

## **Mandszogshi – Megújulás, Beavatás**

### **Beavatás az önmagunkban rejtőző belső erők megismerésébe, s azok kontrollálásába.**

A rebirthing nyomásos-légzézés változatának tovább fejlesztett gyakorlata a **Mandszogshi**. 3 önmagában is hatékony rendszer (légzés, akupressúra, meditáció) együttes használata teszi olyan különlegessé, emlékezetessé, és erőteljessé ezt a beavatást.

A **Mandszogshi** gyakorlata nem más, mint egy beavatás az önismereti úton, az önmagunkkal vívott harc világába. Önmagunk mélyebb megismeréséhez vezet, az elfeledett, elnyomott, elfojtott érzelmeink, emlékeink, félelmeink, tapasztalataink, kudarcaink, traumáink, szorongásaink, lelki mérgeink, feszültségeink, megoldatlan helyzeteink, régi ígéreteink, szerződéseink, esküink felhozatalával, majd azok elengedésével megtisztulunk a tudatalatti, a háttérbe szorított, önmagunkat észrevétlenül emésztő, pusztító erőktől. Ezek az elfojtott, negatív, romboló érzések öntudatlanul fogva tartanak bennünket, sok esetben ezek az érzések határozzák meg az ismétlődő viselkedési mintáinkat, reakcióinkat, önértékelésünket, a világról és önmagunkról alkotott képünket. Mindezek megtörik az időnkét, megszakítják gondolatainkat, érzelmeinket, és életünk folyamatos áramlását úgy, mint a közlekedésben a járművek folyamatos haladását a rosszul beállított jelző lámpák. Időnként meg kell tisztulnunk, le kell dobjuk az évek alatt ránk rakódott terheket, meg kell tapasztaljuk az élet valódi természetéből eredő folyamatos áramlást, a szabadságot. Fájdalmak, és félelmek elől futunk, menekülünk egész életünkben, most itt a lehetőség szembenézni velük, megtapasztalni, megismerni őket, és elengedni. Ahogy jöttek, úgy menjenek el, nem kötjük magunkhoz őket.

Ez a **Mandszogshi** gyakorlat beavatás az élet egyik nagy misztériumába a belső szabadság, a tisztaság, a folyamatos áramlás megtapasztalásába. Megtapasztaljuk, milyen erősek vagyunk, s azt hogy ezzel a hatalmas erővel hogyan kell bánni, hogyan tehetjük egészségesebbé, kiteljesedettebbé az életünket, hogyan nyerjük vissza életünk fényét, és ragyogását. A boldogság bennünk rejtőzik, nem a külső tényezők függvénye. Megtapasztalhatjuk milyen érzés ezzel a kifogyhatatlan belső öröm forrásával együtt élni. Az életünket legtöbbször erővel, az élet mennyiségi változóival (több pénz, több kapcsolat, több tudás, stb.) próbáljuk bizonyos keretek között tartani, szabályozni, hogy alkalmazkodni tudjunk a kihívásokhoz. Most rájöhethetünk, milyen egyszerűen lehet mindezt minőségi változások (csak arra kell pénz, amire valóban szükségünk van, csak azokkal tartunk kapcsolatot, akikkel valóban dolgozunk van, s csak azt, és annyit tanulunk, amennyire valóban szükségünk van a saját életünkhöz) útján elérni. Az élethelyzeteinkben, krízis helyzeteinkben sokszor kevés a lépésről lépésre való haladás, sokszor szakadékot kell átugrani, minőségi változásokkal lehet csak továbbjutni.

A beavatások pont ezt az ugrást segítik elő. A beavatás után a szabadság, és tisztaság állapotából egészen másképp fogjuk érzékelni, és látni életünket, emberi játszmáinkat, érzéseinket, gondolatainkat. Rájövünk, hogy milyen nagy jelentőséget adtunk eddig testünknek, és személyiségünknek, s a lelkünk pedig teljesen a háttérbe szorult. Visszaállíthatjuk önmagunkban a természetes egyensúlyt, s az életünk egészen más színezetet fog kapni. Minden át fog értékelődni, s sokkal szabadabban, könnyebben fogunk dönteni a hétköznapijainkban, s nem kell ünnepekre, csodákra várni, hogy lelkünk fényét újra, és újra megtapasztalhassuk. Olyan tapasztalatra teszünk szert ez által a beavatással, amire mindig szívesen emlékezünk, amihez a későbbiekben is hasonlíthatjuk az állapotunkat.

A **Mandzsogshi** gyakorlata egy erőteljes tisztítás, méregtelenítés energetikai, érzelmi, és szellemi szinten, ami fizikai szinten is rögtön beindítja a tisztulás folyamatát, amit gyógyteával még hatékonyabbá tehetünk.

A mi nyugati kultúránkban, civilizációnkban, életünk beavatásokban szegény, s ami beavatás létezik, az is csak a társadalomba való beilleszkedés megkönnyítésére szolgál, irányul (pl. érettségi), míg a magasabb, szellemi erővel, és lelkünk mélyebb rétegeivel egyre kevesebbet találkozzunk. Elfelejtettük az ősi mítoszokban, legendákban, beavatásokban használt legmagasabb szintű képi gondolkodást, ősi szimbólumrendszerek használatát, amikkel mélyen a tudattalanba le lehet jutni, és amikkel jobban megismerhetjük létezésünk gyökereit. Aki olvasta Szepes Mária Vörös oroszlánját az tudja, mire gondolok, mikor a főszereplő életre hozta egy élettelen szoborból Gólemet, s mikor életerejének teljében volt, meg kellett ölnie azt. Ennek a gyakorlatnak, beavatásnak, két féle végeredménye létezik, vagy a teremtő vagy a Gólem marad életben. Ez ugyanaz, mint amikor mi megteremtjük a személyiségünket, szerepeinket, kapcsolatainkat, problémáinkat. Mindnyájan teremtünk folyamatosan, és el kell pusztítanunk őket egy idő után, mert a változásnak, az újnak mindig teret kell biztosítanunk. Ezt meg kell tanulni, tapasztalni, mert a fejünkre nőhetnek, és az életünkre törhetnek a teremtményeink, úgy, mint az említett könyvben is.

Szükségünk van a beavatásokra, hogy intenzíven megtapasztalhassuk valódi önmagunkat, hogy életünk folyamán meg-megálljunk, visszatekinthessünk életünkre, letehessük terheinket, megértsük a történeteket, felismerjük nehéz helyzeteink okait, okozatait, és új célokat tűzzünk ki, új irányt adjunk életünknek, hogy elinduljunk újra és újra a gyógyulás, és felemelkedés útján.

Szükségünk van rituálékra, beavatásokra, hogy a mélyebb Énünkkel azonosulva a saját utunkat járassuk, és időről időre rendbe tegyük kapcsolatainkat a körülöttünk élőkkel, és a világgal.

Szükségünk van a beavatásokra, mert az emberiség mindig ezeken keresztül kapcsolódott a természettel, a kozmosszal, s mindazzal, amivel nincs kapcsolatunk a hétköznapijainkban. A mítoszok, legendák, mesék is egyfajta beavatások az élet és halál körforgásába. Megtanítanak bennünket küzdeni, szembenézni önmagunkkal, fájdalmainkkal, kudarainkkal, és megismerjük általuk a bennünk rejtőző hatalmas erőt, amivel leküzdhetjük félelmeinket, betegségeinket, önbizalomhiányunkat.

Olyan belső változásokat hoz létre, amivel már másképp látjuk önmagunkat, sorsunkat, kapcsolatainkat, a nehézségeinket, a kihívásokat, és megújult energiával, erővel tölt fel bennünket. Megtapasztaljuk általuk a szabadságot, az időtlenséget, a végtelenséget, a bennünk élő Isteni állapotot.

A **Mandzsogshi** gyakorlat hatását, intenzitását, dinamizmusát még a fájdalom jelenléte is tovább erősíti. A fájdalom hatására a szervezet hatalmas erőket mozgósít az érintett testrész területére, annak gyors helyreállítására. A fájdalom erőssége egyenesen arányos az ott talált érzelmekkel. Úgy szól egy régi keleti bölcsesség, hogy "Aki megbirkózik a fájdalommal, az megbirkózik a Gonosszal." A bölcsék azt vallják, a fájdalom hozzá tartozik az élet minden nagyobb változásához. Fájdalmak közt szülnek minket és fájdalmak között fogunk meghalni. Tény, hogy minden ősi iskola vagy a természet közeli nép beavatásaiban valamilyen szinten fájdalom-terhelés alá vetették a tanulót, a beavatásra kész embert. Minél tovább haladt az útján, annál jobban nőttek a fájdalmak és a kihívások. Itt már elsősorban nem a fizikai terhelésekre és fájdalmakra kell gondolni, mint inkább a lelkire, önmagával kellett szembenéznie a jelöltnek.

Aki kibírja ezt a gyakorlatot, az kibírja az életét is. Felfedezi az ember a belső erőit, s ezzel a tapasztalattal sokkal könnyebben tud majd megfelelni az élet kihívásainak.

## **Légzés**

A légzés segítségével hatékonyan meg tudjuk mozgatni a belső energetikai rendszerünket, s ez által könnyebben meg tudunk szabadulni a nem kívánatos energiáktól, érzelmektől. Másik részről, ez a speciális légzés egy természetes, biztonságos módszer tudatállapotunk megváltoztatására, a transzállapot elérésére, tudatunk, lelkünk és szívünk megnyitására. Célja, hogy mély, autentikus önmagunkat átéljük, és megtapasztaljuk, hogy milyen vállalt szerepek, élethelyzetek választanak el attól. A légzés hatására a merev én falai fellazulnak, és mi képessé válunk a lélek mélyebb valóságának megtapasztalására.

A hangban létrejövő és a hangban megnyilatkozó érzelmek, fájdalom a hang által, a legbensőnkéből fakadó, őszinte kiáltással a levegőbe, az éterbe távozik. A visszamaradt ürességet csodálatos mantrák rezgésével lehet ezután feltölteni, amik összekapcsolnak bennünket az univerzummal, és saját központunkkal.

## **Akupresszúra**

Akupresszúra segítségével szabadítjuk fel az érzelmeinket speciális érzelmek kioldó pontokon keresztül. Segít még a speciális légzés tüneteinek, a fellépő fájdalmak, és a kellemetlen emlékek fizikai hatásainak csökkentésében. Az érzelmeinket az izmainkban tároljuk, a légzés és a pontnyomásokkal teljesen meg tudjuk szüntetni az izmaink kellemetlen feszülését, görcseit, és azok teljesen ellazulnak, ezért is van olyan érzésünk a végén, mintha

újjászülettünk volna, mintha a föld felett lépdelnénk a súlytalanságtól, mert csak a csecsemők ilyen lazák.

Az emberi testben meridiánokon keresztül kering az energia. Ezeknek az erővonalaknak vannak állomásai, kivezetései, melyek különböző szervekhez párosulnak. Ha ezekben az erővonalakban akadály alakul ki, az energia áramlása akadozik, erőnléti problémák állnak elő és szervi megbetegedések alakulnak ki. A keleti orvoslás évezredek óta tudja ezt a tényt és gyógyításaiban alkalmazza a meridiánok pontjainak aktivizálását. Ez a gyakorlat gyorsan, hatékonyan, és tartósan állítja helyre az energetikai rendszerünket. Megtanuljuk tartalék energiáinkat nagyobb hatásfokkal felhasználni, amelyeket előszeretettel alkalmaztak a harcművészek élet-halál küzdelmek előtt. Keleten, a múlt században több ország hadserege is hasonló módszerrel doppingolta katonáit, készítette fel a harcokra, és mesterségesen növelte a fájdalomtűrő képességet. Ennek a gyakorlatnak a lényege az, hogy a testünkben keringő maximális energiának a legnagyobb részét ki tudjuk használni és veszteségek nélkül erővé tudjuk alakítani.

## **Meditáció**

A megváltozott tudatállapotban könnyebben felismerjük életünk fontosabb összefüggéseit, könnyebben belátjuk fölösleges félelmeinket, aggodásainkat, merev elképzeléseinket, és könnyebben elengedjük ezeket. Az agy nagyon fontos, mert hiába gyógyítunk, tanítunk, ha az agy nem támogat bennünket, mert a félelem vagy makacs akarat hatására mindent meggátolhat, bezárhatja a megnyíló csatornákat, és elnyomhatja a felmerülő, felszakadozó fájdalmas emlékeket, érzéseket. Szabad utat kell adni a gyógyulásnak, a változásnak! Az agynak, a tudatosságnak óriási szerepe van, amit még csak most kezd felfedezni a tudomány.

Még nagyon sok hozadéka van ennek a csoportos tréningnek, mint pl. annak, hogy a gyakorlatot párban végezzük, s ennek a közös munkának az eredménye egy mély lelki barátság kialakulása. Még jobban elmélyül önismeretünk, támogatja a személyiség fejlődés folyamatát, betegség megelőző, és a gyógyításban is felhasználható, különösen a pszichoszomatikus, és krónikus megbetegedések esetén.

## **Gyakorlatról röviden**

A két napos kurzuson elméletben és gyakorlatban is nagyon részletesen felkészülünk a beavatásra, hogy az a megfelelő mederben folyjon, és maximális hozadéka legyen számunkra. A beavatás alatt, a speciális légzés mellett társunk az előre megtanult módon megnyomja az érzélem feloldó pontokat, elől, és hátul, amik fájnak, ha ott felhalmoztunk érzelmeket. A fájdalom sokféle lehet, akár kibíráhatatlan is. De fontos tudni, hogy a beavatás alatt mindenkinek megmarad a szabad akarata, és dönthet úgy is, hogy kihagyja, vagy majd visszatérve később, szembesül az adott pont fájdalmával. Fontos tudni, hogy minden kezelés

egyéni, s az adott személy testi és lelki állapotához igazodik. Nem hősokeket szeretnénk képezni, hanem egészséges egyensúlyt, tisztaságot, és belső tartást szeretnénk elérni testben és lélekben. Minden túlzás csak jobban felborítaná az egyensúlyi állapotunkat. A két nap alatt kétszer kapunk, és kétszer adunk kezelést. Egy kezelés folyamata meditációval kezdődik, majd a légzés mellett a pontnyomások követik, s a végén egy hosszabb pihenővel fejezzük be. Egy kezelés körülbelül 2-2,5 óráig tart. A kezeléseket után közösen megbeszéljük, és feldolgozzuk a megélt eseményeket.

## **Figyelmeztetés**

A gyakorlat elvégzése után kipihenten, lélekben, és testben megerősödve, boldogan térünk vissza a jelenbe, de a gyakorlat erősen igénybe veszi az embert. A gyakorlat kockázatait a részletes, mindenre kiterjedő felkészítés, a szabályok szigorú betartása, és a megtapasztalt élmények szakszerű kezelése szinte a nullára csökkenti.

Fontos tudni, hogy a módszert csak ép személyiségű emberek vehetik igénybe. Súlyosabb testi és lelki problémák esetén (pl. magas vérnyomás, szív és érrendszeri, gyomorfekély, vese problémák, stb.), és pszichiátriai problémák, klinikailag diagnosztizált pánik, pszichotikus epizódok, skizofrénia, stb.), továbbá terhesség esetén nem javasolt a gyakorlat elvégzése.

Kiss Gábor  
természetgyógyász, mérnök, tanár

kissgg@freemail.hu