

mindent elborító vízen, a lehetőségek és a termékenység helyszínén.

Ekkor dől el, hogy lesz vagy nem lesz part, megfordul a kritikus állapot, vagy sem.

A madarak meg is kérdezik: „Hát most mi történjék veled?”



Mivel nincs, aki válaszolni tudna, az egyetlen lehetséges megoldást választják: egy ideig még adogatják őt egymásnak. Életben tartják.

A madarak elképesztő bölcsességgel megvárják azt a pillanatot, amikor a lány számára „állandó lakhelyet készíthetnek, ahol a jövőben élhet.” Nem esélytelen tehát a gyógyulás, de már a betegen múlik, mit hoz ki a darabka földből, hogyan teszi élhetővé maga körül a világot.

A mese inentől kezdve a lábadozás szakaszát alakítja képpé.

- Mihez kezd a lány a visszakapott életével?
- Mivel népesíti be maga körül a „nőni, növekedni kezdő földarabot”?

A mesékben a gyermek a jövőt és a fejlődést jelenti. Az égből jött lány egyszerre két gyermeket is kap, akikben nem nehéz ráismerni ugyanannak az energiának két oldalára a betegséget okozó TŰZ-re, és az egészséget jelentő RÜGYECSKÉ-re.

Már a nevük is árulkodó, és nem véletlen, hogy a lány éppen a Tüzet nem kedveli, aki „rakoncátlan és erőszakos”. Veszélyes elem, ha nem uraljuk, képes megbetegíteni az embert, ugyanakkor a tűz teszi „fénytől lángolóvá az arcot” is.

Minden azon múlik a továbbiakban, hogy a lány képes lesz-e beállítani a föld-víz-levegő-tűz egyensúlyát. Belül épp úgy, mint kívül.

Megtanulja-e kezelni a Tűz rakoncátlanságát, és megnöveli-e magában a Rügyecske „kedves”, „engedelmes”, ugyanakkor még „sápadt”, „erőtlen” természetét? Erről, szól a mese harmadik része, Tűz és Rügyecske kísérletet tesz arra, hogy „benépesítsék a földet”. Ők ketten pontosan arra figyelnek benépesítés közben, amire az embernek is figyelni kell gyógyulása során:

- Mi sok, mi kevés?
- Mi túl nagy, mi túl kicsi?
- Mi túl édes?

- Miért folyik valami egyszer felfelé, meg lefelé is?

Addig kell változtatnunk, alakítani, „csiszolni” az életet, amíg az se túl rossz, se túl jó nem lesz.

Addig, amíg beáll az egyensúly. Ebben a kétpólusú világban valahol ott van a harmónia.

FARAGÓNÉ BIRCSÁK MÁRTA EGYENSÚLY HOLISZTIKUS NÉZŐPONTBÓL

Témák

1. Az egyensúly holisztikus megközelítése
2. Korunk szükséglete; a **Lélek** előtérbe helyezése
3. A léleknek temploma a **test**
4. „A békés és derűs **szellem** előtt önként tárul fel a mindenség.” (Csuang-Ce)
5. Kiegyensúlyozással leszünk kiegyensúlyozottak (ötlettek eszköztárunk bővítéséhez)
6. Egyen van a súly (a hangsúly)! Biztosan tudod, mi az, azért kimondom ezt a négy szót útravalóul.

Főbb hatások, amelyek elindítottak ezen az úton

- Teilhard de Chardin: Benne élünk (1965.) (Egészenben vágyom látni a mindenséget!)
- Dr. Szepesvári Elemér: Holisztikus medicina (1996.) (Egészség és létszeretet)
- Natúra holisztikum képzés a gyógyító pedagógiához segítségként (ami számomra megteremtette a holisztikus pedagógiát is). (2004.)
- Végh Györgyike ötletére a Bokorhonlapon készült nagyon régen egy bizonyos 3E című anyag fiatalok számára.
- Ez már inkább visszaigazolás volt: Christian A. Schwarz: Magától A természetes növekedés útja Bevezetés a természetes közösségfejlődésbe (2016.)
- Néhány szó az iskolánkban 9. éve működő holisztikusan gondolkodók köréről

1. Az egyensúly holisztikus megközelítése
- Akkor vagyunk egyensúlyban, ha a test-lélek szellem egységében élünk
 - A holisztikusan gondolkodó személy a világ egészes megismerésére törekszik; a szellem, a lélek és a fizikum vonatkozásában egyaránt.
 - A cél: egyre közelebb jutni a lét legfőbb Forrásához. A sokszínű „Alkotás” 1-1 útját megismerve érdemes igyekezni az emberben lévő örök-részt, – amely az emberi léten átragyog – egyre jobban fényessé tenni. Ez a szándék szeretné majd vezérelni a mindennapokat is.
 - Ha egészségesek vagyunk, ez feltételezi azt, hogy egyensúlyban is legyünk.
 - Túl egyszerű lenne a „Mi az egészség?” kérdést azzal a válasszal elintézni, hogy nem más, mint a betegség nélküli állapot. Miért lenne túl egyszerű? Mert az „egész”, (görögül: holosz), „mindent” magába foglal. Vagyis az egészséges ember, tökéletesen illeszkedik bele a világ-egészségbe is. Harmóniában van önmagával

(önmaga Magjával, amit Jung Selbst-nek nevezett; önvaló, öszvaló), és másokkal is. Az Egészségügyi Világszervezet (a WHO) alapokmánya szerint is: az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota s nem pusztán a betegség hiánya.

- Többféle egészségkép létezett a történelem során, itt elsősorban az kerül kiemelésre, amelyben legjobban fellelhető az „egész” állapotra, a teljességre való törekvés.

Mit árul el nekünk a történelem a valódi egész-ségről?

- Az indiai kultúra i.e. 6000-4000. világnézetének ősi forrásából a védákban (szent könyvek gyűjteménye) nőtt ki az ayurvédikus orvoslás (az élet tudománya).
- Kínában az i. e. VI-V. század táján Lao-ce nevéhez fűződik a Tao Te King filozófiája (Az út és erény könyve). A taoizmus gondolkodásmódja a testi- lelki egyensúlyra törekszik, amelynek alapja a harmonikus élet, szeretet, mérték, tartózkodás, és a szellem szabadsága. Nézetük szerint a jín és a jang egyensúlya biztosítja az emberi szervezet egyensúlyát (világos-sötét, hideg-meleg...). A két erő, lét-rehossa, korlátozza egymást, örökösen átalakul, megadva ezzel a természet dinamikáját. A taoizmus követői az egészséget úgy teremtik meg, hogy a mikrokozmoszt ráhangolják a makrokozmosz egyensúlyára. (Tádé műve: Az erények dialektikája)
- Hippokratész i.e. a IV. században szintén elismeri azt, hogy az emberi szervezet szoros kapcsolatban áll a természettel. Alapelve: „Használni, de legálább nem ártani.”
- Galenusz az I. században a diétetika fogalmába belefoglalta az ember szellemi és érzelmi állapotát.
- A XV. században Paracelsus egészségképe szerint az ember egészségét a „belső orvos”, azaz a benne megnyilatkozó természet és a „belülről gyógyító orvosság”, vagyis a belső szubsztancia határozza meg.
- Az európai holisztika szemléletén indult el a homeopátiás orvoslás a XVII. században, amelynek fő képviselője Hahnemann. Az ő alapelve szerint: a hasonló a hasonlót gyógyítja.
- A XX. században Rudolf Steiner antropozófia tana (ember bölcsessége) az egészséget nem pusztán orvoslási problémaként kezeli. Szerinte a gyógyítás nem technika, hanem a beteg gyógyulási folyamatának, szellemi, lelki és fizikai támogatása, az embernek a világ rendjébe való visszaillesztése.
- A humanisztikus pszichológia képviselői: pl.: Abraham Maslow, Carl Rogers szintén az ember teljességét hangsúlyozza, az emberi természetnek az alacsonyabb és magasabb rendű szükségletén túli, a transzcendens felé irányuló kibontakozását.
- Összegezve: a holisztikus egészségfelfogás az embert a maga teljességében: testi, lelki, szellemi és szociális egységében szemléli. A holisztikus egyensúly az egész-ségben nyilvánul meg. Az egészség az „egész” állapot megőrzése a prevenció,

megteremtése a rehabilitáció, fejlesztése a folyamatos kontroll és gondozás, visszaállítása a rehabilitáció.

2. Korunk szükséglete; a Lélek előtérbe helyezése

Idézet Chardin könyvéből 119-120 oldal.

„Az Isteni Milió megjelenése. A lét szeretete és Isten Atragyogása a Világon.

Kis szél suhan az éjszakában. Mikor kelt szárnyra? Honnan indul? Merre tart? Senki nem tudja. Senki nem erőszakolhatja, hogy rászálljon az Isten Lelke, tekintete, fénye.

Egy szép napon az Ember annak tudatára ébred, hogy érzékeny lett a mindenütt kiáradó Isteninek valamiféle megragadására. Kérdezték csak meg ezt az Embert: mikor kezdődött számára ez az állapot? Nem tudná megmondani. Csak annyit tud, hogy új lélek járta át életét.

Valami különös, egyetlen együttrezgéssel kezdődött, ami minden összhangot megtöltött, áradóvá duzzasztott; mindenhová elérő ragyogással, amely minden szépséget megaranyozott. Érzékelések, érzések, gondolatok, a pszichés életnek ezek az elemei mind megfogantak, egyik a másik után. Napról napra illatosabbak és színesebbek, patetikusabbak lettek – egy meghatározatlan Dolog révén, mindig ugyanegy Valami által. Aztán a kósza Hang, Illat, Fény kezdett határozottabban kibontakozni. S akkor – minden megszokottság és látszat ellenére – kezdtem megérezni azt, ami kimondhatatlanul közös minden dologban. Közölte velem magát az Egység, megadva nekem azt az ajándékát, hogy megragadhassam. Valóban új érzéket kaptam akkor, – új minőséget vagy új dimenziót érzékeltem. Valami még mélyebbet: magának a létnek felfogására alakult ki bennem egy nagy változás. A lét azóta valamiképp megtapintható, ízletes lett számomra. Saját kivirágzásától terhesen, minden formája fölött uralkodva, maga a lét kezdett vonzani és részégetni.”

Nem minden „aha” élmény ilyen gyönyörű (pl. amikor az újszülött kikerül finom, puha, meleg biztonságot adó közegéből.)

Grandpierre Attila Lélek és Világegyetem – a lélek újjászületése (2016. végén jelent meg)

3. „A békés és derűs szellem előtt önként táruul fel a mindenség.” (Csuang-Ce)

Bal agyféltekés hangsúlyú világban élünk (Kinezológiai egyensúly gyakorlat)

Szükség van a gondolkodásunkra, de azt sem szabad túlzásba vinni, nehogy „megártson”! (Ez nekünk a Bokorban is intelem...)

4. A test egyensúlya

- Testünk a lélek temploma ezért becsüljük meg, ne félelemből (félőlény helyett élőlényként)
- Ha felborul az egyensúly, az egyik helyen túlsúly lesz, a másik helyen pedig hiány keletkezik. Gátak, akadályok képződnek, ami az élet megszokott

áramlását fékezi.

5. Kiegyensúlyozással leszünk kiegyensúlyozottak (ötletek eszköztárunk bővítéséhez)

- Van olyan helyzet, amikor a bajból a saját hajunknál fogva nem tudjuk kihúzni magunkat. Ilyenkor jól jön egy kis külső segítség (Ezért vagyunk egymásnak).
- Van, aki a bajban nehezen tűri a „direkt” lelki hatásokat, nincs elég gondja, még a fejére is olvassák azokat. A szelíd, indirekt ráhatások segítségével szolgálhatnak. Ilyen pl. a Dr. Edward Bach féle virágrábia, biblió-terápia, meseterápia. Mindenkinél más segíthet... Jól jöhet egy jó kis relaxáció, vagy egy talpmasszázs. Amikor kézbe veszem valakinek a lábát, mindig úgy élem meg, mintha a lelkét vettem volna a kezembe, ez egy nagy bizalom és egy szent pillanat. Ráadásul itt a szeretet tankunk napi telítettségéhez szükséges három dolog, mind jelen van. Találkozik a tekintetünk, kitüntetett figyelemben részesül a másik, és gyakoroljuk a szeretetteljes érintést is.
- A párkapcsolati helyzetek kezelésére remek szimbólumokkal nyújt segítséget Boldizsár Ildikó: a „Bennünk élő állatvölgyek és állatmenyasszonyok” című mesesorozata. Ebből is megtudhatjuk, hogy nincs lehetetlen, csak egyensúlyt kell teremteni (pl. a hattyú és a disznó találkozások...) Sorolhatnám még a sokféle segítségi lehetőséget, de időnk véges és ez csak ízelítő. Áts Erika előadásában lehetőségünk lesz eligazítást kapnunk egy kicsit bővebben erről a mesés, szép területről.
- Minden problémánál az egyensúly borul fel. A választott, szelíd segítségi lehetőséggel kinyílnak a zsilipek, és az élet árama újra akadálytalanul, szépen halad a medrében. Mi csak a háttérben jelen vagyunk, és maga az illető lel rá ÖNMAGA MAGJARA (Jung: Selbst), ÓSFORRÁSÁRA, ÉLETÉNEK KÖZPONTI EREJÉRE, A FÉLELEM NÉLKÜLI LÉTRE, A JELEN PILLANATRA, ISTENRE.

6. Egyen van a súly (a hangsúly)! Biztosan tudod, mi az, azért kimondom ezt a négy szót útravalóul.

- Az embert, ha megkérik egy téma körbejárására, mindig izgul, nagyon okosakat akar mondani, hivatkozik sok-sok bölcs emberre, akik e témában jeleskedtek.
- Így volt ez velem is, míg végül arra jutottam, hogy a sok magam köré tornyozott könyv tartalma helyett, a saját „Aha” élményemről vallok.
- Ha csak egy mondattal kellene megfogalmaznom, hogy nekem mit jelent a holisztikus egyensúly, azt mondanám: Egyen van a súly! Vagy egyen van a hangsúly! (a csodálatos nyelv...) Mit jelent az Egy, (az Egész, az Egység)? Az egyetlen Isten létéből jövő üzenetet: Ne félj, szeretve vagy! Ezt az üzenetet tovább tudom adni bármikor bárkinek vallására való tekintet nélkül (kamasz fiú példája).

- Ha félünk „kétségbe esünk”. Vissza kell találnunk az „Egy-ség”-hez! (Dombi Feri bácsi) Az egész életünk erről szól. Jövünk az Egységből – visszatérünk az Egységbe.
- Ahol tiszta feltétel nélküli szeretet van, ott nincs félelem. a kettő nem fér össze! Ez a fajta szeretet nem bélyegzi meg, nem kritizálja Isten egyetlen teremtményét sem.
- A félelmen alapuló döntések nem férnek össze a szeretettel. Pl. azért eszünk ezt vagy azt, mert félünk, hogy megbetegszünk, vagy azért, mert tudjuk, hogy a testünk a Lélek szent helye és megpróbálunk annak megfelelően bánni vele? Vagy pl. valaki azért tartja be a sebességhatárt vezetés közben, mert szereti a körülötte lévőket, és szeretné biztonságban tudni őket, vagy azért, mert ha nem tartja be, fél, hogy megbírságolják stb.
- A testnek öregednie kellene, vagy egyszerűen meg kellene halnunk, mert eljött az ideje. Ha ki tudnánk venni a szívünkéből a félelmet (könnyű szív, Egyiptom, mérleg, tollpihe hasonlat), és csak „jönnénk” onnan, ahol nincs ítékezés, nincs kritika, nincs Isten gyermekeinek megbélyegzése, akkor egyszerűen elégedettek lennénk (boldogok).
- Shakespeare ezt írta egyik darabjában (VI. Henrik Vas István fordítása) „A koronám nem a fejemen, szívemben; nem lepi gyémánt, indiai kő, nem látni: neve meglegedés, ritkán visel király ily koronát.” Ha mégis ott ágaskodik bennünk a kritika, egy jó tanács: ami nem tesz másban, javítsd ki magadban! (Jézus szálla-gerenda példájának is hasonló az üzenete.
- Félelem ki, meglegedés be, könnyű szívvel menjünk (éljünk)!
- Az ókori Egyiptomban mielőtt a holtak lelke az ítélet csarnokába került, mérlegre tették a szívét, a mérleg másik serpenyőjébe pedig egy tollpíhét ejtettek. Ha netán a szív nehezebb volt, mint a tollpihe, akkor, még várakoznia kellett az illetőnek, amíg a rossz érzések eltávoztak a szívéből.

