# ALÁSZÁLLÁS

## A HALÁL PAPNŐ NAPLÓJA



GALAMBOS ESZTER
WWW.MAGDALENATEMPLOM.HU

# ÜDVÖZÖLLEK A HALÁL PAPNŐJÉNEK ÚTJÁN!

Ha ez a napló eljutott hozzád, akkor valószínűleg a Halál papnőjének archetípusa különösen erősen él benned. Talán mindig is érezted, hogy másképp tekintesz a sötétségre, az elmúlásra és az élet nehéz időszakaira, mint a legtöbb ember.

Talán ösztönösen észreveszed, amikor valami már elveszítette az elevenségét – akkor is, ha mások még görcsösen ragaszkodnak hozzá. Könnyen lehet, hogy te vagy az, aki ki meri mondani azt is, amiről mindenki más hallgat. A Halál papnője nem feltétlenül komor vagy szomorú. Sokkal inkább független és szókimondó. Nem simul bele automatikusan az elvárásokba, és nem azért őrzi a csendet, mert fél megszólalni. Tudja, hogy ideje van a hallgatásnak – és ideje annak is, hogy végre kimondjuk az igazságot.

Ez a minőség nem a halál dicsőítéséről szól. Nem arról, hogy mindent el kell engednünk, vagy folyton újra kell kezdenünk az életünket. A Halál papnője a ciklusok bölcsességét őrzi.

Ez a napló arra hív, hogy belépj a köztes térbe. Nem fog sürgetni. Nem akarja idő előtt fénnyé változtatni a sötétséget. Csak elkísér az alászállás útján.

A vég nem pusztán lezárás,
hanem átalakulás.

# KIK A HALÁL PAPNŐI?

Ők a lezárás, az elengedés és az átalakulás papnői.

Ismerik azt az ősi rendet, amelyben minden nappalt éjszaka követ, minden születés magában hordozza az elmúlás lehetőségét, és minden vég valami más kezdetének készíthet helyet.

Nem bújnak el automatikusan az élet nehéz pillanatai elől. Képesek jelen maradni akkor is, amikor nincs mit megjavítani, nincs megfelelő vigasztalás, és a fájdalmat nem lehet néhány bölcs mondattal eltüntetni.

A Halál papnőjének egyik legfontosabb ajándéka a megtartás. Képes biztonságos teret teremteni azok számára, akik gyászolnak, búcsúznak vagy életük egyik küszöbén állnak. Nem rángatja vissza őket a fénybe, és nem próbálja meggyőzni őket arról, hogy minden okkal történik. Leül melléjük a sötétben.

Olyan világban élünk, amely gyakran csak a kezdeteket ünnepli. A Halál papnője arra emlékeztet, hogy a befejezésnek, a búcsúnak és a csendnek is lehet méltósága.

Nem kell sietned. Nem kell most jól lenned.
Nem vagy egyedül.

# A HALÁL PAPNŐJÉNEK AJÁNDÉKAI

Mély belső tudás él benned arról, hogy az élet folyamatosan változik. Érzékeled a ciklusokat. Gyakran már azelőtt megérzed egy korszak végét, hogy annak külső jelei láthatóvá válnának.

Képes vagy megtartani másokat a nehéz átmenetekben. Az emberek gyakran akkor fordulnak hozzád, amikor minden összeomlik körülöttük. Érezhetik rajtad, hogy nem ijedsz meg egykönnyen a fájdalomtól, és nem várod el tőlük, hogy gyorsan összeszedjék magukat.

Otthonosan mozoghatsz a mélyebb lelki rétegekben. Nem elégítenek ki a felszínes válaszok. Érdekel, mi rejlik a kimondott szavak mögött, milyen régi sérülés mozgat egy helyzetet, vagy milyen igazságot próbálunk elrejteni önmagunk elől.

A csend és az egyedüllét számodra nem feltétlenül üresség. Lehet belső műhely, amelyben lassan elválik egymástól az, ami még hozzád tartozik, és az, aminek már mennie kell.

Az erőd nem abból születik, hogy nem félsz a veszteségtől, hanem abból, hogy megtanulsz együtt élni a változás igazságával.

# AMIT MAGAMBAN FELISMEREK

**Melyik ajándékot ismered fel magadban a legerősebben?**

**Mikor fordulnak hozzád leggyakrabban mások?**

**Képes vagy-e úgy jelen lenni valaki fájdalmában, hogy nem próbálod azonnal megmenteni?**

**Melyik lezárásod tanított neked a legtöbbet?**

# A HALÁL PAPNŐJÉNEK ÁRNYÉKA

A legnagyobb ajándékaink mellett gyakran ott élnek a legmélyebb sérüléseink is. Aki sokat tud az elengedésről, nem feltétlenül azért tud ennyit, mert számára mindig könnyű volt elengedni.

Az árnyék megjelenhet túlzott ragaszkodásként. Ilyenkor akkor is kapaszkodunk valamibe, amikor mélyen belül már tudjuk, hogy véget ért. Nem feltétlenül magához a dologhoz ragaszkodunk, hanem ahhoz a biztonsághoz, jövőképhez vagy önmagunkról alkotott képhez, amelyet hozzákapcsoltunk.

Előfordulhat az is, hogy annyira megszokjuk a mélységet, hogy nehézzé válik visszatérnünk belőle. Már nemcsak elfogadjuk a sötétséget, hanem önazonosságot építünk köré. A fájdalom ismerős lesz, az öröm pedig gyanússá.

A Halál papnőjének árnyékában állhatunk akkor is, amikor túl hamar mondjuk ki valamire, hogy vége. Amikor az elengedés bölcsessége mögé bújva valójában a kötődéstől, a sebezhetőségtől vagy a kitartástól menekülünk.

Nem minden nehézség jelenti azt, hogy valaminek meg kell halnia. A bölcsesség abban is áll, hogy meg tudjuk különböztetni egymástól a valódi véget és az átmeneti sötétséget.

# RAGASZKODÁS VAGY MENEKÜLÉS?

**Mihez ragaszkodsz annak ellenére, hogy érzed: már nincs benne élet?**

**Mitől félsz, mit veszítenél el önmagadból, ha ezt elengednéd?**

**Volt olyan helyzet, amelyből túl hamar távoztál, mert féltél mélyebben kapcsolódni?**

**Mikor használod az elengedést arra, hogy ne kelljen valamiért kitartanod?**

# AZ ALÁSZÁLLÁS KÜSZÖBE

Az alászállás történetei sokféle hagyományban megjelennek. Az istennő vagy hősnő elhagyja az ismert világot, átlép egy kapun, és belép egy olyan térbe, ahol a korábbi szabályok már nem érvényesek.

Az alvilágba nem viheti magával mindazt, ami odafent meghatározta. Útközben sorra le kell tennie rangját, ékszereit, védelmét és régi önazonosságát. Az alászállás ezért nem egyszerű utazás, hanem levetkőzés: találkozás azzal, ami minden szerepünk alatt megmarad.

A saját életünkben az alászállás ritkán kezdődik ünnepélyes beavatással. Gyakran veszteség, szakítás, betegség, kiégés, költözés, egy régi hit összeomlása vagy valamely fontos életszakasz lezárulása nyitja meg a kaputt.

Máskor kívül látszólag semmi nem történik. Csak azt érezzük, hogy ami eddig működött, többé nem táplál. Már nem tudunk teljes szívvel visszatérni a régi életünkbe, de még azt sem látjuk, mi következik utána.

Ez a küszöb.



# MI HÍV MOST ALÁSZÁLLÁSRA?

**Melyik életterületeden érzed most legerősebben, hogy valami változóban vagy lezárulóban van?**

**Miből érzed, hogy változásra van szükséged?**

**Mennyire érzed úgy, hogy van választásod ebben a változásban?**

**Mitől félsz a leginkább, ha arra gondolsz, ami előtted áll?**

# AMIT MAGAMMAL VISZEK

**Milyen érzések jelennek meg benned, amikor erre a történetre gondolsz?**

**Mit szeretnél magaddal vinni belőle?**

**Mit szeretnél végre letenni?**

**Mi az az igazság, amelyet a küszöbön állva már nem tudsz tovább elhallgatni?**

# AMIHEZ MÉG RAGASZKODOM

Az elengedést gyakran egyetlen döntésként képzeljük el. Mintha csak azt kellene mondanunk: „elengedem”, és ami eddig fájt, többé nem lenne hatással ránk.

A valódi elengedés azonban sokszor lassú. Rétegenként történik. Lehet, hogy már elengedtük magát az embert, de nem engedtük el a választ, amelyet soha nem kaptunk meg. Elengedtük a munkát, de nem gyászoltuk el azt az életet, amelyet köré képzeltünk. Sokszor nem ahhoz ragaszkodunk, ami volt, hanem ahhoz, aminek szerintünk lennie kellett volna.

Az elengedés nem kívánja tőlünk, hogy letagadjuk, ami fontos volt. Nem kell jelentéktelenné tennünk a múltat ahhoz, hogy ne éljünk többé benne. Valami lehetett igaz, szép és értékes - és közben véget is érhetett.

# A RAGASZKODÁS RÉTEGEI

**Mihez ragaszkodom még?**

**Mire várok még mindig?**

**Milyen választ, bocsánatkérést vagy igazolást szeretnék megkapni?**

**Mitől próbál megvédeni a ragaszkodásom?**

# TALÁLKOZÁS AZ ÁRNYÉKKAL

Az árnyék nem egyszerűen mindaz, ami rossz bennünk. Olyan tulajdonságokat, vágyakat, érzéseket és emlékeket is ide száműzhetünk, amelyek valamikor veszélyesnek, elfogadhatatlannak vagy szerethetetlennek tűntek.

Lehet az árnyékban harag, irigység és bosszúvágy. De lehet ott erő, érzékiség, becsvágy, függetlenség és nemet mondás is.

A Halál papnője nem azért lép be ebbe a térbe, hogy elpusztítsa az árnyékot. Azért lép be, hogy meghallgassa.

Az árnyék gyakran túlzó, nyers vagy nehezen vállalható nyelven beszél. Nem kell minden követelését teljesítenünk. De érdemes megkérdeznünk, milyen elhanyagolt szükséglet, milyen megsértett határ vagy milyen elfojtott igazság rejlik mögötte.

Amíg valamit nem vagyunk hajlandók meglátni magunkban, addig az a háttérből irányíthat bennünket. Amit viszont képesek vagyunk tudatosan magunkhoz venni, annak az erejével már szabadabban bánhatunk.

# AMIT NEM AKAROK MEGLÁTNI

**Melyik érzésemet ítélem el a leggyorsabban?**

**Mit nem akarok bevallani még önmagamnak sem?**

**Milyen tulajdonságot ítélek el a legerősebben másokban?**

**Mikor tanultam meg, hogy ezt a részemet el kell rejtenem?**

# AZ ÁRNYÉK HANGJA

**Haragszom azért, mert...**

**Nem akarom többé...**

**Bárcsak ki mertem volna mondani, hogy...**

**Az az igazság, amelyet többé nem akarok elhallgatni...**

# A GYÁSZ TERE

Nemcsak embereket gyászolunk. Gyászolhatunk kapcsolatot, otthont, egészséget, hivatást, hitet, lehetőséget vagy egy olyan jövőt, amely soha nem valósult meg.

Gyászolhatjuk azt az embert is, akik valamikor voltunk – és azt, akivé válhattunk volna. A gyász nem akadály az újjászületés útjában. Maga is az út része.

Nem kell megszépíteni a veszteséget. Nem kell rögtön megtalálni benne a tanítást. Vannak történések, amelyek fájdalmasak, igazságtalanok vagy értelmetlennek tűnnek.

A Halál papnője nem méri, meddig szabad gyászolni. Tudja, hogy a gyász nem egyenes vonal. Visszatérhet évfordulókon, illatokban, álmokban vagy egy váratlan mondatban. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy semmit nem haladtunk.

Lehet, hogy a fájdalom nem tűnik el teljesen. De lassan megváltozhat körülötte a belső tér.

# A VESZTESÉGEM

**Kit vagy mit gyászolok?**

**Mi az, amit talán senki nem ismert el valódi veszteségként?**

**Milyen érzéseket engedek meg magamnak a gyászban?**

**Mi hiányzik igazán?**

# AMIKOR AZ ÚJ MÉG NEM SZÜLETETT MEG

Van egy különös időszak minden valódi lezárás után. A régi már nincs, az új pedig még nem érkezett meg.

Ez a köztes tér könnyen tűnhet ürességnek. Ilyenkor nem tudjuk pontosan, kik vagyunk, merre tartunk, vagy mit kellene tennünk. A korábbi válaszaink már nem működnek, az újak pedig még nem születtek meg.

Gyakran éppen itt kezdünk el kapkodni. Gyorsan új célt, új kapcsolatot, új feladatot vagy új magyarázatot keresünk, csak ne kelljen sokáig a bizonytalanságban maradnunk. A Halál papnője azonban tudja, hogy a köztes tér nem hiba a folyamatban. Ez az átalakulás méhe.

Nem kell azonnal tudnod, hogyan tovább. Nem kell rögtön új életet építened abból a helyből, ahol még csak most tanulsz lélegezni.

# MEGMARADNI A KÖZTES TÉRBEN

**Mit szeretnék túl gyorsan lezárni, megoldani vagy valami újjal helyettesíteni?**

**Mivel próbálom kitölteni az ürességet?**

**Milyen külső elvárás sürget?**

**Mire lenne most szükséged ahhoz, hogy ne kelljen siettetned ezt az időszakot?**

# A VISSZATÉRŐ ÉLET

Az újjászületés nem mindig ragyogó pillanat. Néha nem több annál, hogy egyszer csak észrevesszük: már másképp válaszolunk valamire, mint korábban. Egy régi történet nem ránt magával ugyanúgy. Kimondunk egy nemet. Megengedünk magunknak egy igent. A valódi újjászületés nem a régi életünk tökéletesebb változata. Valami megváltozott bennünk az alászállás során. Talán kevesebb bizonyosságunk van, de több igazságunk.

A Halál papnője nem marad örökké az alvilágban. Visszatér. Magával hozza mindazt, amit a sötétben megtanult, majd újra belép az életbe.

Nem felejti el a veszteséget, de többé nem csak a veszteségből határozza meg önmagát. Az újjászületéshez nem kell megtagadnod azt, aki eddig voltál. Megköszönheted neki, hogy elhozott idáig.

# AMI BENNEM SZÜLETIK

**Mi változott meg bennem?**

**Melyik régi szerepembe nem akarok többé visszatérni?**

**Milyen új minőség kér helyet az életemben?**

**Mi az első apró, valódi lépés, amelyet megtehetek felé?**

# AZ ELENGEDÉS RÍTUSA

Válassz egy csendes időpontot és egy olyan helyet, ahol egy ideig nem zavarnak. Készíts elő egy gyertyát, egy tál földet vagy üres edényt, papírt és tollat, valamint egy számodra jelentős tárgyat, amely az átmenetet jelképezi.

Gyújtsd meg a gyertyát, és figyeld néhány percig a légzésedet. Érzékeld, hogy minden belégzést kilégzés követ, minden megtartást elengedés. Írd le a papírra, mit engedsz el. Ne csak egy nevet vagy helyzetet írj. Nevezd meg azt is, milyen reményt, szerepet, félelmet, fogadalmat vagy régi önazonosságot kapcsoltál hozzá.

A papírt összetépheted, biztonságosan elégetheted egy tűzálló edényben, vagy eltemetheted a földbe. Nem maga a cselekedet végzi el helyetted az elengedést. A rítus annak ad látható formát, amit belül már készen állsz megkezdeni.

Ezután maradj néhány percig csendben. Ne kérdezd rögtön, mi következik. Engedd, hogy egy ideig üres maradjon a hely.

# A RÍTUS SZAVAI

**Belépek a csendbe.**
**Tisztelem azt, ami volt.**
**Elismerem azt, ami véget ért.**
**És teret nyitok annak, aminek eljött az ideje.**

**Nem tagadom meg azt, ami megtörtént.**
**Nem teszem semmissé azt, ami fontos volt.**
**De nem kell tovább ugyanabban a formában hordoznom. Elengedem azt, aminek vége.**
**Visszaveszem mindazt, ami az enyém.**

**Bízom az élet ciklusaiban.**
**Tisztelem a saját időmet.**
**Elengedem, amit már nem kell tovább vinnem.**
**És amikor elérkezik a pillanat, újra igent mondok az életre.**

# KAPU A MISZTÉRIUMHOZ

Belső mondat:
Bízom. Elengedek. Átalakulok.

Növények és illatok:
Nárd, olasz szalmagyopár, ciprus, cédrus, krizantém és frangipáni.

Válassz közülük intuitívan, és csak olyan formában használd, amelyet biztonságosan ismersz.

Állatok:
Denevér, keselyű, fekete párduc, kígyó.
Mindegyik hordoz valamit az éjszaka, az átalakulás, a megtisztulás vagy a régi bőr levetésének misztériumából.

Szimbólumok:
Halotti lepel, csontok, fekete föld, fekete gyöngy, barlang, az éjszakai égbolt, fogyó Hold.

Istennők és mitikus alakok:
Ereskigal, Perszephoné, Hekaté, Káli, Santa Muerte, Csontasszony és Cailleach.

Különböző kultúrákból és vallási környezetekből származnak; nem feleltethetők meg egyszerűen egymásnak.

# VISSZATÉRÉS

Talán most sem tudod pontosan, mi következik. Lehet, hogy még nem engedtél el mindent. Lehet, hogy ugyanazok az érzések térnek vissza holnap is. Ez nem teszi érvénytelenné azt a munkát, amelyet ma elvégeztél.

Az elengedés ritkán egyetlen pillanat. Lehet döntés, amelyhez újra és újra vissza kell térnünk. Lehet lassú oldódás. Lehet hullámzó gyász. És lehet egy váratlan reggel, amikor észrevesszük, hogy ami eddig fogva tartott, már nem zár körénk olyan szoros falakat.

A Halál papnője nem azért járja meg a sötétséget, hogy örökre ott maradjon. Azért száll alá, hogy visszahozzon valamit: egy igazságot, egy elveszett erőt, egy megtagadott érzést, vagy egyszerűen annak bizonyosságát, hogy a sötétségben sem szűnt meg létezni.

Most pedig lassan visszatérhetsz. Nem ugyanoda, ahonnan elindultál. És talán nem is ugyanúgy. Vidd magaddal azt, amit megtaláltál. Hagyd hátra azt, aminek lejárt az ideje. Ne sürgesd azt, ami még formálódik.

Emlékezz: nem minden vég veszteség.
Van, ami azért távozik, hogy újra legyen hely benned az élet számára.

# ÚTRAVALÓ

**Mit viszek magammal ebből az útból?**

**Melyik mondat vagy felismerés érintett meg a legerősebben?**

**Mire szeretnék emlékezni, amikor legközelebb egy küszöbhöz érkezem?**



Bízom. Elengedek. Átalakulok

WWW.MAGDALENATEMPLOM.HU