14. A gyerekutazás forgatókönyve

Helyezkedj el igazán kényelmesen, és amikor készen állsz a kezdésre, csukd be a szemed!…. Vegyél egy mély lélegzetet…. szép lassan…. és engedd ki a levegőt!…. Vegyél egy újabb mély lélegzetet…. és engedd ki a levegőt!…. Nagyon jó!…. Vegyél egy újabb mély lélegzetet…. és engedd ki a levegőt!….

Most képzeld el, amint 4 gyönyörű, színes léggömböt kapsz…. Mindegyik csodálatos tulajdonságokkal van megtöltve…. Az elsőben béke és nyugalom van. Lásd tehát, ahogy átveszed ezt a békével és nyugalommal teli léggömböt…. lélegezd be ezt az érzést!…. Hagyd, hogy az egész testedet megtöltse!…. Nagyon jó!….

Most pedig képzeld magad elé, ahogy egy bizalommal teli léggömböt kapsz!…. Lélegezd be a bizalmat…. és engedd, hogy az az egész testedet átjárja!…. Nagyon jó!…. A harmadik léggömbben bátorság van… Lélegezd be!…. Most a vidámság léggömbjét lásd!…. Lélegezd be ezt is!…. Nagyon jó!….

Most, hogy már az egész testedet átjárja a vidámság, a bátorság, a bizalom, a béke és a nyugalom, engedd el a léggömböket, hogy azok felszállhassanak! Tudod, hogy ezek a tulajdonságok már mind ott vannak *benned!….*

Most pedig képzelj magad elé egy lefelé vezető csodálatos lépcsőt! 10 csillogó lépcsőfokból áll… Nagyon különleges lépcsősor ám ez! A végtelen szeretet jelenlétébe vezet…. Minden egyes lépéssel egyre mélyebbre jutsz majd a ragyogó fény birodalmába…. Csak nyugodtan…. Neked ehhez *semmit sem* kell tenned…. a lépcső magától odavisz. … Mindössze rá kell lépned, és minden egyes lépésnél azt veszed majd észre, hogy a tested

egyre jobban ellazul…. Magadtól…. egyre mélyebbre merülsz…. a szeretet és a fény jelenlétébe, lényed gyökeréhez!….

Látod a lépcsőt?… Nagyon jó!…. Most pedig, amikor készen állsz, lépj a 10-es lépcsőfokra!…. Érzed, ahogy fokozatosan ellazulsz!…. Most lépj a 9-es lépcsőfokra!... Majd a 8-asra!…. Nagyon jó!…. Érzed, hogy minden egyes lépés hatására egyre jobban ellazulsz, és egyre jobban megnyílsz a fénynek és a szeretetnek!…. 7…. 6… 5…. Érzed, ahogy tested energiája egyre jobban kiterjed.... tágas előtted, és végtelen mögötted!… 4…. Érzed, ahogy ellazulsz és egyre nyitottabb leszel!…. Látod, ahogy a szobát megtölti a fény, és érzed a szeretet melegségét!…. 3 … 2… Érzed, ahogy a szeretet és a béke hatalmas jelenléte körülölel…. Szeretet tölti meg a testedet... és kívülről is körülölel…. Mindenütt szeretet honol…. 1…. Csak pihenj a szeretet és a béke mindent körülölelő óceánjában!…

Egy nagy, csodákat rejtő kapu tárul fel most előtted… A kapu mögött hatalmas, gyönyörű, tiszta fény ragyog…. A határtalan szeretet fénye…. Saját legmélyebb valód ez a fény!…. A kapu mögött áll a vezetőd, vagy bölcsed... Lehet, hogy egy angyal... vagy egy hős… De lehet, hogy egy bölcs és nagyon kedves varázsló…. Valaki, akinek a bölcsességében megbízol…. És akinek a jelenlétében biztonságban és védve érzed magad….

Látod a kaput?... Érzed mögötte a hatalmas fényt?... Nagyon jó!…. Érzed, hogy valaki, aki kedves, jó és bölcs, ott vár rád a kapu mögött?... Nagyszerű….

Most pedig lépj be a kapun…. és érezd, hogy ez a fény körülölel!… Szeretet tölti be a szívedet…. És ott van melletted a vezetőd vagy bölcsed... Látod, hogy ott van?... Nagyon jó!…. Hogy néz ki?... Leírnád nekem, hogy milyen?…*(Adj ehhez elegendő időt! Várd meg, amíg elmondja, hogy ki, és milyen a vezetője! Szükség esetén biztasd, hogy mondja ki!)*…. Nagyon jó!…. Menj oda hozzá és üdvözöld!...

Ott vár rátok a közelben egy csodálatos, csillogó űrrepülőgép… Nagyon különleges jármű ez, amely tested *bármelyik* részébe biztonsággal és könnyedén el tud repíteni…. Ráadásul magától és pontosan tudja azt is, hogy hova kell mennie!… Látod az űrrepülőgépet? … Nagyon jó!….

Most menjetek, és a vezetőddel együtt szálljatok be az űrrepülőgépbe... csukjátok be az ajtaját…. kapcsoljátok be a biztonsági övet!…. Milyen odabent?... *(Várd meg a válaszát, szükség esetén biztasd, hogy beszéljen!)*.... Nagyon jó!…

Fantasztikus műszerfalat látsz magad előtt… Ahogy alaposabban megnézed, észreveszel rajta egy zöld indítógombot… Amikor készen állsz majd rá, és az ajtókat is ellenőrizted… vezetőddel együtt majd megnyomhatjátok a zöld indítógombot… Érezni fogod, ahogy az űrrepülőgép könnyedén elindul… és biztonságosan elröpít valahova a testedben… El tud vinni az izmodhoz, a csontodhoz, az ereidhez, bármelyik szervedhez, például a szívedhez, a szemedhez, a füledhez, a torkodhoz vagy a bőröd mélyebb rétegeihez… Tested *bármelyik* részébe!… Ráadásul magától, külön utasítás nélkül is *pontosan tudja*, hogy hova kell repülnie, mert a tested saját belső bölcsessége irányítja…. Az a részed, amelyik vigyázza a szívdobogásodat és amelyik gondoskodik például a szemed csillogásáról vagy a légzésedről…. Amikor készen állsz, csak nyomd meg a zöld gombot!… Megnyomtad?.... Nagyon jó!… Milyen érzés repülni?...

Most pedig szép lassan kezdjétek meg a leszállást! Óvatosan kezeljétek a botkormányt, finoman landoljatok!…. A megállás után állítsátok le a motort!… *(Hagyd, hogy elmondja a történteket!)*…

Mielőtt kiszálltok, jusson eszetekbe behúzni a kéziféket és kikapcsolni a biztonsági öve!t... A műszerfal alatt találtok 2 erős fényű elemlámpát... Vegyétek őket magatokhoz, majd szálljatok ki az űrrepülőgépből!… *(Az utasításokat mindig lágy hangon add!)*

Az elemlámpáddal világíts alaposan körbe! Mérd fel a terepet! *Érezd*, hogy milyen a talaj a talpad alatt!... Mit érzel?… Mit látsz, milyen ez a terület, ahova megérkeztetek?… Figyelmesen nézz körül, gondosan vizsgáld meg a területet! Mondd el kérlek, hogy mit látsz!… (*Biztasd, hogy részletes leírást adjon!)*… Van valamilyen elképzelésed arról, hogy hova érkeztél?…

Találd meg azt a területet, amely eltér a környezetétől, amelyik valamilyen szempontból más, mint a többi!… Talán a színe eltérő. Lehet, hogy sötétebb, mint a környezete, de az is lehet, hogy világosabb.... Vagy más az érintése, vagy a hőmérséklete….

Látod ezt a területet?... Leírnád nekem, hogy milyen?... Nagyon jó!… Most pedig a vezetőddel együtt menj egyenesen oda, arra a helyre!… Ahogy ott álltok, azt érzed, hogy az abban lévő érzelmek és érzések most mind kiáramlanak… Ahogy közel hajolsz ehhez a területhez, érzed, ahogy az ott tárolódott érzések hullámokban elárasztanak!… Ha érzések törnének elő erről a helyről, vajon milyen érzések lennének azok?… Csak menj oda, egészen közel, és *érezd* a feltörő érzéseket!… Nagyszerű!…

Milyen érzést érzel?... Nagyszerű!... Most pedig kérdezd meg magadtól: “Mikor éreztem korábban ezt az érzést?”, és képzeletben nézz a lábadra, és figyeld meg, hogy milyen cipőt viselsz – ha van rajtad egyáltalán cipő – , ahogy ezt az érzést érzed…. Hány évesnek érzed magad?... kérdezd meg magadtól: ”Mikor éreztem már korábban így?”….

(*Ha nem felel, mondd ismét:* “A válaszadáshoz nézz le a lábadra, és figyeld meg, hogy milyen cipőt viselsz, ha van rajtad egyáltalán cipő.”)

Mi van a lábszáradon?... Milyen ruhában vagy?… A lakásban vagytok, vagy valahol kint a szabadban?… Rajtad kívül ki van még ott?... Hány éves lehetsz?… Mi történik abban a régi emlékben?… Engedd, hogy az emlékben szereplő jelenet most lejátszódjon előtted.... úgy, ahogy akkor történt, amikor még kisebb voltál!… És amikor már az egész emléket felidézted, a jelenetet tartalmazó filmet tedd be egy lejátszóba, hogy majd

az égen feszülő vetítővászonra vetíthesd!... Amikor megjelent a vetítővászon, állítsd le a filmet!... Tehát legyen most üres a vászon... de tudd, hogy hamarosan visszatérünk ide!

A vezetőddel, illetve segítőddel együtt most üljetek le a tábortűzhöz!... Kellemes meleg van itt... szeretet és nyugalom jár át mindent… A tűznél ülve biztonságban érzed magad és tudod, hogy pár perc múlva, amikor a filmlejátszó távirányítóján megnyomod az indítógombot, a tábortűz kellemes melegénél és biztonságában, a vezetőddel együtt megnézitek az égen feszülő vetítővásznon azt a bizonyos régi emléket… Ha úgy jobban érzed magad, a vezetőd ölébe is ülhetsz!

Amikor felkészültél, nyomd meg a lejátszást elindító gombot, és nézzétek meg ezt a régi jelenetet az elejétől a végéig!… *(Hosszú szünet.)*.... Megnéztétek?... Nagyszerű!…

Légy szíves, mondd el, mi történt abban a régi emlékben!.... *(Várd meg, hogy részletesen elmesélje!)*.... Nagyon jó!… Most pedig nyomd meg a távirányítón a stop gombot, és hívjuk ide a tábortűzhöz azt a fiatalabb _____-t *(az utazó gyerek neve*), aki ebben az emlékben szerepelt!.... Kérd, hogy üljön ide mellétek a tűzhöz!... Így most 3-an ültök itt: a fiatalabb _____(*az utazó gyerek neve*), a mostani önmagad és a segítőd, illetve vezetőd... Mind a hárman itt ültök?... Nagyon jó!…

Vajon milyen belső tulajdonságok segíthettek volna a korábbi önmagadnak abban az emlékbeli helyzetben?... Arra gondolok, hogy vajon milyen *érzelmi* erőforrások lettek volna hasznosak számodra akkor?…. Nézz csak a vezetődre! Egy csokornyi különböző színű léggömböt tart a kezében… Mindegyik léggömb egy - egy nagyszerű belső tulajdonságot tartalmaz, ami az emlékbeli helyzetben a segítségedre lehetett volna!… Vajon milyen tulajdonságok lehetnek a léggömbben?... Mi segíthetett volna neked, hogy jobban érezd magadat a jelenetben?... Milyen léggömbök lehettek volna hasznosak?...(*Hagyd, hogy megnevezzem párat, szükség esetén biztasd!… Ezt követően te is javasolhatsz neki néhány olyan*

léggömböt, amelyik szerinted hasznos lett volna!… Kérdezd meg, hogy mit szólna ezekhez a léggömbökhöz, kéri-e őket!...)

Most nevezzük meg az egyes léggömböket, és ahogy a korábbi önmagad, a kis _____ *(az utazó gyerek neve)* egyenként átveszi őket, *lélegezze is be* a bennük lévő tulajdonságokat!... A belélegzett tulajdonság átjárja majd az egész testét… Most tehát nevezzük meg egyenként a léggömböket... vedd át őket, és érezd, ahogy a léggömbben lévő tulajdonság átjárja a testedet!

(Annyi időt töltsetek ezzel, amennyire csak szükség van! Kedvesen biztasd közben, de arra nagyon ügyelj, hogy ***belső tulajdonságok****, ne pedig külső feltételek kerüljenek a léggömbökbe!)*

Most, hogy a korábbi önmagad már rendelkezik ezekkel a csodálatos, belső tulajdonságokkal, visszaléphet a vetítő vászonra!…. Vetítsd le újra a jelenetet, de úgy, ahogy az *megtörtént volna*, ha ezek a belső tulajdonságok már akkor is ott vannak benned!… És majd meséld el nekem is, hogyan játszódott *volna* le a jelenet ezekkel a csodálatos tulajdonságokkal!… Vetítsd le újra a jelenetet, immár a kellemesebb és boldogabb változatában, és amikor befejezted, majd meséld el nekem is, hogy mi történt!… *(Részletesen mondja el!... Szükség esetén biztasd!…)*

Amikor a jelenet véget ért és így megtapasztaltad, hogy mennyivel könnyebbnek és boldogabbnak érzed magad ezeknek a léggömböknek a birtokában, a korábbi önmagad újra lépjen le a vetítővászonról, és üljön vissza a tábortűzhöz!…. A korábbi önmagad akár a segítőd, illetve vezetőd ölébe is ülhet, ha ahhoz van kedve…

Most pedig hívd ide a tűzhöz mindazokat, akik a jelenetben valamilyen szerepet játszottak!... Most tehát mindenki, aki abban a régi emlékben megjelent, itt ül a tábortűz barátságos melegénél… Itt van a korábbi önmagad?.... Nagyon jó!…. A mostani önmagad?... Nagyon jó!… A vezetőd?... Nagyon jó!… Kik vannak még itt?… *(Kérd, hogy egyenként nevezze meg őket!)*

Nagyon jó!… Most tehát már mindenki itt ül, kényelmesen, a tábortűz melegnél…

Biztos vagyok benne, hogy a korábbi önmagad átélt néhány olyan érzelmet, lelki fájdalmat, amit hosszú idő után most végre szeretne kimondani… Ha lenne valami, amit most ki kellene mondanod, vajon mi lenne az?... Engedd, hadd mondja most ki korábbi önmagad mindazt, ami a régi emlékben fájt neki, mindazt, amit akkor érzett!... A többiek pedig, akik a tábortűznél ülnek, hadd hallják meg mindezt!…

Ha a korábbi önmagad kiválasztana egy személyt, akihez beszélni szeretne, vajon ki lenne az?… Kinek mondaná el most végre, hogy akkor mit is érzett?… *(Biztasd, hogy válasszon ki valakit a tábortűznél ülők közül!)*

Itt az ideje, hogy most végre könnyíts a szíveden, és kimondj mindent!… Hogy kimondj mindent, amit eddig nem mondtál ki!... Ha a korábbi önmagad most végre kimondaná mindazt, ami még mindig a szívét nyomja, az összes akkori fájó érzését, akkor mit mondana?... *(Engedd, hogy a korábbi önmaga most mindent kimondhasson! Ha nehezére esik kimondani a régi érzelmeit, hogy végre elengedhesse őket, akkor adj neki egy olyan léggömböt, amely az érzelmek kifejezésének a képességét tartalmazza! Biztasd, hogy valóban minden kimondatlan régi fájdalmát megfogalmazza!)*

Tudván, hogy a másik valószínűleg a legjobbat tette, amit akkor tenni tudott, hiszen neki is nyomta valami a szívét, neki is baja volt… ha most válaszolna - de nem onnan, ahonnan legtöbbször beszélünk, hanem egy mélyebb, igazabb szintről –, akkor mit válaszolna?…

És ha most te válaszolnál neki, mit válaszolnál a szavaira?… *(Várd meg, hogy mindent elmondjon, amit el akar mondani.)...* Ha a másik, most a szíve legmélyéről válaszolna, vajon mit mondana? Vajon mit érzett ő, amikor a dolog történt?… Engedd, hogy most ő válaszoljon a szíve

legmélyéről… *(Várd meg a válaszát!)*... Nagyon jó!…. És erre te mit felelnél?…

(Egészen addig folytassátok a beszélgetést, amíg mindketten mindent elmondtak, megbékéltek és megértették egymást!)

Lehet, hogy szeretnél a másik személy testébe belépni és így megtudni, hogy akkor ő *valójában* mit is érzett. … *(Várd, hogy elmondja, mit érez! Szükség esetén biztasd!)*

Most pedig képzeletben lépj a másik belsejébe, oda, ahol nincs más, csak színtiszta szeretet!... Most pedig onnan, a szíve legmélyéből, a legbensőségesebb, legdrágább helyről nézz ki az ő szemén keresztül, és érezd, hogy valójában mekkora szeretetet érzett irántad! Mennyire is szeretett!… Most lépj ki a testéből!…. Ha az a másik most beszélni tudna, mit mondana?... Azt mondaná, hogy nagyon sajnálja, ami történt, és hogy valójában nem akart megbántani?...

Mit felelnél neki?... Elfogadod a bocsánatkérését?... Nagyon jó!….

Most pedig kérdezd meg a vezetődtől, hogy van-e még valami, amit el kell neki mondanod!…

Ha a mostani önmagad most végre elmondhatna még valamit ennek az embernek, vajon mit mondana?... És ha az a másik most a szíve legmélyéről válaszolna, vajon mit mondana?... Tárjátok ki teljesen a szíveteket, és mondjatok ki mindent!… *(Addig folytassátok a párbeszédet, amíg mindent ki nem mondtak!)*

Most, hogy végre minden fájdalmadat és bánatodat megfogalmaztad és kiengedted magadból, meg tudsz-e bocsátani neki?…. *(Várd meg a válaszát!)* … Ha a viselkedését nem is tudod megbocsátani, megengeded-e azért neki, hogy bocsánatot kérjen, majd így meg tudsz-e már neki bocsátani?... Nagyon jó!…

Engedd, hogy a másik bocsánatot kérjen, és te is bocsánatot kérhetsz!… Így most végül teljesen meg tudsz bocsátani… Mondd ki hangosan, hogy megbocsátasz!…

(Szükség esetén az egész tábortűz körüli beszélgetést megismételhetitek egy másik személlyel is, ha az ügyben más is érintett!)

Most pedig küldj szeretetet és megbocsátást a tábortűz körül ülőknek, és bízz benne, hogy ők is meg tudnak bocsátani önmagunknak!… És most engedd, hogy mindenki eltávozzon, beleolvadjon a fénybe!…

Most már csak a korábbi önmagad, a mostani önmagad és a vezetőd maradt ott… Ugye, csak hárman vagytok már?... Nagyon jó!…

Fordulj most a korábbi önmagadhoz, és szavaimat ismételve mondd neki: “Nagyon sajnálom, hogy ilyen sok fájdalmon kellett keresztül menned!… Ez azért történhetett meg, mert akkor még nem tudtad előhívni azokat a nagyszerű tulajdonságaidat, amelyeket most már képes vagy könnyedén előhívni… Ígérem, hogy soha többé nem kell megtapasztalnod azt a fájdalmat, mert mostantól mindig veled leszek, megvédelek és tiszta szívemből szeretlek!”…

Most pedig adj át korábbi önmagadnak egy nagy csokor léggömböt... és engedd, hogy korábbi önmagad most magába szívja a bennük lévő csodálatos belső tulajdonságokat!… Érezd, ahogy azok átjárják és megtöltik az egész testedet!…

És most öleld meg korábbi önmagadat, és engedd, hogy eggyé olvadjon mostani önmagaddal… hogy a részeddé váljon!… Nőjetek fel így, ezekkel a csodálatos belső tulajdonságokkal - benned!... Érezd, ahogy a korábbi önmagad felnő, és az lesz, aki te most vagy!… Szívd be ezeket a nagyszerű tulajdonságokat!… Tudod, hogy ezek most már mindig hozzád tartoznak és könnyen előhívhatók… Beépültek a sejtjeidbe!...

Most pedig ideje, hogy a tábortűz eltűnjön... Vezetőddel együtt sétáljatok körbe és nézzétek meg, hogyan változott meg az a terep, ahová

a testedben az űrrepülőgéppel megérkeztetek!… Milyen lett az a terület?... Mennyivel fényesebb, világosabb, frissebb most ott minden?

Kérlek, mondd el, hogyan néz ki most ez a terület!…. *(Várd meg, amíg részletesen leírja! Szükség esetén biztasd erre!)* Milyen most az a terület? Hogyan változik?... Hogy néz ki?… Alaposan járd körbe és mondd el, hogyan válik most egyre egészségesebbé!

Ha a testednek ez a része valamilyen tanácsot akarna neked adni, vajon mit mondana?... Mit akar neked mondani?…

Ideje, hogy visszatérjünk az űrrepülőgéphez, miközben az a részed, amelyik például a szívedet is dobogtatja, folytatja gyógyító munkáját, magától, anélkül, hogy neked akárcsak gondolnod is kellene rá!...

Beszálltatok az űrrepülőgépbe?... Nagyon jó!... Zárd be az ajtót, kapcsoljátok be a biztonsági övet, vagy nyomd meg újra a zöld gombot!… Engedd, hogy az űrrepülőgép visszaröpítsen ahhoz a kapuhoz, ahonnan elindultatok!…

Ott vagytok már?... Nagyszerű! Most pedig vegyél búcsút vezetődtől, tudva, hogy bármikor, amikor csak kedved támad, újabb Belső utazásra indulhatsz vele!… *(Adj ehhez elegendő időt!)* Végül kérdezd meg a vezetődtől, van-e valamilyen végső üzenete, vagy tanácsa a számodra?... (Várd meg a válaszát!)... Nagyon jó! Öleld meg és köszönj el tőle!…

Most lépj át a kapun, tudva, hogy vezetőddel újra találkozhatsz a következő utazáson…

Nézz az előtted magasodó lépcsősorra... érezd a téged körülölelő fényt és szeretetet!… Engedd, hogy ez a fény és szeretet az egész lényedet betöltse!… Most pedig lépj az 1 - es lépcsőfokra… A 2 - esre… Tudva, hogy minden egyes lépéssel a vidám, örömteli jelen pillanatba térsz vissza…3… 4…. 5… Könnyűnek érzed magad, frissnek és hálásnak, hogy elindultál erre a Belső utazásra... 6.... 7… Örülsz, hogy a léggömbökben kapott tulajdonságok most már mind a rendelkezésedre állnak… beépültek

a sejtjeidbe!... Hálás vagy, hogy megbocsátottál!... 8... 9… És most, amikor mindjárt a 10 - es lépcsőfokra lépsz, azt tapasztalod majd, hogy könnyedén ki tudod nyitni a szemedet! Már minden részed teljes összhangban működik, készen arra, hogy a megkezdett gyógyító munkát lényed magától folytassa!… Már minden részed a gyógyulás mellett döntött!… Amikor azt mondom, hogy 10, akkor könnyedén ki tudod nyitni a szemedet... 10… Kinyithatod a szemedet!...

Nagyszerű voltál!... Nagyon jól csináltad! Gratulálok!... Csodálatos utazást tettél!…

(Adj neki elegendő időt! Dicsérd meg! Derítsd ki, hogy emlékszik-e az összes léggömbre? Mondd el, hogy milyen csodálatos élmény volt számodra is vele utazni!)