyan kell – ritkán tapasztalható módon egyszerűen csak azt mutatja, ami VAN, játszmák, csalások és trükkök nélkül.

Az elménk azonban a manipuláció nagy mestere, a „belső politikus” megjelenítője, aki képes velünk bármit, bármikor elhitetni. De a testünk csakis

az igazat mondja, és mindenekelőtt pont ezért vágjuk el magunkat tőle, emlékszel?

A test egyik egyértelmű igazság mechanizmusa a fájdalom vagy az öröm szindróma – ellentétben az elménkkal a testünk reakciója maga az egyszerűség. Amikor boldogok vagyunk, akkor a testünk örömet, nyitottságot és szabad áramlást érzékel, miközben a fájdalom vagy a rossz közérzet testünk valamivel szembeni elégedetlenségének egyértelmű jelzése. Ezzel szemben az elménk rendkívüli tehetséggel rendelkezik az önmagunknak való hazudozás terén – talán megtesszük és toleráljuk a legrettenetesebb dolgokat, melyek szó szerint ellenkeznek a természetünkkel, és szomorúságot illetve boldogtalanságot okoznak. Mégis folyamatosan azt mondjuk magunknak, hogy nem bánjuk, hogy minden rendben van velünk.

Újra és újra azt látom, hogy ez történik; emberek megtartják gyűlölt állásaikat; kapcsolataikat, melyek megölik őket; olyanokkal élnek, akik kínozzák őket vagy erőszakosak velük. Számptalan variáció létezik, mégis a közös szál mindegyikben az, hogy megmaradnak azokban a helyzetekben, amit gyűlölnék.

Általában a test, az igazságmondó jelzi először, hogy valami nincs rendben, feszültséggel, fájdalommal vagy más tünetekkel panaszkodik különösen akkor, ha elutasítjuk a valóságunk elfogadását.

Az emberek sokszor még akkor sem hozzák összefüggésbe a fizikai állapotukat az életkörülményeikkel, amikor már rá vannak kényszerítve arra, hogy valamiféle kezelést keressenek. Azt mondják: „Ó, nem vészes, tényleg nem olyan rossz, ha ez az állandó fejfájás, hátfájás, fülzúgás, fekély, depresszió, ízületi gyulladás elmúlna, jól lennék.”

A test soha nem hazudik, és mivel mindig az igazság kerekedik felül, a legjobb a győztesre fogadni, és ahelyett, hogy ellene lennénk, inkább vele együtt dolgozni. Ezek a tünetek ugyanis felbecsülhetetlen értékű figyelmeztető jelek, vészjelzések. Mégsem hallgatunk rájuk, mert ha ezt tennénk, szükségszerűen rájönnénk arra, hogy mit is akarunk valójában, és akkor aszerint kellene cselekednünk!

„Nem, ez túlságosan ijesztő, köszönöm, de azt hiszem, inkább maradok a fájdalommal!” – mondjuk, persze nem tudatosan.

A zsigereinkbe érkező üzenetek

Azon túlmenően, hogy a test igazat szól, ő a legbiztonságosabb szerkezet, amin végig haladhatunk, amelyhez a H.P. biztosítja számunkra az ösvényt. Az elmével ellentétben mindig tudja a benne lakozó túlélési mechanizmus révén, hogy egy adott pillanatban elég messzire mentünk-e. Bármikor, ha túlságosan letértünk az ösvényről, visszahív bennünket, így biztosítva arról, hogy ne legyen túl sok vagy túl gyors az ütem, hanem a saját kényelmes tempónkban telessük meg a szükséges lépéseket.

Amikor a testünkről beszélünk, akkor nem csak a látható formát értjük alatta. Valójában a látható forma az élettapasztalataink, a leckéink, az érzelmeink és a tudásunk tárháza, az összes kincsünk széfje. Tehát amikor a testről beszélünk, akkor erre a gyűjteményre is gondolunk.

Mivel testünk ennek a bolygónak és az univerzumnak is része, természetes módon hangolódik rá az egészre, és rendelkezik az abban rejlő tudással. Ez azt jelenti, hogy minden pillanatban tudjuk, amit akkor éppen tudnunk kell, ha elég bátrak vagyunk ahhoz, hogy meghalljuk az üzeneteket. Ezeket a *zsigereinkben érezzük*, így ismerjük őket. A testünk közvetíti az életünk minden egyes aspektusával kapcsolatos aggályait, mégis hányszor vágtuk el magunkat tőle, vagy hagytuk figyelmen kívül a jeleket, és csak akkor jöttünk rá, amikor hónapokkal vagy évekkal később kiderült, hogy egy emberrel, helyzettel vagy ötlettel kapcsolatban a legelőször felmerülő érzéseink helyesnek bizonyultak?

A testünkben már kezdettől fogva tudtuk ezt, egyszerűen csak nem hallgattunk rá. Ennek ellenére testünk az üzenetei révén többször megment bennünket, például egy a fájdalom segítségével hívja fel a figyelmünket: „Kérlek, figyelj, valami nincs rendben,” és ekkor tudjuk, hogy valamit tennünk kell.

Cserbenhagyva

Mindig is a testünk volt a legfőbb lakhelyünk és a közlekedési eszközünk ezen a földön, rengeteg lehetőséget nyújtva az öröme és az élet szeretetére. Mégis a legkülönbözőbb módokon hátat fordítunk neki. Nem értékeljük túl nagyra, és nem vagyunk elég türelmesek vele, nem is beszélve a szeretetünkről. Ehelyett kizárólag azzal vagyunk elfoglalva, hogy szemrehányásokat tegyünk, vagy figyelemre sem méltatjuk, hibáztatjuk, és mindig elégedetlenek vagyunk vele.

Elvágjuk magunkat a testünktől, blokkolva és megfosztva őt a teljes légzéshez, az oxigénhez, a feloldódáshoz és a szeretethez való jogától. Minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy kedvesek és figyelmesek legyünk másokkal szemben, megmutatjuk a jóindulatunkat, a jókedvünket és a szellemességünket – vagyis mindent, ami pozitív és elfogadható, és megpróbáljuk megszerettetni magunkat másokkal. Mégis, saját magunk számára gyakran olyasmiket tartalékolunk, melyek nem elfogadhatók és negatívnak minősülnek. Harag, félelem, frusztráció, bánat, kétségbeesés, depresszió, neheztelés, gyűlölet – melyek feltárásának kétségbeesetten ellenállunk. Hova vezet mindez? Hol máshol tárolhatnánk el ezeket, mint hűsége testünkben? Így testünk szívességet téve nekünk biztonságba helyezi, és megőrzi számunkra az elfogadhatatlan és negatív dolgokat. Beledug egy kis adag haragot, neheztelést, félelmet vagy gyűlöletet a sarkokba és zsebekbe, becsomagolja az izmokba és a belső szervekbe. De ez még nem minden – gyakran előfordul, hogy amikor mérgesek vagyunk valakire, saját magunkat büntetjük, a saját testünk és önmagunk ellen fordítva a haragunkat. Végül is ez így könnyebb, biztonságosabb – és ki fog érte panaszkodni?

És a testünk most is csendesen és türelmesen viseli a büntetést. A szöveteinket összehúzza és megkeményítve magunkban tartjuk a feszültséget és a stresszt. Így elzárjuk testünktől a vér és nyirokkeringés formájában történő élelem és energiaellátást.

Amikor végül meginog, és a teher alatt összeomlik, amikor fájdalmat érez, vagy megbetegszik, akkor így panaszkodunk: „Cserbenhagyott a testem!” Még akkor is ragaszkodunk ehhez a gondolathoz, amikor a sebész eltávolítja a sérült részt. Valójában minden destruktív, romboló stratégiát megőrzünk magunknak anélkül, hogy tudatában lennénk annak, hogy mit is teszünk, miközben mindvégig azzal áztatjuk magunkat, hogy jól bánunk magunkkal.

Ez a *jó bánásmód* sokféle álarcban megjelenhet, ám az erőszak sokféle formáját magába foglalja. Teletömjük magunkat olyan ételekkel, amiket nem akarunk, vagy végelethetetlenül fogyókúrázunk megbüntetve magunkat minden örömteli pillanatért. Addig edzük a testünket, míg minden izmunk égni és zokogni kezd. Gyakran megesik, hogy egy ilyen kiváló teljesítmény után meglepedettséget tapasztalunk, bár ez csupán az elme testünk felett aratott ujjongó győzelmét jelzi. De ha megállnánk, és meghallgatnánk testünk valódi érzéseit, lehet, hogy meglepődnénk, mert egy egészen más történetet hallanánk. Sajnos a testünktől való elzártságunkban elfelejtettük, hogy hogyan hallgassunk magunkra.

Hajlandóak vagyunk majdnem bármilyen fájdalomnak alávetni a testünket azért, hogy még vonzóbbak legyünk mások számára, és mégis elégedetlenek vagyunk. Azzal kínozzuk magunkat, hogy folyton másokhoz, vagy csillogó magazinok és reklámok képeihez hasonlítjuk magunkat.

A legtöbb ember, hacsak nem idegenedett el teljesen, könnyen észreveszi a természet csodáit és a teremtményeinek szépségeit. Akkor miért olyan nehéz a saját testünknek, a természet hozzánk legközelebb álló részének tulajdonítani ugyanazt a csodát és természeti szépséget? Ahelyett, hogy szeretnénk és elfogadnánk, gyűlöljük és romboljuk önmagunkat, moralizálunk, kifogásoljuk és elutasítjuk a testünket. Valahogy mindig készek vagyunk arra, hogy hibáztassuk, lenézzük, vagy bántuk magunkat, ne bízunk magunkban, és erőszakosak legyünk magunkkal.

Ha arra gondolsz, hogy a tested nem igazán örül annak, hogy veled élhet, akkor képzeld el, hogyan éreznéd magad, ha úgy bánnának veled, ahogy te bántsz a testeddel. Ha azok, akikkel együtt kell élned folyton szemrehányást tennének neked, a tisztelet halvány jele nélkül megpróbálnának megváltoztatni és irányítani, leereszkedően beszélnének veled, hibáztatnának, kritizálnának és figyelembe sem vennének; nem lennél szomorú és megsebzett?

És hogy éreznéd magad, ha megígérnék, hogy csak akkor fognak szeretni és elfogadni, ha úgy változol meg, ahogy ők akarják? És te beleadod a szívedet-lelkedet, ők pedig azt mondják: „Sajnáljuk, nem elég jó!” Rendszeresen így bánunk a testünkkel, nem egyszer nem kétszer cserbenhagyjuk őt, miközben arra számítunk, hogy ezt majd csodálatos egészséggel fogja viszonzni!

Mindennek ellenére testünk megpróbálkozik vele. Állandóan az egészség felé törekszik. A segítségeddel vagy anélkül, gondoskodik rólad, fáradhatatlanul és szünet nélkül végzi kisebb-nagyobb karbantartó feladatait. Még akkor is, ha több erőszakkal kell megküzdenie, mint amennyi őszinte segítséget kap, cserébe semmi mást nem kínál cserébe, csak feltétel nélküli szeretetet! Ilyen lojalitást sehol máshol nem találunk. Ha a tested hasonlóképpen reagálna a feltételekhez kötött szeretetre, amit kap, ha megfordulna a kocka, és ő is úgy bánná veled, ahogy te bánsz vele, akkor valószínűleg nagyon rövid idő alatt megszűnne a létezésed, meghalnál!

Mégis, pusztító hatalmunk olykor legyőzi testünket, amint egy-egy betegséggel, balesettel vagy operációval kezdi elveszteni a csatát, míg végül vereséget nem szenved.

Kritika, erőszak, rombolás, stb. – ki tanított minderre? Ki végzett ilyen jó munkát, és hol szedtük mindezt össze?