

ÉLD ÁT A FÁJDALMAT!

Az érzések átélése a megbocsátás folyamatának második lépése, amely rendszerint a sztori elmesélésének eredményeként következik be. Ez a lépés megköveteli, hogy engedélyezzük magunknak azoknak az érzéseknek az átélését - éspedig teljes mélységükben amelyekkel egy bizonyos szituáció kapcsán találkozunk. Ha egy pusztán elmefolyamat révén próbálunk megbocsátani, s ekként tagadjuk, hogy teszem azt haragosak, szomorúak vagy csüggedtek vagyunk, akkor semmi sem történik. Számos olyan emberrel találkoztam - kivált azok körében, akik spirituális személyiségként gondolnak magukra akik úgy vélik, hogy az érzéseket tagadni kell, és „át kell adni” a Szellemnek. Ez az, amit spirituális megkerülésként ismerünk.

1994-ben beleegyeztem, hogy tartok egy műhelyfoglalkozást Angliában. Ez tíz évvel azután történt, hogy Amerikába emigráltam, és már egészen megfedkeztem róla, milyen rendkívüli mértékben vonakodnak az angolok az érzéseik átélésétől.

A műhelyfoglalkozást egy kolostorban kellett megtartanom, valahol Anglia nyugati részén, és úgy esett, hogy a résztvevők zöme spirituális gyógyító volt. Amikor megérkeztünk a kolostorba, senki sem volt ott, úgyhogy bementünk, átrendeztük a helyet, és megkezdtük a műhelyfoglalkozást. Én kezdetnek elmagyaráztam, hogy az élet lényegében érzelmi jellegű tapasztalat, amelynek rendeltetése spirituális fejlődésünk, s hogy a műhelyfoglalkozás célja az eltemetett érzéseinkkel való kapcsolatteremtés megkönnyítése. Nos, az ember azt gondolta volna, arra kértem őket, hogy táncoljanak pucéran a tűz körül vagy ilyesmi! Íme a reakciónk: „Ó, ugyan már! Mi spirituális lények vagyunk, akik túlléptek az érzelmeiken. Mi egyáltalán semmi hitelt nem adunk az érzelmeinknek. Ha felébrednek bennünk, egyszerűen megkérjük a Szellemet, hogy tüntesse el őket, és egy csapásra eljutunk egyenesen a békeállapotába. Mi nem hiszünk az effajta tevékenységben.”

Nagyjából a műhelyfoglalkozás első órájának végére már tudtam, hogy a helyzetem kezd katasztrófálissá válni. Olyan volt, mintha melaszban próbálnék úszni. Egy jottányit sem jutottam előbbre, és tudtam, hogy Ők a világ minden kincséért sem fogják ezt a munkát elvégezni. Percről percre egyre pocsékabban éreztem magam, és meg voltam győződve róla, hogy a műhelyfoglalkozás teljes káoszba fog torkollni.

Ezen a ponton a Szellem közbelépett. Egy fiatal szerzetes rontott be a szobába teljes egyházi öltözetben, és tudni akarta, hogy ki itt a felelős. Amikor közöltem vele, hogy én vagyok az, azt követelte, hogy menjek ki vele, mert „beszélni” akar velem, de láttam rajta, hogy tajtékzik a dühtől. Egészen kivörösödött és felfuvalkodott. Megmondtam neki, hogy épp egy szemináriumot tartok, és majd, ha befejeztem, megyek és megkeresem őt.

A fiatal szerzetes nagyon feldúltan kiviharzott, de majdnem azon nyomban vissza is tért, szemlátomást örjögve. Rám szegezte az ujját, majd többször is begörbítve, mintegy magához parancsolt vele, és közben azt ordította;

- Most azonnal beszélni akarok magával!

Ez az ujjmozdulat volt az utolsó csepp a pohárban. Az elmúlt óra minden frusztrációja és feszültsége robbanásszerűen a felszínre tört. A csoportom felé fordultam, és igen vészjósló hangnemben azt mondtam nekik:

- Figyeljék csak meg ezt!

Majd odarobogtam a kivörösödött, hepciáskodó szerzeteshez, és félreérthetetlen formában a következőket mondtam neki, miközben én is közvetlenül az arcába dugtam a mutatóujjamat:

Engem nem érdekel, hogy maga mit visel, és mit jelképez ez az öltözék, de nem tűröm, hogy betörjön a foglalkozásomra, és megpróbáljon itt hadonászva kiharcolni, mintha valami kisfiú lennék, aki rossz fát tett a tűzre! Majd kijövök és beszélek magával akkor - és csakis akkor -, amikor végeztem. És ez egészen pontosan déli tizenkettőkor lesz. Ha bármi mondanivalója van számomra, jobban teszi, ha megvár odakinn az előcsarnokban pontosan ebben az időpontban. Akkor majd beszélhetünk. Most pedig takarodjon kifelé a termemből!

Visszarobogtam a csoportomhoz, amelynek minden tagja elképedten tátogott levegő után. (Az ember nem beszélhet így egyházi személyekkel!)

- Helyes mondtam, sorban mindegyikükre rámutatva -, most pedig tudni akarom, mit éreznek most, ebben a szent pillanatban, és ne meséljenek nekem összevissza arról, hogy átadták az érzést az ibolyaszín lénynek, és hogy békesség árad szét magukban, mert szemmel láthatóan nem így van! Tehát mit éreznek?! Térjenek már észhez!

Nos, mondanom sem kell, hogy csak úgy tobzódtak az érzésekben, és el is kezdtük megvitatni őket. A szerzetes segítségével sikerült áttörnöm ellenállásuk falán, hogy elismerjék végre, az embereknek igenis vannak érzéseik, és ezekkel nincs semmi baj. Tönkrevágtam a sztorijukat. Ők egyfolytában a spirituális megkerülést alkalmazták, én pedig a tudomásukra hoztam ezt.

Déli tizenkét órakor kimentem a tereméből az előcsarnokba. A szerzetes várt rám. Egyenesen odaléptem hozzá, és nagy meglepetésére és megrökönyödésére átöleltem.

- Nagyon köszönöm mondtam neki. Maga ma gyógyító angyal volt számomra. Maga volt a szemináriumom főszereplője, és ezzel az egészet megmentette.

A szerzetes szóhoz sem tudott jutni. Szerintem még akkor sem fogta fel a dolgot, amikor megpróbáltam elmagyarázni neki. Mindazonáltal lecsillapodott, és kiderült, hogy csak amiatt jött ki ennyire a sodrából, mert nem csengettem neki, hogy tudassam vele a megérkezésünket. Ő a szobájában ült, várva, hogy megszólaljon a csengő, és eszébe sem jutott, hogy egyszerűen belökjük az ajtót, és bemasírozunk. El tudod képzelni, hogy valaki ennyire dühbe guruljon egy ilyen apróság miatt? Nem gondolod, hogy a fiatal szerzetesnél egy cserbenhagyási vagy „nem vagyok elég jó” probléma lépett működésbe?

Ez a hétnapos spirituális gyakorlat az egyik legjobb műhelyfoglalkozássá fejlődött, amit valaha tartottam, és pedig azért, mert a résztvevők észbe kaptak, és valódi önmagukká váltak. Én pedig megmerítettem őket a fájdalmukban, aminek egy része a háború idején történt incidensekig nyúlt vissza, amelyeket mindaddig senkivel sem osztottak meg. Eljutottak a felismerésig, hogy a gyógyító erő az érzésekben rejlik, nem pedig a beszédben vagy a gondolatokban, nem a megerősítésekben, de még csak nem is a meditációban, ha az együtt jár az érzések kizárásával.

Egy másik mítosz szerint kétféle érzés létezik: pozitív és negatív, és a negatívakat muszáj kerülnünk. Az igazság az, hogy nem létezik olyasmi, mint negatív érzélem. Az érzelmek csak akkor válnak *rosszá*, és gyakorolnak negatív hatást ránk, ha elfojtjuk, tagadjuk vagy nem engedjük őket kifejezésre jutni. A pozitív gondolkodás valójában csupán a tagadás egy másik formája.

Vágyunk az érzelmi élményekre

Emberi lényekként megáldattunk azzal a képességgel, hogy érzelmeket élhessünk át. Igazság szerint egyesek azt állítják, hogy az *egyetlen* ok, ami miatt az emberi megtapasztalást választottuk, abból a tényből fakad, hogy ez az egyetlen olyan bolygó, amely az érzelmi energiák rezgéseit hordozza - s mi pontosan ezek átélése végett jöttünk erre a világra. Következésképpen, ha nem engedjük meg magunknak az érzelmek teljes skálájának megtapasztalását, hanem inkább elfojtjuk őket, akkor a lelkünk olyan szituációkat idéz elő, amelyekben a szó szoros értelmében rákényszerülünk érzelmeink megtapasztalására. (Nem figyelted meg, hogy az embereknek gyakran közvetlenül azután nyílik lehetőségük heves érzelmek átélésére, miután spirituális fejlődésért imádkoztak?)

Ez annyit jelent, hogy egy érzelmi felindulás előidézésének egyetlen indoka egyszerűen lelkünknek az a vágya, hogy alkalmat adjon egy elfojtott érzelmek átélésére. S ha így áll a dolog, akkor pusztán azzal előmozdíthatjuk az energia keresztüláramlását a testünkön és az úgynevezett probléma azonnali megszűnését, hogy engedélyt adunk magunknak az adott érzés átélésére.

Ám nem minden szituáció oldható fel ilyen könnyedén. Amikor egy mélyen fészkelő problémával és egy látszólag megbocsáthatatlan bűn emlékével próbálunk megbirkózni, amilyen például a szexuális bántalmazás, a nemi erőszak vagy a fizikai bántalmazás, akkor az érzelmeink puszta megtapasztalásánál többre van szükség, hogy eljussunk addig a pontig, ahol feltétlen szeretetet érzünk az illető személy iránt. Az érzelmek teljes átélése csupán az első lépés a „tettjük, amíg megteesszük” folyamatában, amelyet azonban kétségkívül nem lehet megkerülni.

Nem azt állítom, hogy az érzelmekkel végzett munkát nem segíti elő, ha eljutunk bizonyos felismerésekre egy esetleges felfogásbeli váltás révén, amely még azelőtt következik be, hogy az érzelmeket átéljük és kifejezzük. Természetesen elősegíti. A fordítottja azonban már nem igaz: ha először nem oldjuk fel a mélyben rejlő, elfojtott érzéseket, akkor a sorsfordító megbocsátáshoz szükséges felfogásbeli váltás nem fog bekövetkezni.

Minden esetben igaz, hogy ha vágyat érzünk arra, hogy megbocsássunk valakinek vagy valaminek, akkor a múlt egy bizonyos pontján haragot tápláltunk iránta. A harag valójában másodlagos érzelmeként létezik. A háttérben az elsődleges érzelmi fájdalom rejlik, amilyen a sértett büszkeség, a szégyen, a frusztráció, a szomorúság, a félelem vagy a rettegés. A harag *mozgásba hozott energiát* jelent, amely ennek fájdalomnak az elfojtásából ered. Ha nem engedünk szabad folyást a haragunknak, akkor ahhoz hasonló helyzetbe kerülünk, mintha megpróbálnánk lefojtani egy vulkánt. Egy szép napon úgyis kirobban!

A sorsfordító megbocsátás folyamatának első és második szakasza arra ösztökél minket, hogy ne csupán a haraggal, de a háttérben rejlő érzellemmel is lépünk kapcsolatba. Ez jelenti az érzés átélését - hogy nem csupán beszélünk róla, elemezzük vagy felcímkézzük, hanem valóban megtapasztaljuk!

Szeresd a haragod!

Amikor az emberek arról beszélnek, hogy *elengedik* vagy *feldolgozzák* a haragjukat, túlságosan is gyakran azt értik alatta, hogy megpróbálnak megszabadulni tőle. Helytelennek és nemkívánatosnak sőt ijesztőnek ítélik. Nem akarják érezni, tehát csak beszélnek róla, és megpróbálják intellektuálisan feldolgozni, ez azonban nem működik. Ha beszéddel igyekszünk feldolgozni egy érzelmeket, csupán egy újabb módszert választottunk arra, hogy elmeneküljünk az

átélés elől. Ezért nem válik be a legtöbb beszédalapú terápia. *Aminek ellenszegülsz, az jogra tart.* Mivel a harag mozgásba hozott energiát jelent, az ellenállással csak annyit érünk el, hogy a harag továbbra is megreked bennünk - amíg csak ki nem tör a vulkán. A harag feloldása valójában annyit jelent, hogy felszabadítjuk a visszatartott érzelmek megrekedt energiáit, és pedig azért, hogy hagyjuk őket akadálytalanul keresztüláradni a testünkön érzésként. Valamilyen fajta *haragkezelés* alkalmazása mellett könnyebben képesek leszünk céltudatosan és ellenőrzött formában megtapasztalni ezt az érzelmet.

A haragkezelés mozgásba hozza az energiákat

Amit haragkezelésnek nevezünk, az valójában nem is a haragra összpontosul. Egyszerűen arról az eljárásról van szó, amellyel újra mozgásba hozzuk a testben megrekedt energiákat. Ezt helyesen inkább energiafeloldó kezelésnek nevezhetnénk. De bárhogy is hívjuk is, az eljárás olyan egyszerű, mint belesikoltani egy párnába (hogy ne rémítsük halálra a szomszédokat), ordibálni a kocsiban, párnákat püfölni, fát vágni vagy valami más, nagy energiájú fizikai tevékenységet végezni.

Úgy tűnik, hogy a sikeres energiafeloldó kezelés kulcsát a fizikai tevékenységnek a hangkibocsátással való kombinálása adja a kezünkbe. Nagyon is gyakran gátoljuk le az érzelmi energiákat a torokban, legyen szó akár haragról, szomorúságról, büntudatról vagy bármi egyébről, tehát a hangkiadást mindig az eljárás részévé kell tennünk. Nem azzal a gondolattal kell belevágnunk a folyamatba, hogy megpróbálunk megszabadulni az érzéstől, hanem azzal a szándékkal, hogy teljes intenzitásban átéljük, amint keresztülárad a testünkön - gondolkodás és ítékezés nélkül. Ha képesek vagyunk igazán átadni magunkat az érzelmeknek, elevenebbnek fogjuk érezni magunkat, mint már hosszú ideje bármikor, és azt fogjuk észrevenni, hogy az érzelmek energiái szertefoszlanak.

Ha a harag rémítő

Sokunk számára túlságosan rémítő lehet a harag felszínre hozásának gondolata ahhoz, hogy akár csak fontolóra vegyük, kiváltképp, ha a harag háttérben rettegés rejlik. Annak a személynek, aki ilyen szörnyűségeket művelt velünk, valószínűleg továbbra is erős befolyása van a tudatalattinkra. Ilyen körülmények között nem volna tanácsos egyedül végezni a haragkezelést. Inkább működjünk együtt valakivel, aki tudja, hogyan nyújthat nekünk támogatást, miközben egyszerre éljük át a haragot és a rettegést - olyan személyt válasszunk, akivel biztonságban érezzük magunkat, és akinek van benne gyakorlata, hogyan segítsen másoknak heves érzelmeket átélni. Valamiféle tanácsadó vagy pszichoterapeuta jó választás lehet. Javaslom továbbá a szatori-légyógyakorlat végzését (lásd 27. fejezet) egy gyakorlott szakember felügyelete alatt. Ily módon lehetőségünk nyílik érzelmünk feloldására.

Figyelmeztetés a haragfüggőségre

Ezen a ponton el kell hangoznia egy intésnek. Nagyon is könnyű függővé válni a haragtól. A harag önmagát táplálja, és könnyen nehezteliséssé válik. A neheztelő ember élvezi, hogy újra meg újra megízlel egy régi sérelmet, minden alkalommal felidézve a hozzá kapcsolódó fájdalmat, majd

az ebből támadó haragot valamilyen formában kiönti magából. Ez önmagában véve is erőteljes függőséggé izmosodik.

Fel kell ismernünk, hogy a megrekedő harag semmiféle hasznos célt nem szolgál. Következésképpen mihelyt engedélyeztük, hogy a harag energiája érzésként áramoljon keresztül rajtunk, ezt az energiát egy pozitív kimenetel előidézésére kell felhasználnunk. Talán fel kell állítanunk bizonyos korlátokat vagy feltételeket a jövőbeni érintkezésre azzal a személlyel, akire a haragunk összpontosul. Talán meghozhatunk valamiféle döntést, például hogy hajlandóak leszünk együttérzést tanúsítani az illető iránt, vagy megbocsátani neki. Csak akkor előzhetjük meg, hogy a harag a függőség körforgásába torkolljon, ha valamiféle pozitív változás, önfejlesztés vagy megbocsátás katalizátoraként használjuk.