

II. GYAKORLAT

LÉLEK ÉS LÉLEK KÖZÖTTI KOMMUNIKÁCIÓ

Helyezkedj el kényelmesen. Vedd magad körül fényoszlopod ragyogásával. Természetesen már ott van, szelíden körbefog téged. Észrevetted? Mindig ott fénylik körülötted. Amikor arra kérlek, hogy „helyezd magad köré”, valójában nem vagyok pontos. Tehát helyesebb volna az mondanom: „Tudatosítsd magadban fényoszlopod jelenlétét.” Lábaid alatt összefonódik a Föld szívével, fejed felett pedig a Forrás fényességébe hatol. Hatalmas, ragyogó, sértetlen. Minden oldalról körbeveszi testedet. Lásd magad, amint lefelé tartasz a pompázatos lépcsősoron fejed középpontjából egyenesen szíved centrumába. Szíved csarnoka azt a nagyszerű helyet jeleníti meg, amely minden gyakorlatunk kiindulópontjául szolgál, minthogy a Mindenséghez fűződő kapcsolódási pontot képviseli. Tégy most egy határozott, világos és félreérthetetlen kijelentést, meghatározva a személyt, akivel kommunikációs kapcsolatot szándékozol teremteni, s jelöld meg a célt is, amit elérni kívánsz.

Amikor ezzel elkészültél, vond össze Éned minden megnyilvánulási formáját lelked energiáinak fényébe. Rendkívül fontos, hogy kapcsolódásod a lélekkel biztos lábakon álljon. Azt javaslom, lásd magad önnön lelked fényességébe áradni, s burkolózz be ragyogásával; mint hatalmas palástot, úgy viseld magadon tündöklő fényességét. Egy ajtót pillantasz meg szívközpontod egyik falában. Ráébredsz, hogy ez az az ajtó, amelyen keresztül egyszer már átléptél a spirituális síkra, s amelyen a „Spirituális síkra vezető ajtó” felirat szerepel. Nyisd fel az ajtót, ha készen állsz az indulásra. Most már ismerősen köszön rád a káprázatos folyosó, s könnyedén haladsz rajta felfelé a végén várakozó fényzőnbe. Ismerősként üdvözlöl minden. Felérkezel, majd kilépsz a tágas, ragyogó és fényárban úszó spirituális síkra. Jó ötletnek tartanám egyik Spirituális Tanítót szólítani, mert rendszerint igen sok hasznukat vehetitek az efféle energiákkal dolgozó gyakorlatok során. Hívd fennszóval, vagy idézd meg gondolatban azt a Spirituális Tanítót, akivel szívesen dolgoznál együtt problémáid megoldásán, s képzeletben lásd, amint ez a Tanító közeledik az ösvényen, és üdvözlően int feléd. Mi, Tanítók igen hathatós segítséget tudunk nyújtani a magasabb szintű kommunikáció során.

Miként a könyvben szereplő többi gyakorlat esetében, most is energiaközvetítést fogunk végrehajtani. Szavakat kell biztosítanod tudatosságod minden pontja számára, melyek segítségével kifejezhetik magukat. Kérd meg lelkedet, hogy szólítsa a másik ember lelkét, akivel érintkezésbe kívánsz lépni. Látod, hogy lelked egyfajta vibrációt bocsát ki magából. E pillanatokban néhányan valóban hallhatják fülükben megszólalni a lélek hangját. Úgy tűnik, mintha egy nevet hallanál, ám valójában egy hangrezgés csendül fel. Tehát lelked nevének vibrációjával szólítja, tisztán csengő hangokkal hívja őt. Egy fenséges lény válaszol a hívó szóra. Természetesen a másik ember lelkét tisztelheted benne. Látod, amint egy tündöklő Fényttest siet végig az arany ösvényen, s egyenesen feléd tart, miként lelked tette az első találkozásotok alkalmával.

Érzékeled, hogy a két lélek hangok és vibrációk segítségével kommunikál egymással. Párbeszédük hasonlóképpen zajlik, mint két kedves barát társalgása, akik talán már egy jó napja nem látták egymást. Üdvözlök egymást, s így beszélnek: „Mi történt veled tegnap óta?” A másik lélek talán így kiált fel: „Istenem! Kit hoztál magaddal?” Lelked talán ekként felel: „Ő az én személyi szintem megnyilvánulása. Igen büszke vagyok rá. Azért jött, hogy az egód szintjén felmerült kommunikációs nehézségeiről beszéljen veled.” Azt hiszem, a beszélgetés eme pontján tanácsos volna bemutatkoznod, s közölnöd kellene a lélekkel a személyi szint

nevét, akivel kapcsolatban gondjaid adódtak. A lélek több személyi szintű megnyilvánulással is rendelkezik a jelenben, tehát meghatározásodnak pontosnak kell lennie.

Most pedig a lélek szintjének energiái segítségével számolj be az általad tapasztalt kellemetlenségekről, s tedd fel kérdéseidet. Ne feledd, ha nehézségeid támadnak az érintkezés során, csak annyit kell mondanod magadban: „lélek, kérlek segíts világosan és a lehető legmagasabb szinten megfogalmaznom az, igazságot!” Kívánságod kifejezésével nyomban megkapod a kért segítséget. Ez voltaképpen energiaközvetítés, semmi más. Lelked ismét hangokat és rezgéseket bocsát ki a másik lélek felé, ám ezúttal hangokat is használ, hogy te is megérthesd, miről van szó. Jórészt tisztában vagy azzal, hogy miről folyik a társalgás, minthogy előzőleg már beszámoltál a lelkednek arról, hogy mi hatott rád zavarólag az adott személlyel kapcsolatban. Azonkívül lelked már teljesen tisztában van a fennálló helyzettel, hiszen jól funkcionál közöttetek a kommunikációs kapcsolat. Lelked elbeszéli társának az egész történetet, s közli vele, hogy mire vagy kíváncsi, illetve hogy milyen változtatásokat szeretnél eszközölni.

Az érintkezés során próbáld meg nagyon pontos lenni a problémás viszonyt meghatározó körülményeket illetően. Ha az a személy nem kapcsolódik kellőképpen a lelkéhez, lelke oly módon tekint cselekedeteire, mintha a távolból, látcsővel szemlélné az eseményeket. Az pedig nem ugyanaz, mintha odalenn tartózkodna, s személyi szintű megnyilvánulásának szemüvegén keresztül látná a helyzetet, miként teheti a te lelked a közöttetek feszülő erős köteléknek köszönhetően. Lelkednek nincs szüksége közvetítésre ahhoz, hogy tudatában legyen tetteidnek, és átélje érzéseidet. Ám előfordulhat, hogy az általad kiválasztott személyt veled ellentétben nem fűzik ilyen kifinomult szálak a magasabb szintekhez. Lehet, hogy az érthetőség kedvéért fel szeretnéd vázolni, hogy az adott személy viselkedése milyen hatást gyakorol rád, minthogy az összeköttetés révén képes vagy megvilágítani számára, hogy miként festenek a dolgok az ego síkján. Mindvégig ügyelned kell arra, hogy ne engedd magad visszacsúszni a személyiség szintjére.

Most pedig látod, hogy a másik lélek beszélni kezd hozzád; az ő szemszögéből próbálja megvilágítani számodra az eseményeket, valamint a személyiség által átélt nehézségeket. Az egész folyamat nem más, mint az energiaközvetítést célzó gyakorlat. Ez a lélek energiarezgéseket irányít feléd, te pedig már tisztában vagy vele, hogy miként kell azokat szavakban kifejezni. Jó ha tudod, nem feltétlenül szükséges, hogy megértésed számára minden már az első érintkezést követően tökéletesen világossá váljék. Többször is elvégezheted ezt a gyakorlatot ugyanazzal a személlyel. Ne vedd túl komolyan, s ne aggódj túl sokat gondolataid kifejezése miatt. Egyszerűen csak használd azokat a szavakat, amelyeket megfelelőnek érzel.

Ha problémák merülnek fel a másik lélek üzeneteinek befogadásával, hívd segítségül képzeletedet. Idézd fel a másik személy arcát, s vetítsd rá lelkének fénymezejére. Az arc felhelyezése igen kifejező lehet a számodra. Vajon mit akar közölni veled az a bizonyos arc és száj? Ezúttal egy rendkívül egyszerű gyakorlatról van szó. Amint felviláglik benned némi megértés a másik lélek perspektíváját illetően, talán egy kéréssel szeretnél fordulni hozzá. Tudtál-e róla, hogy kívánságod is lehet? Megkérheted a másik ember lelkét, hogy segítsen a személyi síkon fennálló kommunikációs problémák elrendezésében. Ha az adott személy jó kapcsolatot épített ki lelkével, az képes lesz közvetlen hatást gyakorolni rá. Ha nem így áll a helyzet, a lélek azt is kész közölni veled, s tanácsokkal lát el arra vonatkozólag, hogy te magad miként kezelheted produktív módon az adott személyhez fűződő kapcsolatodat. Folytasd a gyakorlatot, és fogalmazd meg kérésedet.

Miután ezzel elkészültél, megkérdezheted, hogy tehetsz-e valamit érte. Érdeklődhetsz iránta, hogy van-e valami, amit szeretne, ha elmondanál, illetve amiben segíthetnél személyi szintjének. Van-e valami üzenet a számára? Úgy találtam, hogy kapni és egyúttal adni fantasztikusan jó dolog az érintkezések során, azonkívül kielégítővé teszi a kommunikációs

kapcsolatot is. Most pedig fejezd be a beszélgetést. Ha úgy érzed, még nem sikerült a probléma végére járnod, egy későbbi időpontban talán szeretnéd újra felvenni a kapcsolatot a másik személy lelkével. Néhány esetben, úgy vélem, számos találkozásra lesz majd szükség, amint kezditek egymást egyre jobban megérteni, és kezded felismerni azt, hogy te magad miként funkcionálsz e sajátos kapcsolaton belül. Azt javaslom, tedd fel magadnak a következő kérdést: „Mennyiben terhel engem a felelősség a kommunikációs kapcsolatban felmerülő nehézségekért?” Azt hiszem, helyénvaló volna lelked véleményét is kikérni arra vonatkozólag, hogy felelősségedet illetően milyen tényezőket kell figyelembe vened. Ha egy Spirituális Tanító is jelen van a megbeszélésen, ne habozz meghallgatni az ő álláspontját sem. Mielőtt a másik személy lelke távozna, megkérheted Tanítódát, hogy vessen némi fényt a még sötétségben maradt részletekre. Mindig hasznos egy kívülálló meglátásait is tekintetbe venni.

Ha úgy érzed, a folyamat végére értél, búcsúzz el a másik személy lelkétől. Ne felejtse el kifejezni háládat a neked tett szolgálataiért. Bizonyára a te lelked is szeretne búcsút venni tőle, s talán össze is ölelkeznek. Feltehetőleg téged is kellemes érzéssel töltene el, ha részt vennél a szeretetteljes istenhozzádban, s engednéd, hogy az igaz szeretet és tisztelet érzése hozzád is átáradjon, s tapasztalásod részét képezze. Ha így teszel, igaz valójában ismerheted meg a lélek szintjén szövődő kapcsolatok természetét. Azt hiszem, illendő volna köszönetet mondanod Spirituális Tanítódnak és lelkednek a folyamatban való közműködésükért és segítségükért.

Azután a folyosón keresztül lelkeddel együtt visszatérsz szíved központjába. Ha igényt tartasz Tanítód további tanácsaira, úgy őt is kérd meg, hogy tartson veletek. Képzeletben lásd, amint beléptek a szívközpontba, és a terem valamely pontján kényelmesen elhelyezkedtek. Most kiváló alkalom kínálkozik arra, hogy a történeteket megvitassátok, áttekintsétek. Meglehet, hogy mély felismerések világlanak fel benned, s nem csupán a másik személlyel, hanem magaddal és a Földön zajló kommunikáció természetével kapcsolatban is. Próbáld szavakba önteni ezeket a felismeréseket, s próbáld meghatározni, miként hasznosíthatnád őket a gyakorlatban is hétköznapjaid során. Ha ezzel elkészültél, érezd amint ellazulsz, s újra birtokba veszed fizikai testedet. Érezd, hogy egész lényed szívedben összpontosul, ugyanakkor kiterjed, és fejed tetejétől a lábad hegyéig betölti testedet. Érezd, hogy újra teljes mértékben jelen vagy a fizikai világban. Miközben így teszel, lassan engedj el minden fölös, a közvetítés során felgyülemlett energiát. Hagyd, hogy fejtetődől indulva vízesésként zuhogjon végig egész testeden, s a gyökércsakrán keresztül haladva, lábaidon végigzúdulva magába nyelje a Föld. Érezd, amint csodálatos arany patakokban csörgedezik alá a mélybe, egyenesen a Föld szívébe. Engedd, hogy fizikai tested minden benned rekedt fölös energiát az útjára engedjen.

Ne feledkezz meg arról, hogy még mindig fényoszlopokban tartózkodsz, mely szorosra fűzi kötelékedet a Föld szívével. A lélek szintjén szerzett felismerések, az átélt szeretet még mindig benned ragyog, átárad a Földhöz, s rajta keresztül az egész emberiséghez. Ezáltal meglátásaid és növekedésed ereje mások életét is táplálja és gazdagabbá teszi. Mint mindig, most is érezd a Föld szelíd és szeretetteljes válaszreakcióját, s a felé irányított Fényért gyönyörűsége smaragd-zöld-arany energiákkal fejezi ki háláját, melyek spirálként törnek felfelé fényoszlopod belsejében, elérik lábaidat, felkúsznak testeden, erősítik és táplálják lényedet. Igen magasrendű kommunikáció zajlik közted és a Föld között. E sajátos kapcsolat kialakítása révén mindkettőtök kibontakozásához hozzájárulsz. Most pedig lásd, hogy a Föld zöldarany energiája a testeden keresztülhatolva s fejtetődön kibukkanva felfelé árad fényoszlopod mentén, majd folyama a Forrás fehér fényességébe torkollik. A fehér és a zöldarany energiák összeolvadnak egymással. Figyeld, miként érintkezik egymással és bontakozik ki rajtad keresztül a Forrás és az Anyaföld.

Minden kapcsolatok legszebbike mutatkozott meg előtted. Te magad vagy a médium, általad jöhetsz létre ez a csodálatos kapcsolat, és ezért mindannyian hálával és köszönettel tartozunk neked. Miközben önnön lényed kiteljesítésén fáradozol, a Föld és az

67

emberiség és igen, még a Forrás is növekszik közreműködésed révén. Ezt a magasabb szinten zajló kommunikáció bámulatos eredményeként tarthatjuk számon. Kísérelj meg hétköznapjaid minden pillanatába belevarázsolni szépségét. Minden biztonnal el fogsz ámulni az eredményen. Emberi kapcsolataid olyképpen alakulnak, miként mindig is szeretted volna, s többé nem okoznak sérüléseket benned. Ha a lélek szintjének energiáit mindennapi életed folyamába engeded áradni, rengeteg pozitív változást tapasztalsz majd életed minőségében. Én, Vivamus a szavamat adom erre.

A NÉGY TEST MŰKÖDÉSÉNEK MEGISMERÉSE

ebben a fejezetben a négy testtel és azok működésével ismerkedhetnek meg, azonfelül olyan gyakorlatokat is bemutatok, melyek lehetővé teszik, hogy egyensúlyt teremtsenek és összhangot hozzatok létre közöttük.

Az előző fejezetben a kommunikációról esett szó, s megvilágítottuk, hogy a kapcsolatok és az egyes tudatpontok között zajló interakciók miként gyakorolnak közvetlen hatást a tudat fejlődésére. Ez idő tájt, azt lehet mondani, a kommunikációt a Forrás nagy Terve egyik legfőbb mozgatórugójának tekinthetjük. Nézetem szerint a Forrás önmaga kiteljesítésének érdekében különböző fókuszpontokra osztotta fel önnön megnyilvánulását, melyek mindegyike egymással érintkezni, kapcsolatokat kialakítani, s ezáltal mind önmaga mind pedig az Egész kibontakozásához hozzájárulni képes.

Számomra mindez azt jelenti, hogy a kommunikáció gyakorlatilag mindenre alkalmazható, s éppen így fogunk eljárni a négy test esetében is. Ezúttal egy kommunikációs mintát fogunk alkalmazni, hogy a benne rejlő lehetőségek kiaknázásával egyensúlyt és összhangot valósítsunk meg közöttük. Belső látásokat segítségével megjeleníthetitek őket, amint szívközpontjokkal az éterikus szívközponthoz igazodva felsorakoznak egymás felett. Ez rendkívül hasznos Fény-gyakorlat, most azonban az egyensúly kérdésének sokkal mélyebb szintjére kívánunk hatolni. Célunkat úgy érhetjük el a legkönnyebben, ha a kommunikáció oldaláról közelítünk felé.

Először is arra szeretnék rámutatni, hogy tágabb értelemben véve csupán egyetlen, egységet alkotó struktúrával rendelkeztek. Ám úgy vélem, ha az egészet vizsgálat alá kívánjuk venni, s működésének megismerését tartjuk szem előtt, célravezetőbb, ha fogalmilag különálló egységekre bontjuk. Rendszerint négy különálló testet emlegetek, ám sohasem szabad elfelejteni, hogy meghatározásunk sokkal pontosabb, ha egy teljes, egész és egységes rendszer négy alkotóeleméről beszélünk, melyek a fizikai világban való létezésüket teszik lehetővé. Álljunk itt meg egy pillanatra, s vizsgáljuk meg, struktúrátok vajon miért négy alkotórészből épül fel. Ezek egyfelől a bolygótokon való kényelmes és hatékony működésüket biztosítják.

Élettereteket egy erőteljes fizikai sajátosságokkal bíró planéta képezi, s ez azt jelenti, hogy rendelkeznetek kell egy olyan energetikai struktúrával, mely léteteket a planetáris energiamező mélyebb rétegeiben rögzíteni képes. Uthalhatunk arra a testre vagy képességre, mely alkalmassá tesz benneteket arra, hogy a mezőhöz való kapcsolódást „fizikai testként” hajtsátok végre. Az egyik dolog, amit meg kell említenem a fizikai testtel kapcsolatban, hogy mi nem egészen azt értjük rajta, ami a ti .gondolkodásotokban a fizikai test fogalmát alkotja. Ha a fizikai testről beszélek, kétségkívül a hús, az izmok, a csontok képe rajzolódik ki előttetek, ám amikor rátok pillantok, elsősorban olyasvalamit látok magam előtt, amit leginkább az „éterikus struktúra” meghatározással illelhetnénk.

Az „éteri" szó használatával meglehetősen óvatosan bánok, mert az emberi szóhasználatban ez gyakran az egész aurát magában foglalja, és beleértik a többi, a fizikai szem számára általában láthatatlan testet is. Amikor az étertestről beszélek, ezen valójában a fizikai test alapjául szolgáló fénystruktúrát értem. Maga az étertest erővonalakból valamint kisebb és nagyobb csakrákból tevődik össze.

Ez a bámulatos energetikai struktúra lényegében a fizikai világban való jelenlétetek lehetőségét teremti meg. Egy, a saját egyedülálló frekvenciáton vibráló elektromágneses mezővel lát el benneteket, s lehetővé teszi, hogy a planetáris tudatosság hatalmasabb mezőibe integrálódjatok. Éterikus fizikai test híján nem volnátok képesek önmagatokat a bolygón az anyagi test gyűrűjében tartani. Minthogy ez a test vagy alkotóelem az anyagi megnyilvánulás egészen mély rétegeibe ágyazódva működik, némelyek azt állítják, hogy a harmadik dimenzióban fejt ki tevékenységét. Úgy vélem ez a megfogalmazás csupán akkor állja meg a helyét, ha nem esünk abba a hibába, hogy ezt a csodálatos testet a másik háromnál alsóbbrendűnek vagy fejletlenebbnek tartjuk. Az utóbbi időben néha hajlamosak vagyunk a harmadik dimenzió fogalmát negatív vagy pejoratív értelemben használni, ezt azonban valóságotok eltorzításának tartom.

Rendelkeztek emóciókkal, érzésekkel is. Gondolom, már felfigyeltetek arra, hogy fejlődéseetekkel érzelmi éleetek is mind tisztábbá, erősebbé és élettelibbé válik. Érzelmi struktúrátok olyan viszonyban áll az életerő áramával, hogy képes megérteni azt, és kapcsolódni tud hozzá. Némelyek az érzelmi test eme képességét a negyedik dimenzióban való működés feltételeként tartják számon. Azt gondolom, igazán hasznos lehet, ha erről az oldalról közelítjük meg a

kérdést. Az érzelmi testet az Én azon aspektusának tekintem, amely lehetővé teszi saját gondolataitok mélyreható és azonnali fizikai érzékelését. Úgy vélem, maga az érzelem nem más, mint gondolatok által megfogható áramlat. Ez a képesség a bolygótokon megjelenő fizikai minőség, a tüköreffektus működésének megnyilvánulása. Emocionális szinten átélni a gondolatfolyamataitokra adott válaszreakciók érzetét voltaképpen annyit tesz, mint megmerítkezni bennük, és végül is közvetlenül megismerni őket. Az evolúció micsoda hihetetlenül fantasztikus eszköze nyilatkozik meg az érzelemben! Természetesen az az alkotóelem teszi lehetővé, hogy használjátok e képességet, melyet az előzőekben néha az érzelmi test meghatározással illetünk.

Ugyanakkor a mentális éleket is rendkívül élvezetesnek találjátok itt a földi síkon. A mentális képességek a dolgok struktúrájának észlelésével állnak kapcsolatban, a létezők alapját képező alakzatokat, képződményeket érzékelik. Amikor egy múzeumba látogattok és olyan állatok csontvázait látjátok magatok előtt, amelyek többé már nem léteznek a Földön, szerkezetüket megfigyelve képet alkothattok arról, miként festhettek annak idején. Mentális testetek hangolódik rá és tudatosítja mind a lehetséges, mind pedig a valóságos dolgok szerkezetét.

Mondják, hogy mentális testetek az ötödik dimenzióval áll kapcsolatban. Ez szintén célravezető megközelítésnek tűnik, ha a mentális én éleetekben betöltött szerepéről beszélünk. Természete párhuzamba állítható a fogalmi formák és szerkezetek dimenziójával vagy energetikájával. Ezen a dolgok alapját képező kreatív ideákat értem, ahogy a Teremtő láttatja őket. E modalitás vagy dimenzió keretein belül kapcsolódtok a fizikai világban való létezését biztosító struktúrához. Azonkívül a magasabb fogalmi szinteken keresztül az egész Teremtés modelljének vagy tervezetének alapvető rendjével is összekapcsol benneteket. Lényegében a mentális test tesz benneteket képessé arra, hogy ösztönösen megragadjátok a dolgok eszményi, ideákban meglévő alakját, még akkor is, ha azok az első pillantásra homályosnak tűnnek. Észreveszitek, hogy a dolgok szemlélése valamiféle érzetet kelt bennetek, legyenek azok kiegyensúlyozottak, szimmetrikusak vagy látszódnak akár torznak, aszimmetrikusnak vagy olyan szerkezettel bírónak, mely valamiképpen nem tűnik

működőképesnek. Tehát a mentális szinten keresztül érzékelhetitek az eszményi mintázatokat. Gyakorlatilag ez a legfőbb oka annak, hogy mentális testtel rendelkeztek.

Egy ideje itt a Földön egy másik tudatszint is folyamatos fejlődésben van. Segítséget nyújtotok az emberiségnek, hogy eljusson fejlődésének arra a pontjára, melyben eredményesen használhatja a negyedik testet. Ez nem más, mint a spirituális test. A spirituális test rendkívül átfogó energiákat foglal magában. Ha rápillantok, úgy látom, hogy spirituális testetek mindent körülölelni látszik, ami struktúrák részét alkotja. Egy kezdő- és egy végpontot létesít számotokra itt a fizikai síkon. A spirituális test a többi testet is áthatja. Olyasféle átfogó vagy teljességet sugárzó energiával rendelkezik, amely segítséget nyújt abban, hogy önmagatokat egésznek érezzétek. E fizikai világban fejlődésetek korai szakaszában a spirituális test rögzíti a lélek energiáit rendszeretekben, s mintegy hidat képez a személyes ego és a lélek között. Amint isteni lényekként mind előrébb haladtok fejlődésetek útján a fizikai világban, ez a lélek-híd egyre szélesebbé és átfogóbbá válik, mígnem a lélek tudatossága behatol és összeolvad a földi én minden aspektusával. A spirituális test teszi lehetővé e folyamat megvalósulását. Néha azt mondják, hogy a spirituális test a hatodik dimenzióban vagy az „elsőrendű” modalitásban működik.

Mint már említettem, a négy testről szólva voltaképpen egyetlen, teljességgel egész és egységes fizikai szerkezeti mintáról beszélünk. Sohasem fogtok tehát olyan problémával találkozni, amely ilyen vagy olyan módon ne lenne jelen a többi testben is. Minden egyes testetek vagy alkotóelemetek a maga egyedülálló módján fejez ki valamit rólatok, mint lényekről; valami olyasmit, amit evolúciós utakat járva elengedhetetlenül fontos meglátásokat és megérteneteket. Ez az egyik oka annak, hogy a fizikai világ oly segítőkészen viszonyul hozzátok a teljes önmegvalósításhoz vezető pályátokon. Rendkívül határozott és kézzelfogható formában nagyítja fel és tükrözi számotokra az igazságot létezésetek állapotáról, melyet ti esetleg túl homályosnak találtok ahhoz, hogy egy kevésbé átható energetikai környezetben fogjátok fel. A gyógyító, aki megérti ezt, kétségkívül az összes testet bevonja a gyógyító folyamatba, hogy struktúrák egésze egyensúlyba és harmóniába kerülhessen. A fizikai világban bejárt utatok magában foglalja e négy alkotóelem kibontakoztatását, fejlődését, növekedését és kiegyensúlyozását.

Tehát valójában arról van szó, hogy fizikai létetekben egyidejűleg vagytok jelenlévők és érzékelők az én valamennyi alkotórészének perspektívájából, s mindezt egységesen, pillanatról pillanatra haladva valósítjátok meg életetekben. Ha a négy test kiegyensúlyozásáról kívánunk beszélni, elsősorban arra kell rámutatnunk, hogy az energiarendszer krónikus egyensúlyzavarai rendszerint abból erednek, hogy nagyobb figyelmet, irányítást, fontosságot, energiát szenteltek egyik vagy másik testnek a többivel szemben. Ez természetesen kibillent benneteket az egyensúlyból, mivel a többi testben nem vagytok teljes egészében jelen. Bizonyára ismertek olyan embereket, akik mentális beállítottságúnak tűnnek, ugyanakkor rendkívül szétszórtak a fizikai világban. Néha úgy látszik, mintha érzelmileg sem lennének ott, meglehetősen határozatlanok, megbízhatatlanok, s érzelmi szintjükön nem mutatnak túl sok mélységet és nyíltságot. Nos, ez elsősorban kiegyensúlyozatlanságuknak tudható be. Az egyensúly kérdése nem tűnik olyan nehéznek, ha tisztában vagytok működésével.

Hadd világítsam meg ezt egy példán keresztül. Mondjuk, van egy gallon energiátok, s birtokában vagytok négy testnek vagy tárolónak, amely alkalmas a befogadására. Úgy vélem, ideális esetben az energia egy negyed része kerülne mindegyikükbe, hacsak nem áll fenn olyan szükséghelyzet, amely indokolná, hogy egyiküket valamely fontos ok miatt szándékosan több energiával lássátok el. Előfordulhat, hogy egy bizonyos tevékenység időlegesen nagyobb energia-felhasználást igényel. Bizonyára kerülnétek már olyan helyzetbe, hogy egy rendkívül nehéz, kényelmi zónátokat jócskán meghaladó feladatot kellett véghezvinnetek, mondjuk fizikai szinten. Egy ilyesféle cselekvéssorozat végrehajtása során energiát kell elvonnotok az érzelmi, a mentális és a spirituális síkokról, hogy minden csepp

energiákat a fizikai test rendelkezésére bocsáthatóak. Ezért érezhetitek azt, hogy hatalmas fizikai erőfeszítést követelő tevékenység végzése közben tudatosságotok beszűkül, mintha hirtelen lényetek egésze fizikai testetekben összpontosulna, hogy biztosítsátok számára az összes elérhető energiamennyiséget. Példánk egy olyan, voltaképpen hasznosnak tekinthető egyensúlyhiányt illusztrált, melyet fontos feladatok teljesítésének érdekében hoztok létre. Ha valamit rendkívüli érdeklődéssel tanulmányoztok vagy olvastok, felfigyelhetek arra, hogy óriási mennyiségű energiát vontok el a fizikai- az érzélem- és talán még a spirituális testből is, hogy a nagy figyelemösszpontosítást igénylő feladatnak eleget tudjatok tenni. A munka befejeztével egészen furcsán érzitek magatokat, úgy tűnik, mintha egy időre egy apró dobozba lettetek volna zárva, s így semmit sem érzékeltetek volna a külvilágból. Ilyenkor megesik, hogy fizikai testeteket oly merevnek érzitek, mintha mély álomból ébredt volna, s érzelmi reakcióitok is meglehetősen tompának tetszenek. Ez az állapot természetesen a testeitek közötti egyenlőtlen energia-felhasználásból fakad, ám azt is figyelembe kell venni, hogy egy meghatározott cél érdekében jártatok el így, s addig nem történik semmi baj, amíg tisztában vagytok a folyamat működésének lényegével, s a feladat végeztével könnyen helyre tudjátok állítani az egyensúlyt azáltal, hogy a gallon energiát ismét négy egyenlő részben bocsátjátok a négy test rendelkezésére. Bár meglehetősen leegyszerűsített formában, de, úgy vélem, példánk kitűnően megvilágította a testek között fennálló egyensúlyviszony mibenlétét.

Hasonlatunk másik figyelemreméltó szempontja a testeken keresztül zajló energiaáramlás szemléltetése volt. Felfigyeltetek rá? Ha tehát a rendelkezésre álló energiamennyiséget négy szint közt kell elosztani, azt tapasztalhatjátok, hogy az energia a vízhez hasonló módon árad, patakzik oda s vissza az egyes testek között. Nem létezik kizárólag a fizikai síkon alkalmazható energia, sem olyan, melyet csakis a mentális test használhatna fel. Csupán egy gallon csodálatos, kozmikus energia áramlik keresztül mind a négy testen. Azért is borulhat fel oly könnyen a köztük fennálló egyensúly, mert ezt az energiát egyszerűen oda irányíthatjátok, ahová csak akarjátok. Bölcsességre, tudásra és legfőképpen tudatos elhatározásra van szükség ahhoz, hogy a négy testben az energia-felhasználás kiegyensúlyozott legyen. Nem létezik kifejezetten mentális, fizikai, érzelmi vagy spirituális energia, noha sok ember ezt így képzelem el. Sokszor így beszélnek: „Én fizikailag igencsak energikus vagyok, de be kell ismernem, hogy mentális téren nem nyújtok csúcsteljesítményt.” Hát nem érdekes? Szavaik valójában arról informálnak bennünket, hogyan határoztak az energia elosztásának és felhasználásának mikéntjéről. Mások azonban ekként látják helyzetüket: „Hát tudod, fizikai erőnlétem csakugyan gyengének mondható, értelmi képességeim azonban kiválóak.” Ez esetben is arról van szó, hogy az ember az életerejét sajátosan kiegyensúlyozatlan módon használja fel.

Azzal sem árt tisztában lennetek, hogy a felhasználható energia nem korlátozódik egy gallonnyi mennyiségre. Bármikor mondhatjátok azt: „Szeretnék még többet.” A spirituális szinten is aktív emberek gyakran meg is teszik; még több energiáért folyamodnak a kikapadhatatlan Forráshoz. Szoros kötelék fűzi őket a lélek szintjéhez, s képesek magukhoz vonni annak energiáját, ám egyesek úgy vélekednek, hogy ez csupán a spirituális szinthez kapcsolható energia, s más módon, más síkon lehetetlen volna felhasználni azt. Nem ismerik fel, hogy ugyanarról a Forrásból eredő energiáról van szó, s nincsenek tudatában annak, hogy a többi test síkján is ugyanúgy alkalmazható lenne. Márpedig, azt hiszem, sok esetben pontosan ezt kellene tenniük, minthogy nagyon sokan, akik jórészt a spirituális síkra összpontosítják figyelmüket és energiájukat, igen kiterjedt spirituális testtel rendelkeznek, míg a másik három test felépítése meglehetősen gyengének tűnik. Valójában az energia intenzív és hatékony felhasználását tartom szem előtt. Ha ebből a szempontból vesszük szemügyre az egyensúly kérdését, megvalósítása nem is tűnik olyan bonyolultnak. Az egész pusztán annak függvénye, hogy tekintetbe veszitek-e az élet által felkínált választási lehetőségeket, s persze ama korlátozó feltevéseiteket, melyek talán azt próbálják elhitetni

veletek, hogy mindössze egy meghatározott energiamennyiség áll a rendelkezésükre. Annyi energiát kérhetnek és kaptok lelketekről, amennyire csak szükségetek van, tehát egyáltalán nem kell aggódnotok amiatt, hogyan tudjátok a legmegfelelőbben elosztani azt a bizonyos mennyiséget. Ugyanakkor arra sem ártana végre ráébrednetek, hogy az egyensúly csupán annak kérdése, hogy relatíve milyen fontosságot tulajdonítotok az egyes testeknek. Vajon az egyenlő elosztás elve alapján hasznosítjátok energiátokat?

A legfőbb ideje annak, hogy végre ne fizikai, érzelmi, mentális vagy spirituális beállítottságú emberként tekintsetek magatokra. Elérkezett az ideje, hogy ennél sokkal felelősségteljesebb módon kezeljétek a négy test között fennálló egyensúly kérdését. Néhányan így vélekednek: „Én már csak ilyen vagyok. Mit tehetnék ellene? Ilyen személyiségtípus vagyok, és kész.” Az igazság azonban az, hogy ellenőrzésük alá vonhatjátok az energiaelosztás folyamatát, különösen akkor, ha eléritek azt a fejlettségi szintet, amelyen négy kiválóan működő strukturális alkotóelemet mondhattok magatokénak, melyek készen állnak arra, hogy - ha lehetővé teszitek számukra - benneteket szolgáljanak. Azt gondolom, ez teljességgel a felelősségvállalás kérdéséhez tartozik, s előfordul, hogy magamban kuncogok, amikor az emberek így szólnak hozzám: „tudod, Vivamus, én rendkívül mentális beállítottságú személy vagyok. Meglehetősen nehéz megemésztenem az érzelmi tisztogatás kérdését, amelyet oly szívesen hozol szóba. Úgy érzem, az én utam nem erre visz.” E szavak hallatán nevetnem kell, mert hiszen látom, hogy ők is négy kiváló adottságú testtel rendelkeznek. Természetesen az sem kerülheti el a figyelmemet, hogy mentális testük a többinél jócskán nagyobbra növekedett, ám ez pusztán saját döntésük következménye. Amennyiben mind a négy testért, valamint a Forrás szintjével fennálló kapcsolatért is hajlandóak vagytok felelősséget vállalni, az összes szükséges energia testeitekbe árad, s képesek lesztek kiegyensúlyozott módon kibontakoztatni őket.

Véleményem szerint vizsgálódásunk az önszeretet területére vezérel bennünket. Szeretném, ha figyelembe vennétek, hogy egyik vagy másik testeteknek azért nem juttattok figyelmet vagy megfelelő mennyiségű energiát, mert egyszerűen kellemetlennek érzitek vagy nem kedvelitek annak természetét. Néha úgy fest a helyzet, mintha négygyermekes szülőként meglehetősen elégedetlenek lennétek három gyermeketek tulajdonságaival, míg a negyedik jellemét és képességeit kiválóan tartanátok. Ezt az egyet igazán nagy becsben tartjátok. Igencsak nehezetekre esnék kevesebb szeretetet és figyelmet szentelni annak az egynek, amely minden tekintetben megfelel elképzeléseiteknek.

A személyes ego sok tekintetben a szülőhöz hasonlít. Olykor úgy érzi: „Ő igen, igazán kedvelem a mentálist. Ő mindent rendesen, megbízhatóan végez el. Soha nem csap lármát, nem kiabál, s bármikor bármire kérhetem, ő mindig megy, és megteszi; ám ez a kis engedetlen érzelmi test állandóan dühbe gurul, s igazán nehezen tudok közös nyelvet kialakítani vele.” Talán egy fizikai beállítottságú szülőről van szó, akinek négy érdekes, különleges gyermeke van, s közülük az egyik szintén fizikai beállítottságú, míg a másik három egészen más természetű. Elképzelhető, hogy a szülő csak nehezen tud mind a négy gyermekének egyenlő törődést nyújtani. Bizonyára akaratlanul is több rejtett figyelmet fog szentelni annak az egynek, akit megért, és magához közelállónak érez. Bánásmódjában az önszeretet érzése nyilvánul meg. Ha hozzáláttok, hogy mind a négy testetekkel megfelelő kapcsolatot alakítsatok ki, és azt látjátok, hogy egyikük csendes, kimerült és hallgatag, az nem azt jelenti, hogy nem hajlandó együttműködni veletek. Sokszor inkább arról van szó, hogy mindeddig nem tulajdonítottatok túl nagy jelentőséget neki. Nem igazán szerettétek. Talán nem értékeltétek képességeit, s ezért tűnik most oly törékenynek. (folyt. köv.)

/Vivamus – B. Burns: Spirituális csatorna – részlet/