



## Funkcionális Fórum interjú Dr. Tom Garcia-val

Üdvözöllek, ő itt mellettem Tom Garcia, Coloradóból, az Amerikai Egyesült Államokból.

Tom kiropraktor orvos és táltos tanító, és fenn a Sziklás-hegységben végez tűszertartásokat. Vele beszélgetünk most a gyógyulás útjairól, a saját, személyes gyógyulásának útjáról, egyúttal mindannyiunk gyógyulásának útjairól, az útról, melyen mind járunk, én is járok, ti is jártok. Örülök, hogy itt vagy.

– Köszönöm, én is nagyon örülök!

– Tommal egy konferencián találkoztam, melyen felhívták őt a színpadra, és ott hallottam tőle, hogy milyen „magasabb” szertartásokat végez. Én nem tudom igazán megfogalmazni, majd te pontosan megmondod, hogy tulajdonképpen hogyan is, és milyen szertartásokról van szó... Ráadásul Tom pont mellettem ült a konferencián. Így hallottam, hogy a lánya Magyarországon tanul, szóval most éppen Magyarországon vagyunk, várjuk a lányát, és mindeközben jót beszélgettünk ezekről a lelki-spirituális dolgokról és arról, hogy mi közük van az egészségünkhöz. Erről szeretném... megkérdezni...

– Kikérdezni!

– Kikérdezni, hogy mi is a te történeted, Tom, hogy kezdődött az egész, aminek eredményeként te most tűszertartásokat végzel, és milyen szerepe van ennek a te saját fejlődésedben, a saját egészséges önfejlesztésedben? Hol a helye ennek az életedben? – Igen, szóval, fontosnak tartom megjegyezni, hogy kiropraktorként dolgoztam huszónhét évig, vagyis, manuáalterapeuta orvos vagyok, és ez abszolút része volt a személyes utamnak, hogy olyanokkal dolgoztam, akik az egészségüket, a jó közérzetüket szerették volna visszaállítani, és gyakran előfordult, hogy mély és megható beszélgetéseket folytattunk egy-egy kezelés alkalmával.

De az igazi fordulópont úgy tíz-tizenegy éve történt, amikor a feleségemmel közös, nagyon kedves barátunk jött el hozzánk. Együtt élt velünk. Szegény halálos beteg volt, másfél éve volt hátra, és tudod, az, hogy életének utolsó hónapjait a mi otthonunkban töltötte, mi ápoltuk, és testközelből láttam, hogy miként távolodik el az élettől: váratlan volt számomra, megváltoztatott engem, és elkezdtem feltenni olyan kérdéseket, mint hogy miért van az, hogy én itt vagyok, ő pedig haldoklik, és miért vagyok egyáltalán én itt, és hasonlók... Elkezdtem kijárni az erdőbe hajnalban, éjszaka, este, sőt, alkonyatkor, és kinn aludtam, kinn, az erdőn, az irtáson. Tüzet raktam, oltárt építettem, a puszta földön aludtam, és az egész folyamat alatt elkezdtem valahogy... imádkozni.

Nem tudom, hogyan kell imádkozni, úgy igazán, de feltettem a nagy kérdéseket, hogy miért vagyok én itt, mi a feladatom, még azt is megkérdeztem, mintha azt kérdezném, hogy miért küldött ide az a valami, ami nagyobb nálam, bármi is legyen az. És így lassanként megtanultam hallgatni. A tűz mellett csak én voltam és az erdő, egész éjjel. Naplót írok, jobban mondva, naplóban vezetem, amit érzek, vezetem, amit tapasztalok, és egyszer csak eljött egy pillanat, amikor hallani kezdtem egy hangot. A saját hangom volt, de valahogy mégsem a saját hangom, vagyis, azt hiszem, hogy az én „igazi” hangom volt, legalábbis, most így gondolok rá.

A nevemet mondta, hozzám szólt, én feltettem a kérdéseimet, és hallottam rá a válaszokat, melyeket aztán leírtam a naplómba, leírtam a naplómba mindent, ami történt velem, amit éreztem és hallottam. Természetesnek és igazinak hatott, éreztem, hogy ez mekkora élmény, hogy ez igazán különleges dolog. Olyasmi, amit mindig is meg akartam tapasztalni, és rá is jöttem, hogy ez a hang... ilyen hang mindenki van. A kérdés csak az, hogy hallgatunk-e rá, hogy figyelünk-e rá, hogy követjük-e amit mond, pontosabban, hogy miért is vagyunk itt, ki is küldött minket ide, mi a feladatunk... Én ezt akartam tudni.



## Funkcionális Fórum interjú Dr. Tom Garcia-val

Igazán, őszintén tudni akartam, teljes szívvel-lélekkel tudni akartam. Nem volt semmi a világon, amit akkor jobban akartam volna tudni. És, tudod, jól életem, azt is tudod, hogy a házasságom boldog, négy csodálatos gyerekem van, sikeres voltam a munkámban: mégis, éreztem, hogy valami hiányzik. Abban az értelemben, hogy belőlem hiányzik, vagyis abból, ami én vagyok, ahogy én látom magam, és nagyon tudni akartam, hogy... hogy ki is az a férfi igazából, aki én vagyok. Az az érdekes ebben az egészben, hogy a környezetünktől gyakran kapunk jeleket, a családuktól, családtagjainktól; szüleinktől, barátainktól, tanárainktól...

És ezek nem mindig pozitív visszajelzések. Igyekszünk kialakítani egy képet magunkról, történeteket írni magunk köré, hogy elfedhessük, mi az igazi énünk és hogy a legjobb színben tüntethessük fel magunkat. Sokakat ismerek, akik abban a hitben nőttek fel, hogy ők kevesek, hogy ők nem elég jók, és őszintén, tudom magamról, hogy egy bizonyos fokig én is így gondoltam magamra. De valahol mélyen azt is tudtam, hogy ez nem igaz. Úgyhogy az igazságot kerestem. Nem a bibliai igazságot, nem valami pragmatikus igazságot, amit én kerestem, az az én igazságom volt, az a fajta igazság, ami belőlem jön, ha elég mélyre ások érte, amelyre támaszkodhatom. Úgy hiszem, hogy ez mindenki számára elérhető, és azt is hiszem, hogy a gyógyulás útján járva nem az a fontos, vagyis, nem csak az a fontos, hogy az ember helyesen étkezzen, mozogjon, vagy megcélozza a tüneteit.

Arról van szó, az a fontos, hogy hajlandóak legyünk felkutatni az énünk mélyén rejtőző igazságot, ezzel együtt a belső bölcsesség, iránymutatás hangját, amely abba az irányba vezérel bennünket, ami természetesen, belülről fakadó módon visz előre a jó dolgok felé, gyengéden, erőltetés nélkül; és el mindattól, ami káros számunkra. – Vagyis, jól értem, azt mondod, hogy mindenkinek megvan a belső, igazi énje, csak éppen elhallgattatjuk, és a fontos az lenne, hogy visszataláljunk hozzá. Ez... Ez öntudatra ébredés. Ez az igazi énünk felfedezése. Ez az önvaló nem a körülményeink által megformált, nem a mások véleménye alapján megformált alak lesz. És ha őt megtaláljuk, ha megtaláljuk valódi önmagunkat, magától értetődően jobb döntéseket hozunk majd, jobb dolgokat választunk, önmagunk jobb verziója lehetünk. De mi van akkor, ha nem sikerül megtalálnunk az igazi önmagunkat? Persze, azért próbálkozhatunk, és a külső, megalkotott énünk mindig ott lesz... De az igazi, gyökerektől való gyógyulás, ami igazán hatékony, amiről a Funkcionális Medicina is szól, az nem jöhet anélkül, hogy megtalálnánk az igazi magunkat.

– Pontosan. Amíg ez meg nem történik, minden más csak szenvedés lesz. Az ember a szeretetet keresi, csak mindig rossz helyen; inkább befelé kellene néznünk, ahol az énünk már ott van, ő az, akik vagyunk, csak fel kell ismernünk. Azt szoktam mondani, három dolgot csinálok, amikor tűzszertartást végzek, vagy egyszerűen csak együtt vagyok valakivel, mint ahogy most veled, például. Egyik a tér. Ezt a teret, amin most osztozunk, szentté teszem. Aztán hogy őszintén és odaadón figyelek rád, vagy a másik emberre; harmadik pedig, hogy segítek nekik emlékezni arra, hogy kicsodák ők igazán. És nem feltétlenül azzal, amit mondok, hanem akár csupán azzal, hogy velük vagyok, olyan módon, ami visszaad nekik valamit, ami visszatükröződik rájuk, mintha a szemem tükreben látnák, hogy mi van bennük belül, és elkezdenek emlékezni... Emlékezni a jóságukra, az erejükre. Visszaadom nekik az erejüket, de nem úgy, hogy a kezükbe adom, hanem segítek nekik visszatalálni, hogy maguk fedezzék fel újra az erejüket, a kreativitásukat; hogy ráébredjenek, mindannyian teremtők vagyunk, alkotók; és minden pillanatban a saját életünket alkotjuk. Az egyetlen kérdés az, hogy mit is alkotunk belőle.

– Szóval, azt mondod, hogy amit a szertartások alatt teszel, az tulajdonképpen az, hogy visszatükröződ az embereket, segítesz nekik megtalálni magukat, megtalálni a magukba vetett hitet, maguktól! Mert, amikor az ember megtalálja önmagát, az úgy is érthető, hogy táplálja a hitet önmagában. A saját... bensőjében, önmagában, hogy önbizalma legyen, hite legyen, hiszen ki másnak legyen hite bennünk, ha nem nekünk magunknak, mindenekeelőtt, és csak így lehet, csakis így lehet igazán megváltozni. – Igen, egyetérték ezzel a hittel, az önmagunkba vetett hittel, hiszen tényleg a saját felelősségünk, hogy



## Funkcionális Fórum interjú Dr. Tom Garcia-val

önmagunkban hitünk legyen. Nagyon-nagyon kevés ember van az életben, akinek több hite lehet bennünk, mint nekünk magunknak. – És mégis, milyen sokan nem hisznek önmagukban, milyen sokan nem bíznak magukban, mert azt a fajta visszacsatolást mindig csak másoktól, kívülről várják, és csak így érzik magukat biztosnak abban, hogy ők jól vannak, ők jók... De ezt nekünk magunknak kell megtalálni, ápolni. Te is így segítesz az embereken, hogy visszavezeted őket; és persze azzal a spirituális újjászületéssel a tűz körül.

– És nem is gondolnád, hogy ez mennyire gyakorlatias dolog. Nagyon tetszik, hogy azt mondtad, „ápolni”. Igen, ápolni kell a kapcsolatot a belső énünkkel, ápolni kell a kapcsolatot a teremtőnkkel, és teremtő alatt valóban azt a teremtőt értem, aki minket alkotott, megalkotott téged, megalkotott engem, ő a teremtő. Tehát ápolni kell a kapcsolatot vele, ápolni kell a kapcsolatot a bennünk lévő fénnel. És a tűzszertartás... számomra inspiráció volt, számomra hagyomány, örökség, hiszen tudod, hogy részben amerikai őslakos vagyok, tehát a szokásaim, a rituáléim mind ebből a hagyományból származnak, de hiába tűnik úgy, hogy ez egy „hagyományos” módszer, nem, csak abból ered, de minden része az enyém, mindet én ötvöztem, tettem magamévá. De erre mindenki képes, mindenki ott a lehetőség, hogy bizonyos rituálékat, szertartásokat találjon, magáévá tegyen és gyakoroljon. Nem csak úgy, hogy „ezt innen, azt onnan, aztán meglátjuk”, nem. Az elemeket át kell élni, magunkévá tenni, egymással és magunkkal összeolvasztani.

– Vagyis, vehetünk inspirációt könyvekből, önéletrajzokból, akár a szüleinktől vagy barátainktól, akár honnan, a lényeg az, hogy mindezt „beágyazzuk” a saját valónkba, minden részletében, természetesen, hogy teljesen a miénk legyen... Örülök, hogy említetted a szokások, a rituálék fontosságát, mert azt hiszem, azok, akik minket most néznek vagy hallgatnak, nem mind tehetik meg, hogy olyan szertartásra elmenjenek, amilyeneket te csinálsz, vagy elvonulásokra, vagy bármilyen más módon lelki gyakorlatot végezzenek... De ezt bárki meg tudja tenni! Önmagáért, ezt bárki megteheti. Úgyhogy, megtennéd, hogy kifejted bővebben, hogy miként is lehet ilyen rituálékat alkotni, hol kezdje ezt a munkát egy átlagember? Hiszen nagyon fontos lenne, hogy mindenki visszatérjen az igazi énjéhez, és lehet, hogy sokan nem is tudnak róla, hogy ez létezik, mert annyira elhallgattatta magában ezt a belső bölcsességet...

– Te is tudod, hogy mind átlagemberek vagyunk. Én is egy átlagos fickó vagyok, te, Katalin, te is egy átlagos lány, nő vagy, és szerintem ez fontos, hogy áthidaljuk, sőt, összezárjuk ezt a szakadékot ember és ember között, ne legyen köztünk különbség, mindenki egyforma, mind jövőnk, mind meggyünk... (– és én is én vagyok, te meg te, mi meg te...)

– Pontosan. Tehát fontos, hogy kiegyenlítsük a dolgokat. Nos, ez a rituálé, vagy szokás, vagy szertartás... Igen, valóban nem mindenki teheti meg, hogy kimegy az erdőbe, rak egy nagy tüzet és kinn marad órákig hajnalban, vagy hogy oltárt épít, vagy akár csak naplót ír, tudom, hogy ez nem fér bele sokak idejébe, ez csak az én rituálém. Viszont az én rituálém az is, hogy korán reggel, miután felkeltem, és mindenki más alszik még, csend van, akkor készítek egy kávét... Azt szoktam mondani, hogy amikor csend van, hogy a tudatos énünk még alszik, és akkor a lélek, ha megszólal, könnyű hallani. – Igen, ez nagyon fontos... És nem is kell feltétlenül kávénak lennie, a lényeg, hogy valami szertartásos dolog legyen, (– Kávé, tea...) a reggel, amikor minden csendes, és megteremthetjük magunknak az időt, a helyet arra, hogy magunkkal foglalkozzunk, hogy ápoljuk a kapcsolatot magunkkal... És elég lassan haladni, lépésről-lépésre, és végül összeadódik...

– Igen!

– Igen, ez rendkívül fontos, és tényleg, bárki meg tudja tenni, bármikor, akár holnap is elkezdheti a saját kis szertartásának a felépítését, a szertartását, ami... ami az igazi, belső énünkkel való kapcsolódás szertartása is lesz. – Pontosan! És hozzátenném, hogy ehhez nem szükséges semmi különleges kellék.



## Funkcionális Fórum interjú Dr. Tom Garcia-val

Ezt sokat mondom másoknak is, hogy noha amikor tűzszertartást végzek, van egy pár kellék, amit használok: egy szép oltár, szarvasagancs, gyógyfüvekkel teli zsákocskák, különleges apróságok, ilyesmi, de ismétlem, sokaknak mondom, hogy ez csak nekem kell, nekem kell ahhoz, hogy én is szertartásnak érezzem a helyzetet, hogy a szertartáshoz illőre formáljam a teret... Hogy tudatosabban, szándékosabban, eltökéltebben léphessek be a térbe, ahol a szertartás történik. De ez csak nekem kell. Egyszerűen, mert tetszik. Általában nincs rájuk szükség. Olyannyira nincs, hogy egy ilyen szertartás lehet annyi is, hogy reggel leülök a fotelembé, és csendesen eltöltök egy negyed-, fél-, vagy akár egy egész órát. Nem megyek sehová, nem csinálok semmit, csak én vagyok és a teremtőm. Ezt pedig naplózom, és olvasni is szeretek olyan anyagokat, melyek segítenek, hogy a magasabb gondolatokkal, más frekvencián rezgő impulzusokkal összehangolódjak... És csak én vagyok és én. Vagy te és te. Legyen ez az idő intim, személyes. Csak te és a teremtő. A gyerekeimnek is mindig mondom, hogy senkinek semmi köze hozzá, hogy milyen a viszonyod Istennel. Ő csak a tiéd.

– És milyen a viszonyod önmagaddal! Hiszen mindannyiunkban ott van az isten, akárminek vagy akármilyennek is tartjuk vagy nevezzük, bennünk van... Köszönöm szépen, hogy megosztottad velünk ezeket a gondolatokat, ez nagyon nagy hatású beszélgetés volt...

Hiszen tudod, az én programjaimban többnyire a gyógyulás fiziológiájával, biokémiájával foglalkozunk, de rá kellett jönnöm mindarra, hogy ha az „én” nincs rendben, amíg nem kapcsolódunk a valódi önmagunkhoz, addig hiába, és ez az én utam is, én sem tudtam megváltoztatni az életemet, míg meg nem tanultam egyre jobban kapcsolódni önmagamhoz.. És nézd... ennek az útnak még te is része vagy, hiszen nincsenek véletlenek! Találkoznunk kellett, és...

– ...És én itt vagyok Magyarországon, egy éve pedig Arizonában, Phoenixben egymás mellett ültünk egy konferencián, a lányom itt tanul...

– Tehát... tehát mindenki teremtő. Bárki megteheti ezeket a lépéseket, bárki elkezdheti ezt a munkát, ezt az öngyógyítást, ezt az önfejlesztést... Remélem, inspiráló volt ez a beszélgetés, javasolom mindenkinek, hogy fogjon hozzá, önmagáért, és meglátja, hogy még az ilyen apró szokások és rituálék is mennyire megkönnyítik azt, hogy az igazi énünkkel való kapcsolatot ápoljuk, hogy meghallgassuk a belső bölcsességünk hangját, és öröm lesz látni, ahogy a dolgok egyszer csak... összeállnak. Búcsúzóul, mondanál még valamit a nézőinknek?

– Ne késlekedjenek. Kezdjék ma. Legyen reggel ez az első dolguk, hogy ápolják a kapcsolatot önmagukkal, a mélyebb énükkel, és ne feledjék, hogy az ott van, csak érte kell nyúlniuk. És azt se feledjék, soha, hogy soha nincsenek egyedül, soha nem maradnak magukra. Valójában csak mi távozzunk, de ránk mindig vigyáznak, minket mindig segítenek. Ezt soha ne feledjék.