

LÉPÉS AZ ISMERETLENBE

Irányjelző a szeretet

Pár éve a karácsony esti szokásaink részévé vált, hogy amikor a gyerekek elalszanak, a férjemmel kinyitunk egy üveg bort és megnézzük az Igazából szerelem című filmet. Nem mintha tavaly óta elfelejtettük volna. Egyszerűen csak azért, mert jól esik, mert kedves, szellemes, szívmengető és karácsonyos. A film első mondata valahogy így szól: Ha elkiserít a világ állapota, kimegyek a Heathrow repülőtér várójába, figyelem, ahogyan az érkezési oldalon az emberek egymás nyakába borulnak, és ilyenkor rájövök, hogy igazából csak a szeretet számít...



A karácsony valahogy mindig felhossa ezt a témát. A szeretet ünnepe – mondjuk néha már közhelyesen. És talán ekkor sem gondoljuk végig, hogy mit is értünk alatta. Félnünk megérezni, hogy mennyire szeretünk. Családállítóként rengetegszer láttam, micsoda hatalmas öröm, amikor egy állításban felfedezzük és megérezzük ezt. Amikor rájövünk, hogy valakit, akivel azt hittük, hogy problémáink vannak, valójában mennyire nagyon szeretünk. Hogy milyen mély kötődésben vagyunk a családjunk minden egyes tagjával – élőkkal és holtakkal, ismertekkel és ismeretlenekkel. Rendkívül bonyolult energiarendszer részei vagyunk, amelyet a szeretet köt össze.

A szeretet rendjei

Bert Hellinger és a családállítás ezzel a felismeréssel átrendezte a pszichoterápia korábbi kereteit. Felismerte,

hogy a lelkünk ennek a bonyolult energiarendszernek a törvényeit követi. A rendszer bonyolult, de a törvényei egyszerűek. Az első, hogy a rendszeren belül mindenkinek megvan a maga helye, amelyet az élet továbbadásának rendje jelöl ki. A második, hogy a hely és az odatartozás joga mindenkit megillet, ha ebből kitagadnak valakit, azt a rendszer egy később született családtag sorsában állítja helyre. A harmadik, hogy az adás és elfogadás tekintetében a rendszer a kiegyenlítődésre törekszik.

Szóval a törvények egyszerűek, a lelkünk pedig tévedhetetlenül követi őket. Az élet választásaiban mégis sokkal inkább az akaratunkra hallgatunk – az ember már csak ilyen. Közben sérülünk, fájdalmat okozunk másoknak, magunknak, kirekesztünk vagy kirekesztődünk. A lelkiismeret és az akarat konfliktusában azonban mindig a lelkiismeret győz. Azt hisszük, irányítjuk az életünket, a dolgok mégis

inkább történnek velünk. Az energiarendszer irányít. A családállítás hatalmas sikereit annak köszönheti, hogy láthatóvá és érezhetővé teszi, hogyan működik a család lelkiismerete, és kapcsolatba hoz a mélyen rejlő szeretettel, amely ezt az energiarendszert mozgatja. Az állításokban a lelkünk valósága mutatkozik meg, az, ami az életünket valójában irányítja.

Lélekmozgás

A családállítás fő témája eredetileg a családi energiarendszerben ható erők felderítése és a sorsösszefonódások kibogozása volt. A kliens elmondta a problémáját, az állításvezető pedig a szeretet rendjeit szem előtt tartva a megfelelő helyekre mozgatta a képviselőket, és néhány oldást hozó mondattal „rendet rakott” a családban. Idővel azonban az is kiderült, hogy az állítások terét adó tudásmező akkor is megmutatja a megoldást, ha az állításvezető irányítás helyett csak követi a folyamatot. Valami, nagyobb dolog hat közre, ami független az akaratunktól. Ez új dimenziót adott a családállításnak, és olyan utakat nyitott meg, amelyek a személyes fejlődésünket a sorsösszefonódások kibogozásánál is mélyebben támogatják. Hiszen a legnagyobb kérdés talán éppen az, hogyan viszonyulunk ehhez a valami nagyobbhoz, amit a szeretet mozgat, és ami maga az élet? Benne leszünk, vagy kívül maradunk, irányítani akarjuk, vagy átadjuk magunkat neki?

Valami nagyobb

Az életünk elején nem kérdés, hogy valami nagyobb részei vagyunk. Ez az alapélményünk. Az anyaméhben az anyai szervezettel együtt élünk. Ez maga a tökéletes egység. Aztán az elszakadás fájdalmát – a születésünket – úgy gyógyítjuk, hogy kötődünk a szüleinkhez, családjunkhoz, és ezzel megint valami nagyobb részévé válunk. Kamaszkorba érve elkezdünk lázadni, újraértelmezzük mindent, és azt akarjuk követni, amit mi igaznak hiszünk. A kor, amelyben élünk, támogatja ezt, hiszen az önmegvalósítás lázában ég a világ. Először ez nagyon izgalmas, egy idő után azonban rájövünk, hogy egyedül vagyunk. Kilépjünk a világba, és rádöbbenünk, hogy felelősséget kell vállalnunk ma-

gunkért. Nem látunk semmit, ami nagyobb nálunk, és amihez igazodhatnánk. Vissza már nem mehetünk, előttünk pedig csak az ismeretlen van, amit nem tudunk irányítani.

Az ismeretlen

A lépés az ismeretlenbe valójában az első lépés a felnőtt önmagunk felé. Amely magába olvasztja az életünk valamennyi szakaszát – a magzati és gyermekkori kötődést és a kamaszkori lázadást egyaránt. A felnőtt önmagunk úgy tekint vissza, hogy mindenre igent mond, ami ebben benne foglaltatik. Igent az energiarendszerünkre, amelynek visszavonhatatlanul a részei vagyunk. Igent a családra, a szülőkre; az elszakadásokra és kötődésekre; a sorsokra és a fájdalmakra. Igent önmagunkra és a saját életünkre. Azért, mert belátjuk, hogy ez a rendszer a miénk, és ide tartozunk. Már nem akarjuk megváltoztatni, átalakítani, egyszerűen csak úgy tekintünk rá, mint valami nagyobbra, ami tőlünk függetlenül létezik. A családállítás egyik legkülönösebb sajátossága, hogy a módszer egyik lényege éppen a lépés az ismeretlenbe. Minden megszemélyesítő ezt teszi, amikor beáll egy szerepbe: követi az érzéseit, anélkül, hogy tudná, hová vezet. És az állításvezető is ezt teszi: követi a folyamatot anélkül, hogy irányt akarna szabni neki. És mindannyian elfogadják annak a nagyobb valaminek az erejét és irányítását, hogy az mutassa meg a megoldást. És ez a valami végül elvezet oda, ahol megtalálhatjuk a szeretetet. Mert igazából csak a szeretet számít. Karácsonykor talán könnyebb kinyitni erre a szívünket, és megtenni egy apró lépést az ismeretlen felé.

Bozai Susza,
www.csalad.allitas.eu

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Wilfried Nelles: Az életben nincs visszaút
Thomas Schäfer: Hogyan válik a szenvedés ismét szeretetté?

