



A cipőm



Bevezető

„Spirituális utam és fejlődésem sokféle tanítás formálta, de igazán egyik sem hozott olyan átütő eredményt, mint amikor ráléptem a QhapaqÑan útjára.”

Nem volt egyszerű életem, de kinek van? Mindenki életében vannak nehézségek, mindenkinek vannak problémái... kinek mi. A különbség az, hogy ki hogyan éli meg, hogyan reagálja le és kezeli ezeket a nehézségeket.

Külső szemmel hihetjük, hogy egy gazdag gyereknek nincsenek problémái, hiszen mindene megvan, pedig nincs ember, akinek ne lennének nehéz pillanatai vagy időszakai, csak bele kellene lépni a cipőjébe.

Az én cipőm is szoros lenne sok mindenkinek ha belelépnének. Kívülről egy magabiztos és erős embernek nézek ki, de belül... na az már más kérdés. Kevesen tudják az igazi énem milyen.

Irigykednek, „Huuu de jó neki, felvitte az Isten a dolgát!” Na de idáig mennyit küzdöttem, mennyit tettem ezért azt senki se nézi, senkit nem érdekel a másik cipője milyen utat járt be addig.

Ha kíváncsi vagy az én cipőmre hát most belenézhetsz.



Előzmények

A kicsi gyerekkorom számomra egy nagy folt volt, alig emlékeztem belőle valamire. Szinte csak amit anyukám mesélt, persze az ő szemszögéből nézve.

Az iskolás éveim tele voltak feszültséggel. Nem szerettem szerepelni, így felelésnél totál leblokkoltam, mert éreztem, hogy mindenki néz és hiába tanultam semmi nem jutott eszembe. Ráadásul egy nagyon vékony lány voltam, ezért mindenki csontváznak és az orrom miatt vasorrú bábának csúfolt. Leginkább fiúkkal barátkoztam, mert a lányos témák nem igazán érdekeltek, inkább mentem focizni, kosarazni.

A csúfolódás miatt felsőbb sulikban visszahúzódóbb lettem, és pánikrohamaim voltak vizsgák környékén. Valahogy mégis jobb jegyeket szereztem, mint általánosban és a tanáraimnak köszönhetően megszerettem a tanulást. Lányos sulikba jártam, de itt is találtam azért 1-1 fiút, akivel összebarátkozhattam. Velük jobban megtaláltam a közös hangot, mint az irigykedő, önmagukat megjátszó lányokkal.

A sulin kívül viszont 2 barátnőm is volt. Egyikük sem része már az életemnek.

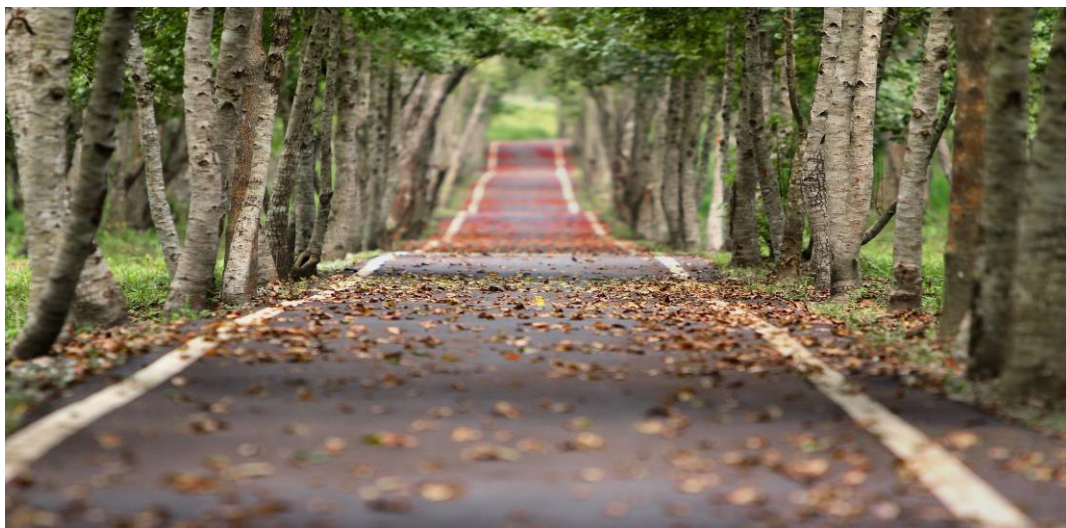
Munkahelyeimen eljátszottam a határozott, magabiztos felnőttet, de igazából ugyanaz a kislány voltam tele félelemmel és a pánikrohamok feszültebb időszakokban mindig visszatértek.

Egyedül a párkapcsolataimban voltam határozott.

2 komoly kapcsolat után későn mentem férjhez, majd 35 éves voltam, mikor megszületett a kisfiam. Azt hittem végre elértem amire mindenki vágyik: férj, gyerek, meghitt családi fészek. De valahogy nem voltam boldog és akkor még nem értettem miért.

Közben rájöttem, hogy a férjem nárcisztikus személyiség, nagyon nehéz volt elviselni a kitöréseit, az öngyilkossági hajlamát. Végül kicsit másképp lett öngyilkos, a saját gondolatai betegítették meg.

Amikor a férjem beteg lett akkor kezdődött az én igazi utam.



1. mérföldkő

Amikor kiderült a férjem betegsége és az orvosok a kész tényeket közölték, – mint általában mindenki, mi is – valami alternatív megoldást kerestünk. Így találtam rá a reikire. Ez volt az 1. mérföldkő az utamon.

Az életem akkor elkezdett változni. Ahogy éreztem az energiát úgy kezdtem másképp látni az életet, a növényeket, a tárgyakat, az állatokat, amiket gyerekkoromtól szerettem. Más lett fontos az életemben, kezdtem célokat találni.

A férjem nem sikerült megmentenem, akkor még hibáztattam mindenkit, magamat is.

Ott maradtam egy 2 éves gyerekkel és egy 89 éves járásképtelen nagymamával egyedül. Először kellett egyedül megállnom a helyem és egyedül gondoskodnom olyanokról, akik csak rám számíthatnak. És megcsináltam. Büszke voltam magamra. Mindazonáltal odabent tele voltam kétségekkel és félelmekkel.

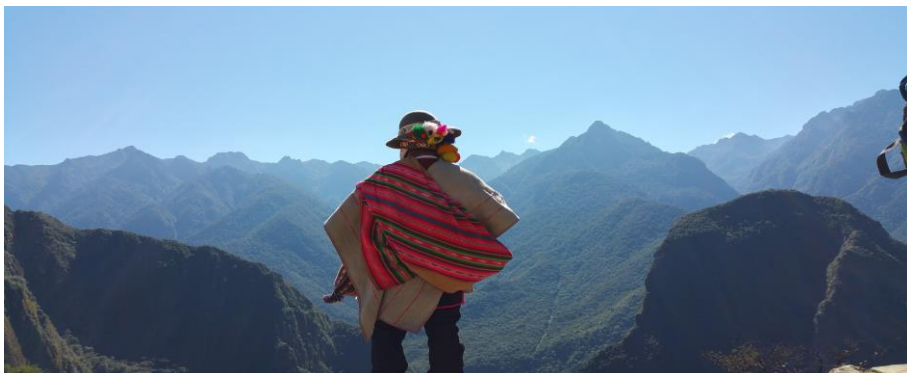
Féltem attól, hogy rossz anya vagyok, hogy rossz döntéseket hozok, hogy ha nagyikám nem lesz egyedülálló anyaként nem fogok munkát találni és hasonló, mindenkit dűlő kérdések marcangoltak.

4 év után új párkapcsolatba kezdtem, de már nagyon óvatos voltam. Nehezen engedtem az új partnerem közel magamhoz.

Én persze azt mondtam, hogy semmi problémám, én egy pozitív, erős, magabiztos nő vagyok, de a pánikrohamok és az önmarcangolás mást mutattak.

Mindenféle önfejlesztő és öngyógyító videókat néztem, cikkeket olvastam. Belekezdtem mindenbe, de semmit nem csináltam a reikin kívül végig. Persze így semmi se segített és a megoldást még mindig kívülről vártam.

Aztán egy online „tanfolyamon” megtetszett egy előadó, aki a queroktól tanult. Mindig érdekelt az ősi tanítások, az indiánok és a „varázslók világa”, az egyik kedvenc filmem Az erdő harcosa. Befizettem arra az előadássorozatra. Az előadások nagyon érdekesek voltak, maga az előadó stílusa is magávalragadó, de hiába volt húúúúha érzésem valahogy hiányérzetem maradt és mivel ez csak videós előadás volt a kérdéseimre választ nem kaptam. Ezzel nem voltam egyedül és az előadás zárt csoportjában sokan feltették kérdéseiket, amire végül egy másik „tanítvány”, Péter adta meg a válaszokat és ajánlott egy olyan online képzést, ami sokkal alaposabb, hosszabb és egy perui hölgy, Mery tartja magyar tolmáccsal.



Az út

Online tanfolyam, nem muszáj jelen lenni, mert videó készül róla, később is meg lehet nézni, írásban is fel lehet tenni a kérdéseket... ezt nekem találták ki. Merthogy én mások előtt meg nem szólalok és el nem mondom a problémáim az tuti. Így indultam neki, én a „háttérből leskelődő” □

Ez működött is kb 2 hónapig, amikor is a tanfolyam elindítója, Nicolas bekapcsolódott az órába. Erre külön szóltak, hogy meg KELL jelenni. Minden tanulónak egy problémáját kellett megneveznie, amire Nicolas megoldást javasolt. Amikor rám került a sor hirtelen azt mondtam, hogy gátolom magam azzal, hogy nem jelentkezek be az órákra. Meglepődtem magamon, de Nicolas abszolút nem és 2 feladatot is kaptam. Hirtelen lelkes lettem, hiszen beszélhettem egy igazi queroval és még feladatot is adott NEKEM. Hogy mit fogok elérni ezekkel a látszólag bugyuta feladatokkal akkor még nem tudtam, de mégis bíztam benne. Még szerencse, mert azóta csak akkor hagytam ki órát amikor nem volt netem. Sőt! Azóta már a csoporttársammal tartottunk újnak előadást is a tapasztalatainkról. Ééééénnnn aki idegenek előtt megszólalni is alig mert. El tudjátok ezt képzelni? Akkor én még nem.

Akkor még csak elkezdtem órákra járni, de még mindig nem voltam hajlandó igazán megszólalni, elmondani a problémáim, amik nekem még mindig nem is voltak. Hallgattam a többieket és azon kaptam magam, hogy jééé ez a rituálé nekem is jó lenne, mert ilyen már nekem is volt és hát nem árthat... Oh az a másik se lehet rossz.

Közben elkezdtek a kódokat. A Kawsay-jal és a Munay-jal nehezen birkóztam meg. A Kawsay kódhoz tartozó feladatot ötödszöri nekifutásra sikerült megcsinálnom. Először korai időpontot választottam és hétvégén sikeresen elaludtam. Másodszor pont jött a fiam és totál elterelte a figyelmem. Harmadikra már állítottam be ébresztőt, de pont olyan helyen voltam ahol dilisnek néztek volna ha előadom Tarzant. Negyedik nekifutásra korábbra állítottam 10 perccel az emlékeztetőt, ami ügyesen szólt is, de naívan azt gondoltam, hogy még befejezem amit csinálok és hajrá kawsay, hát tévedtem és kicsúsztam a 10 percből. Ötödikre már nagyon cseles voltam, előtte 10 perccel és 1 perccel is emlékeztető. Így maradt időm „elbújni”, de nem volt időm elfelejteni. □

A Munay-t már a Kawsay-nál bevált módszerrel kezdtem csinálni, de nehezítette a dolgot a tükör. Addig nem volt a táskámba piperetükör, emiatt buktam is el feladatot amikor nem voltam otthon. A végére már boltban sem okozott problémát megcsinálni.

Ami nekem még itt nehézséget okozott az a „Rájöttem, hogy Isten bennem van” feladat volt. Az ölelgetéssel még nem lett volna problémám, na de a többivel annál inkább. Addig azt gondoltam, hogy nem érdekel mások véleménye, rá kellett jönnöm, hogy de mégis. Én ezt a feladatot idegenekkel nem tudtam megcsinálni, a családomból, a barátaimból és a szomszédaimból válogattam ki hozzá az embereket.

A többi kódot nem emelném ki külön, mert annyira egymásra épülnek és összefonódnak, együtt alkotnak egy egészet. Egy olyan egészet, ami egy megoldókulcsot ad az életedhez, ha alkalmazod.



Az eredmény

Rengeteg olyan módszert, szertartást és beavatást kaptam, ami gyökerestől megváltoztatta az életem.

Egyre mélyebben ástam bele magam önmagamba és a 9 hónap végére sok programomat és hibás gondolatmenetemet sikerült átprogramoznom. Megismertem és levettem az álarcaim, a szerepeim.

Bevallottam önmagamnak is, hogy tele vagyok blokkokkal, gátlásokkal és falakat építettem magam köré. A blokkokat elkezdtem oldani és a falakat lebontani. Sőt a mélyre süllyesztett emlékeim is sorra kerülnek elő.

A kódokkal megismertem, elfogadtam, megszerettem önmagam és a környezetem, a helyzeteim és megtanultam utat építeni a céljaim felé.

Fehér-Fülöp Krisztina

