

Mit tegyünk a fájdalomtesttel?

Ha a spirituális tanítás, illetve tanító valódi, akkor azt mondja, hogy „Észreveszed-e, hogy többé már nem kell szenvedned? Torkig vagy-e már eléggé a szenvedéssel, vagy szeretnél még ragaszkodni hozzá?” Mindannyian, akik ma eljöttetek ide, szenvedtetek már eleget. Máskülönbem nem lennétek itt. Bizonyos értelemben tehát a szenvedésed csodálatos dolog, mert miatta jutottál el a fejlődésedben eddig a pontig. Én magamról tudom, hogy nem ülnék itt, ha nem lettek volna az életemben borzalmas szenvedések és fájdalmak.

Tehát a szenvedés hozott el ide. Az üzenet pedig a következő: nincs szükséged további szenvedésre, ha úgy döntesz, hogy belépsz a tudatosság új állapotába. Ha a mennyek országát választod. Nem kell az életnek beráncigálnia, berugdosnia téged a mennyországba. Az fájdalmas. Velem ugyan azt tette, de most az a feladatom, hogy elmondjam: nem kell megvárnotok, hogy veletek is ez történjen! Válasszátok az új állapotot! Képesek vagytok rá. Nem mondanám ezt mindenkinek, de nem is mindenki jön el ide. A tény, hogy itt vagy, azt jelzi, hogy a tudatosságod megfelelő szintre jutott már ahhoz, hogy megértsd, amikor azt mondom, hogy választhatod azt az állapotot, amely mentes a szenvedéstől.

Választhatasz olyan állapotot, amelyben többé már lehetetlen szenvedni. Ahol nem lép fel boldogtalanság. Nem olyan állapotról beszélek, amelyben bezárod magadat, és azt mondd: „Engem többé már semmi sem érinthet meg”, és falakkal veszed körül magadat. Szó sincs ilyenről, mert ha körülbástyáznád magad, akkor a gyönyörű és jó dolgok sem érinthetnének meg! Nem erről beszélek, hanem a teljes nyitottság állapotáról. Az olyan intenzív jelenlét állapotáról, amelyben a boldogtalanság már sehol sem akaszkozhat rád. A boldogtalanság ugyanis csak az elme alkotta érzetre kapaszkodhat rá, a kis éntre, aki folyton a múltba és a jövőbe rohangál, és folyamatosan figyelmen kívül hagyja a jelent.

Fölfedezed, hogy a mostban nincsenek problémák, nincs boldogtalanság. A múltban és a jövőben élő, boldogtalan én föloldódik, amint jelenlévővé válsz. Ez a tanítás. Ez ugyanaz az üzenet, amit 2600 éve Buddha mondott el, és csak néhányan értették meg. Majd elkezdődtek a félremagyarázások. Bekapcsolódott ugyanis az elme, és azt mondta: „Oké, akkor dolgozzuk ki szépen! Mit is jelent ez valójában? Hogyan tudjuk kategorizálni? Miként építhetünk föl ebből egy rendszert?” És így a gyönyörű tanításra ólomsúlyú mentális struktúra épült.

Mindig ez történik. Az elme megpróbál behatolni, és így az eredeti tanítás tisztaságára és egyszerűségére a vallás nehéz súlya rakódik. Mi pedig épp az eredeti tanítás egyszerűségéhez térünk vissza. Meg lehet szabadulni a fájdalomtól!

Ennek első lépése az, hogy megérted, miért jelenik meg fájdalom. Azért, mert az adott pillanatban nem vagy jelen. Azért, mert belül elszaladsz az elől, ami van, harcolsz vele, letagadod, elmenekülsz előle. Így jelenik meg a fájdalom. Mindig így. Ha elfogadod azt, ami van, akkor az újfajta tudatosság állapota azon nyomban megjelenik. Képtelenség ezért a pillanatnyi valóság elfogadását különválasztani a gondolat nélküli éberség új állapotától. Amint tökéletesen elfogadod azt, ami éppen van, azonnal megjelenik a gondolat nélküli éberség állapota.

Az elme minden tevékenysége alapvetően arra irányul, hogy ellenálljon annak, ami van. Létének alapját a jelennel szembeni folyamatos ellenállás teremti meg. A pillanatnyi valóság letagadása és a régi fajta tudatosság tehát összetartozik. Ezért mi azt gyakoroljuk, hogy ne álljunk ellen annak, ami van, és így hozzáférjünk az élet erejéhez. Azonban ez még nem szabadít meg feltétlenül és azon nyomban minden fájdalomtól és szenvedéstől, mert az emberek már évezredek óta fájdalomban élnek. A fájdalomnak energiamezeje van, amit minden ember megörököl, egyszerűen azzal, hogy beleszületik ebbe a megvilágosulatlan, fájdalommal teli, emberi állapotba. Egy őrült állapotba.

Ebbe született bele, ezért mindenkihez hasonlóan te is osztozol ezen az emberi fájdalomon. Amint beleszületsz ebbe a világba, máris magadra vetted a fájdalom terhét. Ezért a gyakorlatunknak és a felismerésünknek ez rendkívül fontos része. Tehát nem valami könnyű és olcsó dologról beszélek, hogy: „Oké, mostantól kezdve mindnyájan boldogok lehetünk.” Ennél mélyebb ügyről van szó, és nem hagyjuk figyelmen kívül a tényt, hogy egyfajta energiamezőként ott él benned az elhunyt emberek fájdalomának a maradéka. Személyes szinten, energiamaradékként, ott él benned a gyermekkorod fájdalma is.

Különböző fájdalmas dolgok történtek veled a gyermekkorodban, és persze azt megelőzően is. De beszéljünk egyelőre csak a jelenlegi létezési formádról. Arról a fájdalomról, amit a gyermekkorodból és az azt követő évekből cipelsz magaddal. Ezek nem tűnnek el teljesen. Fájdalom- és energiamező-maradékot hagynak hátra. Végző soron minden energia. Ezek az energiamezők pedig összeadódnak, mert azonos frekvencián rezegnek. Az érzelmi fájdalom így egyetlen energiátömeggé áll össze, olyan becsomósodott energiátömeggé, amelyik nem áramlik szabadon. Olyan energiává, amit én fájdalomtestnek nevezek, s amit az emberek belül hordoznak, a fájdalom egyfajta energiamezejeként.

Ha nem ismered ezt föl, ha nem ismered meg a fájdalomtest működését, akkor bármennyi spirituális gyakorlatot végezhetsz, az újra és újra kibabrálsz veled, és emiatt újra és újra elveszíted a tudatosságodat. Ezért most erről akarok beszélni. A szünet után majd kérdésekre válaszolok, és örülnék, ha főleg arról kérdeznéd, hogy miként kezeld a fájdalomtestedet, és hogyan vigyél bele jelenlétet.

Először is tudatosítom magamban, hogy létezik bennem a fájdalomnak egy energiamezeje, ami például zaklatottságként, haragként, depresszióként, feszültségként vagy félelemként manifesztálódik. Bármilyen formában is jelenik meg, az nem kellemes, hanem fájdalmas érzés. Ez a múltbeli fájdalmak maradéka, ám az időbeni távolság ellenére még mindig nagyon eleven. Magadban hordod, belül, csak éppen nem mindig vagy ennek tudatában. Erről írtam röviden a könyvem egyik fejezetében. Most kicsit részletesebben fogok foglalkozni a jelenséggel, ami azzal jár, hogy nagyobb jelenlétet viszünk a fájdalomtestbe.

A fájdalomtest néha alszik, máskor pedig ébren van, tehát aktív. Akkor válik aktívvá, akkor érzed a fájdalomtestedet hirtelen nagyon intenzíven, amikor az újabb fájdalomélményekből kezd mintegy „táplálkozni”. Ez újra és újra megtörténik, mert a fájdalomtestnek, mint egy kis lénynek, rendszeresen ennie kell. További fájdalmas élményekre van szüksége. Ez történik, amikor valami viszonylag jelentéktelen történés hihetetlenül heves, fájdalmas reakciót vált ki belőled. Valami apró bosszúság ér, vagy valaki mond valamit, vagy a társad tesz vagy mond valamit, vagy akár csak az történik, hogy valami eszedbe jut, és az

hirtelen mély érzelmi fájdalmat vált ki belőled. Ebben a pillanatban a fájdalomtest, ez az energiamező, fölébredt alvó állapotából. Készen áll arra, hogy újabb fájdalmat kebelezzen magába.

Ezt nem magyaráztam el elég világosan az első könyvemben, majd a másodikban megteszem. A fájdalomtest kétféle módon tudja mindezt megtenni. További fájdalomélményből táplálkozik, mert csak ezen tud élni, hiszen a fájdalomtest fájdalomenergiából áll. Azt mondja: „Kérlek, áruld el, hol juthatnék még fájdalomhoz!” Ha készen áll arra, hogy aktivizálódjon, akkor a gondolataiból táplálkozik. Uralma alá vonja a gondolkodásodat. Befurakodik az elmédbe, ami nem más, mint a gondolati tevékenységed, s így az ráhangolódik a fájdalomtestedre. Ettől kezdve minden gondolatod destruktív és fájdalmas lesz, amit a fájdalomtested persze imád. Boldogan magába habzsolja minden romboló és mélyen negatív gondolatod energiáját. Bezabálja, és attól jól érzi magát. Eszik. Fogalmazhatunk úgy is, hogy ez az emberi fájdalom addiktív természete. Igen, függőségről van szó, mert a fájdalomtest szereti a fájdalmát.

Amikor a fájdalomtest átvette benned az irányítást, és sikerült elhítenie veled, hogy ő vagy te, akkor az egész gondolkodásod teljesen ráhangolódik a fájdalomtestedre. Az pedig táplálkozik belőle. Abban a pillanatban fájdalmat akarsz, mert abban a pillanatban a fájdalomtest vagy. És ha ekkor azt mondom neked, hogy lehetséges olyan élet, ami mentes a fájdalomtól, akkor fejbe csapsz. Mert ezt akkor a fájdalomtestnek mondanám, és a fájdalomtest ily módon reagálna a szavaimra.

A fájdalomtestnek tehát szüksége van arra, hogy időszakosan újra és újra életre keljen. Mindenki átélte már ezt a párkapcsolatában. Megtalálod az ideális társadat, aztán néhány hét múlva egy másik, addig számodra teljesen ismeretlen oldala mutatkozik meg. Időnként szinte kis szörnyeteggé válik! Ekkor ezt mondd magadnak: “Te jó ég! Elképesztően hatalmas hibát követtem el!” Nem, nem követtél el hibát. Mindenkinek van fájdalomteste. Beleértve téged is. De önmagad esetében kicsit nehezebb észrevenni, amikor belőled bújjik elő a kis szörnyeteg.

Tehát a fájdalomtest használja a gondolkodásodat. A negatív és destruktív gondolataidon él. Hogy egy konkrét fájdalomtestnél meddig tart az evés, az személyenként erősen változó. Létezik olyan fájdalomtest, amelyik nagyon gyorsan táplálkozik. Talán csak egy-két óráig. Más fájdalomtestek hetekig vagy akár hónapokig is. Ez szélsőségnek számít. A legextrémebb esetekben pedig a fájdalomtest folyamatosan működik, szinte nincs is szunnyadó állapota. Állandóan táplálkozik és folyamatosan aktív, de ez valóban ritka jelenség. Ritkán azonban ilyen is előfordul.

Akadnak olyan emberek, akiknek a szemébe nézve úgy érzed, hogy a fájdalomtestük néz vissza rád, s csak egy jelre vár, hogy arra fájdalommal tudjon válaszolni. Az ilyen emberek akarják, hogy haragudj rájuk, akarják, hogy megtámadj őket. Ők teljes mértékben a fájdalomtestük rabjai.

Az első szint tehát az, amikor a fájdalomtest a gondolkodásodból táplálkozik. A második szinten a fájdalomtest már más emberek érzelmi fájdalmából is táplálkozik, ami rád reagálva bennük ébred. Tehát már nem csak a gondolkodásodat használja, hanem elsősorban mások reakcióit. A kapcsolatokban, amikor a fájdalomtest készen áll arra, hogy színre lépjen és táplálkozzon, akkor ennek megfelelő reakciót provokál ki a partnerből. Megnyomja a megfelelő gombot, mert fájdalomra éhes.

A fájdalomtest imádja a színházat! Ezért nélkülözhetetlen eleme a legtöbb kapcsolatnak a dráma. A fájdalomtestnek szüksége van a táplálásra. Hirtelen

megjelenik. A legkisebb kiváltó ingerre bekapcsol. A másik ember reakciójából is táplálkozik, és itt kezdődik a kapcsolatban a dráma. Azt mondja: „Még több fájdalmat akarok!” És mivel az elme már ráhangolódott a fájdalomtestedre, ezért csodálatos észérveket tud találni. Kiegészítésként heves vitát és kiabálóversenyt ad a jelenethez. Erre a másik személy fájdalomteste is fölébred, és a kettő már egymást táplálja, amíg az etetés ideje véget nem ér. Ezt követően a két fájdalomtest pihenni tér, emészti a benyelt falatokat. Utána a kapcsolat egy ideig ismét harmonikus. Aztán a ciklus ismét kezdődik előlről. A fájdalomtest tehát a gondolatokból és a többiek reakcióiból táplálkozik.

Korábban említettem a boldogtalan ént, azt a mentális mintát, amivel sok ember azonosul, s ami egy boldogtalan énérzékelés. Ha a fájdalomtest aktivizálódik, akkor ez a mentális minta fölerősödik. Ilyenkor megnő annak a boldogtalan ének az energiája, amelyik már eddig is azt mondogatta, hogy az élet nem elég jó, hogy úgysem sikerül semmi, hogy lemaradtál az életről stb. Belép a fájdalomtest ebbe az elmemintába, és megsokszorozza annak az energiáját. Megtízszerezi, meghúszszorozza, megszázszorozza. Más szóval, amikor a fájdalomtest fölébred és az érzelem beáramlik ebbe a mentális mintába, akkor a boldogtalan énérzékelés rendkívüli mértékben fölerősödik, és imádja a boldogtalanságát, ugyanis épp abból áll. Ez azonban nem egy benned élő idegen test!

Semmi sem létezik, ami ne életenergia lenne. Még a fájdalomtest is életenergia, csak olyan életenergia, amelyik nem áramlik szabadon. Valahol elakadt. Márpedig ha az energia elakad, és nem tud szabadon áramolni, akkor fájdalom jelenik meg. Olyan ez, mint egy folyó. Ha a folyó vize nem tud szabadon folyni, akkor a víz fölgyülemlik, és nő a víznyomás. A fájdalomtest azonban valójában csodálatos életenergia! A víz továbbra is gyönyörű, ám benne, belül, nyomás halmozódott fel. Hát ez a fájdalomtest. Viszont ahogy jelenlétet, tudatosságot viszel a fájdalomtestbe, az már nem tud átverni téged, nem tud rávenni, hogy teljesen azonosítsad magad övele.

Közületek már sokan gyakorolják ezt. Fájdalom jelentkezik, a fájdalomtest megjelenik, és akkor rájössz, hogy ez a fájdalomtested. Ez a szabadulás kezdete. A felismerés. Amikor jön – valami kis, kiváltó inger, finom provokáció vagy akár csak egy gondolat hatására –, akkor valamilyen formában mély fájdalom jelenik meg. Egyeseknél ez igen aktív, agresszív fájdalom. Másoknál a fájdalom passzív formában mutatkozik meg: „Én szegény, szerencsétlen”. Ez az áldozat fájdalma. Teljesen mindegy, hogy melyik forma jelentkezik.

Különböző embereknél különböző jellege van a fájdalomtestnek. Lehet zavartság, nehézségérzés, feszültség vagy beszorultságérzés. Nem az számít, hogy milyen. Ahogy megjelenik, rá fogsz ismerni. Figyelő jelenléttel fogadod. Azt mondd: „Hoppá! Itt jön a fájdalomtestem!” Érzed az energiamezejét a testedben. Gyakran a hasadban, a napfonatnál vagy a gyomrod területén. Néha valami borzasztó súlyként a hasadban. Egyesek egy bennük tátongó, nagy, szakadékszerű lyukként érzékelik. Vagy intenzív haragként. De bármi legyen is, figyeld. Ezért segít sokat, hogy most itt ülsz, mert a figyelő jelenlét, ami része ennek az új tudatosság állapotának, nagy erőt kap, egyszerűen attól, hogy ebben az energiamezőben tartózkodsz.

Ott lesz tehát a figyelő őr, aki szemmel tartja a fájdalmat, hogy az többé már ne használhassa az elmédet. Nem táplálkozhat már a gondolkodásodból, mert közvetlenül figyeled. Nem tud besurranni az elmédbe és ott boldogtalan énné válni. Így a fájdalomból csupán kavargó vagy nehéz energiamező marad

vissza. Így már a fájdalom nem válhat a boldogtalan énné, nem úgy érzedek önmagadat mint egy boldogtalan lényt. Ez a fájdalom végének a kezdete.

A teendők azonban az, hogy létezni engedjük azt, ami van. És ez arra az időszakra is vonatkozik, amíg a fájdalomtest ott van benned. A benned lüktető fájdalomnak is meg kell engedni, hogy legyen. Ez rendkívül nagy erejű gyakorlat! Tehát nem azt mondom, hogy nem harcolunk a fájdalommal, hanem azt, hogy még csak megszabadulni sem próbálunk tőle! Tudatosságot viszel bele, ami a pillanatnyi valóság elfogadásának egy rendkívül együttérző állapota. Ez egy nagyon erőteljes állapot! Azt is jelenti ez, hogy olyan lényként vagy jelen, aki képes megengedni. Te vagy az, aki meg tudja engedni, hogy fájjon. Tudod, hogy most nem te teremtetted ezt a fájdalmat, mert te azt gyakorlod, hogy elfogadd azt, ami éppen van. Tehát nem olyan fájdalomról van szó, amit te hozol létre. Ez egy régi fájdalom. Te az elfogadást adod a régi fájdalomhoz.

Ez csodálatos állapot! És ez az erőteljes gyakorlat nem csak arra vonatkozik, ami kívül történik veled – tehát elfogadod a pillanatot úgy, ahogy van –, hanem magába foglalja a fájdalomtestben lévő fájdalom elfogadását is. Megfigyeled, érzed, megengeded azt. Tehát jelenlétet viszel bele. A jelenlét találkozik a fájdalomtesttel. Itt van a fájdalomtest, és ott jön a jelenlét csöndes tere. Te pedig fenntartod a jelenlét állapotát, miközben a felkavarodás megtörténik. Így a fájdalomtest már nem tudja ismét feltölteni önmagát, mert a fájdalomtest és a gondolati aktivitásod közötti kapcsolatot elvágod. Nem táplálják már a gondolataid. Csak figyeled őt.

Az elkapására és a megfigyelésére az a legjobb időpont, amikor éppen fölébred benned. Amikor először észreveszed, hogy kezd megjelenni, akkor azonnal nagyon éberré válsz, minden sejtteddel, és érzed őt. Itt van. És éber maradsz, jelen maradsz, és tovább figyeled. Ez a fájdalom transzmutációjának – átalakulásának – a kezdete. Minél többször megfigyeled, annál kevésbé tud táplálkozni. Valahányszor megfigyelőjeként vagy jelen, az veszít az energiatöltéséből. Nem jut új energiához. Valójában az történik, hogy a fájdalomtest energiát veszít, ám a benne csapdába esett, fájdalomtestté vált életenergia egyúttal a valódi éned életteliségének a részévé válik!

Rengeteg embernél az életenergia nagy része a fájdalomtestben, csapdába zárva található. Kevésbé férnek hozzá az életteliségükhöz, mert annak legnagyobb részét leköti a fájdalmuk. Az teljességében egy nagy, boldogtalan én csapdjába zárva található. És semmi sem áramlik bennük. Egyáltalán nincs áramlás. Csak egy hatalmas összehúzódottság. Sok ember egyszerűen csak egy óriási görcs, egy nagy csomó. Döbbenetes! Az egós állapot egy hatalmas görcs. Semmi sem áramlik. Ám amikor az energia kiszabadul a fájdalomtestből, hihetetlen mértékben megnő a vitalitás, az életteliség, és természetesen eltűnik a fájdalom.

Nem fog mindjárt az első alkalommal eltűnni. Sokszor kell a folyamatot végigcsinálnod. Sokszor megpróbál majd újra és újra megjelenni, és meg is jelenik. Sokszor alulmaradsz vele szemben. Ez rendjén való. Mindez része a folyamatnak. Adódnak alkalmak, amikor ismét elborít, és csak utána döbbsz rá: „Ó, hát itt volt, én meg teljesen lemaradtam róla!” Lehet, hogy háromórás jelenet zajlott le közted és a partnered közt, és csak utána jössz rá: „Ó, hiszen ez a fájdalomtest volt! Teljesen lemaradtam róla.” Nyugi! Nem baj! A következő alkalommal talán majd elcsíped, fölismered őt.

A jó hír az, hogy ebben a jelenlétgyakorlatban a fájdalomtest tulajdonképpen a szövetségessé válik. Nélküle ugyanis csak nagyon kevés

ember érezne kellő késztetést arra, hogy a tudatosság új állapotába lépjen be. Amíg nem tudsz róla, addig a fájdalomtest minden alkalommal behúz a csöbe, és a tudatosságodat minden esetben elveszíted. Mostantól azonban, hogy ezt már tudod, valahányszor felüti a fejét, te már be tudod őt vonni a jelenlétyakorlatodba. Így hát minél többször aktiválódik, annál jobb. Örülj neki! Ha erős fájdalomtested van, szerencsés vagy. Segít a gyakorlásban. Nagy tanítóddá válhat!

Spirituális gyakorlatod legerőteljesebb része tehát a fájdalomtesttel való foglalkozásod. Megtapasztalod majd, hogy milyen gyorsan megtörténik a transzmutáció, amikor fölismered, hogy a fájdalomtested nem a boldogtalan éned, hanem egyszerűen csak fájdalom. Nem kellemes, de meg tudod engedni, hogy legyen. És a jelenlét hihetetlen mértékben fölerősödik, valahányszor a fájdalomtestedre tudod azt irányítani! Ha nagyon tömör vagy súlyos fájdalomtested van, akkor neked intenzívebb jelenlétre lesz szükséged. Még nem sokan szabadultak meg teljesen a fájdalomtestüktől, de néhányan már azért igen, és a számuk egyre növekszik. A legtöbb ismerősöm, aki csaknem valamennyi fájdalmától megszabadult, olyan ember, aki nagyon masszív fájdalomtesttel rendelkezett, s ezért erősebb késztetést érzett a megszabadulásra, mint a többiek.

A keleti terminológia említi a karmát. A karma végső soron valójában az összes múltbeli kondicionáltságot jelenti, beleértve a múltbeli fájdalmat is, amelyről tévesen azt hiszed, hogy az te magad vagy. A karma azt jelenti, hogy minden múltbeli programozottságoddal azonosulsz, és arra ítéltetted, hogy ezt a múltbeli kondicionáltságot újra és újra átéld és megjelenítsd. A fájdalomtest tehát a karma egy fontos aspektusa. És amiről itt beszélek, az az, hogy miként lépünk túl azon a tudattalanságon, ami a karma. Lényegében arról beszélek, hogy miként oldjuk föl a karmánkat. Máskülönb a karma soha nem érne véget, hiszen az folyton újateremti önmagát. Ezért szokták gyakran kerékhez hasonlítani. Folyamatosan megújítja önmagát. Én a fájdalom és a szenvedés végéről beszélek.

Használd a kapcsolatodat a gyakorlásodban! És tudd, hogy bárkit is választasz partnerednek, annak lesz fájdalomteste! Ne keresd az ideális, fájdalomtest nélküli társat! És örülj neki, hogy nincs is ilyen! Használd a kapcsolatodat, mert sokkal-sokkal könnyebb saját fájdalomtested tudatára ébredni párkapcsolatban, mint egyedül élve! Hatalmas lehetőség a gyakorlásra! Ha mindketten értitek a fájdalomtest működését, hogy miként is zajlik a folyamat, akkor megállapodhattok, hogy segítetek egymásnak, ha azt látjátok, hogy a másikban fölébredt a fájdalomtest. Ha ez megtörténik, akkor a pár nem aktiválódott fájdalomtestű tagja nagyon-nagyon jelen marad, ahelyett, hogy belemenne a reagálás játszmába. Maradj nagyon-nagyon jelen! És ha a partneredet teljesen eluralja a fájdalomteste, akkor maradj annyira jelen, hogy azt is megengeded neki, hogy őt eluralja a fájdalomteste! Anélkül, hogy reagálnál rá vagy hogy azt gondolnád róla, hogy az a fájdalomtest, akit éppen látsz és hallasz azonos lenne társad valódi személyével. Csak megengedni, ez a titok. Ha a partnered nem akar együttműködni veled, akkor csináld magadért! Nagyszerű, ha együttműködik veled, de egy ember megszabadulásához végső soron csak egy ember kell.

Sok nőnél akkor jelenik meg a fájdalomtest, amikor közeledik a menstruáció ideje, mert a kollektív női fájdalomtest rendkívül erős. A fájdalomtest egyik aspektusa a kollektív emberi fájdalom. Kollektív lehet például annak a

nemzetnek a fájdalma, amelyhez tartozol. Egyes országok fájdalma súlyosabb, mint másoké. Az újvilág viszonylag kisebb súlyú fájdalommal rendelkezik az óvilághoz képest, mert Európa és Ázsia nagyobb múltú, márpedig a múlt súlya és fájdalma nagyon is jelenlevő, valóságos tényező. Néhány országban csak leszállsz a repülőről, és ha elég érzékeny vagy, máris megérezed a kollektív fájdalomtest energiamezejét. Például Kelet Európában... Sok országban érezheted ezt rögtön az első lépésekkor. Németországban azonnal érzem, ahogy kilépek a gépből... Oroszországban...

Minden személy, aki ott él, része ennek a kollektív fájdalomtestnek. Szóval ez nem csak személyes dolog. A fájdalomtest sohasem csak a te személyes problémád. Az emberi lét tartozéka. A te részeseződés az emberi állapotból, és nem személyes ügy csupán. Nincsenek kizárólag személyes problémák. Életed minden fájdalma része annak az emberi állapotnak, ami ilyen-olyan formában éppen megnyilvánul.

A kollektív fájdalomtest egyik aspektusa tehát az adott ország fájdalomteste. Az Egyesült Államoknak is van fájdalomteste, de itt kisebb karma halmozódott fel, mint Európában, és különösképpen, mint egyes európai országokban. Még olyan, viszonylag rövid ideig tartó esemény, mint például a vietnami háború is hozzáad egy kicsit a kollektív fájdalomtesthez. Az ötvenezer amerikai férfi halála egy távoli országban. A szenátus akkori elnöke az önéletrajzában így fogalmaz: „Hát igen, visszatekintve ez valószínűleg hiba volt”. Íme, az emberi örökség egyik megnyilvánulása... Tudom, hogy ülnek itt olyanok, akik megjárták Vietnámot, mert menniük kellett, és ott szenvedtek. Ez van. Most viszont már dolgozhatsz ezzel a fájdalommal!

Ahogy kollektív női fájdalomtest, úgy kollektív férfi fájdalomtest is létezik. A női fájdalomtest, amelyből minden nő kiveszi a részét, azzal a borzasztó fájdalommal kapcsolatos, amivel a nők évezredekig tartó, rabszolgaként és értéktelen birtoktárgyként való kezelése járt. Azt megelőzően akadt ugyan olyan időszak is, amikor a nők az őket megillető jogokkal rendelkeztek, de a legtöbb országban sajnos évezredekig a nők a patriarchális, az elmedominálta tudatosságállapot áldozatai voltak. Ez pedig különösen érezhetővé válik, amikor a menstruációs időszak – a nőiség biológiai szintű megnyilvánulása – elkezdődik. Az ekkor jelentkező, intenzív fájdalom automatikusan fölébreszti a női fájdalomtestet.

A régi, tradicionális, buddhista tanítások szerint: „a nők soha nem tudnak megvilágosodni, mert minden menstruáláskor elveszítik a tudatosságukat. Így tehát ki kell őket ebből zárni” – mondták. Ezt meg is tették, ami viszont a buddhista tanokat egyre élettelenebbé és egyre elmedomináltabbá tette. Nos, az állításnak történetesen épp az ellenkezője az igaz! Ha a nők tudják, hogy ebben az időszakban a fájdalomtestük különösen hajlamos aktiválódni, és akkor képesek jelenlevővé válni, akkor ily módon ők igen gyorsan megszabadulhatnak a fájdalomtestüktől.

Vigyél jelenlétet a fájdalomtestbe, és légy nagyon éber, különösen amikor a menstruáció idején aktiválódik a fájdalomtested! Figyeld meg a fájdalom ébredését! Figyeld meg, és hagyd, hogy legyen! Légy együttérző vele, mert a megengedés épp ezt jelenti! Légy az az együttérző lény, aki megengedi a fájdalomnak, hogy legyen, és aki képes tartósan elviselni a felkavartságot! A jelenlét állapota mindig a szelíd átölelése annak, ami van. Finom légyságot viszünk abba, ami van, és ez a légység hatalmas erejű! Légyságot belevive átöleljük a pillanatnyi valóságot, és fenntartjuk az ölelést. Jelen maradsz,

fenntartod a fájdalmat, és figyeled a zűrzavart. Fenntartod. Jelenlétérzésed nagyon-nagyon gyorsan, sokkal, de sokkal erősebbé válik, ahogy tartod a fájdalmat. És a fájdalom lassan alábbhagy.

Ez azonban már nem számít, mert a fájdalom elfogadása már olyan teljes benned, hogy a pillanatot nem teszed már a fájdalom megszüntetésének az eszközévé. Tehát nem arról van szó, hogy elfogadom, csak hogy minél előbb véget érjen már ez a fájdalom. A fájdalmat tökéletesen elfogadod, és ebben rejlik az igazi spirituális erő! A teljes elfogadásban. Persze, ezúttal már nem azonosultál a fájdalommal. Az nem vált a boldogtalan éneddé. Teljesen ott vagy. Teljesen jelen vagy vele. Teljesen elfogadod, hogy a fájdalomtest ott vibrál benned. És azt is, hogy menstruációkor talán meglehetősen hosszú ideig kell majd tartanod a fájdalmat. Akár néhány napig is, és közben jelenlétet viszel bele. Természetesen előfordulhat, hogy közben időnként alulmaradsz. Amikor észreveszed, újra jelenlevővé válsz vele szemben. Az „alulmaradsz” szón azt értem, hogy előfordulhat, hogy a fájdalomtest sikerrel hatol be az elmédbe, és ott újra átveszi gondolkodásod irányítását. Ám egyszer csak észbe kapsz, és újra tartod. A fájdalom tehát fantasztikus tanítóddá válik! És valahányszor ez megtörténik, jelenlétet viszel bele.

Mindig több nő jelentkezik a tudatossággal foglalkozó csoportokba, mint férfi. A nők gyorsabban fognak előrehaladni, mint a férfiak. Mindenhol ezt tapasztalom. És ennek részben az az oka, hogy immár képesek lesznek használni azt a fájdalomtestüket, ami eddig óriási akadály volt a számukra. Hatalmas segítséggé válik, amint jelenlétet viszel bele! A férfiak még mindig sokkal kevésbé vannak kapcsolatban a testükkel. A nők is persze az elméjükben élnek, de a férfiak sokkal mélyebben körülbástyázták magukat az elmestruktúráikkal. Persze, nekik is van fájdalomtestük, de a férfiakra elsődlegesen az jellemző, hogy a fejükkel azonosítják magukat. A nőkre pedig elsődlegesen az jellemző, hogy ők a fájdalomtestükkel azonosulnak. Ezek persze csak tendenciák.

Csodálatos gyakorlat ez! A szünet után szeretném megkérni a jelenlevők közül azokat, akik olvasták a könyvem, hogy mondják el, hogy haladnak. Milyen akadályokkal találtad magad szemben? Hol kezd nehézzé válni a dolog? De kérdezhetek bármi más, a témával kapcsolatos dolgot is. A vázolt gyakorlat olyan egyszerű, olyan csodálatos és olyan erőteljes, hogy döbbenetes, hogy ilyen sok időbe tellett az emberiségnek eljutni eddig a pontig. Az átalakulás mostantól kezdve azonban már nagyon gyorsan megtörténhet. Tedd hát a fájdalomtestedet a szövetségeseddé!

A fájdalomtest nem az ellenséged. Abban a pillanatban, hogy ellenségednek tekinted, megjelennek a régi elméminták, amik még a fájdalomtestből is újabb problémát csinálnak. „Hogyan tudok megszabadulni tőle?” Ne azzal foglalkozz, hogy megszabadulj tőle! Csak figyeld! Az elintézi. Csak figyeld, és tartsd! Először szinte elborít a fájdalom, de minél inkább jelenlétet viszel bele, annál inkább észreveszed, hogy mekkora ereje van a jelenlétednek. Azt is megérted, hogy a fájdalmad végül is csak hullámfodrozódás annak a hatalmas, szinte végtelen dolognak a felszínén, aki te valójában vagy. Végző soron minden emberi fájdalom csupán olyan felszíni fodrozódás vagy hullámocskák, amelyek óriási hullámnak igyekeznek látszani. S amint fölismered lényed hatalmasságát, szinte végtelenségét, a fájdalom viharsebesen csöppnyire zsugorodik, és kiderül, hogy korábban csak óriásira fújta föl magát.

Ez a megszabadulás gyakorlata. Nem igényel sok időt. Néha megkérdezik tőlem: „Aztán mennyi ideig kell csinálnom?” Ezt embere válogatja, részben attól függően, hogy az illetőnek mennyire tömör a fájdalomteste. De nem számít, mert maga a gyakorlat csodálatos. Találkoztam olyanokkal, akiknek extrém erős volt a fájdalomtestük, és kb. 2 év gyakorlatozással 80-90%-kal csökkentették azt. Ismétlem, ők különlegesen tömör fájdalomtesttel rendelkeztek. Tehát lehetséges a megszabadulás! Nem arról van szó, hogy egy életen át kell gyakorlatoznod. Tehát nem az a helyzet, mint némely spirituális tanítónál, aki azt mondja: „Még 5 életnyi időt kell rászánnod a dologra”. Vagy azt: „A következő életedben sikerülni fog.” Vagy azt: „20 év múlva fölszabadítalak, miután ideadtad nekem az összes pénzedet...”