



Minden, amivel/akivel találkozol a világban, te magad vagy. Egy olyan részedet látod kívül, amivel talán még nem vagy kész úgy, olyan bensőségesen kapcsolódni, hogy az belül is megmutathassa magát. Tudom, hogy sokan felhorkannak, és nem fogadják el ezt a gondolatot. Mégis arra hívok mindenkit, pillanatra felejtse el mindazt, amit eddig gondolt a világról, önmagáról, és tegyen egy próbát. Hogyan? Nézd meg, hogy mi az, amit nem bírsz elviselni, ami fáj vagy bosszant, és vissza-visszatérően mindig megtalál. Mintha mindig ugyanazok a problémakörök játszódnának le újra és újra. Biztos, hogy mutatni kíván valamit neked, rólad. Ha megvan, keresd meg magadban azt, amit kívül látsz. Tedd fel a kérdést: „Hol és hogyan jelenik ez meg bennem?” Majd várj. Várj, hogy a tested

kész, önfeláldozó nő, jó feleség, példás családanya, profi tanár ... mi kellhet még? Csakhogy, a felébredésem útján járva egyre intenzívebb formában találkoztam az agresszióval. Először csupán annyit vettem észre, hogy nem bírom az olyan filmeket, amelyekben bántanak, megölnék, megerőszakolnak valakit. Gyűlöltem az olyan témákat, amik az erőszak bármely formájával kapcsolatosak. Sosem gondoltam arra, hogy mindez azért lehetséges, mert már nem bírja a lelkem elviselni azt az erőszakot, amit ellene követek el. Ám egy alkalommal közvetlenül engem ért olyan incidens, ami felnyitotta a szememet. A

tam, hogy semmi rosszat nem csináltam, szabályosan előztem, mégis miért kaptam most ezt? Erre a kérdésre megnyílt két út: „Nem tehetek róla, áldozata vagyok egy velejéig romlott világnak”, és a másik út: Éreztem, ahogy a gyomrom legmélyéről előemelkedik a legnagyobb félelmem. Ezt választottam, hagytam, hogy történjen. Az üzenet így szólt: „Itt az idő, hogy szembenézz önmagaddal. Mit tettél magaddal? Látod már, hogy totális erőszakot követél el önmagaddal

”Csodálatos lehetőség mindannyiunk számára, hogy mindenre, ami szembejön, úgy tekintsünk, mint önmagunk tükrére.

szemben, mert féltél, hogy mi lesz, ha nem fogadják el, amilyen valójában vagy?” Igen láttam, és képes voltam végig-

vinni a folyamatot. Átéltam azt a mérhetetlen fájdalmat, ami felszínre emelkedett a megértés folyamán. Akkor még nem tudtam, hogy mi lesz a következő

Az újjászületés kapujában

és a lelked együtt rezegve felfedje előtted, amit oly sokáig nem voltál hajlandó észrevenni. Lélegezz mélyen, ez majd segíti a folyamatot. Amikor meglátod belül az addig csak kívül érzékelt energiát, akkor lélegezz csak igazán mélyen és lazán, hogy az addig megrekedt, bezárva tartott energia újra áramlásba kerüljön, és megtalálja a helyét.

Nem lesz könnyű, de rendkívüli gyógyító ereje van ennek az egyszerű gyakorlatnak. Elmesélek egy személyes példát, hátha az jobban érthetővé teszi, miről van szó:

Kedves, jó embernek éltem magam. Egyáltalán nem voltam agresszív. Mindig segítettem mindenkinek, akkor is, ha erre nem kért senki. Nem tudtam, hogy amit teszek, az a másinak valójában nem biztos, hogy jó. Nem tudtam, hogy a kérétem segítség legyengíti a másik embert, és rombolja az önbecsülését. Nem tudtam, hogy rám nézve ugyanaz az egómat hizlalja, és belekerget az olyasféle önfeláldozásba, ami önmagam teljes háttérbe szorításával jár. Jól felépített, társadalmi elvárásoknak megfelelő kép alapján rendeztem be az életemet. Kedves, segítő-

piros lámpánál álltam az autómmal, és megdöbbenve tapasztaltam, hogy a mögöttem lévő teherautó sofőre kiszáll, odalép a kocsim mellé, torka szakadtából ordít velem, amiért megelőztem őt, majd egy drasztikus mozdulattal összetöri és leszakítja a visszapiillantó tükrömet. Hatalmas szemekkel, rémültem néztem rá. Ő visszament a kocsihoz, beszállt. A lámpa zöldre váltott, és mintha mi sem történt volna, elindult a kocsisor. Mintha senki nem látta és nem hallotta volna ezt a jelenetet, csak mi ketten.

Az élet ment tovább. Kívül. De bennem megmozdult a föld és az ég. Alig vártam, hogy egy olyan helyre érjek, ahol le tudok parkolni, és ki tudom engedni magamból azt az elementáris erővel feltörő zokogást, amit sokkos állapotomban addig visszafojtottam. Rettentően sajnáltam magam, és arra gondol-

lépés, és hogy hogyan gyógyul meg a lelkem és a testem. De ott akkor, abban a pillanatban megindult az áramlás, és megtörtént az önmagammal való kapcsolódás. Később pedig eltűnt a méhemből a mióma, a petefészkeimből pedig a ciszták.

Csodálatos lehetőség mindannyiunk számára, hogy mindenre, ami szembejön, úgy tekintsünk, mint önmagunk tükrére. Újjászületésünk kulcsát kapjuk általuk, hiszen az elszakított állapotából az egység felé terelnek. Jusson eszünkbe, hogy jó és rossz csak a dualitás világában létezik. Szükség is van rájuk, mert a két véglet nélkül nem lennénk képesek megtalálni a középpontot. Ám az igazság közepén van! A szívközpontunkban. A feltétel nélküli szeretet birodalmában. Ott, ahol valóban feltételek nélkül vagyunk képesek adni és kapni, elfogadni és megbocsátani, szeretni és szeretve lenni. Innen, ebből a térből tudunk az olyan eseményekre is, mint a fent leírtak, áldásként tekinteni.

Az Aranykapu, a Szív kapuja nyitva van. Mindenki számára lehetséges a belépés, de mindenkinek magának kell meghoznia a döntést, hogy belép-e ebbe a térbe.

László Anikó ■

