

A szívcsakra - minden, ami levegő

Légies, könnyed, tágas, tiszta és friss. Eddigi állomásainktól teljesen eltérő, más minőségek. Ideérkezve megkönnyebbülünk. E csakra birodalma rózsaszín vagy zöld színben pompázik. A rózsaszín a feltétel nélküli Szeretetet mintázza, a zöld pedig meghozza a gyógyulást. Csodás lehetőség mindannyiunk számára a valódi Szeretet gyógyító erejének megismerése, amit hiába is keresünk valahol a nagyvilágban, és várjuk mástól, hogy megadja nekünk, mert már itt van Bennünk. Kivétel nélkül mindenki.

A szívcsakra szanszkrit neve: Anahata. Jelentése: érintetlen, avagy „a hang, ami anélkül keletkezik, hogy két dolog összeütközne”. A szív jelenti a középpontot, a lényegét, az igazságot is. Összeköti az Eget és a Földet. A hét fő csakra tekintetében a szívcsakra van középen, így a földi és az égi energiák itt találkoznak egymással, itt fonódnak össze, és innen áramlanak ki a világba a tetteink és a szavaink által.

A szívcsakra teréhez tartozik fizikai szinten maga a szív, a tüdő, a szívburrok, a karok és a kezek. Szívünk az egyik legcsodásabb szervünk, amely egész életünkben fáradhatatlanul dolgozik értünk az első dobbanástól a legutolsóig. Összehúzódik és elernyed, befogadja a vért, majd továbbáramoltatja, ad és kap, mindig a megfelelő időben, a megfelelő ideig tartja meg, majd elengedi. A vér az életörömet jelenti, a szív dobbanása pedig nem más, mint az élet ritmusa, mely alapját adja életünk folyamatosan lüktető táncának. A fáradt vér a tüdőbe kerül, ott felfrissül, majd visszaáramlik a szívbe, s onnan aztán ismét a testbe jutva folytathatja vándorútját. Milyen szép példája ez életünk ciklikusságának, akárcsak az éjszakák és a nappalok, vagy az évszakok váltakozása. Semmi sem állandó, csupán egyetlen dolog: a változás. Ám ebben a változásban van egy pont, ahol mindig béke és nyugalom honol. Van egy biztos pont, ahova elvonulhatunk, és feltölthetünk. Ahol a nyugtalan elme megnyugszik, a felkorbácsolt érzelmek elcsitulnak, és átélhetjük azt a végtelen szeretetet, ami itt van bennünk, **magunkban**, a lényegünk, **AZ**, akik valójában vagyunk.

Odakint a nagyvilágban oly sok mindennel nézünk szembe nap, mint nap. Stresszes hétköznapiak adta félelmek uralhatnak: „*Vajon megmarad a munkám, és ki tudom fizetni a számlákat ebben a hónapban is?*”, elérhetetlennek tűnő vágyak keríhetnek hatalmukba. „*Úgy szeretném elvinni a családot egy tengerparti nyaralásra!*”, a birtoklás öröme vihet tévútra: „*Megvettem a legújabb modellt, egyszerűen fantasztikus!*”, a veszteségtől való rettegés pedig letaglózhat: „*Csak el ne veszítsem a lakásomat / a munkámat / az autóm / a szerelmemet, stb.*”. Ezek az erők egyszerűen elviszik a figyelmünket magáról a lényegről. Olyan mélyre húznak le, ahonnan már nem látszik a szívcsakra magassága, s ha ez megszokássá válik, akkor egyszerűen beleragadunk a földi világ illúziójába. Félreértés ne essék, az alsó három csakra birodalmára is szükség van, a teremtésnek fontos részei. Itt tanuljuk és tapasztaljuk meg az alsóbb síkok törvényeit. Fontos, hogy megtaláljuk bennük a harmóniát, és a végletek helyett a lehető legkiegyensúlyozottabban legyünk képesek működni azokban a birodalmakban is. Így építhetünk olyan biztos alapokat, amelyen stabilan állhatunk, tudatára ébredve annak, hogy magas rezgésű szellemi lények vagyunk, akik e földi létet ebben a fizikai testben tapasztaljuk éppen.

A szívünk állapota megmutatja, hogy képesek vagyunk-e adni, kapni, befogadni, elengedni, és hogy képesek vagyunk-e szeretni – nem csak másokat, hanem saját magunkat. Sőt! Ha

magunkat nem vagyunk képesek szeretni, és nem figyelünk oda a saját igényeinkre, testünk és lelkünk jelzéseire, akkor hogyan is lehetnénk képesek másokra odafigyelni, és azt adni nekik, ami a legjobb a számukra.

De mit is jelent a szó: szeretet? Te, kedves Olvasó mit mondanál, ha megkérdezném, hogy vajon Neked mit jelent szeretni, és szeretve lenni? Lehet jól, vagy rosszul szeretni? Te magad mikor érzed szeretve magadat? Ismered-e a szeretetnyelveket? Vajon mi a Te saját szeretetnyelved? Mi a különbség a között a szeretet között, amit mi emberek annak hívunk, és a között, amit a szívcsakrádba emelkedve élhetsz meg egy belső utazás során vagy akár akkor, amikor szerelmet érzel?

Mennyi kérdést vet fel ez az egyetlen szó: szeretet. Szeretet, amire minden ember vágyik, amiért oly sok mindenre képes, csak, hogy megkaphassa, mert e nélkül oly mértékű a hiány érzése, olyannyira kiüresedik az élet, hogy elveszíti az értelmét is. Annyira azonosulunk egós személyiségünkkel, a néven nevezett énünkkel, hogy elfelejtjük azt, hogy mi magunk vagyunk a Szeretet – és most is ott vagyunk, és áradunk, ha az egónk hátralép, és engedi megnyílni a szívünket önmaga és a világ felé. De ha a hiányt éljük, ha úgy érezzük, hogy megfulladunk a szeretet hiányától, akkor jó, ha tudjuk, hogy a lélek szól hozzánk. Jelzi, hogy nincs elég levegő, nincs elég tér a számára, nem tud táplálni bennünket. A szívcsakra teréhez tartozik ugyanis a tüdő is, a lélegzetvétel, maga a légzés milyensége és minősége. Egy rövid időt szenteljünk most annak, hogy megfigyeljük a saját normál légzésünket: milyen a belégzés, a kilégzés, mennyire mély, vagy felszínes, hol, és hogyan ütközik akadályba, át tudjuk-e lélegezni mindkét orrlyukat, a teljes mellkasunkat, esetleg a hasunkat is? A légzés minősége megmutatja, hogy milyen kapcsolatban állunk a testünkkel, ami pedig rámutat a kapcsolataink minőségére. Ha a légzésünk merev és rugalmatlan, a kapcsolatainkban is fellelhetjük ezeket a minőségeket. Ha feszültséget érzünk a légzésünkben, az rámutat arra, hogy bizony a kapcsolatainkban is megvan ugyanez. Egy nagyon egyszerű gyakorlattal megfigyelhetjük, hogy hogyan változik meg a légzésünk az egyes helyzetekben, érzelmi állapotokban. Feszítsük meg magunkat egy pillanatra, és figyeljük meg a légzésünk minőségének megváltozását. Majd lazuljunk el, és ismét figyeljük a változásra. Amikor a feszült állapotban elkezdünk tudatosan ellazulni, azzal megváltozik a légzésünk is: lazább és mélyebb lesz.

A légzésünk tehát egyfajta híd önmagunk és a világ között. Ha tudatosan odafigyelünk rá, és elkezdjük szépen fokozatosan mélyíteni, és lazítani, az kihatással lesz a testünkre és az elménkre. Lazán és mélyen lélegezve mi magunk is lazábbak, és nyugodtabbak leszünk, és ez megváltoztatja a kapcsolatainkat.

A belégzés és kilégzés hosszúsága rámutat arra, hogy mennyire vagyunk képesek adni, illetve kapni – elfogadni. Sokszor az a probléma, hogy csak adunk és adunk, de képtelenek vagyunk segítséget, vagy szívességet kérni, mert azt a gyengeség jelének tartjuk. Ezért aztán elfogadni sem tudunk, még akkor sem, ha szívből adnak nekünk valamit. Komoly kérdés ez, mert aki csak ad és ad és ad anélkül, hogy ő maga is elfogadna, befogadna, az egyszer csak elfogy, kimerül, elfárad, és nagyon frusztrálttá válik. Ilyenkor szokott előbukkanni a tudatalattiból a büntudat, aminek eredményeképpen testi fájdalmak sokasága tör elő. A büntudat büntetést igényel, s ezt a tudatalatti oly jól tudja, hogy meg is adja. A másik lehúzó erő, ami ilyenkor felszínre tör nem más, mint mások hibáztatása. A kimerült, kérni és elfogadni nem tudó ember úgy éli meg ezt az állapotot, hogy ő egész életében csak adott, és kiszolgált másokat, de bezzeg a többiek soha nem törődtek vele, és most sem figyelnek rá.

A legelső és legfontosabb dolog túl azon, hogy a harmóniára és a kiegyensúlyozott szervezeti és energetikai működésre törekszünk az az, hogy megismerjük azt, ahogyan Most, ebben a pillanatban éljük az életünket. Megfigyeljük azt, hogy mi működteti a kapcsolatainkat, hogy hogyan reagálunk, hogyan érzünk, és ebben mekkora szerepe van a Lelkünknek, és mekkora teret igényel az Egónk. Az Egónk az elszakítottság állapotában létezik, a Lélek azonban összekapcsol bennünket az egyetemes Szeretettel, azzal a gyógyító erővel, ami felel a csodás gyógyulásokért, ami falakat képes lebontani, régi fájdalmakat képes feloldani, és ami megtanít arra, hogy: Akkor szeretlek nagybetűs Szeretettel, ha abban támogatlak, ami a számodra a legjobb. Ez nem biztos, hogy nekem tetszik, vagy, hogy könnyű, de a szeretetem megengedi, hogy az légy, aki vagy, vagy aki lenni akarsz. Ugyanez Önmagammal szemben is igaz. Szeretem magam, és megengedem magamnak, hogy önmagam legyek. Levetve a játszmák során magamra öltött álarcokat, tiszta szívvel fogadom azt, ami jön, és engedem, ami megy. Szeretettel teszem a dolgom, és a szív teréből tekintek magamra és a világra. Így képessé válok arra, hogy önmagammal és a környezetemmel harmóniában élhessek. Ahogy én gyógyulok, úgy gyógyul a világ is körülöttem.

„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.” (Antoine De Saint-Exupery: A kis herceg)

László Anikó
2017. február
www.ringatoterapia.hu