

Szavakkal nem kifejezhető

A H.P. elsődleges eleme az érintés. A ringatás alkalmazásakor folyamatosan érintjük a testet. Az érintés emberi kapcsolat, mely a szavaknál sokkal gyorsabb és mélyebb; és sokkal megnyugtatóbb, mint a beszéd. Bár a szóbeli kommunikáció is része lehet a kezelésnek, az érintés majdnem mindig jelen van.

Az, ahogy megérintenek bennünket, sokkal többet árul el, mint bármilyen szó, pontosan megmutatja, hogy mennyire vagyunk biztonságban azzal az emberrel. A test birodalma igazmondó, függetlenül a kimondott szavaktól. Az érintés az első mérőföldkő, mely két ember között egy bizalomra épülő kapcsolat felé vezet. A H.P. során az érintés nem támadó és nem tolaikodó, hanem teljes mértékben jelen van és megnyugtató. A kismajmok érintés nélkül meghalnak. Az emberi csecsemők is megbetegszenek, és talán meghalnak nélküle. Azok a csecsemők, akiket ritkán, vagy nem szeretetteljesen érintettek meg, hajlamosak a visszamaradt fejlődésre, az immunrendszerük sem lesz olyan erős, és ahogy telnek az évek, gyenge lesz az önbecsülésük, és nem lesz elég önbizalmuk.

Az elme-gyógyintézetek évek óta tele vannak olyan emberekkel, akiket nem érintenek meg; de az érintés hiánya mindenkinél hatással van a mentális egyensúlyra. Egy barátom, aki egy ideig egyedül élt, néhány évvel ezelőtt ezt írta: „Úgy éreztem, megőrülök az érintés hiánya miatt. Ez tűnt a legnehezebb dolognak.”

Sok esetben az emberek érintéssel kapcsolatos tapasztalata a szexuális kapcsolatot jelenti. Akárcsak a test, az érintés is a tabuk között porosodott, melynek eredményeként az ember gyöngéd érzelmektől mentes szexuális kapcsolatokra kényszerült.

Az érem másik oldala, bár ez ritka dolog, egy jól ismert pszichiáter története, aki beleszeretett egy elmebetegbe. Elvette feleségül, és teljesen meggyógyította pusztán azzal, hogy minden egyes nap, órákon keresztül ült ölében a feleségével, átölelve és szeretetteljesen cirógatva őt. Milyen lelkesítő! Az üzenet mégis figyelmen kívül marad.

Oly kevés érintést adunk azoknak, akiknek szüksége van rá. Az emberi érintés átalakítja a kellemetlen és traumatikus tapasztalatok, élmények minőségét, és megnyugtató sok kimondatlan félelmet. Sok helyzetben, elme-gyógyintézetekben, öregek otthonában, árvaházban, kórházakban, stb., csupán néhány perces gyöngéd ringatás megnyugtató az elmét, és felgyorsítja a gyógyulást.

Több intézetbe is bevittem a Holistic Pulsing-ot, például olyan központokba, ahol problémás fiatalokkal, drog elvonókúrán lévőkkel, terrortámadások áldozataival, vagy másokkal foglalkoznak. Időről időre megtapasztaltuk a H.P. mély gyógyító hatását azoknál, akik válságban voltak.

Ha a testünk szeretetteljes kapcsolatra vágyik, nem kell mások szerető érintésére várnunk. Maga az érintés gyógyító hatású, így tehát mindenkinek gyógyító keze van. A kezünket ráhelyezve a fájdalmas vagy problémás területre,

lehetővé teszi, hogy az energia visszaáramoljon hozzánk, hogy meggyógyítson és könnyítsen a kellemetlenségen és a fájdalomon. Naponta gyakorolva, nem lebecsülendő gyógyító eszköz. Próbáld ki saját magadon!

Sarah

Sarah, életének harmincas éveiben járó nő, régen nagyon kellemetlen alhasi fájdalomtól szenvedett. Az orvosa nem tudott segíteni rajta, fájdalomcsillapítókat írt fel neki. Azt javasoltam, hogy egy rövid ideig érintse meg a saját hasát. Jobban szerette volna ezt otthon egyedül megtenni, mert ez nagyon új és idegen volt a számára.

Legközelebb, amikor eljött hozzám azt mondta: „Amint megérintettem a hasamat, éreztem, ahogy potyognak a könnyeim; olyan volt, mint egy gyermek sóhaja, aki megkönnyebbül, mert oly régóta vágyik arra, hogy dédelgessék, s most épp ez történik. Nagyon megdöbbenő volt – kedvem volt vele együtt sírni, de jó érzés volt. Azóta minden nap csinálom, bár még mindig idegennek és újnak tűnik számomra.” Két hónap eltelte után Sarah arról számolt be, hogy teljesen elmúlt a fájdalma.

Az érintéstől... az ölelésig. Mikor ölelted meg utoljára belső gyermekedet? Talán nem könnyű, és lehet, hogy először furcsán hangzik, mégis „mindketten” szeretni fogjátok! Dolgoztam olyan emberekkel, akik meg voltak rémülve attól, hogy a belső gyermekükkel kapcsolatba kerüljenek, hetekig tartott, mire felhagytak akár csak egy pillanatra is az elutasítással, és elkezdték önmagukban azonnal elfogadni a létezését, majd egy kis gyengédséget mutatni felé. Jelen lenni egy ilyen újra egyé válás során olyan, mint szemtanúja lenni annak, amikor egy régóta elhagyott és elfelejtett árva gyermeket végre megtalálnak és elfogadnak a saját szülei.

Elizabeth

A terápiás kezelések kezdetén bármikor, amikor Elizabeth egy kicsit is tudatába került belső gyermekének, a sebezhetőségének és a szeretet iránti éhségének, megfagyott. A testétől/gyermekétől a szüleivel kapcsolatos fájdalmas múltbeli tapasztalatoknak köszönhetően vágta el magát, és minden alkalommal, amikor észrevette, hogy belül még mindig vágyik a gyengédségre vagy a szeretetre, megbüntette magát, rendszerint fájdalmas tüneteket létrehozva a gerincében.

Amikor nyíltan megvizsgáltuk a benne élő gyermekhez való viszonyát, ez erőszak és agresszív elutasítás formájában tárult elénk. Kezdte megérteni, hogy az összes haragját beépítette magába, és folyamatosan csak a teste/gyermeke ellen fordítja. De nap mint nap makacsul ellenállt annak, hogy kapcsolatba kerüljön a belső gyermekkel egészen addig, míg egyszer csak szeretetteljesen tudott ránézni, ha karjaiba venni még nem is tudta.

Amikor végül átölelte a belső gyermeket, hogy soha többé ne kelljen gondoskodó anya nélkül lennie, a megjelenése minden elképzelést felülmúlt, teljesen megváltozott a kisugárzása, szelíd és hihetetlenül gyönyörű lett. Olyan volt, mintha megtalálta volna az igazi családját, akik boldogan fogadnák ott bent, miután éveken át vándorolt kint a hidegben.

Elizabeth szülei, ahogy sokan mások is, ugyanúgy bántak vele, ahogy a saját belső gyermekükkel tették. Nem ismertek más utat. Ugyanazt tették, ahogy az ő szülei bántak velük az ő gyermekkorukban. Saját belső gyermekünk meggyógyítása generációkat gyógyít meg, és mindazokat, akik körülöttünk vannak, egyre növekvő körben!

Készen állsz arra, hogy most megöleld a belső gyermekedet? Ha nem csináltál még ilyet, biztos, hogy ostobaságnak érezheted – de kész vagy megengedni magadnak, hogy egy kicsit ostoba légy azért, hogy megfigyeld, mi mást találhatsz? Figyeld meg, hogy mi történik az életedben, hogyan változik meg az életed minősége, ha naponta csupán néhány percen át elvégzed az egyik legerőteljesebb gyógyító gyakorlatot – A belső gyermek megölelését: