

Külsőségek



LIGETVÁRI ANITA

transzperszonális pszichológus

E-mail: info@noiseg.hu és in-

fo@egyuttlegzes.hu

Barátnőinkkel sokszor beszélgetünk arról, hogy milyen nyomasztó a napjainkban elvárt „ideális női test” kultusz. Van-e „jogunk” jól érezni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk? (F. B., 17 éves)

Kedves lányok! A rövid és tömör válaszom: „jogotok/jogunk” van jól érezni magunkat, túl az ideális arányokon! A szakralitásából kibillent és főként szexuális tárgyként aposztrofált női testkultusz a végnapjait éli. Egyre több ember ébred annak tudatára, hogy bár fontos a testünk, de a törődést nem a kívülről bevitt szépségápolással, hanem a belülről tisztító praktikákkal kell helyettesíteni. A tiszta, mérgeanyagokkal kevésbé terhelt szervezet magasabb rezgésszámon rezeg. Ez pedig önmagunk és mások számára is harmonikus érzést ad.

A tiszta, „jőlelkű” (ne tévesszük össze az áldozat típusokkal!) emberekkel jó együtt lenni, kellemes beszélgetni velük, szalad az együtt eltöltött idő és a búcsúzásnál fel-frissülve válunk el. Ezzel szemben az alacsony rezgésszintű emberek társaságában fáradtnak, ingerültnek érezzük magunkat, és alig várjuk, hogy elköszönhessünk. Ezt érezhetjük akkor is, amikor a mai kor testideáljának megfelelő emberrel vagyunk, mert ő csak kívülről törődik testével. Belül a szellemi-lelki világát nem fejleszti. Nincs egységben a szellemi útján és ezt közvetíti kifelé is. A figyelem szélsőségesen eltolódik a testi szint felé. Így ő a saját szűrőjén keresztül, a „tökéletesen kidolgozott” testű emberek társaságában érzi jól magát. A szellemi ember társasága zavarja, mert nem egyezik a rezgésszámuk. Olyan, mintha egyszerre két rádió szólna. Zavaróvá válik a külön-külön harmonikusan szóló dallam. A túlzott szellemiség sem jó. Ilyenkor hanyagolva van a testi szint. De a szellemünk jelenleg egy ápolásra, tisztításra, tudatos odafigyelésre szoruló testben „lakik”.

Amikor valaki mindkét szintre figyel (az ugyanolyan fontos érzelmi szintről most nem írtam), harmóniába, egységbe kerül az ember, és akkor már nem lesz zavaró, hogy nem vagyunk manökenalkatok és az évek során átalakulunk – mert ez az élet rendje –, a lényeg, hogy egységet, harmóniát érzünk önmagunkkal. Ilyenkor leperregnek ró-lunk vagy észre sem vesszük a kritikus pillantásokat. Nem érdekel az aktuális divat, mert nem kívülről várjuk a megoldást, hogy önmagunkkal jól érezzük magunkat. Mert mi magunkkal har-

monizálunk
és ennél
nincs
na-
gyobb
kincs.

