

A SORSFORDÍTÓ MEGBOCSÁTÁS ÖT SZAKASZA

Nem számít, milyen a sorsfordító megbocsátás technikája - legyen bár műhelyfoglalkozás, a „13 lépés”, a „Megbocsátás-munkalap” vagy a szertartás -, hiszen valamennyit úgy terveztem meg, hogy végigvigyen a sorsfordító megbocsátás öt létfontosságú szakaszán. Ezek a következők:

1. A sztori elmesélése

Ebben a lépésben valaki készségesen és együtt érzően végighallgatja ahogyan elmeséljük a sztorinkat és tiszteletben tartja azt saját pillanatnyi igazságunkként. (Ha a munkalapot töltjük ki, ez a személy lehetünk mi magunk is.)

Sztorink elengedésének első és létfontosságú lépése az, hogy valaki meghallgassa, és tanúja legyen. Ahogyan az áldozatszerep feloldásának első lépcsője a teljes elismerés, éppúgy teljes egészében el kell ismernünk a sztorinkat is a sajátunkként az áldozatszerep nézőpontjából, és el kell kerülnünk mindennemű spirituális értelmezést ebben a szakaszban. Ez csak később, a 4. lépésben következik.

Ennél a lépésnél a jelenlegi helyzetünkből kell kiindulnunk (vagy a múltbeli helyzetünkből, ha a múltba megyünk vissza valamely probléma orvoslására), hogy átérzhessük annak a tájdalomnak egy részét, amely eredetileg létrehozta az energiablokkot.

2. Az érzések átélése

Ez az a nélkülözhetetlen lépés, amelyet sok úgynevezett spirituális személy el akar hagyni, azt gondolván, hogy nem szükséges „negatív érzéseket” átélnie. Ez pedig szintiszta tagadás, amely figyelmen kívül hagyja a döntő fontosságú tény, miszerint a tényleges hatalom azon képességünkben rejlik, hogy teljes mélységükben átéljük az érzéseinket, s ekként csorbíthatlan emberi mivoltunkban mutatkozunk meg. Gyógyulásunk csak akkor veszi kezdetét, amikor engedélyezzük magunknak a hozzáférést a fájdalomunkhoz. A gyógyító utazás lényegében érzelmi jellegű. Persze azért nem kell szintiszta kinszenvedésnek lennie. Meglepő, hogy miközben az érzelmek egyre mélyebb szintjéig hatolunk, és engedélyezzük magunknak a valódi fájdalom átélését, milyen gyorsan képes átalakulni ez a fájdalom békességgé, örömmé és hálává.

3. A sztori megdöntése

Ennek a lépésnek a során azt vizsgáljuk, hogyan vette kezdetét a sztorink, és miként vezettek a történetekről alkotott értelmezéseink bizonyos (hamis) meggyőződések kialakulásához az elménkben, amelyek utóbb az énképünk és az életmódunk meghatározóivá váltak. Amikor

eljutunk a felismerésig, hogy ezek a sztorik legnagyobbbrészt valótlanak, és csupán arra szolgálnak, hogy továbbra is az áldozat archetípusához kössenek minket, képessé válunk meghozni a döntést, hogy ezentúl nem tápláljuk őket nélkülözhetetlen életerő-energiánkkal. Mihelyt elhatároztuk, hogy visszanyerjük az energiánkat, megvonjuk a támogatásunkat a sztoriktól, amelyek így elsorvadnak és megsemmisülnek.

Továbbá ez az a lépés, amelynél nagyfokú együttérzést tanúsíthatunk az illető iránt, akinek megbocsátunk, valamint előrukkolhatunk némi hamisítatlan és őszinte megértéssel is arra vonatkozóan, hogy milyen fordulatokat hoz gyakran az élet, milyen gyarlók vagyunk mind, s hogy mindnyájan igyekszünk a tőlünk telhető legjobbat kihozni az adott helyzetből. Mindennek java részét hagyományos megbocsátásnak is minősíthetjük, ám ettől még nem kevésbé fontos, mint első lépés és szembesülés a valósággal. Elvégre is a sztorijaink zöme kisgyermekkorunkból eredeztethető, amikor úgy képzeltük, hogy az egész világ körülöttünk forog, s hogy minden a mi hibánk.

Tehát ez az a pont, ahol megszabadulhatunk ennek a gyermekkorunkban gyökerező megbuzottságnak egy részétől pusztán azért, hogy felnőtt perspektívánkba helyezzük, és szembesítjük benső gyermekünket a pőre igazsággal, elkülönítvén a szerintünk lejátszódott történésekről alkotott értelmezéseinket a valós történésektől. Elképesztő, sok sztorink milyen nevetségesnek tűnik felnőtt nézőpontunk fényében. Azonban ennek a lépésnek a valódi értéke abban rejlik, hogy megszabadulunk a sztorihoz való kötődésünktől, és így könnyebben megkezdhetjük a következő lépésben megkívánt átmenetet.

4. A sztori újrafogalmazása

Ezen a ponton adunk engedélyt önmagunknak arra, hogy oly módon változtassuk meg a felfogásunkat, hogy többé ne tragédiának lássuk a helyzetet, hanem hajlandóvá váljunk felismerni, hogy valójában pontosan ezt az élményt akartuk átélni, hiszen teljességgel elengedhetetlen volt a fejlődésünkhöz. Ebben az értelemben tehát az adott élethelyzet tökéletes volt. Időnként egy csapásra képesek leszünk felismerni a tökéletességet, és azon nyomban megtanuljuk a leckét. Legtöbbször azonban minden azon múlik, képesek vagyunk-e feladni azon szükségletünket, hogy mindene kikalkuláljunk, és átadni magunkat a gondolatnak, hogy az ajándék benne foglaltatik az adott helyzetben, akár tisztában vagyunk ezzel, akár nem. Az önátadás eme aktusa során tanuljuk meg a szeretet valódi leckéjét, és kapjuk meg ajándékunkat. Ez egyben az átalakulás lépése is, mivel amint kezdünk nyitottá válni arra, hogy meglássuk az Isteni Tökéletességet a történetekben, az áldozat sztorik, amelyek egykor haragunk, keserűségünk és neheztelésünk hordozói voltak, átalakulnak a megbecsülés, a hála és a szerető elfogadás történeteivé.

5. Beépítés

Miután engedélyt adtunk magunknak arra, hogy hajlandóak legyünk felismerni a tökéletességet az adott helyzetben, és sztorijainkat a hála történeteivé alakítottuk, ezt a változást sejtszinten is be kell építenünk önmagunkba. Ez annyit jelent, hogy a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális testünkbe egyaránt integrálnunk kell, mert csak így válhat lényünk szerves részévé. Olyan ez, mint amikor elmented a számítógépen végzett munkádat a merevlemezre: csakis ekkor válik maradandóvá a változás.

Jómagam úgy találtam, hogy a szatori-lézőgyakorlat igen kiváló módszer a változás beépítésére, akár a műhelyfoglalkozás részeként, akár kevéssel azt követően végezzük. A gyakorlat annyiból áll, hogy lefekszünk a földre, és tudatosan, megszakítás nélküli körforgásban lélegzünk hangos zene mellett (lásd 27. fejezet).

A munkalap esetében a beépülés az állítások leírása és hangos felolvasása révén megy végbe. A „13 lépés” esetében a tökéletesség meglátásának szóbeli megerősítése idézi elő. A szertartásnál a beépülés azáltal megy végbe, hogy keresztülvágunk a körön, és valamilyen megerősítő jellegű kijelentést teszünk valakinek, aki a másik irányból jön. A rítus, a szertartás és persze a zene eszközei szintén felhasználhatóak azon felfogásbeli váltás beépítésére, amelyet sorsfordító megbocsátásnak nevezünk.

Ez az öt szakasz nem feltétlenül ebben a sorrendben követi egymást. Nagyon gyakran megesik, hogy valamennyin vagy legalábbis néhányon egyidejűleg megyünk keresztül, vagy hogy ide-oda ingázunk két szakasz között egyfajta körkörös vagy spirális formában.

TETTETED, AMÍG MEGTESZED

A megbocsátás egy utazás, amely mindig az engesztelhetetlenség pontjából indul ki. A megbocsátásig el lehet jutni évek, de akár pillanatok alatt is, és ma már tudjuk, hogy ez csak a mi választásunkon múlik. A hagyományos megbocsátás hosszú időt vesz igénybe, mi azonban a sorsfordító megbocsátás révén sebesen végigmehetünk a folyamaton egyszerűen azáltal, hogy kinyilvánítjuk *hajlandóságunkat* az adott helyzetben rejlő tökéletesség felismerésére. Valahányszor így teszünk, az annyit jelent, hogy kinyilvánítjuk a hitünket, imádkozunk, felajánlást teszünk, aláztatlanul folyamosunk az Isteni Segítségért. Ezt olyan pillanatokban is folytassuk, amikor képtelennek érezzük magunkat a megbocsátásra, és ebben az értelemben „addig tettetjük, amíg végül megtesszük” a váltást.

Megadás

A „tettetjük, amíg megtesszük” megközelítésmód valójában azt jelenti, hogy átadjuk magunkat a folyamatnak, nem teszünk erőfeszítést, és nem próbáljuk befolyásolni az eredményeket. A seattle-i kísérletben (lásd 13. fejezet) minél nagyobb erőfeszítést tettek a résztvevők a megbocsátásra, annál bajosabbnak találták sérelmük es haragjuk elengedését. Amikor viszont felhagytak az igyekezettel, hogy megbocsássanak, és befolyásuk alá vonják a folyamatot, a megbocsátás egy idő múlva magától bekövetkezett.

Tény, hogy az energetikai váltás a haragról és mások hibáztatásáról a megbocsátásra és a felelősségvállalásra sokkal gyorsabban következik be a sorsfordító megbocsátással, hiszen az itt megadott eszközök felhasználásával képesek vagyunk levetkőzni az áldozattudatot. Márpedig a tudat - mint azt a 13. fejezetből felidézheted - megváltoztatja az időt. Mindazonáltal még a sorsfordító megbocsátással is úgy kell belevágnunk a folyamatba, hogy nem támasztunk elvárásokat azzal szemben, hogy mikor is következzen be egy energiaváltás - jóllehet tisztában vagyunk vele, hogy egy szempillantás alatt végbemehet. Az, hogy pontosan mikor kezdenek mutatkozni az eredmények, alkalmasint olyan körülményektől függ, amelyekről vajmi keveset tudunk. Beletelhet egy időbe, amíg valóban feltétlen elfogadást kezdünk érezni a másik személlyel és békességet a situációval kapcsolatban - hiszen ebből tudjuk meg, mikor zárult le a megbocsátás folyamata. Megeshet például, hogy számos munkalapot kell kitöltenünk, mire eljutunk erre a pontra.

Sokak számára azonban megnyugvást fog jelenteni, hogy nem kell megkedvelnünk a másikat ahhoz, hogy megbocsássunk neki. Még csak a társaságában sem kell tartózkodnunk, ha a személyisége és/vagy a viselkedése mérgező számunkra. A sorsfordító megbocsátás egy lelkek közötti kölcsönhatás, és csupán azt követeli meg, hogy a lélek szintjén összekötetésbe lépünk egymással. Amikor ezt a feltétlen szeretetet érezzük a másik lelke iránt, a lelkünk összekapcsolódik a másikéval, és eggyé válunk.

Ragadjuk meg a lehetőséget!

Valahányszor valaki felzaklat minket, a megbocsátás lehetőségét kell felismernünk a helyzetben. A másik emberben, aki kihozott minket a sodrunkból, alkalmasint rezonanciát kelthet valamely bennünk rejlő probléma, amely orvoslásra szorul ebben az esetben viszont tetszésünk szerint úgy is tekinthetünk az illetőre, mint aki ajándékot ad nekünk; csupán hajlandónak kell lennünk *megváltoztatni a felfogásunkat*. A szituáció olyan korábbi alkalmak újrajátszása is lehet, amikor valaki hasonló dolgot művelt velünk. Ha ez a helyzet, akkor a jelenlegi személy mindazokat az embereket képviseli, akik korábban ugyanezt tették velünk. Amint ennek a személynek megbocsátunk a jelenlegi helyzetért, mindenki másnak is megbocsátunk hasonló viselkedéséért, és saját magunknak is azért, hogy ezt esetleg kivetítettük rájuk.

Jó példát láthatunk erre a 48. oldalon található ábrán, amelyen kronológiai rendben ábrázoljuk Jill történetét, valamennyi olyan lehetőséget feltüntetve, amely megnyílt előtte eredendő fájdalmának orvoslására, amely abból a tévképzetből fakadt, hogy ő „nem elegendő”. Amikor Jill végre felismerte, hogy mi zajlik a Jeff-fel kapcsolatos helyzetükben, és megbocsátott a férfinak (vagyis meggyógyult), automatikusan megbocsátott és meggyógyított minden korábbi alkalmat is - beleértve az eredeti esetet is az apjával. Az egész sztorija - illetve az előző férjéhez fűződő összes sztori egyetlen pillanat alatt megdőlt, amint kigyúlt a fejében a lény.

Ezért nem igényel a sorsfordító megbocsátás semmilyen úgynevezett terápiát. Hiszen az adott pillanatban bekövetkező megbocsátás nem pusztán az összes többi alkalomra hoz gyógyulást, amikor ugyanaz vagy valami hasonló dolog történt, beleértve az eredeti helyzetet is, de még azt sem kell tudnod, hogy mi volt ez az eredeti helyzet. Ez annyit jelent, hogy nem kell a múltban vájkálnod, miközben igyekszel kiókumlálni, mi lehetett az eredendő fájdalom. Mi értelme lenne, ha az a fájdalom már úgymint orvoslást nyert?

Váltás a felfogásunkban

A következő fejezetek olyan eljárásokat tartalmaznak, amelyek váltást idéznek elő az energiáinkban, és lehetőséget kínálnak *felfogásunk megváltoztatására* azt illetően, hogy mi is történik egy adott élethelyzetben. Ez a felfogásbeli váltás alkotja a sorsfordító megbocsátás lényegét. Ezek az eljárások egytől egyig visszahoznak minket a jelen pillanatába azáltal, hogy segítenek visszanyernünk energiáinkat a múltból és visszavonnunk őket a jövőből - a változás bekövetkezéséhez ugyanis mindkettőt egyaránt meg kell tennünk. Amikor újra a jelen pillanatában vagyunk, nem érezhetünk többé nehezdedést, hiszen a neheztelés csak a múltban él. Félelem sem kínozhat minket, mivel a félelem csak a jövővel kapcsolatban létezhet. Következésképpen azon vesszük észre magunkat, hogy lehetőségünk nyílt a jelen idejében és a szeretet, az elfogadás és a sorsfordító megbocsátás terében élni.

A megbocsátás elsősegély jellegű eszközei

Az ebben a részben szereplő eszközök közül némelyek alkalmasabbak rá, hogy abban a szent pillanatban használjuk őket, amikor egy megbocsátást igénylő szituáció bekövetkezik. Ezek az eszközök segítenek rádöbbenünk, hogy mi is folyik itt valójában, még mielőtt túlságosan mélyen elmerülnénk a drámában, és elutaznánk Áldozatföldre. Amikor a *megfelelő gombokat nyomják*

meg rajtunk, könnyen fejest ugunk egyenesen a védekezés-támadás körforgásba. Márpedig ha egyszer belekerültünk ebbe az ördögi körbe, igencsak nehezen tudunk kikecmeregni belőle. E gyorsan ható eszközök használatának segítségével azonban elkerülhetjük, hogy valaha is belekerüljünk a körforgásba. Az eszközök egyike a „Négy lépés a megbocsátáshoz” - ezt egyszerű megjegyezni, és az adott pillanatban könnyedén elmondhatod magadban. A sorsfordító megbocsátáshoz vezető „13 lépés” tartalmazó CD szintén nagyon hasznos.

A következő fejezetekben leírt többi eszközt arra terveztem, hogy csendes magánunkban használjuk, miután esélyünk nyílt levezni haragunkat és frusztrációnkat. A „Megbocsátás-munkalap” csodákat művel ebben a tekintetben. Kezdetben használd valamennyi eszközt hitből fakadó cselekedetként - idővel hihetetlen nagy jutalomban lesz részed. Ezeknek az eszközöknek a következetes alkalmazása segít rálelnünk a mélységes békére, amelynek korábban talán még a létezését sem gyanítottuk.