



Lélekölelés



Mielőtt továbblépnél, érdemes megállnod egy pillanatra, és visszanézned arra, amit az elmúlt hetekben gyakoroltál.

Lehet, hogy az irányított légzés eleinte idegen volt számodra. Lehet, hogy untatott, esetleg feszített, vagy éppen megnyugtatót.

Lehet, hogy semmit nem éreztél közben, de az is lehet, hogy váratlan gondolatok, emlékek, érzések jelentek meg benned.

Figyeld meg most – innen visszatekintve –, milyen volt nap mint nap leülni magaddal?

Milyen gondolatok tértek vissza hozzád újra meg újra? Volt-e olyan pillanat, amikor azt vetted észre, hogy másként reagáltál, egy kicsit hamarabb megnyugodtál, vagy egyszerűen végre igazán jelen voltál?

Lehet, hogy a változás egészen finom volt: egy kevésbé feszült reggel, egy pillanat, amikor nem siettetted magad – ez mind számít.

Ha bármit is adott neked ez a gyakorlat – akár csak annyit, hogy emlékeztetett a légzésedre –, akkor **megengedheted, hogy veled maradjon, kísérjen az úton.**

Akkor, amikor éppen eszedbe jut: egy hosszú várakozás közben, egy nehéz beszélgetés előtt vagy után, egy zsúfolt nap közepén. Vagy amikor egyszerűen úgy érzed, szükséged van néhány perc figyelemre önmagad felé.

Ha mindezt végiggondoltad, akkor most jöhet egy újabb lélekölés.



2. lépés: Ho'Oponopono: megbékélés önmagaddal

Most egy olyan gyakorlattal dolgozunk, amely nem a gondolataidon, hanem a belső viszonyuláson keresztül hat – finoman, ismétlésekkel. Szavakon át, de nem azok megértésével, hanem az érzetükkel.

A Ho'Oponopono egy ősi hawaii módszer, amely a belső tisztulást, a megbékélést és az elengedést szolgálja. Különböző élethelyzetekre, kapcsolatokra és múltbeli emlékekre használható – de most arra kérlek, hogy először önmagadra irányítsd.

**Ne elemezz.
Ne értelmezz.
Csak ismételj – és hagyd,
hogy történjen, aminek
történnie kell.**



A gyakorlat menete

Válassz egy nyugodt időszakot a nap során – például az ebédidőt –, amikor néhány percre félre tudsz vonulni.

Ülj le kényelmesen. A tested legyen megtartott, de laza. Ha jól esik, hunyd be a szemed. Most gondolj magadra. Nem kell egy konkrét helyzetet felidézned – elég, ha te magad vagy a fókuszban.

Ezután kezd el egymás után, körbe-körbe ismételni a következő mantrát, megszakítás nélkül:

Sajnálom.
Kérlek, bocsáss meg.
Köszönöm.
Szeretlek.

Magadnak mondd ezeket a szavakat.

Nem kell hangsúly, nem kell érzelem – csak az ismétlés.

Állíts be egy 3 perces időzítést, és alatta egyszer se állj meg.



Hogyan építsd fel a gyakorlatot?

Az 1. héten: minden nap legalább 3 percig gyakorolj.

A 2. héten: ha jól esik, emeld 5 percre a gyakorlást.

A következő hetekben: fokozatosan növelheted az időtartamot – a saját ritmusod szerint.

Nyugodtan gyakorolhatsz hosszabban is, de a 3 perc minden nap legyen meg.

Fontos tudnod!

Lehet, hogy semmit nem érzel.

Lehet, hogy ellenállás, szomorúság vagy feszültség jelenik meg benned. És lehet, hogy megkönnyebbülés.

Nem kell „jól” csinálnod. És nem is kell hinned benne.

Elég, ha jelen vagy, és ismétled a mantrát.

Ez a gyakorlat nem gyors felismeréseket ad, hanem finom, belső elmozdulásokat. Olyanokat, amelyek gyakran csak később válnak észrevehetővé – egy másfajta reakcióban, egy enyhébb belső hangban, egy megengedőbb pillanatban.

Ez volt az új lélekölelés.
Egy csendes, ismétlődő üzenet önmagad felé.

Anna

