

Adni, szolgálni, szelíden élni. Egymással és másokkal és emberiség méretűvé tágítani.

„Concidet obliquum!”- el ne essünk! Vigyázzunk a vártnak! Ez ma az elsődleges feladatunk, és másokat is felgyenesíteni. Jézus nem azért mondta, hogy a betegekhez jött, mert számára nem voltak fontosak az egészségesek. Tudta, hogy fel kell állni, hogy a kibillenteket fel kell egyenesíteni, hogy munkabírók legyenek, és építsék az Isten Országát. Ez a mi dolgunk.

Végül Dombi Feri bácsi üzenetét mondom el:

Ne féltsétek magatokat! Ami Istentől van, az feltétlenül megmarad. Aminek pedig a szerepe befejeződött, annak távoznia kell a színpadról. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy mindig készen kell lennetek a megújulásra. De bízzatok! A győztes oldalán álltok!

*ÁTSNÉ KOVÁCS ERIKA*

## AZ ÉGBŐL JÖTT LÁNY...

A mesét Boldizsár Ildikó **Életválságok meséi** című könyvéből választottam. Boldizsár Ildikó író, mesekutató, meseterapeuta; a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója. Néhány gondolat a meseterápiáról Boldizsár Ildikó szavaival.

Mióta a világ a világ, az ember újra meg újra bajba kerül, hol önmagában, hol pedig azon kívül. Életünket, sorsunkat döntően befolyásolja, hogy mit kezdünk a bajokkal, legyenek azok bárhol is.

Kimászunk belőlük vagy elmerülünk bennük?

Képesek vagyunk-e fejlődésre, változásra, vagy megrekedünk?

Mesék képeinél maradva: útnak indulunk-e, vagy kővé változunk?

Az archaikus ember megoldásokat keresett az őt szorongató helyzetekre.

Így születtek a mesék, amelyek tértől és időtől függetlenül képesek útmutatásra, mi több kiutat is mutatnak ezekből a krízishelyzetekből.

A történetek megértése azonban ma már nehezebben megy, mert elvesztettük kapcsolatunkat azzal a világgal és nyelvvel, amely a történetek - mesék, mítoszok - mögött áll.

Pedig amikor egy ezer évvel ezelőtti mese úgy kezdődött, hogy

- „A sárkányok elrabolták az égről a Napot, Holdat és a csillagokat.”

Az pontosan azt jelentette, mint amikor manapság azt mondjuk:

- „Az élet teljesen kilátástalan, semminek nincs értelme.”

Ezer évvel ezelőtt és most is csupán egyetlen kiút jöhetett szóba:

- Vissza kell szerezni a fényt, és le kell számolni a sárkánnyal.

Ez akkor is ugyan olyan nehéz volt, mint manapság.

A meseterápiában bármilyen élethelyzettel vagy életválsággal is találkozunk, azt a kérdést tesszük fel:

- Vajon mit mondanak erről a mesék?

És addig keressük a választ, amíg rá nem bukkanunk. Majd ezzel a megtalált mesével folytatjuk a munkát.

A meseterápiában a mese az iránytű és az orientációs pont.

Kijelöli az irányt az elerendő célt, el kell jutni a „lakodalomig”, vagyis - a szétzilálódott helyzetek, egyensúlyvesztett állapotok rendeződéséig.

A meséken keresztül érvényes tudás birtokába lehet jutni azzal kapcsolatban, hogy:

1. Miként működik a világ.
2. Milyen életfeladatai vannak az embereknek.
3. Hogyan lehet szert tenni segítőkre.
4. Mi dolgunk a bennünket veszélyeztető gonosz és ellenséges erőkkel,
5. Hogyan lehet elgondolni, sőt megtenni valamit, amiről mindenki azt állítja: lehetetlen.

A meseterápiában úgy segítünk, hogy több síkon is kapcsolatot keresünk a hagyományban fennmaradt szöveggel, élővé, sőt mindennapi gyakorlattá tesszük e történetekbe zárt üzeneteket. Arra helyezük a hangsúlyt, hogy mindenki a „személyes meséjével” találkozzon, s ennek segítségével bontsa ki az életútjában rejlő lehetőségeket.

Egy indián mesét választottam, de még mielőtt elolvasnánk, egy pár magyarázó gondolatot fűzök a történet megértéséhez.

Egy gyógyulási folyamatról szól a mese. Általában, ha trauma ér bennünket, akkor az letaglóz, lesokkol minket, megbetegít. Nem is tudjuk felfogni először a történeteket, ledermedünk, és nem tudjuk, most mit tegyünk, hogyan tovább?

Majd mikor kezdünk magunkhoz térni, akkor dől el, hogy megfordul-e a kritikus állapot vagy sem? A gyógyulás rajtunk múlik: mit kezdünk az életünkkel?

A kérdés tehát, hogy lábadozásunk során, hogyan tesszük élhetővé magunk körül a világot? A jövőt, a fejlődést a gyermek jelenti a mesében.

**SE TÚL JÓ, SE TÚL ROSSZ** Az égből jött lány

Amikor a világ még fiatal volt, akkoriban az emberek fenn éltek az égben. Volt ott egy híresnevezetes törzsfőnök. Egyszer ennek a törzsfőnöknek a lánya megbetegedett. Az emberek nagyon aggódtak érte. Mindenféle orvosságot megpróbáltak, de egyiknek sem volt hatalma meggyógyítani a titokzatos betegséget.

A törzsfőnök kunyhója mellett nagy fa állott, ezen a fán kukorica nőtt, és ezt ették az égben lakó emberek. Egyszer a törzs öreg bölcse azt álmodta, hogy a leány csak akkor gyógyul meg, ha a kukoricát termő fa alá fektetik,

és kivágják a fát.

Bánkódott ezen a törzsfőnök eléggé, de mert jobban szerette a leányát mindenkinél, hallgatott az álombeli parancsra, és kivágatta a fát.

Ott aludt hát a leány a földön, ahol az álombeli parancs meghagyta. Arra jött egy ifjú ember, és haragosan mondta:

- Lehet, hogy a leányod meggyógyul, törzsfőnök, lehet, hogy nem, de az biztos, hogy az égieknek nem lesz mit ennie, hiszen e fa gyümölcse táplált minket mostanáig.

Mérgében arrább taszította a leányt, aki megcsúszott a fűvön, és beleesett a kivágott fa helyén keletkezett lyukba. Ez a lyuk a földre vezetett: de akkor a föld helyén még nem volt más, csak víz.

A vízben mindenféle víziszárnyas úszkált. Így történt, hogy egy vadkacsa meglátta, amikor a leány lefelé zuhant, és odakiáltott a többieknek:

- Gyertek, segítsetek, nehogy a vízbe fulladjon az a leány.

Erre a víziszárnyasok egymás mellé úsztak, és a leány a vízimadár-koszorúra esett. A madarak egy ideig a hátukon vitték magukkal, azután megkérdezték:

- Hát most mi történjék veled?

Végül is a nagy teknősbéka vette a hátára, és hordozta-hurcolta a vízen, amerre járt. De azután ő is elfáradt, és kérte, venné át valaki a helyét. Egyik víziállat a másik után hordozta a leányt, végül úgy határoztak, hogy állandó lakhelyet készítenek neki, ahol a jövőben élhet. Ehhez azonban a tenger mélyéről földet kellett felhozni. Szó szót követet, végül a teknősbéka leszállt a tenger mélyére földet keresni. Amikor először nekirugaszkodott, nem talált földet. Amikor másodszor is lebukott a tengerbe, egy maroknyi földet hozott fel a tenger mélyéből. Ezt a hátára tették, és föld egyszerre nőni, növekedni kezdett.

Ezen a szárazföldön lakott ezentúl az égből jött leány. Mikor meggyógyult, épített magának egy kunyhócskát, ahol elégedetten éledélt. Egy idő után két kisfiút sodortak oda a tenger hullámai. Megörült a leány a gyermekeknek, és elhatározta, felneveli őket. Az egyik arca fénytől lángolt, és Tűznek hívták, a másik sápadt arcú volt, Rügyecske. Az égből jött lány jobban kedvelte Rügyecske, mert kedves, engedelmes volt. Tűz pedig rakoncátlan és erőszakos.

A fiúk minden reggel elindultak vadászni, s minden este hazatértek nevelőanyjukhoz. Így telt-múlt az idő. Amikor megnőttek, és férfivá értek, elhatározták, hogy útnak indulnak, és benépesítik a földet. Tűz nyugatnak ment, Rügyecske keletnek. Abban azonban megállapodtak, hogy hosszú útjukról visszatérve nevelőanyjuknál találkoznak, és mindegyik megnézi, mit teremtett közben a másik.

Hogy újból találkoztak, nyugatra indultak megnézni, mit csinált Tűz. Az ő vidéke tele volt irtatlan sziklák-

kal, félelmetes szakadékokkal és hatalmas szúnyogokkal. Rügyecske kíváncsi volt, mit csinálnak ezek a hatalmas szúnyogok. Az egyik éppen agyonszúrt egy frissen zöldellő falevelet.

Azt mondta erre Rügyecske:

- Nem lesz ez így jó, ha ekkora a vérengző szúnyog, mert megöli az embereket, akiket majd teremtünk.

Megfogta hát a szúnyogot, s addig dörzsölte az ujjával, míg egészen kicsi lett. Akkor ráfűjt, és a szúnyog elrepült.

Rügyecske más állatokat is megváltoztatott, azokat, amelyek az emberek ellenségei voltak.

Másnap neki vágtak az útnak kelet felé, hogy megnézzék, mit teremtett Rügyecske. Ahogy mentek, mendégéltek keletnek. Tűz egyre inkább úgy találta, hogy Rügyecske igen sok ehető húsú állatot teremtett; olyan kövérek voltak, hogy alig bírtak mozogni. A juharfát pedig úgy alkotta meg Rügyecske, hogy abból naphosszat édes lé csöpögött. A platánfáról finom gyümölcs lógott, a folyókban a víz egyik része fölfelé, a másik része pedig lefelé folyt, hogy az emberek könnyen hajózzanak rajta.

Ez meg lángoló arcú fivérnek nem tetszett. Úgy gondolta, hogy az emberek, akik majd megjelennek a földön, túl könnyen és túl boldogan fognak élni, és nem ismerik meg a küzdelmet. Megrázta hát az ehető húsú állatokat - a medvéket, szarvasokat, pulykákat -, s a nagy, kövér állatokból sok kis, sovány állatok lettek, utódaik pedig ilyen is maradtak.

Megváltoztatta a juharfát is, amelyből édes szirup helyett csak édeskés lé folyt ezentúl. A platán gyümölcse kicsi lett, és ehető. Végül úgy alakította a folyókat, hogy csak egy irányba folyjanak, mert Rügyecske terve szerint túl könnyű lett volna a folyamon hajózni.

A két fivér így vizsgálgatta, bírálgatta egymás alkotását, s mind a ketten addig változtattak, csiszoltak rajta, amíg a világ olyan nem lett, mint amilyen ma: se túl rossz, se túl jó.

Boldizsár Ildikó kalauza a meséhez:

Az indián mese nem hagy kétséget afelől, hogy egy gyógyulási folyamatnak lehetünk tanúi képről képre, a betegség kezdetétől az egyensúly beállításáig.

A mese rendkívüli érzékenységgel bánik az egyik leg-szorongatóbb érzéssel, a halálfélelemmel vagy rejtett halálvágygal, amikor megfordítja a helyszíneket:

- Nem a földről kerül valaki az égbe, hanem az égből a földre.

Ez már is kijelöli a tudattalanak az irányt: ne azzal foglalkozzon, hogy mi lesz „odafent”, hanem azzal foglalkozzon, hogy mi a teendő „idelent”.

A lány zuhanását egy vízimadár koszorú fogja fel, s egy ideig madarak hordozzák a vízen ide-oda. Olyan ez a kép, mint egy súlyos műtét utáni öntudatlan állapot. Az embert láthatatlan lélek-madarak viszik a hátukon, úgy hogy nincs part, nincs szárazföld, csak ringatózás van a

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 innentől 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