



*Rá kell figyeljünk, hogy oda figyeljünk,
akti az igazi tudás rejlik*

Mindenkiben ott van mélyen az irányító erő, amely életünk során vezet bennünket- Az emberek zömét azonban nem tanították meg arra, hogy higgyen ebben a benső, ösztönös tudásban.

1 9 »

Arra megtanítottak, hogy tartsuk be a szabályokat, és feleljünk meg mások elképzeléseinek. Ennek eredményeképpen létezésünk értelmével veszítettük el az összeköttetést.

Idő kell szánnunk arra, hogy visszaállítsuk és ápoljuk a kapcsolatot benső irányításunkkal. Rá kell szoknunk, hogy oda figyeljünk, ahol az igazi tudás rejlik. Sokat segít, ha rendszeresen foglalkozunk vele, még akkor is, ha naponta vagy hetente csak egy-két percünk jut rá. Azért van szükségünk erre az időre, hogy megtanuljunk ellazítani a testünket és az elménket, és megismerhessük a bennünk rejlő mélyebb tudatosságot.

Belső bölcsességünkhöz sokféleképpen hozzáférhetünk, ebben segítenek Shakti Gawain kötetei. A logikusan fölépített fejezeteket alkalmazhatjuk rövid önismereti kurzusként, ugyanakkor segítenek észben tartani, miként élhetünk összhangban önmagunkkal és a világgal.



Az **alkotó** vizualizáció módszere jóda a szó **legigazibb** értelmében. Ha igazán **vágyunk** tökéletesen kielégítő, boldog kapcsolatokra, egészségre, gazdagságra, ha **bíznunk** ennek megvalósításában, és hajlandóak vagyunk **elfogadni** ezt a boldogságot és megelégedést, akkor a könyvben rejlő módszerrel képesek leszünk életre 1

3 5 ? (£ »



SHAKTI GAWAIN

FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT!

FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT!

A férfi- és női én, az intuíció
és a bennünk élő gyermek megismerése

SHAKTI GAWAIN



ÉDES VÍZ KIADÓ



Gha*ktí *Claw am

FEDEZD FEL

BENSÓ

KREATÍV

FORRÁSODAT!



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST, 2005

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült
Shakti Gawain / *Meditations*
Nataraj Publishing a division of New World Library,
California 2002

Fordította
Tasi Júlia

Szerkesztette
Schreiber László

Copyright © Shakti Gawain, 1991, 2002
Hungárián translation © Tasi Júlia, 2005
Hungárián edition © Neemtree Corporation AG, 2005
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2005

Minden jog fenntartva.

A könyv - a kiadó írásos jóváhagyása nélkül - sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmi-
lyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus
módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot,
a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást,
a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó NÓVÁK ANDRÁS igazgató

Főszerkesztő MOLNÁR ESZTER

Műszaki vezető ERDÉLYI ANNA

Tipográfia TYPOSTÚDIÓ KKT.

Borítót készítette EL GRECO KFT.

Nyomta ALFÖLDI NYOMDA RT., Debrecen

Felelős vezető GYÖRGY GÉZA vezérigazgató

ISBN 963 528 796 8

TARTALOM

<i>Bevezetés a bővített kiadáshoz</i>	7
<i>Ellazulás</i>	9
GYAKORLAT Mély ellazulás	10
<i>Kapcsolatfelvétel a benső útmutatással</i>	13
GYAKORLAT Ismerkedés benső rejtekünkkel	15
GYAKORLAT Kapcsolatteremtés bölcs lényünkkel	21
<i>A bennünk élő férfi és nő</i>	26
GYAKORLAT Ismerkedés férfi- és női énünkkel	36
<i>A benső gyermek felfedezése</i>	40
GYAKORLAT Ismerkedés a benső gyermekkel	48
<i>A kreativitás kifejezése</i>	53
GYAKORLAT Kapcsolatteremtés a kreativitással	62
<i>Az intuíció fejlesztése</i>	66
GYAKORLAT AZ intuíció gyors ellenőrzése	71



<i>Egység és egyensúly</i>	74
GYAKORLAT Egység Egység terem tő meditáció	73
<i>Emberi kapcsolataink tükré</i>	81
GYAKORLAT Pillantás a kapcsolatok tükrébe	83
<i>A valódi jólét megteremtése</i>	86
GYAKORLAT Hálaadás	96
GYAKORLAT Igényeink és vágyaink feltárása	100
<i>Hogyan vétttoztathaljuk meg a világot?</i>	103
GYAKORLAT Milyen kép él bennünk a jövőről?	106
GYAKORLAT A közös jövő vizualizálása	108

BEVEZETÉS A BŐVÍTETT KIADÁSHOZ

C\ könyv megszületésének különös története van. C x i . Az elmúlt évek során a kiadómmal egy tucat irányított meditációt jelentettünk meg magnókazettán. Azóta sokan kérdezték, hogy a kazettáknak létezik-e írott változatuk, mert valamiért jobban szeretik az írott szót

Legelőször egy idősekből álló csoport keresett meg bennünket. A rendszeresen összeülő csoport foglalkozásait minden alkalommal más vezette, aki valamelyik könyvből fölolvastott egy-egy meditációt a többieknek. Már az összes könyvemet elolvasták, és most szeretnék volna megszerezni a kazettáim szövegét, hogy a megszo-
kott menet szerint folytathassák tevékenységüket

Ezek a megható történetek és kérések arra készítettek, hogy elkészítsem a felvételek írásos változatát. Ezután az amerikai kiadóm fölvetette, hogy a meditációkból készíthetnék egy szép könyvet. Csak annyit kellett tennem, hogy figyelmesen végigolvastam a szöveget és megváltoztattam vagy kiegészítettem ott ahol szükségesnek láttam. Kétségtelenül ez volt az egyik legkönnyebb munkám!

Amikor megérett az idő az új kiadásra, úgy éreztük, sokkal teljesebbé teszi a könyvet ha megtoldjuk még né-

hány gyakorlattal, amelyek mindennapjaink más-más területét érintik: az intuíciótól, a kreativitástól és a szellemi élettől a jólétig, az emberi kapcsolatokig és a Föld gyógyulásáig.

A könyvet többféleképpen lehet használni:

1. Ül le egy vagy több barátoddal, és az egyikőtök olvasson föl egy meditációt a többieknek, imént említett, idős barátainkhoz hasonlóan.
2. Ha egyedül vagy, olvasd végig az egyik meditációt, majd tedd le a könyvet, hunyd be a szemedet, és végezd el a gyakorlatot úgy, ahogyan neked jó.
3. Csak egy darabig olvasd el a meditációt, azután lazíts, és csináld meg odáig, majd olvasd tovább, megint lazíts és így tovább.
4. Vedd a meditációt magnóra, és úgy végezd el a gyakorlatot

Bárhogyan is csinálod, az csak a javadra válhat Valahányszor rászánod magadat a lazításra és a meditálásra, a ráfordított idő nem vész kárba.

Remélem, a következő gyakorlatok ösztönözni és segíteni fogják az önmegismerés útján járókat

Shakti Gawain
2002 nyara

Megjegyzés az olvasóhoz: A három pont (...) azt jelzi, hogy tartunk egy kis szünetet.

ELLAZULÁS

6z a gyakorlat a nagyon alapos ellazulásra szolgál. Mint mindig, amikor új tevékenységet tanulunk - például kerékpározni vagy futni -, ez esetben is eltart egy darabig, amíg a test és az elme hozzászokik, hogy másképpen reagáljon. Az alábbi utasítások segítenek, hogy nagyon rövid idő alatt egyenletes és jótékony hatású relaxált állapotba kerülhessünk. Amikor már egypárszor elvégeztük a gyakorlatot, észrevehetjük, hogy csupán néhány pillanat alatt is igazán mélyen ellazulhatunk úgy, hogy lehunyjuk a szemünket, és veszünk egy-két mély lélegzetet

Egyesek szerint a háttérben szóló, nagyon lágy, relaxációs zene segíti a tudatos ellazulást. Előtte azonban bizonyosodjunk meg arról, hogy a zene mindvégig nyugalmas marad.

GYAKORLAT

Mély ellazulás

flőszőr is szakíts időt - körülbelül öt-tíz percet - a gyakorlatra, és ne gondolj arra, mi mindent csinálhatnál ezalatt Válassz egy nyugalmas napszakot, és keress egy csöndes helyet.

Lazítsd meg a ruhádat, ha valahol szorosnak érzed.

Ülj le kényelmesen, a hátadat támaszd meg, a kezed tenyérrel fölfelé pihenjen az öledben. Vagy fekdj hanyatt, és ha kell, tegyél egy párnát a térdhajlatod alá.

Vegyél nagy levegőt, és lassan fújd ki, hadd ereszkedjen le lazán a vállad.

Tátsd ki nagyra a szádat Ásíts egyet, vagy csak tégy úgy, mintha ásítanál. Hadd lazuljon el a szemed és a homlokod, majd az orrod, a szád és az állkapcsod.

Lassan és könnyedén lélegezz.

ELLAZULÁS

Ha az elmédbe gondolatok vagy érzések úsznak be, tegyél úgy, mintha távoli telefoncsörgés lenne, talán valamilyik szomszédodnál. Vedd tudomásul, hogy „valaki telefonál”, de nem kell rá felelned.

Ismét lélegezz mélyet, és közben képzelj azt, hogy a levegő a jobb orrlyukadon áramlik be. Egy pillanatra tartsd bent, majd lassan és kényelmesen fújd ki, és képzelj azt, hogy a bal orrlyukadon távozik.

Lélegezz megint egy nagyot, s ezúttal képzelj azt, hogy a levegőt a bal orrlyukadon szívod be, és a jobbon fújod ki.

Összpontosíts arra, milyennek érzed a lélegzetedet lehet hogy beszíváskor hűsít s finoman kitágul a mellkasod, amint megtelik a tüdőd levegővel, azután kifújáskor enyhén fölmelegíti az orrlyukadat. Ha akarod, vizualizáld, hogy a ki-be áramló levegőnek szép, vibráló színe van.

Legalább négy teljes cikluson át ismételd ezt a légzésmin-tát. Egy ciklus egy be- és egy kilélegzésből áll.

Most az egyes ciklusoknál mindig egy bizonyos testrészedre figyelj:

Összpontosíts a fejbőrödre, és lazítsd el.

Összpontosíts a szemedre, a füledre és az állkapcsodra, és lazítsd el.

Összpontosíts a nyakadra, és lazítsd el.

Összpontosíts a válladra, és lazítsd el.

Összpontosíts a mellkasodra, és lazítsd el.

összpontosíts a hátadra, és lazítsd el.

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

Összpontosíts a karodra és a kezedre, és lazítsd el.
Összpontosíts a hasadra, és lazítsd el.
összpontosíts a fenekedre, és lazítsd el.
összpontosíts a combodra
és a lábszáradra, és lazítsd el.
összpontosíts a lábfejedre, és lazítsd el.

Most újra a rendes, megszokott titemben lélegezz, és élvezd az ellazult állapotot.

Néhány héten át gyakorold az ellazulást, valahányszor alkalom nyílik rá, vagy ha úgy érzed, hogy a munkahelyeden, otthon vagy kikapcsolódás közben szükséged van egy kis lazításra és nyugalomra.

SHAKTI GAWAIN *Az átalakulás útja*
CÍMŰ KÖNYVÉBŐL (ÉDESVÍZ, 1996)

KAPCSOLATFELVÉTEL A BENSŐ ÚTMUTATÁSSAL

modern társadalomban sokan meglehetősen nyugtalan életet élnek. Sok felelősség van a vállunkon: a munka, a család, a barátok, valamint a társadalmi, közösségi és politikai kötelezettségeink. Gyakran még a szórakozás is rengeteg figyelmet és energiát követel. Nagyon belebonyolódtunk az önmagunkon kívül zajló életbe.

Ugyanakkor mindenki ott van mélyen az igazság érzése, az az irányító erő, amely az életünk során ügyesen vezet bennünket. Sok embernek égető szüksége van az egyensúly megteremtésére, amelyet úgy érhet el, ha a kifelé irányuló figyelem mellett időt szán a befelé fordulásra is. Szükségünk van arra, hogy kapcsolatba lépjünk szellemünkkel, benső kreatív forrásunkkal

Az emberek zömét viszont nem tanították meg arra, hogy higgyen ebben a benső, ösztönös tudásban. Arra megtanítottak, hogy tartsuk be a szabályokat, és feleljünk meg mások elképzeléseinek arról, hogy nekünk mi jó vagy rossz, vagy mit kellene tennünk. Ennek eredményeképpen létezésünk értelmével veszítettük el az összekötetést.

Időt kell szánnunk arra, hogy ápoljuk a kapcsolatot benső irányításunkkal. Rá kell szoknunk, hogy oda figyel-

FEDEZD FÉL BENSŐ KREATÍV

jünk, ahol az igazi tudás rejlik. Sokat segít, ha rendszeresen foglalkozunk vele, még akkor is, ha naponta vagy hetente csak egy-két percünk van rá. Azért van szükségünk erre az időre, hogy megtanuljunk ellazítani a testünket és az elménket, és megismerhessük a bennünk rejlő mélyebb tudatosságot

Ehhez sok gyakorlás, türelem és törődés kell. Másrészt ez nagyon természetes, ezért amikor már kezd rögzülni az új szokás, rájövünk, hogy egyre könnyebb befelé fordulni. Egy idő után még azt is észrevehetjük, hogy vágyunk erre a benső kapcsolatra. Amikor túl sokáig koncentrálnunk a külső világra, egy részünk elkezd befelé fordítani, és követeli, hogy lépünk érintkezésbe mélyebb önvalónkkal.

GYAKORLAT

Ismerkedés benső rejtekünkkel

következő vizualizációs meditációval annak a gyakorlatát alakítjuk ki, ahogyan befelé fordítjuk a figyelmünket, olyan helyet keresünk, ahol nyugalomban ellazulhatunk, és kapcsolatba léphetünk benső bölcsességünkkel. Valahányszor ilyen meditációt végzünk, könnyedén és természetesen csináljuk. Nem baj, ha közben nem látunk képeket. Egyesek vizuálisak, míg mások a hangokra vagy az érzésekre fogékonyabbak. Ha csak érzésünk vagy gondolatunk támad a meditáció során, fogadjuk fesztelenül, könnyedén. Oldódjunk fel, és élvezzük az élményt. Ugyanígy, ha a szövegben egy bizonyos kép vagy gondolat szerepel, de nekünk valami más úszik be, bizzunk a saját tapasztalásunkban. Mindig azt az utat kövessük, amelyiket helyesnek érzünk.

Helyezkedj el kényelmesen a meditáláshoz: ülj vagy fekdj le. Ha ülsz, húzd ki magad, hátadat döntsd a szék-támlának, talpad legyen a padlón, kezed pedig lazán az öledben. Ha vízszintesen kényelmesebb, lazán fekdj hanyatt.

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

Amikor elhelyezkedtél, hunyd le a szemedet, és fordítsd a figyelmedet a testedre: csak tudatosítsd, hogyan érzi most magát... Ha valahol feszültséget érzel a testedben, finoman lélegezz „oda.” Képzeld el, hogy ezek a testrészek elernyednek, csökken az összes fölösleges feszültség, majd végleg elenyészik.

Először a lábfejedre összpontosíts, és képzelj el, hogy ellazul...

Utána a bokádra és a lábszáradra összpontosíts, és finoman lazítsd el...

Most a combodra és a fenekedre összpontosíts. Lazítsd el velük együtt a medencédet is...

Lágyan lélegezz az altestedbe, és érezd, ahogyan ellazul...

Most a hasadra és a gyomrodra összpontosíts, és képzelj azt, hogy minden belső szerveid ellazul, és könnyedén, kellemesen, egészségesen és zökkenőmentesen működik...

Lazítsd el a mellkasodat, a válladat, a karodat, a kezedet és az ujjaidat...

Összpontosíts a nyakadra és a torkodra, és képzelj el, hogy teljesen elernyednek. Ha feszültséget érzékel, képzelj azt, hogy az leáramlik a karodon, és az ujjaidon át távozik a földre...

KAPCSOLATFELVÉTEL A BENSŐ ÚTMUTATÁSSAL

Most lazítsd el a fejedet, az arcodat., a fejbőrödöt- a füledet... a szemhéjadat és az állkapcsodat..

pásztázd végig az egész testedet tetőtől talpig és vissza, és érezd, ahogy mindened elernyed... Képzeld azt hogy az életenergia egyenletesen és szabadon áramlik az egész testedben. Ha bármelyik tagodat merevnek érzed, finoman ernyeszd el, hadd áramoljon belé az energia...

Vegyél nagy levegőt és amikor kifújod, az utolsó izmot is ernyeszd el. Érezd, ahogyan a tested tökéletesen ellazul..

Lélegezz megint mélyet és kifújáskor lazítsd el az elmédet. Tegyé úgy, mintha ez is csak egy izom lenne, amelyet el lehet engedni. Ne kapaszkodj semmilyen gondolatba Most mindent elengedsz, és hagyod, hogy az elméd elcsöndesedjen, lelassuljon, egy kissé eltompuljon...

Ismét vegyél nagy levegőt és amikor kifújod, fordítsd a figyelmet mélyen önmagadba...

Képzeld azt, hogy kint vagy a természetben, és egy gyönyörű ösvényen ballagsz lefelé. Lehet hogy látványként jelenik meg előtted, lehet hogy csak érzed vagy érzékeled, de úgy is tehetsz, mintha ott lennél. Séta közben érezd magad körül a pompás természetet., és az elméd egyre jobban ellazul...

Most egy tisztáshoz vagy valamilyen más szép helyhez érsz, és körbepillantasz, hogy megnézd vagy érzékeld, milyen is. Nagyon különleges, varázslatos hely. Nézz körül alaposan. Vannak fák? Növények? óceán vagy folyó?

Hegytetőn állsz, mezőn vagy egy kertben? Hadd szárnyaljon szabadon a képzeleted... Nagyon békés és csodálatos érzés itt lenni, egyben bensőséges és biztonságos is. Ez a te saját, személyes rejteked, amelyet a bensődben hoztál létre saját magadnak. Ide hívatlanul senki sem állíthat be. Ez a te magánterületed.

Figyeld meg, meleg van-e vagy hűvös... Süt-e a nap, vagy borús az ég? Vagy talán egyszerre mindkettő? Milyennek érzi a bőröd a levegőt, és milyen az illata? Milyen hangokat hallasz benső rejtekedben? Madárcsiripelést, bogárzúmmögést vagy a szellő susogását a fák lombjai közt, néhanem az óceán hullámzását? Vagy csönd honol mindenütt? Vannak-e virágok vagy állatok körülötted? Bármilyen is jelenik meg, fogadd el jónak és helyesnek...

Sétálj egyet benső rejtekedben, hogy megismerd, és megbarátkozz vele... Keress egy helyet, ahol kényelmesen leülhetsz vagy leheveredhetsz, és érezd magad teljesen otthon... Érezd magad körül a természet szépségét és éltető erejét, tárulj ki, szívd magadba. Képzeld azt, hogy szivacs-ként iszod magadba az Anyatermészet szeretetét és pompáját...

Most fordítsd befelé a figyelmedet egy mélységes, csöndes zugra... képzeld azt, hogy egyre mélyebbre hatolsz, amíg egy nyugalmas és békességes helyhez érsz, ahol a világ összes nyűge távolinak tűnik. Éld meg a pillanatot, és egyszerűen csak legyél itt, ahol egyáltalán semmit sem kell tenned, semmire sem kell gondolnod. Ez a néma létezés állapota...

^G. KAPCSOLATFELVÉTEL A BENSŐ ÚTMUTATÁSSAL

Ezen a csöndes, nyugalmas helyen legmélyebb bölcsességgel, ösztönös benső tudásoddal kerülhetsz kapcsolatba. Ez a részed nagyon bölcs, mindent tud, amire szükséged van, és életed során minden percben képes megmutatni az utat. Ha nem érzed, vagy nem igazán hiszel benne, tegyél úgy, mintha ott lenne, vagy képzelj el. Érzed vagy nem, hiszed vagy nem, de mindig benned van...

Ha szeretnél kérdezni benső útmutatásodtól, tedd meg most.. Légy nyitott befogadni, érezni vagy érzékelni bölcs részed választát. Lehet hogy szavak formájában érzek a felelet. Lehet, hogy képként. Lehet hogy csak érzésként. Fogadd be, és engedj belépni a tudatodba... Az sem baj, ha nem érzel semmiféle választ Talán később ér el hozzád, nem mindig akkor, amikor kéred. Fogadd el, hogy jó, amit most tapasztalsz...

Ha vannak még kérdéseid, tedd fel őket Kérhetsz segítséget támogatást útmutatást szeretetet tisztaságot., kérd bátran, amit szeretnél, amire szükséged van... Valahányszor kérdezel, a kapu azonnal kitárul, hogy befogadhasd, amire szívből vágysz. Ezért egyszerűen fogadd el, hogy amit kérsz, az most elindult feléd. Mindenképpen jelentkezni fog az életedben, még ha másképpen is, mint várod...

Amikor a végére értél, tudatosítsd magadban még egyszer rejteked létét. Hidd, hogy erre a gyönyörű helyre bármikor eljöhetsz. Ez mindig benned van. Csak annyit kell tenned, hogy lazítasz, behunyod a szemedet veszel

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

egy-két nagy levegőt, és azt kívánod, hogy itt legyél. Itt mindig ellazulhatsz, és érintkezésbe léphetsz a benned rejlő mélységes bölcsességgel...

Most búcsúzz el rejtekedtől, és indulj el fölfelé az ösvényen... Amint lépkedsz fölfelé, egyre inkább tudatában leszel testednek. Érzékd magad körül a szobát... Most nagyon óvatosan nyisd ki a szemedet. Ellazultan, de feltöltődve, és önmagaddal mélységes összhangban érkezel vissza.

GYAKORLAT

Kapcsolatteremtés bölcs lényünkkel

bennünk lévő bölcsességhez sokféleképpen hozzáférhetünk. A benső bölcsesség, tudás fellelésének egyik legegyszerűbb és legkönnyebb módja az előző meditáció.

A másik lehetőség az, ha valamilyen bölcs lény képzetével vesszük föl a kapcsolatot, aki lehet a tanácsadónk, a lelki vezetőnk, a segítőnk, a bizalmasunk vagy az őrangyalunk. Egyeseknek így könnyebben megy, mások viszont szívesebben végzik ezeket a meditációkat más-más napon.

A következő gyakorlat a bennünk élő lelki vezetővel teremt kapcsolatot. Ehhez vissza kell térnünk benső rejtekünkbe. És ne feledjük, bármit is tapasztalunk, az a mi saját, egyedi élményünk, legyen az kép, érzés, érzet vagy csupán gondolat Vegyük könnyedén, és bízunk a saját tapasztalatunkban, amíg helyesnek látjuk.

Keress egy megfelelő helyet ahol kényelmesen leülhetsz vagy lefeküdhetsz. A gerincéd legyen egyenes. Olyan testhelyzetet vegyél föl, hogy mindened ellazulhasson...

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

Vegyél nagy levegőt. *Kifújás* közben kezdj ellazulni. Húnyd be a szemedeL.. Megint lélegezz mélyen, és kilégzéskor még jobban lazítsd el a testedeL.. Újra vegyél nagy levegőt Amikor kifújod, képzelj azt hogy teljesen elernyeszted a testedet.. Ha merevnek vagy feszültnek érzed még magad valahol (vagyis ahol fölösleges energiát tartogatsz), összpontosíts oda, szívód be a levegőt és amikor kifújod, képzelj azt hogy a feszültség vagy a többletenergia csökken, majd lassan elenyészik. Most már az egész tested mélyen ellazult állapotban van...

Képzeld el, amint az életerő, az energia szabadon és könnyedén áramlik az egész testedben. Táplálja az összes sejteted megszabadít a régitől, a fölöslegetől, kicseréli új, éltető erőre és élénkségre...

Most megint vegyél nagy levegőt és kilégzéskor lazítsd el az elmédet... Engedj el minden gondot, aggodalmat nyugót vagy teendőt - csak egy kis időre. Ezeket mindig előhívhatod, amikor kell, de a következő pár percre tedd félre őket.. Hadd csituljon el és lassuljon le az elméd... Ha gondolatok bukkannak föl (kétségkívül fognak), csak vedd tudomásul őket, majd engedd tova. Ne ragadj le egyetlen gondolatnál sem. Bocsásd útjára, amint észrevetted...

Képzeld azt hogy az elméd megnyugszik és elcsöndesedik, mint egy tó víztükre. Annyira nyugodt, hogy egyetlen hullám sincs a felszínén...

KAPCSOLATFELVÉTEL A BENSŐ ÚTMUTATÁSSAL

Lélegezz újra mélyen, és kilégzés közben fordítsd a figyelmedet befelé, mélyen önmagadba... Most képzelj azt, hogy lefelé bandukolsz az ismerős ösvényen, és körülvesz a természet békessége és szépsége... Közben egyre ernyedtebbnek és nyitottabbnak érzed magad... Megérezkedel benső rejtekedbe, amely lehet rét, hegytető, valamilyen szép hely a fák között, barlang vagy vízpart - amit csak akarsz...

Lehet, hogy ugyanott találsz magadat, mint előző alkalommal, de változhatott is a táj. Legyen úgy, ahogy neked jó, de tudd, hogy ez a hely mindig nagyon békés, szép és biztonságos. És nagyon bensőséges. Ez a te helyed. Ide hívatlanul senki sem állíthat be.

Egy darabig csak érezd és nézgesd a rejtekedet. Éld át milyen érzés itt lenni... Járd körbe, érezd a levegőt, figyelj a többi élőlényt, a növényeket, az állatokat, a madarakat...

Keress egy helyet, ahol kényelmesen és otthonosan érzed magad. Ha kedved tartja, ide letelepedhetsz.

Most nézz vissza rejteked bejáratához, ahol egy bölcs lényt pillantasz meg (érzel vagy érzékelsz), aki éppen most lép be. Ez a bölcs lény lehet férfi vagy nő, gyermek vagy állat, de lehet csupán valamilyen szín vagy anyagtalan képzet is...

Érzed, érzékeled vagy látod, hogy közeledik feléd.- Figyeld meg, hogy idős vagy fiatal, magas vagy alacsony-, hogyan mozog... ha emberi lény, milyen a ruhája.- S a leg-



FEDEZD FEL BBNSÓ KREATÍV FORRÁSODAT!

fontosabb, hogy érzékeld az energiáját, amint a közeledbe ér...

Amikor a bölcs lény megáll előtted, köszöntsd, ahogyan illendőnek találsz... Bízz az érzéseidben. Hagyd, hogy üdvözöljön, és ismerkedjete össze. Kapcsolatba kerülhetek szavak vagy energia által, gondolatátvitellel, érintéssel vagy másféleképpen, a megérezésednek megfelelően. Ő azért van itt, hogy szolgáljon téged, és segítséget nyújtson úgy, hogy az a javadra váljon...

A bölcs lény talán hozott neked valamilyen üzenetet, ezért kérdezd meg, szeretne-e közölni veled valamit, szavakkal vagy máshogyan; nem akar-e emlékeztetni valamire, vagy tudatni veled valamit. Ezután nyitottan hallgass meg, érezd vagy érzékeld a feleletét.. Ha nagy szükség van valamire, vagy különösen szeretnél valamit kérni bátran - legyen az néhány bölcs szó, szerető támogatás vagy bármi más... Fogadd be a bölcs lény választát..

Töltsétek azzal az időt amivel jólesik... Élvezzétek szavak nélkül egymás társaságát de beszélgethettek is... Add át magadat az élménynek, és élvezd a maga teljességében... Végül, amikor már beteltél az élménnyel, úgy fejezd be, ahogyan a pillanat diktálja...

Ha szeretnéd, hogy a bölcs lény veled maradjon a rejtekben, legyen így. Ha jobban esne, hogy elmegy, búcsúzz el tőle, és képzeld el, hogy a rejtek kijárata felé indul az ösvényen... Hidd, hogy amikor csak akarod, eljöhetsz ide, és megkérheted bölcs lényedet, hogy jöjjön el hozzád.

KAPCSOLATPBLVITBL A BBNSÓ ÚTMUTATÁSSAL

Mindig kérdezhetsz, kérhetsz tőle támogatást, útmutatást, szeretetet vagy kapcsolatot, amire csak vágysz...

Ismét nézz körül rejtekedben... Ne feledd, bármikor ellátogathatsz ide, ha lehunyod a szemedet, veszel néhány nagy levegőt, és azt kívánod, hogy itt legyél...

Ha most jólesne elszundítani, tedd azt...

Ha szeretnéd abbahagyni a meditációt, búcsúzz el rejtekedtől, és indulj vissza az ösvényen. Egyre élénkebbnek érzed magad; energikusan és kiegyensúlyozottan térsz magadhoz...

Kezdd érzékelni testedet, tested állapotát, majd a szobát is körülötted... Amikor készen állsz, nagyon lassan nyisd ki a szemedet, és térj vissza a szobába...

Ha szeretnéd tovább élvezni ezt az állapotot, még jobban lazulj el, és maradj így, ameddig jólesik...

SHAKTI GAWAIN *Meditations* CÍMŰ MAGNÓKAZETTÁJÁRÓL

A BENNÜNK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

Csajszindanyiuunknak van férfias és nőies aspektusa, (L' 0 Lazaz mindkét nem képviselőiben található férfi- és női energiák. Szerintem az egyik alapvető feladatunk lényünk mindkét jellegének fõiismerése és fejlesztése, valamint a kétféle energia közötti egyensúly megteremtése.

A férfi- és női energiák fogalma nem új keletű. A keleti filozófiák is megemlítik a világegyetem jin és jang aspektusát, amely nem csupán bennünk, emberekben található meg: az univerzumban minden e két ellentétes energiából épül fel: a cselekvőből és a befogadóból, a pozitívból és a negatívból, a világosból és a sötétből, a maskulinból és a femininből.

Nyugaton Carl Gustav Jung nevéhez fűződik az *anima* és *animus* fogalma. Elmélete szerint a férfiaknak van egy nőies aspektusuk, ez az anima, a nők férfias aspektusa pedig az animus. A legtöbben ezeket erősen elnyomják, holott meg kellene békélni velük.

Úgy tapasztaltam, hogy egyesek eleinte idegenkednek attól, hogy férfias és nőies aspektusról beszéljenek, mert kultúránkban sok előítélettel viseltetünk e két szó jelentésével kapcsolatban, s jókora adag érzelmi töltést társítunk

A BENNÜNK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

hozzájuk. Ha visszásnak érezzük őket, nyugodtan helyettesíthetjük például a janggal és a jinnel, a cselekvővel és a befogadóval vagy bármilyen más alkalmas kifejezéssel.

Én úgy tekintek nőies oldalunkra (legyen szó férfiról vagy nőről), mint intuitív részünkre. Ez a bennünk rejlő legmélyebb és legbölcsebb útmutató erő, a kapu befogadó aspektusa, amelyen keresztül belénk áramolhat a világmindenség magasabb rendű energiája. Nőies oldalunk révén fogadjuk be az univerzum teremtő erejét, ezért bizonyos értelemben ez a csatorna befogadó vége.

A férfias aspektus lényege a cselekvés. Ez teszi lehetővé, hogy a fizikai testünkben és a fizikai világban működünk. Átala tudunk cselekedni, beszélni, mozogni. A csatorna kiáradó végének is nevezhetjük. Az energia a befogadó, nőies aspektusú kapun jut be, és a férfias cselekvőképességben nyilvánul meg.

E két energia együttműködése teszi lehetővé az alkotást. Akkor hozunk létre valamit, amikor az energiát a nőies részünkön keresztül fogadjuk be, és a férfias részünkön át jelenítjük meg a világban. Például egy festőművész egyik reggel ihletetten ébred, vagyis a nőies része egy képet vetít elé, mire azonnal a tettek mezejére lép, ecsetet ragad, és festeni kezd a férfias része indíttatására. Vagy az édesanyát hirtelen elfogja az aggodalom (a benső nő figyelmezteti), rögtön átrohan a másik szobába, és fölkapja a kisgyermeket a forró kályha mellől (a benső férfi készítésére). Vagy az üzletembernek az a sugallata támad, hogy lépjen kapcsolatba egy bizonyos munkatársával. Erre a női része ösztökéli. Fölhívja, és együtt beindítanak egy új üzletet, amelyhez a lendületet a férfias része adja.

Az én életemben például ez úgy működik, hogy amikor indíttatást érzek az írásra, a kezdeti impulzus a világegyetem magasabb rendű erőtől származik, és egy nőies jellegű megérezésem keresztül jut el hozzám: „Nahát, olyan írhatnékam támadt. Szeretnék megosztani valamit a világgal.” Azután a férfias részem valósítja meg a tettet: papírt ragadok, leülök, és írni kezdek. Minden így jön létre, a bennünk lévő férfias és nőies oldal egyesülésével: a nőies megindítja a kreativitást, a férfias pedig végrehajtja.

Íme, egy egyszerű magyarázat. A benső nő így szól: „Ezt érzem.” A benső férfi erre így válaszol: „Értem. Mit szereméi, mit tegyek?” A nő erre azt feleli: „Ezt szeretném.” Mire a férfi: „Ezt szeretnéd? Nagyszerű. Megteszem neked.” Az egyénben lévő férfias és nőies energiák egyesülése minden alkotás alapja. Női megérezés + férfias cselekvés - alkotás.

Ahhoz, hogy harmonikus és alkotó életet élhessünk, mindkét energiának tökéletesen és egyensúlyban kell működni bennünk. A nőies energiát irányító helyzetbe kell hoznunk, hiszen ez a természetes feladata. **Ez az** energia a világegyetem magasabb intelligenciájára hangolódik rá. Persze hogy azt szeretnénk, ha ez vezetne bennünket. A férfias energia dolga az, hogy hallgasson erre az intelligens útmutatásra, és megtervezze a megvalósítás folyamatát. Valódi funkciója a világosság, az egyenesség és a lendületes erő, amely az univerzum (női oldalon keresztül érkező) üzenetén alapul.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy belső történéseiről beszélek. Az emberek néha összezavarodnak és felháborodnak, mert külső folyamatnak vélik. Azt hiszik, tanításaim szerint a nők mondják meg a férfiaknak, hogy mit csinál-

A BENNÜNK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

janak, a férfiaknak pedig hallgatniuk kell rájuk, és mindent meg kell tenniük. Ám én nem erre gondolok. Az emberek női aspektusa, a benső útmutató legyen a kezdeményező energia, a férfias oldal pedig valósítsa meg, amit legbelül tudunk.

A férfias és a nőies oldal elmélete csak egy másik kifejezése annak a gondolatnak, miszerint hallgatnunk kell a saját igazságunkra, legbelső tudásunkra, és készen kell állnunk a cselekvésre.

Nagyon zavaró, ha kivetítjük a két aspektus fogalmát. A nőies és férfias energiáról alkotott sztereotíp képek közül sok valóban megfelel annak, ahogyan működniük kellene az emberen belül, de megpróbáljuk őket a külvilágba vetíteni, és azt mondjuk, a nőnek ilyennek kell lennie, a férfinak meg olyanoknak. Azután korlátokat állítunk föl: a nők csak a nőies, a férfiak csak a férfias energiát testesítik meg. Pedig mindkettőre szükségünk van. Belül minden egyes ember tökéletes, kétnemű lény.

Vannak, akik megrökönyödnek, amikor először hallanak erről. Attól tartanak, hogy a végén mindannyian egyformák leszünk. Ha mindenki teljes, férfi-női lény, akkor idővel mindannyian kétneműek leszünk. Nem hiszem, hogy így lenne. Abban viszont biztos vagyok, hogy amikor egy nő megengedi, hogy a benső férfias energiája fölkarolja, amikor bízni kezd benne, akkor magabiztosabban tudja kifejezni nőiességét nyitottabbá, gyakorta még érzelmesebbé és fogékonyabbá válik, hiszen tudja, hogy férfias ereje mellette van, és vigyáz rá. Ugyanígy, amikor a férfiak elfogadják nőies oldaluk erejét erősödik a férfiaságuk. Energikusabbnak, erősebbnek és hatékonyabbnak érzik magukat.

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

Egyáltalán nem leszünk kétneműek, sőt inkább elmélyül férfiasságunk vagy nőiességünk, ezért kedvünk szerint alakíthatjuk a külső játszmákat, ha nem korlátozzuk magunkat lényünk egyik felére.

A legtöbben még nem tanulták meg, hogyan engedjék a férfias és a nőies energiájukat természetesen, helyes arányban működni. Kultúránkban a férfias oldalunkkal, a gondolkodási és cselekvési képességünkkel elnyomjuk és irányítjuk a nőies intuíciót ahelyett, hogy támogatnánk és kifejezésre juttatnánk. A férfias energia e hagyományosan patriarchális változatát én „vén hímnek” nevezem. Ez mindkét nemből egyaránt megtalálható, noha a férfiaknál gyakran szembetűnőbb és jobban kifejeződik, a nőkben finomabban és rejtettebben jelentkezik. A vén hím az a részünk, amelyik irányítani akar. A háború jó példa rá, mert hiányzik belőle a nőies oldal bölcsessége és útmutatása. A vén hím retteg a nőiességtől, mert nem akarja alávetni magát a világmindenség erejének. Fél, hogy a megteszi, elveszti identitását.

A vén hímhez fűződő női energia gyámoltalan a világban. Ereje nem tud közvetlenül megnyilvánulni, ezért a legtöbbször közvetett módon jelentkezik. Ha férfias oldalunk segítségével nem tudjuk kifejezni nőies energiánkat, akkor az csak fű alatt, manipuláció révén tud működni. Az energiának muszáj áramlania valamerre, és gondot okozhat - akár még betegséget is -, ha nem tud közvetlenül megnyilvánulni.

A vén hímnek nevezett részünk tart a nőies erőtől, mert az a lélek, az univerzum ereje. Olyan érzést kelt bennünk, mintha teljesen kicsúszna a kezünkől az irányítás. És mi félünk elveszíteni ezt a vezető szerepet. Félünk alávetni

H S É i

A BBNÜNKK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

magunkat a világegyetem erejének, és félünk bízni abban, hogy ez a magasabb rendű erő valóban tudja, mit kell tennie.

Bizonyos értelemben a vén hím attól tart, hogy a nőies oldal ereje meghaladja az övét. Ez tulajdonképpen igaz lehet de a félelem csak gátló tényező. A bennünk lévő férfi minél inkább hallgat a nőre, és aszerint cselekszik, annál inkább növekszik az ereje. A nőies oldal egyre jobban feltölti. Végül egyre teherbíróbbá és hatékonyabbá válhatunk fizikailag, egyre jobban tudjuk kezelni a rajtunk átáramló, egyetemes alkotó energiát

Ha a férfias oldalunk egyre többször hallgat a nőiesre, és útmutatásának megfelelően cselekszik, spirituális csatornánk is egyre jobban működik, egyre több alkotó energia tud átáramlani rajta, és a testünk egyre jobban tud majd bánni vele. Ezért valahányszor hallgatunk a megérzésünkre, kockáztatunk, és bátran aszerint cselekszünk életünk minden területén, a kis és nagy dolgokban egyaránt, gyarapítjuk erőnket növeljük magunkban a világosságot, fejlesztjük energiacsatornáinkat

A kis dolgok valójában roppant fontosak. Például ha úgy érezzük, hogy ki kellene mondanunk valamit de nem tesszük, mert attól félünk, hogy megbántanánk vele a másikat, akkor a bennünk lévő férfierő nem hajlandó véghezvinni a benső nő sugallatát. Ha csak egyszer is képesek vagyunk ellenkezőképpen reagálni, az már nagy lépésnek számít. Ha erős késztetést érzünk, hogy kimondjunk valamit és bátran megtesszük, akkor érezhetjük, amint feltöltődünk energiával. Férfias oldalunk hallgatott a nőiesre. Amikor nincs kedvünk eleget tenni egy meghívásnak, mégis elmegyünk, mert elvárják, akkor a

Vén hím homlokegyenest *mást csinál, mint amit a női fél* sugall neki. Ám ha a férfias fél támogatásával kimondjuk: *most nem akarok elmenni* akkor egy kicsit feltöltődünk attól, hogy bízunk önmagunkban.

A férfiak és a nők egyaránt vén hím-női energia felállásban szokták játszani a szerepüket. Férfias felünk hagyományos szerepe szerint nagyon erős, irányít, megtagadja az érzelmeit érzéketlenül, mint egy gép, és végeredményben elnyomja a nőket mert legbelül elnyomja saját nőies oldalát is.

A jól ismert macsó férfi benső, női hangja kétségbeesett és hisztérikus, és reménytelenül próbálja észrevéttetni magát. Az ilyen ember általában olyan nőket vonz, akiknek kicsi az önbecsülésük, ragaszkodóak és támaszra szorulnak, vagy akik közvetetten, manipuláció révén fejtik ki erejüket: kislányos agyafúrtsággal, szexuális csábítással, ravaszkodással vagy becstelenséggel.

A nő hagyományos szerepe szerint érzelmes és intuitív, de ezt nem képes cselekvésben kifejezni, ezért manipulációba kezd. Nem tudja közvetlenül gyakorolni a hatalmát, így alattomos utakat keres érvényre juttatására. Gyámoltalannak és a férfiaktól függőnek érzi magát.

Ebből a szemszögből minden ember csak fél személyiség, és létezése függ a másik felétől. Ezen a világon azonban nem élhetünk egészséges életet a férfias és a nőies energiák teljessége nélkül, ezért a két nem egymásra van utalva a túlélésben. Ez az elrendezés bizonyos tekintetben tökéletesen működőképes. A férfiak segítenek a nőknél, és fordítva. Ebben azonban ott lappang egy másik probléma: ha egyénként nem érezzük magunkat teljesnek, ha úgy érezzük, hogy az életben maradásunk vala-



A BENNÜNK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

ki mástól függ, akkor állandóan attól félünk, hogy elveszítjük őt. Valahol mélyen azonban tudjuk, hogy akihez vonzódunk, az önmagunk tükörképe. Nem szabad túlságosan függenünk a másiktól, hiszen minden, amit a társunkban látunk, önmagunkban is megtalálható. Be kell látnunk, hogy azért élünk együtt a párunkkal, hogy megismerhessük önmagunkat és elmélyíthessük kapcsolatunkat a világmindenséggel.

Úgy vélem, hogy a párkapcsolatok minden formája - a leghagyományosabb házasságtól a nyitott kapcsolatokon át a homo- vagy biszexuális kapcsolatokig - jól mutatja az egyes lények törekvését: megtalálni az egyensúlyt a benső férfi és nő között. Meggyőződésem, hogy ha egyénekként meglegeljük ezt a harmóniát akkor a teljesség felől közeledhetünk a másikhoz: „Én tökéletes férfi-női teremtmény vagyok, és te a bennem lévő teljességet tükrözöd vissza.” így tudunk tanulni egymástól.

Sok hozzám hasonló nő nagy férfias energiával rendelkezik, viszont vén hímként alkalmazza. Én is nagyon intellektuális, nagyon aktív életet éltem, és minden igyekezettel azon voltam, hogy a vállamra vegyem a világ gondját-baját. Nőies oldalam is erőteljes volt de nem az ő kezében volt az irányítás. Voltaképpen gyakran tudomást se vettem róla. Alapvetően óvtam az érzékeny, sebezhető részemem, vastag védőpáncélt növesztve köréje. Duzzadó férfierőmet rá kellett szoktatnom arra, hogy hallgasson a női felemre, bízson benne, és támogassa Nőies részem így már biztonságban érzi magát és védett annyira, hogy a maga teljességében megmutatkozhasson. Ma már kívül-belül szelídebb, befogadóbb vagyok, és ugyan sebezhetőbb is, de alapvetően erősebb.

A nők most az önérvényesítés útjára léptek, felhagyván azzal, hogy saját felelősségüket elhárítsák maguktól, és a férfiakra ruházzák. Ráadásul egy több évszázados hagyományban gyökerező mintakép ellen hadakoznak, és időbe telik, amíg legbelül, a lelkünkben képesek leszünk változtatni ezen. A dolog nyitja: figyelni legmélyebb érzéseinkre, bízni bennük, és azok szerint cselekedni.

A benső nő és férfi egyesülése lehetővé teszi, hogy a világegyetemből áradó valódi szeretet és szenvedély keresztülfolyhasson rajtunk. Kapcsolataink így az univerzum szeretetén és szenvedélyén alapulhatnak, és nem valamilyen alkalmatlan érzelmen.

A nőies erő, a lélek ereje mindig bennünk van, és férfias energiánkon múlik, hogyan viszonyulunk hozzá. Küzdhetünk vele, útját állhatjuk, megpróbálhatunk elkülönülni tőle, megkísérelhetjük irányítani, vagy átadhatjuk magunkat neki, megnyílnak előttte, bízhatunk benne, támogathatjuk és együttműködhetünk vele.

Ahogy belül az emberben, úgy kultúránkban és bolygónkon is lejátszódik ez a folyamat.

Én hiszem, hogy a világ afelé tart, hogy a bennünk lévő férfias energia egyre kevésbé fél a nőiestől, már nem annyira bizalmatlan vele szemben, és ez a megújult benső férfi mindjobban hajlandó kinyilvánítani a lélek erejét a fizikai világban. Ha a változás útjára lépünk, meglátjuk, hogy egyéni életünk kezd egyensúlyba és harmóniába kerülni. Kapcsolataink is egyre jobban tükrözik majd benső összhangunkat, és végül az egész Föld átalakul.

A női energia csillaga fölemelkedőben van. Ha hagyjuk érvényesülni, tudatosítjuk és alávetjük magunkat neki, változik a bennünk lévő vén hím. A nőiességnek köszön-

V DEN N U N K H M B R n D B N U S

hetően megint magasba emelkedik, és újjászületik mint megújult benső férfi, aki immár bízik a nőben, és szívvel-lélekkel szereti. Föl kell nőnie, hogy ugyanakkora legyen az ereje, mint a nőinek, és úgy szerethessen, ahogyan szeretnie kell.

Az utóbbi években az új benső férfi kétségkívül egyre nagyobb teret kap a tudatunkban. Előtte nagyon kevés tapasztalatunk volt róla, a férfiasság egyetlen hordozója a vén hím volt. Az újfajta erő létrejött egyet jelent az új kor megszületésével. Amikor az új benső férfi teljes pompájában kiemelkedik a lélek női erejéből, új világ születik bennünk - és körülöttünk is.

GYAKORLAT

Ismerkedés férfi- és a női éntünkkel

Lépjünk most kapcsolatba férfias és a nőies felünkkel.

Helyezkedj el kényelmesen. Ül le egy támlás székre, és húzd ki magad, vagy fekdj hanyatt... Hunyd be a szemedet Vegyél nagy levegőt és kifújás közben lazítsd el a testedet.. Lélegezz megint mélyen, és kilégzéskor még jobban lazítsd el magadat.. Megint vegyél nagy levegőt és amikor kifújod, próbáld meg minden porcikádat ellazítani.. Ha valahol még feszültnek érzed magad, összpontosíts arra a területre, szívd be a levegőt és finoman ernyeszd el... Továbbra is mélyen és természetesen lélegezz, és képzelj azt hogy az egész testedben érzed az energiát a lábujjaidtól a fejed búbjáig...

Ismét lélegezz mélyet, és kifújás közben lazítsd el az elmédet... Hagyj lassan tovaúszni minden felbukkanó gondolatot hogy az elméd lelassuljon, és kissé eltompuljon... Vegyél nagy levegőt és amikor kifújod, a figyelmedet fordítsd befelé, egy mély és csöndes zugra...

Képzeld azt, hogy a természetben lefelé bandukolsz egy szép ösvényen, és egyre összefogottabbnak, nyugodtabbnak és ellazultabbnak érzed magad... Elérsz egy csodás helyre, ez a te benső rejteked... most belépsz... Pár percig csak érezd, érzékeld vagy nézegesd... Ez a te magánterületed. Nagyon biztonságos és kellemes érzés itt lenni. Ide eljöhetsz egy kicsit erőre kapni és nyugalmat találni... Nézz körül, mi minden van a rejtekedben: növények, fák, víz. Napsütéses-e vagy árnyas? Milyen a hőmérséklet?... Ezután keress egy helyet, ahol kényelmesen leheveredhetsz...

Ma a férfias és a nőies oldalad fog megjelenni a rejtekedben. Képzeld azt, hogy a bejárat felé nézel, és egy női alakot látsz az ösvényen közeledni... Lehet felnőtt, kislány, állat, de lehet egy szín, valamilyen forma vagy energia is. Ahogy a bejárat közelébe ér, nézd meg vagy érzékeld, milyen a külseje: idős vagy fiatal, milyen a ruhája, a mozgása?...

Ahogy egyre közeledik, érezni kezded az energiamezejét. Figyeld meg, milyen érzés... Amikor odaér hozzád, köszöntitek egymást.. Üzenetet hozott neked. Kérdezd meg, mit szeretne közölni veled, szavakkal vagy máshogyan, majd fogadd be a válaszát.. Kérdezd meg, mire van szüksége, mit szeretne tőled most vagy általában...

Ajándékot is hozott neked. Fogadd el...

Töltsetek együtt egy kis időt úgy, ahogy mindkettőtöknek jólesik... Érzékeld az energiáját Képzeld el, hogy magad-

ba tudod inni, és a saját testedben is érzékeled. Milyen érzés?

Azután engedd ki az energiáját, és fejezzétek be együttléteketek úgy, ahogy jólesik... Kérdezd meg, nem maradna-e melletted. Lehet, hogy a bal oldaladhoz szeretne állni vagy ülni. Mindegy, ahogyan a legjobb mindkettőtöknek...

Figyelmedet most fordítsd újra a rejték bejárata felé. Látod vagy érzed, hogy egy alak közeledik az ösvényen... Lehet felnőtt férfi, kislány, valamilyen állat, szín vagy forma. Érzed, hogy saját férfias energiád öltött benne testet. Ahogy belép a rejtékedbe, és közeledik feléd, részletesen figyelj meg a külsejét, a mozgását, a ruháját.. Kezdd érzékelni az energiáját is... Ahogy közelebb ér, és mind tisztábban látod és érzékeled, egyre erősebben érzed az energiáját..

Amikor odaér hozzád, köszöntsétek egymást, ő is hozott neked egy üzenetet. Szóban vagy másképpen fogja átadni, például telepatikusan vagy valamilyen mozdulattal. Kérd meg, hogy adja át., és bízz abban, amit kapsz... Utána kérdezd meg, neki mire van szüksége most vagy általában...

Ő is ad neked egy ajándékot. Fogadd el...

Érezd az energiáját és képeld azt hogy egy kis időre magadba tudod szívni. Megérezheted, milyen a testedben tudni ezt az erőt.. Azután engedd ki az energiáját, és fejezd be a találkozót úgy, ahogyan éppen jólesik...

W& A BENNÜNK ÉLŐ FÉRFI ÉS NŐ

Most ismertesd össze férfiúi és női oldalad, hadd üdvözöljék egymást a maguk módján... Kérdezd meg, szeretnének-e közölni egymással valamit, szavakkal vagy más-hogyan... nincs-e szükségük valamire egymástól...

Érezd mindkettőjük energiáját, együtt vagy külön-külön... Képzeld azt, hogy egy rövid időre mindkét energiát a testedbe tudod szívni... Érezd egyensúlyukat vagy ellentétüket.. Azután engedd ki magadból energiájukat és hagyd, hogy megszakítsák egymással és veled is a kapcsolatot úgy, ahogyan jónak tetszik...

Amikor elteltél az élménnyel, megkérheted őket hogy maradjanak veled, amíg jólesik. Vagy képzeld azt hogy elindulnak a kifelé vezető ösvényen. Hidd, hogy mindig visszatérnek hozzád, amikor akarod, valahányszor azt kívánod, hogy itt legyenek... Mindig kérhetsz tőlük tanácsot segítséget vagy bármilyen útmutatást..

Ha akarod, egy darabig a rejtekedben maradhatsz. Amikor készen állsz a távozásra, indulj el fölfelé az ösvényen. Kiegyensúlyozottnak, összefogottnak és erőteljesnek érezd magad... Tudatosítsd magadban a testedet és a szobát és amikor készen állsz, nagyon lassan nyisd ki a szemedet és térj vissza.

SHAKTI GAWAIN *Meditations* CÍMŰ MAGNÓKAZETTÁJÁRÓL

A BENSŐ GYERMEK FELFEDEZÉSE

Cs) legtöbben azt hiszik, hogy egyetlen állandó személyiségünk van, és csodálkoznak, hogy az milyen elentmondásos néha. Egyik nap így érzik magukat, másik nap meg úgy. Olykor egyik pillanatról a másikra változik meg a kedélyállapotuk. Szerintem azonban egyáltalán nem egyetlen személyiségből állunk. Mindenki bennünk sok ember lakozik, sok különböző jellem.

Ezekre az emberekre eltérő alszemélyiségeknek tekintünk. Mindegyiknek megvan a maga jól megkülönböztethető karaktere a saját szükségleteivel és vágyaival, a saját nézőpontjával és életfelfogásával. És gyakran homlokegyenest elütnek egymástól. Például az egyik részünk számára az a legfontosabb, hogy keményen dolgozzunk, és sikereket érzünk el. Ha mindig ez irányítana bennünket, akkor folyton-folyvást dolgoznánk. De lehet, hogy van egy tökéletesen ellentétes alszemélyiségünk, amelyik csak lazítani, kikapcsolódni, henyélni akar, élvezni az életet.

Általában jobban azonosulunk egyik vagy másik részünkkel. Ha az alaptermészetünk munkamániás, jobbára azzal a karakterünkkel azonosulunk, amelyik keményen dolgozik, és rendszerint semmibe veszünk, letagadunk vagy elnyomunk egy másik karaktert, amelyik hajszojja

az örömeiket, és szereti az élvezetet, vagy amelyik egyszerűen csupán *lenni* szeret. Néha érezzük is a konfliktust a kettő között, és hol ide, hol oda csapódunk.

Nagyon érdekes megismerni és elfogadni az összes bennünk lakozó embert. Valójában mindegyik fontos részünk, személyiségünk egy-egy aspektusa, amelyet meg kell tanulnunk megismerni, kiismerni, elfogadni és megbecsülni. Ha készek vagyunk megismerni és kifejezésre juttatni az összes alszemélyiségünket kiegyensúlyozottá válunk, és az ellentétek közül nem csak az egyikkel vagy a másikkal azonosulunk. A legjobb, ha mindkét végletet föltárjuk, hogy azután képesek legyünk az adott helyzetnek megfelelő alszemélyiséget előhívni.

Ez igazán izgalmas fölfedezőút. Egyeden személyiség helyett olykor családként gondolok magamra. És mint a legtöbb családban, itt is vannak bizonyos nézeteltérések, de nagy a szeretet is. Felfogásom szerint hagyni kell minden családtagot hadd játssza a maga szerepét hadd mutassa meg magát, s kapja meg a családban betöltött szerepét megillető tiszteletet - így végül az egész família harmóniában élhet.

Találó metafora az is, ha bizottságként gondolunk magunkra. Ez segít megérteni, hogy sokszor miért olyan nehéz elvégezni egy-egy feladatot vagy akár csak rászánni magunkat. Mindannyian tudjuk, mi történik, amikor egy bizottság hoz meg egy döntést. Az egyik tag ezt akarja, a másik azt és az idő megy, de nem jutnak dűlőre. Ha egyenként megismerjük benső bizottságunk tagjait és hagyjuk, hogy őszintén hangot adjanak a véleményüknek, akkor *mi magunk*, tudatos egyének hozzuk meg a döntéseket és nem engedjük, hogy az adott pillanatban

egy bizonyos részünk ragadja magához az irányítást, és határozza meg helyettünk.

Szeretem még színháznak is látni magamat, ahol a benső színpadon minden egyes szereplő előadja a maga szerepét. Olyan emberekkel rokonszenvezünk, akik a bennünk lakozó különféle karaktereket tükrözik vissza: azokhoz vonzódunk, és azokat vonzzuk, akik hasonlítanak alszemélyiségeinkre. Így kívül adjuk elő a benső színdarabot. Sokszor szembesülünk a tanulsággal: vegyük észre, hogy mások mit tükröznek vissza a saját életünk-ből, mit mutatnak meg önmagunkról.

A lényeg az, hogy az összes vonásunkat megismerjük, megszeressük és megbecsüljük. Nincs olyan részünk, amely rossz lenne. A világon minden szeretetre és elfogadásra vágyik. Amit nem szeretünk vagy nem fogadunk el, addig úgysem tágit, amíg be nem adjuk a derekunkat.

Sok embernek például nehezebb esik elfogadni, hogy él benne egy dühös személyiség. Ez csakugyan *nagyon* dühös, mert soha nem hallgatnak rá, és esélye sincs az elfogadásra. Amikor azonban megtaláljuk a módját a düh biztonságos, könnyű és megfelelő átélésére és kifejezésére, akkor ezt a részünket is kezdjük megbecsülni, és a „töltés” zöme elenyészik.

Minden egyes benső személyiség lényeges része az életünknek, és mindegyik tartogat számunkra ajándékot. Mégis az egyik legeslegfontosabb részünk a benső gyermek. Tulajdonképpen sokféle gyermek él bennünk a csecsemőtől a kamaszig.

Ennek a seregnyi gyereknek sokféle arca van. Egyikük nagyon sebezhető, nagyon érzékeny. Valójában őbenne lakoznak az érzelmeink. Éppen ezért, ha törődni akarunk

az érzelmeinkkel, ha meg szeretnénk érteni és el szeretnénk fogadni az érzéseinket, össze kell barátkoznunk a bennünk élő sebezhető gyermekkel.

Egy másik gyermek nagyon játékos, és mindig tudja, hogyan szórakozzon, épp mint a kisgyerekek, akik ösztönösen tudják, miként érezzék jól magukat, hogyan játszanak. Mindannyiunkban él egy ilyen gyermek, aki természeténél fogva pezseg, viccelődik, játszik, és állandóan a vidámságot keresi az életben.

Egy mágikus gyermek is lakik bennünk Ez az a részünk, amelyik eredendően a világegyetem mágikus erejére van ráhangolódva. Felnőttként a legtöbben elfeledkezünk erről az erőről. Amikor még kicsik voltunk, tudtuk, hogy létezik varázslat, és kapcsolatban is álltunk vele. Magától értetődően elfogadtuk az apró növények és állatok mágikus erejét, és talán még manókkal, tündérekkel vagy más varázslatos lényekkel is összebarátkoztunk

Egy másik részünk a bölcs gyermek. Ő különösen szavahihető, látja és tudja, hogy mit érzünk, vagy mások mit éreznek éppen, és van ereje áttömi a felnőttek világának legtöbb felszínes hamisságán, és mindig az adott helyzet legmélyebb igazságáig hatolni.

Ha szeretnénk tudatosítani magunkban a benső gyermeket (vagy sok más alszemélyiséget), és kapcsolatot létesíteni vele, sokat segít, ha megnézzük az igazi gyerekeket. Ők a bennünk élő gyermek tükörképei. Biztosan mindenki tapasztalta már, hogy amikor *egy* csecsemő szemébe néz, igazán mély kapcsolatot érez. Vagy találkoztunk egy pajkos kisgyerekekkel, aki előhívta játékos éntünket. Előfordult már az is, hogy egy kisember mondott valami hihetetlenül bölcset, ami nagyon megindított bennünket. Érez-

tűk, hogy valahogyan jobban tudja nálunk. Ilyenkor benső gyermekünk tudatossága tükröződik vissza

A kapcsolatteremtés szempontjából alighanem az egyik legfontosabb részünk a benső gyermek. Ennek egyik oka hogy lévén szellemi lények, fizikai testbe kellett költözniük, hogy gyermekként, csecsemőként megszülessünk erre a világra. Tehát személyiségünk gyermeki része áll a legközelebb a szellemi léthez. Amikor a gyermek megszületik, majdnem tisztán szellemi létező, mivel ekkor még nincs kapcsolata a világgal, sem tapasztalata róla. Ezért hatódunk meg annyira amikor nagyon piciny gyermekkel vagyunk együtt: saját határtalan, csodás és ártatlan szellemi lényegünk tükörképét látjuk benne. Mert ez a lényeg a gyermekben még nincs betemetve, elrejtve.

Amikor érintkezésbe lépünk a bennünk élő gyermekkel, a legmélyebb és legtisztább szellemi lényegünkkel vesszük föl a kapcsolatot. Ha tápláljuk ezt a kapcsolatot, és a kötelék egyre szorosabbá válik, feltárulhat előttünk lelki esszenciánk.

A kapcsolat ápolásának másik fontos oka az, hogy a benső gyermekén keresztül vezet az út kreatitásunkhoz. Mindenki tudja hogy a gyerekekben micsoda alkotókedv él, hacsak nem fojtják el bennük. A kicsik különösen kreatívak. Mindig játszi könnyedséggel használják a képzelőerejüket a játékokban. Ismerjük: játszunk papásmamást vagy tűzoltósdit. Legyél ez vagy legyél az. És azon mód az elképzelt világba csöppennek. Hatalmas a fantáziájuk és a kreativitásuk. Imádnak rajzolni, festeni, mindig énekelnek, táncolni. Varázslatosan alkotó lények.

Am valamennyien ugyanilyenek vagyunk. A gyerekekhez hasonlóan bennünk is megvan ez a mágikus, kreatív

Am a legtöbben elnyomtak vagy mélyen eltemették magukban a gyermeket, mert már nagyon fiatalon rájöttek, hogy a világ nem valami biztonságos hely a gyerekek számára. Így idejekorán védőbástyákat kezdtünk emelni köréje. A személyiségstruktúránk nagy része tulajdonképpen védelem, amelyet azért hoztunk létre, hogy vigyázzunk arra a nagyon érzékeny, sebezhető, érző lényegünkre, akit benső gyermeknek hívnak. Egyre erősebb falakat, egyre bonyolultabb rendszert építünk, hogy ez az ártatlan gyermek életben maradjon egy olyan kegyeden világban, amely nem neki való.

Végül teljesen eltemetjük magukban a gyermeket, akit olyannyira próbálunk óvni - és még a létezéséről is elfeledkezünk. A legtöbb ember kialakította ezt a kellemetlen helyzetet, önkéntelenül egyre csak a védelmi rendszereinkkel és a túlélő technikáinkkal foglalkozunk, és közben megfeledkezünk arról, hogy ezeket azért hoztuk létre, hogy gondját viseljük a bennünk élő gyermeknek, és kielégítsük az igényeit. Ő viszont szenved, mert nem kapja meg, amire szüksége van. Márpedig ő nem megy el. Sohasem nő fel. Sohasem hal meg. Egész életünkön végigkísér bennünket.

Ha nem vagyunk tudatában szükségleteinek, akkor önkéntelenül próbáljuk őket teljesíteni. A benső gyermek öntudatlanul az egész viselkedésünket motiválja. Például kifejlesztünk egy munkamániás alszemélyiséget, amelyik elég pénzt szeretne keresni, hogy biztonságban tudhassa a gyermeket. Ennek az lesz a vége, hogy már nem is emlékszünk a gyermekre, de kemény munkában éljük le az egész életünket. Fölhalmozhatunk egy rakás pénzt és rengeteg sikert mégsem vagyunk igazán elégedettek, mert

A. BENSÓ GYERMEK FELFEDEZÉSE

számításon kívül hagytuk a gyermeket, akiért eredetileg az egészet kitaláltuk.

A benső gyermek olykor egyenesen megakadályozza a sikereinket, szabotálja, amit tenni szándékozunk, mert titokban tudja, hogy az nem fogja kielégíteni az igényeit. Megfigyeltem, hogy amikor semmi sem sikerül az életben, gyakran az elégedetlen benső gyermek az akadály, ő addig nem engedi, hogy sikereket érjünk el, amíg el nem kezdünk törődni vele, szeretni, amíg nem töltünk vele több időt, játékkal vagy bármi mással.

Ezért a mostani célunk az, hogy kapcsolatot teremtsünk a benső gyermekkel, megtudjuk, mire van szüksége, és tudatosan gondját viseljük. Neki szeretet öröm, testi és érzelmi érintkezés kell, valamint lehetőség arra, hogy őszintén és kreatívan kifejezhesse önmagát. Ha megadjuk neki a lehetőséget egész személyiségünk átrendeződik, egészségessé és kiegyensúlyozottá válunk.

Sokféleleképpen lehet fölvenni vele a kapcsolatot játékkal, táncsal, énekkel, rajzolással, festéssel, kirándulással vagy azzal, hogy elvegyülünk a gyerekek között, és hagyjuk, hogy kiélje magát a benső gyermek. Vegyünk valamilyen játékot, plüssállatot és értsük meg, mit szeretne, mire van szüksége, hogy jól érezze magát. Gyakorta olyankor is előbukkan a benső gyermek, amikor állatokkal kerülünk kapcsolatba, hiszen minden gyerek eredetileg szereti az állatokat.

A következő meditáció sokaknak segített már megismerkedni a bennük élő gyermekkel.

GYAKORLAT

Ismerkedés a benső gyermekkel

editáció előtt bizonyosodjunk meg arról, hogy a gyermek biztonsága és kényelme érdekében megteremtettük-e a lehető legpozitívabb környezeti feltételeket. Keresünk egy félreeső helyet, hogy kényelmesen és meghitt hangulatban érezzük magunkat. Ha akarjuk, vehetünk magunkhoz egy takarót, plüssállatot vagy bármi hasonlót, hogy a gyermek szívesen jöjjön hozzánk. Meditálhatunk a természetben, de a lakásban is kereshetünk egy barátságos kuckót.

Első alkalommal észben kell tartanunk néhány fontos dolgot. Előfordul, hogy az első próbálkozásunk nagyon könnyen sikerül, még akkor is, ha életünk nagy részében nem voltunk kapcsolatban a benső gyermekkel, ő már vár bennünket és vágyik a velünk való érintkezésre. Ám olykor még nem bízunk bennünk, ezért türelemmel kell lennünk. Megegyezik, hogy a gyermek idegenkedik, amíg nem érzi, hogy igazán akarjuk ezt a kapcsolatot, hogy felelősségteljesek és megbízhatóak leszünk.

Bízunk abban, ami legelőször történik. Ha a gyermek egy kicsit tartózkodó vagy tétova, adjunk neki időt. Ha rendszeresen végezzük a meditációt, észrevehetjük, hogy a kapcsolatunk egyre erősödik és javul. Elsőre azonban egyszerűen fogadjuk el, amit kapunk.

A. BENSŐ GYERMEK FELFEDEZÉSE

Megtörténhet, hogy olyan gyermekkel kerülünk kapcsolatba, aki nagyon érzelmes, szomorú, vagy meg van bántva. Az is lehet, hogy nagyon pajkos, és játszani akar velünk. Esetleg a mágikus vagy éppen a bölcs tulajdonsága dominál. Fogadjuk el, amit kapunk, mert ebben a pillanatban ez a részünk áll készen arra, hogy megismerjük. Ahogy többször végezzük a gyakorlatot, a gyermek más vonásait is föltárhatjuk. Bízunk a saját tapasztalásunkban.

Helyezkedj kényelembe. Ha széken ülsz, támaszkodj a támlának, hogy egyenes legyen a gerinced. Vagy kényelmesen fektüdj hanyatt. Hunyd be a szemedet.. Vegyél nagy levegőt és kilégzéskor lazítsd el a testedet.. Ismét lélegezz mélyen, és kifújás közben még jobban lazítsd el magad... Vegyél még egy nagy levegőt és amikor kifújod, képzelj azt, hogy a testedet a lehető legjobb elemyessed. Most már minden porcikád tökéletesen ellazult.

Lélegezz megint egy nagyot és kifújáskor lazítsd el az elmédet... Hagyd, hogy a gondolataid tovaússzanak, hogy az elméd megnyugodjon és elcsituljon... Vegyél még egy nagy levegőt és kilégzés közben fordítsd figyelmedet befelé, egy mély és csöndes zugra...

Ezután képzelj azt hogy lefelé haladsz azon a szép ösvényen a benső rejteked felé... Közben egyre lazábbnak, összefogottabbnak és nyugodtabbnak érzed magad. Belépsz a rejtekedbe, és érzed, érzékeled magad körül a szép és kellemes természetet.

Egy kis ideig nézelődj, elevenítsd föl a hely részleteit, és élvezd az itdétet.. Sétálj körbe, és nézegesd a növényeket az állatokat élvezd a napsütést vagy a hűs szellőt Lassan megbizonyosodsz róla, hogy egy kisgyerek van a közelben... Elindulsz felé, és megfigyeled nemét életkorát és hogy mit csinál...

Nézd meg a ruháját ahogy lassan a közelébe érsz... Érzekeld azt is, milyen érzelmi állapotban van... Ismerkedj meg vele, ahogy az adott pillanat diktálja...

Kérdezd meg, van-e valami mondanivalója, szóban vagy máshogyan. Nyűj meg a válasz befogadására, bármi legyen is az...

Kérdezd meg, mire van szüksége a leginkább most vagy általában... Hallgasd meg, akár szavakkal, akár másképpen válaszol...

Tölts együtt a gyermekkel egy kis időt.. Hagyd, hogy ő határozza meg, mit csináljatok. Játshattok, üldögélhettek egymás mellett vagy egymást átölelve...

A gyermeknek van egy különleges ajándéka számodra. Légy kész elfogadni...

Maradj még vele... Hadd érezze, hogy mostantól annyi időt szereméi vele tölteni, amennyit csak tudsz...

Most zárd le az együttléteket úgy, ahogyan megfelelőnek érzed mindkettőtök számára. Mindketten választhat-

«-<50>~



tok. A gyermek dönthet úgy, hogy ott marad a rejtekedben, a benned lévő biztonságos helyen, és oda jársz majd meglátogatni, vagy pedig veled jöhet, amikor távozol rejtekedből. A gyermek tudni fogja, mi a legjobb neki, és ezen bármikor változtathat majd...

Ha a rejtekben marad, most vegyél búcsút tőle. Tbdasd vele, hogy a lehetőségeidhez képest gyakran visszatérsz hozzá, és kíváncsi vagy rá, hogyan érzi magát, mire van szüksége, amit te megadhatsz neki...

Ha viszont veled jön, vedd a karodba, vagy fogd meg a kezét, és indulj el fölfelé az ösvényen. Közben érzed, hogy feltöltődöttél, tele vagy energiával, kiegyensúlyozott és öszszeszedett vagy...

Tudatosítsd magadban a testedet, majd lassan nyisd ki a szemedet, és térj vissza a szobába.

Most, hogy megismerkedtünk a bennünk élő gyermekkel, fontos, hogy következetesen törődjünk vele, és rendszeresen látogassuk. A szülei vagyunk. Hídatos, szerető, felelősségteljes szülőknek kell lennünk. Ez mindkettőnknek sok örömet okozhat, de a részünkről kíván némi odafigyelést és kötelességtudatot is. *Ez azt jelenti, hogy elegendő időt kell szakítanunk a gyermekre.*

Ha nem tudjuk biztosan, hogy mire van szüksége, vagy miképpen tudunk gondoskodni róla, egyszerűen kérdezzük meg tőle. A gyermek *mindig* tudja, *mit szeretne*, ezért

FBDBZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT!

rendszeresen kommunikáljunk vele. Azután tegyünk meg mindent az érdekében. Nem tudjuk mindig azonnal teljesíteni a kéréseit, de be kell építenünk a szükségleteit az életünkbe, mintha csak igazi gyermek lenne. Amennyire csak lehetséges, élvezzen elsőbbséget - nem fogjuk megbánni.

Találjuk ki, mi szórakoztatja vagy kényezteti a benső gyermeket, és vezessük be ezeket az életünkbe. Minden nap, de legalább minden másnap csippentsünk le egy kis időt, akár csak egy pár percet reggel vagy este, és foglalkozunk vele. Szerezzük be a kedvenc játékait, sétáljunk, kerékpározzunk, vegyünk forró fürdőt, és olvassunk mesét Olyasmit csináljunk, amiben igazán örömet leli. A benső gyermeknek természetesen a szeretet és az intimitás a legfontosabb, ezért ő mutatja majd az utat hogy közelebb kerülhessünk másokhoz, és jobban átélhessük a barátságot és a szeretetet

Persze azt is meg kell tanulni, hogy mikor ne mutassuk ki a benső gyermeket. Egy üzleti tárgyalás kellős közepén valószínűleg nem a legszerencésebb előhívni. Ilyenkor megengedhetjük, hogy otthon maradjon játszani. Csak mondjuk meg neki, hogy most dolgozni megyünk, de amikor hazajövünk, majd játszunk vele.

Még ha elsőre egy kicsit együgyűnek is hangzik ez a gyakorlat végül egyensúlyt harmóniát örömet és teljesítést hoz az életünkbe.

A KREATIVITÁS KIFEJEZÉSE

Pokan képzelik magukról, hogy nem kreatívak. Számtalanszor hallom ezt a tanfolyamaimon: „Nem vagyok kreatív.” Nem hiszek nekik. Sok emberrel dolgoztam már, és a tapasztalataim szerint, ha túllépünk korlátolt elképzeléseinken, gátjainkon, félelmeinken, akkor mindannyian kreatív, alkotó lényekké válunk. Kell-e több bizonyíték alkotóerőnkre, mint a saját életünk? Hiszen azt metafizikai szinten mi magunk teremtettük. Ugyan nem tökéletes, de mégis alkotóerőnk határozott megnyilvánulása. El kell ismernünk, hogy az életünk és mi magunk is mennyire nagyszerűek vagyunk. Mi halmoztuk föl életünk e hatalmas mennyiségű, figyelemre méltó, sőt bámulatos tapasztalatát. És mi nemzzük, szüljük és neveljük föl az embereket is. Valamennyien a mi kreativitásunkat tükrözik.

Minden pillanatban mi teremtjük a valóságunkat, akár tudjuk, akár nem. Ha nem tudatosan, akkor a megszokás vagy a régi minták szerint alakítjuk a sorsunkat. Minél tudatosabbá válunk, annál inkább képesek leszünk a vágyainknak megfelelően alkotni.

A képzet, hogy nem vagyunk kreatívak, rendszerint valamiféle kora gyermekkori programozottság vagy kondicionálás rovására írható. Valaki egyszer a szemünkre ve-

tette, hogy nincs bennünk alkotóerő, és mi hittünk ne! Vagy talán túl sok bírálat ért bennünket, vagy nem bíztak eléggé, hogy mutassuk meg velünk született alkotóerőnk, így arra a következtetésre jutottunk, hogy nem vagyunk kreatívak.

A kreativitást sokan csupán bizonyosfajta önkifejezési módokkal azonosítják. Mindnyájan tudjuk, hogy a képzőművészet, a zene vagy a tánc szorosan kapcsolódik az alkotáshoz, de egy üzleti vállalkozásról, a házimunkáról vagy éppen a gyermeknevelésről nem feltétlenül gondoljuk, hogy az is lehet kreatív. Ugyanakkor mi más kívánhatna tőlünk több fantáziát, mint egy gyermek fölnevelése? Ez elsősorban kreatív tevékenység. Valószínűleg a legelemibb feladatunk világra hozni egy másik emberi lényt, és megtanulni, hogyan kell őt támogatni a saját kreativitása kifejezésében. A főzés szintén alkotó munka. És sok szórakozásunk is az, még az apróbb dolgok is. Mivel azonban könnyedén és természetesen végezzük őket, általában nem kreatív tevékenységként gondolunk rájuk.

Gondolkodjunk el azon, mi mindent végzünk örömmel, természetesen vagy könnyedén, és vegyük észre a bennünk rejlő kreatív vonást, és hogy létünk mennyire fontos kifejeződési formái. Kockáztassunk egy kicsit Csináljunk valamilyen kreatívnek vélt új és rendhagyó dolgot. Sokan úgy gondolják, túl idősök kipróbálni új dolgokat, főleg valami „kreatívat”. Azt hiszik, túl késő most belefogni, ha nem kezdték el már gyermekként vagy fiatalon.

Mindenkit arra biztatok, hogy használja a képzelőerőjét, és gondoljon ki olyan alkotótevékenységeket, amelyeket szívesen végezne. Nézzük meg, tehetiünk-e akár csak

egyetlen lépést is célunk felé, akkor is, ha az egy kissé távolinak tűnik. Sosincs túl késő.

Tudjuk, hogy legbelül mindannyian alkotó, testet öltött szellemi lények vagyunk. Ez a fizikai forma az elsődleges alkotásunk. Létrehoztunk egy testet, hogy kifejezhessük szellemünket. Tudom, hogy sokan nincsenek kibékülve a testükkel, úgy vélik, nem éppen a legjobb alkotás, de az valójában állandó, kreatív változásban van. A belső átalakulással együtt a testünk, vagyis szellemünk hordozója is átfurmálódik. Ezért minél inkább megismerjük, elfogadjuk és kifejezésre juttatjuk szellemünket, az annál inkább megmutatkozik elsődleges teremtményünkben: a testünkben.

Saját alkotásunkként tekintünk a testünkre, és figyeljük meg, hogyan fejezi ki szellemünket Vizsgáljuk meg, miként gátoljuk a kibontakozását, és ez hogyan nyilvánul meg. Amint eltávolítjuk az akadályokat a kreatív önkifejezés elől, a testünk is tükrözni fogja a változást

Felnőttként leginkább a benső kritikus gátolja az alkotókedvünket, az a részünk, amelyik folyton bírálja a tetteinket. A külvilág létrehozta a tökéletesség szabványait vagyis azt ahogyan a dolgoknak lenniük *kell*. A bennünk élő kritikus akkor bírál bennünket amikor nem az ő elvárásainak megfelelően végzünk valamit A legtöbbünkben ez akadályozza meg, hogy vállaljuk a kreativitáshoz elengedhetetlen kockázatokat

A kreativitáshoz nélkülözhetetlen a kísérletezés; Az alkotóképesség lényege, hogy csinálunk, kifejezünk, *megkísérlünk* valamit És azoknak a dolgoknak is lehetőséget kell adnunk a megnyilvánulásra, amelyek nem különösebben szépek vagy tökéletesek, illetve nem úgy sikerül-

FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! Q*,

nek, ahogyan szerettük volna. Hagynunk kell őket sodródni az árral. A kreatív emberek a hibával is számolnak. Csaknem valamennyi sikeres ember állítja, hogy több kudarcot élt meg, mint sikert. Sok mindent kipróbált, ami nem mindig működött. Némelyik próbálkozás nagy csalódást okozott, de nem adta föl, és újra belevágott.

A sikertől a benső kritikus tart vissza bennünket, aki ilyesmiket hajtogat: „nem vagy valami ügyes”, „nem vagy különösebben tehetséges”, „úgysem értesz hozzá”, „neked nem megy úgy, mint neki”, „nem vagy elég jó” vagy „nézd, mit csináltál, ez nem jó így”, „röhejes lett”, „nem erre számítottál”. Az önkritika valamennyire mindenkiben működik. Akiket átítat a kreativitás, azoknak valahogyan sikerül jó messzire űzniük benső kritikussukat, hogy az energia szabadon átáramolhasson rajtuk.

Nem könnyű bánni a benső kritikussal, nincs rá egyszerű megoldás. Első lépésként föl kell őket ismerni, meg kell figyelni, mit szokott mondogatni, és kapcsolatba kell lépni a hang forrásával. A legtöbb ember esetében ez a folyamat nagyon korán, még gyermekkorban kezdetét vette, amikor a szülei, a testvéreik, a tanáraik vagy a körülöttük élők bírálták őket („nem csinálod elég jól”, „ez nem lesz így jó”, „rossz gyerek vagy” stb.), és szépen a személyiségükbe építették a kritikákat. Ha elkezdjük tudatosítani magunkban, és elfogadjuk benső kritikussunkat, valamint megfigyeljük motivációit, akkor egy idő után meg tudunk szabadulni attól, hogy gépiesen higgyünk neki.

Nem sokat segít, ha egyszerűen el akarjuk hallgattatni. A benső kritikusnak erős ám a hangja! A megoldás az, ha tudomásul vesszük, és ilyesmiket mondunk magunknak: „muszáj hinnem neki?”, „ez valóban így lenne?”, „enged-

jetn, hogy ez irányítsa az életemet?", „hagynom kell, hogy megállítson engem?".

Ha fölteszük ezeket a kérdéseket végül is oda lyukadunk ki, hogy meghallgatjuk a kritikust elfogadjuk a szavait azután fogjuk magunkat és folytatjuk, amit amúgy is akartunk: „Rendben, kritikusom, köszönöm, hogy megosztottad velem a véleményedet Most folytatom, és megcsinálok akkor is, ha nem lesz tökéletes. Mindenképpen véghezviszem, mert örömmel tölt el, vagy mert ki akarok próbálni valami újat. Hadd lehessenek egy kicsit gyerekek. Kész vagyok játszani, próbálkozni, kockáztatni, kísérletezni, és okulni a folyamatból. Nem baj, ha nem csinálom hibátlanul. Majd újra nekifogok, és akkor már jobban fog menni. Vagy hagyom az egészet és valami másba kezdek. Nem számít igazán."

A kreativitás játékosságot, jókedvet és kalandvágyat igényel. Akár vezetünk naplót akár nem, próbáljuk ki, hogy leírjuk, mit mond kreatív hangunk, majd minden hozzá kapcsolódó aggályt vagy gádat is lejegyzünk. Vagy próbáljuk meg leírni benső kritikuskunk szavait Vessünk papírra mindent, hogy tárgyilagosan megláthassuk, mi fog vissza bennünket milyen önmagunkról alkotott kép gátolja meg, hogy képesek legyünk kifejezni a kreativitásunkat

A közvetkező kis gyakorlat segíthet beindítani az alkotóerő szabad folyását. Megtudhatjuk, milyen korlátok akadályoznak, és elkezdhetjük felszámolni a gátak egy részét:

Gondoljunk egy általunk kreatívnek tartott tevékenységre, amelyet mindig is szerettünk volna csinálni, de sosem próbáltuk még ki, és sohasem hittük, hogy képesek vagyunk rá. Például ha nem tartjuk magunkat valami nagy művésznek, gondoljunk a rajzolásra.

Készítsük elő a hozzávalókat: papírt, ceruzát vagy bár milyen írószert Hangolódjunk rá azokra az érzéseinkre amelyek visszatartanak, amelyek azt hajtogatják, hogy nem tudunk rajzolni, úgysem sikerül. Azután fogjuk meg a ceruzát és vessük papírra az összes fölmerülő bíráló vagy kételkedő megnyilvánulást Például: „csak elpazarolom ezt a papírt mert csapnivaló művész vagyok”, „egyszerűen nem tudom, hogyan fogjak hozzá” vagy „szőnyű lesz”. Bármit érzünk, nyugodtan írjuk le.

Utána adjunk teret kreatív hangunknak, és az ő szavait is jegyezzük le. Ez ilyesmi lehet: „egyáltalán nem számít hogyan sikerül, csak azért akarom csinálni, mert szórakoztat”, „csak ki akarom próbálni, hogy milyen lesz, ha ezekkel a színekkel a papírra pacsomagolok” vagy „csak kísérletezni szeretnék vele”. Egy darabig folytassuk ezt a párbeszédet, amíg kitisztulunk annyira, hogy megpróbálhassuk az alkotást Ezután vágjunk bele, és rajzoljunk!

Folytassuk a dialógust, amíg kitisztulunk annyira, hogy élvezni kezdjük az alkotást

Nem számít milyen lesz a végeredmény. A kreatív energia célja az öröm. Általa megérezhetjük, milyen spirituális csatornának lenni, és hagyni az alkotóerőt átáramlani a lényünkön. Már maga ez örömteli érzés. Ha figyelünk erre, akkor egyre veszít a jelentőségéből a kényszer, hogy tökéletesen csináljuk, kifogástalan eredményeket produkáljunk. Így ugyanúgy fogjuk élvezni az életet, mint a gyermekek, akik önkéntelenül együttműködnek energiájukkal, és az érzéseik szerint cselekszenek.

Sokan kreatívak valamiben, másban nem azok. Ha valamiben kreatívnak bizonyulunk, akkor már tudjuk, milyen szabadjára engedni az alkotóerőt Gondoljunk most erre

a tevékenységre. Mondjuk, ha zenélünk, vagy valamilyen kreatív munkát végzünk, mi az, amitől működésbe lép az alkotóerőnk? Hogyan sikerült félreállítanunk a benső kritikust? Hogyan tettünk szert önbizalomra? Hogyan tudjuk kifejezni magunkat? Majd gondolkozzunk el azon, hogyan lehetne ugyanezeket a módszereket az élet más területén vagy más tevékenységben is alkalmazni, hogy a kreativitásunkat új irányba terelhessük

A legegyszerűbben a képzeletvilágunkon, az álmainkon és az ábrándjainkon keresztül közeledhetünk kreativitásunkhoz. A tanfolyamaimon egyesek azt állítják: „Ó, nekem nincs képzelőerőm, nincsenek ábrándjaim.” De némi kérdezősködés után mindig kiderül, hogy *mindenkinek* van fantáziája, vannak álmai és ábrándjai, ők azért gondolják, hogy nincsenek, mert érvénytelenítik: „ja, ez semmi” vagy „ez annyira badarság, hogy még gondolni is kár rá”. De elképzelhető, hogy öntudatlanul képzelődnek, és nem is veszik észre.

Mindenki elképzeleli, mit akar, mit szeret vagy mit szeretne csinálni, ha megtehetné. Tegyük hát egy próbát, hadd szárnyaljon a fantáziánk. Engedjük el magunkat, és élvezzük! Ha a világ összes pénze a miénk lenne, mit kezdenénk vele? Ha bármit megtehetnénk, mi lenne az? Azt is kérdezzük meg magunktól, mit szeretünk csinálni. Mi megy könnyedén? Miben leljük örömiinket? Mi az, amit olyan természetesen végzünk, hogy oda sem figyelünk rá? Hogyan tudnánk ezt kiterjeszteni? Hogyan lehetne megélni a kedvenc tevékenységünköböl? Ne akarjuk korlátozni magunkat Legyünk nyitottak mindarra, amit sohasem mertünk azelőtt elképzelelni.

Persze egyik-másik fantáziaképünk gyakorlatilag megvalósíthatatlan. De tapasztalataim szerint a folyamatosan visszatérő ábránd- és álomképeknek legtöbbször nagy a valóságtartalma. Valami fontosat mutatnak nekünk kreatív énünkről: mik a céljaink az életben, miért jöttünk ide, mit akarunk kifejezni. Adjunk esélyt ezeknek a fantáziaképeknek, tárjuk föl és fejezzük ki őket írás, rajz, beszélgetés vagy vizualizálás révén. Utána tűnődjünk el azon, milyen apró lépéseket tehetünk a megvalósításuk érdekében. Még ha nem is látjuk, hogyan érhetjük el őket, találjuk ki, mi az az apró, kezdeti lépés. Azután vágjunk bele: vállaljuk a kockázatot, és lépjük meg. Nézzük meg, mi történik. Az se baj, ha nem működik. Akkor próbáljunk meg valami más. Így igen valószínű, hogy megismerkedhetünk életünk vadonatúj, kreatív oldalával.

Eleinte ne törjünk túl magasra, nehogy aztán könnyen elcsüggedjünk. Kis dolgokkal kezdjük. Olyan mozzanattal, amelyet élvezünk, és viszonylag könnyen megy. És becsüljük meg a teljesítményünket. Ha kis lépésekkel haladunk is, a végén éppen oda jutunk, ahová akartunk. Például a fejezet elolvasása után találunk ki olyasmiket, amelyeket akár már ma vagy holnap megtehetünk, és rendszerint nem is gondolnánk, hogy ezek is kifejezhetik a kreativitásunkat. Mondjuk, átrendezhetjük a szobánkat, hogy egy kicsit kreatívabb legyen a környezetünk. Vagy szétnézhetünk a szekrényünkben, és olyan ruhákba bújhatunk, amelyek a megszokottól eltérően látatják lényünket. Vagy vigyünk az életünkbe bármilyen más, apró változást

Ezentúl mindig keressünk kisebb tevékenységeket, amelyekkel kreatívabban és másképpen fejezhetjük ki

^ A KREATIVITÁS KIFIBIZTISE

magunkat. Élvezzük őket Ha mindig szeretünk volna táncolni, valamilyen hangszeren játszani vagy vitorlázni, iratkozzunk be egy tanfolyamra. Még akkor is próbáljuk meg, ha nem érzünk magunkban különösebb tehetséget hozzá, és nézzük meg, mi történik.

A lényeg voltaképpen az, hogy csinálhatjuk dolgainkat a megszokott módon, ahogyan biztonságos és nyugalmas, de egyben kicsit egyhangú és unalmas, vagy pedig új és szokatlan oldalunkról ismerjük meg magunkat így lehetőség nyílik a fejlődésre, és még szórakozunk is közben. Miért hagynánk hát ki ezt az örömet?

GYAKORLAT

Kapcsolatteremtés a kreativitással

Qz a meditáció segít érintkezésbe lépni kreatitásunk-
Cka1. Most engedjük szabadjára a képzeletünket, és biz-
zunk abban, amit kapunk. Élvezzük az élményt

Keress egy kényelmes helyet ahol leülhatsz vagy lefek-
hetsz. Hunyd be a szemedet

Lazíts... Vegyél nagy levegőt és kifújáskor lazítsd el a tes-
tedet... Lélegezz ismét mélyet és kilégzés közben még
jobban lazítsd el magad... Megint vegyél nagy levegőt, és
amikor kifújod, ernyeszd el minden porcikádat... Érezd,
hogy légzés közben az energia szabadon áramlik a tes-
tedben...

Lélegzetvételnél képzelj azt hogy a világmindenség élet-
erejét szívod magadba. Képzeld el, ahogyan minden
egyed sejtet átjárja... Amikor kifújod a levegőt engedj el
minden régi, szükségtelenné vált korlátozást, félelmet és
kétséget Valahányszor kilélegzel, megszabadulsz a régi-
től, és helyet készítesz az újnak... Belégzéskor friss, krea-
tív energiát szívsz magadba...

^ A KREATIVITÁS KIFEJEZÉSE

Ismét vegyél nagy levegőt, és kifújáskor lazítsd el az elmédet.. Képzeld azt hogy továtúnik az összes régi, korlátolt képzeted. Most szertefoszlik az összes régi beidegződés, amely eddig megszabta, hogy ki vagy és ki nem, mire vagy képes és mire nem. Most korlátozadan lény vagy, nyitott új gondolatokra, érzésekre és sugallatokra...

Lélegezz megint mélyet, és kifújás közben fordítsd befelé a figyelmedet... Minden egyes levegővétellel mélyebbre és mélyebbre kerülsz, amíg megpihensz egy csöndes zugban...

Most képzeld azt hogy az ösvényen a benső rejteked felé tartasz... Közben nagyon nyitottnak és erőteljesnek érzed magad, mintha kicseréltek volna. Készen állsz új élményekre, új kalandokra, és hogy fölfedezhesd egy új énedet»

Lépj be rejtekedbe, és kis ideig egyszerűen add át magad varázsának... Nézz körül, mi minden található itt, milyen érzés itt lenni. Talán ma valahogy más, de talán ugyanolyan, mint máskor... Érezd, mennyire nyugodt simogató és biztonságos ez a hely... Heveredj le...

Ma kreatív lényedet, önmagad legkreatívabb részét hívjuk meg rejtekedbe, hogy töltsön veled egy kis időt Nézz a bejárat felé; érzékelni vagy vizualizálni kezded kreatív lényedet, amint lefelé halad az ösvényen... Ő az a részed, akiben dül az alkotókedv. Talán már ismered, de lehet hogy még sohasem láttad vagy tapasztaltad meg. Csak bízz abban, ami előbukkan a képzeletedből..

FBDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT!

Amikor belép a rejtekedbe, látod vagy érzékeled, ki vagy mi ő... Lehet, hogy emberi alakja van, férfi vagy nő, le van valamilyen állat, szín, forma vagy bármi más... Vizsgáld meg tüzetesen. Nyűj meg, bármiként is közelít feléd...

Amikor kreatív lényed odaér hozzád, üdvözlitek egy mást.. Érezd az energiáját.. Kérdezd meg, hozott-e valamilyen üzenetet, vagy akar-e mondani valamit, szóval vagy másképpen... Kérdezd meg, mit szeretne csinálni, hogyan szeretne részt venni az életedben... Azt is tudakold meg, hogy eddig miként nyilvánult meg... Hidd meg, mihez van most kedve, és tegyétek azt Tetszésetek szerint töltsetek együtt az időt..

Kreatív lényed most el akar vinni valahova. Hagyd, hogy rejtekesen belül olyan helyre vezessen, ahol még nem jártál... Egy tiszta, langyos vizű tavacskához. Útitársad elmondja neked, hogy ebben a tóban a saját kreatív energiád hullámszik. Vesd le a ruhádat, és mártózz meg a langyos vízben...

A tóban lebegve látod, ahogyan fokozatosan besötétedik. Most csillagok ragyognak a mélykék égen... Egy rendkívül fényes csillagra leszel figyelmes, és tudod, hogy ez a te csillagod... Mondani akar valamit életed céljáról. Hallgasd meg...

Amikor elteltél az élménnyel, gyere ki a vízből... A ruhád eltűnt de kreatív lényed újat hozott neked. Varázslatos, különleges ruhát Segít felöltözni... Csodás érzés viselni, mintha a lényegedet fejezné ki. Mozogj egy kicsit benne

A KREATIVITÁS KIFEJEZÉSE

szabadon, és figyeld meg, milyen érzés a testednek... Ha jólesik, táncolhatsz is kreatív lényeddel, így fejezve ki pillanatnyi érzéseidet

Ha befejezted, térjetek vissza rejteked megszokott zugába... Kérdezd meg kreatív lényedet mit vár tőled, mit kezdj az életeddel... Azután kérdezd meg, van-e még valami, amit szeretne a tudodra adni...

Ha szeretnél itt maradni kreatív lényeddel, tedd, amíg jól esik... Ha készen állsz elmenni, induljatok el az ösvényen kifelé... Ahogy fölfelé haladtok, érezd, hogy ő is veled tart Ezt a részedet bármikor megidézheted életedben, amikor csak akarsz...

Hidatosítsd magadban a testedet és magad körül a szobát... Nyisd ki lassan a szemedet és térj vissza a szobába.

Ha akarsz, vegyél magad elé festéket színes ceruzát vagy zsírkrétát, és készíts egy képet kreatív lényedről és/vagy benső rejtekedről. Ne foglalkoztasson, hogy tökéletes-e vagy tökéletlen a kép. Hadd alkosson a benned élő kreatív kisgyermek. Ha kész, akaszd ki a falra, vagy tedd be a noteszodba, hogy segítsen emlékezni, és használni kreativitásodat.

SHAKTI GAWAIN *Meditations* CÍMŰ MAGNÓKAZETTÁJÁRÓL

AZ INTUÍCIÓ FEJLESZTÉSE

Fétezik egy egyetemes, intelligens életerő, amely mindenben és mindenkiben megtalálható. Mélységes bölcsesség, benső tudás képében honol valamennyiünkben. A tudás és bölcsesség e csodálatos forrásából intuíciónk révén meríthetünk. Ez a megérezés, amely bármelyik pillanatban eligazít, hogy éppen mi a helyénvaló teendők.

Sokan nincsenek tudatosan kapcsolatban az intuíciónkkal, és azt képzelik, hogy olyan titokzatos erő, amelyet valamilyen transzcendens, misztikus élmény kísér. Az intuíciónk valójában fölöttébb praktikus, józan eszköz, amely mindig a rendelkezésünkre áll, hogy segítsen a mindennapi élet döntéseiben, gondjaiban és nehéz feladataiban. Az intuitív sugallatot a leggyakrabban valamiféle „megérezésnek” szokták nevezni.

A megérezés természetes, velünk született dolog. A kisgyermek még ösztönösen művelik, habár gyakran még kiskorukban leszoktatják őket róla.

Megszoktuk, hogy úgy gondoljuk, egyesek intuitívak, mások nem. Például a nőket általában intuitívabbnak tartják a férfiaknál. Mégis sok férfi rendszeresen követi a megérezését. A valóságban mindannyiunkban ott rejlik ez

Az INTUÍCIÓ FEJLESZTÉSE

a képesség. Van, aki tudatosan kifejlesztette, míg az emberek zöme megtanult átsiklani fölötte, vagy egyenesen elutasítja. Ugyanakkor akadnak, akik önkéntelenül is gyakran hallgatnak a megérzéseikre, jóllehet észre sem veszik.

Szerencsére némi gyakorlattal a legtöbben visszaszereshetjük és fejleszthetjük természetes intuitív képességünket. Megtanulhatunk kapcsolatba lépni vele, követni és hagyni, hogy hatékony, vezető szerepet töltsön be életünkben.

Sok kultúrában - a természeti népeknél is - az intuíciónak az élet hétköznapi és fontos aspektusaként tisztelik. Az erős érzés hatja át életük minden pillanatát, hogy összeköttetésben állnak az egyetemes, teremtő energiával. Ezek a társadalmak hatékony szertartásokat alakítottak ki, amelyek elősegítik a benső, intuitív tartományokhoz való kapcsolódást. Ilyen például a csoportos tanácskozás, az álmok megbeszélése, az ének, a tánc és a látomások értelmezése. Az ilyen kultúrák tagjai megtanulnak bízni a benső igazságérzetükben, és megtanulják követni, hogy bölcsesség formájában adhassák át másoknak. Ők mélyen átérzik, hogy az élet minden megjelenési formája kölcsönösen összekapcsolódik egymással.

Másrészről a modern, nyugati kultúra nem mindig ismeri el a megérzés létjogosultságát, gyakran még a létezését sem. Természetünk racionális jellegét tiszteljük, becsüljük és fejlesztjük, de (legalábbis mostanáig) mellőzzük intuitív aspektusát.

Az oktatási rendszer jói tükrözi, sőt sajnos erősíti is ezt az elfogultságot. Szinte kizárólag a bal agyfélteke fejlesztésére összpontosít és jórészt figyelmen kívül hagyja a

jobb agyfélteke, vagyis az intuitív, holisztikus és kreatív képességek csiszolását Gyakran ugyanez a helyzet az üzleti világban is. Egyes iskolák és szakmák csak az utóbbi években kezdték pártfogolni a kreativitást és a haladó gondolkodásmódot

A racionális elme olyan, mint a számítógép: feldolgozza a beérkező információt és az alapján logikusan következtet A racionális elme véges: csupán közvédenül a külvilágból kapott adatokkal tud számolni. Vagyis kizárólag a jelen életünkben tapasztalt és az öt érzékszervünk révén megszerzett ismeretek alapján tud működni.

Az intuitív elmének ezzel szemben, úgy tűnik, végtelen információkészlet áll a rendelkezésére, amelynek egy része nem közvetlenül a személyes tapasztalásból származik. A tudás és bölcsesség egyfajta mélységes tárházából, az egyetemes elméből merít Arra is képes, hogy kiválassza a megfelelő információt és pontosan azt közölje velünk, amire és amikor szükségünk van. Megeshet hogy beletelik egy kis időbe, amíg az üzenet átér, ha azonban lépésről lépésre megtanuljuk követni ezt az információáramlást föltárul előttünk, miként kell cselekednünk. Ahogyan egyre jobban ráhangolódunk, életünk sodróvá válik, és erőfeszítések nélkül fog működni. Egész életünk, összes érzésünk és cselekedetünk összhangba kerül a körülöttünk élőkével.

Azzal a fölvetéssel, hogy az intuíciónak vezető szerepet kell betöltenie az életünkben, nem szándékozom figyelmen kívül hagyni vagy kirekeszteni a logikát A racionalitás nagyon hatékony eszköz, amely segít rendszerezni tapasztalatainkat megérteni őket és tanulni belőlük, ezért természetesen fontos pallérozni elménket és fejleszteni

AZ INTUÍCIÓ FEJLESZTÉSE 6*

értelmi képességeinket Ugyanakkor, ha főként az értelmünkre alapozva szeretnénk irányítani az életünket valószínűleg sok mindenből kimaradunk. Tapasztalataim szerint a legjobb egyesíteni a logikát a megérzéssel, és egyensúlyt teremteni közöttük.

Sokan rászoktatták elméjüket hogy kételkedjen a megérzésben. Amikor intuitív sejtelmünk támad, racionális elménk azonnal azt mondja: „biztosan nem fog működni”, vagy „micsoda bolond ötlet”, és nem törődik vele. Rá kell szoktatnunk intellektusunkat hogy hallgasson a megérzésünkre, hagyja érvényre jutni.

Szerencsére rövid idő alatt és kevés munkával ki lehet fejleszteni az intuitív képességeket. Már ezeket átsegítem ezen a folyamaton, és úgy találtam, némi magyarázattal és gyakorlattal az emberek zöme képes kapcsolatba lépni intuícijával, és követni is tudja. Innen már könnyedén és természetesen egyensúlyba lehet hozni a logikát és az intuíciót.

Ez a folyamat azzal kezdődik, hogy figyelmünket befelé fordítjuk, így tudatosíthatjuk benső párbeszédeinket és már felbukkanásukkor vagy nem sokkal utána nyakon csíphetjük őket. Ahogy egyre jobban megismerjük, mi zajlik bennünk, képesek leszünk észrevenni megérzéseinket s egyre nagyobb odafigyeléssel tudunk majd bánni velük.

Ha föl szeretnénk venni a kapcsolatot az intuícióval, meg kell tanulnunk ellazítani az elménket és a testünket hogy tudatosságunk alászállhasson a fejünkből, és szó szerint egy mélyebb helyre „zuhanjon”, közel a megérzések forrásához. Már pusztán az rettentően sokat segít hogy a figyelmünk a testünk mélyére hatol.

Manapság hozzászoktunk a stresszhez, sokunknak fogalmunk sincs, hogyan lazítsunk fizikailag, mentálisan és érzelmileg - *legfeljebb* alvás közben (egyesekek még akkor sem!).

Amikor már szereztünk egy kis gyakorlatot a lazításban és a befelé fordulásban, és oda tudunk figyelni akár a **pi**lanatnyi, akár a később jelentkező sugallatainkra, akkor elkezdhetjük beépíteni a folyamatot a hétköznapjainkba.

Egy zsúfolt napon talán nincs időnk mély meditálásra. Viszont megtanulhatjuk rendszeresen „ellenőrizni” intuíciónkat a nap bármely szakában.

Ehhez rá kell szoknunk arra, hogy hébe-hóba megálljunk, és megfigyeljük, mi megy végbe bennünk.

GYAKORLAT

Az intuíció gyors ellenőrzése

6z a gyors és egyszerű gyakorlat még teendőink közepe is segíthet tudatosítani megérzéseinket. Végezhetjük az íróasztalunknál vagy az álló kocsiban.

Mindig biztosíthatunk magunknak egy nyugodt percet: ha például bemegyünk a mosdóba, és ott lazítunk. Persze még jobb, ha teszünk egy röpké sétát odakint, vagy kiülünk valahová, de ne várjunk az alkalomra, ha nem adódik magától. Végezzük el a gyakorlatot amikor és ahol tudjuk.

Hunyd be a szemedet, vedd nagy levegőt, és lassan fújd ki... Figyeld, min jár az eszed, mire gondolsz... Figyeld meg tested érzeteit. Milyen érzelmeid vannak? Többé-kevésbé „egy áramlatban” úszik az energiáddal, netán feszült vagy, nehézségekkel küzdesz, esedeg rossz a kedved?

Lélegezz megint mélyen, lassan fújd ki a levegőt, és fordítsd befelé figyelmedet, mélyen önmagadba... Van-e valami, ami segíthetne, hogy jobban ráhangolódj a bensődre? Valamilyen erős érzés, amelyre figyelned kellene? Akár kapsz információt akár nem, élvezd ezt a nyugalmas pillanatot, mielőtt folytatád a napot..

FEDEZD FEL BBNSÓ KREATÍV FORRÁSODAT!

Valójában mindegy, hogy a gyakorlat alatt mi történik ve
lünk. Már maga az gyógyítóan hat, hogy néhány percet
magunkkal foglalkozunk, és befelé fordulunk. Segíthet
a jelen pillanat mélyebb átélésében is. Minél inkább jelen
vagyunk, és összekapcsolódunk bensőnkkel, annál való-
színűbb, hogy észrevesszük és követjük megérzéseinket,
és hatékonyabban tesszük a dolgunkat.

Hogy ne feledkezzünk el erről a kis gyakorlatról, kitehe-
tünk apró emlékeztetőket a munkahelyünkön és az ott-
honunkban oda, ahol minden bizonnyal észrevesszük.
Ez lehet valamilyen följegyzés, versike, kép vagy tárgy,
amely az intuícióval való kapcsolatunkat testesíti meg.
Néha érdemes áthelyezni, hogy mindig újdonságként
hasson, és ne nézzünk keresztül rajta, ne olvadjon be a
környezetébe.

Ne feledjük, hogy intuitív bölcsességünk mindig ben-
nünk van, és a rendelkezésünkre áll. Lehet, hogy nem tu-
dunk mindig lehatolni hozzá. Ez általában olyankor for-
dul elő, amikor túlságosan belemerülünk a teendőkbe,
a gondolatainkba vagy az érzelmeinkbe. Nem kell kétség-
beesnünk: ez is a folyamat része.

Ha gyakran végezzük ezt a gyakorlatot vagy egy hasonlót,
egyre szorosabbra fűzzük a kapcsolatot intuitív énünkkel,
így az gyakrabban és tisztábban tud majd a tudatunkig ha-
tolni

AZ INTUÍCIÓ FEJLESZTÉSE

Ha rá tudunk szokni, hogy legalább olyan gyakran „meghallgassuk” intuitív üzeneteinket, mint a telefonüzeneteinket, akkor formába jövünk!

A gyors ellenőrzés alkalmazása

Ez a gyakorlat váratlan helyzetekben is alkalmazható. Nézzünk egy példát.

Néhány napja az egyik ügyfelem munkába menet defektet kapott. Az első gondolata az volt, hogy segítségül hívja az anyját, de valami legbelül azt mondta neki: „várj egy kicsit, a segítség rögtön itt van”. Hallgatott a megérzésére, várt, és figyelte a környéket. Kisvártatva egy házaspár közeledett felé, akik kiséjtették a bajból. Húsz perc múlva ismét úton volt a munkahelye felé.

Ha rendszeresen megállunk egy pillanatra, és ellenőrizzük, mit sugall benső vezetőnk, akkor akár a nap huszonegy órájában választ kaphatunk a kérdéseinkre.

SHAKTI GAWAIN *Developing Intuition:
Practical Guidance for Daily Life*
CÍMŰ KÖNYVBŐL

EGYSÉG ÉS EGYENSÚLY

Élhetőbb izgalmas, ugyanakkor rendkívüli kihívásokkal terhes időket élünk. Az emberiség egésze és minden egyén szembesül a ténnyel, hogy az élet megszokott útja sokáig már nem járható se számunkra, se bolygónk számára. A saját boldogságunkért meg kell tanulnunk, miként fejlesszük és fejezzük ki lényünket a maga teljességében. A közös érdekében pedig ki kell találnunk, hogyan élhetünk sokkal tudatosabban a Földön.

Ehhez őszintén magunkba kell néznünk, és föl kell tárunk életünk tudattalan területeit. Meg kell tanulnunk, hogyan gyógyítsuk meg sérült részeinket, és hogyan törekedjünk saját gyarapodásunkra és fejlődésünkre. Nagyon sokan kutatnak éleslátás, gyakorlati útmutatás és más eszközök után, amelyek segíthetik őket benső útjukon.

Nekem sokat segített, hogy megértettem az élet négy igen eltérő aspektusát: szellemi, mentális, érzelmi és fizikai oldalát. Hogy egyensúlyra, teljességre és elégedettségre lelhesünk, mind a négyet ápolnunk, fejlesztenünk kell, és egyesítenünk magunkban.

Szellemi aspektusunk a benső esszenciánk, a lelkünk, azon részünk, amely időn és téren túl létezik. Minden élet egyetemes forrásával és egységével köt össze bennünket.

EGYSÉG 65 EGYENSÚLY

Ha fejlesztjük lényünk szellemi szintjének tudatosságát, megtapasztalhatjuk a világegyetemhez való tartozás érzését, megismerhetjük életünk mélyebb célját és értelmét, nagyobb távlatot kapunk. Ez a szint biztosítja az alapot a többi három fejlődéséhez.

A mentális aspektus az értelmi, vagyis a gondolkodási és okfejtési képességünk. Lényünk e szintje gondolatainkból, állásfoglalásainkból, meggyőződéseinkből és értékeitelleteinkből áll. Eszünk a legnagyobb adományunk, olykor pedig a legnagyobb átkunk. Rettenetes zűrzavart okozhat, de megajándékozhat a mélységes megértéssel is. Lényünk mentális szintjének fejlesztése lehetővé teszi, hogy tisztán gondolkodjunk, elfogulatlanok maradjunk, de azért tudjunk intelligensen különbséget tenni. Az élettapasztalatunkból és a környező világból az értelmünknek köszönhetően szűrhetjük le a tudást és a bölcsességet.

Érzelmi aspektusunk jóvoltából tudjuk mélyesen átélni az életet, és érzésekkel közeledni a másikhoz és a világhoz. Ez az a részünk, amely tartalmaz érintkezésre és kapcsolatra vágyik másokkal. Lényünk érzelmi szintjének fejlesztése révén az emberi élmények teljes skáláját megismerhetjük, és kapcsolataink révén beteljesülésre lehetünk magunkban és másokban.

Fizikai aspektuson természetesen a testünket kell érteni. Idetartozik túlélési képességünk, továbbá az, hogy miként boldogulunk az anyagi világban. Lényünk fizikai szintjének fejlesztése során meg kell tanulnunk, miként tartjuk karban testünket, és miként leljük örömeinket benne. Emellett képeznünk kell magunkat eredményesnek kell lennünk, hogy kellemesen élhessünk.

A létezés mind a négy szintje egyformán fontos. Hosszú távon nem működik, ha valamelyiket elhanyagoljuk. Ha teljesnek szeretnénk *érezni* magunkat, és egészséges elégedett életet akarunk élni, akkor időt és figyelmet kell szánnunk valamennyi aspektus gondozására és fejlesztésére.

Sokan több gondot fordítunk egyik részünk fejlesztésére, mint a másikéra. Talán elvették a kedvünket bizonyos aspektusok kifejezésétől, vagy egyszerűen nem tudtuk, hogyan kell utat nyitni neki. Előfordulhat, hogy egyes területek különleges bánásmódot igényelnek, mert sérülést vagy traumát szenvedtek.

Ha például olyan szellemi felfogásban neveltek, amely tulajdonképpen nem volt nekünk való, és ezért mindentől elutasítottuk a spirituális világot, akkor sérülésünket úgy gyógyíthatjuk, ha egyengetjük a lélek birodalmába vezető utunkat. Ha intellektuálisan nem érezzük magunkat biztosnak, valószínű, hogy mentális szinten szereztünk sérülést. Mindannyiunkat ért már csalódás vagy fájdalom, amely máig sajnó sebet ütött szívére. Sokunknak van valamilyen fizikai hiányosságunk, amely különleges figyelmet igényel. Talán nincs bennünk elég önbizalom, hogy sikeresen boldoguljunk az anyagi világban. Ebben az esetben a gyógyulás érdekében fejlesztenünk kell magunkban egyes képességeket.

Nincs egyetlen helyes megoldás. Mindannyian mások vagyunk, és a fejlődés egyedi útjain járunk. A négy szintet bármilyen sorrendben fejleszthetjük, de lehet egyszerre is. Életünk pontosan mutatja majd az utat.

A végső cél a szellemi, a mentális, az érzelmi és a fizikai szint egyesítése. Ha a gyógyulás ösvényén haladva, ele-

aendő figyelmet szentelünk nekil, észre vesszük, hogy fa-
kozatosan összeolvadnak. így nem csupán a saját éle-
tünkben teremtünk összhangot és egységet, de a világ-
nak is segítünk gyógyulni és egyensúlyba kerülni

GYAKORLAT
Egységteremtő meditáció

OS08D

következő gyakorlat segít egyesíteni a létezés négy szintjét Érdemes rendszeresen - ha lehet naponta - elvégezni.

Kényelmesen ülj vagy fektüdj le, egyenes és alátámasztott háttal. Hunyd be a szemedet és lazítsd el magad. Vegyél nagy levegőt, és kifújáskor engedj el mindent, amire most nem akarsz összpontosítani. Ismét lélegezz egy nagyot, és kilégzés közben fordítsd a tudatosságodat magad felé... Továbbra is lassan és mélyeket lélegezz, és hagyd, hogy tudatosságod egyre mélyebbre merüljön. Hatolj a testeden, az elméden vagy az érzelmeiden túlra, amíg egy csöndes helyre érsz...

Itt nyílj meg, és érzékeld vagy tapasztald meg szellemi esszenciádat. Csak ülj nyugodtan, és idézd ide a szellemedet.. Akár érzel valamit, akár nem, fogadd el, hogy ott van. Hidd, hogy mindig, minden pillanatban veled van. Ezen a helyen egy vagy a teremtés egészével.

^ EGYSÉG ÉS EGYENSÚLY

Most lassan térj át a mentális szintre. Képzeld azt, hogy értelmileg nagyon letisztult és éber vagy... Hiszel önmagadban, bízol alkotóerődben és abban, hogy az bármit megvalósít az életedben, amire igazán vágyasz... 1\idd, hogy az élet mindenféleképpen támogat

Most lépj tovább az érzelmi szintre. Hogyan érzed magad ebben a pillanatban? El tudod fogadni az érzéseidet? Képzeld azt hogy az összes érzelmeddel ki vagy békülve... Hidd, hogy emberi lények lévén, sok mély érzés van bennünk. Ezek olyan ajándékok, amelyek segítenek és megtanítanak az életre. Ezért képzeld azt hogy műidet tiszteld és becsülöd, és megtanulod helyesen és építő módon kifejezni őket...

Most tudatosítsd a testedet, és érzékeld, hogy milyen állapotban van. Add meg neki a kellő és hón áhított szeretetet, és fogadd el... Képzeld, hogy megtanulsz hallgatni a testedre, és odafigyelni rá, mire van szüksége, mit érez. Jól viseled gondját, ezért egészséges, eleven és szép. Képzeld, hogy jól érzed magadat a bőrödben, boldog vagy...

Most terjeszd ki ezt az érzést a környezetedre. Képzeld azt hogy kellemesen érzed magad a fizikai világban, magabiztos vagy, képes vagy gondoskodni magadról, valamint könnyedén és sikeresen oldod meg az élet gyakorlati problémáit.. A környezeted is ezt tükrözi: rend és szépség van körülötted. Rövid ideig képzeld el, amint a napod zökkenőmentesen telik, és a teljesség érzését adja...

*Amikor kész vagy, lassan nyisd ki a szemedet, nyújtózkodj
egyet, és menj, tedd a dolgodat*

SHAKTI GAWAIN *Four Levels of Healing:
A Guide to Balancing the Spiritual, Mental,
Emotional, and Physical Aspects of Life*
CÍMŰ KÖNYVBŐL

EMBERI KAPCSOLATAINK TÜKRE

a az átalakulás útjára lépünk, megértjük, hogy minden kapcsolatunk tiszta tükör lehet, amely elénk tárja, mit kell megtanulnunk. Ha rájövünk, hogyan használjuk a tükröket, kapcsolataink komolyan segítenek a tudatossághoz vezető utunkon.

Tulajdonképpen az önmagunkkal való kapcsolatunk a legfontosabb. Valamennyien azon vagyunk, hogy mind a négy szinten fejlesszük magunkat, hogy egységbe rendezzük őket, és teljessé váljunk. Emberi kapcsolataink megbízhatóan tanúskodnak arról, pontosan hol is tartunk a folyamatban. Én például éveken keresztül sóvárogtam a megfelelő társ után. Több olyan férfival is próbálkoztam, akivel valami miatt végül nem jött össze a kapcsolat, vagy kiderült, hogy nem illik hozzám. Végül rájöttem, hogy az elkötelezett kapcsolatok iránti vegyes érzéseimet tükrözték vissza, s azokat a tulajdonságaimat testesítették meg, amelyeket nem igazán szerettem. Csak komoly gyógyító munka árán tanultam meg igazán szeremi és elkötelezni magamat. Ekkor ismerkedtem meg azzal a csodálatos emberrel, aki ma a férjem.

Ha bámulatosan tökéletes tükörként tekintünk a kapcsolatainkra, amely *föltárja*, merre kell haladnunk benső utazá-

/«.HASÚDAT!

sunkon, rengeteg olyan dolgot fedezhetünk föl magunkban, amiről máskülönben csak igen nehezen szereznénk tudomást így a barátunk, a munkatársunk, a szomszédunk, a gyermekünk és a többi családtagunk tiszta tükröt tarthat elénk, éppúgy, mint az élettársunk. Még egy id^ gennel való találkozás is fontos tanulságokat kínál.

Jobban megértjük ezt ha felidézük, hogy mindannyian egyéni tudatunkon keresztül és tapasztalataink szerint alakítjuk és formáljuk a külső valóságot Ez éppannyira igaz a kapcsolatainkra, mint életünk bármely más területére. Az általunk teremtett kapcsolatok a tudatunk mélyén őrzött dolgainkról árulkodnak. Azokat vonzzuk, és azokhoz vonzódunk, akik jól illenek egyes részeinkhez, illetve azok tükörképei.

Általában azokkal jövünk ki a legjobban, akik azokat a tulajdonságaikat tükrözik, amelyeket elfogadunk és szeretünk magunkban. Rendszerint mi magunk keressük az ilyen embereket és őket találjuk rokonszenvesnek.

Azok az emberek, akik feszélyeznek vagy zavarnak, akik ítélkező, esetleg támadó érzéseket váltanak ki belőlünk, azokról a vonásainkról tanúskodnak, amelyeket megtagadunk vagy nem fogadunk el - tehát személyiségünk árnyoldaláról.

Gyakran az ellentétünkhöz vonzódunk: olyanokhoz, akik ellentétes tulajdonságokkal rendelkeznek, mint mi. Ezekben a kapcsolatokban öntudatlanul a teljesség elérésére törekszünk, és a társaink, akiket magunkhoz vonzunk, azokat az energiákat hordozzák, amelyek a mi személyiségünkben még nincsenek kifejlődve. Valamiképpen fölismerjük, hogy mellettük képesek vagyunk kiegyensúlyozottabbá válni.

GYAKORLAT

Pillantás a kapcsolatok tükrébe

kapcsolatainkban fölmerülő nehézségek gyakran a gyógyításra szoruló részeinket tükrözik. Ilyen gondjaink lehetnek valamelyik családtagunkkal, egy közeli barátal, munkatárssal, de olyan személlyel (például egy bolti eladóval) is, akivel csak futólag találkoztunk.

Ha gondjaink adódnak jelenlegi párkapcsolatunkban, ha gyakran akadunk össze „nehéz” emberekkel (például elesettekkel, vagy akik nem tartják meg a három lépés távolságot), álljunk meg egy pillanatra, és vizsgáljuk meg alaposan, miről tudósítanak. A következő meditáció ebben segít.

^ S D

Hunyd be a szemedet, és lazíts egy kicsit.. Most egy olyan kapcsolatra gondolj, amellyel nehezen boldogulsz... Idézd föl, pontosan mi zavar a másikban. Melyik az a tulajdonsága vagy jellemvonása, amely bosszant vagy amelyet elítélsz?

Amikor már azonosítottad idegesítő vonását kérdezd meg magadtól, mi lehet ennek a pozitív oldala vagy jelen-

tése? Ha például valakit lustának tartasz, vajon mi a rest ség pozitív vonása? Mondjuk a képesség a lazításra...

Tedd föl magadnak a kérdést, hogyan válhat a javadra, ha egy kicsit fejleszted magadban ezt a jellemvonást... Vajon segíthet-e kiegyensúlyozottabban élned? Ha elítélsz valakit a lustasága miatt, valószínűleg nagyon aktív, lendületes típus vagy, akinek nem árt, ha megtanul egy kicsit jobban lazítani. A másik személy a lazítás elutasított tulajdonságát mutatja neked azért, hogy tudd, mit kell fejlesztened...

Egy másik példa: ha valakit elesettnek tartasz, talán arról a letagadott részedről árulkodik, amely szükségét szenved érzelmekben. Talán túlságosan azonosultál az erővel és az önállósággal, és szorosabb kapcsolatot kell ápolnod a sebezhetőségeddel. Ha valaki szerinted zsarnokoskodó, lehet, hogy túl félnék vagy, és fejlesztened kell a magabiztosságodat. Ha valakit elítélsz, mert önző, valószínűleg túlságosan adakozó vagy.

Ne feledd, nem kell olyanná válnod, mint a másik. Lehet, hogy ő szélsőséges vagy torz módon fejezi ki magát, ám te fölhasználhatod a zavaró kapcsolatot arra, hogy segítsen föltárni azokat a lényeges vonásaidat, amelyeket fejlesztened kell, hogy teljesebbnek és elégedettebbnek érezd magad.

Amikor már kitaláltad, hogy az adott személy milyen tulajdonságot jelez, képzeld el, amint egyre jobban magadba olvasztod... Képzeld azt hogy mondjuk jobban tudsz

EMBERI KAPCSOLATAINK TŰKRE

lazítani, vagy a párkapcsolatodban jobban ki tudod mutatni a sebezhetőségedet, vagy határozottabban kiállsz magadért, vagy alkalmasabb vagy az elfogadásra...

SHAKTI GAWAIN AZ *átalakulás útja* CIMŰ KÖNYVÉBŐL

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉSE

i a jólét! Egy pillanatig gondolkozzunk el a szó jelentésén. Tapasztalataim szerint a legtöbben úgy vélik, hogy ez annyi tesz: sok a pénzünk. De mennyi az a sok?

Sajnos az emberek zöme nem ismeri a jólétet, hiába tengernyi a pénze. Valójában a jólétnek kevesebb köze van a pénzhez, mint azt sokan hinnék. Mi hát a jólét? Szerintem az, amikor sok van abból, amire igazán szükségünk van, vagy amire vágyunk, anyagilag és más tekintetben is. A jólét belső élmény, nem külső állapot. Ez az életérzés nem kötődik bizonyos mennyiségű pénz birtoklásához. Bár a jólét némiképp összefügg a pénzzel, nem a pénz *hozza létre*. Nincs az a vagyon, amely garantálni tudná a jólétet ugyanakkor szinte bármekkora jövedelem mellett is meg lehet ismerni, leszámítva azt a nyomorúságot amikor nem tudjuk kielégíteni legegyszerűbb szükségleteinket sem. Problémákkal bármekkora fizetéssel a zsebünkben találkozhatunk - a jólét élményével úgyszintén.

Ha el is ismerjük, hogy a pénz nem boldogít, mégis be kell vallanunk, hogy a modern világban a jólét és a pénz

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉSÁ'

általában összefonódik. Ezért nézzük meg, mi rejlik a pénz mögött, és milyen vele a kapcsolatunk

Legtöbbször háromféle megközelítéssel találkozom. Az első az anyagi felfogás. E szerint a **pénz a nyitja** annak, hogy elérjük céljainkat. A **figyelem ez esetben kizárólag** kifelé irányul: a megelégedés és a **beteljesülés fizikai** síkon várható, és a pénz hatalmat ad a **fizikai világban**. A jólét egyenlő az anyagi gazdagsággal, és **megteremtésének** záloga, hogy még több pénzt szerzünk

A második a transzcendens vagy szellemi megközelítés, miszerint a pénz az anyagi világot jelképezi, és valamiféle csapda vagy börtön, amely elválaszt a szellem birodalmától. Ez a felfogás sok tekintetben az anyagi ellentéte: középpontjában egyértelműen benső célok állnak. A beteljesülést a szellemi világtól várja, a jólétet azáltal reméli, ha minimalizáljuk anyagi igényeinket és a boldogságot, az elégedettséget a szellemiekkel való összekapcsolódástól reméli. Az igazán odaadó útkereső lemond a világról, sőt szegénységi fogalmat tesz. E filozófia szerint az anyagi szegénység szellemi gazdagságot eredményez, ezért a jólétet a szükségletek visszafogásával érhetjük el.

S végül ott van az a nézet amelyet én az új idők nézőpontjának hívok. Ez a filozófia azt hirdeti, hogy a fizikai világ belső tudatosságunkat tükrözi. A pénz a világfelfogásunkat és a gondolatainkat tükrözi: határtalanul gazdagok lehetünk, ha megváltoztatjuk gondolkodásmódunkat, és hajlandóak vagyunk tenni érte. Hy módon megpróbálunk hidat verni bensőnk és a külvilág közé. Tehát úgy teremthetünk magunknak jólétet ha megvál-

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

toztatjuk az észjárásunkat, hogy azután annyink lehesse amennyit szeretnénk.

Mindhárom felfogásban van igazság, és alkalmanként célravezetőnek bizonyulhatnak. De úgy vélem, mindegyik túl korlátozott ahhoz, hogy az emberek zömének segítsen igazi jólétet teremteni.

A materialista megközelítés segíthet eredményesen élni a fizikai világban. A gond csak az, hogy kizárólag a külső dolgokra összpontosít, és tagadja a benső birodalmak, szellemi, mentális és érzelmi szükségleteink jelentőségét így végül benső ürességhez és kiábránduláshoz vezet hiszen nem számít mink van kívül, a vágyaink nem feltétlenül teljesülnek.

A transzcendens filozófia kiutat kínál az anyagi felfogás csapdájából. Elismeri, hogy szükségünk van a szellemmel való kapcsolatra, és hogy az egyéni fizikai létezésünk valami nagyobb egésznek a része. Sajnos ez ugyanazon szemlélet másik véglete, ezért úgyszintén csapda. Ugyanis megtagadja lényünk fizikai és érzelmi aspektusát, amely ugyancsak fontos. Tapasztalataim szerint a transzcendens szemléletmód követői közül sokan iszonyú nagy benső konfliktust gerjesztenek. A szellemi fejlődés útján megpróbálnak az emberi tapasztalás fölé emelkedni. Megpróbálnak aszkétaként élni, emberi lényekként mégis rengeteg mindenre van szükségünk, és rengeteg mindent szeretnénk. Így e felfogás követői a szellemi beteljesedés utáni vágy és az emberi szükségletek között őrlődnek, ahelyett hogy bíznanak legbenső vágyaikban és érzéseikben, és megbecsülnék azokat.

Az új idők filozófiája sok szempontból jó nyomon halad. Életünk a tudatosságunkról tanúskodik, és a külvilág

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉS*

a tükrünk. Ahogy tanulunk, fejlődünk, és egyre tudatosabbá válunk, a külső valóság élménye is változik, és tükrözni kezdi benső átalakulásunkat. Ezért a pénzhez való viszonyunk és a jólét megtapasztalása kétségkívül árulkodni fog a bennünk zajló folyamatról. Ugyanakkor úgy érzem, ez a közérthető elmélet túlzottan korlátolt és leegyszerűsített ahhoz, hogy valós segítséget nyújtson azoknak, akik az igazi jólét megteremtésének útját keresik.

Szeretnék bemutatni még egy szemléletmódot, amely mindhárom filozófiából táplálkozik, de túlmutat rajtuk, és segíthet megértenünk és tükröként használnunk a pénzhez való viszonyunkat, ami az igazi jóléthez vezethet bennünket.

A pénz lényegében az energia jelképe. A világon minden energiából épül fel. Még a szilárdnak tűnő fizikai tárgyak sem azok igazán: ha mikroszkóp alatt vizsgáljuk őket, kiderül, hogy tulajdonképpen vibráló részecskékből állnak. Testünk, elménk, érzelmeink és szellemünk mind energiából áll. A pénz egy általunk létrehozott közvetítőeszköz, amely kreativitásunkat példázza. A pénz maga csak nagyon alacsony értékű papírból vagy fémből készül, de közmegegyezés szerint az energia szimbólumaként működtetjük, és ezzel kereskedünk egymás között. Vagyis elmegyünk dolgozni. Egy bizonyos módon felhasználjuk az energiánkat és pénzt keresünk vele. Megvettük ezt a könyvet, pénzt adtunk cserébe azért az energiáért, amelyet szerzője és kiadója befektetett.

Mivel a pénz az energiát szimbolizálja, pénzügyeink azt tükrözik, hogyan mozog az életerőnk. Amikor kreatív energiánk szabadon áramlik, gyakorta a pénzügyeink is jól mennek. Ha energiánk valahol elakad, pénzügyeinkkel

—= 1BUOW ruL DENBU MOAFHY rjKASODAT! a»

is ugyanez történhet Voltaképpen életünk összes eseménye arról tanúskodik, miként kering az energiánk. Embéri kapcsolataink, egészségi állapotunk a bennünk zajló energiaáramlásról árulkodnak. A pénz csak az egyik elképesztően hatékony tükör, amely föltárja, mi történik a tudatunkban, mi működik az életünkben, és mi nem.

Pénzügyi helyzetünk arról tanúskodik, hogy miként vélekedünk a tudatosan vagy öntudatlanul a pénzhez társított tulajdonságokról. Így, ha mélyen önmagunkban úgy érezzük, nem vagyunk méltók a sikerre vagy a boldogságra, akkor öntudatlanul akadályozzuk, hogy sok pénzünk legyen. Vagy ha legbelül bizonytalanok vagyunk, és a pénzben a hatalmat és a társadalmi rangot látjuk, valószínűleg kényszeresen hajszoljuk, reménykedve, hogy meg hozza a hón áhított biztonságérzetet és érvényesülést.

Ha van pénzünk, sok mindent megtehetünk, megszerzhetünk, beleszólásunk van a történésekbe. A pénz egyfajta képességgel ruház föl, amellyel hathatunk a környező világra. Ezért a hozzá fűződő viszonyunkban az jelenik meg, hogy miként éljük meg ezt a hatalmunkat. Mivel a pénz a tudatunk tükörképe, minél inkább megbátkozunk a hatalom érzésével, valószínűleg annál több pénzt szerzünk. Sokan óztkodnak a hatalomtól, ami minden bizonnyal visszatükröződik a pénzzel való kapcsolatukban. Ha egyfolytában anyagi gondokkal küzdünk, javasolom, hogy mélyen és őszintén nézzünk magunkba, és vizsgáljuk meg a hatalommal kapcsolatos érzéseinket. Ha félünk az erőnköt, akkor alighanem tudattalanul távol tartjuk magunkat a pénzszerzéstől, hiszen akié a pénz, azé a hatalom. Tulajdonképpen pénzügyi nehézségekkel küzdeni nagyon hatékony módja annak, hogy az erőden-

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉS^

ség látszatát keltsük, és elkerüljük azokat a kockázatokat, amelyeket a hatalomhoz társítunk.

Amikor elkötelezzük magunkat a tudatos fejlődés mellett, általában annyi pénzt teremtünk magunknak, amennyivel felelősségteljesen tudunk bánni: eleget ahhoz, hogy megéljünk, és támogassuk a benső folyamatot, de nem annyit, hogy eltántorítson vagy veszélyeztesse célunk elérését. Ahogyan egyre jobban tudjuk kezelni az energiát és a hatalmat, úgy gyarapszik vagyonunk is. Rendszerint pontosan annyi pénzhez jutunk, amennyi ahhoz kell, hogy megtehesük, amit helyes megtennünk. Ezt a pénzáramlást annyira fogjuk valódi anyagi jólétként megélni, amennyire a szívünket és a lelkünket követjük.

Megfigyelésem szerint a jólétet hét lépésben tapasztaljuk meg. Ezeket nem feltétlenül sorrendben kell megtenni: az utazás különböző állomásait mutatják be. Mindannyian a saját utunkon haladunk. Az egyes elemekre eltérő időben és módon összpontosíthatunk, de olykor akár egyszerre is dolgozhatunk mindegyiken.

Az első lépcsőfok a hálaérzés. Akár fényes a pénzügyi helyzetünk, akár nem, az igazság az, hogy a modern társadalomban a legtöbbünknek eléggé jól megy a sorunk az anyagiakat illetően, és sok más tekintetben is. Bármilyen személyes problémánk vagy a megoldandó feladatunk, fontos időnként megállni, és értékelni javainkat az összes szinten. Szó szerint számláljuk meg, mennyi áldásban részesültünk, mondjunk köszönetet érte, örüljünk neki, és élvezzük a már megteremtett jólétet.

A második lépés a tudatosság. Mindenkinél vannak egyes gondolatai, hiedelmei, alapvető nézetei és érzelmi modelljei, amelyek gátolják a jólét megteremtését. A gyar-

^ FEDEZD FEL BENSŐ KREATÍV FORRÁSODAT! ^

lóság, a hiányérzet, a félelem a kudarctól vagy a sikertől pénzzel kapcsolatos mindahány vegyes érzés, hiedelmek és még sok más dolog akadályozhatja anyagi gyarapodásunkat és a beteljesülést. A legtöbb ilyen tévhit és sablon eleinte tudattalanul működik. Nem vagyunk tudatukban mégis ezek irányítják az életünket. Abban a pillanatban amikor tudatosítani kezdjük őket, nekilátunk, hogy tényleg mi magunk hozzuk meg a döntéseket az életünkéről.

A harmadik lépés a gyógyulás. Erővel nem tudunk megváltozni, de előmozdíthatjuk és élénkíthetjük az átalakulás folyamatát. Természetesen sokféleképpen támogathatjuk a gyógyulásunkat és a fejlődésünket. A különböző eszközök és módszerek különféle alkalmakkor megfelelőnek és hasznosnak bizonyulnak, emellett bizonyos dolgok egyeseknek használnak, míg másoknak nem. Intuitívan valamennyien tudjuk, hogy az adott pillanatban mi a leghelyesebb számunkra, és képesek vagyunk megtanulni bízni a megérzésben, és követni is. Létünk összes szintjén gyógyítanunk kell magunkat: a szellemin, a mentálison, az érzelmin és a fizikáin egyaránt. Bárcsak kínálhatnák valamilyen csodareceptet, de nincs gyorsan és könnyen járható út, hiszen mélyebb szinten ez egy egész élet feladata. El kell fogadnunk, hogy az életünk folyamatos gyógyulás és fejlődés, és meg kell tanulnunk élvezni ezt a kalandot. A többiek segítsége és támogatása nélkülözhetetlen. A gyógyulás során egy jó terapeuta, tanítómester, gyógyító, terápiás csoport bölcs barát vagy tanácsadó megfizetetlen támasznak bizonyulhat.

A negyedik lépés benső igazságunk követése. Legbelül mindenki pontosan tudja, mire van szüksége, és mi a helyes számára. Hogy hozzáférhessünk ehhez a benső tu-

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉSE

dáshoz, oda kell figyelniünk érzéseinkre és sugallatainkra. Meg kell tanulnunk meghallani benső hangunkat, és bízniunk kell benne. Vállalnunk kell a kockázatot, hogy aszerint cselekedjünk, amit igaznak érzünk. Még ha hibázunk is, muszáj megtennünk, hogy okuljunk és fejlődjünk. Némi gyakorlattal könnyen megtanulhatjuk elfogadni és követni benső vezetőnket.

Az ötödik lépés egy vízió. Milyen szerintünk az igazi jólét? Hol és hogyan szeretnénk élni? Hogyan szeretnénk vizsgáztatni magunkat? Hogyan éreznénk magunkat a bőrünkben? Milyenek lennének emberi kapcsolataink? Mi lenne a munkánk, milyen módon juttatná érvényre kreativitásunkat? Milyen újat tudnánk elképzelni életünkben? Hogyan telne egy ádagos napunk? Hogyan éreznénk magunkat a nap végén? Nagyon fontos, hogy elképzeljük, hogyan mennének a dolgaink. A képzelőerő rendkívül hatékony alkotóeszköz. Ha elevenen elképzelünk valamit az gyakran kitárja a kaput a megvalósulás előtt.

A hatodik lépés a célok kitűzése. Amikor már átfogó képet alkottunk a boldog életről, kijelölhetünk sajátos célokat. Az életben vannak olyan időszakok, amikor érdemes célokat kitűzni, míg máskor a legjobb várni egy darabig, hogy meglássuk, merre visz az ár. Ezért ha úgy találjuk, hogy most nem alkalmas az idő, akkor tegyük félre azt a tervet. Ha viszont felcsigáz bennünket szórakoztatónak és megvalósíthatónak érezzük, adjunk neki egy esélyt. A célok segíthetnek a világosság, az ihletettség és az összefogottság elérésében. Ugyanakkor ellenünk is dolgozhatnak, ha túlonként ragaszkodunk a megvalósulásukhoz. Ilyenkor jobb, ha félretesszük a tervet, hogy máskor és másként még megvalósulhasson. Ne aggódjunk azon, ho-

gyan hajtsuk végre, a részleteket hadd kezelje a magasabb rendű teremtőerő. A céljainkat lazán tartsuk szem előtt, és hagyjuk, hogy velünk együtt alakuljanak és fejlődjenek. Lehet, hogy egyes dolgok a reményeink szerint alakulnak, mások nem. Az is előfordulhat, hogy a korábbi elképzeléseinktől homlokegyenest eltérő irányba tart az életünk. Ne feledjük, hogy a lelkünknek célja van velünk, amelyet valószínűleg még nem értünk teljesen, és minden, ami velünk történik, az utazás része. Okuljunk mindentől, amit hoz az élet. Továbbra is kövessük a megérzéseinket. Ebből a folyamatból úgylis bebizonyosodik, ha egy adott cél nekünk való. Engedjük, hogy benső vezetőnk mutassa az irányt.

A hetedik lépés ajándékaink megosztása másokkal. Ha követjük ezeket a lépéseket, meglátjuk, hogy ösztönösen kifejlesztjük és megtestesítjük a magunkkal hozott sajátos adottságokat és képességeket. Amikor követjük a szívünket, és elkötelezzük magunkat a gyógyulás és a fejlődés mellett, akkor egyszerűen lehetedén mássá válnunk, mint amivé rendeltettünk. A sors mindig megjutalmaz aszerint, amit másoknak adunk, hacsak nem gátoljuk magunkban az elismerés és az elfogadás képességét. Ha felelünk a benső hívásra, kialakíthatjuk a nekünk való életmódot. A világegyetem lényegében támogatja, hogy a lehető legteljesebben önmagunk lehessünk. Szinte a legboldogabb élmény az életben az, hogy ajándékainkat megoszthatjuk másokkal, és ezáltal hozzájárulhatunk a világ változásához. Ez a valódi jólét megteremtésének csaknem leglényegesebb eleme.

Ne feledjük, hogy senki sem él légtüres térben. A környező világ nagyban hat ránk, és mi hasonlóan nagy ha-

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉSÁ'

tással vagyunk rá, akár érzékeljük, akár nem. Az egész szerves részei vagyunk. Csak annyira lehetünk boldogok, amennyire a körülöttünk lévő világ is boldog. És ez csupán akkor következhet be, amikor megtanuljuk megbecsülni és tisztelni a Földet és az in élő összes (emberi és nem emberi) lényt. Úgy vélem, hogy sokan - köztük én is - elég szerencsések ahhoz, hogy az életkörülményeik lehetővé tegyék benső fejlődésüket. Az ő felelőségük az, hogy megszerzett tudásukkal egészségesebbé tegyék a Földet, olyan helyé változtassák, ahol mindenki boldogabban élhet. Mivel végső soron valamennyien egyeden tudathoz tartozunk, a legtöbbet akkor segíthetünk, ha a saját gyógyulásunkért vállalunk felelőséget Minél tudatosabbá és kiegyensúlyozottabbá válunk, minél inkább egységben élünk benső igazságunkkal, és követjük hangját, annál hatékonyabban gyógyítjuk világunkat Mindig meg kell kérdeznünk benső vezetőnket mit tegyünk, hogy hozzájáruljunk a boldogabb világhoz

GYAKORLAT

Hálaadás

következő két meditáció célja, hogy vezesse lép-teinket fejlődésünk során, és hogy jobban megismerhessük a valódi jólétet. Az első abban segít, hogy méltányoljuk jelenlegi helyzetünket és adjunk hálát érte. A másik gyakorlat által pedig megismerhetjük valódi igényeinket, vágyainkat, és elképzelhetjük megvalósulásukat.

Keress egy csöndes, nyugodt helyet, ahol tudod, hogy senki sem fog zavarni. Helyezkedj el kényelmesen. Ha ülsz, támaszkodj a támlának, hogy alaposan el tudj lazulni, és kényelmes is legyen. Ha hanyatt fekszel, a teljes el-lazulás érdekében tegyél egy párnát a térdhajlatod alá. Hunyd be a szemedet, vegyél nagy levegőt és kifújáskor lazítsd el a testedet. Ismét lélegezz mélyen, és kilégzés közben még jobban lazítsd el magad. Amikor megint veszel egy nagy levegőt és kifújod, olyan mélységesen és tökéletesen elernyeszted magad, amennyire csak lehet..

Hagyd, hogy figyelmed lassan végigpásztázza a testedet: akad-e még valahol feszültség vagy megrekedt energia. Ha igen, összpontosíts arra a területre, finoman szívó be-

le a levegőt, és képzeld azt, hogy megszabadulsz a fölösleges feszültségtől vagy energiától, levezeted a padlóba, és végül tökéletesen elernyedsz... Továbbra is lassan és mélyeket lélegezz, de természetesen és könnyedén... Ismét vegyél nagy levegőt, és kifújáskor lazítsd el az elmédet.. Engedd a gondolataidat egyszerűen tovaúszni.. Amint új gondolatok bukkannak föl, azokat is hagyd tovatúnni. Elméd lelassul és elcsitul... Most újra ellazult testedre és légzésedre összpontosíts. Vegyél megint nagy levegőt és amikor kifújod, fordítsd a figyelmedet befelé, bensőd mélyére. Minden kilégzéssel hatolj egy kicsit mélyebbre, még mélyebbre, még mélyebbre, egészen addig, amíg elérsz a lehető legmélyebb és legcsöndesebb zugba: lényed legmélyére...

Most azokra a dolgokra gondolj, amelyeket értékelsz jelenlegi életedben, és amelyekért hálás vagy. Testeddel és egészségi állapotoddal kezd. Idézz föl bármit, amit értékelsz, bármit, amiért hálát érzel... Csak gondolj rájuk, és egy darabig legyél együtt valamennyi gondolattal, érzéssel vagy képpel...

Amikor ezzel készen vagy, emberi kapcsolataidra gondolj, azokra, amelyekért hálás vagy. Ez bárkihez fűzhet: barátokhoz, családtagokhoz, szerelmesedhez vagy háztársadhoz, gyermekeidhez. Idézz föl bármit amiért most hálát érzel... És ismét tölts egy kis időt ezzel a gondolattal, érzéssel vagy képpel... Mondj köszönetet mindazért a jóért, amit a kapcsolataidtól kapsz..

Most az otthonodat idézd föl, és gondolj bármire és bárkire, amit és akit itt szeretsz... Egy kis ideig legyél együtt minden fölmerülő gondolattal, érzéssel vagy képpel, és mondj köszönetet mindazért a jóért, ami otthonodban vár rád...

Most a munkádra és a hivatásodra gondolj, és nézz körül, mi mindent értékelsz ebben... Idézz föl bármit, amiért hálát érzel, és egy pár pillanatig megint legyél együtt minden előbukkanó gondolattal, érzéssel vagy képpel... És most köszönd meg mindazt a jót, amit a munkádtól és a hivatásodtól kapsz, bármi legyen is az...

Most a pénzügyeidre gondolj, és vizsgálj meg, van-e valami, amiért hálával tartozol... Legyél együtt egy kicsit azokkal a gondolatokkal, érzésekkel vagy képekkel, amelyek akkor támadnak benned, amikor számba veszed az e területen elért sikereket.. És mondj köszönetet azért az anyagi jólétért, amit eddig megteremtettél magadnak...

Most kreativitásodra gondolj, személyes érdeklődési körödre, hobbidra vagy szórakozásaidra, és vizsgálj meg, van-e bármi, amit sokra tartasz, amiért hálás vagy... Ha igen, idézd föl, és legyél együtt képzetével egy darabig...

Szoktál-e segíteni embereken? A világon? Még ha csak egy pindurkát is? Egy kis ideig gondolj rájuk, értékeld, és legyél hálás, hogy alkalmad nyit másokat szolgálni és változtatni a világon...

A VALÓDI JÓLÉT MEGTEREMTÉS^

És most gondolj bármi másra az életedben, amiért hálát érzel, és szánj egy kis időt a méltányolására, akármi is az. Mondj köszönetet, hogy ez is hozzájárul az igazi jólét élményéhez...

Most az egész képet idézd magad elé. Lásd, mennyi minden van az életedben, amiért hálás vagy, mekkora gazdagságot és jólétet hoztál már létre. Nyílj meg, és örülj neki: éld át olyan mélyen, amennyire csak tudod.. És ne feledd megköszönni minden egyes személynek, aki hozzásegített a valódi jólét megismeréséhez...

A gyakorlat befejezéseképpen még egyszer összpontosíts a testedre és állapotára. Lassan vedd el egy-két nagy levegőt, és amikor készen állsz, kinyithatod a szemedet. Nyújtozz egyet, majd állj föl, és térj vissza teendődhez. Ne feledd értékelni, milyen jólét vesz körül, és adj érte hálát.

GYAKORLAT
Igényeink és vágyaink feltárása

Cl) egyél nagy levegőt, és kilégzéskor fordítsd befelé a
U figyelmedet. Továbbra is lassan és mélyeket léle-
gezz, és a lehető legalaposabban lazulj el...

Most azt nézzük meg, hogy életed egyes területein mire
vágysz igazán.

Idézd föl a testedet és egészségi állapotodat, és mélyen
önmagadban kérdezd meg, mire vágysz igazán, amit még
nem értél el... Ezután csöndben figyeld meg, milyen gon-
dolat, érzés vagy kép bukkan elő válaszképpen, és egy kis
ideig csak legyél együtt vele... Képzeld, hogy a vágyad
megvalósul vagy már megvalósult. Milyen lenne a kívánt
egészségi állapotot és közérzetet a bőrödön tapasztalni?
Most ezt képzeld el... Lehet, hogy mentális képet látsz,
vagy csak érzés merül föl benned. Engedd el magad, és
élvezd, hogy már a tiéd, amire vágysz...

Amikor készen vagy, idézd föl a kapcsolataidat, és mé-
lyen magadban kérdezd meg: „Most mire van a leginkább
szükségem mire vágyom a leginkább?” Maradj csönd-
ben, és figyeld meg, milyen gondolat, érzés vagy kép ér-

kezik a kérdéscdre... Most képzeld el, hogy beteljesült, amire a legjobban vágysz... Mintha már megvalósult volna. Lehet, hogy ismét egy mentális képet látsz, vagy egyszerűen csak eszedbe jut, vagy valamilyen érzésed támad. Engedd el magad, és élvezd... Ez olyasmi, amit a szíved kíván: hagyd megtörténni...

Most gondold az otthonodra. Mélyen magadban kérdezd meg, mire van igazán szükséged, mire vágysz. Megint figyeld meg, milyen gondolat, érzés vagy kép bukkan elő válaszképpen... Képzeld el, ahogyan kívánságod teljesül. Tégy úgy, mintha valóságként élnéd meg, és figyeld meg, milyen érzés...

Most a munkádra és a hivatásodra összpontosíts, és mélyen magadban kérdezd meg, most mire van a leginkább szükséged, mire vágysz. Figyeld meg, milyen gondolat, érzés vagy kép érkezik feleletképpen, és időzz vele egy kicsit... Képzeld el, hogy amit szereméi megteremteni a munkádban és a hivatásodban, már meg is valósult. Képzeld el, hogy bármire vágyik is a szíved, az megtörténik. Engedd el magad, és élvezd az érzést..

Most gondold a pénzügyeidre. Mélyen magadban kérdezd meg: „Mire van szükségem, mire vágyom igazán?” Majd hagyd, hogy a válasz a bensődből bukkanjon elő... Utána képzeld azt hogy pénzügyeid vágyaidnak megfelelően alakulnak. Engedd el magad, és élvezd az érzést..

Amikor befejezted, kreativitásodra, érdeklődési körödre, kedvenc szórakozásodra összpontosíts. Mélyen magad-

ban tedd föl a kérdést: **mire van szükséged, mire vágysz?...**
Figyelj a válaszra. Azután **képzeld el, hogy amit kívántál,**
már be is következett...

Most gondolj arra, mit tudnál tenni te a világért, megvalósítván magasabb rendű céljaidat. Mit szeretnél? Képzeld el, mintha pontosan úgy teljesült volna a vágyad, ahogyan akartad...

Ha van még az életedben kínzó hiány vagy áhított cél, azokat is vond be ebbe a folyamatba. Képzeld el, hogy amire a leginkább vágysz, az megvalósul, vagy már meg is valósult. Legyen a tiéd, amire igazán vágysz, és élvezd az érzést..

És végül, de nem utolsósorban most hogy végimentünk a személyes szinten, összpontosítsunk a világ gyógyulására. Képzeld azt hogy a világ ugyanazt az elégedettséget tükrözi, amire önmagadban lőttél. Megtapasztalod a személyes boldogságot és ezt az érzést megosztod a környező világgal... Képzeld el, hogy tudatos, egészséges, kiegyensúlyozott és igazán boldog világban élsz...

Amikor befejezted, kerülj ismét tudatába fizikai testednek, és figyeld meg, hogyan érzi magát most. Lassan nyisd ki a szemedet. Nyugodtan pihenj egy darabig, majd óvatosan nyújtózkodj, lassan állj föl, és láss a dolgaid után, éld tovább valódi jólétben gyarapodó életedet.

SHAKTI GAWAIN *Meditations for Creating True Prosperity* CÍMŰ MAGNÓKAZETTÁJÁRÓL

HOGYAN VÁLTOZTATHATJUK MEG A VILÁGOT?

Ci)gy tűnik, gyakran nagyon is mély szakadék tátong a politikai, a szociális és a környezetvédelmi reformokért harcolók, valamint azok között, akik a benső fejlődés mellett kötelezték el magukat. Úgy azonban nem változtathatjuk meg az életünket vagy a világot ha csak a külső megoldásokra összpontosítunk, de úgy sem, ha kizárólag a hagyományos transzcendens, szellemi ösvényt követjük, amely alulértékeli vagy elutasítja a fizikai világ valóságát és jelentőségét. Ehelyett más utat kell választanunk (én ezt nevezem az átalakulás útjának), arra kell vállalkoznunk, hogy összhangba hozzuk szellemi és emberi értékeinket, és megtanuljunk teljes lényekként és kiegyensúlyozottan élni.

Minden egyes ember számít ezen a bolygón, ezért amennyiben vállaljuk, hogy fejlesztjük a tudatosságunkat jelentős szerepet vállalunk a világ átalakításában. Ennek szerves részeként föl kell tárnunk gondolatainkat, érzéseinket félelmeinket valamint a saját és a világ jövőjéről alkotott vízióinkat.

A legtöbb ember vegyes érzésekkel küzd. Egyrésztől reménykedünk, lelkesedünk, még valamennyire el is kápráztat az, amit a jövő hozhat. Másrésztől némi kételyt fé-

leimet érzünk, talán még kétségbeesést és rettegést is. Noha személyes gondokkal is bajlódunk, a világ problémái (a háború, a terrorizmus, a betegség, a gazdasági zűrzavar) igencsak nyomasztó.

Nehéz feladatok esetében első lépésként tudatosítanunk kell, miről van szó, és milyen érzéseket kelt bennünk. Csak azután nézhetünk építő és hatékony megoldások után.

Magánéleti gondjaim mellett sokáig nagyon elkeserített a világban tapasztalható sok fájdalom és szenvedés. Sokévnnyi tudatos munkával szoros kapcsolatot alakítottam ki szellemi énemmel. Ebből az aspektusból megláthattam, hogy mindezek egy tökéletes folyamat elemei, és erősen hittem, hogy mindennek értelme és célja van, és végül majd minden elrendeződik. Emberi részem bizonytalanabb volt: érzelmi szinten félelmekkel küszködtem, és aggódtam saját magunk és bolygónk jövőjéért. Kérdéses volt, hogy a személyes szükségleteimet ki tudom-e elégíteni - nem is beszélve a Föld összes lényének igényeiről.

Ahogy tovább gyógyítottam magamat, egyre nagyobb egység keletkezett bennem, és az életem fokozatosan kiegyensúlyozottabbá és teljesebbé vált. Érzem-e néha, hogy elakadok, vagy felzaklat valami? Bizony, gyakran! De már nem olyan mélyen és tartósan, mint korábban.

Saját gyógyulásomnak köszönhetően sokkal jobban bírom a világ javulásában. Időnként még mindig átjár a félelem és a kétkedés, amikor farkasszemet kell néznie mindennapjaink egyik-másik nyugtalanító mozzanatával. A külső körülmények valószínűleg tovább romlanak, ha a régi rendszerek összeomlanak. Mégis valahol legbelül

HOGYAN VÁLTOZTATHATJUK MEG A VILÁGOT?

erősebben érzem, mint eddig bármikor, hogy lenyűgöző átalakulási folyamatnak vagyunk részesei.

A következő két meditáció segítségével elmélyíthetjük a magunk és a világ jövőjével kapcsolatos gondolatainkat és érzéseinket. Az első gyakorlat azt járja körül, miként látjuk a dolgokat jelenleg, a másodikban pedig teret adunk legkreatívabb fantáziánknak, ami gazdagítja és sokkal biztosabbá teszi jövőnkről alkotott képünket.

GYAKORLAT
Milyen kép él bennünk a jövőről?

cB^SD

C j ") Íj le kényelmesen egy nyugodt helyen. Tegyé a kezét a zed ügyébe tollat és papírt, vagy a naplótát Hunyd be a szemedet és vegyé egy-két nagy levegőt Egy darabig csak lazíts... Majd kérdezd meg magadtól: „Milyen képem van a jövőről? Ezzel kapcsolatban milyen érzések ka- varognak bennem?”

Először arra összpontosíts, hogy milyennek látod, gondolod és érzed a saját jövődet. Milyen kilátásaid vannak a hivatásodban, a pénzügyeidben, a kapcsolataidban, a családotban, a baráti körödben, valamint az egészségi állapotodat az erőnlétedet és az általános közérzetet illetően? Milyen érzéseid vannak az öregedéssel kapcsolatban?

Ülj csendben, és figyeld meg az összes fölmerülő gondolatot érzést és képet... Próbálj meg nagyon őszinte lenni magaddal, tudatosíts minden gondolatot és érzést, akár pozitív, akár negatív...

Előfordulhat hogy ellentmondásos és zavaros válaszokkal találkozol. Még ugyanazon dolog kapcsán is lehetnek

pozitív és negatív érzéseid. Ez teljesen normális dolog. Csak az számít, hogy tudatosítsd érzelmeid teljes skáláját

Most terjeszd ki a figyelmedet, és képzelj el szűkebb közösséged, országod, az emberiség, a természet és a Föld jövőjét... Figyeld meg az előbukkanó képeket, gondolatokat és érzéseket... Most is fontos, hogy őszinte légy, amennyire csak lehetséges, és ne aggódj amiatt, ha némiképp ellentmondásosnak vagy zavarosnak tűnnek a benyomások. Például gondolhatsz ilyesmit .Annyi lehetőségünk van a pozitív változásra... de nem fogjuk-e elpusztítani magunkat, még mielőtt fordíthatnánk a világ sorsán?"

Amikor úgy érzed, végeztél, nyisd ki a szemedet Ha van kedved, fogj tollat és papírt, vagy vedd a naplódát és írd le mindent, amit fel tudsz idézni Ha akarod, lerajzolhatod a képeket vagy érzéseid képzetait színes ceruzával vagy zsírkrétával.

GYAKORLAT

A közös jövő vizualizálása

C7/?elyezkedj el kényelmesen, és tedd a kezed ügyébe e / L a naplódát. Vagy készíts oda papírt, tollat, ceruzát, bármilyen íróeszközt. Hunyd le a szemedet, vegyél néhány nagy levegőt. Engedd, hogy figyelmed bensőd mélye felé forduljon, egy csendes zugra... Most tedd föl a kérdést: „Milyen képem van a jövőről?”

Először a saját jövődre összpontosíts, és a lehető legjobbnak képzeld el. Ha nem tudod pontosan, mit szereméi, nyugodtan kezdj szabadon fantáziálni, hiszen bármikor változtathatsz rajta... Képzeld el, hogy minden szinten megtapasztalod magadban a teljességet: szellemi, mentális, érzelmi és fizikai szinten egyaránt. Életed minden szelete, emberi kapcsolataid, munkád, pénzügyi helyzeted, életkörülményeid, kreatív tevékenységeid mind benső egyensúlyodat és harmóniádat tükrözik. Sikeres és boldog vagy...

Most terjeszd ki figyelmedet a külvilág, szűkebb közösséged, az országod, az emberiség, a természet és a Föld jövőjére. Hadd tükrözzék vissza a benned lévő egységet és teljességet.. Képzeld el, amint egy egészséges és kiegyen-

MU A ViLÁJ 1 r

súlyozott világ emelkedik ki, és fejlődésnek indul. Szárnyaljon szabadon a képzeleted. Olyannak képzeld a világot, amilyennek a legjobban szeretnéd.

Ha végeztél, nyisd ki a szemedet Ha van kedved, színes ceruzával, zsírkrétával örökítsd meg fantáziaképeidet és érzéseidet.

SHAKTI GAWAIN AZ *átalakulás útja* CÍMŰ KÖNYVBŐL