

Ekkor dől el, hogy komfortos életingenlő ház lesz-e a végeredmény, vagy megépítjük korlátozó hiedelmeink segítségével a börtönünket.

Mindehhez a környezet adja az „építéshez szükséges „alapanyagot.

Olyan időszakot élünk, amikor tudnunk kell a hogyan. Egy tartós, vagy életet veszélyeztető betegség esetén a testünk intelligenciája felismerte, hogy elvesztettük teremtő hatalmunkat, azonosultunk a negatív gondolatmintáinkkal, azokból eredő érzésekkel, melyet parancsként vett át az agyunk. Minden, amit belül a lelkünk mélyén – tagadásban –nem elfogadásban – élünk meg, azt frusztrációként beépül a tudatalattinkba (ne felejtjük, minden, ami a tudatalattiba kerül, az megvalósulásra törekszik, melyet sem elfojtani, sem elnyomni nem tudunk).

Fontos felismerés volt a számomra, hogy különbséget tudjak tenni a tapasztalataim elfogadása, és önmagam elfogadása között. Nehéz volt eljutni idáig, mert az EGO nem akarja beismerni, hogy minden átélt megtapasztalásnak egyetlen célja van: észrevegyem, hogyan is viselkedem másokkal.

Felismertem, ha vádoltam valakit valamivel, ő ugyanazzal vádolt vissza engem. Erre a megfigyelésre rádöbbenve, ma már tudatosan kerülöm az ujjal mutogatást, egyre kevesebbszer konfrontálódok ilyen helyzetekben. Most már tudom, minél inkább vádoljuk magunkat, vagy másokat, annál többször ismétlődik meg a tapasztalat, mely boldogtalanná teszi életünket. Számos alkalommal érezzük magunkat megsértve, elutasítva, megalázva, elárulva, mindig magunkat hisszük áldozatnak. Egónk így hiteti el velünk, hogy mindig más a hibás. Amíg így hisszük és nem értjük meg az OK-OKOZAT folyamatát, addig ebben az önigazolásban létezőnk. A külső körülmények felnyitják a szemünket belső párbeszédjeink sorsteremtő erejére, mellyel kíméletlenül szembe találjuk magunkat.

A sérüléseinkhez azon nyomban létrejött maszkok, messziről sugároznak rólunk, látszik a szemünkben, az auránkban, a testtartásunkban, egész lényünkben. Belső teremtőnk a testünket használja fel arra, hogy hozzánk szóljon. Lehet, hogy a „sérülések maszkjaihoz” tartozó leírásban magára ismer a kedves olvasó, ezért fontos megjegyezni, a test pontosan tükrözi, ami belül történik.

Belénk égett múlt, az első 7 év lenyomatai

A legtöbb elrendezni valónk azzal a szülővel van, akivel kamaszkorunkban barátinak mondott volt a viszonyunk. A szüleinket mi maguk választjuk. Lelki - rokoni

értelemben, azokhoz a szülőkhöz születünk, akik a legnagyobb tanítással szolgálnak BELSŐ ÉNÜNK fejlődése érdekében. Aki ezzel a gondolattal nehezen tud megbirkózni, az jobb, ha beletörődik, ez a törvény. Mindenkre nézve igaz ez a törvény, akár ismeri a leszületés spirituális misztériumát, akár nem. Két lehetőségünk van a szüleinkkel való találkozásban, melyben teljesen mindegy, hogy vérszerinti, vagy örökbefogadó szülőkről van szó. A legnagyobb ÉLETFELADAT az a felismerés, hogy a látott VISELKEDÉSI MINTA előnyös lesz-e az életem alakításához, amit a szülőm közvetít a számomra, vagy annak teljesen ellentétes tulajdonságait kell felvennem annak érdekében, hogy még véletlenül se váljon a személyiségem olyanná, amilyenné nem szeretnék válni. Ha a szülő viselkedése destruktívan bántó volt, a felismerésben benne rejlik az önmagunk és mások tiszteletének az elsajátítása.

Az azonos nemű szülő szerepe, hogy megtanítson bennünket szeretni és elfogadni önmagunkat, illetve szeretetet adni.

Az ellenkező nemű szülő feladata, hogy megtanítson szeretetet kapni és, hogy milyen szeretve lenni. (irodalom: Lise Bourbeau: Az öt sérülés)

Maszkokat hordunk, hogy elrejtjük belső szenvedéseinket, rég eltemetett sérüléseinket. Gyermekkorunktól kezdve gyűjtjük őket, melyekre ráarakódott életváltásaink sokasága, így szinte észrevétlenül a személyiségünkbe olvadt.

Az összes emberi szenvedést, mely betegségeket okoz, ÖT sérülésbe lehetne tömöríteni. Az öt érzelmi sérülést időrendi sorrendbe szedtem, melytől én magam is szenvedtem, és néha bizony még ma is szenvedek. Dolgozni kell rajtuk, életünk végéig ez a kötelességünk, és minden egyes lépéssel, közelebb kerülünk a teljes felszabadulással kezdődő új élet misztériumához. Ez azonban csak úgy lehetséges, ha beazonosítjuk, melyik az az elnyomott érzés, amely a markában tart, ismétlődve kényszerít, hogy felfigyeljek rá, mert ha TAGADÁSSAL nem veszek róla tudomást, úgysem hagy békén.

Az elutasítás sérülése - a menekülő maszkja

Az elutasítás egy nagyon mély sérülés, mert az élethez való joga sérül az érintettnek. Az öt sérülés közül ez az első, amellyel szembe találja magát az ember. Születésünk után pár perccel megmutatkozik ennek a sérülésnek az energiája, mert a lélek ennek a sérülésnek az „elrendezésére” tér vissza. A nem kívánt, vagy „véletlen becsusszant baba” könyörületből, netán érdekből megtartva elutasítást fog megtapasztalni.

Gyakori példa erre, amikor ellenkező neműnek született, mint amire a szülők, vagy egyik szülő vágyott. Csak azok a lelkek vonzódnak az őket elutasító szülőhöz, akiknek arra a megtanulandó leckére van szüksége, hogy ezt megtapasztalják. Aki elutasítva érzi magát, nem tud objektív lenni, az akkor is elutasítva érzi magát, amikor ez a valóságban nincs így. Onnantól kezdve, hogy a baba/kisgyermek azt érzi, bármely okból elutasították, elkezd felépíteni a menekülő maszkját. A test ebben a történetben összehúzódik, már a magzati létben kialakul a – nekem kevés hely is elegendő- érzés. A menekülő maszkját viselő ember az elutasítás elkerülésére magára ölti ezt az új személyiséget, mint karaktert. Ez a típus, mintha el akarna tűnni, hogy ne legyen nagyon jelen, vagy túlságosan látható egy csoportban. Ez az egész testtartásban megnyilvánul, az előre esett vállakban, a szemek gyakran félelmet sugároznak, gyakran karikásak és beesettek. Ez a karakter, a környezet felől érkező reakciókra reagál. Ki nem mondott vágya, hogy észre vegyék, hogy fontos legyen mások számára, így folyton olyan helyzetet teremt, amelyekben bebizonyíthatja értékességét.

A gyerek, akit túlságosan féltenek, elutasítva érzi magát, mert nem fogadják el azt – aki. Ha mindehhez kicsi és törekeny természetű, aki helyett mindent megoldanak, vagy megcsinálnak, nem a szeretet hiányából fakadó elutasítás húzódik, hanem a képességeiben való kételkedés.

A menekülő karakter nem szeret kötődni semmilyen anyagi jellegű dologhoz, mert földhöz köti őt abbéli vágyában, hogy bármikor elmenekülhessen. Nem igazán érti, mit keres ezen a bolygón, jobban vonzza a szellemi, mint az anyagi világ. Ebből adódik, hogy anyagi kérdésekben sokszor konfrontálódik, vagy pénzügyi nehézségei vannak. Az elutasítás sérülését, a velünk azonos nemű szülővel éljük meg, és természetes reakció, ha ezt nem fogadjuk el, vagy mélyen neheztelünk rá. A gyerek sokszor érzi azt, hogy az azonos nemű szülője nem kötődik hozzá. Bármelyik pillanatban távol tudna kerülni tőle, és különösebben nem is hiányozna. A menekülő típus gyakran érzi úgy, hogy vele azonos nemű szülője nem látja őt szívesen. Ez későbbiekben a „nem létezik számomra” kifejeződésében ölt testet. A menekülő a magányt keresi, mivel ha túl sok figyelmet kapna, azzal nem tudna mit kezdeni. Azt hiszi, nincs joga védekezni, ellenállni, mert nincs joga változtatni a történéseken. Kevés barátja van az iskolában, később a munkahelyén. Egyre jobban elszigetelődik, jobban szereti, ha békén hagyják. Örögi körbe kerülve, minél magányosabb életet választ, annál

elutasítottabbnak érzi magát. Általában keveset beszél, de ha mégis, azzal próbálja magát jó színben feltüntetni, ekkor azonban briliáns elméjét megcsillantva gögösnek is tűnhet. Ha valaki félbeszakítja beszéd közben, azt érzi a személye nem fontos, így inkább sértődötten elhallgat. Ha rászorul mások segítségére, de tudja hogy az illető elfoglalt, inkább lemond a segítségkérésről, és megpróbálja maga elrendezni saját erejéből a dolgokat.

A menekülő erős jellemzője, hogy bármit csinál, azt tökéletesre kell vinnie. Nem hibázhat, mert akkor leszólják, megszólják, úgysis a hibát keresik benne. Mivel magáról nem hiszi el, hogy lénye tökéletes úgy ahogy van, így pótcselekvésnént ki akar tűnni valamiben, amit tökélyre, fejleszt. A menekülő gyakran pánikol, így gyakorta keverednek olyan szituációkba, ami igazolja az eltűnését, menekülését. Ez a típus kerüli mások társaságát, pontosabban szólva csak egy-két bizalmassal érzi biztonságban magát. Rövid időn belül elhagyja a „kötelezően rá erőltetett” társaságot, melyben egy pillanatra sem engedi el magát. Testartása erősen feszült és menekülésre kész. Életében többször érzi, hogy nem talál nyugalmat, állandóan keresi a meghittséget, melyet nehezen talál meg. Erős félelme, hogy a bizalmával visszaélnék, vagy csalódnia kell a másik félben, csak idő kérdése, és kidől a „csontváz a szekrényből”. Ebből adódóan sokszor költözhet, vagy ingázik egyik otthonból, egy másikba.

Betegség tünetei: Gyakran szenved hasmenésben, mert teste előbb utasít el egy benyomást, mint azt feldolgozni képes lett volna.

Gyakori a szívritmussal összefüggő panasz, amikor a mellkasából majd kiugrik a szíve. Minden visszaemlékezés, a szívidegére húzódik, így a gyermekkorban elszenvedett elutasítás érzése, a szülőjére való nem múló nehezteléssel párosul. Ha nem tud magának megbocsátani azért, mert titokban haragszik a szülőjére, ha elnyomja magában a neheztelését, a nem múló fájdalmat, akár rákot alakíthat ki magában. A rák egy elszigeteltségben megélt fájdalom, mely a HARAGHOZ és gyűlölethez kapcsolódik.

Minél mélyebben szenvedünk az elutasítás félelmétől, annál erősebben vonzunk olyan embereket, helyzeteket, eseményeket, melyekben elutasítanak, vagy nekünk kell elutasítani másokat.

Idézet: „Más szemében a szálkát, sajátjában a gerendát sem veszi észre. Mindazzal, amit cselekszünk, de nem akarjuk magunkban meglátni, másokat vádolunk.”

Az elhagyás sérülése - függő személyiség

Sokan összekeverik az elutasítást az elhagyással. Például, ha párkapcsolatban az egyik fél elutasítja a másikat, eltaszítja magától a viselkedésével, beszólogatásaival, az elutasítást gyakorol. Ha viszont minden különösebb magyarázat nélkül, bőrrönddel a kezében kilép az ajtón, akár véglegesen, az elhagyás.

Egy elhagyást a kisgyermek megélhet akkor:

- amikor új testvér születik,
- amikor új „apajelölt” jön az otthonába,
- ha a szülő a munkáját mindennél fontosabbra tartja,
- ha kórházba viszik, és ott kell hagyniuk,
- ha szülei nyaralnak, és őt másokra bízta,
- ha az anya beteg, és az apa túlságosan elfoglalt ahhoz, hogy jelen legyen, így egyedül kell boldogulnia.
- ha egy közeli hozzátartozó váratlanul „elmegy”, meghal.

Az elhagyás sérülésében szenvedő embernek az ellenkező nemű szülőjével van konfliktusa.

Ha egy szülő elutasítja önmagát és van egy vele azonos nemű gyermeke, öntudatlanul a gyereket is elutasítja, mert önmagára emlékezteti, amelyet mélyen el szeretne temetni magában.

Saját példámon keresztül bemutatva, az édesapám keveset kommunikált velem, szinte nem is voltam jelen az életében. Ha mégis, abban nem találtam örömet. Túlságosan zárkózottnak hatott a kettőnk viszonya, melyet elhagyásként éltem meg. Rá kellett jönnöm, az évtizedek alatt, hogy apámnak nem velem volt baja, hanem magával nem volt kibékülve. Ezt már gyermekként éreztem.

Ez a sérülés átlag két éves korunk körül körvonalazódik, melyet a testtartás ugyanúgy sugároz. A testből hiányzik a tartás, a gerinc mintha nem tudná megtartani a testet. Ebben a sérülésben benne élő személy olyan képet mutat, mint akit fel kell karolni, különben összeesik. Akik az elhagyás érzésétől szenvednek, azok úgy érzik, nem kapták meg a szülőktől azt az érzelmi táplálékot, mely születési jogon megillette volna őket. Akik elszenvedői ennek a sérülésnek, maszkként anyagi jellegű túlkompenzációval feledtetik magukkal ezt a feldolgozatlan sérülést. Az érzelmi