

A seattle-i megbocsátáskísérlet

A Seattle-i Egyetemen elvégeztek egy érdekes, ám ez idáig nem publikált kísérletet a megbocsátással és az idővel kapcsolatban. A kísérlet során interjúsorozatot készítettek olyan emberekkel, akik a saját megítélésük szerint mások áldozatává váltak. A kutatók azt akarták megvizsgálni, hogyan változik az idő múlásával ez a felfogás. Az előzetes eredmények azt mutatták, hogy a derű, amelyet „a neheztelés teljes megszűnéséként” írtak le, *nem* a megbocsátás valamely aktusa révén tért vissza az emberek szívébe, hanem annak hirtelen *felfedezéseként*, hogy immár megbocsátottak. Mindnyájan arról számoltak be, hogy minél erősebben próbáltak megbocsátani, annál bajosabbá vált a dolog, és annál több neheztelést éreztek. Azután felhagytak a próbálkozással, hogy megbocsássonak, és egyszerűen *szabad folyást engedtek a dolgoknak*. Egy bizonyos - személyenként eltérő - időt követően pedig szembesültek a meglepő felismeréssel, hogy nem táplálnak magukban több neheztelést, és voltaképpen már meg is bocsátottak.

Egy későbbi és még érdekesebb felfedezés megvilágította előttük, hogy mielőtt a megbocsátás ténye tudatosult volna bennük, mások is megbocsátottak nekik. (Hogy konkrétan kik és miért, az lényegtelen.) Ez kétségkívül arra mutat, hogy a megbocsátás energiaváltás. Miután ők maguk bocsánatban részesültek - és megtapasztalták a megrekedt energiák felszabadulását -, immár képesek voltak felszabadítani saját megrekedt energiáikat is másvalakivel kapcsolatban.

Ez a kísérlet nem csupán azt a felismerést erősíti meg, hogy a megbocsátást nem lehet akarattalosan kikényszeríteni, de azt is megmutatja, hogy a megbocsátás egyfajta belső átalakulásként megy végbe a haraghoz való ragaszkodásunk feladásának és a másoktól kapott megbocsátás elfogadásának kombinációjaként.

Ezen túlmenően a kísérlet eredményei alátámasztják a kilencedik lépés értékét abban a tizenkét lépéses folyamatban, amelyet emberek milliói alkalmaztak sikerrel az Anonim Alkoholisták szervezetében és más hasonló programokban. A kilencedik lépés arra buzdít, hogy igyekezzünk jóvátenni a kárt, amit másoknak okoztunk, s hogy kérjük ezeket az embereket a bocsánatát. Amikor azt tapasztaljuk, hogy valóban megbocsátottak nekünk, a saját energiáink is felszabadulnak, hogy megbocsássonak - és pedig nem csupán másoknak, de önmagunknak is.

Az idő gyógyulást hoz - de vajon gyorsan vagy lassan?

Egyesek azzal érvelhetnek, hogy a seattle-i kísérlet a megbocsátási folyamat lassúságát szemlélteti, és azt mutatja, hogy a megbocsátás meglehetősen kevésbé hatékony módszerrel szolgál a rákhoz hasonló megbetegedések gyógyítására. Hiszen az embereknek sok esetben évtizedekbe telt, mire felfedezték, hogy már megbocsátottak.

Nem szabad azonban elsiklanunk a tény felett, hogy a kísérlet nem tesz különbséget sorsfordító és hagyományos megbocsátás között, és kétségkívül az utóbbit írta le. Én viszont fogadni mernék rá, hogy ha az alanyok csoportját két részre osztották volna - amelyek közül az egyikkel megismertetik a sorsfordító megbocsátást, a másik tagjait pedig hagyják a hagyományos megbocsátást alkalmazni -, akkor a mélyebb betekintést nyert csoport összehasonlíthatatlanul rövidebb idő alatt érte volna el a lelki derű állapotát, mint a másik.

Nem állítom persze, hogy a sorsfordító megbocsátás mindig azon nyomban bekövetkezik, de annyit bátran mondhatok, hogy már nagyon sokszor láttam haladéktalanul végbemenni. És természetesen nem jelenthetem ki, hogy a sorsfordító megbocsátás a rák végleges *gyógymódja*, azonban kétség sem fér hozzá, hogy szerves részévé kellene tenni a betegség valamennyi kezelési

protokolljának. Az emberek sokszor elhalasztják az orvosi kezelést, hogy meglássák, vajon a sorsfordító megbocsátás hatása elég erőteljes-e ahhoz, hogy szükségtelenné tegyen egy drasztikusabb beavatkozást. Ez a hagyományos megbocsátás esetében elképzelhetetlen lenne.

Mary története

Mary Pratt barátnőm, aki számos rákterápiás összejövetelelen foglalkozásvezető munkatársam volt. hónapokon át tagadta, hogy valami szörnyű baj van az egészségével. Amikor többé nem hagyhatta figyelmen kívül a nyilvánvalót, elment az orvoshoz, aki elmondta neki, hogy harmadik stádiumban lévő vastagbélrákja van. Az orvos azonnal műteni akarta Maryt, ő azonban harminc napot kért, amibe orvosa vonakodva ugyan, de beleegyezett. Mary beköltözött egy kis vityillóba a hegyekben, és egy héten át ott tartózkodott, meditálva és azon igyekezve, hogy a sorsfordító megbocsátás alkalmazásával élete valamennyi szereplőjének, köztük saját magának is megbocsásson. Böjtölt, imádkozott, sírt és a szó szoros értelmében végigment *a lélek sötét éjszakáján*. Azután hazatért, és több orvossal is együttműködött, hogy megtisztítsa a szervezetét, és megerősítse az immunrendszerét.

A harmincnapos időszak végén megcsinálták a műtétet, az orvos pedig az iránt érdeklődött, hogy mit csinált Mary, mivel a rák majdnem teljesen eltűnt, és a radikális műtét helyett, amelyet előzőleg szükségesnek tartottak, a daganat eltávolítása csupán kisebb beavatkozást igényelt.

Ki időt nyer...

Olyan esetekben, amikor a betegség annyira előrehaladott vagy agresszív, hogy azonnali orvosi beavatkozást igényel, a műtéttel, a kemoterápiával vagy a sugárkezeléssel időt nyerhetünk, ebben az értelemben ez a fajta kezelés nem csupán hasznos, de időnként elkerülhetetlen is.

Ne feledd, a rákra nincs gyógy mód! Következésképpen bármilyen egészségügyi kezelést kapsz, az orvosok kimondatlanul is arra számítanak, hogy a betegség újbóli felbukkanása szinte készpénznek vehető, és csak idő kérdése. Jómagam szívesebben tekintek a kezelésre úgy - remélve, hogy a páciens túléli -, mint az időnyerés egy módjára, hogy elvégezhessük a sorsfordító megbocsátás munkáját, amely ténylegesen képes megelőzni a betegség kiújulását.

Megelőző orvoslás

A sorsfordító megbocsátás a rendelkezésünkre álló leghatékonyabb megelőző intézkedések egyike. Ezzel a módszerrel jóval azelőtt megtisztíthatjuk a finomtestek energiáit, hogy blokkot képeznének a fizikai testben. Amikor az SMT alkalmazásával segítünk az embereknek feloldani a megbocsátással kapcsolatos problémáikat, ahogyan Jill húgommal is tettem, hitem szerint nem csupán a finomtestükön ejtett seb begyógyításában segédkezem, hanem annak megelőzésében is, hogy a betegség a fizikai testben megnyilvánuljon. Meg vagyok győződve arról, hogy ha biztosítjuk testünkben az energia rendeltetésszerű áramlását, sosem betegszünk meg. Jóllehet már nem tartom az ötnapos rákterápiás összejöveteleket, azért éppúgy rákmeelőző foglalkozásoknak tekinteni azokat a sorsfordító megbocsátással kapcsolatos műhelyfoglalkozásokat, amelyeket szerte a világon vezetek.

Természetesen a megfelelő testedzés, a helyes étrend és más hasonló, józan éssen alapuló gyakorlatok is segítenek e tekintetben, de sosem szabad elfelejtenünk, hogy energiatestünk tisztántartása az érzelmi szennyeződésektől és mérgeanyagoktól elsődleges fontossággal bír jó egészségünk és gyógyulásunk szempontjából. Sajnálatos módon a gyógyításnak ez az aspektusa kapja a legkevesebb figyelmet a tömegtájékoztatás részéről azon tény dacára is, hogy egyedül Amerikában minden ötödik ember szed valamilyen Prozac-hoz hasonló antidepresszáns gyógyszert. Szem előtt tartva, hogy a depresszió mindig megelőzi a rákot, érdemes eltűnődnünk rajta, vajon merő véletlen-e, hogy minden ötödik amerikai rákban hal meg.

A megbocsátás és a rák

Gyakran felteszik nekem a kérdést, miért dolgozom rákbetegekkel. Nekem nincs személyes tapasztalatom a rákkal kapcsolatosan, és amikor elkezdtem ötnapos rákterápiás összejöveteleket tartani az érzelmi és lelki gyógyulás érdekében az 1990-es évek elején, keveset tudtam erről a betegségről orvosi szemszögből.

Csak akkor döbbsentem rá, mennyire vonzódok ehhez a munkához, miután egy ideje már rákbetegekkel foglalkoztam. Vonzódásom oka az volt, hogy a tevékenységem összekapcsolódott a megbocsátás iránti érdeklődésemmel. Erre a felismerésre akkor jutottam, amikor felfedeztem, hogy a rákbetegek - amellet, hogy egész életüket végigkíséri az érzelmek elnyomásának és elfojtásának szokása - szinte kivétel nélkül arról ismertek, hogy szembetűnően képtelenek a megbocsátásra.

Ma már meggyőződésem, hogy a megbocsátás hiánya hozzájárul - gyakran akár elsődleges okként a legtöbb rákos megbetegedés kialakulásához. Következésképpen gyógyító munkám a rákos pácienseimmel és mindazokkal, akik meg akarják előzni a betegség felbukkanását vagy kiújulását a testükben, jelenleg szinte kizárólagosan az SMT-re összpontosul.

Jane története

Jane az egyik ötnapos összejövetelünk résztvevője volt, amelyeket Észak-Georgia hegyeiben rendeztünk. Eltávolították az egyik mellét, és éppen csontvelő-átültetésre várt. Az összejövetelt követően hetente egyszer eljött hozzám hipnoterápiára és személyes tanácsadásra. Második alkalommal egészen csüggedten érkezett, mert egy rutin mágneses rezonancia-vizsgálat (MRI) során aznap fedezték fel a rák apró foltjait az agyában. Noha a ráknak ez az új megjelenési formája önmagában is épp elég felzaklató volt, valószínűleg még az átültetés esélyét is megghiúsította. Az orvosok úgy tervezték, hogy kemoterápiát adnak neki, és ezzel próbálják feltartóztatni a rák terjedését. Mindazonáltal meglepte őket Jane állapota, ugyanis a mellből először rendszerint a májban képződik áttét, és csak azután az agyban. Nagyon ritka esetben terjed tovább a rák közvetlenül az agyba. Számomra úgy tűnt, ez megér némi vizsgálódást.

Jane-nek, ennek a negyvenes éveiben járó, vonzó nőnek már nagyjából hét éve nem volt szerelmi kapcsolata. Volt ugyan valami barátféléje, azonban ő maga is úgy jellemezte a viszonyt, mint ami nem sokkal több közeli barátságnál. Az igazat megvallva azt mondta, hogy a *haverjaként* tekint a férfira, jóllehet időről időre le is fekszenek egymással. Miközben mélyebbre ástam Jane párkapcsolati helyzetébe, felszínre tört benne valami hihetetlenül mély szomorúság egy partnere miatt, amely még mindig kínozza, noha már jó pár évvel korábban véget vetett a kapcsolatnak. Az

a nyolcéves kapcsolat rendkívül szenvedélyes és heves volt, és Jane nyilvánvalóan bálványozta a férfit. Már négy éve tartott a viszonyuk - amelyről Jane azt hitte, hogy hamarosan házasság pecsételi meg -. amikor rájött, hogy a férfi már házas, és gyermekei vannak, s esze ágában sincs elhagyni a feleségét. Jane egészen beleroppant, mégsem volt képes véget vetni a találkozósaiknak. További négy rendkívül gyötrelmes évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy kitépje magát ebből a kapcsolatból.

Számomra világos volt, hogy e dugába dőlt kapcsolat eredményeképpen Jane teljesen elzárkózott érzelmileg, és többé nem engedte meg magának, hogy ilyen mélyen belegabalyodjon egy férfiba. Azon sem lepődtem meg, hogy valaha összetörték a szívét; a legtöbb mellrákos nő múltjában ott rejlik egy nagy szerelmi bánat. (A mell a gyengéd gondoskodás szerve, amely a szív szomszédságában van, és kapcsolatban is áll vele.)

Amikor az ülésünk végén kifelé ment az ajtón, Jane azt suttogetta:

- Felraktam őt a padlásra.

Kővé dermedtem.

- Hogy érted ezt? - kérdeztem.

- Nos, behajigáltam egy dobozba mindent, amit az évek alatt összegyűjtöttem, és aminek bármi köze volt ehhez a férfihoz, vagy ami rá emlékeztetett, és felvittem a padlásra. Még mindig ott van. Hozzá sem nyúltam azóta.

Megkértem, hogy üljön le, és ismétlje el, amit mondott. Háromszor ismételtetem el vele Ugyanazt. Azután hirtelen felismerte a kapcsolatot a padláson lévő doboz - amely félbeszakadt szerelmi viszonyát jelképezte és a rákja között.

- Ó, Istenem - mondta. - ő van itt a fejemben, ugye? Ő van a padlásomon!

Megmondtam Jane-nek, hogy menjen haza, menjen fel a padlásra, és vegye le azt a dobozt. Megkértem, hogy hozza magával a következő ülésünkre, és majd együtt végigmegyünk a tartalmán darabról darabra. Úgy terveztük, hogy Jane elmeséli nekem minden egyes tétel történetét, amíg ki nem űzzük a férfi energiáját, és fel nem oldjuk Jane elfojtott fájdalmát. Jane megértette, hogy ez jelentheti gyógyulása kulcsát, és egészen felvillanyozódott. Tragikus módon a következő napon rohamot kapott, és visszaszállították a kórházba. Egy hónappal később anélkül halt meg, hogy egy ujjal is hozzányúlt volna a padláson lévő dobozhoz. Átnézni a doboz tartalmát és átérezni elveszett szerelmének fájdalmát alkalmasint több volt Jane számára, mint amennyit képes lett volna elviselni, és érzésem szerint egy bizonyos szinten valószínűleg ő maga döntött úgy, hogy inkább lemond az életről, semmint szembesüljön a fájdalommal.

A betegség eredete

Az energiablokkok először mindig a finomtestekben alakulnak ki. Ha azután ezen a szinten nem oldjuk fel őket, bekerülnek a fizikai testbe, és végül olyan betegségeként nyilvánulnak meg, amilyen a rák, a szklerózis multiplex, a cukorbetegség és egyebek. Ekként elmondhatjuk, hogy a betegség először mindig a finom testekben fészkel meg, és onnan halad befelé.

Régebben úgy gondoltuk, hogy a betegségek megelőzésének leghathatósabb módja rendszeresen felkeresni egy orvost felülvizsgálat céljából. Ma már tudjuk, hogy sokkal jobban járunk, ha olyasvalakivel konzultálunk, aki képes olvasni az auránkban ami annyit jelent, hogy rá tud hangolódni finomtesteink, kiváltképp az étertestünk energiamintázataira, és jóval azelőtt képes meglátni az energiablokkok képződését, hogy azok a fizikai testünkben is megjelenének. Az intuitív gyógyítók is képesek erre.

Manapság már fejlett gépi diagnosztikai rendszerek is léteznek, amelyek képesek ellátni ezt a feladatot. Az elektrodermális szűrőberendezéseknek nevezett eszközöket túlnyomórészt természetgyógyászok, homeopáták, csont kovácsok és kiropraktőrök használják. A gép az akupunktúrás pontok ingerlésével (amelyek az étertest részei) térképezi fel a test egyes szervrendszereit, és ismeri fel a betegséget az orvosilag még ki nem mutatható szinten. Ezek bizonyíthatóan nagyon pontos eszközök, még ha jelenleg a legtöbb orvos nem is hajlandó elismerni őket. Egy betegségmintázatot a finomtestben meggyógyítani sokkal egyszerűbbnek mutatkozik, mint kivárni, amíg ez a mintázat fizikai anyaggá sűrűsödik, mert mihelyt ez megtörténik, sokkal ellenállóbbá válik a változással szemben.

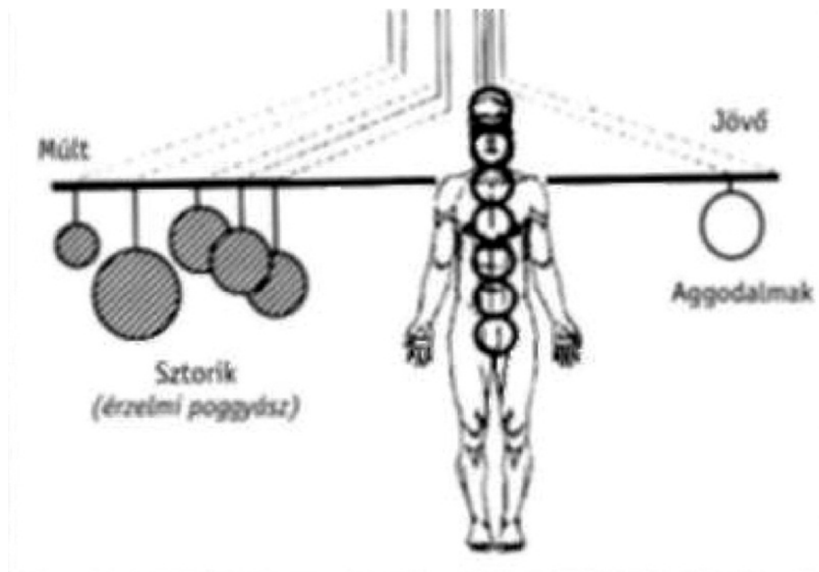
Érzelmi hulladék

A kvantumfizikusok ténylegesen bebizonyították, hogy az érzelmek energiarészecskékké sűrűsödnek össze, amelyek - ha nem fejezzük ki őket érzelem formájában - az atomok és a molekulák közötti térben telepsznek meg. Ez pedig szó szerint a szűrő eltömődésének esete. Mihelyt az érzelem részecskévé alakul, jóval nehezebbé válik a felszabadítása, és pontosan ebben rejlik a probléma. Sokkal több időbe és erőfeszítésbe kerül feloldani a blokkot a fizikai testben, mint amennyivel akkor feloldhattuk volna, amikor még színtiszta energia formájában létezett a finomtestekben - ez esetben az érzelmi testben.

Mindazonáltal igenis lehetséges ezeknek a részecskéknak az elmozdítása, mielőtt még bajt okoznának, és ennek általam ismert leghatásosabb módja a sorsfordító megbocsátás és a szatori-légyógyakorlat kombinációja (lásd 27. fejezet). Ha azonban hagyjuk őket felhalmozódni és összeállni egyetlen tömeggé, amelyből egy nap rák keletkezik, akkor a probléma kezelhetetlenné és ennek következtében életveszélyessé válik.

Miért nem gyógyulunk?

Az idő és a gyógyulás nyilvánvalóan közvetlen összefüggésben állnak. Ha el akarunk jutni arra a fejlettségi szintre, amelyen képessé válunk meggyógyítani önmagunkat, akkor a tudatunk túlnyomó részét a jelenre kell összpontosítanunk - nem a múltra, nem is a jövőre, hanem a *most* pillanatára. Caroline Myss *Miért nem gyógyulnak az emberek* című könyvében kijelenti, hogy azok az emberek, akik életenergiájuk több mint 60 százalékát a múltjuk fenntartására pazarolják, képtelenek energetikai úton meggyógyítani önmagukat. Ekként kénytelenek teljes mértékben a vegyi anyagokból előállított orvosságokra támaszkodni gyógyulásuk érdekében.



12. ábra Miért nem gyógyulnak az emberek

Caroline Myss úgy érvel, hogy ha az átlagember becses életerejének 60-70 százalékát igénybe veszi a gyermekkor, a serdülőkor és a fiatal felnőttkor negatív élményeinek kezelése, valamint a múlt veszteségeihez, csalódásaihoz és nehezteléseihez való ragaszkodás, további 10 százalékát pedig a jövővel kapcsolatos aggodalmak és tervezgetések, illetve a jövő ellenőrzésére irányuló törekvések kötik le, akkora jelen pillanatára - vagy a gyógyulásra - édeskevés energiája marad.

Az életnek megvan a maga módszere arra, hogy visszatérítsen minket - és az energiánkat - a jelen pillanatba, és ez a módszer gyakran valamely trauma előidézése. Amikor egy katasztrófa kellős közepén találjuk magunkat, amikor váratlan baleset ér, vagy felfedezzük, hogy az életünk hirtelen veszélybe került, egyszerre minden figyelmünket a jelen pillanatára összpontosítjuk. Ösztönszerűleg a jelenre irányítjuk tudatunk egészét. A múlt egyszeriben elveszti a jelentőségét, akárcsak a jövő, és kizárólag az adott pillanat létezik számunkra. Az effajta jelenfókuszú energiák hatalmát jól szemlélteti az eset, amikor egy anya, látván, hogy gyermeke egy kocsi alá szorult, egyszerre képessé válik felemelni a kocsit a földről, hogy a gyerek megmenekülhessen. A hihetetlen bátorság és merészség megnyilvánulásai sem ritkaságok, amikor az energia a jelenre összpontosul, hiszen a félelem csak akkor jelenhet meg, amikor a múltunkat is magunkkal hurcoljuk a jövőbe. Amikor igazán a jelen pillanatában léteünk, a félelem szikrája sincs bennünk, hiszen nem vagyunk tudatában sem múltnak, sem jövőnek.

A sorsfordító megbocsátás segít a jelenben léteznünk, hiszen a múltba való visszatéréssel ez nem lehetséges. Egyszerűen itt és most, a jelenben bocsátunk meg annak a személynek, aki történetesen visszatükrözi ránk saját kivetítésünket. Ebben rejlik a sorsfordító megbocsátás szépsége. Igaz ugyan, hogy olykor - mint Jill esetében is - a múlthoz való kötődés olyan nyilvánvalóvá válik, hogy segít megvilágítani az aktuális helyzetet, azonban a fókusz továbbra is a jelen *pillanatban* történetek tökéletességén van.

Dönthetünk úgy, hogy a sorsfordító megbocsátás révén megszabadulunk az áldozat archetípusától, és a jelenre irányítjuk az energiáinkat, vagy várhatunk egy jelentős traumára, amely visszakényszerít minket a most pillanatába. Más szóval, vagy akaratlagosan alakítjuk át a tudatunkat, vagy továbbra is egy katasztrófától, illetve életveszélyes betegségtől várjuk, hogy erre késztesen minket.