

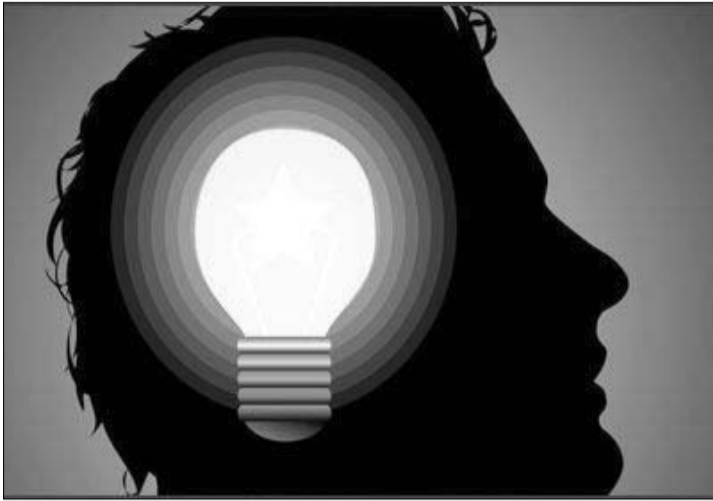
Eckhart Tolle:

# A fájdalomtest

## AZ EMBERI ELMÉJŰ KACSA

A most hatalma című könyvemben megemlítettem a vadkacsával kapcsolatos megfigyelésemet. Ha két vadkacsa összekap - s a harc sohasem tart sokáig -, utána szétválnak, és ellenkező irányba elúsznak. Ezt követően mindkettő néhány erőteljest csap a szárnyával, hogy levezesse a harc kapcsán benne fölgyülemlett energiatöltést, majd békésen tovább úszik, mintha mi sem történt volna.

Ha a kacsának emberi elméje lenne, akkor gondolkodással és történetkreálással életben tartaná a harcot. Valószínűleg ez lenne a vadkacsa története: "Nem tudom elhinni, mit művelt az imént! Tizenöt centiméterre megközelített! Hát azt képzelem, hogy övé ez a tó?! Semmibe veszi a privát szférámat! Soha többé nem bízom meg benne! Legközelebb



biztos valami mással fog próbálkozni, csak hogy bosszantson! Biztos vagyok benne, hogy máris forral valamit ellenem. De nem hagyom annyiban! Úgy megleckéztetem, hogy azt el nem felejtí!" És az elme tovább és tovább szövi a meséit, és napok, hónapok vagy évek múlva is még mindig ezen gondolkodik, és erről beszél. Ami pedig a testet illeti, a harc folytatódik, és az energia, amit ezekre a gondolatokra reagálva a test termel: érzélem, ami aztán további gondolkodást generál. Ez válik az ego érzelmi gondolkodásává. Láthatod már, milyen problémás lenne a kacska élete, ha emberi elmével rendelkezne. A legtöbb ember pontosan így él. Számára egyetlen helyzet vagy esemény sem ér igazán véget. Az elme és az elme alkotta "én és a történetem" tovább hajtja.

Eltévedt faj vagyunk. Minden természetes dolog, minden virág, fa és minden állat kulcsfontosságú lecke adhatna nekünk, ha megállnánk, néznénk őket, és figyelni rájuk. Kacsáink leckéje így szól: rázd meg a szárnyaidat! Lefordítva: ereszd szélnek a történetedet, és térj vissza az erő egyetlen helyéhez: a jelen pillanathoz!

## A MŰLT CIPELÉSE

Az emberi elme képtelen, pontosabban fogalmazva: nem hajlandó szélnek eresztetni, nem akarja letenni a múltat. Gyönyörűen szemlélteti ezt a két zen szerzetes, Tanzan és Ekido története, akik olyan úton lépdeltek, amely a heves esőzés hatására rendkívül sárosá vált. Egy falu közelében találkoztak egy fiatalasszonnyal, aki éppen az úton próbált átkelni, ám a sár olyan mély volt, hogy az tönkretette volna a selyem kimonóját. Tanzan azonnal a karjaiba kapta a hölgyet, és átvitte az út másik oldalára.

A szerzetesek csendben folytatták útjukat. Öt órával később, amint közlekedtek a számukra szállásul szolgáló templomhoz, Ekido nem tudta tovább visszatartani magát, és kifakadt: "Miért cipelted át azt a lányt az úton?! Nekünk szerzeteseknek nem szabad ilyesmit tennünk!"

"A lányt én már több órája letettem - felelte Tanzan. - Te még mindig cipeled?"

Most képzeled el, milyen lenne az élet azok számára, akik állandóan azt tennék, amit Ekido! Nem tudnák, illetve nem lennének hajlandók belül elengedni a szituációkat, s magukban így egyre több terhet halmozniak föl. Ha ezt elképzelted, máris képet kaptál arról, hogy milyen is az élet a bolygónkon élők többsége számára, hogy elméjükben a múlt milyen hatalmas súlyú terhet cipelik folyton.

A múlt emlékként él benned, ám az emlékek önmagukban még nem jelentenek problémát. Történetesen emlékezés révén tanulunk a múltból és a múltban elkövetett hibákból. Ha az emlékek - más szóval: a múlttal kapcsolatos gondolatok - teljesen elurálnak, csak ekkor válnak teherrel, ekkor lesznek problematikusak, és ekkor válnak éntudatod részévé. Ez esetben a személyiséged, amit a múlt kondicionált, a bőrtönöddé válik. Emlékeid éntudattal ruházódnak fel, és a történetedet tekinted önmagadnak. Ez a "kis én" egy illúzió, ami eltakarja valódi identitásodat: az idő és forma nélküli jelenlétet.

A történeted azonban nem csupán mentális, hanem emocionális emlékből - folyamatosan újra átél, régi érzelemből - is áll. Hasonlóan a szerzeteshez, aki a gondolataival táplált nehezítésének a terhet öt órán keresztül cipelte, a legtöbb ember hatalmas súlyú, fölösleges - gondolati és érzelmi - máhát hurcol egész életében. Sértettségükkel, bánkódásukkal, ellenségeskedésükkel és büntudatukkal önmagukat korlátozzák. Érzelmi gondolkodásuk az énjükké vált, ezért belecimpaszkodnak a régi érzélembe, mert az erősíti az identitásukat.

Mivel az emberek hajlamosak állandósítani régi érzelmeiket, szinte mindenki hurcol az energiamezejében fölhalmozott régi érzelmi fájdalmat, amit én "fájdalomtestnek" nevezek. Megtehetjük azonban, hogy nem növesztgetjük tovább a már meglévő fájdalomtestünket. Megtanulhatjuk "szárnyaink csapkodásával" megtörni a régi érzélem fölhalmozásának és fenntartásának szokását, függetlenül attól, hogy valami tegnap vagy harminc évvel ezelőtt történt. Megtanulhatjuk, hogy az elménkben ne tartunk életben helyzeteket és eseményeket, hanem figyelmünket állandóan a tiszta és időtlen jelen pillanatra tereljük vissza, ahelyett, hogy holmi mentális film produkálásába keverednénk. Ak-



kor már maga a jelenlétünk lesz az identitásunk, s nem gondolataink és érzelmeink.

Soha semmi sem történt a múltban, ami megakadályozhatná, hogy most a jelenben legyél; és ha a múlt képtelen megakadályozni, hogy most jelen légy, akkor ugyan milyen ereje van a múltnak?

**AZ EGYEDI ÉS A KÖZÖS**

Az összes olyan negatív érzélem, amellyel megjelenése pillanatában nem nézünk teljesen szembe, hogy a maga valóságában lássuk, nem foszlik teljesen szét. Fájdalommaradékot hagy hátra.

Különösen a gyerekek találják az erősen negatív érzelmeket túl nyomasztónak ahhoz, hogy azokat kezelni tudják, és ezért hajlamosak megpróbálni nem érezni őket. Ha nincs mellettük olyan, teljesen tudatos felnőtt, aki szeretettel és együtt érző megértéssel segíti őket az érzelmükkel közvetlenül szembenézni, akkor a gyerek számára valóban az egyetlen lehetőség a "nem érezni" választása. Ezt a korai védekezési mechanizmust azonban sajnos többnyire felnőtt korára is megőrzi. Az érzélem felismeretlenül tovább él odabenn, és közvetett módon nyilvánul meg, például szorongásként, haragként, dührohamként, rosszkedvként, vagy akár testi betegségeként. Egyes esetekben ez minden bensőséges kapcsolatot megakadályoz vagy elszabotál. A legtöbb pszichoterapeuta találkozott már olyan pácienssel, aki azt állította magáról, hogy tökéletesen boldog gyerekkora volt, s aztán idővel kiderült, hogy ennek történetesen épp az ellenkezője az igaz. Ezek az extrém esetek, ám tény, hogy senki sem élheti le a gyerekkorát úgy, hogy közben ne élne át érzelmi fájdalmat. Még ha mindkét szülőd megvilágosodott lenne, javarészt akkor is tudattalan világban nőnél fel.

Az összes olyan erős, negatív érzélem, amivel nem néztél teljesen szembe, amit nem fogadtál el, s utána nem eresztetted szélnek, olyan fájdalommaradékokat hagyott hátra, amelyek tested sejtjeiben élő energiamezővé álltak össze. Ez nem csak gyermekkori fájdalomról áll, hanem azokból a fájdalmas érzelmekből is, amelyek később, serdülőkorodban és felnőttkorodban adódtak hozzá, s amelyek nagy részét az ego hangja teremtette meg. Ez az az érzelmi

fájdalom, ami elkerülhetetlenül útitársad lesz, ha életed alapja a hamis éntudat.

A régi, ám még mindig rendkívül eleven, szinte minden emberben ott élő érzélem energiamezeje: a fájdalomtest.

A fájdalomtest azonban nemcsak egyedi jellegű. Szerepet játszik benne az a fájdalom is, amit az emberiség történelme - a törzsi háborúk, a rabszolgaság, a fosztogatás, a megerőszakolás, a megkínzás és az erőszak egyéb formáinak a története - során számtalan ember átélt. Ez a fájdalom még mindig ott él az emberiség közös pszichéjében, és naponta gyarapszik; meggyőződhetsz róla, ha ma este megnézed a tévéhíradót, vagy ha megfigyeled az emberi kapcsolatokban zajló drámákat. A kollektív fájdalomtest valószínűleg beködölódik minden emberi DNS-be, jóllehet, ezt még nem mutatták ki.

A cikk részleteket tartalmaz Eckhart Tolle „Új föld” című könyvéből

<b>HOROSZKÓP</b>	<b>♈ KOS (03.21.-04.20.)</b> Talán egy régi kedves ismerőse bukkan fel, akivel a múltidézés mellett a jövőjét is áttekintheted. Mielőtt nagyon beleélné magát az új helyzetbe, gondoljon át mindent alaposan és legyen realista! Munkahelyi versengés esetén kivételesen ne a megérzéseire hagyatkozzon.	<b>♉ RÁK (06.22.-07.22.)</b> Ha tartós párkapcsolatban él most minden esélye megvan arra, hogy bekössék a fejét. Partnere teljesen odavan önért, olyan hetek köszönhetnek most önökre, mint a kapcsolatuk elején. Több sikert könnyen el magának, mint azt eddig remélte.	<b>♊ MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> Érdekes történésekre számíthat: a baráti társaságába bekerülhet egy olyan személy, akiről talán már hallott, de még nem ismerte. Ez az illető egyszerűen tud önben gyengédséget és vad szenvedélyt ébresztetni, amelyeket elhesseget magától, ha otthon békét akar.	<b>♋ BAK (12.22.-01.20.)</b> Most a sors összehozhatja a nagy Ő-vel és olyan lépésekre szánhatja el magát, amitől rokonai, barátai megrémülnek. Ok nem az ön szemével látják a kedvesét. Egész jó csapatot alakulna ki a munkahelyén, de ehhez nem ártana megtanulnia a csapat „nyelvét”.
	<b>♌ BIKÁ (04.21.-05.20.)</b> Bár nem a szavak embere, próbálja megbeszélni a párjával, miért romlott el a kapcsolatuk és hogyan oldható meg. Ha szingli, a magánélete felpeszdi. Ettől a kapcsolattól azonban ne várjon tartós boldogságot! Amilyen gyorsan jött olyan gyorsan elillan majd.	<b>♏ OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> Ha már házasságban él, vitákra számíthat: a pénzügyek dolgában ugyanis csak nehezen tud zöldágra vergődni a párjával. Nem jó megoldás a mosolyszünet, ettől még nem oldanak meg semmit, és a kapcsolatuknak is még többet ártanak vele.	<b>♍ SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> Egy olyan munkahelyi szerelmi viszonyra mond igent, ami alaposan felforgathatja az életét. A nagy kérdés, hogy ez az új szerelem megmarad-e, és ha igen, hosszú távon hozhat-e olyan eredményeket, amelyeket hozott a régi. Ezt senki nem tudhatja...	<b>♎ VÍZONTÓ (01. 21.-02.19.)</b> Otthon kellemetlen élmények elé néz, vitára számíthat. Ennek oka elsősorban a féltékenységi jelenetekből indul ki, és ha nem tesz lakatot a szájára, meglehet, hogy párja valóban felkeresi egy régi „barátját”, akivel valaha heves érzelmek kötötték össze.
	<b>♍ IKREK (05.21.-06.21.)</b> A tartós kapcsolatban élők most megtapasztalhatják a vágyakozás élményét. A baj csak az, hogy egy hamadik után vágyakoznak, egy olyan kiválót után, aki képes lenne elvenni még az eszét is. Túrelmetlenségével nemcsak karrierjét veszélyezteti.	<b>♏ SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Valaki nemrégiben alaposan felkeltette az érdeklődését, és már-már azt hitte, hogy szerelem volt az illetővel, hát most csalódnia kell. Kiváló kapcsolati tőkéje révén végre jól alakulhat a karrierje. Ami a környezetén kifog, azt ön pillanatok alatt megoldja.	<b>♎ NYILAS (11.23.-12.21.)</b> Ha párkapcsolatban él most meginoghat a hűsége. Valaki, akivel nap mint nap találkozik, most olyan ajánlattal áll elő, ami alaposan meglepi. Mindig is az igazság bajnoka volt, de mostanában még inkább olyan hangadó lett, aki a kollégáiért harcol.	<b>♏ HALAK (02.20.-03.20.)</b> Az élet nagyszerű rendező, jobb fordulatokat tartogat a szingli Halak-született számára, mint amit az elképzelt magának. Utazásra, új szerelmi kapcsolatok alakítására most igazán jó időszak következik, használja ki ezeket a szerelmes napokat!

**HOROSZKÓP**