

## Miért nem vagyunk mindig influenzások?

Egyre elterjedtebb az a nézet, hogy a betegségeknek vannak érzelmi okai is. Erről sok jó könyv megjelent már. Fontos, hogy útmutatónak használhatja mindenki ezeket az információkat, de ne éljen vissza vele. Sajnos megesik, hogy néha arra használják ezen ismereteket, hogy kritikával illetnek valakit, aki éppen megbetegedett. Nem esik jól egy betegnek, hogy ha megvádolják a betegség állapota miatt. Inkább arra fordítsa mindenki a figyelmét, hogy saját maga tudatosságát igyekezzen gyakorolni.

Most nézzük, hogyan működik a betegség vagy egészség folyamata.

Mondok egy egyszerű példát. Naponta milliószámra találkozunk különböző baktériumokkal és vírusokkal. (Ha máshonnan nem, akkor legalább a hírverésekből tudnunk kell, hiszen arra vesznek rá minket, hogy féljünk tőlük, sőt harcoljunk ellenük.) Tehát ebből a sok-sok mindennapos kikerülhetetlen találkozástól mégsem betegszünk meg, csak kivételes esetekben. Valahogy úgy van összerakva testünk-tudatunk, hogy természetesen megbirkózik ezzel.

Nem halljuk a seregek sorakozását a testünkben, nem kell, hogy figyelmeztető üzeneteket küldjünk a testünknek, hogy „Vigyázat! Készültség! Támadás bal kéz felől!” Valahogyan automatára van állítva, és gyönyörűen felismeri a test, „ki a jó baci és ki a rossz”.

Figyeljük csak meg, hogy mindig vannak egészséges emberek a legnagyobb influenza-járvány közepén. Akkor rájuk nem hat ez a sok kórokozó?

*Kísérletekben bebizonyították, hogy a gondosan kitenyésztett nátha-vírusokkal szándékosan csak 100-ból 7 embert sikerült megbetegíteni, pedig hogy biztosra mehessenek, a tudósok egyenesen az orr nyálkahártyájára cseppentették őket.*

Ebből adódik a kérdés, hogy ha ez így van, akkor mitől is betegszünk meg?

Vagy inkább úgy lenne érdemes feltenni a kérdést, hogy mitől változik meg ez a természetes „elbánó” és megjavító rendszer, ami tegnap még vidáman megoldotta a

kórokozókkal való „harcot”, ma pedig mintha mindet egyszerre beengedte volna a testünkbe?

Lehet, hogy ennek van tudati-érzelmi oka?

Vagy közelítsük meg egy másik irányból is a kérdést. Szervezetünkben állandóan új sejtek keletkeznek, folytonosan megújítva egész testünket, minden egyes szervünket. Ahogy Dr. Deepak Chopra írja a Kvantumgyógyítás c. könyvében: „mintha a lakhelyünkül szolgáló épület tégláit módszeresen lecserélnénk újakra. Ha ezt mindig az eredeti tervrajzok szerint tesszük, a ház továbbra is ugyanolyannak tűnik, valójában mégsem ugyanarról az épületről van szó.”

Maradva ennél a hasonlatnál: a hibás téglák, nagyszerűen, és automatikusan kicserélődnek újakra. És ha valami miatt mégsem megy ez a folyamat a maga rendjében, akkor érdemes az érzelmi okokat is megkeresni.

Dr. Chopra azt is leírja, hogy az ismeretei szerint a súlyos, netán „gyógyíthatatlan” betegségekből meggyógyult emberek spontán, drámai változást tapasztalnak a tudatosságukban. Ezek az emberek egyszer csak valahonnan tudják, hogy meg fognak gyógyulni. És ezt a gyógyulást valami, a természetben létező, és a test határainál jóval nagyobb erő okozza.

A tudatosságukban tapasztalt változás hatására megértenek vagy felismernek valamit, ami korábban nem volt hozzáférhető a számukra.

Ha a Spirituális Belső Utazást szeretnénk megérteni, akkor az a fent említett spontán folyamatnak a tudatosan megismételhető változata.

Mi az a felismerés vagy megértés, ami hozzáférhetővé válik?

Ez bizony igazán változatos, mindenkinél egyéni.

A betegségek, mint allergia, depresszió, fertőzés, gyulladás, stressz? Ismerősek?

Most induljunk el egy másik irányba, mint a hagyományos orvoslás! Mi lenne, ha felfedoznánk a betegségek tudatban rejlő kiváltó okait?

A testünk csodálatos szerkezet: minden egyes alkalommal, amikor elgondolkodom a működésén, csakis a csodálatomnak tudok hangot adni. Ez az egyedi sejtek milliárdjaiból álló halmaz, óramű pontossággal vezérelve, percenként új és új sejtek millióit hozza életre, míg ugyanakkor sejtek millióit bontja le, vagy alakítja át.

Az a legfurcsább, hogy bár a testünk ezen intelligenciája százféle folyamatért felelős: például egyszerre keringteti a vért, emészt, kiválaszt, miközben „mellékesen” egy könyvet olvas az ember.

Közben haját növeszt, és nyomtalanul eltünteti azt a vágást az ujjunkról, amit három napja szereztünk be a krumpli szeletelésekor. Érdekes, nem? Nem is kell odafigyelnünk rá, és a gyógyulás, történik. Kiemelném ezt a szót: történik.

Az a megfigyelés, hogy a Természet (vagy az Intelligencia, amely irányítja) nagyon is tudja a dolgát.

*Nincs beleszólásunk abba, hogy az elvágott ujjunkat hány darab, és milyen típusú sejtrel kell begyógyítani. Sőt még abba sincs beleszólásunk, hogy mindez mennyi idő alatt történjen. Hiába is szeretnénk kézbe venni az irányítást, fogalmunk sincs róla, hogyan is tegyük. Minden a maga (vagyis a Természet) rendje szerint történik.*

Amit tehetünk, hogy eltávolítjuk az akadályokat, amelyek a gyógyulás útjában állnak.

Például ha beleszeleteltünk az ujjunkba egy darab krumpli héjat vagy egy kis földet, nyilván valóan

1. az első dolgunk hogy eltávolítsuk az akadályát a gyógyulásnak: vegyük ki a beleszorult idegen testet, mossuk ki a földet;
2. levonjuk a következtetést, a tanulságot, hogy pl. ezzel a késsel nem dolgozunk többet, már 100-szor ki akartuk dobni, itt van a fiókban 3 sokkal jobb kés. Most eljött az ideje, hogy megszabaduljunk tőle;
3. az is elég kézenfekvő, hogy ezek után a sebet békén hagyjuk, nem kezdünk beleturkálni, a késsel még tovább mélyíteni a vágást, ezzel még tovább növelve a fájdalmat, a szenvedést - és tegyük hozzá, hogy tovább nehezítve a Természet helyreállító munkáját.

Ez elég egyszerű.

Sokszor átéltük már, kisebb-nagyobb bajokkal kapcsolatban. Mégis, mi van akkor, ha nem akar valami elmúlni?

Talán ez az automatikus-gyógyulás valami miatt akadályoztatva van?

Mi is az, amit tehetünk?

- o. Vegyük észre, hogy valami nincs rendben!
1. Az első dolgunk, hogy vizsgáljuk meg, van-e valami fizikai akadály a gyógyulásnak (emlékszel: a krumplihéj vagy a föld),

és távolítsuk el, ha lehetséges. Gyakran már ez is elég, de ha mégsem, akkor...

2. Vizsgáljuk meg, vajon van-e valamilyen érzelmi akadály a gyógyulásnak. Ha igen, akkor tárjuk fel, oldjuk meg ezeket is!

Itt egy jó módszer, amit erre használhatunk.

Felfedezzük a tanulságot.

3. Hagyjuk békén a „sebet”. Hagyjuk, hogy begyógyulhasson. Adjunk időt a Természetnek, hogy a gyógyulás a maga rendjében megtörténhessen.

Nincs is több dolgunk vele, mint tisztelni e folyamatot.

Na és mi van akkor, ha ezt a betegséget allergiának, depresszióknak, fertőzésnek, gyulladásnak, stressznek hívják? Vagy valahogyan másképpen?

Ismerd meg, mi is a megbocsátás! Tudd, hogy az ál megbocsátás nem működik!

Először kezd azzal, hogy tanulj meg meditálni!

Ahhoz, hogy tényleges gyógyulás megtörténjen, teljesen ki kell üríteni az elméből az eltemetett fájdalmat, szégyent, utálatot, megbántottságot - a zavaró érzelmeket. Nem kerülhetjük ki ezt a gyakran felzaklató fázist a belső utazásnak, meg kell történnie. Fontos az elengedés, mielőtt a valódi, igazi megbocsátás megtörténhet. Ha ugyanis nem tesszük, akkor, mint program bennünk marad, és folytatja saját életét, ami igencsak romboló lehet.

Nagyon gyakran az emberek azt gondolják, hogy kikerülhetik a szembesülést a régi fájdalommal, a régi történet minden kínjával, hogy megkerülhetik az igazság kimondását, illetve a vele való szembesülést és egyből az elengedéshez ugranak. Belekergetik magukat abba a csapdába, hogy elég, ha kimondják a szavakat. Ráadásul felvesznek egy olyan hamis pózt, hogy íme, ők az emelkedett lelkek, akik önzetlenül felajánlják a bocsánatukat.

A gyógyulás akkor történik meg, ha mersz őszinte lenni magaddal.

Az ok és a hozzá kapcsolódott érzés már eleve itt van valahol a testben tárolva. Tehát érdemes párszor rászánni azt 30-45 percet, hogy őszintén, teljesen és alázatosan elfogadjuk, és szembe nézzünk a nehéz érzelmekkel, kiadjunk magunkból minden eltemetett fájdalmat, elengedjük az elfojtott érzéseket, hogy tisztába kerüljünk magunkkal.

Ezzel egy egész életre le lehet zárni.

Az igazi megbocsátás gyógyító ereje megdöbbentően erős.

Meggyógyít testet. Meggyógyít életet. Meggyógyít kapcsolatokat. Egy olyan ajándék, amelyet saját magadnak adsz. Sokszor azt hisszük, hogy a másik kedvéért bocsátunk meg. A valóság az, hogy a megbocsátás által Te válsz szabaddá. A kulcs az alázatosság.

A valódi megbocsátásban az alázatosság mindig jelen van, természetesen árad, a szabadság jelenik meg benne és általa.

Ehhez szükséges a helyes önismeret.

Önismeret útját felfedezni önmagunkat, mindannyiunk vágya: megismerni, mi rejtőzik bennünk, mire vagyunk képesek, hogyan reagálunk, vagy válaszolunk bizonyos helyzetekben - kik is vagyunk valójában?

Pl.: találkozunk időnként régi ismerősökkel, akiket évek óta nem is láttunk. Milyen csodálkozással vesszük észre, hogy az illető mennyire megváltozott: mennyire megnőtt, felnőtt, megőszült, megtanult zongorázni, vagy 6 nyelven beszél, stb. Pedig az emlékeinkben milyen kicsi, ügyetlen és esetlen volt. Betápláljuk az új adatokat, fölülírjuk a régi képet a másokról: „nahát, milyen nagyszerű, értékes ember, pedig mindig is azt hittem, hogy kettőig sem tud számolni.”

Lehet, hogy saját magunkkal is így van?

Önismeret = felfedezni mindazt, amit másokban olyan könnyen meglátunk, legyen az jó vagy rossz.

Miután saját magunkkal mindennap találkozunk, így a változást sokkal nehezebb észrevenni.

Évek óta, mégis, még mindig a régi „énkép” szerint működünk.

Itt az ideje, hogy új adatokat tápláljunk be magunkról is?

Ha mindazt, amit összegyűjtöttünk akár mások aggatták ránk, akár mi magunk találtuk ki, ha megvizsgáljuk igazságtartalmát, érdekes felfedezéseket tehetünk.

A Tudatosság reflektorával megvilágítva, ezután már nem ragaszkodunk tovább a régi téves programhoz. Dobjuk ki mindazokat a beidegződéseket, megrögzött gondolatokat, amelyek korlátoztak eddig!

**Fedezzük föl, ebben az új, de valahogyan nagyon is ismerős Szabadságban, hogy kik is vagyunk valójában!**

**Ebben lesz társunk, és útmutatónk, a meditáció, és az abból következő tudatosság. Így lesz a szemléletünk egyre tisztább, és reagálásaink helyes módon jelennek meg. Mert a betegségek nagyrészt téves nézetek, és zavaró érzelmek következményei. E tudati fejlődéssel lehet elhárítani az akadályokat a gyógyulás útjából.**