

TESTED és AZ INTIMITÁS ÖT ELEME

„A választás világa ott van, ahol minden lehetőség olyan helyé válik, amelyről teremteni vagy képes. Amikor választasz, megnyitod az ajtót a lehetőségeknek. Amikor lehetőségeket választasz, még nagyobbakra nyitod az ajtót. Még többre. Olyasmire, ami olyan nyitást jelenthet számodra, amilyenre még nem gondoltál vagy amilyenre soha addig nem volt lehetőséged.”

Patty Alfonso Access Consciousness Facilitátor blogja

Életem nagy részében testemtől elválasztva léteztem. Mielőtt elkezdtem volna Pole Dancing for Consciousness-sel és Access Consciousness-sel dolgozni, egyáltalán nem kommunikáltam a testemmel. Semmit nem éreztem a testemben. Az ételnek unalmas íze volt, a testem érzéketlen volt, és nem szerettem, ha megérintenek vagy megölelnek. Olyasmikre kényszerítettem a testemet, amiket nem élveztem, csak azért, mert azt gondoltam, ezt kell csinálni. Merevség volt a testemben, amely a járásmódomban is merevséget eredményezett. Egyáltalán nem élveztem, hogy van testem!

A fejemtől fölfelé működtem. Céltalanul keringtem a gondolkodás... a gondolkodás... a gondolkodás körül, és legtöbbször összezavartam magamat. Az agyam által alkotott, élettapasztalataimon alapuló, egészségtelen gondolatok működtettek. Elrejtöztem a korlátok mögött, amelyeket én teremtettem azért, hogy „biztonságban” lehessenek a világgal szemben, amit keménynek éreztem.

Nem kevés módon kényszerítettem testemet és lényemet. Elrejtöztem önmagam és a világ előtt. Ismerős ez számodra?

Mi lenne, ha más lehetőségek is léteznének?

Mi történne, ha a tested több módon járulhatna hozzá létezésedhez, mint amit valaha is elképzeltél?

Intellektuális szinten tudtam, hogy a testnek megvan a saját, veleszületett csillogása. Nézzük csak meg ezt egy pillanatra!

Például tudtad, hogy tested minden sejtje létrejötte pillanatától kezdve pontosan tudja, mi a dolga? Időzz el ennél egy pillanatra... minden sejt tudja létrejöttének pillanata óta, mi lesz belőle, és mi a dolga a testedben.

Amíg a tested él, minden sejt, szerv, szervezet, amely működteti testedet, tudja a dolgát. Te, a lény vagy az az energia, amely mindezt összetartja. Te vagy a molekulák közti tér, amely létrehozta ezt a csodálatos testet.

Észrevetted már, hogy a tested magától lélegzik? A szíved magától dobog?

A véred magától folyik? A tested tudja, mikor kell WC-re menni, vagy mikor van ételre szüksége. A tested a TE hozzájárulásod nélkül működik. A tested tudással rendelkezik.

Hát nem csodálatos ez? Amikor ennek tudatára ébredtem, akkor kezdődött utazásom a testem iránti hála felé. Amikor észreveszem testem energiáját, és mindazt, amit önmagáért és értem tesz, nem tehetek mást, mint hálás vagyok neki.

Ha már a háláról beszélünk... vessünk egy rövid pillantást az Intimitás 5 elemére, és arra, hogyan tudjuk használni őket a testünkkel való kommunikációra.

1. HÁLA

Hajlandó lennél csak a mai napon 5 dolgot találni, ami miatt hálás lehetsz a testednek? Megosztottam veled testem csodájával szembeni tiszteletemet... mit jelentene neked ez a tisztelet? Csak tedd fel a kérdést: „Univerzum, mutatnál nekem ma valami szépet a testemmel kapcsolatban?” És csak figyelj egész nap... lefekvés előtt írd fel mindent, és nézd meg, mi minden mutatta meg magát a nap során!

2. MEGENGEDÉS

Mi van akkor, ha a tested ma ágyban akar maradni, és filmet akar nézni?

Mi van akkor, ha a tested ma ki akar menni, és a napon akar ücsörögni?

Mi van akkor, ha hamburgert és sült krumplit akar enni? Mi van akkor, ha a tested ma a számítógéped előtt akar ülni, és egész nap dolgozni akar – szünet

nélkül? Az, hogy testednek engedélyt adsz, azt jelenti, hogy figyelemmel vagy arra, amit tenni akar a mai nap, és mindezt érdekes nézőpontnak tekinted.

A megengedés azt jelenti, hogy nem ítélsz. Semmi sem helyes dolog. Semmi sem rossz dolog. Minden csak választás és érdekes nézőpont.

Hajlandó lennél mindent megengedni, amit a tested ma tenni szeretne?

Mit akar ma enni a tested?

Mit akar ma felvenni?

Hová akar menni? Strandra, vagy a hegyekbe?

Mozogni akar a tested, vagy pihenni?

3. TISZTELET

Amikor elkezdesz megengedésben élni, ezután egy kis tisztelettel viselkedhetsz a tested iránt. Amikor a testedet tiszteld, odafigyelsz rá.

Azt választod, amit a tested akar, mindenki más véleményétől függetlenül!

Például én legszívesebben a pole táncsal mozgatom meg testemet. Van, aki megítéli a pole táncot? „Igen, Bob!” ez szokott lenni a válasz. És ez engem teljesen hidegen hagyott. A testem kérte, és én ezt választottam. Követtem az energiát, mert tudtam, hogy valami csodásat fog teremteni nekem és testemnek. Mit választhatsz ma, amivel azonnal megtiszteld a testedet?

4. BIZALOM

A testeddel való kommunikáció és egységközösség útja az élvezetek és a nem-élvezetek szórakoztató felderítését jelentheti.

Utazásod során elkezdheted az önmagad és tested közötti bizalmadat kialakítani. Ha csak egy kicsit is hasonlítasz hozzám, életed nagy részében valószínűleg nem törődtél testeddel. Amikor elkezdesz a testednek kérdéseket feltenni, és odafigyelni arra, a tested mit kíván és mit választ testeddel a tested számára, észreveszed, hogy bízatsz a tudatosságában.

Tested tudatosságából működik. Nem rendelkezik mindazzal a nézőponttal és ítélettel, mint amikhez te, a lény, ragaszkodsz. Ha elengeded nézőpontjaidat és engeded, hogy a tested válasszon, még nagyobb lehetőségek tárulnak fel előtted!

5. SEBEZHETŐSÉG

A sorompók felállítása tudatosságunk kikapcsolásának egy módja.

Egyik fő módja annak, hogy testünkben zárat hozunk létre.

Testünkre érzékenynek lenni azt jelenti, hogy képesek vagyunk testünkben lejjebb eresztetni a sorompókat, és mindent észreveszünk, megismerünk, ami csak felmerül bennünk. A jót, a rosszat, a csúfot... a varázslatosat, csodálatosat és idegesítőt... és mindezt nem egy bizonyos szemszögből, nem ítélkezve, és nem az intimitás összes elemét felhasználva... mibe kerülne ez nekünk?

Kérdezd meg: Milyen energia, térűr és tudatosság lehetek én és a testem ahhoz, hogy az intimitás elemeit teljes könnyedséggel megtestesítsem?

A napot azzal kezdheted, hogy ennek a cikknek bármelyik kérdését felteszed miközben teljességgel jelen vagy testedben. Minél gyakrabban teszed ezt, annál több információt nyersz arról, hogy a tested mit szeret és mit nem.

Ezt gyakorolni kell! Kérlek, kezd el, és soha ne hagyj fel vele. Ígérem... garantálhatom, hogy ha nem adod fel, mindened meglesz, amit testeddel, léteddel és életeddel kívánsz.

Hajlandó vagy vállalni a csodát?

Hajlandó vagy arra is, hogy türelmes légy magaddal, amikor elkezded testeddel ezt a párbeszédet?

Légy a CSODA, aki vagy!

Forrás: YOUR BODY AND THE 5 ELEMENTS OF INTIMACY BY PATTY ALFONSO