A Testi Utazás 9 lépése

1. A partner levezetése a lépcsőn át a Forráshoz.

2. Felfedező utazás a bűvös járművel.

3. Körbesétálás, és a helyszín felfedezése.

4. Az érzelem és a kapcsolódó emlék feltárása.

5. A partnered végigvezetése az Emlékezés Folyamatán.

6. Tábortűz: párbeszéd, kiürítés és megbocsátás.

7. A helyszín változásának megtekintése / a test tanácsa.

8. Visszatérés a járművel a kapuhoz, búcsú a mentortól.

9. A partner felkísérése a lépcsőn, vissza az éber tudatállapotba.

THE JOURNEY

Lépcsősor a Forrásba:

(Ahol három pontot látsz (…), ott adj elegendő időt a társadnak az átélésre, csak utána folytasd! A NAGYBETŰS szavakat lassítsd, nyomatékosítsd!)

Helyezkedj el kényelmesen … és amikor készen állsz, becsukhatod a szemed ... Érezd, ahogy biztonságosan tart a szék … Halld a hangokat a szobában … Figyelj a lélegzetedre … Ahogy ki- és beáramlik a levegő, … érezd, ahogy fokozatosan ELLAZULSZ. … Csak hallgasd a hangom … és érezd, ahogy a szék biztonságosan megtámaszt hátulról. … Minden lélegzetvételtől egyre jobban MEGNYÍLSZ és ELLAZULSZ. … Egyre mélyebbre ereszkedsz … egyre lazább vagy, … a saját lényedbe … a lelked határtalan, végtelen jelenlétébe nyílsz.

Képzelj el magad előtt egy lefelé vezető lépcsősort. … 10 lépcsőfokból áll. … Látod, vagy érzékeled a lépcsőt? … (*hagyd válaszolni*). … Jó. … Ez egy varázslatos lépcső, ugyanis saját lényeged kellős közepébe, a határtalan jelenlétbe vezet. És a jó hír, hogy ehhez semmit sem kell tenned … csak lépkedj fokról fokra, és a lépcsősor egyre mélyebbre visz. … Amikor készen állsz, lépj a legfelső, 10-es lépcsőfokra. … Most lépj a következő fokra: a 9-esre. … Most a 8-asra. … Minden egyes lépés egyre jobban húz lényed határtalan központjához, a Forráshoz. ... Most lépj a 7-esre. … a 6-osra ... Csak engedd, hogy minden lépéssel egyre jobban ellazulj … 5 … egyre mélyebbre ereszkedj önmagadba. 4 ... 3 ... Kiterjedsz a térben, és egyre mélyebbre és mélyebbre ereszkedsz. ... 2 ... Most, hogy készen állsz, hogy a legalsó, 1-es lépcsőfokra lépj, engedd, hogy tudatod kitáguljon előre a végtelenbe. … Érezd a végtelent kitárulni a hátad mögött. … A határtalanság kiterjed jobbra és balra … Megnyílik a tágas mélység alattad. … És kitárul a végtelen égbolt fölötted is. ...

THE JOURNEY

És csak pihenj ebben az egyre jobban kitáruló végtelenségben. … A jelenlétben, ami maga az égbolt … Mindig jobban megnyílva a határtalanságnak … A saját forrásodnak. … Csak pihenj meg itt … (*Hagyd pihenni pár másodpercig!)*

Most képzelj el egy hőmérőt a földben! 1-től 10-ig terjed a skálája, az 1-es a legmélyebb, ahová eljuthatsz a Forrásban, a 10-es pedig az éber tudatállapot. … Ha nem látod a hőmérőt, úgy is teljesen jó … csak érzékeld, hogy ott van! Az is lehet, hogy csak hallasz egy számot, vagy csak egyszerűen tudod, hol jársz. … Nos, le tudod olvasni, vagy érzed, hogy mit mutat? … (*hagyd válaszolni*) … Nagyon jó. Most engedd, hogy a hőmérő fél fokkal emelkedjék! … Sikerült? (*hagyd válaszolni*) Nagyszerű! … Most engedd, hogy csökkenjen egy teljes fokkal! … Megvan? (*hagyd válaszolni*) … Remek. … Most, hogy már tudod, hogy ki irányítja a folyamatot: hányas számnál szeretnél lenni? (*hagyd válaszolni)* Kiváló! Ahhoz, hogy így legyen, nincs más teendőd, mint hagyni, hogy ez a maga idejében megtörténjen. Az a részed irányítja, amitől a szemed csillog, a szíved dobban, és a hajad nő. Csak hagyd, hogy ez a határtalanság tovább táguljon minden irányban, és behúzzon lelked legmélyére, jelenléted végtelen közepébe.

Mindez a maga ütemében, természetesen történik. … Most képzelj el egy ajtót magad előtt! Emögött az ajtó mögött gyönyörű, tiszta fény van … A saját éned, a forrásod fénye. … Maga a határtalan szeretet. … Valamint az ajtó mögött van a mentorod — valaki, akinek a jelenlétében biztonságban vagy, egy bölcs, vagy egy szent, valaki akit ismersz, vagy elképzelsz, vagy ismerni szeretnél. Akinek isteni bölcsességében megbízol. … Ha készen állsz, lépj be a fénybe és üdvözöld a mentorodat. (*adj időt*) Beléptél? … Jó. … Találkoztál a mentorral? … Remek.

THE JOURNEY

Utazás a Bűvös Járművel:

Most képzelj el magad előtt egy különleges járművet! … Attól olyan rendkívüli, hogy tested bármelyik pontjába el tud vinni, függetlenül attól, hogy az milyen kicsi vagy nagy. Sőt, azt is pontosan tudja, hogy hová kell vinnie. Be tud menni a szerveidbe: csontjaidba, ereidbe, izmaidba vagy más szövetekbe. Könnyedén és biztonságosan közlekedik, és el tud vinni bárhova! … Megvan a jármű? … Jó. Most szálljatok be a mentoroddal. Kapcsoljátok be a biztonsági öveket, és kell, hogy legyen ott egy indító gomb vagy szerkezet. Ha készen állsz, nyomd meg és engedd, hogy elvigyen az első állomásra — talán máshová visz, mint amire számítasz…. Engedd, hogy a jármű oda vigyen ahova szeretne, tested bölcsessége vezérli…. Ha megérkeztetek, finoman álljatok meg, húzd be a kéziféket, és jelezz nekem. … *(várj a válaszra)*.

Felfedező séta:

Nos, van elképzelésed arról, hogy hol vagy? *(hagyd válaszolni, nem baj, ha nem tudja)* … Nagyszerű, köszönöm. Mentoroddal együtt szálljatok ki, kezetekben egy-egy hatalmas elemlámpával/fáklyával. … Mit érzel a lábad alatt? … Hogy néz ki? … Mondd, milyen ez a hely? *(hagyd válaszolni)* … Vajon a szerven kívül, vagy belül vagytok? (*Ha kívül, és be szeretne menni, olvasd: ...* "Képzelj el valahol egy kis ajtót, és a mentoroddal lépjetek be rajta, egyenesen ennek a szervnek/szövetnek a közepébe!") … Kapcsold a lámpákat maximális fényerőre! Milyen itt? Mesélj róla! … *(hagyd válaszolni, és legyél bíztató, hogy bátran nézzen körül és tudósítson)* … Van olyan terület, ami furcsa, ami vonzza a figyelmedet, esetleg nem olyan, mint a környezete? Nem kell pontosan látnod, az is elég, ha tudod vagy érzed, hogy valami van ott!

Menj oda, ehhez az eltérő területhez, és engedd, hogy elborítson téged és a mentorodat az érzés, ami innen árad! … Ha lenne itt egy érzelem, vajon mi lenne az? … *(hagyd válaszolni)…* Engedd, hogy teljesen elárasszon! … Jó! … Kérdezd meg magadtól közben, hogy mikor érezted korábban ezt az érzést? És miközben keresed a választ, a lelki szemeiddel nézz le a lábaidra: milyen ruhát viselsz /vagy épp nem viselsz? Milyen cipő van rajtad? … Milyen nadrágot vagy szoknyát viselsz? … Hány éves lehetsz? Hol vagy? … Ki van még ott? … Ez az illető felidéz benned egy konkrét emléket vagy emléksort? … *(hagyd válaszolni)* … Nagyon jó, köszönöm!

(*Ha emlékek sora jön, helyezze az összeset egy vetítővászonra és egyből kezdődjék a testi utazás emlékfolyamata. Ha a lábára pillantva semmiféle emlék sem jön, akkor ismételd meg az utolsó bekezdést, bíztasd, és ha még így sem érkezik emlék, akkor vezesd egyenesen a tábortűzhöz, és majd ott fog találkozni a megfelelő emberekkel.)*

Emlékfolyamat:

Most, hogy föltártál egy emléket vagy emléksort … az egész jelenetet egy nagy vászonra vagy képernyőre fogod vetíteni! A vászon még üres, de hamarosan látni fogod… Be van készítve a film? Ott van a vetítővászon?… Jó... Még üres?…Szuper!

Most pedig képzeld el, hogy mentoroddal egy tábortűznél ültök, közvetlenül itt ebben a szervben! Ez a tűz nem más, mint a feltétlen szeretet és béke — maga a Forrás. Téged és mentorodat is saját Forrásotok szeretete és békéje tölt el, ahogy itt ültök a tűz mellett, és arra készültök, hogy megtekintsétek a vetítővásznon mindjárt megjelenő jelenetet… Amikor készen állsz, helyezd be a filmet, kezdd el a vetítést és amikor az véget ért, hagyd, hogy a vetítővászon

újra üres legyen, és szólj nekem!… *(Hagyj sok időt!)*… Elmondanád, mi történt a jelenetben? ... *(Adj időt a válaszra!)* ... Most pedig kérd meg a jelenetben szerepelt korábbi énedet, hogy lépjen le a vetítővászonról, és ültesd őt is a tábortűzhöz, a mostani éned és mentorod mellé!

Most, ahogy valamennyien itt ültök a tűznél, a béke ölelésében, kérdezd meg mostani önmagadat vagy a mentorodat, hogy milyen belső erőforrások, tulajdonságok, illetve érzések segíthettek VOLNA neked abban a helyzetben? ... (*Hagyj partnerednek elegendő időt a gondolkodásra, bátorítsd, engedd, hogy megnevezze, és írd le mindet! Javasolhatsz te is, ám neki kell eldönteni, hogy azt kéri-e, hasznos-e neki.)*

Most tedd ezeket az erőforrásokat egy-egy lufiba, és add oda korábbi énednek. Ahogy fiatal éned megkapja az egyes lufikat, lélegezze be a bennük rejlő erőforrásokat! Átjárva egész testedet és lényedet. Egy egész csokornyi léggömb! *(Olvasd vissza neki egyesével a lufik tartalmát a belégzéshez!)* Most lépj vissza a mozivászonra és vetítsd le úgy a jelenetet, ahogyan az akkor TÖRTÉNT VOLNA, ha már akkor rendelkezésedre állnak ezek a tulajdonságok és erőforrások! Vedd észre, hogy bár a külső körülmények nem változtak, a belső reakciód sokkal egészségesebb, teljesebb!... (*Hagyj elegendő időt!)...* Így mi a kimenetele a jelenetnek? Mondd el, kérlek! *(Légy támogató.)* … Jó!

Most hívj meg mindenkit a képernyőről a tűzhöz. Korábbi énednek valószínűleg van mondanivalója, amit annak idején nem mondhatott el, vagy nem tudott elmondani, szóval a többieknek van mit meghallgatniuk.

Tábortűz:

Itt ültök a tábortűznél, ebben a szervben/szövetben, ahova érkeztetek. Itt vagy te, a mentorod, valamint a fiatalabb éned. … Kinek kell még itt lennie? … Hívj ide mindenkit, aki valamilyen módon érintett. … Kell még másnak is itt lennie? … (*engedd válaszolni, és írd le a neveket, hogy később tudd őket nevükön nevezni)*

Kérdezd meg fiatalabb énedtől vagy mentorodtól, hogy az érintettek közül, ki az az EGY, akivel ma beszélni is szeretnél? Tehát annak tudatában, hogy mindenki más is hallani fogja amit hallania kell, kihez szeretnél most szólni?... (*hagyd válaszolni)*

Párbeszéd és kimondás-kiürítés:

Ahogy itt ülsz mentoroddal a feltétlen szeretet oltalmazó tüzénél, szeretnék beszélni a fiatalabb éneddel. Ez a fiatalabb éned sok fájdalmas érzelmen ment keresztül *(meg is nevezheted azokat)* és végre eljött az idő, hogy övé legyen a szó. Itt a lehetőség rá, hogy tényleg kiadja magából az összes olyan érzését, amiről akkor úgy érezte, hogy nem volna biztonságos kimondani… ide tartoznak azok az érzések is, amelyeket korábban egyszerűen nem volt lehetősége szavakba önteni. Engedd, hogy mindezt a többiek a tábortűznél nyitott füllel hallgassák! Fiatalabb éned vagy a mentor válassza ki a tűz körül ülők közül azt a személyt, akihez beszélned kell!

Ha a fiatalabb éned a szíve mélyéről beszélhetne, ha valóban megnyílna és hagyná, hogy feljöjjön, megfogalmazódjon és kimondódjon mindaz, aminek el kell hangoznia… Mindaz, ami a szívét eddig nyomta... Mit mondana a fiatalabb éned? Hagyd, hogy kiadjon mindent! (*Hangosan beszéljen! Adj neki elegendő időt a válaszra! Bátorítsd és kérd, hogy beszéljen a fiatal énje hangján, egyes szám első személyben. Amikor teljesen kiürítette amit kellett, akkor folytasd)*

Tudva, hogy_____ *(a személy akihez beszélt)* valószínűleg a tőle telhető legjobbat tette, azokkal az érzelmi erőforrásokkal, amikkel akkor rendelkezett, vajon mit válaszolna, ha hangot adhatnál neki? Hagyd, hogy válaszoljon, de *nem* az egója, a személyisége szintjéről, hanem egy sokkal mélyebb helyről!" *(Légy bátorító, hagyd a másikat válaszolni!)*

Ha a fiatalabb éned válaszolhatna, mit mondana? *(Hagyd, hogy mindent kimondjon!)*

Ha a másik személy válaszolhatna, mit mondana? *(Hagyd, hogy válaszoljon!)*
(Folytassátok a párbeszédet és a kiürítést egészen addig, amíg minden fél teljesen ki nem mondott mindent, amit kellett!)

Kérdezd meg a mentort, van-e még valami, aminek ki kell mondódnia, meg kell történnie? Ha a mentornak lenne valami jó tanácsa, meglátása, bölcs szava, mit mondana? *(Hagyd, hogy válaszoljon!)*

Itt az idő, hogy a jelenkori éned beszéljen. Ha a jelenkori éned teljesen megnyílna, kimondhatna mindent, ami a szívét nyomja, kiüríthetné a sejtjei mélyéről is az ott tárolt fájdalmakat... mit mondana a jelenkori éned ennek a személynek?

És ha ő válaszolhatna, mit mondana? *(Hagyd, hogy válaszoljon!)*
(Folytassátok a párbeszédet, amíg ***totálisan*** *ki nem ürül minden!)*

Ha a mentornak lenne hozzáfűznivalója, mit mondana? *(Hagyd, hogy válaszoljon!)*

Van még valami, amit ki kell mondani, vagy meg kell tenni ahhoz, hogy mindenki teljesnek érezze a folyamatot? Ha igen hagyd, hogy megtörténjen! *(Engedd, hogy folytassák a kiürítést, amíg csak szükséges!)*

Megbocsátás:

És most a fiatalabb énedhez szólok: Még akkor is, ha a másik ember viselkedése nem elnézhető, mert helytelen és semmilyen értékrend szerint sem elfogadható, szeretnélek megkérdezni, hogy hajlandó volnál-e a másik ember lelkének teljes mértékben, szíved mélyéről megbocsátani?… *(hagyd, hogy válaszoljon)…* Akkor teljes szívedből, hangosan, a saját szavaiddal bocsáss meg neki! ...(*Engedd megbocsátani.*)

És aztán megkérdezem a jelenkori énedtől is ugyanezt: Még akkor is, ha a másik ember viselkedése nem elnézhető, mert helytelen és semmilyen értékrend szerint sem elfogadható, szeretnélek megkérdezni, hogy hajlandó volnál-e a másik ember lelkének teljes mértékben, szíved mélyéről megbocsátani?… *(hagyd, hogy válaszoljon)...* Akkor bocsáss meg neki hangosan, a saját szavaiddal!... (*Engedd megbocsátani.*)

És ha arra is szükség van, hogy neked bocsássanak meg, bármiért is, hagyd, hogy a fiatalabb éned kinyissa a szívét, és engedd, hogy a másik személy teljes szívéből megbocsásson neked! Aztán hagyd, hogy ugyanezt a jelenkori éned is megtegye!

Eljött az idő, hogy a másik személy és mindazok, akik a tűznél ülnek, eltűnjenek a fényben. Egy imádsággal — hogy valahogyan ők is megbocsátásra találjanak a saját szívükben —, engedd őket útjukra! *(Hagyd, hogy a partnered hangosan kimondja az áldás szavait!)*

Most, hogy csak jelenkori éned, fiatalabb éned és a mentor vagytok a tűznél, egy rövid párbeszéd még hátra van.

Jelenkori éned forduljon a fiatalabb énedhez és ismételd utánam: “Sajnálom, hogy mindezen a fájdalmon keresztül kellett, hogy menj! Egyszerűen még nem volt hozzáférésed ahhoz a bölcsességhez, amihez nekem már van. Ígérem, hogy **soha többé** nem kell újra átélned ezt a korábbi fájdalmat, mert szeretlek és védelmezlek, és mostantól neked is hozzáférésed van ehhez a bölcsességhez, szeretethez, megbocsátáshoz, bármikor, amikor csak szükséged van rá. Megbocsátok neked mindenért, amiért meg kell hogy bocsássak.” Aztán csak öleld magadhoz a fiatalabb énedet és hagyd, hogy beléd olvadjon, eggyé váljatok, ezzel a szeretettel, elfogadással és megbocsátással a szívében nőhessen fel, egészen eddig a mai napig.

Záró tanács:

Engedd, hogy eltűnjön a tábortűz. … Csak te és a mentorod vagytok itt. … Vegyétek elő a nagyteljesítményű zseblámpákat, és világítsatok körbe! Mit láttok? … Hogyan változik a terep? … Nézzétek meg a teljes területet! …Mi változik már most is? *(Légy biztató és adj időt!)* … Remek! … Ha ennek a szervnek/szövetnek lehetősége lenne egy záró üzenetet mondani, akkor mi volna az? *(Engedd, hogy részletesen válaszoljon!)* … Nagyon jó! Rajtad múlik, hogy követed-e a saját tanácsodat!

Tudva, hogy a gyógyulás teljesen magától, automatikusan és tökéletesen folytatódik, anélkül, hogy akár csak gondolnod is kéne rá, azon részed irányítása mellett, amelyik azért is felelős, hogy dobban a szíved, csillog a szemed, nő a hajad, és a sejtjeid osztódnak és gyógyulnak — úgy ahogy azt mindig is teszik, természetesen, maguktól, még álmodban is —, mentoroddal most hálás szívvel visszaindulhattok.

THE JOURNEY

Vissza az éber tudatállapotba:

Befejezve mai, gyógyító utazásodat, mentoroddal szálljatok vissza a járműbe, és hagyd, hogy visszavigyen benneteket ahhoz az ajtóhoz, ahol az út elején találkoztatok! … Szálljatok ki, és mondj szívből köszönetet mentorodnak, tudva, hogy bármikor újabb belső utazásra indulhatsz! … Most lépj át az ajtón! … Ott találod a hőmérőt a lépcső lábánál. … Mennyit mutat? … Tökéletes!

Most pedig lépj a legelső, 1-es lépcsőfokra! … És ahogy felfelé lépkedsz, egyre frissebbnek, egyre elevenebbnek és örömtelibbnek érzed magad. … 2 … Békés vagy, minden egységbe rendeződik … 3 … Hálás vagy, hogy megbocsátottál, hálás a léggömb- erőforrásokért, melyek már a tieid. … 4 … Nyújtózhatsz, energiával telik a tested. … 5 … 6 … Nyugodt vagy és felfrissült, készen állsz, hogy visszatérj az éber tudatállapotba. … 7 … Hálás vagy magadnak ezért a gyógyító testi utazásért. … 8 … Elevennek és teljesnek érzed magad … 9 … A szemeidet csak akkor nyitod ki, amikor már minden részed teljesen itt van, egységben, és készen állsz arra, hogy a gyógyulás folyamata a maga természetes módján folytatódjon… 10 … Kinyithatod a szemed.

(Vegyetek néhány mély lélegzetet! Talán jól esne mozogni, vizet inni, nyújtózni, és megbeszélni a közös tapasztalatokat. Utána, ha szeretnétek, cserélhettek.)