

BEVEZETÉS

2001-et írtunk. Egy üregben kuporogtam, összekötözött csuklóval és bokával. Nem mondhatnám, hogy félttem, mert a sokévnnyi bántalmazás érzéketlenné tett a veszéllyel szemben. Pusztán csak lemondtam az életről. Egyszerűen nem láttam értelmét. Elhittem a valóságot, hogy az életem egy személyre szabott kínzókamra, amelyből már sohasem fogok kiszabadulni.

Általános iskolás koromban megkörnyékezett egy családi ismerős. A szüleim nem tudták, hogy pszichopata: kívülről köztisztelőben álló városi vezetőnek és egészségügyi szakembernek mutatta magát, de volt egy sokkal sötétebb oldala. Csak maroknyi ember tudott róla, hogy szektás szertartásokban vesz részt. Gyermekkorai pártfogómmá vált, és gondoskodott róla, hogy korlátlanul láthasson, amikor csak akar. A szüleim megbíztak benne, és nem voltak tudatában, hogy a kapcsolatunk alapja a kínzás. Látták az árulkodó jeleket, de félreértelmezték őket. A bántalmazóm azzal fenyegetőzött, hogy végez a családommal, ha bárkinek is elárulom, miket művel, és én tudtam, hogy valóban képes a gyilkolásra. A rituális bántalmazás tizenhárom évig tartott.

Sok időt töltöttem abban a lyukban ülve. A „gondolkodóhelynek” becézett üregben épphogy elértem ülő helyzetben. A tetejét egy ütött-kopott falécekből összeácsolt rács fedte, és

nyáron csípős csalán nőtt a mélyén. A mentorom így képzelte az „elmém pallérozását”. Mielőtt belökött erre a helyre, általában meztelenre vetkőztetett, és kezemet-lábamat összekötötte. Sohasem tudhattam, milyen sokáig kell ott kuksolnom. Fogalmam sem volt, hogy az örökkévalóságig ott hagy, esetleg megöl, vagy még aznap este visszavisz a szüleimhez.

Olyan sokszor lökött már be a lyukba, hogy a fájdalmas bizonytalanság ellenére szinte hétköznapi dolognak tűnt. Hozzá voltam szokva a szenvedéshez - egyetlen dolgot kivéve. A gondolkodóhelyre számúzva kénytelen voltam kettesben maradni önmagammal, és ezt nem bírtam elviselni. Csak ürességet éreztem legbelül. Vagy inkább az ürességnél is rosszabb, gyászszal kevert, végtelen űrt.

Hosszú évekig mindent megtettem, hogy elkerüljem ezt a gyászt, és meneküljek attól az űrtől. Aztán történt valami. Egy nap a gondolkodóhelyen kuporogva rám tört az akkorra már jól ismert elkeseredés. Ám ezúttal másként érintett meg. Rájöttem, hogy ha változást érezhetek a kétségbeesésemben, akkor az azt jelenti, hogy újfajta érzelem felé irányulok. Minél többet gondolkodtam a kétségbeesésen, annál tisztábban láttam, hogy a valami felé tartó irányultság azt jelenti, valami *vágyott* felé haladok, és éppen távolodom valami mástól, amire *nem vágyom*.

Így hát feltettem magamnak a kérdést: „Mi az legbelül, amire nem vágyom?” Vagy még inkább: „Mi az, amitől legbelül eltávolodom?” Láss csudát: felfedeztem, hogy a „kétségbeesés” érzése éppen hogy megóv a kétségbeeséstől, a teljes reményvesztettségtől. A remény tökéletes elvesztése ugyanis egyenlő az emberi érzelmek között fellelhető legintenzívebb erőtlenség érzésével. Valahol az énem egy része meg volt győződve arról, hogy *kétségbeesni* egyenlő a halállal, egy részem tehát a túlélés érdekében ellenállt a *kétségbeesésnek*.

Mondhatnám, hogy aznap határoztam el, bátor leszek, ám az igazság valójában az, hogy feladtam a reményt. Egy szakadék szélén álltam. Érzelmileg kimerültem a csaknem tizenhárom évig tartó kínzatástól. A kétségbeesés tornádóként követett mindenhová, hiába futottam előle, és egyszerűen belefáradtam a menekülésbe. Vágytam a halált. Így hát éppen az ellenkezőjét tettem annak, amit mindig is tettem. Megfordultam, és egyenesen beszaladtam a forgószelebe. Érzelmi öngyilkosságot követtem el. Nem tudtam, mi lesz az eredménye, ennek ellenére megtettem. És nagy meglepetés ért.

Először fuldokoltam a szenvedés nyomorúságától. Olyan érzés volt, mintha valami összenyomna, összezúzna, összetörne. Nagy levegőt vettem, és ahelyett, hogy kihátráltam volna, mélyebbre mentem. Hagytam, hogy az érzés teljesen felemészsen. Engedtem, mintha teljes joggal lenne jelen. És hamarosan, akár az óceán mélyére hatoló napsugár, megcirógatott a lét könnyűsége. Megkönnyebbülést éreztem. Az érzéstől való félelmemet szertefoszlatta a döntésem, hogy fejest ugrottam magába az érzésbe.

Egy darabig csak sütkéreztem a megkönnyebbülésben. Életemben most először nem hagytam el magamat. Ezen a ponton fogalmam sem volt, miért működött az, amit tettem, csak annyit éreztem, hogy sikerült. Így hát újra és újra kipróbáltam. Minden alkalommal ezt tettem, amikor kellemetlen érzésekkel találtam szemben magamat, amelyek elől legszívesebben elmenekültem volna.

Végül sikerült elszakadnom attól az embertől, aki elrabolta a gyerekkoromat, és ezután éveim mentek rá, hogy meggyógyuljak. Sokáig próbáltam megérteni, *miért* is működött a technika, amelyre véletlenül rátaláltam. Amikor végre megértettem, miként sikerült meggyógyítanom magamat, felismertem, hogy ez az áttörés valóban megváltoztathatja a világot.

Az időzítés nem is lehetne jobb. Annyi meg annyi léleknek van szüksége gyógyulásra ebben a világban! Rájöttem, hogy minden azzal kezdődik: igazán éreznünk kell az érzelmeinket. Az anyaméhben az emberek már azelőtt érzeteket kapnak a világról, hogy a saját szemükkel is meglátnák azt. Amikor csecsemőként születünk ebbe a világba, a percepciónk határozza meg a világról alkotott tapasztalásunkat. Ahogy haladunk előre az életben, egészen a felnőttkorig magunkkal visszük gyermekkorunk érzelmi tónusát. Ez a tanult rezgésállapot az, amelyre később építünk, és amelyet folyamatosan fejlesztünk.

Lényegében ezen az érzelmi tónuson keresztül tanulunk meg viszonyulni másokhoz. Ha a gyermekkorunk tónusa kellemes volt, ez a viszonyulás pozitív, ám ha a gyermekkorunk érzelmi tónusát a fájdalom határozta meg, ezen a negatív és fájdalmas szűrőn keresztül látjuk a világot felnőttként. Ez lesz az érzelmi alaptrauma, amelyen sohasem vagyunk képesek túltenni magunkat. Az egész életünket azzal töltjük, hogy „megjavítsuk” a hibát önmagunkban, amely csekély vagy semmiféle sikerrel sem kecsegtet.

Én magam öt évig jártam traumaterápiára különféle rituális traumára szakosodott terapeutákhoz. Megismertem a szakterület tipikus módszereit és a leghaladóbb terápiáit, és rájöttem, mi működik, és mi nem.

Amikor hagyományos traumaterápián vettem részt, bevezettek a belső gyermek módszerbe, amely számomra felért egy revelációval. A belső gyermek módszer arra az elméletre alapul, hogy a földön élő összes ember magában hordozza azt a gyermeket, aki egykor volt. Ahogy felnőtünk, egy részünk megérett, de a másik rész gyermek maradt. Ez a belső gyermek szimbolizálja az érzelmi énünket. Függetlenül attól, hogy a gyermekkorban átélt élmények jók vagy rosszak voltak, a felnőtt én kifejlődött, annak ellenére, hogy nem kapott meg min-

dent, amire gyermekként szüksége volt. Így a felnőtt énünkben ott van a kulcs a gyógyuláshoz.

Ám amikor velem végeztek traumaterápiát, sohasem tűntek elégségesnek az ott alkalmazott belső gyermek technikák. Végül csak akkor értettem meg teljesen, miért *működik* a gondolkodóhelyen felfedezett módszer, amikor már sikeres nemzetközi, spirituális tanítói karriert tudhattam magam mögött. És csak ekkor értettem meg azt is, miért *működik* a belső gyermek technika. Vagy ami még ennél is fontosabb: *hogyan miként illeszkednek ezek össze.*

Rájöttem, hogy rátaláltam a Szent Grálra. Elkezdtem kidolgozni egy folyamatot, amely a legmélyebben megsebzett és teljesen összetört emberből is egészséget képes varázsolni. Magamon, majd az ügyfeleimen gyakorolva tökéletesítettem a módszert. Azt kívánom neked, kedves olvasó, hogy tapasztald meg azt az örömteli életet, amely mindazok számára elérhető, akik oly bátrak, hogy készek egy mély, belső utazásra, felélesztve önmaguk azon aspektusait, amelyeket elveszítettnek hittek.

Hiszen ha ez a folyamat meggyógyíthatja egy hosszan tartó rituális bántalmazás túlélőjét, bárkit képes meggyógyítani. Ezt a folyamatot nevezem én a *teljessé válás folyamatának.*



RÁHANGOLÓDÁS



A MEGBÉKÉLÉS KERESÉSE

A teljessé válás folyamata a szabadság előszobája. Módszer önmagunk újraépítésére, hogy többé ne akadályozzon a múlt, és ne rettegjünk a jövőtől. Ezt a folyamatot ajánlom mindenkinek, ugyanis mindannyian elszenvedtünk a múltunkban sérelmeket, amelyeket meg kell gyógyítanunk. Gyakran nem vesszük észre, hogy a jelen életünkben tapasztalt tüneteknek közül van ezekhez a sérelmekhez, pedig így van. Csak még nem kötöttük össze a pontokat.

A legtöbben azt kívánjuk, hogy a világunk a harmónia és öröm színtere legyen. A valóság azonban az, hogy bár a földön valóban létezik a harmónia és az öröm, viszályban és szenvedésben sincs hiány. Nap mint nap traumatizált katonák térnek vissza a háborúból. A viszályok sújtotta területek lakosai megpróbálják felszedni összetört életük cserepeit, és továbblépni. Gyermeküket bántalmaznak, asszonyokkal erőszakoskodnak, és természeti katasztrófák teszik földönfutóvá az embereket.

A segélyszervezetek, sürgősségi orvosok, elsősegélynyújtó csapatok, tűzoltók iszonytató körülmények között segítenek másoknak, és gyakran nehezükre esik feldolgozni a szenvedést, amit tapasztaltak. Mások függőségekbe menekülnek, hogy enyhítsék az üresség fájdalmát. Az összes nehéz körülményben, amelyekkel az embereknek meg kell küzdeniük, van egy közös pont: *a trauma*.

A trauma tünetei flashbackekben, rémálmokban, álmatlanságban, bénító félelemben, addikciókban, szorongásban vagy depresszióban mutatkoznak meg, vagy egy bizonyos múlt idejű eseménnyel vagy eseménysorozattal kapcsolatos, vissza-visszatérő gondolatoktól szenvedünk. Vannak, akik alacsony önbecsüléssel, önkínzással, krónikus fájdalommal vagy pszichés betegséggel/problémával küzdenek, vagy nem kielégítő és fájdalmas az életük. Gyakran az illető nincs is tudatában annak, mi okozza a tüneteket. Fogalma sincs arról, hogy egy feloldatlan élménnyel kapcsolatos. A legtöbb fájdalmas epizód gyökere valamilyen gyermekkori traumában keresendő. Az adott személy talán nincs is tisztában ezzel a traumával, még akkor sem, amikor mély bánatot okoz a mindennapi életében. Ezt a jelenlegi pszichológiai irányzatok is kezdik felismerni, és a terapeuták megközelítése a „Mi a baj?” kérdésről lassan a „Mi történt?” kérdés felé mozdul el.

Senki sem élvez védelmet a traumák ellen. A teljessé válás folyamatát használtam már különféle kultúrákból, a világ minden tájáról származó és különféle életszakaszokban lévő gyerekekkel, illetve különböző élethelyzetekben lévő felnőttekkel egyaránt. A saját gyakorlatomban arra használtam a folyamatot, hogy feloldáshoz és integrációhoz segítsem a báncódókat, azokat, akik elmebetegséggel, függőséggel, súlyproblémákkal, krónikus vagy halálos betegségekkel küzdenek, vagy akik gyermekkori szexuális bántalmazásból épülnek fel. Van-

nak olyan pácienseim, akik nem képesek működő kapcsolatokat létrehozni, vagy nem látják a tetteik értelmét. Olyan emberekben is hatékonyan segített a folyamat, akik poszttraumatikus stressz szindrómában (PTSD) szenvednek, háborúkban, balesetekben, katasztrófákban vagy személyes tragédiákban elszenvedett traumák következményeként.

Ez a könyv bevezet téged ebbe a folyamatba. Segít megérteni, megtapasztalni és átalakítani az életedet vagy mások életét, akik segítséget kérnek tőled.

HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET?

Az első rész címe *Ráhangolódás*. A soron következő négy fejezet elmagyarázza a folyamat hátterét, különös tekintettel az emberi elme működésére, főként az emlékek, érzelmek és traumák feldolgozása tekintetében. Fontos, hogy megértsd ezt a kontextust ahhoz, hogy a teljessé válás folyamatának lépései értelmet nyerjenek. Látni fogod, hogy az első részben a saját életemből hozok példákat, illetve az ügyfeleimből, akikkel együtt dolgoztam. Ezen példák segítségével jobban megértheted az univerzális igazságokat.

A teljessé válás folyamata maga tizennyolc lépésből áll. Ezeket a második részben sorolom fel és fejtem ki, amelynek címe: *Teljessé válás*. Minden lépés kapcsán elmesélem, miért van rá szükség, hogyan kell haladni benne, és hogy mi a teendőnk, ha adott érzelmekkel vagy reakciókkal találkozunk. Úgy írtam meg a könyvet, hogy saját magad egyedül is végig tudj járni a teljessé válás folyamatát, vagy hogy bevonhass egy gondoskodó barátot vagy szakembert, aki végigkísér téged a lépéseken.

Ne feledd, hogy a teljessé válás gyakorlatsora folyamatként lett megalkotva; az egyik lépés természetesen vezet a következő-

höz, a folyamat elejétől a végéig, az első lépéstől a tizennyolcadikig. Azonban a könnyebbérthetőség kedvéért a folyamat magyarázatát három különböző fejezetre osztottam. A hatodik fejezet foglalkozik az első hat lépéssel, és a folyamatnak azon részére vonatkozik, ahol egy emlék újraélése fájdalmat okoz a jelenlegi életünkben. A hetedik fejezet a hetedikről a tizenharmadik lépésig tárgyalja a folyamatot, azt a szakaszt, amelyben a gyógyulás érdekében átalakítjuk az emléket. A nyolcadik fejezet a tizenegyedikről a tizennyolcadik fejezetig viszi a folyamatot: itt a folyamat azon részét tekintjük át, amelyben megszabadulunk az emléktől, és összhangba hozzuk önmagunkat a jelenünkkel.

A harmadik részben, amelynek a *Megbékélés* címet adtam, tisztelettel megosztok néhány drámai és személyes beszámolót a teljessé válás folyamatáról, a világ négy sarkában élő résztvevők és segítők tolmácsolásában. Ezekkel a történetekkel egybehangzóan a kilencedik fejezetben a teljessé válás folyamatának előnyeiről lesz szó azok szemén keresztül, akik már alkalmazták vagy továbbra is alkalmazzák azt a saját életükben.

MIT PRÓBÁLUNK „TELJESSÉ TENNI”?

Az élet kiszámíthatatlan. Lehetnek olyan szakaszok, amikor úgy érzed, hogy végre minden összeállt, ám a következő pillanatban mindez fenekestül felfordulhat. Hirtelen úgy érezheted magad, mint egy kisiklott vonat, vagy mint aki evező nélküli csónakban próbál felfelé haladni a folyam vizén. Amikor éppen egy katasztrófa felé haladsz, vagy zúrzavarban kapálózol, talán jelzést kaptál arra, hogy integrációra van szükséged. Ezek a tapasztalatok fontosak és szükségesek, fejlődésünk részeit képezik, így kiváltképp lebilincselő többet megtudni róluk, ráadásul mindez igencsak a hasznunkra válik.

Csak akkor kezdhetsz bele a gyógyulásba, amikor már megtanultál odafigyelni az emlékeid által küldött triggerekre, és időt szántál arra, hogy foglalkozz a központi problémával. A trigger fontos fogalom; hadd magyarázzam meg, mit is jelent. A trigger vagy kiváltó ok olyasmi, ami segít előhívni vagy felszínre hozni egy a múltadban történt traumatikus élmény emlékét. Lehet egy szó, egy hangsúly, egy érzet, egy arc, egy hely, vagy bármilyen helyzet és dolog, amitől elbizonytalanodsz vagy rettegni kezdesz. Te magad talán nem is vagy tisztában azzal, mi okozza a hirtelen rosszulletet, a sérelem érzését vagy a szorongást, de a tudattalan elméd tudja.

Ily módon a trigger egy korábbi sérülés emlékeztetője, egy jelzés, hogy foglalkozni kell az adott témával. A triggerok ebben az értelemben korántsem negatív értelműek vagy nemkívánatosak: arra szólítanak fel, hogy letöredezett aspektusaidat újra olvasd be a lényedbe. A teljessé válás folyamata alapján véve egy hatásos gyakorlati módszer, amely során a triggerok használatával az éned leszakadt darabjait újra önmagadba olvaszthatod, és újra teljessé válhatsz.

Ez a megközelítésmód több értelmet nyer majd, amikor tovább olvasol, de most az is elég, ha úgy képzeld el magad, mint egy folyót, a gyermekkori éned részeit pedig, - amelyek a traumatikus események hatására leszakadtak, - mint a folyóból leágazó mellékfolyókat. A természetben minél több mellékág integrálódik újra a folyóba, annak annál több vize lesz. Mivel a tudatod alapvetően egy roppant nagy energiafolyam, minden alkalommal, amikor beolvasztod az éned egy elveszett részét, több energiád lesz, és magasabb szintű tudatosságot élvezhetsz, mint az újrintegrálás előtt. Amikor elfogadod a tényt, hogy minden időpillanatban egy folyamatban lévő mestermű vagy, ebben a folytonos kiteljesedésben rálelsz a békére és az öröme. Hidd el: minél jobban érzed magad, *annál jobban leszel.*

Ám mivel ez egy folyamat, nem szabad összetévesztened a „teljessé válást” a „befejezéssel”. Minden alkalommal, amikor elérsz egy újabb megvilágosodási szintet, újabb kiteljesedési lehetőség kerül a látóteredbe: a megvilágosodásból senki sem vonul nyugdíjba. Életünk nagy szépsége abban rejlik, hogy sohasem vagyunk valóban „befejezettek”.

Ne tántorítson el az, hogy a valódi énünk felfedezése egy mindig változó, véget nem érő folyamat! Amikor elkezded felfedezni magadat, rájössz, hogy szabadnak születted, teljesnek születted, örömmel együtt születted és szeretettel együtt születted, de arra kondicionáltak, hogy elfelejtsd ezeket az adottságaidat.