

Tomek Noémi

ÉBRESZTŐ

CSALÁDI MINTÁK - KAPCSOLATOK - PÁRKAPCSOLAT



© Tomek Noémi, 2023 – Minden jog fenntartva!

Felelős kiadó: Feminago Kreatív Stúdió Kft.

Web: www.oromvilag.hu

Képek: Márfy Gabriella

Szerkesztő, korrektor: Kis Tünde

Tördelő: Novreczky Zoltán

Borítóterv, layout: Varga-Márfy Csongor

Nyomdai kivitelezés: e-Print Magyarország Zrt.

Felelős nyomdai vezető: Oravecz Ákos

ISBN 978-615-01-7730-4

A kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül a könyv sem részben, sem egészben nem reprodukálható sem mechanikai, sem fényképeszeti, sem elektronikus eljárással, sem hangfelvétel formájában. Nem tárolható lekérdezési rendszerben, nem továbbítható és semmilyen más módon nem másolható, kivéve a cikkekben és ismertetőkben közölt rövid idézetek méltányos felhasználását. A könyv szerzője nem ad orvosi tanácsot és nem ír fel semmiféle gyógymódot sem fizikai, sem érzelmi, sem orvosi problémák kezelésére. A szerző célja általános jellegű információk nyújtása, amelyek segíthetnek elérni az érzelmi, fizikai és szellemi jólétet. Ezek az információk nem helyettesítik az orvosi diagnózist, véleményt, kezelést. Amennyiben az olvasó a könyvben szereplő információkat felhasználja, a kiadó nem vállal felelősséget az esetleges következményekért.

Ajánlás

Ezt a könyvet szeretett Nagyszüleimnek
– Horváth Erzsébetnek és Horváth Imrének –
ajánlom, akik megmutatták nekem az emberség
fontosságát, a szorgalom hasznosságát és
a szerelem erejét.

TARTALOMJEGYZÉK

Ajánló	8
Bevezető	10
Köszönetnyilvánítás	12
Hogyan használd a könyvet	13

Családi és transzgenerációs minták

Kinek a programja fut benned? (#29)	16
Olyan vagy, mint az anyád – avagy a szülői minták (#44)	26
Fogantatásod csodája (#110)	36
A magzati kor és a születés hatásai az életre (#111)	45
„Eltűnt” ikrek hatása a jelenre (#47)	56
Jó anyák és rossz anyák (#74)	66
Mintaapák – Apaminták (#75)	75
Mit tanul a gyermek szülei kapcsolatából? (#53)	84
Első(szülött)nek lenni (#113)	94
Gyermekkori sérüléseink (#121)	102
Miért gondozd a belső gyermekedet? (#78)	112
A Nő, és ami mögötte van (#59)	123
Kivel harcol a DNS-ed? (#86)	134
Amikor elmegy a szülő (#159)	144

Kapcsolataink – Egymással

Kapcsolódás – I. rész (#6)	156
Kapcsolódás – II. rész (#7)	166
Kapcsolódás – III. rész (#8)	176
Egyedül vagy együtt? (#130)	185
Kapcsolódás – nekem, értem (#144)	195
Együtt(?)működés (#72)	205

Elköteleződés (#122)	215
Meghúzod a határaidat? (#76)	223
Bizalom (#4)	230
Ki legyen a belső körödben? (#38)	239
Mérgező emberek (#109)	250
Érzelmi hinta (#98)	259
Nézőpontok a barátságról (#45)	269
Lezárások vs. befejezetlen ügyek (#71)	279

Nők, férfiak, párkapcsolat

Lélektársak, ikerlángok... (#14)	290
(Pár)kapcsolati kommunikáció (#19)	300
Érzelmek kifejezése (#22)	310
Nemi szerepek – nem is szerepek? (#58)	320
Az erős Nő kálváriája (#82)	329
A bántalmazás ezer arca (#129)	339
Dominancia és alárendelődés (#37)	348
Párkapcsolati tanítások (#26).....	359
Párkapcsolati praktikák (#39)	369
Korkülönbség és karmikus kapcsolat (#145)	381
Szakítás, elengedés, továbblépés (#48)	388
Így találd meg a párodat! (#100)	397

Ajánló

Ráébresztő, felébresztő, próbára tevő,
kapocs, kapcsolat, kapcsolódás...

–magammal, anyámmal, apámmal, az anyai ággal, az apai ággal, a sorsom fonalával, az emberi és a lelki társsal, a szerepeimmal, s az összes rám nehezedő elvárással, Veled, Tiveletek, a Földdel, s az Éggel, valamennyi létezővel... Amennyi kapcsolódási lehetőséggel élek, az az én gazdagságom, s igyekeznem kell jó gazdává válnom, hogy aki az életéből valamely részt rám bíz vagy ahova beenged, virág nőjön ott gyomok helyett.

A kapcsolataink tartanak meg, amikor nehézség van, az egymás között kialakult vagy együtt szőtt fényes szálak által. Ezeken a kötéleken át megy az öröm és a bánat, a tisztelet és a hála, ha magunkat már jól tudjuk tartani, rajtunk keresztül a kapcsolati mátrix többi tagja felé is erő árad.

Miként tartsunk a kapcsolatainkban rendet, hol kezdjük el takarítani a teret, hogy minőségibb társulásaink lehessenek? Ehhez kapunk vezérfonalat, erre igyekszik ráébreszteni minket az előttünk álló könyv minden fejezete, a szerző gyengéden fogja a kezünket, s végigvezet bennünket a nagy játéktábla lehetséges útvonalain. Nagyívű utazásra invitál: az anyánkból való kiszakadástól fogva a lélektárssal, ikerlánggal való újraegyesülésig, amiben ismét kicsit másban találhatunk haza.

A kapcsolatokban lévő gyógyulási lehetőség korlátlan, ha nyitottak vagyunk kiaknázni a földi játszóteret, és elfogadjuk az élet által felkínált játékp partnereket. Egységre vágyunk tudatosan, tudat alatt, egyezni kell előbb önmagunkkal, hogy harmóniában élhessünk másokkal. Anyánk vagyunk, és apánk is, ugyanakkor rajtuk túlmutató, egyszeri, egyedi, megismételhetetlen csodák.

Mindenki előbb magába kell hogy beleszeressen, ez a szüleink elfogadása nélkül lehetetlen.

Fájdalmasan kopognak a percek, amikor hiány gyötör, és hártvás szárnyakon repülnek, amikor teljes az öröm, a gyönyör. Megy az idő így is, úgy is, gondoljuk át együtt, mire érdemes belőle szólni...

Minden találkozás fontos.

A miénk Noémivel az évezred elején történt, és a poszt-posztmodern korszak devalvációs folyamatai sem tudták a kapcsolatunkban lévő értékeket elhalványítani, több mint tizennégy éve sikerül azokat közös erővel megtartani. Mindketten úgy döntöttünk, hogy nem húzódunk vissza az egyre gyorsuló, olykor fékevesztettnek tűnő világtól, hanem a magunk módján törekszünk kapaszkodókat adni a benne sodródó embereknek. Keressük az aktuális válaszokat a legtöbbeket foglalkoztató létproblémákra, igyekszünk a tehetlenség és a kiszolgáltatottság teljes alkonyának beköszönte előtt fényeket gyűjtani, az önismeret fontosságának hagyományt teremteni.

Tóth Petra

pszichológus

a „Petranonna merengője” személyes blog szerzője

Bevezető

Vannak dolgok, amelyek már azelőtt léteznek, hogy láthatnák őket fizikai valójukban. Mint egy gyermek, aki anyja méhének biztonságos ölelésében, észrevétlen kezdi az életét. Ott fejlődik, egészen addig, amíg készen nem áll arra, hogy világra jöjjön.

Így lett ez a könyv is. Nem írtam meg, mert megíródott. Még nem vettem észre, de már itt volt, és hétről hétre gyarapodott. 2019 október 2-án fogant meg, akkor, amikor megjelent az Örömvilág podcast első epizódja. Onnantól szerdánként jöttek az újabb és újabb témák tudatosságról, önismeretről, útkeresésről. Amikor belekezdtem, még magam sem hittem, hogy minden hétre lesz egy fél órányi mondanivalóm. De az idő rácáfolt a kételkedésemre, mert mindig jön egy impulzus, egy kérdés, egy tapasztalat, és mindig megszületik egy újabb hanganyag.

Hosszú évek óta dolgozom Segítőként, Ébresztőként egyéni folyamatokban és csoportokkal egyaránt. Mára több tízezrek kezét fogtam hosszabb-rövidebb ideig, átsegítve őket nehéz élethelyzeteken, megértéseken, elengedéseken. Támogatva őket abban, hogy mélyebben megismerjék és jobban megértsék önmagukat.

Vannak, akik nem engedhetnek meg maguknak terapeutát, gyógyítót vagy tanfolyamot, nos, nekik és értük is készítem az Örömvilág podcast adásait.

Megszámlálhatatlan köszönőlevél tanúskodik arról, hogy akárcsak egyetlen epizód is milyen nagy változást, segítséget adhat, és mostanra több százezer hallgatója lett a csatornának. A legnagyobb nyertese azonban én magam vagyok annak, hogy anno belekezdtem. Az Örömvilág podcast lett ugyanis a saját önismereti-terápiás folyamatom vezérfonala.

Amikor ráéisméltem, hogy mennyi gyógyulást hozott nekem az, hogy – az adásokban, képzeletben – beszélgetni kezdtem a hallgatóimmal, eszembe jutott Karinthy Frigyes vallomása:

***„Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek”***

Hát így történt velem is. Szépen lassan megnyíltam... Kinyílt a szívem, meggyógyult a lelkem, megváltozott az életem.

Ez a könyv összesen negyven Örömvilág podcastepizód mondanivalóját öleli fel, három nagy témakörbe rendezve. Azokat a témákat választottam ki, amelyekkel minden önismereti folyamatot érdemes indítani, és amelyek megdolgozása nélkül nem tudunk magasabb szintekre lépni. A hanganyagok eredeti tartalmát megőrizve készült el minden egyes rész írásos verziója.

Ez a könyv azért készült, hogy a saját tempódban, egyes – téged érintő – témákat alaposan át tudj gondolni, be tudj fogadni. Nemcsak olvasásra szánom, sokkal inkább önismereti folyamatnak. Találsz benne elgondolkodtató kérdéseket, izgalmas nézőpontokat, hasznos tanácsokat, gyakorlatokat, és hiszem, hogy megleled benne önmagadat is, egy tisztább, önazonosabb minőségemben.

Legyen ez a könyv a te Ébresztőd is!

Tomek Noémi

Köszönetnyilvánítás

Végtelen hálával mondok köszönetet szerkesztőmnek, Kis Tündének, aki szívvel-lélekkel és hatalmas profizmussal bábáskodott e könyv felett, Novreczky Zoltánnak, tördelőmnek, aki felöltöztette, és könyvvé varázsolta a szöveget, valamint Márfy Gabriella festőművésznék, aki tűpontosan festette le a gondolataimat. Köszönöm fiamnak, Borisznak, hogy sosem hagyott ellustulni az önismereti utamon, és szerelmemnek, Dénesnek, aki mindig biztat és mindenben támogat.

Hogyan használd a könyvet

Minden fejezetben van néhány különösen fontos gondolat. Ezeket kiemeltem neked, hogy mindenképp kellő hangsúlyt helyezz rájuk a témák feldolgozása során.

A fejezetcímek melletti jel és szám arra utal, hogy az Örömvilág podcast hányadik adása tartalmazza ezt a témát. Ha szeretnéd, akár meg is hallgathatod.



1

Amikor ilyen szöveget és a lap szélén mellette kérdőjel ikont látsz, hangolódj rá mélyebben az aktuális témára. Azt javaslom, hogy ezeknél a kérdéseknél állj meg, hunyd le a szemeidet, figyelj befelé és válaszolj magadnak őszintén. A kérdésekre egyesével hangolódj rá!



Ahol ezt az ikont látod és dőlt betűvel szedett szöveget olvasol, valamilyen hasznos gyakorlatot vagy alaposabb átgondolást igénylő részt találsz. Ilyenkor érdemes megállni, és nemcsak olvasni a szöveget, de aktív részese lenni a „feladatnak”.



Minden fejezet végén találsz egy teljes oldalnyi megerősítést, amelyek természetesen az adott szöveghez kapcsolódnak. Érdemes izlelgetni, ismételtetni, fókuszba helyezni. Amennyiben használsz a ThetaHealing® technikát, letöltésként is alkalmazhatod őket.



Ide le tudod jegyzetelni a témával kapcsolatos meglátásaidat, felismeréseidet.





CSALÁDI ÉS TRANSZGENERÁCIÓS MINTÁK





#29

KINEK A PROGRAMJA FUT BENNED?

Mit szólnál ahhoz, ha azt mondanám, hogy valójában úgy működsz, mint egy szuperszámítógép? Mint egy olyan szuperszámítógép, amelyen sok százezer vagy akár sok millió program fut, és amely programok néha összekeverednek, összegabalyodnak egymással, néha erősítik egymást, máskor lassítják a rendszered működését. A többségüket nem látod, ahogyan azt sem, amikor a számítógéped dolgozik, miközben a különböző programokat – a szövegszerkesztőt, a játékokat, az applikációkat – futtatod rajta vagy amikor éppen a közösségi oldalakat látogatod stb. Mit szólnál ahhoz, ha azt mondanám, hogy a programjaid többsége nem is hozzád tartozik, a túlnyomó részük nem te vagy, és nem általad jött létre?

A programokról, avagy mintákról, más néven a hitrendszerekről szeretnék megosztani veled néhány gondolatot. Minden egyes cselekedeted mögött van legalább egy gondolat, hitrendszer vagy érzés. Minden egyes reakciód

**A hitrendszereid jelentős részé-
ráadásul nem is a sajátod, csak
a tieddé vált, és olyannyira beépült
a világodba, mintha mindig is
a tiéd lett volna.**

mögött ugyancsak ott vannak a gondolataid, az érzelmeid, a vélekedéseid. Bárhogy is reagálsz, bármit is csinálsz, annak oka van. Oka van, ha kinézel az ablakon, mikor esik az eső, és ezt örömmel konstata-
lod vagy épp borús lesz a hangulatod. Oka

van, ha látsz az utcán egy veszekedő párt, és magadban valamelyikük pártjára állsz, vagy hogy hogyan érint a szituáció: apatikusan elmész mellettük vagy a szíved sajdul bele. Oka van, hogy mit gondolsz a világról, az itt és most történéseiről. És annak is oka van, hogy miként gondolkodsz a szellemi fejlődésedről, a spiritualitásról, hogy nézel-e televíziót, hogy milyen szabadidős programokat választasz, hogy miként reagálsz, amikor valaki megbánt téged... mindennek oka van, ami veled történik. És az ok, ez a sok-

sok háttérben futó program a hitrendszereid és a vélekedéseid sokasága. A hitrendszereid jelentős része ráadásul nem is a sajátod, csak a tieddé vált, és olyannyira beépült a világodba, mintha mindig is a tiéd lett volna.

A hitrendszereid, a mintáid vagy a programjaid egy jelentős része ugyanis az őseidtől származik. Részben a szüleidtől, akik nemcsak genetikailag adták át neked ezeket az információkat, de már kisgyerekkorodtól fogva meg is mutatták a saját viselkedésükön keresztül, hogy hogy mennek a dolgok. Aztán a nagyszüleidtől, a dédszüleidtől, az ő szüleiktől és azok szüleitől, és még mehetünk tovább, akár hét generációig vissza. A tapasztalataim és az általános vélekedés szerint az itt és mostban hét generációból hatnak rád, rám és mindannyiunkra erőteljesen a különböző genetikai vagy transzgenerációs minták. Gondoltad volna, hogy amikor megijedsz valamitől, akkor nemcsak a saját ösztönös reakcióid kapcsolnak be, hanem az őseid félelmei is aktiválódnak? Gondoltad volna, hogy magadban hordozod az őseid csalódottság érzését, bánatát, fájdalját? Azt, ahogy a pénzről vagy önmagukról gondolkodtak, és azt is, ahogy egy kapcsolatról? Ez mind-mind ott van benned. Ha maradunk a hasonlatnál, akkor te olyan szuperszámítógép vagy, amelyben rengeteg olyan adat tárolódik, amely más, korábbi verziókból, más korábbi gépekből származik. Olyan, mintha a múltból egyszerűen áttöltötték volna rengeteg gép memóriáját a tiédbe.

Jelenleg a legnagyobb kapacitással rendelkező adattároló az emberi DNS. A DNS-t körülvevő morfogenetikus mezőben információk sokasága található. Ez a sok-sok információ megannyi ember tapasztalata, érzése, következtetése, gondolata, vélekedése, hitrendszere. De jó, ha tudatosítod magadban, hogy amikor bekapcsolnak benned ezek a genetikai minták, amikor elkezdenek futni és aktiválódni ezek a programok, akkor nem biztos, hogy azon túl bármi közöd is van hozzájuk, minthogy egy genetikai őstől származnak. Érdemes elgondolkodnod azon, hogy a történelmi idők során mennyi mindent megéltek az őseid. És ha tényleg csak hét generációt tekintünk visszamenőleg, akkor rengeteg olyan tapasztalásuk lehetett, amely nehézséget jelentett számukra. Amikor a gazdasági világválság idején nem volt mit enniük az embereknek,

megtanulták, hogy félre kell tenni, nem szabad felhasználni mindent, nem szabad korlátlan és szabad hozzáférést adni maguknak a javaikhoz, hanem vész esetére tartalékolni kell. Ez volt jellemző a háborús időszakra is. És lehet, hogy nem is volt rá szükséged, de a Covid idején mégis sorbaálltál a szupermarketben a mérhetetlen mennyiségű olajért, lisztért, vécépapírért. Mert bekapcsoltak ezek a minták, hogy fel kell halmozni és vigyázni a tartaléokra. Aztán úgy alakult, hogy eljárhattunk boltba, feltöltötték a polcokat, nem fogyott el az áru, de az emberek többsége még ma is úgy bánik az otthoni készletekkel, mintha a Világbank aranykészlete lenne nála a spájzban. Mert bekapcsoltak a genetikai minták.

Többekkel megosztottam már egy nagyon személyes élményt a családomból. A nagyapám huszonéves korában kényszer alatt végignézte, hogy nyolc orosz katona megerőszakolja a gyönyörű szép fiatal, szintén huszonéves hűgát. Odafordították a fejét, és kipeckelték a szemét gyufával. Ezt az esetet követően két év múlva született meg az anyukám. A történetből olyan erős genetikai minta jött létre a családomban, hogy amikor a lányok elkezdtek nővé érni, akkor valahogy eltűnt a hajuk. A nagyapám hűgának gyönyörű hosszú haja volt, azt húzták, vonták és tépték, miközben ez a szörnyű eset történt. Nagyapám lerögzítette azt a mintát, hogy egy fiatal lánynak, egy nőnek nem biztonságos a hosszú haj. És mi a családban mindannyian elkezdtük elveszíteni a hosszú hajunkat akkor, amikor abba a bizonyos korba értünk. Az én hajam méretében, dússágában, egészségében körülbelül a felére csökkent. A nővéremé meg se nőtt, az unokatestvéreimnek szintén elkezdett rövidülni a hajuk. Ezek olyan minták, amelyek bármikor, bármelyikünkben bekapcsolhatnak, és nem tudjuk az okát. Én a ThetaHealing® technikával egy önmunka folyamat során tártam fel ezt a családi esetet, és ahogy kioldódott a trauma, nemcsak az én hajam nőtt meg pillanatok alatt, hanem a nővéremé is. Ekkor láttam életemben először, hogy copfja van, pedig az egészről nem is meséltem neki semmit. Érted, hogy miről van szó? Érted, hogy mennyi minden mozog benned, itt és most, amihez tulajdonképpen nincs is közöd? És ezek még csak a „genetikai mintáid”, a transzgenerációkon átívelő információk.

Éppen ezért ha valami furcsa, megmagyarázhatatlan reakció alakul ki egy bizonyos helyzet kapcsán, ha valami olyan történik veled, amire nem találsz magyarázatot, akkor kezdj el kutakodni a programjaid között és kérdezd meg magadtól: mi lehet bennem az a program? Milyen program futhat bennem, amikor ez történik velem? Ha tudnám, akkor mi lenne az a gondolat, ami emögött az eset mögött állhat? Akivel ez történik, az vajon mélyen belül mit hisz? És mindezt mivel idézi elő ön maga számára?

Akkor is érdemes ezeket a kérdéseket folyamatosan feltenni magunknak, ha nem ismerünk különböző technikákat, amelyeken keresztül rálátásunk lesz a háttérben futó dolgokra, a rálátás nyomán ugyanis könnyűvé válik az elengedés. Ha éppen nem járunk terapeutához, segítőhöz, ezek fontos és segítő kérdések lehetnek mindannyiunk számára. És ahogy mondtam, a programjainknak csupán egy része, ámbár nagyon nagy része származik az őseinktől.

Különös figyelmet érdemes szentelni a szülői mintáinknak, az édesanyáknak és az édesapáknak. Ha valaki nem az édesszüleivel, az életet adókkal nevelkedik, akkor azoknak is, akik kisgyermekkorától fogva nevelték őt. Mert a viselkedésük által a szüleink a szocializációs folyamatunk során szinte pecsétként nyomják, égetik belénk a különböző mintázataikat. Teszik ezt a legjobb tudásuk szerint, hiszen mindenki jó szülő szeretne lenni. Akkor is, ha szigorú, ha engedékeny, ha laza, akkor is, ha vaskalapos... mindenki úgy csinálja, ahogy szerinte a legeslegjobb. És ha valakinek az a legjobb tudása, hogy „az élet nehéz és mindenért meg kell küzdeni”, akkor erre fogja tanítani a gyermekét is. Ha valakinek az a legjobb tudása, hogy „ne bízz meg senkiben, mert mindig be fognak csapni”, akkor pedig erre fogja megtanítani a gyermekét. Nem azért, hogy a becsapottság érzésére oktassa, hanem azért, hogy ettől megmentse. Bármire is tanítottak a szüleid, bármennyire is olyan hitrendszeret ültettek el benned, amelyekkel felnőttként már nem tudsz azonosulni, vagy amelyekkel sok önmunkád, problémád, nehézséged vagy kihívásod adódott, akkor is fontos látnod: mindezt a legjobb hiszemben tették. Arra tanítottak, amit igaznak véltek, azt adták át, amiről úgy érezték,



hogy hasznodra válik. És te nyitottan, tiszta szívvel, őszintén, a tanulás tiszta szándékától vezérelve vetted át ezeket a mintákat.

Van egy négynapos, családi mintákra vonatkozó komplex programom. Nagyon érdekes az a tapasztalás, amikor a résztvevőkkel elkezdünk beszélni az anyáról és az apáról. Mindig megkérem őket, hogy sorolják fel a szüleik tulajdonságait, és nézzék meg, hogy ezek közül melyekkel nincsenek jól, melyikeket nem tudják támogatni és elfogadni. Az az érdekes, hogy minden egyes alkalommal mindenkinél kiderül, hogy a szülőikben kiemelt „nemszeretem” tulajdonságok bennük is ott vannak. Mert átvették őket. Lehet, hogy transzformálták, de alapjaiban ott vannak. Mert születésünktől fogva a szüleinktől tanultuk az életet. Ez egy természetes folyamat. A genetikai mintáink, a szülőktől ellesett mintáink tehát egy hatalmas halmazt képeznek azoknak a programoknak a sokaságában, amelyek éjjel és nappal a mindennapjainkban futnak, amelyek meghatározzák, hogy mit cselekszünk, hogyan létezőnk, hogy mit engedünk meg magunknak, mihez tudunk kapcsolódni, végső soron azt, hogy hogyan éljük az életünket.

És aztán még ott van a kollektív, egy örületesen hatalmas és erős energia. Egyáltalán nem kell messzire menni azért, hogy megláthassuk: micsoda erőteljes, lehúzó, negatív, hátráltató, energiavesztést okozó csoporttudatosságok jöttek létre a koronavírus-járvány idején. Korábban itt volt a migránsoktól

A kollektív rendkívül erős hatással van ránk, éppen ezért fontos, hogy megválogasd azokat a csatornákat, amelyeken keresztül informálódasz, mert az lesz a valóságod, ahhoz fogsz kapcsolódni, és pillanatról pillanatra az erősödik benned.

való félelem csoporttudatossága. Aztán ott van a valamilyen politikai oldalt utálók csoporttudatossága, a kiábrándultaké, a csalódottaké, a reményteleneké. Talán észre sem vetted, de már rengeteg ilyen csoportba betagozódhattál. És amikor azokkal az emberekkel kapcsolódasz egy energetikai mezőbe, akik valami miatt hihetetlenül

rosszul érzik magukat, akkor benned is megsokszorozódik az „elképesztően rosszul érzem magam” érzés. A kollektív rendkívül erős hatással van ránk, éppen ezért fontos, hogy megválogasd azokat a csatornákat, amelyeken

keresztül informálódasz, mert az lesz a valóságod, ahhoz fogsz kapcsolódni, és pillanatról pillanatra az erősödik benned. Nem lenne hasznosabb valami pozitív csoporthoz kapcsolódnod? Azokhoz, akik a legjobb megoldásokban bíznak? Azokhoz, akik elhiszik, hogy mindenből jól tudnak kijönni? A sikeresekéhez, a könnyedekéhez, a boldogabbak csoporttudatosságához? Nem baj, ha még nem érzed át teljesen ezeket a pozitív érzéseket. De ha elkezded felébreszteni magadban, és olyanokkal kapcsolódasz, akár a fizikai, akár az online térben, akik valamiféle pozitív érték mentén szerveződnek, akkor ez az energia fog erősödni benned, és szép finoman el tudod majd engedni azokat a negatív mintáidat, amelyek folyamatosan félelmet keltenek benned és óvatosságra intenek.

Gyakran megesik, hogy egymással szöges ellentétben állnak az emberben a genetikai mintái és a saját vélekedései. Akikben ezek az ellentétek kiélesednek, ilyenkor nagyon komoly belső harcokat vívhatnak. Jó néhány ilyen esetnek voltam tanúja az elmúlt években. Egyéni konzultációk során sokakkal foglalkoztunk a belső harcokkal, és mindannyiuk számára igazán felszabadító volt első lépésben rálátni arra, hogy a vélekedéseiket és a cselekedeteiket mozgató programjaik jelentős része nem is hozzájuk tartozik, hanem az ősöké volt. Ilyenkor nagy segítség, ha hálát tudunk adni az elődeinknek azért, mert a saját legjobb tudásuk szerint és valami pozitív cél érdekében létrehoztak mintázatokat, és elkezdtek arra tanítani az utódokat. Amikor egy ötödik generációs őőd esetleg kialakította azt a mintát, hogy „mindent el kell viselni, mert nehéz az élet”, akkor ő a túlélés egyik mintázatát hozhatta létre egy nehéz időszakban, mert meg kellett magyaráznia magának, hogy hogyan tudja túlélni azt. Ez erőt adott neki. Egy ilyen mintának lehet a nyeresége az erő. Az erő, amely aztán továbbadódik a negyedik, a harmadik, a második, az első generációnak, majd ott van nálad. És te is érzed ezt az erőt. Az is fontos, hogy tudatosítsd: az őseidtől rengeteg pozitív programot is kaptál, nem csak negatívakat, ezt is érdemes megvizsgálnod, amikor valami történik veled. *Visszatérve a korábban már idézett kérdésre: mi munkálhat abban, milyen gondolataid, hitrendszereid lehetnek annak, akivel az történik, ami most velem? És aztán tedd fel azt a kérdést is magadban, hogy tényleg így gondolom és*



hiszem, hogy ez egy olyan mintázat, amelyet úgy kaptam „ajándékba” az őseimtől, vagy amelyet felvettem a kollektív térből? Esetleg lehet egy olyan mintázat is, amelyet a lelkem hozott magával egy másik inkarnációból? Itt és most fontos, hogy a jelen életedet el tudd különíteni a szüleid, a nagyszüleid, a dédszüleid, illetve mások életétől és más életeidétől is, hogy az lehess, aki valójában vagy.

Hiszen tanulási és fejlődési szándékkal egy nagyon szép életre érkezted. És amikor rálátsz arra, hogy mik a hátráltató programjaid, a nehezítő tényeződ, azok a programok, amelyek lassítják a rendszered működését vagy zavart okoznak benne, akkor ezeket ki lehet törölni, el lehet engedni, ezeken tovább lehet lépni. Azonban fontos, hogy képes legyél tudatosítani ezeket és rálátni a létezésükre. A programjainkat meg tudjuk dolgozni, tudunk rajtuk változtatni. Felül tudjuk írni őket. Ugyanúgy, mint a számítógépes programokban, amikor kijönnek a javítások – biztos kapsz ilyen frissítéseket a gépedre, a telefonodra a különböző rendszereken keresztül –, a saját működési mechanizmusaidat is felülírhatod, frissítheted, módosíthatod, javíthatod. Miért is ne? Amikor meglátod egy benned futó programban a korlátozást, akkor dönthetsz úgy, hogy megváltoztatod, és innentől fogva te más nézőponthoz csatlakozol. Szabad akaratod jogán döntést hozhatsz arról, hogy milyen programok fussanak benned. Számos olyan technika létezik, amelyeken keresztül lehet segíteni ezen. Azt mondom, és ez a tapasztalatom, hogy talán a legnagyobb erejű felszabadító energia abban van, amikor felismered: ja, ez nem is az enyém, ez az anyukám mintája volt, ezt az anyukám csinálta állandóan, de nekem nem kell így csinálnom. Én választhatok mást.

Néha persze, hozzáteszem, nehéz mást választani. Hogy miért? Azért, mert nagyon sok családi rendszerben kialakulnak azok az összekötő energiák, amelyeken keresztül a családtagok egymással kommunikálnak. Egyes családokban a nehézségek megbeszélésén keresztül zajlik a kommunikáció. Tipikus példa, amikor felhív az anyukád és megkérdezi, hogy mi baj van. Fel sem merül, hogy nincs baj. Te azt mondd, hogy fáradt vagy. És beteg vagy? És mid fáj? – kérdez vissza anyukád. Van, ahol ez a kommunikáció megszokott, berögzült

sémája és formája. Akadnak olyan családok, ahol szinte folyamatosan zrikálják, ugratják egymást, és azt mondják, hogy ez a szeretet. Persze, ez szeretet is, de a kommunikáció egymás ugratásán, néha bántó „szivatásán” keresztül valósul meg. Ez leginkább fiútestvérek között vagy az apa–fia kapcsolatban tipikus. Nagyon fontos tudatosítanod magadban: választhatsz más mintázatokat, más programokat, mint amiket a szüleid, a nagyszüleid vagy a dédszüleid, és amelyeket akár egész életükön keresztül futtattak. Azáltal, hogy te valamit másként gondolsz, valamiről máshogy vélekedsz, másként érzel és reagálsz, mint a családtagjaid, még a családhoz tartozol. És lehet, hogy elsőre talán meglepődnek a viselkedésed változásán, a hozzáállásodon vagy az új kommunikációdon, de megszokják. Ha eleget ismétled, akkor hozzászoknak ahhoz, hogy te ilyen vagy. Figyeld meg, hogy a saját családi közegében mindenki teljesen másképp kezd el viselkedni. Ha valaki mondjuk már évek óta Budapesten él, de egy kis vidéki faluból származik, és amikor hazamegy, akkor hirtelen tájszólással kezd el beszélni. Vagy amikor egy külföldi, aki régóta él Magyarországon, hazlátogat a saját országába a családjához, teljesen megváltozik, mert megint magára ölti az ottani kulturális közeg aspektusait, még akkor is, ha az homlokegyenest ellenkezik azzal, ahogy Magyarországon él. Ez azért van, mert sokak számára a családhoz való kapcsolódás elképzelhetetlen a családban megszokott kommunikációs forma, szokásrend felvétele nélkül. De ez is csak egy hitrendszer. Ezt sem muszáj így csinálni. Akkor is tisztelheted az őseidet, a kultúrákat, a hagyományaitokat, ha te új hagyományokat és új programokat kezdesz el önmagad számára írni.

**Akkor is tisztelheted az őseidet,
a kultúrákat, a hagyományaitokat,
ha te új hagyományokat és új
programokat kezdesz el önmagad
számára írni.**

A benned futó negatív programok és hitrendszerek rengeteg lehetőségtől foszthatnak meg. *Amikor megéled a veszteséget, amikor rossz érzéseid támadnak valamitől vagy nehéz időszakon mész keresztül, esetleg depresszív hangulatban vagy, netán kilátástalannak érzed a helyzetedet, akkor vizsgál meg magadban, hogy mi kapcsolt be benned. Mi az, ami itt és most valójában irányít engem? Tedd fel magadnak ezt a kérdést: valóban vége a világomnak? Valóban kilátástalan a helyzetem? Tényleg minden összedőlt körülöttem?*



Valóban indokolt a reménytelenségem? Vagy lehet, hogy most minden olyan érzés, energia és minta bekapcsolt, minden olyan program hadrendbe állt bennem, amelyek ezeket a rossz érzéseket futtatják? És mi van akkor, ha megnyomom a stop gombot, és azt mondom: állj, eddig és ne tovább?

Nem kell rosszul érezni magadat. Nem kell ezeket a negatív programokat újra és újra futtatnod, hanem kijavíthatod és felülírhatod azokat. Létrehozatsz új minőségeket, új mintákat, új gondolati sémákat. És lehet, hogy eddig így vagy úgy működött az életed, de miért ne működhetne másként? Miért kellene mindig ugyanabba a gödörbe lépned? Ja, hogy már megszoktad? Csak azért, mert megszoktad, nem biztos, hogy jó neked. Meglehet, hogy egyszerűen valamikor réges-régen a te szuperszámítógép-lényed konfigurációja ezekkel a programokkal jött létre. De ahogy egy idő után a számítógépeket is érdemes frissíteni, úgy érdemes a saját programjainkat is elengedni, kitörölni, újakat letölteni, felülírni.

Készen állsz arra, hogy elengedd mindazt, ami már nem szolgál téged? Készen állsz arra, hogy egy kicsit jobban megismerd a saját motivációidat? Ha igen,

**Csak azért, mert megszoktad,
nem biztos, hogy jó neked.**

akkor indulj el ezen a gyönyörű úton, mert a változás, ami rád vár, felemelő, felszabadító, előremutató lesz és sok-sok jó érzéssel fog

megajándékozni. Járhatsz az úton egymagad, képes vagy rá, meg tudod csinálni! Kérhetsz hozzá segítséget, számtalan módszer közül választhatsz, számtalan segítő és lehetőség áll a rendelkezésedre, és most itt egy különleges időszak, amikor végre foglalkozhatsz önmagaddal. Erre vártál, nem?



Tudom, mi a különbség a saját érzésem, gondolatom és az őseim érzései, gondolatai között.

Képes vagyok felismerni genetikai őseim értékeit.

Tudom, hogyan hasznosítsam genetikai őseim tapasztalatait az életemben.

Tisztelettel és hálával fordulok őseim felé, értékelem az utat, amelyet megtettek.

Tudok anélkül élni, hogy őseim félelmeit folyamatosan újraélném.

Felismerem azokat a mintákat, amelyek őseimet ugyan szolgálták, számomra a jelenben azonban hátrányosak.

Tudom, hogyan kapcsolódjak a családommal szeretettel, örömmel, drámák és traumák nélkül.

Lehetséges új minták, új viselkedésformák kialakítása anélkül, hogy ez elválasztana a családomtól.

Tudok anélkül élni, hogy attól félnék, olyan vagyok, mint az anyám.

Tudok anélkül élni, hogy attól félnék, olyan vagyok, mint az apám.

Tudok anélkül élni, hogy attól félnék, olyan vagyok, mint az anyám/apám.

Lehetek önmagam, miközben kapcsolódom a családommal.

Tudok anélkül élni, hogy lázadnom kellene minden ellen, amit a családom képvisel.

Elfogadom a családom értékeit anélkül, hogy azokkal azonosulnom kellene.





#44

OLYAN VAGY, MINT AZ ANYÁD – AVAGY A SZÜLŐI MINTÁK

Szülői minták alatt nem a genetikai mintákat, hanem a szülők viselkedése által mutatott különböző mintázatokat értem. A kettő ugyanis egyáltalán nem azonos, sőt nagyon gyakran eltér egymástól. Sokan kérdezték tőlem, hogy mi történik akkor a generációs vagy a transzgenerációs mintákkal, amikor valakit nem az édesszülei neveltek. Nos, a transzgenerációs minták akkor is hatnak, legfeljebb egy kicsit nehezebb feltérképezni őket. Mindig arra biztatom azokat, akik esetleg kételkednek benne, hogy a vér szerinti szüleik nevelik-e, akár tudják, hogy örökbe fogadták őket, hogy mindenképpen foglalkozzanak a genetikai mintáikkal. Most azonban nem a genetikai mintákról, hanem a szülők viselkedése által mutatott mintákról lesz szó. Egy gyermek ugyanis – néhány kivétellel, pl. súlyos autizmus – automatikusan mintakövető, és elkezdi másolni azt, amit a szülei csinálnak, a saját viselkedésével leköveti, ahogy a szülei viselkednek, ahogy ők vélekednek, gondolkodnak vagy ahogy egy bizonyos helyzetben megnyilvánulnak. Mielőtt jobban belemélyednénk abba, hogy milyen mintákat mutathat egy apa vagy egy anya, és ezekből általában milyen hitrendszer alakul ki, arra kérlek, hangolódjunk rá e téma téged érintő aspektusaira.

Képzeld el magad előtt a szüleidet, és figyeld meg ezt a képet jó alaposan. Hol helyezted el őket egymáshoz képest? Egyén mellett állnak-e, érintik-e egymást vagy távolabb vannak egymástól?

Milyen testhelyzetet vesznek fel, milyen az arckifejezésük a te képzeletedben?

Amikor önmagad számára ezt a belső képet kivetítetted a szüleidről, akkor ők milyen életkorban jelennek meg? Fiatalembert, idősebbként, esetleg a mostani életkorukban, amennyiben még közöttünk vannak?



Milyen szituációban, milyen helyzetben, milyen ruházatban, milyen színekben látod őket?

Most pedig arra kérlek, hogy gyermekként képzelj el önmagadat az apukáddal, és ugyanígy vizsgálj meg ezt a belső képet. Mekkora vagy az apukádhoz képest? Hány éves korodban látod magadat, ha azt mondom, hogy gyermekként képzelj el magad apukáddal? Mennyire vagytok közel egymáshoz? Egymásra néztek-e? Érintitek-e egymást? Milyen érzés erre a képre ráhangolódnod?

Ugyanígy képzelj el magadat gyermekkorodban az anyukáddal. Jó alaposan figyeld meg ezt a képet. Mekkora-nak látod magadat, milyen pozícióban vagytok egymáshoz képest? Milyennek látod az anyukád arcát vagy a sajátodét?

Most pedig képzelj el, hogy ti hárman együtt vagytok. Amikor apukádat, anyukádat és önmagadat, a gyermekkori önmagadat elképzeled, az milyen érzés számodra? Figyeld meg, vizsgálj meg alaposan a már imént említett szempontok szerint a hármastokról alkotott belső képet.

Egy gyermek életében az apa és az anya alapvetően meghatározza, hogy milyen mintázatok alapján fogja élni az életét, hogyan gondolkodik, miként fog megnyilvánulni, mi lesz az életében az alapstratégiája, a világhoz vagy akár az emberi kapcsolatokhoz való viszonya. Ha megnézzük, hogy milyen minőséget hordoz magában a gyermek számára az anyaminta, akkor mindig azt találjuk: ebből származik a szeretethez való elsődleges viszonyulásunk, illetve a gondoskodáshoz való hozzáállásunk. Ahogy gyermekkorban meg tudtuk tapasztalni az anyukánk szeretetét, illetve ahogy gondoskodott rólunk, alapvetően befolyásolja a szeretetről és a gondoskodásról alkotott képünket. És ilyen szempontból teljesen mindegy, hogy egy kislányról vagy egy kislányról van-e szó, hiszen a gyermeknek alapvetően mind a szeretetre, mind pedig

a gondoskodásra szüksége van. Ha az anyuka ki tudja mutatni a szeretetét, ha szeretettel tudja ölelni a gyermekét, ha szeretetteljes cselekedetekkel,

Ha az anyuka ki tudja mutatni a szeretetét, ha szeretettel tudja ölelni a gyermekét, ha szeretetteljes cselekedetekkel, érintéssel, szavakkal tudatja vele, mennyire fontos számára, az felnőtt korban és a későbbi felnőtt párkapcsolatokban is jelentősen megkönnyíti a szeretethez való hozzáférés képességét.

érintéssel, szavakkal tudatja vele, mennyire fontos számára, az felnőtt korban és a későbbi felnőtt párkapcsolatokban is jelentősen megkönnyíti a szeretethez való hozzáférés képességét. Amennyiben az anya mindig elfoglalt, és a gyermek csak akkor kapja meg gondoskodó figyelmét és szeretetét, ha nagyon-nagyon jól csinál valamit vagy beteg, esetleg összevesztek a szülők és az anya nagyon szomorú, akkor

a szeretethez való korlátozott hozzáférést tanulja meg, és utána ezt tekinti alapmintaként az életében.

Tehát akinek gondja van a szeretetkapcsolódásokkal, érdemes egy kicsit visszatekintenie a saját gyermekkorára és megvizsgálnia, hogy mennyire fért hozzá, milyen módon kapta meg és mennyire volt elegendő számára az anyai szeretet energiája. A gondoskodás ugyanúgy az anyai energiához tartozik, tehát az anyuka viselkedéséből vonjuk le a következtetéseket a gondoskodásra vonatkozóan. Ha azt tapasztaljuk, hogy az anya gondoskodása egy folyamatos áldozatszereppel kapcsolódik össze, akkor mi akárhányszor gondoskodunk valakiről, hozzá fogjuk tenni az áldozatszerepet. Egy férfi nagy valószínűséggel olyan női partnert fog találni, aki a gondoskodás energiája mellett azonnal megjeleníti számára ezt az áldozatminőséget is. Ez egyszerűen azért van így, mert a gyerekek mintakövetők. Amit látnak a szülő viselkedéséből, azt tekintik etalonnak.

Ha egy kicsit visszaemlékszel arra, hogyan néztél gyermekkorodban a felnőttekre, bizonyára fel tudod idézni magadban azt az érzést, hogy a felnőttek mindent tudnak. Hatalmasak, erősek, okosak, ügyesek, tudják, hogy mit kell csinálni egy bizonyos helyzetben. Sőt, nagyon érdekes – erről kisgyerekekkel beszélgettem –, sok kisgyermek azt hiszi, hogy a szülei nem is alszanak. Egyszerűen azért, mert a szülő később fekszik és korábban kel, mint ő, és



amikor a gyerek találkozik vele, talpon van. Rengeteg szülő nem engedi meg magának a pihenést, a gyerek pedig így azt tapasztalja meg, hogy a szülők, a felnőttek gyakorlatilag nem is pihennek, hanem mindig ébren vannak és folyamatosan rendelkezésre állnak. Így látjuk gyermekként a szüleinket. De azok a következtetések, amiket egy gyermek levon magában a szülői viselkedésből, nem feltétlenül tükrözik a valóságot. Ha egy gyermek fejlődésének a 2 és 7 éves kor közötti szakaszát nézzük, akkor a nap túlnyomó többségében az agyhullámok gyakorlatilag thétában vannak. Ez pedig azt jelenti, hogy amit lát, érzékel, és az a következtetés, amit ezekből levon, az az ő valóságképe. És teljesen mindegy, hogy ki mit mond. A tapasztalataiból vonja le azt a következtetést, hogy a felnőtteknek így kell viselkedniük, és később ezért lesz benne egy megmagyarázhatatlan hajtóerő, ami miatt egyszerűen nem engedi meg magának a pihenést. Ezért csak néhány órák kényszeralvásokba engedi bele magát, folyamatosan túlhajszolt és mindig fáradt, túl későn fekszik és mindig korán kell kelnie.

Ha az apa szerepét nézzük, hogy milyen mintát képvisel a viselkedésével és mire tanítja a gyermekét, akkor az apa minősége mindig a biztonságról és a támogatásról szól. A férfienergia, az apaenergia ideális esetben a stabilitás, a biztonság érzését hozza be egy családba, ezt sugározza az egész családra, így a gyermekekre is. Hogyha egyfajta bizonytalanság lengi körül az apai energiát, mert az apa esetleg egy „gyengébb jellem” vagy függőségei vannak, mondjuk alkoholista vagy súlyosan dohányzik, esetleg játékszenvedéllyel él, netán rákattant a kocsomázásra, a haverokra, a focira, akkor a gyermekben kialakulhat az a kép, hogy annak, aki a támogatás és a stabilitás energiáját képviseli, nem is kell jelen lennie. Ennek pedig az az üzenete: instabilitás van az életben, minden bizonytalan. És ilyenkor azt látja a gyermek, hogy az apa nincs jelen, úgymond nem tartja a teret, helyette az anya áll be a csatasorba. Tehát az, hogy miként viselkednek a szülők, alapvetően meghatározza, hogy egy gyermek hogyan választja ki a saját életstratégiáját. Egyértelműen működik a mintakövetés. Most joggal mondhatod, hogy márpedig az én apukám egy gyenge jellemű alkoholista volt és én pont ezért nem lettem ilyen, akkor az a helyzet, hogy te nem az apukád mintáját követed, hanem

az anyukádét, aki beleállt abba a szerepbe, ami egyébként a férfiszerep lett volna a családban. Tehát akkor is működik a mintakövetés. Ezzel persze nem

A férfienergia, az apaenergia ideális esetben a stabilitás, a biztonság érzését hozza be egy családba, ezt sugározza az egész családra, így a gyermekekre is.

akarom azt mondani, hogy mindenben száz százalékig lemásoljuk a szüleinket, ám fontos, hogy meglásd, megtaláld önmagadban azokat a mintákat, amelyeket pusztán azért működtetsz, mert ezt láttad a szüleidtől. És lehet, hogy ezzel nem is vagy annyira

komfortos. De jó tudnod: ahogy leképezted és elkezdted működtetni ezeket a mintákat, éppúgy a szabad akaratod jogán akár le is cserélheted azokat. És ha nem tetszik, akkor választhatsz magadnak más mintát.

Sokszor előfordul, hogy a gyermek azt a következtetést szűri le a szülők egymás közötti viselkedéséből, hogy egyikük jó, a másikuk rossz. Automatikusan azt éli meg, hogy választania kell a szülei között. Hogyha rendszeresen zajlanak viták, veszekedések, nézeteltérések, konfrontáció a gyermek előtt, akkor hozzászokik, és azt tapasztalja meg, hogy ez egy kapcsolat természetes velejárója. Tehát rögtön van egy olyan mintája, amit tovább tud vinni, és már kisgyerekkorban megérkeznek a hullámozó baráti kapcsolatok: egyszer a barátod vagyok, egyszer nem, aztán jönnek a tinédzserkori kapcsolatok, ahol szintén ugyanez történik. Majd a felnőttkori párkapcsolatokban ugyan-

Sokszor előfordul, hogy a gyermek azt a következtetést szűri le a szülők egymás közötti viselkedéséből, hogy egyikük jó, a másikuk rossz. Automatikusan azt éli meg, hogy választania kell a szülei között.

úgy lejátssza vagy megtapasztalja ezt a hullámozást. Azt mondja, nekem erre nincs igényem, hiszen láttam, hogy a szüleimnek is mennyire rossz volt, de automatikusan bevonz magának egy ilyen partnert, aki behozza az életébe ezt az energiát. Szóval a gyerekek, amikor a szülei egymással

vitatkoznak, óhatatlanul úgy érzi, hogy valaki mellé oda kell állnia, és amint valaki mellé odaáll, azt is érzi, hogy ezzel egyidejűleg le is mond a másiról. A dualitásnak ezt a fajta minőségét már gyerekkorban le tudjuk rögzíteni magunkban.

Mindannyiunknak fontos néhány dolgot megvizsgálni ahhoz, hogy megértsük önmagunk viselkedését és motivációit. Például azt, hogy a szüleink hogyan viszonyultak az élethez, miként gondolkodtak arról, hogy az élet miről szól. És hogy ezekről a gondolataikról mit osztottak meg velünk gyermekkorunkban, a viselkedésükön keresztül folyamatosan mit sugalltak nekünk. Mert ha valakinek állandóan fáradt, életunt, a tévéhíradóval veszekedő és a politika miatt puffogó, a rendszerben folyamatosan hibákat kereső és találó, összeküvés-elméleteket szajkózó apukája volt gyerekkorában, akkor könnyen lehet, hogy nem fogja tudni megtalálni az életben a jó dolgokat, mert mindig azt fogja keresni, hogy hol van a hiba és hol vágnak át engem a palánkon. Ha valakinek az anyukája folyamatosan azt szajkózta, hogy egy nőnek nagyon nehéz elhelyezkedni, meg hogy a nők helyzete ilyen meg olyan, akkor ugyanez lesz az ő stratégiája, gondolata, a mintája. És lehet, hogy megpróbál belőle kitörni, még az is előfordulhat, hogy sikerül, de sokkal nagyobb erőfeszítésébe fog telni, mint annak, akinek nincs ilyen hitrendszere, aki nem ezt látta, nem ezt tanulta meg a szüleitől.

Arra is érdemes időt, energiát áldozni, hogy átgondold: a szüleidnek milyen volt a kapcsolatuk munkájukkal. Szerették-e a munkájukat? Egy munkahelyen dolgozták le az egész életüket, vagy váltottak? Ha volt váltás, akkor az kényszerből történt-e vagy szabad akaratból? A mostani felnőttek szülei voltak az úgynevezett kényszervállalkozók. Akiknek bizonyos szakmákban megszűnt az állami munkahelye, jöttek a cégek, nagyon sok embernek át kellett strukturálnia a munkaterületét, a tevékenységét, és bizony nem keveseknek ebbe beletört a bicskájuk. Egyéni folyamatokban többekkel dolgoztam azon, hogy vajon miért nem tudják sikerre vinni a vállalkozásukat, vagy miért rekednek meg egy bizonyos szinten a munkájukban, a karrierjükben. Nagyon sokszor ott van a háttérben, hogy a szülők kényszerváltáson mentek keresztül, tehát megvan a minta, hogy amikor változás jön a munkában, az csak rosszat és nehézséget hozhat. Fontos azt is megnézni, hogy a szüleink miként viszonyultak a szüleikhez. Mit mutattak számunkra akkor, amikor vasárnap elmentünk a nagymamához, az anyukám fintorgott-e az anyósára, mondta-e a magáét vagy ment-e a veszekedés, hogy „már megint nem tu-



dom, miért kell az anyádéknál ebédelni”, vagy pedig örömmel mentek oda? Amikor a karácsonyi ajándékokat készítettétek össze, ahhoz milyen körítés társult? Mi volt a családi energiatérben egy születésnap köszöntés kapcsán? Mennyire volt az örömteli? Láttad-e, hogy otthon még mondják a magukét, majd amikor odamennek, akkor mindenkin művigyor van és eljátsszák, hogy rendben vannak a dolgok? Ez mind-mind olyan minta, ami alapvetően meghatározza, hogy később miként fogsz viszonyulni az emberekhez. És esetleg nem azért elégedetlenkedsz majd a párod családjánál egy családi ebédnél, mert annyira elviselhetetlenek azok az emberek, vagy mert egyszerűen nem akarsz szeretni őket, hanem azért, mert azt hiszed, hogy ez a természetes.

Rengeteg mindent nem ismersz a saját viselkedésedben, mint ahogy számtalan tulajdonságodat sem, sok viselkedésmintát pedig tulajdonságnak gondolsz, ami valójában pedig nem az. Hanem csak valami, amit gyermekkorodban megtanultál és automatikusan, gondolkodás nélkül csinálod. Jó hír viszont, hogy változtathatsz. Általában meglepődnek az emberek, és nem kellemes meglepetésként élik meg, amikor felfedezik magukban, hogy ugyanazt csinálják, amit az anyjuk vagy az apjuk, és amit valójában nem is annyira szerettek bennük. Még akkor is, hogyha látszólag azt gondolják: ők pont az ellenkezőjét teszik. Nagyon sokszor ez nem az ellenkezője, csak más köntösbe van bújtatva. Fontos, hogy ismerjük a szüleink viselkedését, hogy idézzük fel magunkban, mit tanultunk tőlük. Azért, mert ez hozzájárul a saját magunk

Rengeteg mindent nem ismersz a saját viselkedésedben, mint ahogy számtalan tulajdonságodat sem, sok viselkedésmintát pedig tulajdonságnak gondolsz, ami valójában pedig nem az.

megismeréséhez. Ha bármelyik szülőnket megtagadjuk, és azt mondjuk, hogy ezért vagy azért tudomást sem akarunk venni róla, akkor az gyakorlatilag egy az egyben önmagunk megtagadása. Mert ami vagyok, az apukámból és az anyukámból jött létre, és nemcsak fizikai szinten vagyok belőlük,

hanem amivé a női részemmel és a férfi részemmel váltam, az is a szülőktől jön. És annak nagy hányada abból tevődik össze, hogy hogyan viselkedtek a szüleim, azt én hogyan értelmeztem, ezekből az értelmezésekből milyen konzekvenciákat vontam le önmagam számára. Nem kell ahhoz pszichia-

ternek lenni, hogy rájöjjünk: egy 3 éves gyermek nem feltétlen tud olyan nézőpontokból megítélni helyzeteket, amik a realitást tükrözik. Lehet, hogy ő teljesen másképp látja, mert másnak látja, meg nem is érti, mert nem is tudja.

Egy gyermek szemüvegén át mennyire más tud lenni a világ, mint egy felnőtt szemüvegén át! Képzeld el azt a szituációt, amikor a gyerek előtt anyuka és apuka összezőrdül egy teljesen mindennapi dolog miatt, aminek egyáltalán nincs súlya. Közöttük sincs

Ha bármelyik szülőnket megtagadjuk, és azt mondjuk, hogy ezért vagy azért tudomást sem akarunk venni róla, akkor az gyakorlatilag egy az egyben önmagunk megtagadása.

jelentősége. De odamondogatnak egymásnak, történik egy kis szóváltás, az egyik puffog, a másik megsértődik, akár az ajtót is becsaphatják. Aztán este ezt a helyzetet a szülők egy kellemes kis békülős szexben lerendezik. De ennek az energialevezetésnek csak ők a részesei, a gyermekben viszont ott marad a napi feszültség. Ő nem tudja, hogy ez a dolog kettejük között kioldódott, hanem saját magában továbbviszi a nehéz energiát. Tehát az, hogy egy gyerek mit minek ítél meg, teljesen egyedi, és lehet, hogy úgy emlékszik a gyerekkorára, hogy ott mennyi vita, veszekedés és probléma volt, miközben lehet, hogy annak a töredéke sem fordult elő, vagy nem volt akkora súlya. Amikor a szülői minták követéséről beszélünk, akkor nincs feltétlenül szó arról, hogy valóban úgy viselkedtek a szüleink, ahogy azt mi láttuk. Gyermekként lehetséges és jó eséllyel valószínűleg úgy is van, hogy kicsit másként láttuk a dolgokat. Mert egy gyerek szemüvegén át teljesen más jelentése van egy hangos szónak, mint akkor, amikor az apa tudja: az anya ciklusa éppen azokon a napokon tart, amikor hisztisebb. A gyerek azonban ezzel nincs tisztában, felnőttként már tudhatjuk ezeket és esetleg képesek vagyunk kezelni. *Érdemes tehát egy kicsit a saját gyerekkorodba visszatekintve megvizsgálnod önmagadban, hogy milyen következtetést vontál le a szüleid viselkedéséből, ezeket a következtetéseket hogyan betonoztad be saját hitrendszerékké, viselkedésmintákká, és ezek most hogyan jelennek meg a te életedben. Mi számodra a férfi minőség? Mi a női minőség?*



Felismerem azokat a korlátozó mintákat az életemben, amelyeket a szüleim viselkedése által tanultam meg.

Tudok anélkül élni, hogy minden problémámért a szüleimet okolnám.

Felismerem édesapám jelentőségét, tanítását az életemben.

Felismerem édesanyám jelentőségét, tanítását az életemben.

Tudom, hogy mely képességeimet, tulajdonságaimat és értékeimet fejlesztettem a szüleim által mutatott pozitív és negatív példákon keresztül.

Tudok anélkül nő lenni, hogy újrateremteném önmagamban édesanyám traumáit.

Tudok anélkül férfi lenni, hogy újrateremteném önmagamban édesapám traumáit.

Lehetséges felülről önmagamban azokat a félreértéseket, amelyeket gyermekkoromban rögzítettem le magamban a szüleim viselkedése alapján.

Tudom, mit jelent az anyai szeretet és gondoskodás energiája.

Tudom, mit jelent az apai szeretet és támogatás energiája.

Tudok anélkül élni, hogy a gondoskodást csak abban a formában kapnám egész életemben, ahogy azt gyermekkoromban édesanyám adta nekem.

Tudok anélkül élni, hogy a támogatást csak abban a formában kapnám egész életemben, ahogy azt gyermekkoromban édesapám adta nekem.

Tudok anélkül élni, hogy azt gondolnám, érezném, hinném, tapasztalnám, hogy rossz családba születtem.

Tudom, mit tanít és fejleszt bennem az, hogy kik a szüleim.





FOGANTATÁSOD CSODÁJA

Mindenkinek érdemes lenne foglalkoznia a fogantatás, a magzati kor és a születés élménye témával. Az évek alatt, amikor Thetha Healing® technikával tartottam egyéni konzultációkat, megfigyeltem bizonyos törvényszerűségeket. Például azt, hogy teljesen mindegy, ki milyen társadalmi közegeből jön, hogy férfi-e vagy nő, hogy éppen huszonéves vagy már a hatvanas éveit tapossa, ugyanazok a dolgok történtek, ugyanazok a hitrendszerek rögzültek le a magzati fejlődés bizonyos szakaszában vagy a fogantatásban. Ebből összeállt bennem egy olyan komplex rendszer, amely által a fogantatás előttől a születés utáni pillanatokig egy teljesen új életminőséget tudunk megtapasztalni. Ezt a komplex rendszert évek óta alkalmazom, az egynapos workshop immár több napos programmá nőtt és elvonulásokat is tartok a témában.

A fogantatás tényleg csoda. Talán nem vagy tisztában vele, de egy emberi lénynek mindösszesen kétféle olyan sejtje lehet, nemétől függően, amelyben 23 kromoszóma van: ez a petesejt, illetve a hímivarsejt. E kettő egyesüléséből, valójában maga a fogantatás aktusából, pillanatából jön létre az egység, és ezáltal képes kialakulni az első sejt, ami 46 kromoszómából áll. Ahhoz, hogy egy emberi lény kifejlődhessen és megszülethessen, körülbelül további egybillió sejtire van szükség. Elképesztő szám, ha belegondolsz. És minden egyes sejtünkben ott van ugyanaz az információ, illetve az emberi DNS-t körülvevő úgynevezett morfogenetikus mezőben, ami hatalmas információ-tárolási kapacitással rendelkezik. A tudomány egyszerűen képtelen utolérni azt a szintet, amit az emberi DNS morfogenetikus mezője jelenleg képvisel e téren. Szóval a petesejt és a hímivarsejt – annak ellenére, hogy mindegyik 23 kromoszómával rendelkezik – rendkívüli módon különbözik egymástól. Egy kicsit időzzünk el a petesejtnél, a női test legnagyobb sejtjénél, ami valójában egyidős az édesanyánkkal. Akkor, amikor egy magzat megfog és egy nőivarú magzat fejlődése elérkezik körülbelül a két hónapos korba, ott már

jelen vannak a petesejtek kezdeményei. Tehát ez azt jelenti, hogy van egy olyan pillanat, amikor gyakorlatilag a nagymama, az édesanya és a gyermek egy testben vannak. Nyilvánvalóan a magzat még nem az a személyiség, akivé később válik, de a lényének és a fizikai testének egy része már akkor létezik, amikor a nagymamája az édesanyjával állapotos. (Ezért is kötődnek olyan sokszor az unokák a nagymamához, és ezért befolyásolják az unoka életét a nagymama attitűdjei, étkezési szokásai, élethelyzete még abból az időszakból, amikor az édesanyával volt állapotos. Ugyanis rengeteg esetben az unoka viszi tovább azokat a hitrendszereket és tudattalan programokat, amelyek a nagymamában a várandósság idején megvoltak.) Szóval a petesejtek már a két hónapos embrióban megjelennek. És roppant izgalmas az is, hogy már magzati korban, olyan 4-5 hónaposan mi nők mintegy 10 millió petesejttel rendelkezünk. Ahogy a születésig telik az idő, majd a megszületés után egyre fogy, mire olyan serdülőkorba érünk, addigra kb. százezer petesejtünk lesz, és ez a szám folyamatosan csökken. Ezért is lehet traumatikus valaki számára, ha egy meddőségi problémával küzdve azzal szembesül, hogy gyakorlatilag már alig van megtermékenyíthető petesejtje, mert állandóan fogyatkozik azok száma. Míg ezzel szemben a hímivarsejtek teljesen másként működnek. Egyrészt a petesejthez képest viszonyítva is nagyon kicsi méretűek, és teljesen más az alakjuk. Ugye van egy hosszú farkincájuk, amivel képesek úszni, hogy a fogantatás érdekében találkozzanak a petesejttel. A hímivarsejtek relative mindig frissek, hiszen egy férfitben másodpercenként mintegy 1000 új hímivarsejt termelődik, amelyek nagyjából három hónap alatt fejlődnek ki. Így a hímivarsejt rendkívül friss, a női petesejt pedig ahhoz képest sokkal idősebb.

A fogantatás a petevezetékben történik meg. A több százmillió hímivarsejt elindul a petesejt irányába, és ma már a tudomány úgy vélekedik, hogy nem zajlik versengés, hanem a többiek a potenciális, megfelelő hímivarsejteket kísérik. Amikor aztán odaérkeznek a petevezetékbe a petesejthez, akkor azok a hímivarsejtek, amelyek megtermékenyíthetik a petesejtet, elkezdnek keresgélni a felületén. Egy juno nevű kis képződmény után kutatnak, az után, ahol a petesejt megnyílik nekik. Korábban azt gondolta a tudomány, hogy a hímivarsejt gyakorlatilag feltöri a petesejt külső burkát, majd betolakszik

a petesejtbe és így termékenyíti meg. Ez azonban egyáltalán nem egy ilyen agresszív cselekedet. A hímivarsejtek a petesejt felszínén tapogatnak, egy izumónak nevezett fehérjét választanak ki saját magukból, és ezzel kezdik keresni a megfelelő helyet, jelzik, hogy itt vannak. A petesejt pedig kiválasztja

A nő az, aki választ, a férfi pedig megmutatja magát: jönnek az udvarlók, a potenciális lehetőségek, kibocsátják a fehérjét, ami által meg tudja érezni őket a petesejt, hogy vajon jó lesz-e neki.

közülük a számára legmegfelelőbbet, annak megnyílik, tehát kinyílik a junó, a hímivarsejt pedig ezen a keskeny résen keresztül be tud csúszni a petesejtbe. Amint beérkezik a megtermékenyítő hímivarsejt, a junó bezárul és ez a rés eltűnik a petesejt felszínéről. Ha belegondolunk abba, hogy sokáig

miként vélekedtünk arról, hogy hogyan működik a férfi–női reláció, ehhez képest ez a folyamat azt a fajta ősi és spirituális nézőpontból felelőlegesen, ismert, tudott és népszerűsített női attribútumot domborítja ki, hogy a nő a befogadó, a nő a receptív. A nő az, aki választ, a férfi pedig megmutatja magát: jönnek az udvarlók, a potenciális lehetőségek, kibocsátják a fehérjét, ami által meg tudja érezni őket a petesejt, hogy vajon jó lesz-e neki. És aztán ha azt érzi, hogy igen, akkor megnyílik neki és önmagába fogadja, beengedi. *Ez már önmagában egy elképesztő misztérium, ugye? Gondoltál már arra, hogy hogyan jöttél létre édesanyád és édesapád sejtjeiből? Hogy ez a férfi és ez a női energia miként egyesült benned a fogantatásod pillanatában?* S ugye onnantól fogva, hogy bejutott a hímivarsejt a petesejtbe, hogy a farkincaréksz leszakad és kibocsátja magát az örökítőanyagot, a női örökítőanyag, a 23 kromoszóma, illetve a férfi örökítőanyag, azaz az anyai és az apai rész pedig összeolvad, így létrejön az első sejt. Aztán elindul a sejtosztódás, és körülbelül még nagyjából egybillió sejt alakul ki, mire valaki emberi lényként kifejlődhet és megszülethet. Ez valóban egy csoda.

A biológiai oldal után nézzük meg a fogantatás érzelmi és spirituális részét. Amikor születésemény-feldolgozást csinálunk, azt szoktam kérni a klienseimtől, hogy érezzenek bele abba, milyen érzés számukra a fogantatás pillanata. Sokan nehéznek, súlyosnak, kényszernek, rossz érzésnek élik meg a testetlen létből való átmenetet, vagy félelem, túlzott és stresszes izgalom van



rajtuk, amikor felidézik magukban. (Ezeket az érzéseket azonban meg tudjuk változtatni, így képesek lehetünk jól érezni magunkat a bőrünkben.) Aztán a testetlen létből érkezik a lélek, a szellem, jön bele a tudat és az anyagba formálódik, majd találkozik az anyagi sík – a ThetaHealing®-ben ezt harmadik síknak nevezzük – teljesen más rezgésével. Ezt valóban nehezebbnek, sűrűbbnek érzik, és ezzel egy teljesen más érzelmi állapotba tud kerülni. Mielőtt megtörténik a fogantatás, a testetlen lét és a fizikai lét között ott van az az úgynevezett születési vagy leszületési csatorna, ahol aktiválódnak az ősök hitrendszerei. Ahol eldönti a lélek, hogy jövök egy családba, anyai és apai ágon egyfajta genetikai múltat folytatni, azt önmagamban egyesíteni, és talán megoldani, talán felemelni, talán megváltoztatni is. És ehhez az ősöknek olyan hitrendszerei, programjai vannak, akár pozitívak, akár negatívak, amelyeket úgymond igénybe fogok venni és aktiválni fogok. És ezek ott, a fogantatás előtti pillanatokban, ahol még nincs idő, már aktiválódnak, és amikor a fogantatás megtörténik, a két örökítőanyag találkozik egymással, akkor létrejön ennek a két szülőnek, az anyának és az apának egy különleges egyede, amely ugyan sokat hordoz mindkettejükből, de nem mindent. Ők is így voltak a saját szüleikkel, akik szintén így a saját szüleikkel, és még mehetnének vissza sok-sok generációig. Rengeteg információ aktiválódik ebben a pillanatban.

De mi történik spirituális szinten? Amikor a születéseményünk feldolgozása, áttekintése vagy akár átformálása közben visszatekintünk egy relaxált, egy mély, akár théta állapotban arra, hogy milyen is volt az én fogantatásom pillanata és élménye, akkor automatikusan hozzákapcsolódom a szüleim ottani energiájához. Nemcsak ahhoz, ami ott volt, hanem az is feljön bennem, amit egyébként gondolok, tapasztalok vagy gondoltam, tapasztaltam a szüleimmel kapcsolatban. Gyakori, hogy annak az élethelyzetnek – amiben a szülők akkor voltak – energiája, akár annak az érzelmi cunamija erősen megjelenik az éppen megfogadó magzat terében. És hogyha valaki beleérez ebbe, hogy milyen energia jön édesanyjától, édesapától, akkor az már rengeteget elárul arról, hogy ő miként fog tudni viszonyulni a szüleihez és magához az élethez. Sokan érzékelik, hogy az édesanyjuk nem volt elég nyitott, vagy félt, ha ez

egy első aktus volt, hiszen néhány évtizeddel ezelőtt azért nem volt annyira jellemző, hogy a párok a megismerkedésük után intim kapcsolatba kerültek volna egymással. Általános volt, hogy a fiatalok a nászéjszakán szerelmeskedtek először. Ez nem volt feltétlenül egy tiszta és minden szempontból felszabadult élmény a nőnek, a férfi pedig, ha előtte sokáig vissza kellett fognia magát, akkor hozzá képest nagy valószínűséggel agresszívebb vagy erőteljesebb energiát képviselhetett. A születésélmény-feldolgozás során ez a kettősség gyakran már a fogantatás energiaterében megjelenik, és ez azt is meghatározhatja, hogy nőként vagy férfiként hogyan tudunk viselkedni az életben.

Amikor ezt megnézzük, érdemes egy pillanatra rátekinteni arra is, hogy egyáltalán milyen a viszonyulásunk hozzá, milyen annak az energiája, hogy a fogantatásom idején éppen egy szerelmeskedés, egy szexuális aktus zajlott. Amikor én először visszaéreztem ebbe a pontba, brutális hányingerem lett. Nehéz volt belegondolni abba, hogy a szüleim, akik egy életen át

marták egymást és – az én tudomásom, illetve az ő elmesélésük szerint – nem volt kiegyensúlyozott a kapcsolódásuk, egy ilyen intim helyzetben lettek volna. Egy-szerűen forgott tőle a gyomrom, és addig nem tudtam továbbmenni, amíg fel nem dolgoztam, át nem tudtam formálni, új

Elengedhetetlennek érzem, hogy a fogantatásunkat illetően mindannyian eljuthassunk ahhoz az élményhez, hogy mit jelent az: én szeretetben fogantam.

megértésekre nem tudtam jutni ezzel a helyzettel kapcsolatban. Ez az én életemben is sok mindent alapvetően megváltoztatott. Az, hogy milyen energiában fogantunk, hogy milyen energiát érzékelünk, az tényleg előír-nyozza, hogy mennyire tudunk megnyílni, mennyire van bizalmunk nőként egy férfi, férfiként egy nő iránt, hogy milyen energiával közelítjük meg a másik nemet, vagy a másik nem milyen energiával tud megközelíteni min-ket, amire befogadók vagyunk – ez elképesztően fontos. Mint ahogy az is, hogy tisztában legyünk azzal, mekkora csoda maga a fogantatás. A biológiai események mellett számomra különösképpen varázslatos, amikor a fizikai létezőhöz hozzákapcsolódik egy lélek, hogy abban elindul és működésbe

lép egy szellem és egy tudat. Elengedhetetlennek érzem, hogy a fogantatásunkat illetően mindannyian eljuthassunk ahhoz az élményhez, hogy mit jelent az: én szeretetben fogantam. Hiszek benne, hogy bármi is történt – és igen, voltak hihetetlenül súlyos esetek, akikkel ezen a témán dolgoztunk – a fizikai síkon, mégiscsak ott van, hogy szeretetben fogantam. A fogantatás számomra nem pusztán fizikai aktus, mivel a tudat, a szellem, a lélek is ott van benne, ez egyben spirituális aktus is, és szükséges hozzá, hogy az isteni energia, a teremőenergia, az isteni tudat jelen legyen. Meggyőződésem, hogy e nélkül ez nem működik.

És milyen csoda, amikor egy emberi lény elkezd fejlődni, ahogy az egyetlen sejt elkezd osztódni, miközben osztódik, a benne lévő összes energia felhasználásával arra törekszik, hogy a petevezetékéből biztonságos helyre érkezzen az anyaméhbe, ahova beágyazódva és az anya testéhez hozzákapcsolódva el tud kezdeni fejlődni. Fantasztikus, ahogy az első igazi kapcsolódás létrejön, és a szedercsíra állapotú élet, akik egykor mi is voltunk, hozzákapcsolódik a méhfalhoz, megtalálja a helyét, a méhfal megint csak mint egy ölelő kar kinyúlik és magába fogadja. Ugye, az anya által megint a női energia jelenik meg benne. A gyermek pedig szedercsíra állapotban kis nyúlványokat növesztve hozzákapcsolódik az anya testéhez, és azon keresztül elkezd energiához és táplálékhoz jutni, aztán formálódni. Létrejön a magzatburok, a köldökszínór, egészen a megszületés pillanatáig ezen keresztül zajlik a táplálás. És az is csodálatos, hogy mindez automatikusan képes működni, mert az anya nagyon ritkán van annak tudatában, hogy megfogant a magzat. Ezt a tudattalanja érzékeli, a fizikai teste pedig lereagálja és teszi a dolgát. Ő meg éli a mindennapjait, és ha éppen kisbabát szeretne, akkor lehet, hogy naponta több alkalommal gondol rá, hogy „ó, remélem” vagy „bárcsak”, de lehet, hogy eszébe sem jut, hanem csak teszi a dolgát. Egészen addig, amíg valami konkrét jelet nem kap arról, hogy ott van az a kis emberi lény, hogy valaki megérkezett, hogy valaki készülődik, és hogy ő édesanyává válik. Én azt mondom, hogy már abban a pillanatban, hogy megfogant a baba, édesanyává vált.



Ezt a gyönyörű szép folyamatot érdemes egy kicsit tudatosabban átgondolni. És azoknak a hölgyeknek, akik velem együtt már részesültek a gyermek születésének csodájában és áldásában, újragondolni. Anyaként számtalanszor szembesülünk azzal, hogy nem így kellett volna, nem úgy kellett volna, jobban kellett volna figyelni, tudatosabbnak kellett volna lenni stb. Na de megszületett az a gyermek, és mi mindent megtettünk azért, ha nem is voltunk tudatában, hogy ő biztonságban és egészséges legyen. Egyébként ez egy nagyon különleges kapcsolat, ahogy a magzat és az édesanya a várandósság időszakában egymást támogatják. Az anya teste nemcsak táplálja, hanem védi is a magzatot. Ámulatba ejtő, hogy egy várandós édesanya teste mi mindent kibír. Például ahogy növekszik a magzat, a szervei félreállnak az útból, hogy legyen helye a jövővénynek, az anya olyan ételeket eszik, olyan életformát választ, ami a magzat fejlődéséhez a legideálisabb. Igazán különleges, ahogy elképesztő szeretettel hálálja meg ezt a magzat. Hiszen miközben az édesanya teste védelmében fejlődik, ő és az anya folyamatosan sejteket csereberélnek egymással, sőt amikor állapotosak vagyunk, időnként összeolvadnak a sejteink a gyermekünk sejteivel. Kutatások bizonyítják, hogy egy édesanya testében a gyermekének, avagy gyermekeinek – ahány

**A magzat sejtei képesek arra,
ha édesanyának valami komoly
fizikai problémája, betegsége van
a várandósság ideje alatt,
hogy meggyógyítsák.**

van, annyinak, még akkor is, ha megszakadt vagy megszakított terhessége volt – a sejtei még akár közel két évtized múlva is megtalálhatók. És nemcsak a méhben, hanem akár az agyában vagy a májában, bárhol a testében. Ez némileg magyarázat lehet

arra, hogy anyaként miért is érezzük, ha valami történik a gyermekünkkel. Nyilván van intuíciónk, működnek a fizikain túli érzékeléseink, és ezt anyaként sokkal inkább meg merjük engedni magunknak, de itt van ez a tény is, hogy a gyermek sejtei jelen vannak a testünkben. És ezzel biztosan te is így vagy, ha édesanya vagy, akárhány éves is a gyermeked. A varázslat másik fele az, ahogy a magzat is támogatja az édesanyját. A magzat sejtei képesek arra, ha édesanyának valami komoly fizikai problémája, betegsége van a várandósság ideje alatt, hogy meggyógyítsák. Számtalan olyan dokumentált eset ismert, amikor a súlyos, krónikus, beteg édesanya gyermeket vállalva

meggyógyult a várandós időszak alatt – szinte elképzelhetetlen módon. Létezik olyan kutatás, amelyben például bebizonyosodott, hogy a szívbeteg édesanya szívét a magzati sejtek gyógyították meg. Oda mennek, ahol az anya testében probléma van, olyan sejtek alakulnak, amelyek meg tudják gyógyítani és meg is gyógyítják a betegséget. Az anya és a gyermek kapcsolata addig, amíg a gyermek az édesanya méhében fejlődik, és azt megelőzőleg, míg odaér, egy különleges, varázslatos időszak. De nagyon sok traumát is hordozhat, rengeteg nehézség is lehet benne. Viszont azt gondolom: ahhoz, hogy teljesen másként tudjunk önmagunkra, az édesanyánkra, a vele való viszonyunkra, a kapcsolatunkra tekinteni, ahhoz érdemes tudnunk ezeket.

[illegible]



Szeretetben fogantam.

Életem a szeretet energiájában indult, és ez az energia mindig velem van.

Tudok anélkül élni, hogy állandóan újrateremteném szüleim életkörülményeit és újraélném problémáit fogantatásom időszakából.

Tudok anélkül élni, hogy az életemben megjelenő férfi minőségeket csak akkor tudnám magamhoz közel engedni, ha azok olyanok, mint édesapám energiája.

Tudok anélkül élni, hogy az életemben megjelenő női minőségeket csak akkor tudnám magamhoz közel engedni, ha azok olyanok, mint édesanyám energiája.

Elfogadom azt a választásomat, amellyel lelkem igent mondott a szüleim személyére.

Tudok anélkül élni, hogy azt érezném, gondolnám, hinném vagy tapasztalnám, hogy megfogadásom csupán a véletlen műve.

Hiszek abban, hogy szabad akaratomból, céllal és feladattal jöttem a világra.

Hálás vagyok a szüleimnek azért, hogy életet adtak nekem.

Elfogadom, hogy a szüleim egymást választották közös gyermekük megszületéséért.

Hálás vagyok édesapámnak és édesanyámnak azért, hogy részt vállaltak lelkem fejlődésében, tanulási folyamataiban.

Tudok anélkül élni, hogy a kihívásaimért és nehézségeimért mindig a szüleimet hibáztatnám.