

# XIV. Napfényes Fesztivál

2017. június 11., vasárnap – Dürer Rendezvényház

2017. május–június



110. szám

# MANI- FESZTUM

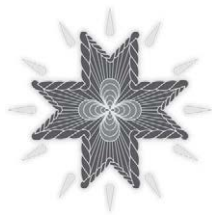


A világ és az ember a szellemtudomány fényében · XIV. Napfényes Fesztivál  
A közösségi élet kérdései · Magyar királyok és uralkodók – Istvántól Lászlóig  
Az emberi szervek titkai – A bőr · Merj kötődni, merj szeretni · Placid atya  
Az öltözködésművészetről · Az étel biográfiája · Filmajánló · Mese

A Napfényes Élet Alapítvány kiadványa

# A Napfényes Élet Alapítvány

nonprofit alapú, közhasznú tevékenységének célkitűzései: az emberek testi-lelki-szellemi harmóniájának elősegítése; előadások, tanfolyamok, táborok szervezése; kiadványok megjelentetése, az előadások felvételeinek közreadása; ismeretek terjesztése az öngyógyítás, a természetes életmód, az önismeret és a szellemtudomány témakörében.



Napfényes Élet Alapítvány  
1056 Budapest, Belgrád rakpart 26. magasföldszint 1.  
Tel.: 311-9999, 30 311-9999;  
info@napfenyes.hu, www.napfenyes.hu  
Bankszámlaszám: OTP IX. ker. 11709002-20121060  
Adószám: 18095056-2-41

## Tartalom

Magyar királyok és uralkodók – 3. rész: Szent Istvántól Szent Lászlóig	4–7.
Az étel biográfiája – Hogyan tudunk a lelkiállapot megváltoztatásával javítani az emésztésünkön	8–11.
XIV. Napfényes Fesztivál – A testi-lelki-szellemi egészségért	12.
Némaság – filmajánló	13.
Valaki és mindenki – A közösségi élet kérdései	14–17.
A világ és az ember – A kozmikus múlt és a kozmikus jövő titkai	18–25.
Placid atya – A túlélés négy szabálya	26–29.
Az emberi szervek titkai – A makro- és a mikrokozmosz tükre: A bőr	30–31.
Az öltözködésművészetről – A tudatosabb ruházatkodás szempontjai	32–35.
Könyvajánló – Merj kötődni, merj szeretni! 2. rész	36–39.
Mese – Miért virágzik kétszer a gyermekláncfű?	40.
Receptek	41.



## KEREK ESZTENDŐ – GYERMEKEKKEL AZ ÉVKÖRÖN ÁT

I. Tavasz, II. Nyár, III. Ősz, IV. Tél – Kertészkedés • Mesék, dalok • Receptek • Kézműves munkák

Könyvsorozatunkban bemutatjuk az évkör egyes időszakainak jelenségeit, sajátosságait a természetben, az emberi életben és ötleteket adunk azok megéléséhez otthonunkban, kertünkben. Kitérünk az adott évköri szakaszhoz tartozó néphagyományokra, szokásokra, ünnepekre is. Minden időszakhoz ajánlunk játékokat, meséket, dalokat, kézműves tevékenységeket, ház körüli ötleteket és hasznos életviteli tanácsokat.

*Kedvezményesen kapható a Napfényes Élet Alapítványban,  
illetve webáruházunkban: [webaruhaz.napfenyes.hu](http://webaruhaz.napfenyes.hu)*

**Impresszum:** Manifesztum időszakos kiadvány a Napfényes Élet Alapítvány gondozásában  
**Felelős kiadó:** az alapítvány kuratóriumának elnöke • **A szerkesztőség címe:** 1056 Budapest, Belgrád rakpart 26. mfszt. 1.  
**Telefonszám:** 311-9999 • **Nyomta:** LKL Color Kft.

A Szent István uralkodását követő időszakban közel 40 év alatt hat király váltotta egymást a magyar trónon: közülük többen nemcsak kiváló uralkodók voltak, de a szentség erényeit is hordozták. Jó részük mindössze néhány évig uralkodott, és váratlanul, fiatalon hunyt el. Egyikük sem halt békés, természetes halált, s valamilyen módon mindannyian annak a harcnak estek áldozatul, melyet a régi és új rend elkerülhetetlen összecsapása eredményezett.

**része nem ismerte el őt királyának.** A magyarok számára az is fontos érv volt, hogy Orseolo Péter az Atilla vérvonalából származó, szakrális uralkodókra jellemző szellemi képességek és megkülönböztető testi jelek egyikeivel sem rendelkezett. 1041-ben a sérelmek egy zászló alá hajtották az addigi két ellenpólust alkotó csoportot. Nem közvetlenül a király ellen fordultak: főemberét, a gyűlölt Budot megölték, fiait megvakították. **Péter ekkor Bajorországba menekült.**

## MAGYAR KIRÁLYOK ÉS URALKODÓK 3. RÉSZ SZENT ISTVÁNTÓL SZENT LÁSZLÓIG

Szent István által a magyarságnak az ősi államalakulatról egy jóval kötöttebb berendezkedésre kellett váltania. Azonban a szabadsághoz és egyenlőséghez szokott emberek számára, akikkel vezéreik együtt éltek és dolgoztak, elfogadhatatlan volt a hierarchikus hűbérúri rendszer és egyházszervezet, valamint az új urak és papok mohósága és erőszakossága a tulajdonszerzésben és a térítésben. István mégis kénytelen volt a hosszú távú fennmaradás oltárán feláldozni a nemzet ősi hitét és emlékezetét. A döntés, hogy Magyarország a Nyugathoz igazodik, illetve hogy a római kereszténységet veszi fel – miközben a nép és egyes uralkodói mégis ősi hitüket gyakorolják – törvényszerűen vezetett a későbbi trónviszályokhoz.

### Orseolo Péter

István testvére, Vazul még István uralkodása idején potenciális uralkodónak tűnt, a nyugati hatalmak viszont nem őt akarták a trónra. Ezért Gizella és emberei Vazult megvakították, így alkalmatlanná vált az uralkodásra. Ebben a megrázó helyzetben Vazul fiai, az újabb merényletektől tartó András, Béla és Levente elhagyták az országot.

**1038-ban Szent István meghalt, és akaratainak megfelelően a velencei dózse fia, Orseolo Péter került a magyar trónra,** aki korábban az udvari seregek vezetője volt. Egyes források szerint szerepet játszott az Imre herceg életét kioltó merényletben is. A leírások többsége szerint apja, Ottó István nővérét, Ilonát vette feleségül – kérdés azonban, hogy ebben az esetben honnan származott a magyarok iránti mérhetetlen ellenszenv, mellyel egész uralkodása alatt az ország tönkretételén munkálkodott. Kézai krónikája szerint nem Árpád-házi uralkodó volt, hanem Gizella unokaöccse.

Péter hatalma biztosítása érdekében a kezdetektől bizalmi embereit tette szinte minden pozícióba, s az ő kívánságaik szerint hozta a törvényeket. A hatalom friss kedveltjei, **az újabb, immár olasz idegenek önkényeskedtek, raboltak és erőszakoskodtak, s ezzel egyformán szűrták a szemét a magyar uraknak és az István alatt beözönlött németeknek is.**

Számos krónika említi továbbá a király erkölcstelen, kicsapongó életmódját, s kegyetlen, zsarnoki természetét. Trónra kerülésének zavaros körülményei, törvénykezése és tettei mind hozzájárultak ahhoz, hogy **a nép nagy**

### Aba Sámuel

Péter menekülése után Aba Sámuel volt választott királyuk a magyar főurak, aki ezzel **a magyar történelem első választott királya lett! Apja az a legendás Bontond volt, aki buzogányával Bizánc kapuját betört;** emellett Kurszán egyenes ági leszármazottja volt ő, azé a Kurszáné, akinek vezetésével Pusztaszeren a magyarok vérszerződést kötöttek. Felesége, Piroska (Szent István húga) korábban Radomir bolgár cár felesége volt, ám a manicheizmus visszaállítására való törekvései miatt a bolgárok elűzték trónjáról. Házasságukkal a magyarok két nagy dinasztiaja, az Árpád- és a Kurszán-ház egyesült. Uralkodása idején Abaváron (mai Feldebrő, Heves megye) volt a királyság egyik szellemi központja, ahol a rovásírásos Arvisurákat és más kincseket is őrizték.

A mai fülnek szokatlanul hangzó Aba, nemzetségük neve, a hun népeknél azt jelentette: **atyá.** S valóban, Aba Sámuel mint a nép atyja lépett fel: **legfőbb célja az volt, hogy a magyarok egyenlőségen alapuló társadalmi rendjét visszaállítsa, és a manicheizmust életben tartsa.** Péter törvényeit és rendeleteit eltörölte.

A nyugati keresztény világ és hívei Aba Sámuel trónbitorlónak tartották. Péter magát a trón jogos örökösének tartva hűbéresnek jelentkezett III. Henrik udvarában, Magyarországot pedig hűbérbirtokként ajánlotta fel. Henrik Pannóniát tartományul akarta megszerezni, tárgyalni nem akart – a harc elkerülhetetlennek tűnt. Aba Sámuel jobbnak látta elsőnek támadni és 1042-ben **seregeivel betört a német határ menti tartományokba és végigrabolta azokat. Válaszul megindult a német támadás is:** bár városokat foglaltak el, a támadás elől a magyarok taktikával kitértek, így a had végül dolgavégezetlen tért haza. 1043-ban Aba egyezkedni próbált Henrikkel, váltságot küldött az okozott kárért, a foglyokat visszaeresztette, és az István által 1030-ban meghódított területeket is visszaadta. Henrik ezeket elfogadta, de nem ígért békét.

Közben Aba népszerűsége itthon kezdett hanyatlani. A király ugyanis **mindenben az egyszerű népnek és az István korában birtokukat veszített nemeknek kedvezett,** a püspökökre és főurakra ugyanakkor adót vetett ki. A főurak hatalmukat féltve összeesküvést szöttek, amit Abának még csírájában sikerült elfojtania. 1044-ben újra megindult a német sereg. Az ütközetre Ménfőnél került sor, ahol a magyar főurak jó része a döntő pil-

lanatban átállt a német oldalra, s a csatamezőt seregeivel elhagyta. **A magára maradt, sebesült Aba Sámuel menekülés közben üldözői megölték.**

Érdekes, amit a Képes Krónika háromszáz évvel a történet után is fontosnak tart megemlíteni:

*„Tetemét a falu melletti templomba temették; néhány esztendő múlva kiásták a sírból: szemfödélét és ruháit romlatlanul találták, sebhelyei begyógyultak.” (Képes Krónika)*

**Aba Sámuel a nép évszázadokon át szentként tisztelte, sírja a feldebrői Szent Márton-templomban hosszú évszázadokig fontos záránokhely volt.**

### **Orseolo Péter második uralkodása**

Aba Sámuel halálát követően Péter viszatért a trónra, és tovább folytatta a magyarokat pusztító tevékenységét. **Az országból egyszerű hűbértartó lett, királya pedig a németek vazallusa.** A nép végső elkeseredésében a külhonba távozott András és Leventéhez fordult segítségért, és hűséget esküdve nekik kérte, hogy jöjjenek haza. Közben a keleti országrészen kitört a „**Vata-féle pogánylázadás**”, mely valójában az elkeseredett néptömegek felkelése volt. A kiskirályhoz segítségül keletről nagy számban érkező rokon népek is csatlakoztak, akik kíméletlenül leszámoltak a római papokkal és az idegen urakkal. Ennek a harcnak esett áldozatul többek között **Gelért püspök** is. Mire András megérkezett, a lázadás elsöpörte Pétert: a felkelők megvakították és sérüléseibe végül belehalt.

### **I. András (Endre)**

Az István idejében elmenekült Vazul-fiak útja háromfelé vált. Míg Béla a lengyel fejedelem udvarában maradt és lányával, Richezával kelt egybe, addig András végül Kijevben telepedett le, s Anasztáziát, Bölcs Jarosláv lányát vette feleségül. Levente a rokon besenyő néphez nősült be.

1046-ban András, miután elfoglalta a trónt, nagy feladatot várta. Tisztában volt vele, hogy az ország hosszú távú fennmaradását az szolgálja, ha békére törekszik Rómával és a németekkel. Ebbe viszont nem fért bele például a papok felkoncolása, sem pedig a már megtelepedett idegenekkel való ellenséges bánásmód. Másfelől tudta azt is, hogy az őt királlyá tevő fellángolás jogos sérelmeken lobbant fel, és izzásban tartotta az új papok és új urak magyar hagyományokat semmibe vevő, sértő viselkedése. **Legfőbb törekvése volt hát, hogy egyensúlyt teremtsen az ellentétek között.**

**András hazahívta öccsét, Bélát, aki Lengyelországban már sokszorosan bizonyította erkölcsi és katonai rátermettségét, és kérte, hogy álljon a magyar hadak élére.**

**Kérését jelentős ígérettel taldotta meg: eszerint halála esetén Bélára száll a korona.** Így egyszerre biztosította a dinasztia hatalmon maradását – hiszen Bélának vele ellentétben már voltak fiai –, és az ország védelmét. Ezen felül **a királyság harmadának urává is tette Bélát.** Mindeközben Henrik nem mondott le Magyarország igába hajtásáról, s 1051-ben, miután hatalmát otthon megszilárdította, megindult az ország ellen. Béla és Endre a magyarokra jellemző módon nem az öldöklésben, hanem a taktikával folytatott hadviselésben, az ellenség testi-lelki megtörésében látta a kulcsot a győzelemhez. A földeket felperzselték, a németek ellátó hajóit pedig csellel visszafordították. A császári sereg az éhhalál szélére kerülve végül visszafordult. **Egy évvel később azonban újra támadtak a németek.** Seregük már a hajók mellett jött, és **Poszonymál** megakadva sokáig harcolt a magyarokkal a vár bevételéért. Bélának köszönhetően a magyarok győztek. **IX. Leó pápa személyesen jött békíteni a feleket. Henrik kivonult, és többé nem tért vissza Magyarországra.**

1053-ban azonban fordulat következett be, Andrásnak fia született, Salamon. Ez gyökeres változást hozott a családi viszonyokban. A Bélának szánt ígéretből, mely szerint ő öröklí a királyságot, nehéz lánc lett. Hamarosan újabb fiú utód született, Dávid, s mivel közben András szélütés érte, egyre aktuálisabbá vált a trónutódlás kérdése. A király néhány főembere mindeközben folyamatosan Béla ellen hangolta András. Végül a betegen fekvő András Várkonyba hívta öccsét, és **a királyságot jelképező koronát, valamint a hercegséget jelentő kardot tetette elé, kérve, hogy válasszon.** Bélának azonban megsúgták, hogy ha a koronát választja, ott helyben megölik. Ezzel a kérdéssel fájdalmas döntés súlya nehezedett Béla vállára. Belátta, hogy nemcsak személyes érdeke, hogy ne a koronát válassza, hanem ez az egyetlen lehetőség arra, hogy András megóvja attól, hogy testvérgyilkosságot kövessen el. Béla tehát a kardot választotta, ezután pedig családjával Lengyelországba távozott.

**1057-ben András királlyá koronáztatta a kiskorú Salamont.** A magyarok ősi törvényei szerint azonban egy gyermeket nem lehet királlyá tenni, hisz életkoránál fogva alkalmatlan az ország vezetésére – a fiatal királyt tehát nem ismerte el uralkodójának a nemzet.

*„Mivel a rokoni szeretet és a vérségi vonzalom bizony gyakran áll az igazság útjába, András királyban is az atyai szeretet legyőzte az igazságot: megszegte ígértét, ami nem méltó királyhoz.” (Képes Krónika)*

A krónikás még hozzáfűzi, hogy András mindezt az ország békessége érdekében tette. Salamont ugyanis csak a királlyá koronázás ígértével jegyeztethette el az új né-



met király, IV. Henrik nővérével, Judittal. Ebben András az ország nyugattal való megbékélésének, s talán Magyarország megmentésének lehetőségét látta.

**Így történt meg az, amire az egymást olyannyira szerető Árpád-házi testvérek közt különben sohasem kerülhetett volna sor: testvérharc alakul ki.** A formálódó ellentét során a főurak Béla pártjára álltak – András, hatalmának biztosítása érdekében német segítséget hívott be. Az újabb idegenek bejövetelét már végképp nem tűrte a nemzet, felkelés tört ki, és a magyarok hazahívták Bélát, aki lengyel sereggel érkezett meg. A csapatok megütköztek, s a harcból Béla került ki győztesen. A menekülő királyt elfogták, fogságba vették, ahol hamarosan meghalt. Andrászt az általa alapított tihanyi apátságban temették el. Fiainak sosem született utóda, s a magyarok az isteni akaratot látták kifejeződni abban, hogy ezzel a tévútra tért „András királynak magva szakadt.”

## I. Béla

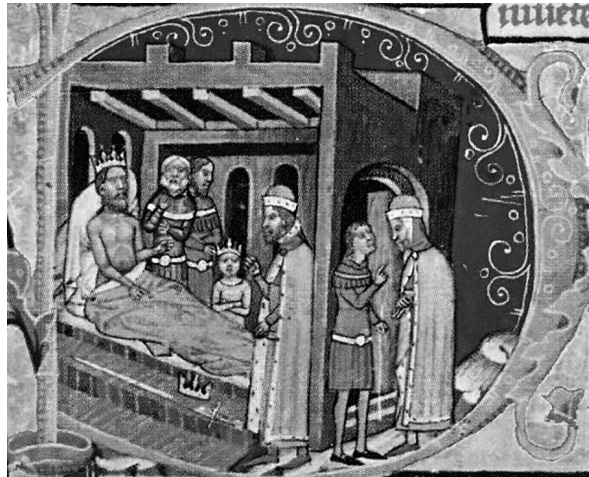
Béla a végsőkig kitartott András mellett, és segítette őt mindaddig, amíg testvére ellene nem fordult. **András halála után, 1060-ban koronázták meg.**

Bélát vitézi, lovagias és szelíd jellemként írják le a források, akinek – a belső forrongások ellenére – erőskezű uralkodóként sikerült megszilárdítania és felvirágoztatnia az országot. **„Békességgel országolt, ellenség nem zaklatta, nemzetének javát kereste.”** – írja róla a Képes Krónika. Az adókat csökkentette, értékes ezüstpénzt veretett, a kereskedők és pénzváltók önkényeskedését szabályozta. **Igazságos és elnéző lelkületű uralkodóként védelmezte alattvalóit, ellenfeleinek pedig gyakran megkegyelmezett,** így sok esetben az ő oldalára álltak. Hadvezéreként egészen rendkívüli volt, egyetlen csatát sem vesztett el életében. Méltó példa lehetett fiai számára, akiknek egyike nem más volt, mint a majdani Szent László!

*„[Béla] alkotóereje szorgalmából azon években, midőn uralkodott, az állam, sőt az egész Pannónia annyira rendezetten s meggyarapodva virágzott, hogy boldog István király ideje óta törvények, szabadság és bőség tekintetében soha még ily csodálatosan nem csillogott.” „Akkor itt a szegények meggazdagodtak, és a gazdagok dicsőségére emelkedtek.” (Szent László-legendája, Képes Krónika)*

Béla koronázása évében tört ki az **utolsó pogányláza-dásként** jegyzett felkelés a magyarok között. Vata törzsfő fia, János vezetésével elindultak a Fehérváron tartott törvényt napokra. Béla elsősorban megegyezésre törekedett, s próbálta az ősi hiten lévő értékre adni, hogy a nyugati egyházi szokásokhoz való idomulást már nem lehet megkerülni. Asztrik kalocsai érsek utódainak pedig figyelmeztetést küldött, hogy csökkentsék túlkapásaikat. A lázadók egy része megbékélve elvonult, az ott maradó csapatát azonban, akik tovább követelték a püspökök és papok felkoncolását, a király leverte.

Béla IV. Henrikkel is megegyezésre törekedett. A békés megoldás érdekében még azt is felajánlotta, hogy lemond a trónról Salamon javára, de Henriknek ez nem volt elég. 1063-ban a németek újra megindultak a magyarok ellen. Nagy tragédia volt az ország számára, hogy **Bélát váratlanul halálos kimenetelű baleset érte.** A leírások szerint dömösi várában „részakadt a trón”, és sérüléseibe belehalt. Sokan merényletet, német kezét sejtettek mindemögött, mivel a császári seregek joggal tarthattak katonai zsenialitásától. Megrázó belegondolni, hogy legkiválóbb Árpád-házi királyaink egyike mindössze három évig uralkodhatott!



## Salamon

**Sajátos életút egy uralkodó számára, hogy háromszor is királlyá koronázzák** – ez történt András fiával, Salamonnal. Fiatalon helyette anyja és a főurak kormányozták az országot, s ő a németbarát főemberek elveit követve nőtt fel.

Salamon uralkodásának első éveiben valahányszor hadba szállt Magyarország, **Géza és László seregeikkel segítettek.**

1071-re azonban felbomlani látszott a kényes egyensúly. A Bizánc által kezdeményezett támadásokra válaszul **a magyarok elfoglalták Nándorfehérvárt**, ahol a legyőzött védők Gézának adták meg magukat. Míg Salamon nagyobb részt kanyarított az osztozkodásnál tanácsadói számára, addig a mindig is könyörületes Géza váltás nélkül engedte el a foglyokat: mindkét oldal megrövidítve érezte tehát magát. Ráadásul a nem túl jó hírnévnek örvendő ifjú király helyett a bizánci császár Gézával tárgyalt. Salamon tanácsadói folyamatosan mérgezték a helyzetet, s egyre csak Béla fiai ellen hergelték a királyt. Végül 1074-ben Salamon németjei Szolnoktól nem messze, Kemejnél lerohanták Gézát, aki alig tudott elmenekülni. Vác felé vette az irányt, ahol László és annak sógora, I. Ottó olmützi herceg csapataival erős sereg állt össze a mit sem sejtő üldözők fogadására. **Az ütközetre Mogyoródnál került sor,** ahol nagy küzdelem során a hercegek győztek, s Gézát választották új királynak.

**Innentől látszik igazán, hogy Salamon életét mennyire a hatalomért folytatott, szinte megszállott harc töltötte ki.** A király a vesztes csata után Pozsony és Moson váraiba húzódott vissza, s bár többé már nem volt valódi király, Péterhez hasonlóan ő is **hűbértoknak ajánlotta az országot** IV. Henriknek segítség fejében. Henrik – bár apja eskü alatt fogadta, hogy utódai sem fognak a magyarokra támadni soha többé – megindult ellenük. A felperzselt föld taktikája azonban ellene is bevált, ahogy apja ellen is annyiszor. Távozott, és többé nem tért vissza Magyarországra.

Salamon 1081-ben visszaadta a koronát a Gézát követő Lászlónak és lemondott a trónról. Sorsába azonban nem tudott belenyugodni és összeesküvést szőtt. Lelepleződése után László Visegrádon egy toronyba záratta. László irgalmasságát mutatja, hogy Salamon fogsága alatt folyamatosan imádkozott érte, hogy jobb belátásra térjen. Két évvel később, végül szabadon bocsájtotta egy láto-

más hatására: eszerint **csak akkor nyílik meg István király sírja a szentté avatáshoz, ha kibékülnek egymással az unokatestvérek.** 1085-ben Salamon még egyszer megpróbálkozott a hatalomátvétellel, de hadait Kisvárdánál szétkergette László.

Innentől sorsa kevésbé ismert, s forrásonként eltérően írnak róla. Az Arvisurák szerint Szent László támogatásával szerzetesnek állt, majd Dalmácia trónjának várománya lett, de egy alkalommal egy dalmát borkereskedésben vitába keveredett s megölték. Más források szerint nyomtalanul eltűnt. A Kézai- és a Képes Krónika szerint a besenyőkhöz ment, élükre állt, de vesztes hadjáratát követően otthagyták őket. Bűnbánatra tért, és innentől életét az imádság és zárandoklatok töltötték ki (Pula városában, Isztriában sokáig őrizték feltételezett ereklyéit, s máig évente megünneplik napját).

Salamon király bűnbánó alakja a költő képzeletét is megragadta:

*„Kebelében szenvedély hatalmas  
Rég nyugatra csillapodtanak,  
Arcain vad indulat vonási  
Lágy-szelidre elsimúltanak;  
Egy ohajtást rejt, s mond szíve-szája:  
„Boldogúljon a magyar hazája!”*

(Vörösmarty Mihály: Salamon)

## I. Géza

Géza Béla legidősebb fia volt. Első feleségétől, Zsófiától, Arnulf belga herceg lányától két fia született, Kálmán – a későbbi Könyves Kálmán – és Álmos, akinek utódai vitték majd tovább az Árpád-ház vonalát.

Géza majdani királlyá koronázása Lászlónak látomás formájában jelent meg egyszer, amit ő így mesélt el testvéreinek: *„Amidőn itt álltunk és tanácskoztunk, íme, az Úr angyala leszállott az égből, kezében aranykoronát hozott, és azt a fejére illesztette.”* (Képes Krónika)

Géza ugyanakkor nehezen, csak a magyar nép ösztönzésére fogadta el a királyságot, koronázását azonban jó ideig halogatta. **Sem a királyságot, sem a harcot nem kereste:** jelleméből fakadóan inkább szerzetesként, semmint királyként vagy hadvezérként uralkodott, és **minden esetben a békés, szeretetteli megoldásra törekedett.** Alattvalóival kegyesen és jóindulatúan bánt, népe szerette őt, s már életében Magnusnak nevezték (Nagy, Nemes lelkű).

*„... [Géza] vallásos férfiú teljességre, kit tisztas erkölcsi és jeles cselekedetei olyannyira ékesítették, hogy ha közte és Salamon király között nem keletkezett volna testvérviszály, a szentség érdemével és dicsőségével kitüntetve már régóta nyilvánvalóan fényeskedne.”* (Szent László-legenda)

Géza döntő lépése volt, hogy egy egészséges egyensúly megteremtése érdekében a keleti egyház felé is nyitott: el-

ső felesége halála után a bizánci császár unokahúgával lépett házasságra, illetve László lányát, Piroskát VII. Dukász Mihály bizánci császár fiával jegyezte el. A közeledés jegyében a császár koronát küldött neki, amivel viszont a pápa ellenszenvét sikerült kivívni. Innentől Róma erős nyomás alá helyezte Gézat, s **bár 1074-ben Fehérváron a főurak megkoronázták, a pápaság és a püspöki kar soha nem ismerte el királyként. Ezzel kettős királyság alakult ki:** az ország nagyobb részén Géza uralkodott, míg Salamonnak csupán a nyugati határ menti keskeny sáv jutott.

Géza minden erejével igyekezett rendbe tenni az előde által anyagilag teljesen tönkretett országot. A legnagyobb nehézséget azonban az okozta számára, hogy **lelkét felemésztette a sok ellentétes érdek kibékítésére való törekvés.** Végül saját belátásából fakadóan arra az elhatározásra jutott, hogy visszaadja Salamonnak a koronát. A békés megoldást keresve jóhiszeműen tárgyalásokba bocsátkozott az országot eláruló, elűzött Salamonnal. A megbeszélések alatt azonban a különben egészséges és életerős Géza váratlanul súlyos betegségbe esett és meghalt.

## Zárógondolatok

Hat királyunk egy zűrzavaros, sokszorososan terhelt időszak uralkodója volt mind. A magyarságnak több ezer éves múltját, hitét és hagyományait kellett földadnia, és ez az átmenet kínkeserves éveket hozott számára. Az országot bekebelezni kívánó európai nagyhatalmak mindeközben attól

sem rettentek vissza, hogy a magyar nép szemében szentként tisztelt Árpád-házat megpróbálják eltörölni a föld színéről. Az ebből fakadó ármánykodás és intrikák a belviszályt csak tovább mélyítették, alattvalót és uralkodót, testvért a testvérral állítottak szembe. Ezek a körülmények valamennyi királyunkat nehéz erkölcsi próbák elé állították, melyekben nem mindegyüknek sikerült maradéktalanul helytállnia.

A korszak utolsó királya, Géza önmagát az uralkodásra alkalmatlannak tartotta – nem tudhatjuk azonban, hogy az ő idejében a magyar nép számára a legnagyobb segítséget nem királya két legkiemelkedőbb erénye adta-e: az elnéző lelkület és a kegyelmes szív. Ezen tulajdonságokban osztozott testvérével Szent

László is, aki jellemében már apja harcias erejét és katonai képességeit is hordozta. A 11. századi Magyarország reménytelennek tűnő, válságos helyzetének megoldására végül csak egy olyan rendkívüli képességekkel bíró, szent életű király volt képes, mint ő. Róla lesz szó következő írásunkban!

**Gyarmati Gábor, Hegedűs László Károly,  
Lovas László, Pojbics Ákos, Vitéz István,  
Vargáné Mezei Dóra**

*A felhasznált és ajánlott irodalom elérhető a szerkesztőségben.*

Edward Bach (1886–1936) angol orvos, a Bach-virágterápia atyja már egészen fiatalon gyógyászati kutatásokat folytatott, kiaknázva a kor adta lehetőségeket. Az akkor kibontakozó legújabb tudományos területen, a mikrobiológián belül kezdett el tevékenykedni. Jelentős sikereket ért el azáltal, hogy olyan vakcinákat fejlesztett ki, am-

arra is példa, hogy nem tudtunk jóízűen enni, mert a gyomrunk érzékennyé vált. Az is igen gyakori élmény, hogy ebéd után annyira ki vagyunk merülve, hogy le kell dőlnünk egy kicsit, mert képtelenek vagyunk megmozdulni, és belül sem mozdul semmi, mintha követ ettünk volna, nem is beszélve a súlyproblémákról.

# AZ ÉTELEL BIOGRÁFIÁJA

## Hogyan tudunk a lelkiállapot megváltoztatásával javítani az emésztésünkön?

lyeket nemcsak az emberek testi, de mentális és lelki problémái orvoslására is használni lehetett. Pályájának csúcán szakmai és anyagi elismerésben részesült, ami segítségére volt abban, hogy egy igen hatékony, 90 százalékos eredményességű módszert fejlesztesse ki. Mégis tovább kutatott valami után, ami közelebb viszi az embereket a valódi gyógyuláshoz.

Amikor megtalálta, hol kell tovább folytatnia a keresést, képes volt mindent maga mögött hagyni, feladni londoni kórházi praxisát, addigi kutatásait, és egy természetközeli helyre költözni Walesbe, vállalva a viszontagságokat, sőt a nélkülözést is.

Az új módszer zsenialitása abban rejlett, hogy a baktériumokból előállított vakcináit sikerült virágokból készült esszenciákkal felváltania, és egy, közvetlenül a lélekre ható gyógyító rendszert kifejlesztenie. Elmondható, hogy a virágesszenciák is hasonló módon befolyásolják a bélflórát, segítik a belekben élő baktériumok megtapadását, elszaporodását, mint ahogy ezt a vakcinák tették, de közvetlenül csak a lélek rezdüléseit figyelembe véve!

„Ha megfigyeljük, hogy az érzelmi élet nem rendjén működik, jóval azelőtt konstatáljuk a betegséget, hogy fizikailag diagnosztizálható lenne. A betegség nem más, mint az ember érzelmi életének abnormális állapota.”

(Rudolf Steiner)

Az alábbi írásban megmutatjuk, hogy a lelkiállapot mennyire befolyásolja az emésztést, és ennek kapcsán az egészséget.

### Az emésztés és a lelki működés kölcsönhatása

Orvosi becslések szerint a betegségek kialakulásáért 40-50 százalékban az étrend tehető felelőssé. **A természetgyógyászat szerint majdnem minden betegség kialakulásában szerepet játszik a helytelen étrend/táplálkozás/emésztés. Mivel a táplálék megemésztése elsősorban az egészséges bélrendszeren múlik, különösen fontos az emésztőrendszer egészséges állapotának fenntartása.**

Munkánk során mi is arra jutottunk, hogy a vegetáriánus/vegán étrend és egyéb diéták nagyon fontosak az egészség megőrzésében, de ez önmagában még nem elegendő. **Az egészség eléréséhez a lelki élet díszonáns reakcióinak harmonizálására is szükség van.**

Biztosan mindenki átélte már a puffadás kellemetlen élményét, vagy a hasmenés sürgető szorítását. Biztos volt

Szeretnénk megmutatni, mi segíthet abban, hogy bármilyen emésztési problémát, és így az egész életet képesek legyünk megváltoztatni. Ehhez egyrészt meg kell értenünk saját működésünket, másrészt fel kell ismernünk azokat a lelki összetevőket, amelyekre változtatnunk kell, harmadrészt pedig meg kell tennünk a helyes változtatásokat. **Ha megvizsgáljuk saját emésztési működésünk diszharmóniáit és megismerjük az egyes szervekhez tartozó lelki aspektusokat, akkor megtudjuk, hogy milyen lelki területen kell dolgoznunk és mit tehetünk az egészségünkért.** Ennek hatására képesek leszünk felszabadulni, könnyebbnek érezzük magunkat mind testi, mind lelki téren. Bármit meg tudunk (t)enni, nem okoz problémát. Tele leszünk önbizalommal, és ha ránézünk egy ételre, nem a büntudat és az elfojtás között órlódunk, hanem felszabadultan és könnyedén megemésztjük az ételt (és persze az életet).

### Mi is az emésztés lényegében?

A táplálkozás során magunkba fogadjuk a külvilágot. A kívülről felvett anyagokat és erőket befogadjuk, átalakítjuk, beépítjük és megszabadulunk a feleslegtől. A felvett táplálék hatni kezd a lelkünkre, a lelkünk pedig hat a táplálék megemésztésére. Ezért nem mindegy, mit és hogyan eszünk.

„Mindennel, amit az ember mint táplálékot magához vesz, nemcsak azt eszi meg, amit a természettudomány kémiai anyagokként magyaráz, de szellemi lényeket is, akik a szájon át a gyomorba és a belekbe jutnak, és a hatásukat kiterjesztik az emberre. Megrázó felismerés lehet tudni, hogy milyen befolyással van a fizikai táplálék a lelki tulajdonságaira.”

(Rudolf Steiner)

### Az emésztésnek több fázisa van, amelyek testi és lelki szinten egyaránt értelmezhetők:

- A világ külső benyomásainak magunkba engedése megfelel a szájüregben és a gyomorban lejátszódó folyamatoknak.
- A befogadott benyomások szelektálása, hogy mire is van igazán szükség, és mire egyáltalán nem, teljes mértékben megfelel a vékonybélben lejátszódó folyamatnak.
- Az élmények feldolgozása, személyessé tétele (individualizálása) a vékony- és vastagbél szakaszain történik.
- A megemészthetetlen, felesleges hatások elengedése testi szinten a vastagbélben történik.

Ha megfelelő módon működik az emésztés, akkor a táplálékokból energiát nyerünk. Ám ha ez a folyamat bárhol sérül, akkor nemhogy energiát nyernénk, de már maga

az emésztés is olyan jelentős mennyiségű energiát fog felemészteni, hogy energiát veszítünk, és ha ez hosszú távon így zajlik, akkor egyre fáradtabbak leszünk. Ráadásul, ha a kiválasztás számára nem marad elegendő energia, akkor a lebontás során keletkező mérgek felhalmozódnak és lerakódnak. Amennyiben az anyagcsere közben keletkezett káros anyagok gyorsabban halmozódnak fel, mint amilyen mértékben a szervezet ki tudja őket választani, akkor a test telítődik mérgekkel, és kialakul a toxémia (mérgeződés), amely egyenes út a betegséghez. Ha ugyanakkor a szervezetnek megfelelő az energiaszintje, hatékonyan dolgozik, akkor az őt ért ingerekre megfelelő módon reagál, így képes egy dinamikus egyensúlyt, vagyis magát az egészséget fenntartani.

Hangsúlyozzuk, hogy a **bélrendszer pszichoszomatikus szerv. Nincs olyan betegség, amelynek a hátterében ne állna egy vagy több lelki ok.** Tehát bármilyen egészségügyi problémánk legyen is, azt soha nem elég csak fizikai szinten kezelni. Minden esetben lelki/pszichés kezelésnek is kapcsolódnia kell a terápiához!

**Az antropozofikus gyógyászat véleménye szerint az emésztésben láthatatlan, elementális lények is szerepet játszanak. Ebből adódóan az emésztési fázisoknak és a hozzájuk tartozó szerveknek saját „temperamentumuk” van. Ha egy emésztési fázis nem a saját temperamentumának megfelelően megy végbe, azaz bármely szakaszban sérül az emésztési folyamat, akkor ezek az elementális lények negatív hatás alá kerülnek, és az emberhez kapcsolódva bizonyos betegségekre hajlamosítanak.**

Az emésztés egyes szakaszainak temperamentumai:		
szájüreg	föld elem	melankolikus
gyomor	víz elem	flegmatikus
vékonybél	levegő elem	szangvinikus
vastagbél	tűz elem	kolerikus

## Az emésztési fázisok lelkisége

### 1. A melankolikus szájüreg

Az emésztés kezdetén a táplálék még a leganyagibb formában van jelen, mechanikus aprítása lényeges eleme a feldolgozásnak. Az aprítást a fogak végzik, de a munkájukhoz társul a nyelv keverő mozgása és a nyálmirigyek váladéka (nyál), amely már előkészíti a táplálékot a gyomor számára. A táplálkozás ezen szakaszához tartozik a lecsendesedés, az asztali áldás, illetve az étel alapos meg-rágása. **Akkor táplálkozunk helyesen, ha nyugodt, fókuszált állapotba kerülünk, annál is inkább, mert ez a fázis készíti elő a gyomor működését is. Tehát az étkezés során melankolikusnak kell válnunk!**

Az alapos rágás pedig azért fontos, mert **helytelen rágás és kapkodó étkezés esetén negatív földelementálok kapcsolódnak az emberhez, amelyek testi szinten mozgásszervi betegségeket okoznak.** Ezt támasztja alá az a gyógymódi, amellyel Horace Fletcher (1849-1919), Bach amerikai kortársa a mozgásszervi panaszokkal küszködőket kezelte. A módszer neve fletcherizmus, melynek az volt az alapja, hogy az ételt addig kell rágni, amíg folyadék nem lesz belőle, és már nem vált ki ízérzetet. „A természet meg-

*bünteti azokat, akik nem alaposan rágnak”* – hirdette Fletcher, amivel nagyrészt egyetértenek napjaink dietetikusai is. Fletcher azt írta magáról, hogy helytelen életmódja következtében negyvenéves korára már számos mozgásszervi panaszra volt, és annyira elhízott, hogy még életbiztosítást sem kötöttek vele. Könyvében azt állítja, hogy az alapos rágás segítségével alig néhány hónap alatt megszabadult a mozgásszervi panaszoktól és húsz kiló túlsúlytól.

Az alábbiakban felsorolunk néhány tipikus, e területhez tartozó étkezési problémát, melyekben ha valaki magára ismer, érdemes változtatnia. A Bach-virágesszenciák kifejezetten segítenek az alábbi témákban, így rögtön javasolunk is néhányat:

- ha túl sokat eszünk: vasfű
- ha kapkodva, állva habzsolunk, és nagy falatokban, gyorsan nyeljük le az ételt: vadgesztenyerügy, nebáncsvirág
- ha „stresszevők” vagyunk: szilfa
- ha büntudatunk van, amikor többet, vagy túl finomat ettünk: erdeifenyő
- ha evés közben minden mást is csinálunk, és nem tudunk elcsendesedni: fehér vadgesztenye
- ha mindenfélét összeeszünk: iszalag
- ha egy-egy nagy zabálás után rögtön szigorú koplalásba kezdünk: szikárka, forrásvíz
- ha válogatunk, merev szabályokat követünk: forrásvíz

### 2. A flegmatikus gyomor

A gyomor a bélsatorna tömlőszerű, legtágabb része, amely a patkóbélben folytatódik. Fő feladata a rövid idő alatt elfogyasztott, viszonylag nagy mennyiségű táplálék raktározása; a táplálék itt keveredik össze a gyomorban termelődő sósavval és a fehérjéket bontó enzimekkel. **Ennél a szervnél lényeges a flegmatikus temperamentum, amelyre a kiegyensúlyozottság, az elégedettség, a lassúság, a nyugodtság, a stabilitás és az alkalmazkodóképesség jellemző.**

Ha túl sokszor éljük át a bizonytalanság érzését, ha mindent kétségbe vonunk, nyugtalanra, elégedetlenné válunk, és túlpörgetett életvitelünk párosul a „nem vagyok elég jó” érzésével, akkor elveszítjük belső stabilitásunkat, hajtani kezd a teljesítménykényszer, és túlzottan meg akarunk felelni másoknak. Ha képtelenek vagyunk ezen változtatni, akkor egy idő után sérül a gyomorban zajló emésztési fázis.

**Mivel a gyomor esetében a víz elem a domináns, a helyes emésztés érdekében lelkileg e téren mindenképpen szükséges az érzelmek helyes megélése.** Ha például elfojtjuk azokat – amint az gyomorproblémáknál igen gyakori –, akkor a gyógyulás kapcsán fontos a tudatosításuk és kontrollált formában történő kimutatásuk.

A gyomorsav keletkezésének ma is kutatott kérdése, hogy miképpen képződik a vérnél sokkal savanyúbb folyadék a sejtekben anélkül, hogy azok bármiféle kárt szenvednének emiatt. **A gyomornedv termelésének változása – a savtöbblet vagy a savhiány – szintén nagymértékben függ az ember lelkiállapotától.**

Minden stressz, ami tartóssá válik, káros az emésztésre. Ha nem vállaljuk a konfliktusokat, az erős stresszforrás lehet számunkra. Ilyenkor törekedjünk arra, hogy tudatosan mondjunk igent vagy nemet, döntsük el, mi a jó és mi a rossz számunkra! Sajátítsunk el hatékony stresszoldó technikákat, növeljük az önbizalmunkat, legyünk maga-



biztosak és csökkentsük vagy egészen hagyjuk el az örökös teljesítménykényszert!

Nézzünk ezúttal is néhány jellegzetes étkezési és/vagy lelki problémát, amelyek a gyomor területéhez kapcsolódnak, s vegyük sorra, mely Bach-esszenciák segíthetnek a kivédésükben, illetve feloldásukban:

Gyomorhurut:

- ha bizonytalanok vagyunk: vörösfenyő
- ha nem vállaljuk a konfliktusokat és elfojtjuk az agressziót: magyal
- ha örökös kétségek gyötörnek: kékgyökér
- ha „nem vagyok elég jó” érzés párosul a túlpörgetett életvitellel: vasfű, forrásvíz

Savtöbblet és savvisszaáramlás (reflux):

- ha az agresszió kezelhetetlen, és maró düh jellemző: magyal
- ha elfojtjuk az agressziót, és belsőleg éljük meg az égető konfliktusokat: cseresznyeszilva
- ha bosszantó igazságtalanság ér: vasfű, fűzfa
- ha mindezeket az érzelmeket elfojtjuk: apróbojtorján

Tisztázandó kérdések:

- Mitől vagyok dühös?
- Mit nem bírok megemészteni?
- Mit akarok ennyire szétmarni?

Gyomorfekély:

- ha önmagunkat emésztyük, önvád, büntudat gyötör: erdeifenyő
- ha nem bízunk önmagunkban: vörösfenyő
- ha kerüljük a konfliktusokat, túlzottan mások kedvében akarunk járni: kisezerjófű
- ha befelé fordítjuk azt az agressziót, amely mások felé irányul: cseresznyeszilva
- ha tudat alatt visszavágyunk abba a gyermeki állapotba, amikor még babusgattak és minden „idilli” volt: jerikói lonc

A gyomormeridián megerősítő mondatai:

- Elégedett vagyok.
- Érzékelem a valós szükségleteimet és határait.
- Képes vagyok eldönteni, mit fogadok be.
- Fogadom, ami jönni akar.

### 3. A szangvinikus vékonybél

A vékonybél körülbelül 5–7 méter hosszúságú, átlagosan 2,5 centiméter átmérőjű; a gyomortól egészen a vastagbél kezdeti szakaszáig terjed. Feladata a táplálék tápanyagokra bontása, az egyszerű tápanyagok felszívása, valamint a meg nem emésztett étel továbbítása a vastagbél irányába. **A táplálék már a szájüregben és a gyomorban bizonyos mechanikai, fizikai és kémiai átalakulásokon megy keresztül, de az emésztés kilencven százaléka a vékonybélben történik; a hasnyálmirigy, a bélnedvek, valamint az epe közreműködésével. A vékonybél elsődleges feladata a felszívás, a szerv anatómiai és életteni felépítése elsősorban ennek a feladatnak a teljesítését szolgálja.**

Ha figyelembe vesszük, mennyi minden történik a vékonybél szakaszának legelején, akkor arra a meggyőző-

désre juthatunk, hogy ez egy kiemelten fontos „találkahely”, ahol állandóan „buli” van. Itt találkozik egymással a gyomorból jövő savas táplálék az epe, a hasnyálmirigy és a vékonybél lúgos nedveivel. Hatalmas kavalkád, színes forgatag vonul fel, folyton keresik egymást az anyagok, és viszonylag rövid idő alatt kell megtalálniuk egymást; rendet kell teremteni, gyorsan átláthatóvá kell tenni a helyzetet, és mérlegelni, mi történjen, mi merre menjen. **Ezen a helyen, a vékonybélben a szervezet nyíltan igent vagy nemet mond valamire. Egy bizonyos cél érdekében eldönti, mi a felesleges salakanyag, és mi az értékes tápanyag.**

Lelkileg az emésztés ezen szakaszával összefüggésben a belső béke és nyugalom megtalálása, illetve valódi igényeink felfedezése a feladat. Meg kell tanulnunk elfogadni magunkat, sőt bízni magunkban, ugyanakkor tolerálni mások másságát. Érdemes hallgatni belső hangunk sugallataira, és különválasztani a szükséges és szükségtelen dolgokat. **Ha lelki szinten sérül az emésztés ezen területe, az enyhébb esetben puffadáshoz, súlyosabb esetben táplálékintoleranciához vezethet,** de a Bachvirágesszenciák használatával ekkor is hatékonyan hozzájárulhatunk egészségünk helyreállításához:

Táplálékintolerancia:

- ha intenzíven reagálunk: nebáncsvirág, vasfű
- ha bizonytalanság, félelem, szorongás emészt: kékgyökér, rezgőnyár
- ha nem tudjuk eldönteni, mi jó nekünk és mi nem: szikárka
- ha védtelennek érezzük magunkat, és passzivitásba menekülünk a külvilág viszontagságai elől: iszalag
- ha elszigeteltnek, magányosnak érezzük magunkat: békalilium, hangafű
- ha érzelmileg sérülékenyek vagyunk: diófa
- ha berögzött szokások, fixáltság jellemző: vadalma

Puffadás:

- ha feszültek vagyunk, kapkodva, habzsolva eszünk: nebáncsvirág
- ha úgy érezzük, valami gáz van velünk: vadalma
- ha alacsony a toleranciaszintünk, és a legapróbb dolgok is kiverik a biztosítékot: bükkfa
- ha az eseményeket rosszul emésztyük meg: ernyős márdártej
- ha negatívan látjuk a világot: fűzfa
- ha mások szeretnének lenni, mint akik valójában vagyunk: apróbojtorján, forrásvíz
- ha heves indulatok gyötörnek, de nem mutatjuk ki, frusztráltak vagyunk: magyal, cseresznyeszilva

Tisztázandó kérdések:

- Mit nem tudok elfogadni önmagamban?
- Mi zavar másokban?

A vékonybél-meridián megerősítő mondatai:

- Képes vagyok dönteni.
- Azt csinálom az életben, ami jó nekem.
- Felismerem, hogy mi a szükségszerű, és bátran döntök.
- Megkülönböztetem a vágyakat a valódi szükségletektől, és aszerint cselekszem.

#### 4. A kolerikus vastagbél

A vastagbél a bélrendszer utolsó szakasza, körülbelül 130–150 centiméter hosszú, átlagos átmérője 6 centiméter, és tágabb értelemben magában foglalja a végbélet is. **Míg az emésztőrendszer felső szakaszában (vékonybél) az emésztést főként a szervekből, mirigyekből származó enzimek végzik, addig itt, az alsó szakaszban már inkább a bakteriális emésztés jellemző.** Az egészséges bélflóra legnagyobb része a vastagbélben található. Ezek a baktériumok a vastagbélbe jutott, az ember számára emészthetetlen béltartalom maradékán élnek, és a széklet tömegének mintegy 40–60 százalékát teszik ki, össztömegük akár az 1,5–2 kilogrammot is elérheti. Az ember és e parányi élőlények összhangban, egyensúlyban élnek egymással, és az utóbbi évek vizsgálatai alapján az is tudható, hogy **minden egyes embernek meghatározott, egyedi bélflórája van, amely akár az ujjlenyomat, csak rá jellemző.**

Ha szellemi szemmel vizsgáljuk meg ezt az egyediséget, egy nagyon érdekes dologra bukkanunk. Azt láthatjuk, hogy **amennyiben a vastagbélben nem a helyes módon – azaz nem a saját temperamentumának megfelelően – megy végbe az emésztés, és/vagy székrekedés lép fel, akkor az itt képződött tüzelementálok negatív hatás alá kerülnek, és többek között vérrel kapcsolatos problémákat okoznak.** Ha a kulcsszavakat egymás mellé sorakoztatjuk – hő elem, aktivitás, vér, egyediség (individuum) –, azokból egyértelműen kirajzolódik az a lénytagunk, amely az emésztés ezen fázisával hozható összefüggésbe: a magasabb Énünk. **A vastagbél területe és a benne található egyik legprofánabb anyag bizonyos formában kapcsolatba hozható a szellemünkkel, egész lényiségünkkel!**

Az emésztés teljes folyamata olyan, mint egy előkészület, amely azt a célt szolgálja, hogy a vastagbél lehetőleg optimális körülmények között láthassa el a feladatát. A leganyagibb táplálék a „belek alagútjain át” egészen eltűnik, szublimálódik.

**A lelki téren fellépő problémák kétféle alapvető emésztési rendellenességet idézhetnek elő a vastagbél területén: székrekedést vagy hasmenést. A székrekedés komoly probléma, amely nemcsak testi szinten hat – toxinózt válthat ki –, hanem jelentősen befolyásolja a gondolkodásunkat is: túlzottan anyagelvűvé tesz.**

„...ez az egész filozófia a 17. századi Hobbestól indulva a 19. századig bezárólag, ami elhozta nekünk a materializmust, egyszerűen ezeknek a filozófusoknak a székrekedéséből következnek.”

(Rudolf Steiner)

Székrekedés:

- ha nem tudunk valamit elengedni: vörös vadgesztenye
- ha görcsösen ragaszkodunk valamihez vagy valakihez: katángkóró

- ha nem tudunk megbocsájtani valakinek: fűzfa
- ha önzőek vagyunk, és magunknak tartjuk meg a dolgokat: katángkóró
- ha nem tudunk spontának, felszabadultak lenni: forrásvíz, békalilium



Hasmenés esetén a táplálék emésztetlenül halad tovább a vastagbélben, anélkül, hogy bármi fontosat kiválasztanánk belőle. Ez a folyamat lelki szinten a feldolgozással, a tanulással áll kapcsolatban. A folyadék szimbolizálja továbbá a testi és szellemi rugalmasságot is, amit ha elvesztettünk, vissza kell szereznünk, különben „kiszáradunk”. **A krónikus hasmenés mögött az az általános félelem húzódik meg, hogy még nem nőttünk fel eléggé a feladatokhoz, az akut hasme-**

**nés ellenben egy konkrét problémára utal, amivel nem kívánunk foglalkozni.**

Hasmenés:

- ha félünk megtenni valamit: bohócvirág
- ha vonakodunk szembenézni a dolgokkal: apróbojtorján
- ha nem emésztjük meg az átélt eseményeket, csak hagyjuk, hogy átfolyjanak rajtunk: ernyős madártej, vadgesztenyerügy

A vastagbél-meridián megerősítő mondatai:

- Elengedem a múlt fájdalmait.
- Elengedem azt, aminek mennie kell.

A Bach-virágesszenciák jelentős segítséget adnak a betegségek leküzdéséhez, és bárki által könnyen elérhetők, ezért bátran ajánljuk őket a teljesebb gyógyulásra, azaz a testi-lelki-szellemi EGÉSZ-ség helyreállítására törekvőknek.

„A betegség a mai materialista módszerekkel soha nem lesz gyógyítható vagy megszüntethető, azon egyszerű oknál fogva, hogy nem anyagi eredetű. Amit betegségnek nevezünk, az mélyebb és nagyobb erők hatásának végeredményeképpen alakul ki a testen. Még ha a materiális kezelés látszólag eredményre vezet is, nem jelent többet, mint rövid enyhülést, a kiváltó ok megszüntetése nélkül.”

(Edward Bach)

**dr. Várhelyi Gábor és Szabó Norbert**

*Felhasznált irodalom: Rudolf Steiner: A gyógyítás művészetének elmélyítése – Meditatív vizsgálódások és útmutatások (GA316), Genius Kiadó, 2011.; Edward Bach: Gyógyítsd tenmagad – Értekezés a betegségek valódi okáról és annak gyógyításáról, in: Virágterápia – Válogatott tanulmányok, Filosz Kiadó, 2004.*

[viragterapia.hu](http://viragterapia.hu)

Bejelentkezés állapotfelmérésre dr. Várhelyi Gáborhoz, Bach-virágterápiára Szabó Norberthez a Napfényes Gyógyközpontban – telefonszám: 06 1 311 7777; 06 30 311 7777

Minden évben van egy nap, amikor több ezer ember sereglik egy helyre Budapesten, hogy utat keressen önmagához, egymáshoz és valamihez, ami túlmutat az anyagi világon. Urak és hölgyek, fiatalabbak és idősebbek, egyedülállók és családosok – a **spiritualitás**, az **önismeret** és a **kultúra** iránt nyitott vendégek mind találnak itt valamit, ami megérinti, feltölti, új felismerésekre vezeti őket. Ez a különleges esemény a Napfényes Fesztivál, melyre idén immár 14. alkalommal látogathatnak el az érdeklődők.

be kell jelentkezni.) A nagy érdeklődésre való tekintettel **idén eggyel több workshop-termet alakítunk ki**, így a foglalkozások száma másfélszeresére nő. A Napfényes Gyógyközpont terapeutái és tréneri többek között az alábbi témákban várják az érdeklődőket: pozitív ember- és világkép, önbizalom, háborítatlan születés, sorsfordulók az életúton. Ízelítő a konzultációk kínálatából: kineziológia, allergia- és nehézfém-kivezetés, homeopátiás orvoslás, hangmasszázs, reflexológia, Dr. Hauschka-kozmetika.

## *XIV. Napfényes Fesztivál – A testi-lelki-szellemi egészségért*

2017. JÚNIUS 11. VASÁRNAP, DÜRER RENDEZVÉNYHÁZ (BUDAPEST)

A helyszín a tavalyi évhez hasonlóan a **Dürer Rendezvényház**, az időpont azonban a szokásoktól eltérően nem június első, hanem második vasárnapja, vagyis **június 11-e!**

### **Előadások és kulturális csemegék**

A fesztivál gerincét idén is a nagyteremben zajló **előadások** jelentik, melyek az ember holisztikus megközelítésének jegyében tárják fel az egészség, a boldogság és a teljesség felé vezető út újabb titkait, rejtett összefüggéseit. Idén is színpadra lép **Müller Péter** író, **Laár András** előadóművész és **Váradi Tibor** természetgyógyász, vallásbölcész. Egy év kihagyás után ismét vendégünk **prof. dr. Bagdy Emőke** pszichológus, valamint **dr. Boldizsár Ildikó** meseterapeuta.

Az előadások között **színvonalas művészi produkciók** várják a közönséget egy igen színes kínálatot felvonultató műsorfolyammal: délelőtt a **Táncművészeti Főiskola** néptáncsoportja, majd **Holz Gábor** bűvész ejti ámulatba a nagyérdeműt, délután **Szinetár Dóra** válogat az elmúlt 30 év legnagyobb musicalslágereiből. A **Magyar Zsonglőr Egyesület** akrobatái és zsonglőrei – köztük Zeidler Csongor idei magyar zsonglőrbajnok – egy cirkuszi varieté műsort adnak elő, később pedig színpadra lép az igényes pop a capella hazai úttörője, a tavaly nagy sikert arató **Fool Moon** együttes. A nap **Kövi Szabolcs** vetítéssel egybekötött meditatív koncertjével zárul.

### **Workshopok és konzultációk**

A rendezvény egyedülálló, épp ezért rendkívül népszerű programjai az **önismereti, illetve természetgyógyászati témájú egyéni konzultációk és csoportos workshopok**, melyekért – a kedvező árú belépőn felül – nem kell külön fizetni. (A részvételhez viszont a rendezvény napján, a C-épületben előzetesen

### **Szabadtéri és gyermekprogramok**

A **szabadtéri színpad** idén is a gyermekeké: koncertek, bábszínház, gyermekeknek szóló bűvészműsor várja az ifjabb korosztályt. Az idei év újdonsága az interaktív mesélést a tánczással, sőt a szituációs szerepjátékkal ötvöző **Görömbő Kompania**, melynek produkciója különleges élmény gyermekeknek és szüleiknek egyaránt. Fellép emellett az évek óta nagy sikert arató **Mintapinty együttes** és a **Katáng zenekar** is. A szabadtér további újdonságai a népi és öko-játzópark, valamint a sportpálya. Idén is lesz természetesen meseösvény, kézműves sarok és társasjáték sátor – egy nap talán kevés is kipróbálni mindazt, amire a gazdag kínálat lehetőséget nyújt. A szabadtéri programok kialakításánál a **felnőttekre** is gondoltunk:

akik nyitottak a kihívásokra, a meglepő feladatokra, a testi-lelki erőpróbákra, azoknak az önismereti utcát érdemes végigjárniuk, akik pedig kreatív elfoglaltságra vágyanak, azokat a festősátor és a zenesátor várja.

### **Vásár és vendéglátás**

A fesztivál elmaradhatatlan része a **natúr- és biotermékek vására**, valamint az **egészséges és finom ételeket felvonultató vendéglátás** is, mely vegán különlegességekkel – beleértve a süteményeket és a fagyit – várja a nap során megéhező látogatókat.

A rendezvény a Föld egészségére, vagyis a **környezetvédelemre** is odafigyel: az ehhez kapcsolódó ismeretszerzést a környezetvédelmi sátor segíti, a rendezvény saját „ökológiai lábnyomát” pedig azzal igyekszünk idéntől tovább csökkenteni, hogy a vendéglátásban olyan tényezőkat és evőeszközöket használunk, melyek komposztálhatók.

**Jöjjenek el, legyenek idén is részesei a csodának!** Szeretettel vár minden új és visszatérő vendéget a Napfényes Fesztivál!

[www.napfenyesfesztival.hu](http://www.napfenyesfesztival.hu)

Megdöbbenő, hogy milyen kevés keresztény film készül Hollywoodban, pedig a nézettségi statisztikák szerint megérné. A nagy stúdiók mégsem állnak oda egykönnyen ilyen filmek mellé; Mel Gibson saját produkciós cégével tudta legyártani filmjeit, Martin Scorsese pedig 28 évet várt arra, hogy végre leforgathassa a *Némaságot*. Azt is beismerte, hogy miközben az *Aviátort*, a *Téglát*, a *Vihar-szigetet*, vagy a *leleményes Hugót* forgatta, valójában mindvégig ezt a filmet szeretne volna elkészíteni. Végül 2014-ben, amikor befejezte a *Wall Street farkasát*, azt

Mindezek ellenére a két szerzetes nem hitevesztett keresztényeket talál az országban. Az önfeláldozásra és lojalitásra épülő japán mentalitás talaján különleges erővel és mélységben bontakozott ki a keresztény mag, és valóban a végsőkig kitartott. A film – bármilyen megrázó is – igazából nem is képes érzékeltetni a szörnyűségeket, amiken ezek az emberek a valóságban átmentek. Már csak azért sem, mert Scorsese valami olyat visz vászonra, amit eddig kevesen mertek: ugyanis nagyon felemelő tud lenni az, amikor egy filmben valaki meghal a hitéért; nagyon

## Némaság – SPIRITUÁLIS FILMAJÁNLÓ

mondta, hogy nem hajlandó semmilyen filmmel foglalkozni, amíg a *Némaságot* be nem fejezi. Álma azonban csak további áldozatok árán válhatott valóra: ő maga lemondott teljes tiszteletdíjáról, a film három vezető színésze pedig az Amerikai Filmszínészek Céhe által meghatározott minimális napidíjért vagy a szokásos gázszi töredékéért állt kamera elé. A színészekről azonban nem ez volt az egyetlen vállalás. A *fegyvertelen katonában* nyújtott alakításáért Oscar-díjra jelölt Andrew Garfield 18, a *Csillagok Háborújában* Kylo Rent alakító Adam Driver pedig több mint 23 kilót fogyott a szerep kedvéért, pedig egyébként sem nevezhetnének őket tagbaszakadt hústoronyoknak. Driver azt nyilatkozta, hogy számára ez részben a szenvedésről szólt, ezért sokat tudott meríteni belőle a szerep megformálásához. Garfield emellett elvégezte a 30 napos elvonulással járó Szent Ignáci lelkigyakorlatokat is annak a jezsuita papnak a vezetésével, aki a film állandó tanácsadója volt a szerzetesrend képviselőjében.

A film Suszaku Endo azonos című regénye alapján készült, amely magyarul is megjelent, és irodalmi szempontból is jelentős mű. A megtörtént eseményeken alapuló film két fiatal jezsuita szerzetesről szól, akik a 17. századi keresztényüldözések idején Japánba utaztak, hogy megkeressék Ferreira atyát (Liam Neeson), aki mindkettőjük mentora volt a szerzetességben, és aki már hosszú ideje nem adott hírt magáról. A szóbeszéd szerint a japán inkvizítorok megtörték, ezért megtagadta a hitét, és immár házas emberként, japánok módjára él. Tanítványai ezt lehetetlennek tartották, de az igazság csak egy módon derülhetett ki, ha misszionáriusként maguk is elutaznak a felkelő nap országába.

A japán vezetés azért tiltotta be a kereszténységet, mert az országba begyűrűző, növekvő nyugati befolyás eszközének látta. A törvénynek a zen akkurátusságával és a szamurájokra jellemző ellentmondást nem tűró akarattal szereztek érvényt: az embereknek faragott szentképekre taposva kellett megtagadniuk Krisztust, így bizonyítva, hogy (már) nem keresztények. Akik pedig erre nem voltak hajlandók, azokat a legleleményesebb kegyetlenséggel kínozták halálra – bár néha azok is ugyanerre a sorsra jutottak, akik megtagadták hitüket.

hatásosan meg lehet komponálni egy ilyen jelenetet. Olyan filmet azonban elvétve se találunk, amely ugyanilyen katartikusan ábrázolná azt, hogy valaki annak ellenére tart ki a hite mellett, hogy közben szerettei kínzásával és meggyilkolásával zsarolják. Ilyen helyzetben már nem tűnik olyan hősiesnek és dicsőségesnek a rendíthetetlen hit. A teljes képhez azonban az is hozzátartozik, hogy a rendező ugyanilyen mélységben mutat példát arra is, amikor valaki e feszítő kelepceből megtörik.



ra is, amikor valaki e feszítő kelepceből megtörik.

A film talán legfőbb erénye, hogy nem foglal nyíltan állást. Láthatunk egyszerű japán embereket, akik rendíthetetlen hitről tesznek tanúbizonyságot és olyanokat is, akiket legyőznek a félelmek. Az ő oldalukról inkább még a kedélylélek, az érzések kérdései merülnek fel. A harc, a kínzások azonban intellektuális szinten is zajlanak, például a főszereplő szer-

zetesek és a japán főinkvizítor között. Az ő párharcuk már a tudati lelket szólítja meg. A helyzeteknek azonban szörnyű súlyt ad, hogy mindeközben emberek életéről van szó, és sok esetben nincs lehetőség hosszan gondolkodni a válaszokon.

A filmbeli dilemmák egyetlen nézőt sem hagynak érintetlenül. A kérdések, hogy mi a helyes, mi a jó megoldás a bemutatott helyzetekben, mélyen elgondolkodtatnak. Rá kell jönnünk, hogy a vallás, a keresztény lét nehéz próbák elé állíthatnak mind fizikai, mind érzelmi és gondolati szinten. A film ráébreszt, hogy nem szabad belefeledkeznünk modern nyugati életünk kényelmes folyásába, késznek vagy inkább egyre inkább késznek kell lennünk magunk és mások hitét, életét érintő döntések meghozatalára. A filmben elhangzik három kérdés is azok közül, melyek először a főszereplő Andrew Garfield és jezsuita tanácsadójának beszélgetései során merültek fel: Mit tettem Krisztusért? Mit teszek Krisztusért? És végül: Mit kell megtennem Krisztusért? Nem kerül kimondásra, de jelen van egy negyedik is: Mit tesz mindeközben Krisztus értünk? A válasz majd csak az utolsó képkockákról sejlik fel, a történet során ugyanis Isten látszólag némaságba burkolódik, amire a film címe is utal.

Balázs Árpád, Mihály András

## Az ember közösségi lény

„Egymagunk cseppek vagyunk. Együtt pedig az óceán.” (Ryunosuke Satoro) Ha arról beszélünk, kik vagyunk, gyakran egy vagy több közösség tagjaként azonosítjuk magunkat: nő, idős, beteg, magyar, mérnök, családos, vidéki, rocker, albérlő, jobb- vagy baloldali politikai irányultságú. Az ember csoportokat alkotó, magasan szervezett közösségekben élő földi lény. A közösségi szerve-

tiváltak vagyunk a közös aktivitásra. Közben megformáljuk szimbólumunkat, nevünket is. **A közösségépítés a találkozások ritmikus rendjében zajlik, ez ad a közösségnek életet.** Heti, havi, éves ciklusok ismétlődnek: ünnepeket, szokásokat, munkafolyamatokat élünk meg újra és újra. Találkozunk és elválunk, igényt ismerünk meg és szolgálunk ki, kérdést kapunk és választ adunk. Az emberi élethez hasonlóan a közösségek is születnek, növekednek, fennállnak és megszűnnek.

# Valaki és mindenki

## A KÖZÖSSÉGI ÉLET KÉRDÉSEI

zetség lényege a munkamegosztás, egymás kölcsönös segítése. Ehelyett olykor durva antiszociális tendenciákat szolgál nem egy közösség: rasszizmus, fasizmus, erőszak. **Napjaink legjelentősebb küzdelme azért folyik, hogy az emberek újra képessé váljanak a közösségi létre.** Ez adja témánk jelentőségét.

### A közösségi lét előnyei

A csoportos együttműködés a közösség azon képessége, hogy tagjainak erősségeit kihasználja a közös cél elérése érdekében. „A csapatmunka lehetővé teszi, hogy átlagemberek átlagfeletti eredményeket érjenek el.” (Andrew Carnegie) „Egyikünk sem olyan okos, mint mindannyian együtt.” (Ken Blanchard) „Köteggben a pálcát nem lehet eltörni” – emlékeztet minket a kenyai közmondás. Nemzetek mottója: **egységben az erő. Ezekről az igazságokról mára egyszerűen megfeledkeztünk.** Vegyük át újra a csapatmunka előnyeiről szóló leckét!

- 1 **Egy csoport többlettudással bír,** és több tudást képes előállítani, **mint a tagjai külön.**
- 2 **Több szem többet lát:** a problémák megközelítése többoldalú.
- 3 **A tagok részt vesznek a döntésekben** – ezáltal erősebb a megértés, az elköteleződés, a motiváció.
- 4 **A csoport tagjai átsegítik egymást a buktatókon:** nem akadnak el egyéni gyengeségeik miatt. „Kétségtelen, hogy egy kicsiny csoport gondos és elkötelezett ember képes megváltoztatni a világot.” (Margaret Mead)

### A közösségi élet fejlődése és ritmusai

A hópihe Isten egyik legtörekenyebb teremtménye, de nézd csak meg, amikor több egymáshoz tapad: lavinává is erősödhet! **A közösség kialakulása személyes találkozásokkal indul, és utána is a találkozásokon múlik a közösség léte.** Ha egy közösséghez akarunk tartozni, akkor nem maradhatunk otthon – **rész kell vennünk annak életében.** A találkozás során megtudjuk egymásról: Ki vagy? Hogy vagy? Mi van veled? Mit tehettek érted? Törődünk a másikkal, megismerjük, felismerjük a közös és egyéni vonásokat egymásban, érdeklődés ébred bennünk, elismerjük egymás erősségeit, emeljük, biztatjuk egymást – és egy ilyen közegben mo-

### A közösségek minősége: csapatszellem, értékrend, alapelvek

**A közösségben megnyilvánuló alapelvek elfogadásával lehetünk csak a közösség tagjai.** Ennek hiányában legfeljebb kívülről kritizálhatunk egy csoportot, vagy szimpatizálhatunk vele. Létkérdés, hogy megértsük, milyen a közösségi szellem, a csapatszellem egy csoportban, mert ez határozza meg, hogy oda akarunk-e tartozni vagy sem. A közösség értékrendjét gyakran írott szabályok és szabályzatok rögzítik, de a teljes képhez hozzátartoznak a praktikus tettek, a viselkedés, az életvitel is. Hogyan döntenek? Kinek mit engednek meg? Hogyan állnak a morális törvényekhez? Mennyire vannak tekintettel másokra, egymásra? Pozitív, pro-törékvés jellemzi, vagy negatív, ellenséges indulatok? Épít vagy rombol? Megbocsájtó vagy gyűlölködő és bosszúszomjas? A kapcsolatok minősége pozitív vagy negatív (elnyomó, megállító, megfélemlítő, manipulatív)? Deák Kristóf *Mindenki* című Oscar-díjas rövidfilmje egy gyermekkórus példáján keresztül átütően szemlélteti ezt a kérdéskört. Nagy elődei munkáit is ajánlom: Fellini: *Zenekari próba*, Wajda: *A karmester*, W. Golding: *A legyek ura*. **A rossz közösség és a rossz vezetés árt az érintetteknek:** ébernek kell lennünk az elköteleződés során!

### Közösségtípusok

Formára rendkívül színes és sokféle a közösségek világa: nemzetek, rendek, rétegek, klubok, fesztiválok, játszótérek, törzsek, templomok, piacok, szakmák, kultúrák, hobbi, stílusok, szurkolók stb. Vannak az érdeklődőkre **nyitott és zárt (titkos) társaságok.** Lehetünk tagok szabad elhatározásunkból, vagy kényszerből (katonaság). A közösség figyelme és aktivitása irányulhat **önmaga, a tagjai felé,** és megnyilvánulhat **kifelé, a társadalmi aktivitásban.** **Életkorunk szerint** is tipikus közösségekbe csöppenünk: játszótéri homokozó, óvoda, iskola, edzés, kollégium, munkahelyek, házasság és család.

Vannak embertelen közösségek is: szekta, maffia, törvénykerülő lobbis, kartell, bűnbanda; gyűlöletet szító, bomlasztó, életellenes irányzatok. Ezekben az ember tárgyként lecserélhető – ezért **nem emberiek, látszat-közösségek** csupán.

## Közösségépítő impulzusok

1. **Érdeklődés:** fontos, hogy lehetőleg személyesen tegyünk fel érdeklődő kérdéseket egymásnak. Érdeklődés hiányában a találkozók elmaradnak – a közösségépítés elsorvad.
2. A **figyelem** különleges típusát kell kifejlesztenünk, hogy találkozáskor képesek legyünk tudatosítani, milyen élethelyzetben van a társunk; kettőnk viszonyának feltérképezésével pedig ráébredhetünk, mi lehet az oka és célja az egymásra találásnak. Gyakorlott figyelem szükséges a **helyes kommunikációhoz** is, hogy félreértések generálása helyett a tiszta szándékoknak adjunk teret.
3. Találkozásaink során eltérő nézőpontok ütközhetnek, és ez konfliktusokat szíthat. A **konfliktus** elkerülhetetlen. *„Tény, hogy közös eredmények eléréséhez ötletek és nézőpontok sokaságára van szükségünk. Ezek a konfliktus hozzávalói.”* (Susan Gerke) **Konfliktusaink azt jelzik, hol vannak a közösség gyenge, gyógyítandó pontjai.**
4. A másság elviseléséhez, konfliktusaink kezeléséhez, egymás megismeréséhez rengeteg **türelem, áldozatkészség, alkalmazkodás** kell. Közös álláspont kialakításához fel kell áldoznunk saját álláspontunk egy részét – annak használhatatlan elemeit. Lehetetlen úgy megközelíteni egy célt, hogy minden egyes csapattag elvárásainak megfeleljünk. Éppen ezért **jó csapatszellem csak akkor alakulhat ki, ha kellő alázat van bennünk**, vagyis követjük azt, amiről a csapat vezetői döntést hoznak, és ami a csapat érdekeit szolgálja, akkor is, ha nem tudunk teljesen azonosulni vele.
5. Egy más megismerése, valódi kapcsolódás önzetlen, **együtt érző, szeretettel áthatott, megbocsájto légkörben** lehetséges. A közösségnek kezelnie kell a sikereket és a hibákat is. *„Elképesztő, mi mindent érhetünk el, ha nem törődünk vele, kié az érdem.”* (Harry S. Truman) *„Megbocsájtás nélkül a csoportban nem létezhet valódi cselekvési szabadság.”* (Max De Pree) **Fontos, hogy lehessen hibázni, mert ez a tanulás, a továbblépés sarokköve.** Az ítékezés, a megbélyegzés, a büntetés – mint például az osztályzatok az iskolában – akadályozzák a továbblépést.
6. Bajban ismerszik meg a jóbarát. Mire képes egy közösség? Igazán a **nehézségek** mutatják meg, össze tudunk-e tartani, ha „helyzet van”. **Ha a közös megpróbáltatásokban is hűségesek tudunk maradni a közösséghez**, „nagyobb bajunk már nem lehet”: szépen összekovácsolódunk, és kitartunk egymás mellett.

## Közösségellenes mítoszok

Az előző pontban felsoroltak ellentétei, a jellemünkből fakadó belső romboló erők mellett a társadalmi környezet

kívülről is hat, közösségellenes mítoszok, mérgező gondolatok formájában. Lássunk néhány példát: 1. **A saját teljesítmény** mítosza: „Saját erőmből lettem az, ami.” „Saját erőmből értem el.” *„Mindegy, milyen eredményt értél el – valaki segített neked.”* (Althea Gibson) 2. **A szuper magány** mítosza: „Jobb egyedül.” „Egyedül biztonságban vagyok.” Egyedül békén hagyják az egónkat, ami nagyon kényelmes. Nem kell társas erőfeszítéseket tenni. Nincs, aki megérintse gyenge pontjainkat. 3. A **versengés** evolucionista mítosza: „A nagy hal megeszti a kis halat.” „A győzelem minden.” A versengés, a rivalizálás a közösségi együttműködés akadálya. Egy győztes rendszerint vesztesek tucatjait termeli ki. A győztes nem szolgálni akar, a közösséget pedig a szolgálat működteti. A versengés irigységet, törtétezt, pozícióharcot gerjeszt. 4. **Politikai csali:** a politikus elhítteli velünk, hogy minden tőle függ. Hipnotizál minket, átveszi a felelősségünket, a hatalmat életünk felett, távoli központból dönt a helyi közösségre tartozó, csakis általunk megítélhető kérdésekben. Megosztó ideológiákkal egymás ellen uszít bennünket egyesítés, együttműködés helyett. 5. **Tárgykultusz:** az embert tárgynak tekintő vezetés, mely a tárgyak iránt táplál mély érzelmeket. Gyakori, hogy a vezetés



egy szervezet tagjait egy gépezet cserélhető csavarjainak látja.

6. **Kész receptek** vágya: gyakran szinte követelik a tagok, mondja meg valaki, mit hogyan lehet helyesen kezelni az adott csoportban. Kész recepteket akarnak, emiatt termeli ki egy közösség a diktátorait. Ha nincs kész közösségi minta, az kísérletezéssel, zsákutcákkal jár: nem kényelmes, viszont általa **beleépítjük**

**magunkat a közösségbe, valódi kapcsolódások jönnek létre.** A tudati lélek korában jellemzően küzdelmes ez az út. Új közösségi minőségek kialakításával bajlódunk – szabadon.

## Közösségi minták, példaképek, modellek

A közösségnek szüksége van inspirációra, ön maga képre és igényeire alakítható dinamikus modellre, mely segít magasabb szintre emelni a közösség küldetését. A közösségben szükség van hierarchiára is; morális kérdésekben a közösségnek érdemes alárendelnie magát valamely magasabb normarendszernek. A **Grál-közösség** szabad emberek szereteten alapuló egysége – ez a „modell” egy őskép, ideál az emberi léthez. Hasonlóan ehhez, a **hármastagozódás társadalmi ideálja** is megvalósításra vár. A Rudolf Steiner által leírt társadalomban a **jogi-szociális, szellemi-kulturális és gazdasági-anyagi élet** nem hatol egymásba; függetlenek egymástól. Ma jellemzően a gazdaság uralja a másikat. A hármastagozódású ideálban jogi szinten egyenlőség, szellemi téren szabadság, gazdasági-anyagi szinten pedig testvéries elosztás valósul meg. A javak elosztásának test/véries minőségét a test vérelosztása példázza: mindig oda és annyit juttat, amennyi **éppen ott és akkor** szükséges. **Szo-**

ciális-közösségi szinten meg kell értenünk, hogy ez nem a szabadság területe; itt egyenlő emberi jogokat kell biztosítanunk, és senki sem lehet a többiek ártalmára. A szabadság e területen merő egoizmus; helyette tolerancia, önmérséklet, alkalmazkodás és a kompromisszumok alázatos keresése működhet. A döntéseknél optimumot kell keresnünk közösen elfogadott céljaink fényében.

### **Helyünk, feladatunk a közösségben, szervezetben**

Testület és szervezet szavunk utal arra a misztikus egységre, amit testünk szervei valósítanak meg. Ahogy Pál apostol fogalmazott a Róma-belieknek írt levelében:

„Amint ugyanis egy testben több tagunk van, de nem ugyanaz a földadata mindegyik tagnak, éppúgy sokan egy testet alkotunk Krisztusban, egyenkint viszont egymásnak tagjai vagyunk. A nekünk adott kegyelemnek megfelelően azonban különböző ajándékaink vannak: aki a prófétálást kapta, prófétáljon a hit szabályai szerint; aki tisztséget kapott, gyakorolja tisztségét; aki tanító, oktasson; aki a buzdítás ajándékát kapta, buzdítson; aki alamizsnát oszt, tegye egyszerűségben; aki előjáró, legyen gondos; aki irgalmasságot gyakorol, tegye derűsen.”

(Róm. 12:4–8.)

Minden egészséges szervezetben meg kell lennie az összes speciális funkciónak, és ezeknek összhangban, egyensúlyt tartva kell egymást és az egészet szolgálniuk. A test organikus modellje kiválóan alkalmazható közösségekre is. Érdekes kérdés: **ki(k) milyen szerv munkáját végzi(k) egy szervezetben?** Ki a közösség szeme, mája, szíve, agya, válla? Ki van a helyén, és ki az, aki nem találja a helyét? A rendeltetésének megfelelően működik az adott szerv? Ha nem, akkor mi vagy ki akadályozza ebben?

### **Közösségépítő funkciók**

1. **Kezdeményezés, célok kitűzése** – gyakran egy személy, vagy egy esemény a közösség elindítója, forrása. 2. **Vezetés** – közösen elfogadott célok szerint hangolja össze az embereket. 3. **Alkalmasság** – **Nem lehet automatikusan bárki bármely közösség tagja. Alkalmassá kell válnia az adott közösség céljainak és feladatainak szolgálatára,** és ehhez el kell fogadnia ezeket. Egy vízilabdacsapatban például tudni kell úszni. 4. **Felelősségi körök, szerepek tisztázása.** 5. **Változások, önvizsgálat** – a közösség az ember személyes életéhez hasonlóan fejlődési szakaszokon halad át, ahol ugrásszerű változások is történhetnek. A múltba ragadás megbetegíti a közösség életét. 6. **Támogatás** – a közösségek létét a támogatások rendszere biztosítja, ami lehet belső és külső, anyagi, lelki és szellemi. **A legerősebb támogatás az Égiek támogatásának kérése imával.** 7. **A kö-**

**zösségbe vetett hit** teret ad, lehetőségeket teremt a közösségnek. 8. **Döntéshozatal** – ki kell alakítani a közösséget szolgáló döntési módszereket. Ehhez nagyon fontos tisztázni a döntési szempontokat, alapelveket. 9. **Hierarchia** – A szerepek egyenértékűek, mégis van közöttük alá-fölé rendeltség, logikai sorrend. Közösségben el kell fogadnunk a hierarchia tényét. Vannak irányító (vészjelző, értékelő, irányító, kiegyensúlyozó), és vannak végrehajtó (megtartó, szállító, védő) funkciók. A hatalomszerzés közösségromboló erő, míg a funkciók szolgálattal illeszkednek az egységbe.

### **Egyéniség, egyformaság és közösség**

Megeshet, hogy olyan társas formához kötődünk, amelyben elveszítjük egyéniségünket, nem vesznek ember számba minket. Emiatt leépül bizalmunk a társas lét felé, elmagányosodhatunk – ezt gyógyítani kell! Egyén és közösség viszonyának alapkérdése: **mennyire maradhat az egyén szabadon önmaga az adott körben? Hogyan alakítja az egyént az adott közösség?** Mennyire van tisztában ezekkel a folyamatokkal? Mennyire kell beleolvadni a közegbe? Egyéniségünket, annak színeit-javát igényli-e, befogadja-e a közösség? Vagy a fűnyírólév szerint mindenkinek ugyanazt kell tennie, monda-

nia, gondolnia? Uniformist viselünk kívül-belül? Meg lehet-e kérdőjelezni az utasításokat? Önként vállaljuk-e a felsőbb utasítások követését? A döntésekben részt vehetünk? Sorsunk kegyes hozzánk, ha olyan közösségbe vezet el minket, ahol ezekre a kérdésekre megnyugtató választ tudunk adni.



### **Közösségi élmények, közösségi emlékezés**

Ray Bradbury *Fahrenheit 451* című utópisztikus regényében rohamcsapatok ütnek rajta könyveket rejtegető polgárokon, és elégetik a könyveiket. (451 °F az a hőmérséklet, amelynél a papír tüzet fog.) A könyvek a barbárság közepette emlékeztetik az embereket értékükre, kultúrájukra, közösségekben megélt élményeikre. A filmben az ellenállók úgy döntenek, hogy mindenki megtanul egy könyvet, hogy mentsék, ami menthető. A közösség iránti igény felkeltése, a közösségek kialakítása a személyes közösségi élmények felidézésével, visszaemlékezéssel lehetséges. Nagyon fontos összegyűjteni ezeket az élményeket, és megismerni egymás közösségi tapasztalatait. Értékesek a közösség számára azok, akik e téren sok emlékekkel, tapasztalattal bírnak.

### **Közös ÉS egyéni fejlődés**

*A verseny gyorsabbá, az együttműködés jobbá tesz bennünket.* A teljes ember erényekben gazdag; ezen erények egy része egyénileg, míg más részük csak közösségben fej-

leszhető – mint a türelem, tolerancia, szelídség, áldozatkészség, adakozás, támogatás, törődés. **A közösség segít, hogy meglássuk jellemünk hibáit, és helyzeteket terem, melyek lehetőséget kínálnak gyengéink erényre alakítására.** A közösség nem engedi, hogy ámitsuk, elkábítsuk magunkat; arra ösztönöz, hogy megvalljuk hibáinkat, és segít a gyógyításban. Léthazugságainkkal csak közösségben tudunk megbirkózni. Fájó, sértő a valóság egónk számára, de az igazság szabaddá tesz bennünket.

Önmagunkat, a közösség egyes tagjait megtéveszthetjük játszmáinkkal, de az egész közösséget nem. Ha a közösség pozitív visszajelzést ad változásunkról, bízhatunk abban, és ez rendkívül értékes megerősítés. Önmagunk és a közösség megismerése egymásba ágyazott folyamat; a megélt találkozások által ismerjük meg magunkat, és alakítjuk ki elképzelésünket a közösségről. Jó közösségben együtt fejlődik az egyén és a csoport.

### ***A közösséghez való viszonyunk életrajza***

Viszonyunknak közösségekhez, illetve egy adott közösséghez története van. **Érdeemes végignézni, hogyan alakult életünk szociális-közösségi területe.** Gyermekkorunkban nyitottabbak vagyunk arra, hogy csatlakozzunk a többiekhez. Alakulhat úgy az életünk, hogy inkább felnőttek vesznek körül ebben a szakaszban, vagy magányosak vagyunk. Van, aki rengeteg közösségi tapasztalatot hordoz, van, aki alig valamit. Jelöljük be életünk idővonalán, mikor milyen közösség tagjai voltunk. Hogyan oldottuk meg a bekerülést, csatlakozást? Bevettek maguk közé? Milyen nehézségeink voltak ezzel? Mennyire voltunk képesek beilleszkedni? Megtaláltuk a helyünket, vagy kilógtunk valami miatt? Tudtunk-e közösséget vállalni? Vállalt-e minket a közösség? Milyen konfliktusaink voltak? Milyen élményeink, találkozásaink adódtak? Mit adott a közösség, és személyünk mit jelentett a közösség számára? Milyen volt eltávozni, elszakadni a közösségtől? Volt-e visszatérés, megbocsájtás, visszafogadás? Mennyire vagyunk közösségi emberek? Milyen tapasztalatokat szereztünk, és felismerünk-e a hozzáállásunkban visszatérő mintákat? Volt-e rossz/jó élményünk, közösségünk? Miért, mitől voltak olyanok? Bedőlünk-e látszatközösségeknek, vagy belekényszerültünk-e ilyenbe? Hol éltük meg az odatartozás, illetve a kitaszítottság érzését? Hogyan éltük meg a közösség születését, változásait, életritmusait? Hogy állunk a közösséghez most? Szociálisabbá vagy önzőbbé váltunk életünk során?

### ***A közösség vezetése, hatalmi viszonyai***

A közösség életében fontos tényező a vezetés: a vezető(k) személye, és a vezetési szemlélet. Élesen elválíék egymástól két vezetési stílus. A **hierarchikus vezetés** dirigál, kényszerít, büntet, vagy ezzel fenyeget, manipulál, megsztja a társaságot, de nem osztja meg a felelősséget, nem

enged önállóságot. Ebben a közegben az emberek rosszul érzik magukat, gyakran egymásnak esnek, elveszítik a lelkesedésüket, az ötleteik elhalnak a rendszerben, kerülük a munkát, elvesztik egyéni színeiket. A másik vezetési stílus az **emberi kapcsolatokon alapuló vezetés**, ahol a vezető alapvetően megértő, és bízik az emberekben. A legtöbb ember előnyben részesíti az önirányítást és az önkontrollt. Az emberek megtanulják elfogadni, sőt keresni a felelősséget; erre bátorítja őket a vezetés.



Szívesen részt vesznek a problémamegoldásokban, találékonyak és kreatívak. Ebben a közegben a fizikai és szellemi erőfeszítés olyan természetes, mint a játék vagy a pihenés. Megállapíthatjuk, hogy **a vezetésen múlik a közösségi motiváció, a konfliktusok feloldása és az együttműködés minősége.**

Vezető az, akit követnek, aki hat a többiekre. Gyermekkorunkban ez a szerep játékról játékra változott. A vezető célt tűz ki, és kezdeményez annak érdekében, hogy a cél megvalósuljon. Összefogja a

csapatát, rendezi a folyamatokat, példát és utat mutat, felismeri a döntési helyzeteket, a többiekkel vagy egyedül dönt, és követi a végrehajtást. **A vezető bízik, hisz a csapatában, hisz abban, hogy képes a közösséggel elérni a célokat, azt képviseli, hogy ez lehetséges.** A vezető példát mutat a többieknek, éli az általa hirdett, közösség által követett, elfogadott normákat, értékeket.

### ***A közösségvállalás szíve – Krisztus***

„Mi erősek pedig tartozunk azzal, hogy az erőtlenek gyengeségeit hordozzuk, és ne a magunk kedvére éljünk.”

(Pál apostol Róma-beliének írott levele, Róm. 15:1.)

Krisztus minden emberrel közösséget vállalt, és testet öltött érettünk. Ő a közösségvállalás szíve és forrása; nélküle erre nem lennénk, nem vagyunk képesek. Ő hordozza terheink nagy részét, közösségi karmánkat. Keresztútjának 5. stációja mutatja meg, mit tehetünk mi magunk, hogyan válhatunk közösségi emberré. Cirénei Simon először csak kívülálló nézelődő volt, de a rómaiak (a körülmények) rákényszerítették, hogy segítsen, vállaljon részt egy rászoruló terhéből. A kereszt együtt hordozása alatt és által megváltozott, átélte Krisztus helyzetét, elköteleződött iránta, megszánta őt, és kiállt érte a fegyverek ellenében is. Ezt az utat kell bejárni egymás irányában ma is. Mások problémája látszólag nem a miénk. De ha **mégis** segítünk, önmagunkat legyőzve, Krisztussal találkozunk.

„Foglalkozz olyan emberekkel, akikre nincs szükség!” (Larry Gelwix)

„**Csak az együttműködés (a közösség vállalása) válthatja meg az emberiséget.**” (Bertrand Russell)

**Korpusz Sándor**



Az ember és a világ között – nemcsak az ember és a földi természet, hanem az ember és az egész makrokozmosz között – szoros kapcsolat fedezhető fel, amivel a régmúlt időkben még tisztában voltak, ezért is nevezték az embert mikrokozmosznak, a kozmosz kicsinyített másának. Azt mondták, hogy **minden, ami kint a világegyetemben található – bolygók, csillagok –, az mind ott rejlik az emberben is, persze nem fizikálisan, hanem erejüket, minőségüket tekintve. Az ember ilyen értelemben a kozmosz kicsinyített mása. És persze ennek a fordítottja is igaz: a makrokozmosz olyan, mint egy kitágított ember.** Ez a hozzáállás – a világ és az ember kö-

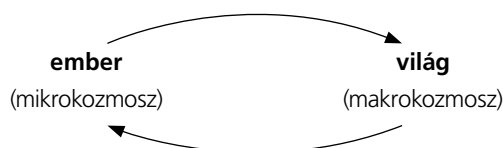
megismerni, rendezni; ahhoz képest a külső világ a kísértés forrása, s mint ilyen, veszélyes. Éppen ezért amennyire csak lehet, ki kell húzódnia a világból, és be kell húzódnia az ember belső világába. A másik megközelítés ezzel ellentétben azt vallotta, hogy a természet tökéletes, hiszen az isteni teremtésből fakad, úgy jó, ahogy van; viszont az ember megromlott, bűnbe esett, az emberbe behúzódtak a sötétség erői, belső világa tele van rosszal – irigységgel, haraggal, önzéssel, félelemmel stb. –, tehát éppen hogy a belső világtól kell távol tartani magunkat, s sokkal inkább a külvilágot kell alaposan megismerni, az istenadta természettel kell összhangba kerülni.

# A világ és az ember a szellemtudomány fényében

## A KOZMIKUS MÚLT ÉS A KOZMIKUS JÖVŐ TITKAI

zötti nagyon szoros megfeleltethetőség – pedig megjelent a gyógyítás, a pedagógia és általában az élet minden területén. Ha valakinek például megbetegedett a mája, akkor azt mondták, hogy megromlott a viszonya a Jupiterrel, azt a kapcsolatot kell helyreállítania. A májra úgy tekintettek, hogy az az emberben lévő Jupiter, vagy a szívre úgy, hogy az az emberben lévő Nap. Minden belső szervnek, minden lelki folyamatnak megvolt a maga kozmikus párja.

**Az ember és a világ közti kapcsolat a megismerés szempontjából is fontos, mert ha megismerjük az embert, nagyon sokat megtudunk a világról, s a kölcsönös megfeleltethetőség miatt ez fordítva is igaz, ha megismerjük a világot, nagyon sok mindent megtudunk az emberről.** Az ember utal a világra, a világ pedig visszautal az emberre, s ha bármelyiket is megismerjük, nagyon sok mindent megtudunk a másiktól.



**Az emberiség történelmét szemlélve azt mondhatjuk, hogy ezen ősi elképzeléshez képest a 17. században történt egy fordulat: a modern materialista gondolkodás térhódítása következtében kialakult egy materialista emberkép és egy materialista világkép.** A materialista emberkép már nem kicsinyített kozmoszként tekint az emberre, és a materialista világkép sem látja már a világegyetem és az ember közötti szoros összefüggést. Pedig a kettő közti kapcsolat továbbra is egyértelmű, legalábbis abban az esetben, ha a témát spirituális szempontból közelítjük meg!

### A belső VAGY a külső világ megismerése?

A Krisztus előtti évezredekben két jelentős szellemi megközelítésmód létezett. Az egyik szerint ami igazán fontos, az az ember belső tudati működése, azt kell megfigyelni,

**Ez a két markáns vonulat jellemezte tehát a Krisztus előtti időket. Az egyik azt mondta, hogy el kell fordulni a külső világtól és a belső világ megismerésén, annak átszellemesítésén kell dolgozni; a másik pedig azt, hogy az ember beszennyeződött belső világtól kell eltekinteni, és a külső világ megdolgozására, megismerésére kell helyezni a hangsúlyt. Előbbi áramlat egyik legjelesebb képviselője Buddha, míg utóbbié Zarathusztra volt.** (Valójában mindkét áramlat már jóval előttük is létezett, de ők a legismertebb alakjai az egyiknek és a másiknak. Kettejüket egyébként több ezer év választotta el egymástól, hiszen Zarathusztra a második, perzsa kultúrkorszak elején élt, ő volt annak megalapítója, míg Buddha jóval később, a negyedik, görög-római kultúrkorszakban tanított. A zarathusztrai vonulat az ember belső világában működő ellenéroket, a buddhai pedig a külvilágból az emberre leselkedő elleneroeket tartotta veszélyesnek.)

Buddhai áramlat	Zarathusztrai áramlat
a belső tudati működés a fontos	a külső világ megismerése a fontos
a kísértések forrása a külvilág	a kísértések forrása a belső világ
a feladat: elfordulni a külvilágtól és a belső világ megismerésén dolgozni	a feladat: elfordulni a belső világtól és a külvilág megismerésén dolgozni

Ezek az áramlatok Krisztus korában is megjelentek, de ő – a harmadik üdvhozó, ahogyan a manicheista tanításokban utalnak rá – már mást tanított róluk. **Krisztus azt mondta, sem a külső világtól, sem a belső világtól nem kell elfordulni, ellenkezőleg, mindkét világ felé szeretettel kellene viszonyulnia az embernek. Nem szabad elutasítani sem a belső, sem a külső világot.** Részben erre is utal egyik jól ismert mondása: „Adjátok meg a császárnak, ami a császáré, és Istennek, ami az Istené.” (Mk. 12:17.) Azért is mond-

hatta ezt, mert **Krisztus korában az emberbe áramlottak azok az isteni erők, amelyekkel képes mind a belső, mind a külső világban lévő negatív hatásokat átszellemesíteni, megváltani.** Ahhoz, amivel korábban nem tudott mit kezdeni az ember, ekkortól fogva megkapta a kellő erőt. Érdeemes azonban részletesebben is megnézni, mi a szellemtudományi magyarázata a krisztusi hozzáállásnak, miért fontos az, hogy az ember mindkét világ felé szeretettel forduljon.

### ***A belső ÉS a külső világ megismerése!***

Szellemtudományi megközelítés szerint mindaz, ami ma körbeveszi az embert mint külvilág, nem más, mint az ember korábbi belső világának a kivételése. A körülöttünk lévő világ az ember hajdani, a kozmikus múltban átélt belső működéséből lett kialakítva. Az emberiség fejlődése nagy kozmikus korszakokon, planetáris inkarnációkon ívelt keresztül, és amiket belsőleg átélt a saját kozmikus múltjában, abból lett kialakítva a mai külső világ. Ami most körülvesz minket, az a saját kozmikus múltunk megnyilvánulása. Mondhatnánk úgy is, hogy a belső világ a saját kozmikus múltunk következménye. **Amit viszont most él át az ember a jelenben a saját belső világában, abból szövik majd meg a hierarchiák azt a külvilágot, ami a kozmikus jövőben fogja körbevenni az embert.** Az ember belső világa és a körülötte lévő külső világ között ilyen szempontból is van tehát egy összefüggés: a jelenlegi külvilág a kozmikus múltban belsőleg átélt eredménye, míg mindaz, amit most él át az ember belsőleg, a kozmikus jövő leendő külvilágának a csírája. Ami ma a belső világunkban zajlik, az csírájában hordozza mindazt, ami majd a kozmikus jövőben fog megjelenni körülöttünk.

**Krisztus tanítása a külső és a belső világról bizonyos szempontból meghaladja és szintetizálja azt a két nagy áramlatot, ami időszámításunk előtt létezett, hiszen azok egyoldalúak voltak, vagy csak a külső, vagy csak a belső világ megismerésére helyeztek hangsúlyt.** Krisztusnál viszont mind a két világ fontos, átalakítandó, megoldandó, mégpedig amiatt, mert a külső világ saját kozmikus múltunk eredménye, a jelenlegi belső világunkkal pedig a saját kozmikus jövőnk alapozzuk meg.

A mai ember annyira materiális, hogy saját magáról is csak földhözragadtan gondolkodik, és önnön létét beszorítja a születés és a halál közé. Viszont **a spirituális megközelítés évezredek óta vallja, hogy az ember valójában szellemi, kozmikus lény, s mint ilyen, nem zárható be a születés és a halál időpontjai közé, lényegét, önvalóját tekintve ennél sokkal hatalmasabb.** Amikor az ember meghal, egy kitágulásélményt él át – és erről nemcsak a szellemtudomány, hanem nagyon sok spirituális irányzat is tanít –, átéli saját kozmikus mivoltát. **A mai korban az ember egyik feladata az lenne, hogy úgy fejlődjön, úgy dolgozzon magán, hogy ezt az élményt még életében átélje, ne csak a halála után.** Ezt követően ugyanis teljesen másképp állna hozzá mind önmagához, mind embertársaihoz; az egész életfelfogása megváltozna, ha átelné szellemi-kozmikus mivoltát.

Itt tudunk visszautalni Krisztus tanítására, hogy mind a külső, mind a belső világot meg kellene ismerni, ugyan-

is az ember akkor élheti át saját kozmikus mivoltát, ha szellemibb módon tekint rá saját belső világára és szellemibb módon képes a külső világot is megismerni. Ha ugyanis a külső világhoz nem materiális, hanem szellemi módon közelít, és szellemtudományos módon ismeri meg, akkor a saját kozmikus múltjához kapcsolódik. Hasonlóképpen, ha a saját belső világához kapcsolódik szellemtudományos módon, akkor a saját kozmikus jövőjébe kap betekintést. Más szavakkal, **a mai korban az, aki megtagadja a külső világot, tulajdonképpen a saját kozmikus múltját tagadja meg, lemond annak megismeréséről.** Ugyanakkor aki nem kíván betekintést nyerni saját belső világába, az lemond a saját kozmikus jövőjének a megismeréséről. Az egyik kulcs ahhoz, hogy az ember átélje saját kozmikus mivoltát még a halálát megelőzően, hogy teljesen más módon, szellemi megismeréssel tekintsen a külvilágra, illetve saját belső világára. Így a saját kozmikus múltjához, illetve kozmikus jövőjéhez képes kapcsolódni.

### ***Nappali és éjszakai tudatállapot – a gondolkodás mint tükröződési folyamat***

Az eddigiekhez képest egy teljesen más szempontból is megközelíthetjük az ember és a világ kapcsolatát. A materiális emberkép csak a fizikai testre fókuszál, pedig az ember azon kívül finomabb lénytagokkal is rendelkezik. Ha szellemtudományi szempontból vizsgáljuk azt az állítást, hogy az ember egy mikrokozmosz, akkor azt láthatjuk, hogy **az ember és a világ felépítése tökéletesen fedésben van egymással: a szellemtudományos emberkép szerint az ember fizikai testből, étertestből, asztrálestestből és magasabb Énből, azaz szellemből áll, míg a világ fizikai síkból, éteri, asztrális és szellemi világból, vagyis ugyanazokból a minőségek-ből épül fel, mint az ember.**

	Ember	Világ
alsó ember	fizikai test	fizikai világ
	étertest	éteri világ
felső ember	asztrálestest	asztrális világ
	magasabb Én	szellemi világ

Ha pedig az embert belsőleg vizsgálhatjuk, azt mondhatjuk, hogy különböző tudatállapotokat él át. Napközben ébren van, majd este lefekszik aludni, és közben néha álmodik is. Az átlagember nappali és éjszakai tudatállapota egyértelműen és élesen elkülönül egymástól. Az már igen magas fejlettségi szintre utal, ha sikerül fenntartani a tudatfolytonosságot, azaz ha nincs különbség a nappali és az éjszakai tudat között, és az ember a nappali éberséget akkor is képes fenntartani, amikor éjszaka kilép a fizikai testéből. **Az ember a maga kozmikus mivoltát tehát este, piciben mindig megtapasztalja, minden egyes lefekvés után, de erre a legtöbben nem emlékeznek.**

„Egy valóban magasabb megismerési folyamat sohasem áll másból, mint hogy tudatossá tegyük azt, ami amúgy öntudatlanul megy végbe az elalvástól a felébredésig.”

Rudolf Steiner

A nappali tudatra az jellemző, hogy a felső ember az alsó emberhez kapcsolódik, tehát az asztráltest és az Én benne van a fizikai és az étertestben. Ezzel szemben az éjszakai tudat során az asztráltest és az Én kilép az alsóbb emberből: a fizikai és az étertest a fizikai síkon marad, az asztráltest és az Én pedig a magasabb világokba emelkedik, magyarul testelhagyás történik. Mindez persze csak egy elnagyolt kép, mert nappal vannak olyan testrészeink, amelyekbe az asztráltest és az Én nem húzódik bele rendesen, vagyis nappal sem az egész ember van ébren, vannak bizonyos részei, amelyek alvó állapotban vannak. Ugyanígy, fordítva is igaz, hogy az alvó embert sem mindenhol hagyja el tökéletesen az asztráltest és az Én, vannak olyan részei, amelyek a nappali állapothoz hasonlóan ébren vannak. **Tehát az ember nem alszik teljesen este és nincs teljesen ébren nappal.**



Amikor ébren vagyunk, az a testrészünk, ahol a felső ember szinte alig kapcsolódik az alsó emberhez, azaz amelynél olyan állapotot látunk, ami amúgy este, alvás közben jellemző az emberre, nem más, mint a fej. A fej bizonyos szempontból nappal alszik. Az asztráltest és az Én egyfajta önálló életet él, és nem merül bele úgy a fizikai és az étertestbe, mint azt a többi testrészénél láthatjuk. **Azt gondolnánk, hogy a fej a legéberebb, amikor az ember ébren van, de nem, sőt éppen azért tud az ember gondolkodni, mert a fejnél napközben a felső ember lazán kapcsolódik az alsóhoz. Tulajdonképpen ez a gondolkodás egyik alapja, hogy a fejnél napközben az asztráltest és az Én bizonyos szempontból kihúzódik a fizikai és az étertestből.** Az alsó és a felső ember kapcsolata a fejnél nappal nagyon hasonló ahhoz, mint ahogy az alsó meg a felső ember éjszaka kapcsolódik egymáshoz egy alvó embernél. Ha nem így lenne, nem tudna az ember rendesen gondolkodni. A két fő, ébrenléti és alvó tudatállapot tekintetében tehát a fej egy kakukkozás, ami akkor is alszik, amikor az ember amúgy ébren van. Ez pedig a gondolkodás egyik alapja.

Felmerülhet a kérdés, mi történik abban a rendellenes állapotban, ha napközben a felső ember a fejnél is annyira belenyomakszik az alsóba, ahogy az a többi testrészénél látható. Attól függően, hogy ez milyen intenzitással történik meg, ennek egyik tünete, hogy megfájdul az ember feje. **Tehát ha a fejnél, ami amúgy napközben alszik, az alsó ember erősebben kapcsolódik a felsőhöz, fájdalom, fejfájás lép fel.** Ha nagyon erős ez a kapcsolat az alsó és a felső ember között, akkor nagyon erősen megfájdul az ember feje, és ha az em-

**bernek nagyon erősen fáj a feje, akkor nagyon nehezen tud gondolkodni.** Természetesen egyéb okai is lehetnek a fejfájásnak, de az egyik lehetséges oka, hogy a felső ember túlzottan belenyomul az alsó emberbe.

Amikor gondolkodunk, az alsó ember olyan, mint egy tükör. Képzeljük el, hogy ott áll a tükör előtt a felső ember – az asztráltest és az Én –, és ami végbemegy főleg az asztráltestben, de a szellem által segítve, támogatva, az tükröződik az alsó emberben. Még pontosabban, ha elképzeljük, hogy egy ember áll a tükör előtt, és a tükörben látja a tükörképét, akkor az embernek feleltethető meg a felső ember, a tükörképnek pedig az alsó ember. **Ami a felső emberben végbemegy, az tükröződik az alsóban, és ez a tükröződési folyamat az, ami gondolkodásként jelenik meg. Mindezt szellemtudományosan megfogalmazva azt mondhatjuk, hogy a gondolkodás a szellem tükörképe vagy árnyképe.**

Mint azt fentebb láttuk, az ember nem tudna gondolkodni, ha napközben a fej nem aludna. Egyszerűen nem látná magát a tükörben, ha nem a tükrön kívül állna, hanem benne lenne a tükörben. **A tükörképe csak annak tud megjelenni, ami a tükrön kívül áll. A gondolkodás keletkezéséhez, ami egy tükröződési folyamat, tehát az kell, hogy a fejnél a felső ember – az asztráltest és az Én – kihúzódjon az alsó emberből – a fizikai és étertestből.** Egyéb szerveknél ez nem állhat elő napközben, mert az, ami a fejnél normális, ha ugyanez a májnál vagy bármilyen más testrészénél fordulna elő, az rendellenes módon behatna a gondolkodásba. Vannak bizonyos pszichés betegségek, ahol zavart a gondolkodás, ott sok esetben azt látjuk, hogy valamelyik egyéb testrészénél áll elő ugyanaz az állapot, ami a fejnél, és ez rendellenes módon behat az ember gondolkodási folyamataiba.

A továbbiak megértéséhez idézzük fel, hogy az ember nagy kozmikus korszakokon keresztül fejlődik. Jelenleg a Föld-létnél tartunk. Ezt három nagy planetáris korszak előzte meg, amit a szellemtudomány Szaturnusz-létnek, Nap-létnek és Hold-létnek nevez, s három követi majd, a Jupiter-lét, a Vénusz-lét és a Vulkan-lét. E hét planetáris inkarnáció mindegyike tovább osztható hét főkorszakra, azok pedig hét-hét kultúrkorszakra, tehát az emberiség fejlődése hetes ciklusokban történik – a hetes a szellemtudományban és a spirituális tanításokban a fejlődésnek, a tökéletesedésnek a száma. E kis kitérő után térjünk vissza az ember szellemtudományi megismeréséhez!

### ***A kéz mint a jövőbeni érzékelés alapja***

A fejnél tapasztalható furcsaságnak éppen az ellentétét láthatjuk a kéznél. A fej és a kéz több szempontból is ellentétei egymásnak: a lelki működést tekintve a fejhez tartozik a gondolkodás – amikor is valamit befogadunk a belső világunkba, ami a külvilágból árad felénk –, a kézhez pedig az akarat – amikor is valami keletkezik a belső világunkban, ami kifelé nyomakszik a külvilágba. A gondolkodásnak és az akaratnak tehát éppen ellentétes az iránya. A gondolkodás külső megjelenése a fej, az akarat külső megjelenése pedig a kéz. **A kezeink pontosan ellentétesen működnek, mint amit a fejnél láthatunk: itt a felső ember nagyon szorosan kapcsolódik az alsó emberhez. Amikor az ember mozgatja a kezét, akkor az érzékfeletti testek szorosan**

**követik a kéz mozgását.** Beszélhetünk egy éteri kézről, sőt egy még finomabb asztrális kézről is, de ezek jelenleg nagyon erősen a fizikai kézhez kapcsolódnak.

Ez a helyzet a következő planetáris inkarnációra, a Jupiter-létre meg fog változni. Az embernek az éteri és az asztrális keze mozgására ma semmiféle ráhatása nincs, csak a fizikai kezét tudja szabadon mozdtítani. A Jupiter-létben azonban képes lesz a saját tudatával az éteri és az asztrális kezét ugyanolyan szabadon irányítani, mint ahogy most a fizikai kezét mozgatja. E tekintetben lesz majd egy nagyon érdekes köztes időszak: a Föld-lét vége felé megjelennek majd olyan emberek, akik a fizikai kezüket nem tudják majd mozdtítani, mintha az a testrészükhöz lebévult volna, vagy beteg lenne, de annál inkább tudják majd mozdtítani az éteri és az asztrális kezüket. Ezek a dolgok folyamatosan változnak. Soha nem szabad elfelejteni, hogy az ember állandó fejlődésben van. Ami igaz volt az előző korszakban, az most már nem feltétlenül igaz, és ami igaz most, az nem feltétlenül lesz igaz a következő korszakban.

Ha megnézzük az embert az előző planetáris korszakban, a Hold-létben, ott az agya – az, ami ma megfeleltethető az ember agyának, hiszen a Hold-létben még nem beszélhettünk fizikális agyról meg azt körülvevő szilárd, megcsontosodott koponyáról – sokkal képlékenyebb volt, olyan mozgékony, mint most a földi ember keze; az ember tudta mozdtítani. Nem úgy, ahogy most csóválja a fejét, hanem az egész feji rész sokkalta képlékenyebb volt. **Ahogy megszilárdult a fej – az agy, a koponya –, úgy az ember elvesztette annak mozgékonyosságát, de erre volt szükség ahhoz, hogy gondolkodni tudjon.** Az emberi agy valamikor nagyon mozgékony volt, de mozdulatlaná lett, s ez a jelenlegi gondolkodás alapja a Föld-létben. **A kéz fejlődésénél egy fordított folyamatot láthatunk: az éteri és az asztrális kezek most nagyon kötöttek, de ahogy haladunk előre a Jupiter-lét felé, egyre jobban felszabadulnak, mozgékonyabbá válnak, s a következő planetáris inkarnációban az érzékelésnek képezik majd az alapját.** Az éteri és az asztrális kéz egyfajta érzékszervként fog funkcionálni.

**Az embernek mindkét területen feladata van.** Régen a fejlődését kívülről irányították a hierarchiák, és bár mindmáig sok segítséget kap tőlük, **a mai korban, a tudati lélek korában egyre inkább a saját kezébe kellene vennie a fejlődését. A fej területén a felső és az alsó ember kapcsolódását kellene úgy támogatnia, hogy eközben a gondolkodása ne oltódjon ki, azaz hogy a felső ember kapcsolódjon az alsóhoz, de úgy, hogy ez ne menjen a gondolkodás rovására, sőt előmozdítsa a gondolkodás magasabb szintre emelését. A kezek területén pedig az lenne az ember feladata, hogy elősegítse a finomabb testek függetlenedését a fizikaitól, azaz hogy az éteri és asztrális kezek egyre szabadabbá váljanak és szabadon tudjanak mozdulni, a fizikai testtől függetlenül.**

Természetesen mindkét feladat megvalósításához nagy segítséget kapott az ember:

**1. Az éteri és az asztrális kezek függetlenedését az az új mozgásművészet támogatja, amelynek az alapjait Rudolf Steiner fektette le a 20. században: az euritmia.** Az euritmiában egy bizonyos fejlettségi szint elérése után képessé válik az ember arra, hogy teljesen mozdulatlanul állva, az éteri kezeivel, pusztán a tudati irányítás révén megjelenítse azokat a formákat, amelyeket amúgy a fizikai kezével szokott. Az euritmia révén az ember már most kialakíthatja azt, amit az emberiség majd a Jupiter-létben fog elérni.

**2. A fej területén a felső ember alsó emberhez való kapcsolódását, s ezáltal a gondolkodás magasabb szintre emelését a meditációval mozdíthatjuk elő.** Nem véletlen, hogy a legtöbb szellemi iskola az ember fejlődése érdekében korábban is javasolta, és ma is javasolja a meditációt, de persze annak optimális módja korszakról korszakra változik. Jelen korunkban, a tudati lélek korában – lévén ez az a lélekrészünk, amelynek segítségével gondolkodunk – a legfontosabbak a gondolatmeditációk. Ezek lényege, hogy az ember kiválaszt egy érzékletmentes, a magasabb megismerésből, a szellemi kutatásból fakadó gondolatot, elmélyed benne és annyira átadja a lelkét az adott gondolatnak, mintha csak az az egy gondolat létezne az egész létezésben. Minden más érzéstől, gondolattól, benyomástól képesnek kell lennie megszabadulni. Ha az ember kitartóan és helyesen végez ilyen gondolatmeditációkat, akkor megváltozik a fejnél a felső és az alsó ember kapcsolata.



### ***A meditáció pozitív hatásai a Föld éterítésére és az ember gondolkodására***

Amikor az ember meditál, a Föld körüli éteri világból bizonyos erőket – fény- és hőért – vesz fel, így az adott helyen az éteri világban hidegség és sötétség keletkezik. Ijesztőnek hangozhat, de amikor meditálunk, lehűtjük és elsötétítjük az éteri világ egy részét. Ha valakinek már kifejlődött a tisztánlátása, akkor többek között ebből is láthatja, hogy valaki csak ücsörgött valahol egy ideig, vagy ténylegesen meditált: utóbbi esetben, ha végül elhagyja a helyiséget, azon a helyen, ahol meditált, az éteri világ hidegebb és sötétebb lesz, hiszen a meditáló éteri fényt és hőt vett fel. Valójában ezzel jól tesz az ember. Hadd mondjak erre egy hasonlatot. Régen, Hippokratész korában, de még utána is jó pár száz évig úgy gondolták, hogy a betegségek egyik oka a vér elszennyeződése, elhasználódása. A rossz vér okozta betegségek egyik leggyakoribb gyógymódja pedig az érvágás volt: kicsit kivéztették a beteget, hogy a szervezetet új, friss vér létrehozására késztesék. Ahogyan a vérnél, úgy az éterítésnél is beszélhetünk elhasználódott, illetve új, friss éterítésről. Például ha összehasonlítjuk egy kisgyereket és egy aggyastyan étertestét, a kisgyereknél még egy friss étertestet, az aggyastyanál vi-

szont már egy elhasználódott étertestet látunk. Az éteri világ is tele van ilyen friss és elhasználódott éteri erőkkel. **Amikor az ember medítál, hőétert és fényétert vesz fel, miáltal egy bizonyos területen ez a fény és hő eltávozik az éteri világból, azaz kihűl és elsötétedik, ezt észlelve azonban bizonyos hierarchikus lények új, friss éteritást alkotnak és töltik meg vele az adott helyet.** Az ember meditációja olyan, mint egy éteri érvágás. A Föld éterteste nem a legegészségesebb – erről részben maga az ember tehet: nagyon sokféle módon gyötri a Föld étertestét a környezetszennyezéstől kezdve a hazug, durva beszédig –, de **a meditációval lehetőséget adunk arra, hogy frissüljön, gyógyuljon a Föld éterteste.** Ilyenkor bizonyos éteri erők eltávoznak, és a hierarchiák új, friss éteritást hoznak létre a világegyetben, felfrissítve ezzel a Föld étertestét. Ha az emberre nézve semmilyen pozitív hatása nem lenne a meditációnak, de azt az egyet tudná, hogy mindazon károkat, amelyeket a környezet-szennyezéssel, illetve a hazug, durva beszéddel okozott a világban, valamelyest ellensúlyozni tudja, elősegítve a világegyet felfrissülését, akkor már pusztán ez elegendő ok lenne a meditációhoz, egyfajta felelősségérzetből.

Persze amúgy rengeteg pozitív hatása van a meditációnak az emberre nézve is. Vegyünk egy példát! Amikor az ember a hétköznapi életében gondolkodik, akkor úgy éli meg, hogy a gondolatait ő maga hozza létre. A gondolatok, amiket teremt, felbukkannak, aztán elenyésznek. Ha azonban medítálni kezd, és érzékletmentes, a szellemi kutatásból fakadó gondolatokkal végez meditációs praxist, akkor előbb-utóbb a gondolko-



das teljesen új aspektusait tapasztalja meg. **A hétköznapi gondolkodáshoz képest teljesen új élmények jelennek meg az emberben a gondolatmeditációk hatására. Először is megtapasztalja, hogy a gondolkodás nemcsak benne zajlik, hanem körülötte is. A gondolkodás túlnő rajta. Az átlagember úgy éli meg, hogy a gondolkodás őbenne történik. A medítáló viszont átéli, hogy a gondolkodás mint egy nálánál sokkal hatalmasabb folyamat körbeveszi, beburkolja őt.** Egyre inkább átéli: „nem a gondolatok vannak bennem, hanem én vagyok benne a gondolatokban; a gondolatok körbevesznek, és én belemérlök a gondolatóceánba”.

„Az ember ekkor benne érzi magát gondolatainak szövedékében és lényyszerű atmoszférájában, és érzi, ahogy a gondolatok hullámként áramlanak át az agyán. Az ember kezdi érezni ezt a szilárd, biztos érzést: te benne vagy saját szellemi világodban, te magad tagja vagy ennek az egyetemes gondolatszövevénynek.”

Rudolf Steiner

**A gondolatmeditációk hatására megváltozik tovább az ember hozzáállása a gondolatokhoz. Azt tapasztalja, hogy a gondolkodás nem egy elvont, szubjektív, illékony dolog, hanem egy teljesen valóságos folyamat, ugyanolyan realitás, mint a fizikai világban valóságosnak tapasztalt dolgok. Az ember**

**a gondolatmeditáció révén a valósághoz kapcsolódik: nem a földi, hanem a szellemi valósághoz!**

„A szellemi világ megismerése valójában egy élmény, és ezt az élményt teljes nyugalomban kell kivárnunk. Ez rendkívül jelentős élmény, de türelem, kitartás, lemondás kell hozzá. Ez az élmény elegendő hozzá, hogy meggyőződjünk a szellemi világ objektív létezéséről.”

Rudolf Steiner

Végül van még egy élmény, amit a medítáló átélhet. Míg a hagyományos gondolkodásnál azt tapasztalja, hogy egy gondolat jön, aztán megy, **a gondolatmeditáció során azt éli meg az ember, hogy a megszülető gondolat akkor is tovább él, amikor már nem gondol rá; a gondolat rajta kívül önálló életre kel.**

A tudati lélek korában az egyik legfontosabb szellemi praxis tehát a gondolatmeditáció, amikor is az ember átadja a lelkét bizonyos érzékletmentes gondolatoknak, minek hatására megváltozik a gondolkodása, és teljesen új, szellemi élményei keletkeznek a gondolkodással kapcsolatban. Ez azért is fontos, mert **a szellemi élmény táplálék az ember számára.**

Az embernek földi és égi táplálékra egyaránt szüksége van. Ha nagyon sokáig nem vesz magához földi táplálékot, akkor meghal a teste. Ha nagyon sokáig nem vesz magához szellemi táplálékot, akkor meghal a lelke. Manapság rengeteg ember sétál a világban, akik bár fizikálisan élnek, de a lelkük halott, vagy haldoklik, mert nem vesznek magukhoz szellemi táplálékot.

**A szellemi táplálékot az em-**

**ber a szellemi tanulmányokból és a szellemi gyakorlatokból nyeri.** Szellemiség nélkül az ember lelke kiszárad – mintha egy növényt nem öntöznénk.

„Az ember küldetése és feladata, hogy a jövőben egyre jobban és valóban áttérjen a spirituális ételésre, hogy az emberiség az egész földi kultúrával együtt ne száradjon el, s hogy a szellem valóban tovább tudjon élni a Földön. Csak ami az emberi lélekben érzékileg észlelhetően túl fel tud éledni, csak az kötheti össze magát a valóságos szellemivel, s így maga a Föld fejlődési folyamata szellemileg eleven marad. Az emberiség minden előrelépése azon alapul, hogy a spirituális behatol-e az ember lelki fejlődésének folyamatába.”

Rudolf Steiner

### ***A bennünk élő Hold-ember mint a Hold-lét öröksége***

De most térjünk vissza az emberiségfejlődés jelenlegi kiemelt területéhez, hiszen mint láttuk, míg a korábbi nagy planetáris inkarnációk során a hierarchiák kívülről segítették az embert, addig a Föld-lét az első olyan kozmikus korszak, amikor az embernek is aktívan részt kell vennie a saját fejlődésében: a hierarchiákkal együttműködve elő kell készítenie a következő korszakot, a Jupiter-létet. Az írás elején szó volt arról, hogy a kozmikus múlt meghatározza a jelenünket, amit pedig most gondolunk, érzünk és cselekszünk, azzal alakítjuk

a kozmikus jövőnk. Miket kell hát megtennünk már most, illetve a közeljövőben, hogyan járulhatunk hozzá saját kozmikus jövőnk megalapozásához?

Ahhoz, hogy ezt megértsük, tudnunk kell, hogy az előző három planetáris inkarnáció hatásait is magunkban hordjuk. Szellemtudományosan úgy fogalmazhatunk, hogy **a Szaturnusz-lét egyfajta örökségeként minden emberben ott rejtőzik egy Szaturnusz-ember, a Nap-lét hozadékaként mindenki bennünk található egy rejtett Nap-ember, és a Hold-lét folyományaként mindenki bennünk megbújik egy Hold-ember is.** Mindazal, ami az előző korszakok gyümölcseként bennünk él, tudatosan dolgoznunk kell, mert ezzel alapozhatjuk meg a következő nagy kozmikus korszakot.

Vegyük például a Hold-lét örökségét, a bennünk lévő Hold-embert! Az előző planetáris inkarnációban az embernek álomszerű tudata volt, ahhoz hasonlított, mint mikor most álmodunk. Az ember álmaiban pedig mindaz megjelenik, amit napközben átélt, vagy amit alvás közben a szellemvilágban tapasztal. A Hold-lébeli emberben álomszerű képekben jelent meg mindaz, ami körülötte zajlott; ez az álmodó tudatú Hold-ember ma is mindenki bennünk van, s egyfajta kettősséget okoz: **a Föld-ember a nappali tudatával gondolkodik, amibe viszont beleszövődik a benne lévő Hold-ember álmodozása, s az valamelyest átszínezi, módosítja a gondolatait.** Például a Föld-ember kigondol valamit, amit el szeretne mondani, el is mondja, amit akar, de a mondatai hangulatát a Hold-ember alakítja, az ad a szavainak egy érzésszerű árnyalatot. A Föld-emberből fakad a „mit” mondunk, a Hold-emberből fakad a „hogyan” mondjuk – ennek azonban már nincs tudatában az ember. A bennünk lévő Hold-ember egyrészt hordozza mindazt, ami a szellemi világból ér minket, de mivel erre az átlagember nem tudatos, ezért valamilyen szinten az ellenerőknek is hatása van rá.

„Mindaz, ami a magasabb világból, az angyalok hierarchiájához tartozó lényeken keresztül hat ránk, az a bennünk lévő Hold-emberre is hat. Minden luciferi és ahrimáni is hatással van a bennünk lévő álmodóra.”

Rudolf Steiner

**A tudati lélek korában az a feladat, hogy az ember egyre inkább tudatosítsa e szellemi hatásokat, hogy ezáltal a benne lévő Hold-emberhez egyre kevésbé tudjanak az ellenerők hozzáférközni.**

### ***A transzcendentalista bölcsesség mint az amerikanizmus eszmei áramlatának ellensúlyozása***

Azt, hogy a Hold-ember hogyan hat bele a Föld-ember mondandójába, különösen jól meg lehet figyelni tehetséges színészeknél – minél inkább sikerül ezt a Hold-ember-hatást tudatosítani, annál jobb előadóművész válhat valakiből –, illetve költőknél, íróknál, akiknél a Hold-lét öröksége hangsúlyosabb, így könnyebben tetten érhető. Rudolf Steiner egyik előadásában említ is erre egy példát: az amerikai író-költő-filozófust, Ralph Waldo Emerson (1803–1882), a transzcendentalista mozgalom megalapítóját és vezetőjét. Emerson alapvetően spirituális beállítottságú volt, már csak emiatt is nagyon figyelemre méltóak a művei.

A belső Hold-ember hatása főleg mások jellemzésekor üt közik ki írásaiban. Egyik fő műve, ami híressé tette őt, *Az emberi szellem képviselői* [Representative Men, 1850], amelyben hat olyan embert ír körül nagyon színesen és fantáziadúsán, akik szerinte példaképek lehetnek az emberiség számára mint kiemelkedő alakjai akár a művészeteknek, akár az élet más területeinek. A hat kiemelkedő szellemiségből kettőre úgy hivatkozik, mint az irodalom jeles képviselőire: az egyik William Shakespeare („a költő”), a másik pedig Johann Wolfgang von Goethe („az író”). Emerson kivételes fogékonysággal ragadja meg a kettejük közti különbségeket, és amit egyikükről, illetve másikükről ír, abban világosan tetten érhető, hogyan szövi át a Hold-ember a Föld-ember megnyilatkozásait.

**A bennünk lévő Hold-ember – a Hold-lét örökségéből fakadóan, amikor az embernek még nem volt ugyan éntudata és nem volt szabad, de sokkal bölcsőbb volt, mint a napjainkban élő földi ember – mindmáig sokkal pallérozottabb. Amikor a Hold-ember szóhoz jut, amikor megnyilatkozik a Föld-emberen keresztül, akkor az ember olyan bölcs, a földi gondolkodáson túlmutató megállapításokat tehet, amikre a hétköznapi, logikus, racionális gondolkodásával soha nem tudott volna eljutni.** Emerson épp azért érdemes tanulmányozni, mert a benne lévő Hold-ember aktív megnyilvánulásaként számos ilyen figyelemre méltó, bölcs észrevétele volt.



„Olyan ellentmondások vannak Emersonnál, hogy ez mindenkinek fel kell tűnjön. Ennek oka, hogy egyszer a földi tudatból, máskor az álmodó tudatból kiindulva beszél.”

Rudolf Steiner

**A szellemtudomány úgy tekint a Hold-létre, mint a bölcsesség kozmoszára. Az egész Hold-léte átthattotta a bölcsesség eleme. Amikor az előző planetáris inkarnáció lezárult, a bölcsesség nem szűnt meg, hanem bizonyos elementális és hierarchikus lények révén átmentődött a Föld-léte és bele lett plántálva a természetbe. A földi természet bölcsességében a Hold-lét egykori bölcsessége mutatkozik meg.** Emerson saját bevallása szerint maga is a természetből merítette az ihletet, tavasszal és nyáron ott meditált, imádkozott, majd ősszel és télen előadásokat tartott, illetve könyveket, verseket írt. (A természettel való komoly kapcsolatát már legelső műve is jól példázza, mely a *Természet* [Nature, 1836] címet viseli.) Azt a bölcsességet – a Hold-lét bölcsességét –, amit tavasszal és nyáron felvett a természetből – a belső, rejtett Hold-ember révén –, ősszel és télen továbbadta. Valójában a benne lévő Hold-ember inspirálta őt. Amint arra Rudolf Steiner felhívta a figyelmet, Emersonnak szellemi szempontból az volt a feladata, hogy ellensúlyozza azt a pragmatista és materialista hatást, ami a 19. században kezdett eluralkodni Amerikában. Amit ma amerikanizmusnak nevezünk, az már az 1800-as években éreztette a hatását, és voltak olyan bátor szellemiségek, akik azért inkarnálódottak abba a régióba, hogy a maguk szerény módján próbálják kompenzálni azokat az anyag- és haszonelvű eszméket, amelyek kezdtek elburjánzani. Emersonnak és követőinek hála, szerencsére mindenki eldönthette, hogy a pragmatizmust vagy a transzcendentalista áramlatot követi.

Álljon itt most ízelítőül néhány, kifejezetten a Hold-ember bölcsességéből fakadó Emerson-idézet. (Mint látni fogjuk, meglátásai az antropozófiában is visszaköszönnek, világképe teljesen belesimul a mai szellemtudományos világnézetbe.)

„A géniusz a transzcendens régiók természettudósa.”  
– Az igazi géniusz az, aki ugyanolyan módon képes a transzcendens régiókat tanulmányozni, mint ahogy a természettudós a természetet.

„Az ember végzete a jellemének a gyümölcse.” – Rudolf Steiner úgy fogalmaz, hogy a karma a sorssá vált tett. Amit most teszünk, az később a sorsunkként fog visszaköszönni. Emerson nem használja ugyan ezt a terminológiát, de rájön arra, hogy az ember a viselkedésével, a jellemével alakítja a sorsát.

„Ha igazán élünk, igazán látunk is.”

„Az ember ne a méltóságát védje, hanem a méltósága védje meg őt.”

„Az élet árnyékainak nagy részét saját ragyogásunk okozza.”

„Minden ember fejlődésében eljön az idő, mikor meggyőződik róla, hogy az irigység tudatlanság, az utánzás öngyilkosság, és hogy el kell fogadnia magát, akár tetszik, akár nem.”

„A legmélyebbre ható, a leggyógyítóbb muzsika a szívből jövő beszéd.”

„A dolgok, amelyek neked vannak szánva, feléd grafitálnak.”

„Ha elfeledkezel mások szívére, a magadét veszíted el.”

„A társadalom olyan, mint valami álarcosbál, ahol mindenki eltitkolja az igazi személyiségét.”

„Életünkben leginkább arra van szükségünk, hogy legyen valaki, aki rábír, hogy megtegyük, amire képesek vagyunk.”

„A tetteid olyan hangosan szólnak hozzám, hogy ettől nem hallom, amit egyébként mondasz.”

„Mindaz, ami mögöttünk van, és mindaz, ami előttünk van, eltörlődik melletted, ami bennünk van.”

„Amit eddig láttam, arra tanított, hogy bízzak a Teremtőben annak ellenére is, amit még nem láttam.”

„Nekünk csupán engedelmeskedniük kell. Van vezetés mindegyikünk számára, és csendben figyelve meghalljuk az igazi hangot. Minden személyes kívánság, melyet megengedünk magunknak, égi állapotunk elvesztésébe kerül.”

Érdemes általánosságban, röviden a transzcendentista nézeteit is összefoglalni:

- A földi dolgok égi eredetűek, a szellemiben gyökereznek.
- Az egyetemes szellem mindennek a végső oka, forrása.
- A Földön minden az emberért van, minden az ő fejlődését szolgálja.
- Az ember egyik legfőbb erénye az engedelmisség.
- Az emberiség végcélja az erényekben való fejlődés révén az egyetemes szellemhez való visszatérés, az az egyesülés Istennel.

## A bennünk lévő Nap-ember és Szaturnusz-ember

Fentebb már tisztáztuk, hogy a Nap-lét örökségeként beszélhetünk egy bennünk rejtőző Nap-emberről, a Szaturnusz-lét örökségeként pedig egy bennünk rejtőző Szatur-

nusz-emberről is. Amikor az ember meghal, akkor a benne lévő Nap- és Hold-ember is vele hal, szétesik – nem hagynak maradandó nyomot a földi létben –, ám a Szaturnusz-ember a 15. század, azaz a tudati lélek korába való belépés óta megőrződik a Föld-lét számára. (Ez a korábbi kultúrkorszakokban csak néhány kivételes embernél, magas szintű beavatottnál volt megfigyelhető.) Vajon mi hat a bennünk lévő Szaturnusz-emberre, mi erősíti? Érdekes módon az a földhöz kötött, materiális tudomány, amelynek szellemtudományi értelemben szükségszerű volt a megjelenése az emberiség életében. Egyrészt mert az embernek önállósodnia kellett, s ehhez fogalmi szinten is el kellett szakadnia a szellemi világtól, amit jól segített a modern természettudományos világ- és emberkép elterjedése. Másrészt mert a tudományos hozzáállás elősegítette a gondolkodás iskolázását, pontosságra törekvővé, precízé, alaposá, logikussá válását, amit a szellemi világ tanulmányozása közben is meg kell tudnia őrizni az embernek.

Mint azt fentebb Ralph Waldo Emerson kapcsán láttuk, a bennünk rejtőző Hold-ember már most is megnyilvánulhat, különösen bizonyos nagy művészeknél. Hasonlóképpen, a Szaturnusz-embert is tetten érhetjük bizonyos tudósok munkáiban, a tudomány területén. A tudomány tehát táplálja a bennünk lévő Szaturnusz-embert, s ami ezáltal hátramarad belőle az ember halála után, az fogja képezni a következő kozmikus korszak, a Jupiter-lét vázát, alapját. Egy hasonlattal élve: ami ma a Föld-lét számára az ásványvilág, valami ahhoz hasonló fog kialakulni a Jupiter-lét számára az emberekben lévő Szaturnusz-emberről.

„Ami önök körül ásványként, növényként, állatként létezik, ez mind elvész, csak az marad meg, amiből maguk Szaturnusz-emberként voltak. Ez átkerül a Földről a Jupiter-létbe, és ott a Jupiter szilárd vázát alkotja majd. Ezek egyfajta atomok lesznek a Jupiter-lét számára. Azok az emberek, akik ma a külső tudományt tanulmányozzák és ennek megfelelően gondolkodnak, ezzel úgy hatnak a maguk Szaturnusz-emberére, hogy ezzel a Jupiter-lét számára alakítják ki az atomokat.”

Rudolf Steiner

Az idézet némi magyarázatra szorul, már csak azért is, mert tudni lehet, hogy a Jupiter-létben már nem lesz fizikai anyag. Amikor tehát Rudolf Steiner fentebb atomokról beszél, azt hasonlatként kell felfogni: ahogy a Föld-lét anyaga atomokból áll, oly módon fogja a Jupiter-lét alapszubsztanciáját, "anyagát" képezni mindaz, ami az emberben rejlő Szaturnusz-emberről megmarad.

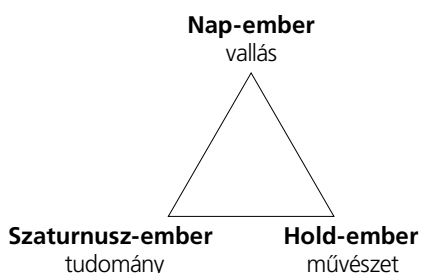
Jelenleg a világűrben keringő bolygók némelyikére azt mondhatjuk, hogy halott, ásványi természetű anyagkupacok csupán. (Ehhez képest beszélhetünk élő bolygókról is, még ha nem is feltétlenül olyan természettudományi értelemben, hogy intelligens élet vagy vegetáció alakult volna ki rajtuk.) Ha minden szellemiséget nélkülözve tekintenénk a majdani Jupiter-lét bolygójára, az is halott lenne, mindenféle élet nélkül, s csak a Szaturnusz-emberről megmaradó „atomok” alkotnák ásványi mivoltát. **Ahogy azonban a tudati lélek korába lépve a tudomány erősödésével tömeges szinten is lehetővé vált a Szaturnusz-ember halál utáni megőrződése, úgy a 20. században, a michaeli korba lépve az is megadatott, hogy a Nap-lét öröksége, az emberben rejtőző Nap-ember is fennmaradjon, mégpedig a szellemtudománynak köszönhetően!** A helyes módon be-

fogadott antropozófiai tanítások ugyanis oly módon hatnak az emberben lévő Nap-emberre, hogy az a halál után sem semmisül meg, hanem megőrződik a Föld-lét számára, s abból alakul majd ki a Jupiter-lét „növényvilága”. **A szellemtudomány jelentőségét a jövő számára az adja, hogy helyes felvételével érhetjük el, hogy a Jupiter-lét leendő planétája ne halott, hanem vegetációval bíró, élő bolygó legyen.** (Természetesen ezt is átvitt értelemben kell érteni, hiszen a Jupiter-lét teljesen más lesz, mint a Föld-lét, azaz ahogyan az ottani „ásványok” nem olyanok lesznek, mint most a földiek, úgy a Jupiter-lét növényzete sem fog hasonlítani a jelenleg ismert növényekhez.)

„Azok a fogalmak, amelyeket a külső tudományból veszünk fel, a Szaturnusz-emberbe kerülnek. Amit viszont szellemtudományos gondolatokként veszünk át, azok a Nap-emberbe jutnak. Azok az emberek, akik szellemileg fejlődnek, átvisznek valamit, ami a Jupiter-létben egyfajta növényvilághoz vezet. A szellemtudományt most azzal tudjuk megokolni, hogy általa lesz vegetáció a Jupiter-létben.”

Rudolf Steiner

A Nap-ember ma a szellemi területen tevékenykedő mesterek, vallási tanítók működése révén ad hírt magáról.



Ha pedig előreugrunk az időben, akkor a Föld-létben meg fog majd jelenni valami, ami a mai szellemtudomány egyfajta továbbfejlesztett változata, magasabb oktávja lesz. Nagyon sok dologban el fog térni attól, amit ma szellemtudománynak nevezünk. **Ha ezt az újfajta szellemtudományt a jövőben befogadják az emberek, akkor az úgy meg fogja erősíteni a bennük lévő Hold-embert, hogy amikor meghalnak, az nem hal velük, hanem megmarad a Föld-lét számára, és belőle fog kialakulni a Jupiter-lét majdani „állatvilága”.** Ahogy a Földön van ásvány-, növény- és állatvilág, hasonlóképpen beszélhetünk a Jupiter-lét ásvány-, növény- és állatvilágáról, melyek mind az ember révén fognak kialakulni a természettudomány, a szellemtudomány és annak a jövőben kialakuló magasabb oktávja révén, amelyek megerősítik a benne lévő Szaturnusz-embert, Nap-embert és Hold-embert, hogy azok a halál után is megőrződjenek.

(Vegyük észre, hogy a Föld-lét ásványvilága a Szaturnusz-létig vezethető vissza, az emberben lévő Szaturnusz-emberből pedig, ami a Szaturnusz-lét öröksége bennünk, a Jupiter-lét ásványvilága fog kialakulni. Ugyanígy, a Föld-lét növényvilágának a csírái a Nap-létben gyökereznek, s a Nap-lét öröksége, az emberben rejlő Nap-ember fogja megalapozni a Jupiter-lét növényvilágát. Végül, a Föld-lét állatvilága a Hold-létben fűződött le, s az előző planetáris inkarnáció bennünk lévő maradványa, a Hold-ember az, akinek a Jupiter-lét állatvilágát köszönhetjük majd.)

## A Jupiter-lét emberisége

Most, hogy láttuk, miként alakul majd ki a Jupiter-lét ásvány-, növény- és állatvilága, felmerül a kérdés, mi által fog megjelenni, hogyan fog formát ölteni az emberisége. **Kétezer éve, a Golgotai Misztérium óta minden egyes ember ott hordozza magasabb Énjében a Krisztus-impulzust. Ha ahhoz kapcsolódva, szabad akaratából fakadóan áldozatkész tetteket hajt végre, illetve ha morális gondolatokat és szeretetteljes érzéseket ápol magában, azok nem semmisülnek meg, hanem megőrződnek a Föld-lét számára, és lehetővé teszik, hogy a Jupiter-létben majdán ismét megjelenjen az emberiség.**

Szaturnusz-lét	⇒ az emberben lévő Szaturnusz-ember	⇒ a Jupiter-lét „ásványvilága”
Nap-lét	⇒ az emberben lévő Nap-ember	⇒ a Jupiter-lét „növényvilága”
Hold-lét	⇒ az emberben lévő Hold-ember	⇒ a Jupiter-lét „állatvilága”
Föld-lét	⇒ az emberben lévő Krisztus impulzus	⇒ a Jupiter-lét emberisége

Most ha felnézünk az égboltra, nappal megvilágít minket a Nap, este pedig a Hold és a csillagok fénye tükröződik. Szellemi szempontból valójában a hierarchikus lények szeretetteljes megnyilvánulásai azok, amelyek fény formájában ránk sugároznak. Ugyanígy, **a Jupiter-lét majdani külső fényforrásából az a fény fogja megvilágítani a Jupiter-lét emberiségét, ami jelenleg, a Föld-létben szövődik az emberben lévő szeretetteljes gondolatokból és érzésekből.** Ha a Jupiter-lét embere felnéz majd a Jupiter-lét égboltjára, az a fény, amit látni fog, a Föld-létebeli szeretetteljes gondolatok és érzések megnyilvánulása lesz: saját múltbeli szeretete fog visszaragyogni rá.

Ha belegondolunk ezekben a szellemtudomány által leírt fejlődési folyamatokba, láthatjuk, hogy sokkal több dolog múlik az emberen, mint azt gondolná, éppen ezért **nagyon fontos, hogy az emberben kialakuljon egy olyan fokú felelősségérzet, amely képes kozmikus méreteig kitágulni. Hiszen az egész jövőbeli planetáris inkarnáció sorsa az ember kezében van!** A Jupiter-lét alakulása nagymértékben azon múlik, hogy most és a közeljövőben mit tesz az emberiség, hogyan fogadja a szellemtudományt, majd annak jövőbeli magasabb aspektusát, illetve milyen szeretetteljes gondolatokra, érzésekre és tettekre képes a benne lévő Krisztus-impulzus által.

Az, hogy az ember megjelenhetett a Szaturnusz-létben, a Nap-létben és a Hold-létben, a hierarchiák ajándéka volt számára, ezért semmit nem kellett tennie. Ez az első korszak a földfejlődés során, amikor valamivel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az emberiség a következő planetáris inkarnációban is megjelenhessen és fejlődhessen, úgy, ahogyan arra a magasabb, isteni szándékok szerint szüksége van.

Váradai Tibor



„Én nem diákokat fogok tanítani, ahogy elterveztem. Nekem az lesz a dolgom, hogy tartsam a lelket fogolytársaimban. Ez volt a hivatásom a lágerben tíz évig. Ezért voltam én a legboldogabb ember az egész Szovjetunióban, mert rám talált az életfeladatom.” (Placid atya)

A Magyar Kurír 2017. január 26-án megjelent, Olofsson Placid bencés szerzetes búcsúztatásáról tudósító cikke a következő címet kapta: „ÉLETÉVEL TANÍTOTT, EMBERI TARTÁSRA NEVELT”. Sokunk nagy kedvence volt ő, mert annak ellenére, hogy rendkívül nehéz, viszontagságokkal

az élet szeretete és a humorral átszótt életszemlélet felé is segített minket. Placid atya, Olofsson Placid néven 1916. december 23. napján született Rákosszentmihályon. Egyik őse svéd származású volt, aki XII. Károly svéd király kíséretében Magyarországon járt, és itt is maradt. Az ifjú tízévesen költözött Budapestre, és a Szent Benedek bencés gimnáziumban tanult. Osztályfőnöke, a legendás bencés oktató, Szunyogh Xavér Ferenc volt. Ígéretes tehetségként indult, és már 16 és fél éves korában – külön engedéllyel – leérettségizett, majd rögtön érettségi után belépett a Szent Benedek-rendbe. Ezt követően még 6 éven át tanult Pannonhalmán teológiát, ebből két félévet a müncheni Lajos

# PLACID ATYA

## A túlélés négy szabálya

### 10 ÉV A GULÁGON

teli élete volt, nem lett megkeseredett, haraggal és fájdalommal teli ember, hanem hála, öröm, köszönet és humor sugárzott belőle. Hatalmas élő tanítás volt látni őt 2016. decemberében a Villányi úti Szent Imre templomban tartott misén, ahol közvetlenül és szeretetteljesen beszélt élete nehézségeiről. Vajon hogyan sikerülhetett neki mindez?

Az ember, aki Isten képére és hasonlatosságára teremtett, aki a semmi helyett bejárhatja a létezés káprázó táncát, a MINDENT, az egész világot Istentől, saját Teremtőtől kapja meg. Ám a gondok és nehézségek közepete mégis elfordul Tőle. Sőt, amikor egy időre fájdalom és nehézség borul rá, az öklét rázva Urára mutogat, és őt hibáztatja mindenért; igazságtalannak, kegyetlennek nevezve őt. **Annyi ember indul csillogó szemekkel, totyogó léptekkel, majd futva-sietve neki a világnak, hogy figyelmével köszönje-tapsolja a ragyogó világsodát, s megöregedvén majdnem ugyanannyian zuhannak bele keserőségbe, zord tekintetbe, mosolytalan ellenállásba. Pedig a jó példa, a gyógyír adott: hálával köszönni, meglátni, értékelni mindent, amit a Teremtés adott, a kis dolgok értékét meglátva mosollyal borulni le Teremtőnk nagysága előtt!**

#### Egy küzdelmes élet állomásai

Nézzük hát meg Placid atya nehézségekkel tűzdelt életútját, mely által ő nemcsak nemesebb lett, de életpéldájával

Miksa Egyetemen, mellette pedig német-magyar szakos tanári diplomát is szerzett, sőt filozófiából is diplomázott. Müncheni éveiben már árnyékként előrevetült az a sötétség, amivel később szembe kellett néznie. Így írt ő maga később müncheni időszakáról: „Ez 1935-ben volt, már Hitler hatalomra jutása után. Nagyon militáns hangulat uralkodott az egyetemen. A reverendám miatt leköptek és kutyákat uszítottak rám. Ott láttam először olyan térképet, amelyen Magyarország Németországhoz volt csatolva.”



1939. júniusában szentelték pappá. Először Györszentivánba került káplánnak, majd innen hívták be tartalékos főhadnagyként táborigazgatóként. 11 hónapon át szolgált a háborúban a komáromi hadikórházban, ahol a Don-kanyarba vezényelt 2. hadsereg tisztjeit kezelték. 1942-ben váratlanul lefokozták és leszerelték politikai okok miatt. Több prédikációjában beszélt ugyanis a katonatisztek

megengedhetetlen viselkedéséről, a közkatonákat védve. Ezután Sopronba került tanárnak. Itt is felhívta magára a figyelmet, mert előadásában bírálta a nemzetiszocialista és a nyilasideológiát. A német megszállás alatt Pápára került, s az ottani bencés gimnáziumban tanított. Itt élte át a háború végét és a szovjet katonákkal való első negatív találkozását. 1945 augusztusában rendi előjárói ugyanabba a bencés gimnáziumba helyezték át, ahol hajdan diákoskodott. Itt, tanári állása mellett bekapcsolódott a politikai küzdelmekbe is Slachta Margit szerzetesnő oldalán, a Szo-

ciális Testvérek tanácsadójaként. Sorsának külön érdekessége volt, hogy az 1945-ös őszi választásokon bejutott a parlamentbe is, viszont mandátumát végül másnak adta át.

Placid atya objektíven látta a Szovjetunió felől érkező veszélyt, és lelki gyakorlatain, valamint különböző beszédeiben sokat bírálta a kommunistákat, amiért a baloldali újságok sajtóhadjáratot indítottak ellene. A kommunista hatalom megerősödésével az ekkor még csak 30 éves Placid atya életveszélyes helyzetbe került. Előjárói az eseményektől távoli, biztonságosnak tűnő Pannonhalmára küldték, azonban már késő volt. Itt tartóztatták le 1946. június 5-én este, innen indult el kálváriája. Másnap reggelre már az ÁVH hírhedt

Andrássy úti épületében volt. Itt kezdték el őt az ÁVH durva módszereivel előkészíteni egy koncepció-s perre, amelyet pontosan Kisboldogasszony napján, 1946. szeptember 8. napján el is indítottak. A módszer része volt, hogy éjszaka kínozták és vallatták a foglyokat, nappal pedig nem hagyták őket aludni. Ráadásul Placid atyát reverendában tartóztatták le, átöltözni sem volt módja, ezért a baloldali intézetvezetők és katonák „nagy figyelmet fordítottak rá”, egész nap folyosót és vécét takarítottak vele. Éppen ez a munka segítette őt a krízis átvészelésében, felismerve, hogy a feladat és a tevékenység segíti a túlélést. Mivel munka közben engedték, hogy énekeljen, egyszer halálra ítélt rabok számára be tudta építeni a dalba a halál előtti feloldozás latin nyelvű szövegét. Csak utólag tudta meg egy túlélőtől, mekkora segítség volt nekik ez az ének. Ilyen és ehhez hasonló dolgokban ismerte fel Placid atya az isteni gondoskodást és Isten állandó segítő jelenlétét. Mint mondta: „*az Úristennek olyan fantasztikus ötletei vannak...!*”

A pert szovjet törvények alapján tartották meg, és 13 vádlottja volt. Placid atyát végül 10 év kényszermunkára ítélték annak ellenére, hogy semmit nem követett el. Először a sopronkőhidai fegyházba vitték, majd innen indult el hosszú útjára a GULÁG-ra, ahol 1947. januárjától 1955. szeptember 24-ig több lágert is bejárta, állandó harcban a túlélésért. Az első tábor a brianszki erdőben volt, Moszkvától nagyjából 900 km-re. Ide 13 napon át vonatoztak, és a vonat alsó padlatán olyan hideg volt, hogy ruhája többször is odafagyott. 5 éven át egy hatalmas nyírfaerdőben lévő fakitermelésen dolgozott, 42 kg-ra lefogyott, és olyan gyenge volt társaival együtt, hogy segíteni kellett egymásnak kimenni a latrinára, nehogy gyengeségükben elveszítsek az egyensúlyt, és beleessenek. (Egyetlen palló volt a latrinán, és tartani kellett egymást, miközben „dolgukat végezték.”) Ételt a rabok pont annyit kaptak csak (főleg káposztalevest és szójás kenyeret), hogy éhen ne haljanak. Az atya 8 évig levelet sem írhatott haza.



Placid atya lágeri beszámolóiban illő történetek arról, hogyan élte túl a GULÁG-ot, és hogyan öntött lelket társaiba. Idősebb korában kezdett el az életéről mesélni, és ezek a történetek szinte mindenkinek kedvenceivé váltak. Az atya afféle sajátos stand-up comedy stílusban beszélt, hallgatói pedig néha azt sem tudták, nevensenek-e vagy sírjanak. Egy rövid, ám jellegzetes részlet, amely jól tükrözi életszemléletét és humorát: „*Zsuliknak hívták a „láger krémjét”, a felső tízezret. Voltak köztük valódi gazemberek is. Egy huszonháromszoros szovjet gyilkos, aki az utolsó hat gyilkosságát már a lágerben követte el, szeretett mellettem ülni. Kérte, hogy a tükre hátoldalára fessek valamit* (megjegyzés: az atya egy tévedésből lett „portrétyisz”, portréfestő a lágerben). *Egy huszonháromszoros gyilkosnak nem mertem nemet mondani, ezért festettem rá egy női képmást. Viszonzásul azt mondta: szeretném neked megköszönni, de semmim sincs. Tudod mit? Ha téged valaki bántani akarna, szólj nekem! Így lett saját testőröm a lágerben. A négy őrtorony a golyószóróval kismiska volt ahhoz a védelemhez képest, amelyet én élveztem.*”

**A sorselfogadás ereje**

### A sorselfogadás ereje

Amikor Placid atya szabadult a GULÁG-ról, élete egyáltalán nem lett könnyebb

(voltak olyanok is, akik kérelmezték, hogy a lágerben maradhassanak, ugyanis féltek a társadalomba való visszailleszkedés nehézségeitől). Amikor hazatért, elment idős, szívbeteg édesanyjához, de nem mert hozzá bekopogtatni, mert késő este volt és édesanyja beteg szívét sem akarta megterhelni. Egy, a GULÁG-ot szintén megjárta ismerősét kérte meg, hogy készítse fel édesanyját a találkozásra. Közben ő a lépcsőházban várakozott. Jött le a lépcsőn egy fiatal lány, aki kedvesen megkérdezte tőle: „Kit tetszik keresni?” – mire az atya: „*Tulajdonképpen saját magamat.*” A kislány ránézett ijedten: „*éjjel egy ilyen örülttel találkoznunk – és úgy ment ki a kapun, mintha puskából lőtték volna ki.*”

Placid atyát nem engedték sem papként, sem tanárként újra hivatalos vállalni, és Pannonhalmán sem telepedhetett le. Pesterzsébetre került egy fűrészüzembe, majd 12 éven át az ORFI-ban dolgozott betegszállítóként, később pedig a Kútvölgyi Kórház mosodavezetőjeként. 1969-től a Korányi-kórház mosodáját vezette és innen ment nyugdíjba 1977-ben. Misézni a forradalom pár napját leszámítva először csak otthonában mert, nyilvánosan csak ritkán és titokban. 1975-től a ciszterci Szent Imre-templomban végzett kiegészítő lelkesítő munkát, eleinte névtelenül. Volt róla egy ún. „figyelő dosszié”, mivel „gyanús elemnek” számított. A rendszerváltás után lett hivatalosan is a Szent Imre-plébánia lelkesze. 2011-ben leesett az ágyáról és eltört

a combsontja, inentől kezdve kerekesszéket használt. 2017. január 15-én este „szenderült el az Űrban”.

Ebből az életrajzból – és itt tényleg csak röviden kivonatolva mutattam be a sok nehézséget, inséget és szenvedést, amit átélt, – jól látható, mennyire nehéz sors jutott neki osztályrészü. Ezért különös jelentőséggel bír az az életsemlélet, az ő életpéldája, amivel példaértékűen bemutatja a többi ember számára azt, hogyan lehet a legnagyobb életnehézségek közepette is a jó és a szép dolgokra fókuszálni. Amikor Placid atya a GULÁG-ra került, természetesen neki is minden éppen olyan nehéz volt, mint fogolytársainak. Azonban volt egy nagyon fontos felismerése, amely kiemelte őt közülük.

**Miután az atya szembenézett a sorsával, és tudatosította, hogy minden a jó Isten segédelmével történik, és ő nem véletlenül, hanem céllal került a GULÁG-ra, teljes mértékig elfogadta a sorsát. Sőt azt is megértette, hogy nem úgy alakul majd az élete, ahogy elgondolta, hanem úgy, ahogy az Isten akarja. Tanítás helyett az lesz a feladata, hogy tartsa a lelket fogolytársáiban. Mivel saját sorsát**

elfogadta és hivatását megtalálta, ő lett a „*legboldogabb ember az egész Szovjetunióban*”. Eszembe jut most Olaszország egyik nagy szentjének, Carlo Gnocchinak az élete, aki tanárként diákjai után ment az I. világháborúba, hogy megkönnyítse a terhüket. Mivel teljesen más hozzáállással érkezett a frontra, mint a diákjai, másképp is élte meg azt. A diákok élete szüntelen aggodás és félelem volt önmaguk miatt, Don Gnocchi viszont nem félt, nem aggodott, csak az érdekelte, hogyan csillapíthatná diákjai szenvedését. Altruista hozzáállása miatt Carlo Gnocchi elfeledkezett önmagáról és életét a mások segítésére való törekvés töltötte el. Valami hasonló történhetett Placid atyával is.

### ***A túlélés négy szabálya***

Amikor ráeszmélt, hol is van valójában, sok szenvedést látott: magyar, német, ukrán, a Szovjetunió különféle tagállamaiból származó lelkeket, nehéz sorsokat, összetört embereket, akik segítségére szorultak. **Innentől kezdve saját bajai, problémái egy csapásra elenyésztek, és mások kerültek életének, tudatának centrumába. Azért, hogy segítsen, kidolgozott négy pontot, amit a „túlélés négy szabályának” nevezett. A négy szabály követése valóban segített sok embernek, hogy túlélje a GULÁG-ot, és átlépjen a nehézségeken. Az első szabály így hangzott: „A szenvedést nem szabad dramatizálni! Nem szabad panaszkodni és elégedetlenkedni, mert attól gyengébb lesz az ember.”** Ezért Placid atya, hogy elterelje a borúra és elégedetlenkedésre hajlamos fogolytársai figyelmét, arra kérte őket, hogy beszéljenek neki a mesterségükről. „Van, aki elkezd reggel a panaszkodást és egészen estig nem tudja befejezni...” – mondta

az ő sajátos humorával. Tény, hogy nehéz helyzetben nyomatékos jelentőséggel bír, ha pozitív dolgok és gondolatok felé tereli az ember a figyelmét. **A panaszkodás és elégedetlenkedés olyan, mintha az ember egy nagy NEM-et mondana az Isten által teremtett világra, és saját sorsának eseményeire. Ahelyett, hogy keresné az adott esemény okát vagy célját, helyette panaszkodásba és elégedetlenkedésbe burkolózik.**

A szabályokról, amelyeket Placid atya kitalált, tudni kell, hogy azokat nem apácák vagy szerzetesek számára készítette. Önmagát sem lelkipásztornak, hanem „*lelki szakmunkásnak*” nevezte. Nagyon sokféle ember került a GULÁG-ra, köztük sok bűnöző, Istennel perlekedő, vagy éppen a materialista társadalom által formált ember. Többségükben olyanok, akiknek Istentől nem lehetett közvetlenül beszélni. Ezért próbálta az atya a szabályok megfogalmazását az ő befogadóképességükhöz igazítani.

**A második szabály szerint a szenvedést nem kell keresni, mert jön az magától. Fontos viszont keresnünk, észrevennünk az élet apró örömeit! Ehhez újfajta**

**látásmódra van szükség. Placid atyáék az 1952-es helsinki olimpia mintájára még „öröm-olimpiát” is rendeztek, amelyen az nyert, aki a legtöbb apró örömet tudta a nap végén felsorolni.** Ehhez a másfajta szemlélethez semmilyen szigorú értelemben vett vallásosság nem kellett, sőt a fegyelem edzésével minden ember számára elérhető volt. Hasonló ez a gyakorlat a hálapanló vezetéséhez. Annyi olyan esemény van, ami fölött észrevétlenül átsiklunk, meg sem köszönve azt a Teremtőnek. Pedig azzal tiszteljük meg a teremtést, ha meglátjuk, megéljük és megcsodáljuk a világot. A misztikusok gyakran beszélnek arról, hogy Isten is azt kívánja, lássuk meg, értékeljük az általa teremtett világot, és mint gyermek a játszótéren, játsszunk és gyönyörködünk benne. Ez a szemlélet egyfajta magas szintű művészet is. Az élet apró örömeinek a meglátása, az élet megszentelése az, amivel meg tudjuk köszönni a Teremtőnek a sok jót, amit kaptunk.

A GULÁG-on sokszor tényleg nehéz felfedezni ezeket a kicsi, ám annál értékesebb csodákat. Placid atya kedvenc példája az, amikor az erős mínuszos hidegben az ő a motozáskor nem vette le az atya bélelt sapkáját, s így nem fázott meg. Ilyen öröm volt az is, amikor fogsága második évétől kezdve, éjjelente, a priccsen fekvé misét mondott.

**A harmadik szabály ismertetésénél az atya mindig elmesélte, hogy a lágerben a kicsi és gyenge, valamint a nagy és erős fogalompár volt a fontos. A szabály értelmében az adott helyzetben mindig meg lehet, sőt meg is kell az embernek mutatnia, cselekvéssel bizonyítania, hogy ő maga értékes! Arra buzdította társait, hogy megmutassák, kik is ők valójában, és azt, hogy az emberek mind értékesek.**

**A negyedik szabály egy kis reklámja is volt saját misz-**



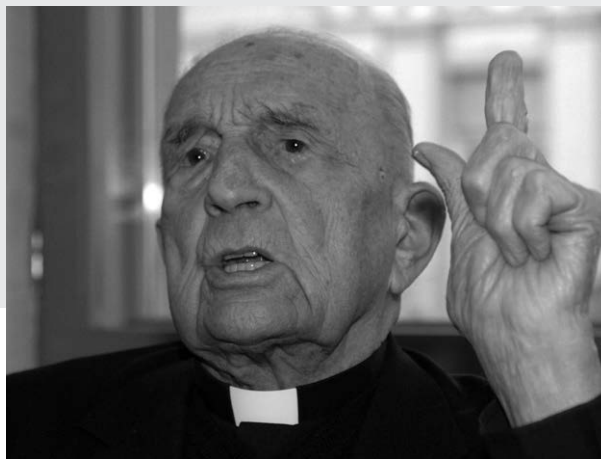
„A lágerben voltunk 28-30-an magyarok, és karácsonyt akartunk ünnepelni. Ha másként nem megy, akkor egész nap dolgozunk és este, ha a zabkását megettük, akkor összejövünk és ünnepelünk. Akkoriban én egy félreértés folytán festőként dolgoztam a kultúrszobában. A főnököm egy hadnagy volt, aki vel én jóba akartam lenni. Hát, Istenem, az vesse rám az első követ, aki nagyobb hős nálam. Ennek a hadnagnak volt egy gyermekbénulásban szenvedő négyéves kislánya, aki gipszágyban feküdt. Annak csináltam kis paprikajancsit, meg játékokat. A Szovjetunióban karácsony nincs, dejolka van, ajolka az a fenyő. Ajolkát a Kremlben is fölállították, és a pionírok körbetáncolták január elsején. Mondom a főnökömmnek, hogy hadd csináljak egy kis fenyőt a beteg kislányának. Az erdőből hozattam egy kis fenyőfát. Azt január elsejére adtam, de azt időben meg kellett csinálni, így december 24-re megvolt. Csodálatos volt, hogy mindenki beledolgozott abba a karácsonyestbe. Két nappal előtte jött az egyik fogolytársam, hogy talált egy picike kis gyertyacsonkot. Azt a kis karácsonyfa elé tesszük, és akkor lesz egy nagy karácsonyfaárnyék a falon. Mindenből lehet valamit csinálni. Mindenki hozott a reggelijéből egy kis kenyérhéjat meg egy kis kenyérbelet. Az ukránoktól, akik szovjet állampolgárok voltak, és ezért kaphattak csomagot, kértem egy kis fokhagymát. Azzal meg lehetett dörzsölni a kenyérhajat, az volt a kolbász.

A legaranyosabb azonban az volt, hogy két fogolytársunk akkor fenn dolgozott a láger elektosztanciájában, a villanyfejlesztőjében. Hozzá kell tenni, hogy a szovjet ember roppant praktikus, mert egy kiszuperált traktorból csináltak generátort, és minden lágernek saját villanyfejlesztője volt. Innen volt az őrtornyokban a reflektor és a barakkokban is a világítás. Ez a két magyar fogolytársam azt mondta, hogy ha pontosan megmondjuk, hogy mikor lesz az a negyed óra karácsony-

tünk, akkor ők rövidzárlatot okoznak, mert ha rövidzárlat lesz, akkor koromsötétség lesz, és a négy őrtoronyból kezdik kilőni a színes rakétákat. Hát csillagszóró nem volt a zsebünkben, de olyan tűzijáték volt az alatt a negyedóra alatt! Ez arra is jó volt, hogy mindenki arra figyelt, minket pedig békén hagytak. Az is igaz, hogy három nap sötétzárkát kaptak érte, de édes Istenkém, valamit valamiért. A sötétzárkában is 24 óra volt a nap! Akkor mi valóban összejöttünk 24-25-en, és imádkoztunk, énekeltünk, az ottthoniakra gondoltunk, aztán fogyasztottuk a „kolbászt” meg a „süteményt”. Egy kicsikét elfelejtettük a nyomorúságot, amiben éltünk. Kicsikét másként gondolkodtunk.

Közben nyílik az ajtó és bejön egy fogolytársunk, egy Sztálin-díjas szovjet költő. Én ismertem, még a nevét is tudom, Nyikoláj Fagyjevics Szolovjov. Benyit, ránk néz, aztán kimegy. Mindannyian tudtuk, hogy ez most megy a parancsnokságra és följelent bennünket. A Szovjetunióban a legnagyobb vétek az összeesküvés. A gyilkosság nem érdekes, de az összeesküvés az a legnagyobb vétek. Huszonnégy magyar volt együtt: ez csak összeesküvés lehet. Azért megtartottuk tovább a karácsonyestet, de másnap iparkodtam találkozni ezzel a jóemberrel, ezzel a költővel, hátha nem találta meg a parancsnokságot. Láttam is, mondta, hogy akar velem beszélni. Azt mondta: „Tudod, nagyon jó, hogy engem ateistának neveltek, de amit tegnap láttam, hogy ti a hitetekből ilyen körülmények között is tudtatok ünnepelni, ennél nagyobb Isten-érv nekem nem kell.” Földbe gyökerezett a lábam. Erre nem gondoltam, hogy neki Isten-érvnek számított az, hogy mi egy picit próbáltuk elfelejteni a nyomorúságunkat, és karácsonyestet tartottunk.

(forrás: JEL 2003/2., részlet a Nemzeti Történelmi Szalonban 2002. október 9-én elhangzott előadásból)



sziójának. Az atya így fogalmazott: **akinek „van hol megkapaszkodnia”, annak könnyebb. Nekünk, hívó embereknek pedig még könnyebb, mivel tudjuk, hogy Isten is akarja a túlélésünket.** Ebből az is következik, hogy Isten a mi javunkat akarja, az egész teremtési folyamat értünk, minden érettünk van.

Egyszer a lágerben Placid atyához került egy szentírás, ő pedig azt a játékot találta ki, hogy szétosztotta a Biblia cikelyeit a rabok között, nekik pedig a túlélés egy-egy szabályához kellett idézeteket keresniük. Máskor az atya találkozott a nagy szovjet statisztikai hivatal egy GULÁG-ra került igazgatójával, akitől megtudta, hogy a GULÁG nagyjából 7000 kilométeres lágerkörzetében három és fél millió ember dolgozik. Ezt az atya úgy értékelte, hogy statisztikai-

lag legalább százezer ember túl kell, hogy élje a GULÁG-ot. Akarni kell és hinni benne. Miért is ne lehetne a túlélő éppen az adott ember maga?

Végezetül idézni szeretném az atyát: „*Senkit se tévesszen meg tehát, ha derűsen beszélek a lágerről, mert nem a borzalmakat hangsúlyozom, hanem a túlélés csodáit.*” Emlékezzünk rá, hogy épp a nehézségekkel teletűzdelt élete, a szenvedések és fájdalmak vezették el őt Isten kegyelméből oda, hogy ilyen különleges emberré váljon!

**Dr. Torgyán Atilla**

*Ajánlott film: Placid atya, aki megjárta a GULÁG-ot – Placid atya mesél az életéről (DVD – Etalon Film Kiadó, 2017)*

Az embernek a teremtésben elfoglalt különleges helyzetét szervezetének kültakarója is mutatja. A magasabb rendű állatokkal ellentétben az ember bőrét nem borítja erős szőrzet, sem pikkely, sem páncélkemény szarureteg. Ez utóbbiak a kültakaró rendkívül erős védelmi funkcióját tennék lehetővé. Az ember bőre az emlősállatokhoz képest azonban rendkívül finom felépítettségű, így a védelem mellett számos más feladatra válik képessé. Viszont

ja, egyetlen helyet, a szem felületét kivéve. A felhám finom idegrostokat, és elszórtan, de igen nagy mennyiségben idegvégződéseket is tartalmaz. Ez utóbbiak a fájdalom, a meleg és a hideg érzékelésében, valamint a tapintásban játszanak szerepet. Felhámeredetű a már említett, a bőrt kiegészítő köröm, haj és szőrzet is. A pigmentszemcséket képző sejtek is e rétegben helyezkednek el.

# AZ EMBERI SZERVEK TITKAI

## A MAKRO- ÉS A MIKRO-KOZMOSZ TÜKRE: A bőr

hogyan testünk védelmét kiegészítsük a környezet túlságosan erős hatásaival szemben, a növény- és az állatvilághoz kell fordulnunk. Innen kölcsönözzük azokat az anyagokat, amelyekből ruházatunk, lábbelink készül. Így alkot magának az ember szükség szerinti „járulékos bőrt”, hogy cserébe megtartsa bőre egyéb értékes, sokrétű funkcióit. Tekintsük át, a védelem képességének csökkenése árán milyen más feladatok megoldására lesz képes ez a finom felépítettségű emberi bőr. Érdemes a következő rövid, tudományos bemutatáson keresztül látni magát az Olvasónak, mert utána érthetővé válik sok érdekesség, amivel az antropozófus orvoslás egészíti ki, foglalja összefüggéseibe a száraz tényeket.

Az emberi bőr nagyjából 1,8 négyzetméter felületű, és teljesen körül fogja a testet. Elsődleges feladatai: védelem a sérülések és a különböző kórokozók ellen, a víz és a különféle szerves és szervetlen anyagok ki- és beáramlásának megakadályozása, illetve a külvilág bizonyos ingereinek felvétele, az érzékelés. Ehhez a máris sokrétű működéshez további feladatok, az úgynevezett másodlagos funkciók is hozzátartoznak: védelem az ultraibolya sugárzással (sőt némileg az elektromos árammal) szemben, hőszabályozás, tápanyagok raktározása, hormontermelés, valamint a leginkább az érintéssel és a mimikával megvalósuló kommunikáció. Bőrünk jelentős önmegújító erővel is rendelkezik, nagyjából 28 naponként cserélődik ki teljes felszíni rétege. Az emberi bőr három fő rétege a felhám, az irha és a bőr alatti kötőszövet. A **felhám** a bőr legfelső, látható rétege. Mikroszkóppal vizsgálva lapos, pikkelyszerű tömörségben egymásba rótt egyszerű sejtekből, a hámsejtekből áll. Felülete is pikkelyszerűen hámlik, vagyis a legfelső, elhalt sejtek folyamatosan leválnak a bőr felszínéről. A mélyebb rétegek gondoskodnak a felületet állandóan kiegészítő újabb sejtömeg folyamatos pótlásáról. A felső, a terhelésektől függően változó vastagságú, elszarusodott része alatt található a felhám következő vékony rétege, a mikroszkóppal vizsgálva majdnem teljesen átlátszó, úgynevezett fényréteg. Feladata feltehetőleg a fény bontása, valamint a fény és a hő visszaverése lehet. A felhám alsó rétegeiben találjuk a lehámló sejtek pótlására hivatott, kimeríthetetlenül és nagy számban szaporodó sejteket, a finomabb és durvább (például a haját, szőrzetet, körmöt alkotó) szarut termelő sejteket is. A szaru az egész bőr felületet rétegét átitat-

**Az irha** főleg keményebb, valamint rugalmasabb rostok hálózata. E rostok teszik mechanikailag ellenállóvá, ugyanakkor a sokrétű mozgások követésére is képessé a bőrt. A rostok hálózata közt olykor izomsejtek, az immunrendszerhez tartozó sejtek, és nagyobb mennyiségben apró véredek – igen kis artériácskák, vénák, kapillárisok – is található.

A **bőr alatti kötőszövetben** található a zsírsejtek, melyek főleg a hőháztartásban, raktározásban, az alak finom formázásában játszanak szerepet. A zsírszövet súlya egyénenként változó, de mindenképpen jelentős mennyiségű: 3–4 kg-tól 15–20 kg-ig terjed. A bőr alatti kötőszövetben raktározódnak az ásványi sók és a víz is. Egyes vitaminok (például a D-vitamin) képzése, raktározása is itt történik. Ebben a rétegben található a faggyút, verejtéket és egyéb váladékokat termelő mirigyek, valamint a bőrt a csontokhoz, illetve az egyéb lágy részekhez kötő szalagocskák is. A savanyú miliót kialakító anyagok termelésére képes mirigyek is itt helyezkednek el; ez a bőr felületét borító réteg igen fontos, a károsító mikroorganizmusokat tisztító feladatot lát el.

**Bőrünk tehát az akadémiai orvoslás szerint sem egyszerű kültakaró, hanem élő, alkalmazkodó, sőt „előrelátó”, önálló szerv, mely két ellentétes folyamatot tesz lehetővé: egyrészt lezárja az embert, másrészt – főleg az érzékelés megvalósításával – nyitottá is teszi a külvilág felé.**

Az antropozófus orvoslás úgynevezett hármas tagozódású emberképe alapján az eddigiekhez a következőket tehetjük hozzá: **az egész ember – igen sematikus bemutatva, de így mégis bizonyos szempontból működéseit egységbe foglalva – idegrendszeri-érzékszervi részre (agy, érzékszervek, gerincvelő és idegek hálózata), anyagcsere- és végtagrendszerre (a hasi szervek és a végtagok), illetve a kettőt összekapcsoló, átszövő ritmikus részre (szív, tüdő, erek hálózata) osztható. Ennek a belső hármas világnak, melyet így egységben tekintünk most makrokozmosznak, a mikrokozmosz képe magában a bőrben is megtalálható.**

A bőr külső, elhaló, felületi rétege, mint az írás elején bemutatottuk, a külvilág hatásaitól véd, lezár. Ehhez még azt is hozzá kell tennünk, hogy az itt, a felhámiban található érzékeny idegrostok, érzékelő idegvégzések óri-

ási mennyisége képezi azt az érzékelőfelületet, mely a tapintás, az érintés, a hideg és a meleg érzékelésének és a fájdalomérzésnek is az alapja. Ezen a jelentős nagyságú felületen ütköznek az észlelés „pajzsába”, rendszerébe a szervezetünkbe özőnlő benyomások. Ezek áradatát észlelve gyűl fel az ember ébersége, így válik élővé idegrendszerünk, sőt lelki-szellemi életünk is. **Bőrünk külső felülete tehát az ember hármas tagozódását tekintve az öntudatunk alapját képező idegrendszeri, érzékszervi pólusnak felel meg.**

A bőr alatti kötőszövetben, a bőr alsó rétegében zajlik az izzadság és a méreganyagok kiválasztása, a faggyú, a hormonok, a vitaminok termelése, raktározása, a hőháztartás szabályozása. Ezért is alkalmazhatók az anyagcsere betegségeiben például az izzasztókúrák a mérgek kiválasztásának erősítésére, de a bőr alatti kötőszövet működését kell erősítenünk a fogyasztó, a felesleges folyadéktól (ödémák, cellulit) megszabadító kúrák esetében is. Bizonyos gázok, illóolajok felvétele, leadása is a bőrön keresztül történik.

A bőr apró izmainak mozgása érhető tetten például a mimikában, vagy amikor fázunk és libabőrössé válunk, vagy amikor bizonyos ingerek esetén „égnek áll a hajunk”. **Mindezek a bőr alatti kötőszövetben található működések az egész embert tekintve hasonlóak ahhoz, mint amilyeneket az emberi szervezet anyagcsere-szervrendszere végez.**

A két folyamat között a bőrben is – az egész emberi szervezethez hasonlóan – a középső rész, az irha közvetít, a maga erős keringéssel ellátott területével. Ezt a réteget icipici erecskék, kapillárisok, érfonatokcskák hálózák be keresztül-kasul, így a bőr – hasonlóan a mellkasi szervekhez – az igen jó vérkeringéssel ellátott szövetek közé tartozik.

**Bőrünk tehát egyrészt önálló feladatokkal rendelkező egységes szerv, vagyis mikrokozmosz, másrészt felépítése, működései alapján megfigyelhetjük azt is, hogy közvetlenül a hármas tagozódású egész ember, ebben az esetben a makrokozmosz képe is tükröződik benne.** Ezért a gyógyítóknak, de akár az ember egészsége iránt mélyebben érdeklődőknek is érdemes alaposabban szemrevételezni a bőrt, hisz ennek varázstükre által szó szerint betekinthezünk a szervezet belsejében, az annak mindhárom működési síkján zajló esetleges kóros folyamatokba is. Első pillantásra érzékeljük például a bőr színét. Ez egészséges fehér ember esetében a barackvirág árnyalatát veszi fel. Ha ez sárga vagy zöldes árnyalatba megy át, akkor az anyagcsererendszerben feltételezhető valamilyen zavar. A sárgás árnyalat a májműködés zavarára, a zöld a gyomor vagy a belek kóros állapotára utalhat. Különösen akkor lehetünk biztosak az anyagcsere zavarában, ha szúrósabb szagú izzadság is kíséri a színváltozást. A kék árnyalatok a keringés zavarára utalnak. Ebben az esetben akár a bőrben lévő kis erek, akár a nagyobb, bőr alatti vénák keringésének zavaráról, akár a keringés központi szerveinek, a tüdőnek vagy a

szívnek a gyengeségéről is lehet szó. Rendszerint ekkor is tapasztalható izzadás, de ez hideg és szagtalan. Ha a bőrszíne vörössé válik, az is keringési zavarra (magas vérnyomás) utal, vagy lelki ok (harag, bosszúság) is fennállhat. Ha a vörös folt nem összefolyóan, hanem elszórtan, több helyen jelenik meg, az fertőzés következménye lehet. A bőr sápadtsága, az elfehéredés is lehet lelki okokra visszavezethető, de vérszegénységre is utalhat. Ha ez a sápadtság kissé pergamensárgás árnyalatú, valamint némi folyadékfelszaporodás is kíséri a szem körül, akkor ezek a jelek a vese működésének a gyengeségére utalhatnak. A bőr alatti folyadék felszaporodása az alsó lábszáron a visszerek tágulatának, vagy a szív gyengeségének a következménye. Mint ebből a néhány példából is látjuk, érdemes olykor alaposan megnézni a hozzánk forduló beteget, mert bőre sok belső kóros folyamatról árulkodhat. **Ha a szervezet belső anyagcsere-, keringési, idegrendszeri folyamatai kórosak, akkor Rudolf Steiner megfogalmazása szerint túlságosan erős kifelé irányuló, centrifugális tendenciát mutatva „kicsapódnak” a bőrre.**

**„kicsapódnak” a bőrre.**

Eddig a bőrt tekintettük a mikrokozmosznak, és az emberi szervezetet a makrokozmosznak. Ezt a szemléletünket megváltoztathatjuk úgy, hogy a külvilágot tekintjük a makrokozmosznak, és ez esetben az emberi szervezet a mikrokozmosz. Ha ebben a helyzetben nézzük az ingerek általános

irányát, akkor azt látjuk, hogy most nem a szervezet belsejéből irányulnak kifelé, centrifugálisan, hanem épp fordítva, a makrokozmosz felől érkeznek nagy mennyiségben az ingerek, centripetális irányból, a környezetből a szervezet felé. A bőr ilyenkor részt vesz az ingerek felvételében, de véd is. Ha pedig a külvilágból érkező túl sok vagy túl erős testi-lelki ingerrel szemben nem tudja ellátni a védelmet – azaz túlingerlődik –, jelez: begyulad. Sajátos kiütések jelennek meg rajta: legyen akár csalánkiütés, akár atópiás dermatitisz, ekcéma vagy más, a jelzés egyértelmű. Ha így nézzük a világot, **a bőr ebből a „fordított irányból” is tükörként működik. Mutatja, hogy a külvilág ingereit mennyiségileg vagy minőségileg nem képes befogadni a szervezet.**

A bőr gyógyítása mindezek alapján láthatóan összetett, bonyolult feladat. Érthetővé válik az is, hogy sok esetben nem elegendő a krémekkel való kengetés. Ez is szükséges lehet, de a gyógyítást szinte mindig ki kell egészíteni diétával, tisztítókkal, életmódváltással, gyógyteák fogyasztásával, az ásványi anyagok pótlásával, homeopátiával, rügyterápiával és a lélek egészségét visszaállító kezelésekkel is. Így garantálható a kezelés hatékonysága!

*Dr. Jakab Tibor*

*Bejelentkezés dr. Jakab Tiborhoz  
a Napfényes Gyógyközpontban – telefonszám:  
06 1 311 7777; 06 30 311 7777*

A ruházkodás átszövi mindennapjainkat, mégsem ismerjük a titkait, a küldetését, nem tudunk tudatosan élni azzal a hatással, amit minden percben gyakorol ránk. Ebben az írásban szeretném több oldalról is megközelíteni a témát, számba venni azokat a szempontokat, melyeket tudatosíthatunk a mindennapi ruhaválasztásnál és gardróbunk összeállításánál, illetve megvizsgálni, mi segíthet, amikor épp egy boltban állva tündöndünk, hogy ezt a ruhát betegyü-e a kosarunkba, vagy sem.

*fenntartható divat* fogalma, a *slow fashion*, illetve a keleti munkásokat testközelbe hozó *fashion revolution* mozgalom. Megindult a gazdasági érdekekkel szembemenő, tudatosítást célul kitűző folyamat, de ez még igencsak gyermekcipőben jár.

2015-ben a Sweatshop című valóságshow hívta fel ismét a figyelmet a problémára. Három 17 éves norvég divatblogger vállalta, hogy egy hónapig éli azoknak az életét, akik a ruhákat készítik. A műsor videóit norvég nyelven, angol felirat-

# Az öltözködésművészetről

## A TUDATOSABB RUHÁZKODÁS SZEMPONTJAI

### A ruhaipar gyorsélettermei

A ruhaipar régebben nagyon erős könnyűipari ágazat volt Magyarországon, mára azonban a nagy ruhagyárak jelentős része bezárt, sokat le is bontottak már. A működő kis üzemek nagyrészt külföldi megrendelőknek gyártanak ruhákat, elég magas színvonalon. Sok hozzáértő műhely van hazánkban, ahol a minőséggel veszik fel a harcot az igényes megrendelőknél a távol-keleti tömegáruval szemben.

Amikor bemegyünk egy ruházati boltba, jellemzően nem ezekkel a ruhákkal találkozunk. A nagy márkák üzleteit keleti országokban gyártott dömpingáru tölti meg, így Európaszerte hasonló ruhák közül válogathatnak a vásárlók. Ezek az üzletek a ruhaipar gyorsélettermei, ahol igyekeznek olcsón tartani az árakat. Mi is jellemzi ezeket a kollekciókat?

*Fast fashion*nek nevezik azt az irányzatot, amelyik 2–4 hetente dömpingszerűen ontja az új kollekciókat. Ilyen rövid idő telik el a tervezéstől a polcokra kerülésig, annak ellenére, hogy a ruhákat a világ másik végén készítik. Egy évben mintegy 24 kollekciót dobna piacra, ami nagyon fizes tempót követel minden résztvevőtől. Hogyan működik ez a rendszer?

- Olcsó, jellemzően szintetikus vagy könnyen előállítható mesterséges alapanyagokkal dolgoznak;
- A munkakörülmények sokszor embertelenek, a munkások heti 60–87 órát is dolgozhatnak;
- A bérek rendkívül alacsonyak;
- Gyakran 5–14 éves gyerekeket alkalmaznak – a gyermekmunka mintegy 250 000 gyermeket érint.
- A munkavállalók 80–90 százaléka nő, akiket munkáltatóik rendszeresen arra kényszerítenek, hogy ne vállaljanak gyermeket, vagy egészségügyi veszélyeknek teszik ki őket;
- A munkások sokszor azért dolgoznak ezekben a gyárakban, mert más munkalehetőségekhez képest még így is itt kereshetnek a legtöbbet az országban.

A fent leírt körülmények között működő gyárakat *sweatshop*oknak nevezik. **2013-ban sokkolta a világot a hír, amikor összeomlott a nyolcemeletes bangladesi ruhagyár, a Rana Plaza. Az ezernél is több dolgozó halála felnyitotta a szemeket: nyilvánvalóvá vált, hogy a divatipar nagy bajban van.** Több kezdeményezés is létrejött, melyben összefogással szeretnének emberséges körülményeket teremteni a divatiparban, megszületett a

tal meg lehet nézni az interneten. Bár a fiatalok készültek lelkiileg, mégis sokkoló volt megtapasztalniuk, hogy milyen körülmények között élnek ezek az emberek.

A ruhaiparban nemcsak a folyamatokkal van probléma, hanem a döbbenetes mennyiségű textilhulladékkal is, ami a gyenge minőség és a gyorsan váltakozó trendek miatt elárasztja a világot. Svédországban 2014-ben 15 kiló volt az egy főre jutó textilhulladék, Amerikában 2015-ben 36 kiló. **Ha az EU viszonylatában csak 10 kg/fővel számolunk, az is több mint 5 millió tonna feleslegessé vált ruhaneműt jelent egyetlen év alatt, ez az érték pedig egyre csak nő.** Globális szinten a ruhaipar 2,5 trillió dolláros éves bevétele a következő évtizedben meg is duplázódhat. Egyes vélemények szerint az olajipar után a textilipar termeli a legtöbb hulladékot világviszonylatban.

### Egyedi alkatához egyedi ruhatár

Mi lehet vajon az életritmusunkba illeszthető megoldás? Kiutat jelenthet a személyre szabott „kapszula gardrób”, vagyis a testalkatunknak, színeinknek, életvitelünknek megfelelő ruhatár kialakítása, melyben nincsenek felesleges darabok, emellett pedig időtálló, és kevés cserével megújítható.

**Az ideális ruhatár kialakítását nagyban befolyásolja az alkatunk. Az alkatnak megfelelő szabásvonalak segítenek abban, hogy testarányaink az ideálshoz közeleink tűnjenek.** A leggyakoribb testalkattípusok a



teljesség igénye nélkül: a nőknél a homokóra, körte, alma, téglalap, ovális, fordított háromszög alkat; a férfiaknál a lekerékített, téglalap, fordított háromszög alkat.

Mivel mindannyian egyediek vagyunk, testfelépítésünk jelenlegi és előző életeinkről sok titkot hordoz. Jelenlegi végtagjaink alkotják majd a következő inkarnációnk feji részét. Érdekes lehet megfigyelni az arcformát, a szemek, fülek, orr és a száj elhelyezkedését, ami előző életünkre utal. Fejünk és arcunk formája meghatározza, milyen frizura, nyakkivágás és ékszer áll jól nekünk. Ezek az öltözködési elemek mind önismeretre és karmaismeretre indító tényezők lehetnek, melyekkel napi szinten találkozunk, bár rengeteg titok még feltáratlan.

Szintén beszédes a mellvonal alatti derékrész és a mellvonal feletti, a vállakig tartó részünk, melynek testhez viszonyított aránya a köztes létben a különböző bolygószférákban eltöltött idővel áll összefüggésben. Ezeknek és persze még sok más részletnek, a fizikai jellemzőknek az ismerete, megfigyelése az, ami alapján tipizálni lehet a testalkatokat. A tudatos vásárlásnál többek között ezeknek a megfigyelésével alakíthatjuk ki a különböző öltözékeket.

Testi szinten a legfontosabb kívánalom a ruhákkal szemben, hogy kényelmesek legyenek. Éppen ezért nagyon fontos tényező a szabásvonalak mellett a ruhák alapanyaga. Ezeket három csoportra oszthatjuk:

- természetes alapanyagok, például gyapjú, selyem, kender, pamut, len, alpaka, bambusz stb.;
- mesterséges szálanyagok: viszkóz, acetát, elasztán;
- szintetikus szálanyagok: például poliamid, poliészter, poliuretán, fémszálak, polipropilén, poli(vinil-klorid), modakril, dunova, poliakrilnitril stb.

A természetes szálak a természetben megtalálhatók és étertesttel rendelkeznek, emiatt egyfajta éteri burkot adnak viselőjüknek. A különböző szálak a különböző testekre gyakorolnak erős hatást:

- fizikai test – pamut
- étertest – len, kender
- asztrálest – gyapjú
- magasabb Én – selyem

Mivel a természetes anyagokról a Manifesztum korábbi számaiban már esett szó, így most a mesterséges és szintetikus anyagokkal foglalkozunk részletesebben. A mesterséges anyagok közül a legáltalánosabban elterjedt a viszkóz, amit a pamut kiváltására használnak előszeretettel, előnyös viselési tulajdonságai és főképpen olcsósága miatt. A mesterséges szálanyagok előállítását természetes alapanyagokból (fahulladék, szalma) történik, melyek áztatás után különböző kémiai folyamatoknak köszönhetően visszafordíthatatlan átalakuláson mennek át. Az éteritását valószínűleg végérvényesen elveszíti, de kedvező viselési tulajdonsággal bíró szálakat tudnak előállítani, csillapítva ezzel a ruhaipar anyagéhségét.

A szintetikus szálanyagokat polimerizáció, polikondenzáció vagy poliaddíció során állítják elő. Színtelen vagy fehér folyadékokból a folyamat során végtelen szálakat készítenek, melyek lehetnek üregesek vagy teltek; a szálhúzás során a szálforma kialakításával a tulajdonságaik szabályozhatóvá válhatnak. Olcsóságuk mellett „előnyükre válik” az is, hogy egyes tulajdonságaikat tekintve jobbak, mint a természetes szálanyagok, de összességében nem tudják őket lekörözni. Speciális területeken ma már elképzelhetetlen az életünk nélkülük (például sportruházat, vízhatlan kabátok, sátrak, szénszálak, ipari textíliák stb.), de az utóbbi években



olyan profi lett ez a gyártási folyamat, hogy a gyakorlott kéz sem tudja megkülönböztetni a szintetikus selymet a valóditól. Azért szerencsére vannak olyan módszerek, melyek tévedhetetlenek...

**A ruha nemcsak a testünket, de a lelkünket is beburkolja.** A művészet a lélek szerinti megismerés – az Isteni Szépség megismerése. Az öltözködésművészet ezt a hatást leginkább színeivel gyakorolja ránk. A színpszichológia kimondottan azt vizsgálja, hogy a különböző színek hogyan hatnak ránk. A színek szellemi hatása alapján a bennünket körülölelő ruhadarabok tudatos használatával – vagyis ha tudjuk, hogy bizonyos lelkiállapotokban mely színek hatnak gyógyítóan – befolyásolhatjuk lelki folyamatainkat.

A mai stílusiskolák megfigyelései szerint az embereket négy csoportba sorolhatjuk bőrük, hajuk és szemük színe alapján. *Johannes Itten*, a Bauhaus festője megfigyelte, hogy a különböző festők a festményeiket olyan színekből alkotják, melyek a személyes színeikkel harmonizálnak. Így ezek alapján négy fő típust különböztet meg: a tavasz, nyár, ősz és tél típusát, melyek tovább cizellálhatóak. Mindegyik évszak-típusnak bizonyos színárnyalatok állnak jól, érdemes tehát kideríteni, nekünk milyen színekbe érdemes öltöznünk.

A legfontosabb befolyásoló tényező azonban a személyes színünk megtalálása. Ez a szín mindenkinél teljesen egyedi, a születési képlet alapján három tényező befolyásolja:

- a Nap jegye;
- a Hold jegye és
- az uralkodó bolygó jegye

Mindegyik csillagjegyhez egy színárnyalat tartozik, a személyes szín megtalálásához pedig ezt a három színt kell összekeverni, hogy megkapjuk személyes alapszínünket.

A csillagjegyek színe a három alapszín meghatározott keverékéből áll össze:

- Bika: 3/3 piros
- Ikrek: 2/3 piros+1/3 sárga
- Rák: 1/2 piros+1/2 sárga
- Oroszlán: 1/3 piros+2/3 sárga
- Szűz: 3/3 sárga
- Mérleg: 2/3 sárga+1/3 kék
- Skorpió: 1/2 sárga+1/2 kék
- Nyilas: 1/3 sárga+2/3 kék
- Bak: 3/3 kék
- Vízöntő: 2/3 kék+1/3 piros
- Halak: 1/2 kék+1/2 piros
- Kos: 1/3 kék+2/3 piros

Ezt a színt érdemes a színkeverés avatott mesterei, illetve egy asztrológus segítségével mielőbb megtalálni, és a ruhátárunkba integrálni.



## Árulkodó öltözékek

A ruhák legintenzívebben a színeikkel hatnak ránk, az anyaguk és a formájuk csak másodlagos. Az öltözködés célja régen az volt, hogy a magasabb világokra emlékeztesse az embereket. Ahogy az emberek profanizálódtak, elvesztették a kapcsolatot a szellemi világgal, és a ruházkodásnak luciferi céljai lettek.

A régmúlt embere a csoportszellem hatását jobban érezte, mint az önmagával való viszonyt. A csoportszellemekhez gyakran valamilyen állatot társítottak, ami megjelent a ruházatban is. Ha a csoportszellem sisakot hordott, ők is. Ha madárszerű lény volt, akkor tollat viseltek a ruhán.

Régen sokkal inkább meghatározták az öltözködést az évkör ünnepei, kiemelt napjai, az évkör ritmusa. Az öltözködést ezekre a spirituális eseményekre, folyamatokra alapozott hagyomány szabályozta, amit az emberek elfogadtak és követtek. Ha öntudatlanul is, de bizonyos típusú ruházatok bizonyos helyzetekben így hatni tudtak a viselőjükre. A laza ruha például segíti az égi erővel való kapcsolatot, a napszerű gondolkodást, míg a szoros ruha a földi hatásokkal függ össze, fokozza a testtudatot, a földi tudatot, felerősíti a földi hatást, az akarati erőket. Emiatt ajánlott például a meditációhoz laza, könnyed ruha, nem elsősorban kényelmi szempontok miatt, hanem a szellemihez való kapcsolódást elősegítendő. A laza ruházat elfedi, elrejtja a testet, míg a szoros ruha kiemeli azt viselője és annak környezetét előtt is.

Általánosságban elmondható, hogy régen a laza, ma a szoros öltözet a divat. Régen a szakrális tevékenységekhez használatos papi ruha is sokat elrejtett a szemek elől. A római hagyományban használatos tóga az asztrálttest külső megjelenítője volt, az érzékfeletti testet szimbolizálta. Mai megfelelője az öltöny, a tóga átalakított, rövidebb és szorosabb változata.

A ruha formája mellett a színét is megszabta az érzékfeletti világokra utaló hagyomány. Kerülték a túl harsány színeket, ami a túlzott asztralizást jelentette. Ezzel ellentétben a színtelen, a szürke az egészséges lelki élet hiányára utal. A manapság divatos szürke szín már a XX. század elején is népszerű volt. *Rudolf Steiner* a következő, ma is aktuális mondanivalót fogalmazta meg a szürke színnel kapcsolatban: „A modern ruházkodás minden színt elveszített. De miért? Azért, mert az érzékfeletti leginkább a színekkel lehet kifejezni. Minél nagyobb öröme telik valakinek a színekben, annál erősebb benne a hajlam, hogy megértse az érzékfeletti. Manapság divat a szürke a szürkével, sokszor még a színek is színtelenek. Ez azért van, mert a mai ember egyáltalán nem akar belenézni a fénybe, mármint a szellemi fénybe. Minden szürkévé vált számára, s ez legjobban a ruházkodáson keresztül képes kifejeződni. Mivel nem tudja az ember, hogy milyen színekkel díszítse fel magát, jobbnak látja egyáltalán nem feldíszíteni. Úgy tűnik, az a helyzet, hogy amit a régi ember az érzékfelettről tudott, azt a ruházkodással fejezte ki. Ma az egész civilizáció szürke. De az életben bizonyos cé-

lokra megmaradtak a színek anélkül, hogy bárki tudná, honnan valók.” Mint tudjuk, néhány évvel később a fekete lett a divatszín, kifejezve, hogy az ember még jobban eltávolodott a szellemitől.

## A ruházkodás és a születés előtti lét

Vajon mi a küldetése a ruházkodásnak? Nem más, mint emlékeztetni minket a születés előtti létre. A lélek a halál és a születés közötti hosszú utat bejárva az új inkarnáció indulásakor asztrálharangot választ magának, amely küldetésének a legmegfelelőbb. Ez az asztrálharang tulajdonképpen egy színekombinációt választ, ami lelki tulajdonságok formájában elkíséri őt soron következő életében. A születés előtti létben a színek színes ruhaként veszik körbe a lelket. A megfelelő öltözék kiválasztásával erre emlékeztethetjük magunkat és a környezetünket.

Ismét Rudolf Steinert idézve: „Figyelemre méltó módon fedezzük fel ezt az érzést a primitív embereknél. (...) Itt vannak az öltözék színei, mert az ember a lelkiségét ki akarja fejezni testiségében. Testisége, melybe alámerült, nem elégíti ki; színesen akar behelyezkedni a világba, ahogyan lelki-

leg érzi át önmagát. Aki művészi érzékkel szemléli a primitív emberek színes, pompás öltözködését, az a léleknek kifelé, a térbe irányuló működését látja. Ha a lélek a legmélyebb belső középpontból akar kibontakozni a térbe, akkor kifejleszti az öltözködés művészetét.

Jelen korunkban absztrakt módon öltözködünk, nem csupán absztrakt módon gondolkodunk. S ha nem absztrakt módon öltözködünk, akkor gyakran éppen a színek összeállításával mutatjuk

meg, milyen kevés maradt meg számunkra az eleven gondolkodásból, amit akkor éltünk át, amikor leszálltunk a Földre. Ha ma nem absztrakt módon kezdünk öltözködni, akkor a legtöbbször ízléstelenül öltözünk. Tisztában kell lennünk azzal, hogy egész civilizációnk éppen a művészi elem révén igényli felemelkedését, hogy az embert ismét eleven, művészi módon kell a világba helyezni. Arra van szükség, hogy az ember lényének minőségeibe elmélyedve, érző módon tudjuk a formát megismerni.”

**Mára az öltözködés dilettantizmusba süllyedt, korunk divatja távolról sem képes felidézni a születésünk előtti létet.** Az öltözködésművészet művelőinek igencsak sokat kell dolgozniuk, hogy fordítani tudjanak a ruházkodás sorsának betöltésén. Ez a beavatott divatdiktátorok számára biztosan jobban fog sikerülni, mint a mai divat képviselőinek.

A cél, vagyis az öltözködésművészet átfarmálása felé vezető út első lépése lehet, hogy ősi, magasabb rendű kultúrákat (például kínai, magyar, indiai) tanulmányozunk. Ezekből kiindulva megismerhető az ősi kultúrák színvilága, melynek átalakításával aktualizálni lehet a divattrendeket és a személyes gardróbok színvilágát.

A többi művészeti irányzatban felismerhetjük az öltözködésművészet társművészeit. A ruházkodás a személyes múltra emlékeztet, míg a festészet a kozmikus múltra. Az építészet a halál utáni személyes jövővel áll kapcsolatban,



míg a ruházkodás kérdése a következő: „Hogyan viszonyult az ember a szellemihez születése előtt?”

## A szegények felruházása

2016-ban, az irgalmasság évében a ruházkodás ismét fókuszba került, hiszen a szegények felruházása egy olyan irgalmas cselekedet, amit a mindennapok során is könnyen gyakorolhatunk. A kérdést megvizsgálva újabb információkat kaphatunk a ruházkodásról.

Ádám és Éva a Paradicsomban még nem viselt ruhát, csak a bűnbeeséskor jöttek rá, hogy meztelenek, ekkor fedték el testüket szégyenükben fügefalevelekkel. A bűnbeesés révén anyagi testbe kényszerült a lélek, ez a fizikai test lett a lélek ruhája.

Más megközelítésben a ruha a lélek szimbóluma. Sok mindent megtudhatunk magunkról, ha megvizsgáljuk, hogy mit jelent nekünk a piszkos, a tiszta, a szakadt, a büdös, a foltos, a véres vagy a szoros ruha. Mi az, ami irritál magamon vagy a másikon? Mi az, amit semmiképp nem vennék fel?

A ruha alapvető funkciója, hogy megvéd minket, elfedi, melegíti és burkolja a testünket. **Ruhát adni átvitt értelemben így annyit jelent, hogy védelmet, védettséget adunk a másoknak, felmelegítjük és szeretettel beburkoljuk őt.** Sokan hiszik, hogy megruházni kell a másikat kritikával, becsmérléssel, pedig valójában szívből jövő elismeréssel kell felruházni.

## A ruházkodás szerepe régen és ma

Az állatok még természetes szőr- vagy tolltakaróval rendelkeznek, a ruha tehát emberi sajátosság. Az Én-tudat megjelenésével lett szüksége az embernek védelemre, vagyis ruhára, mivel ekkor veszítette el vastag bőrét, szőrzetét. Az állatoknál a szőrszálak kis antennaként veszik az Égiek üzenetét, az embernél azonban ez a jellegű kapcsolat már megszűnt. Helyette kezdetben a beavatottak segítségével úgy alakították ki az emberi öltözék színét és formáját, hogy fel tudja venni a kozmikus erőket.

**A ruházkodás emellett nagyon fontos védelmi szerepet játszik a fizikai hatásokkal szemben, különösen a szellemi energiaközpontok területén.** A csakrák védelmére a magyar népviseletben az alábbi ruhadarabok és ruházati kellékek terjedtek el, melyek aktualizálva ma is tudják tölteni védő szerepüket.

A csakrák és az öltözet:	
7	fejfedő, sapka, kalap, fejkendő
6	homlokpánt, pánta
5	gallér, sálak, vállkendők, nyakékek, gyöngyök
4	medál, nyaklánc, mellények, rövid ingek, blúzok, motívumok a szívnél, gombok
3	csatok, övek, szíjak, övcsatok, motívumok, ezek díszítése
2	bő gatya, szoknya, harisnyák
1	alsónadrág, bugyi, zokni, cipő, lábbeli

**Összefoglalva tehát a ruházkodás fő funkciói régen: védelem a környezeti hatásokkal szemben; segít felvenni az érzékfeletti erőket, illetve szellemi véde-**



**lem az egyes csakrák szintjén. Ehhez képest ma az öltözködést elsősorban a divat, az esztétika, a praktikus szempontok és a csáberő határozza meg.** Jelentősen befolyásolja a ruhák ránk gyakorolt hatását, hogy régen kézzel készítették őket természetes anyagokból, ma viszont géppel és jórészt műanyagból.

Ideális esetben testi, lelki és szellemi szinten a következő szempontokat kellene figyelembe vennünk a ruhaválasztásnál:

- testi szinten: kényelmes legyen
- lelki szinten: összhangban legyen a jellemmel és születési képletünkkel
- szellemi szinten: segítse a szellemi világokkal való kapcsolódást, a szellemi erők felvételét

Az eddigiekből megállapíthatjuk, hogy a ruházkodás szellemi fejlődése hatalmas jövő előtt áll. Minden, ami a színek megértéséhez közelebb visz, az az öltözködésművészethez is közelebb visz, és minden olyan, a mai életvitelnek megfelelő ruha, ami a megfelelő csakraszinteken védelmet nyújt, betölti a ruhák szerepét. Igyekezzünk a saját gardróbunkban olyan színű és szabású ruhákat válogatni, melyek megfelelnek egyéniségünknek, és összhangban vannak a Földanya megóvásával is!

Találjuk meg személyes színünket, vásároljunk tudatosan, és ha lehet, kerüljük a fast fashion pazarlását. Találjunk rá saját stílusunkra, ami az égi célokkal is összhangban van!

Végezetül álljon itt az, ami a ruházkodás jövőbeni célja Rudolf Steiner szerint: „*A ruhán keresztül az érzékfeletti nyilatkozzék meg.*”

**Szöllősi-Simon Gyöngyi**

**Források:**

*Váradi Tibor előadásai:*

547. – 2010.04.16. – „Isten, áldd meg a magyart...” – 42.

rész: *A ruházkodás kialakulása; A színek jelentése és hatása; egyéni, személyes szín témái;*

623. – 2013.01.18. – *A művészet missziója a szellemtudomány tükrében – 12. rész: a ruházkodás és a köztes lét kapcsolata témája;*

723. – 2016.01.15. – *Az irgalmasság jelentősége az exoterikus és ezoterikus kereszténység fényében – A szegényeket felruházni témája;*

760. – 2017.01.20. – *A művészet missziója a szellemtudomány tükrében – 17. rész;*

*Hauck Mária – Zubonyai Ferencné: Ruhaihari anyag- és áruismeret, Műszaki Könyvkiadó*

*Rudolf Steiner: A művészet küldetése a világban (1923)*

Írásunk első részében a kötődési mintákkal és azok hatásai-val foglalkoztunk. Sue Johnson kutatásai alapján megállapította, hogy az édesanyánkhöz fűződő kötődési mintái jelennek meg később párkapcsolatainkban és más kapcsolatainkban is. Azt is felismerte, hogy a minta tudatosításával és terápiával a kötődés minősége javítható. **„Az anyához való biztos kapcsolódás és a korai barátságok szorossága azt is előrevetíti, milyen szeretetteljes kapcsolatai lesznek az egyénnek 25 évesen. Kapcsolataink története határoz meg minket.”**

### Hét segítő beszélgetés

Sue Johnson kidolgozott hét beszélgetést, melyek segítségével a párok közelebb kerülhetnek egymáshoz, és kezükbe vehetik a párkapcsolatukat. **Az első beszélgetés alatt feltárjuk, hogy milyen dinamika működik a párkapcsolatban.** Ráismerünk azokra az **ördögi párbeszédre**, amelyekhez újból és újból visszatérünk. (Ezekről az ördögi párbeszédokről olvashattunk a cikk előző részében.)

a sebezhetőséget a partnerének, az lassan, lépésről lépésre tárja fel a lelkét és mondja el, hogy ez mennyire nehéz. Egy ilyen beszélgetés óriási megkönnyebbülést hoz, sokkal közelebb kerülünk egymáshoz, és segít a másik félben is elindítani ugyanezt a folyamatot.

„A szerelemben még a negatív érzések megosztása is több haszonnal jár, mint az érzelemmentesség, feltéve, hogy nem hagyjuk elszabadulni őket. A reakció hiánya csak óspánikot válthat ki a másik félben.”

### A kötődés megőrzése

**A harmadik beszélgetésből kiderül, hogyan lehetünk úrrá az érzelmi kapcsolatvesztés folyamatán.** Fontos, hogy egy konfliktus alatt megőrizzük a biztos kötődést, és képesek legyünk visszaterelni a kapcsolatot a biztonság medrébe. A beszélgetés során a párok felidéznek egy rázós pillanatot a kapcsolatukból, majd az első és a második beszélgetésből tanult segítségével próbálják elegyengetni a terepet. Fontos, hogy rájövünk, mit tehattünk volna

# Merj kötődni, merj szeretni!

GONDOLATOK SUE JOHNSON ÖLELJ ÁT! CÍMŰ KÖNYVÉRŐL

2. rész

### A fájó pont

**A második beszélgetés célja felismerni, hogy hol van a fájó pont.** Egy párkapcsolatban sebezhetőek vagyunk, és konfliktusaink során szavakkal vagy tettekkel meg is sebezük egymást. Mindenkinek van egy fájó pontja, amely tapintásra érzékeny, könnyen felszakad, és rettenetesen sajnó. De mi is ez az érzékeny pont? Általában egy múltbeli kapcsolatban szerzett sérülésről van szó, amikor valamilyen kötődési szükségletünket tartósan mellőzték, semmi be nem vették vagy elutasították, ennek következtében pedig érzelmi megosztottságot és érzelmi cserbenhagyást éltünk meg. **Jelenlegi kapcsolatainkban is felszínre törhet ez a sérülés, és ilyenkor újra átéljük a régi érzéseket.** Könnyen fel lehet ismerni, amikor ez bekövetkezik, mert a beszélgetés érzelmi hangszíne megváltozik, valami teljesen más érzés kerít hatalmába minket, és erőteljes indulatok törnek fel belőlünk.

Fontos feltárnunk ezeket az érzékeny pontokat, és el kell jutnunk oda, hogy ezt partnerünknek is megmutassuk. A társadalom erőt és sebezhetetlenséget vár tőlünk, ezért hajlamosak vagyunk elkendőzni félelmeinket és gyengeségünket. Partnerünknek talán még nehezebben valljuk be, hogy milyen esendők is vagyunk valójában, hiszen attól félünk, hogy ez ártana a vonzerónknak. Ráadásul sebezhetőségünk beismerésével annak a személynek a kezébe adunk fegyvert, aki leginkább meg tud bántani minket. Mi garantálja, hogy ezt a fegyvert nem fordítja majd ellenünk?

Az igazság az, hogy nem hozhatunk létre erős, biztos köteléket, ha nem engedjük, hogy az, aki szeret minket, tökéletesen megismerjen bennünket. Alapvető vágyunk, hogy akit szeretünk, vegye észre, mi fáj nekünk. Aki kész feltárni

másként abban a helyzetben. Természetesen nem tudjuk minden egyes konfliktusnál rögtön alkalmazni az új tudásunkat, és ezzel megállítani a lefelé húzó örvényt. Gyakorlat kell hozzá, hogy ismételten étellel töltsünk meg egy mindkettőnk felzaklató epizódot egészen addig, míg végül képesek leszünk az eredeti helyzettől eltérően támogató reakcióval fordulni egymás és a helyzet felé. Kellő gyakorlattal a hétköznapi ritmusba is be tudjuk építeni ezt a szemléletet. Akár egy vita közben is képesek leszünk eltávolodni egymástól, egy pillanatra hátra lépni és feltenni a kérdést: „Mi történik itt?” Persze nem fog mindig sikerülni, de van, amikor a másik fél tudja megtenni ezt a lépést, segítve ezzel az én folyamatomat is. Ha megnyugodtunk, próbáljuk meg újrajátszani az egészet, de másképp, mint eredetileg tettük. Ha ebben jártasak vagyunk, akkor egy idő után képesek leszünk megérezni, mikor léptünk tiltott területre, mikor nyúltunk a másik fájó sebébe.

Válasszunk ki egy konfliktust az elmúlt két-három hétből, és írjuk le úgy, mintha egy történet lenne, amit egy falon ülő légy látott. Tehát röviden leírjuk a tényeket, majd szintén röviden azt is, hogyan követték egymást az események. Egyeztessünk a párunkkal! A következő lépésben egészítsük ki a történetet a saját érzéseinkkel, és vizsgáljuk meg, hogyan járultunk hozzá partnerünk érzelmi reakciójához. Vajon milyen mélyebb érzések játszódtak le közben bennünk? Legyünk nyitottak és kíváncsiak a másikra. Bátorítsuk egymást, hogy ki tudjuk fejteni az érzéseinket! Az új információk birtokában gondoljuk végig, mit tehetünk volna másképp! Mit mondhattunk volna egymásnak az incidens végén, ha képesek lettünk volna összetartani? **Hogyan zárhattuk volna le a helyzetet úgy, hogy mindketten biztosnak érezzük a köztünk lévő köte-**

**léket?** Ha ez már valamennyire jól megy, akkor próbáljuk ki ugyanezt a gyakorlatot egy nehéz, megoldhatatlannak látszó konfliktussal is!

„Ahhoz, hogy valóban erős, szeretetteljes és egészséges kapcsolatban éljünk, nemcsak a kötődés elbizonytalanodását okozó negatív mintákat kell megszüntetni, nemcsak egymás kötődéssel kapcsolatos tiltakozását kell észrevenni és elfogadni, hanem olyan erőteljes, előremutató beszélgetéseket is kezdeményezni kell, amelyek megteremtik a feltételeket, hogy a két fél megközelíthető, fogékony és elkötelezett legyen.”

## Ölelj át!

**A negyedik beszélgetés az elköteleződésről és a kapcsolódásról szól.** Ha biztos és tartós kötést szeretnénk, tudnunk kell ugyanolyan erősen ráhangolódni arra, akit szeretünk, mint a kapcsolat elején. De vajon hogyan lehetséges ez? Törekednünk kell rá, hogy alkalmat teremtsünk az elköteleződésre és a kapcsolódásra.

Ez az érzelmi elköteleződés új szintje. Az eddigi beszélgetések sikere pedig azon múlik, hogy képesek voltunk-e átadni magunkat ennek a folyamatnak. Ennek a beszélgetésnek a neve az, hogy „Ölelj át!”, és ez a végső, legfontosabb híd, ami összeköthet két magányos embert. Nagyon nehéz félretenni önvédelmi rendszerünket, és elismerni legmélyebben gyökerező igényeinket és szükségleteinket. Miért kockáztatunk mégis? Ha nem tanuljuk meg, miként tegyük lehetővé partnerünk számára, hogy tisztán felismerje kötődési igényeinket, akkor esélyünk sem lesz azok kielégítésére.

Ez a beszélgetés két részből áll. Az első rész címe: „Mitől félek a legjobban?” Ha fel akarjuk fedezni, mi élvez nálunk el-sőbbiséget a kötődésben, újra az érzelmek mélyére kell ásnunk. A második rész címe: „Mire van leginkább szükségem tőled?” Itt az a kérdés, hogy képesek vagyunk-e nyíltan, összefüggően megfogalmazni az igényeinket, hogy partnerünkben megszülethessen a válaszkészség és az odaadás.

„Tapasztalatom szerint, ha két ember átesik az „Ölelj át!” beszélgetésen, minden esetben mély érzelmi kapcsolódás jön létre közöttük. A fizikusok „rezonanciának”, szimpatikus rezgésnek nevezik azt a jelenséget, amely megengedi két alkotóelemnek, hogy jelzéseiket összehangolva, új harmóniában működjenek tovább. Ugyanarról a rezgésről van szó, amelyet egy Bach-szonáta csúcspontjain, zenei hangok százainak összecsengésekor hallok. Minden porcikám válaszol rá, eggyé válok a zenével. Amikor hasonló pillanatok tanúja leszek – amikor anyák és gyermekek, szerelmek, két ember keres és talál intenzív összeköttetést –, mindig ugyanúgy megrohan az öröm.”

Ebben a beszélgetésben fontos kimondanunk a következő (vagy ehhez hasonló) mondatokat:

- Különleges vagyok a számodra. Biztosan tudnom kell, hogy én vagyok az első, és semmi sem fontosabb nekem a kapcsolatunknál.

- Szeretsz és elfogadsz a hibáimmal, gyarlóságaimmal együtt. Nem várod el, hogy tökéletes legyek.
- Szükséged van rám. Magad mellett akarsz tudni.
- Biztonságban vagyok, mert törődsz az érzéseimmel, sérelmeimmel, igényeimmel.
- Számíthatok rá, hogy amikor a legnagyobb szükségem van rád, velem leszel, és nem hagysz egyedül.
- Meghallgatsz és tisztelsz. Kérlek, ne rázz le, és ne tetelezd fel rólam a legrosszabbat! Adj esélyt, hogy megtanuljak együtt lenni veled!
- Kérlek, ölelj át, és értsd meg, hogy milyen nehéz nekem ezt kérni!

Az „Ölelj át” beszélgetés pozitívan hat a kapcsolatra, erősíti a köteleket, ezért akkor is bevethetjük, ha érezzük, hogy elindul a negatív ciklus, lazul a kötelék, kezdünk eltávolodni egymástól. Ezek a mély beszélgetések teljesen átalakítják kapcsolatainkat, megerősítik a köztünk lévő bizalmat.



## Bocsáss meg!

**Az ötödik beszélgetés címe: „Bocsáss meg!”** Gyakran megesik velünk, hogy amikor megpróbálunk tisztázni egy konfliktust, látszólag minden a legnagyobb rendben halad, már közeledünk egymáshoz, de akkor valamelyikünk felhoz egy jelentéktelen apróságot, és a szobában hirtelen megváltozik a levegő. Fagyos csend és kétségbeesés uralkodik el rajtunk, mi pedig értetlenül állunk a jelenséggel szemben, hiszen csak valami apró dolog jött szóba. Ami az egyik félnek jelentéktelen apróság, az a másiknak egy mély seb felszakítását jelenti. Egyszer a múltban már elvesztett a bizalom, ezt pedig nehéz meggyógyítani, megbocsájtani és újra bízni. Ez az „Aprócska Incidens” azért tud ilyen erővel hatni, mert megsemmisítően negatív választ ad az örök kérdésre, hogy „Ott vagy-e nekem, amikor a legnagyobb bajban vagyok?”

A másik fél nem gonosz, sokszor nem szándékosan érzéketlen, és legtöbbször a legjobb szándék vezérli. Ugyanakkor eszköztelen, hiszen nem tudja, hogy ilyenkor fokozott érzelmi jelenlétre, nyitottságra és vigasztalásra van szüksége a párjának. Sokszor úgy próbáljuk kezelni a kapcsolatban szerzett sérüléseket, hogy nem veszünk róluk tudomást, vagy eltemetjük őket. A közönséges sérülések könnyen elfelejthetők, de az orvoslatlan traumák nem múlnak el nyomtalanul. Kialakul bennünk egy óvatosság, kevésbé merünk kockázatot vállalni, így nem is merünk érzelmileg komolyan elköteleződni. Ha valamelyikünknek mégis sikerül befagyasztani a traumáját, az hűvös távolságtartást szül a kapcsolatban. **A kötődés sérülésein csak egy dolog segít, ha szembenézünk velük, és közösen gyógyítjuk be őket. Ha lehet, akkor azonnal.** Nagyon fontos, hogy komolyan vegyük a párunk sérelmét, és kitartóan kérdezzük őt addig, amíg világos nem lesz, mit jelent számára az incidens, még akkor is, ha mi magunk azt triviálisnak tartjuk, érzelmi reakcióját pedig túlzottnak.

## Megbocsájtás hat lépésben

1. A megbántott fél a lehető legnyíltabban és legegyszerűbben beszéljen a fájdalomról. Próbáljuk elkerülni a vádaskodást, a hibáztatást, az ördögi párbeszédet, csak ragadjuk meg a sérelem lényegét. Hasznos lehet egy harmadik fél, akár egy terapeuta segítségével.
2. A sérelmet okozó fél próbáljon érzelmileg jelen lenni, ismerje el a fájdalom jogosságát és a saját felelősségét. A sérült fél csak akkor képes elengedni a fájdalmat, ha tudja, hogy partnere őszintén elismeri annak jogosságát. A kötődés szempontjából ez teljesen világos, hiszen ha nem érted, mivel bántottál meg, akkor hogyan tudnék rád támaszkodni, és hogyan érezhetném magam biztonságban melletted? Lehet, hogy a téma már olyan sokszor előjött, hogy a sérelmet okozó fél büntudattal, szégyenkezve kihátrál a konfliktusból. Ilyenkor fontos emlékeznünk rá, hogy mindenki követ el hibát, és a szeretet egy olyan művészet, amit életünk végéig tanulunk.
3. Mindkét fél felülbírálja és átírja saját forgatókönyvét. Mindketten elmondják, mi él bennük a témával kapcsolatban.
4. A sérelmet okozó fél belátja a hibáját és kifejezi a sajnálatát. Ennek személyesnek kell lennie, őszintének és igaznak. Ki kell mutatnunk, hogy a partnerünk fájdalma hatással van ránk.
5. Most sor kerülhet az „Ölelj át!” beszélgetésre, ami a sérülés körül forog. A sértett fél fogalmazza meg, hogy mire van itt és most szüksége ahhoz, hogy lezárja a traumát! Kérje meg partnerét, hogy ezt a szükségletét elégítse ki! Az így megvalósuló új érzelmi kapcsolódás gyógyírként hat az elszigeteltségre és magányra.
6. Ez a folyamat megerősíti a felek közti kötődést, és a pár újra tudja írni kapcsolatuk forgatókönyvét. Új szövetség jön létre köztük, így már csapatként beszélnek meg, hogyan segítenek egymásnak tanulni az esetből, és hogyan előzhetik meg a további sérüléseket. A gyógyulás folyamatába beiktathatunk bizonyos rítusokat, amelyek a sértett fél megnyugtatását szolgálják.

Előfordulhat, hogy akkora traumát és fájdalmat okozunk egymásnak, hogy az nagyon megbonyolítja a megbocsájtás folyamatát. Mégis, hinnünk kell benne, hogy megtalálhatjuk azt a momentumot, ami összefoglalja a sérelem lényegét!

A sérelmek megbocsájtathatóak, de sohasem tűnnek el nyomtalanul. Részei párkapcsolati biográfiánknak, hozzátartoznak a teljes történehez, és arról tesznek tanúbizonyságot, hogy a kötődés, a szoros kapocs megújítható.

„A tökéletes szeretőt keresve csak az időnket vesztegetjük, inkább alkossuk meg a tökéletes szerelmet!” (Tom Robbins)

## A szexualitás szintjei

**A hatodik beszélgetés a szexualitásról és az érintésről szól.** A kapcsolat elején könnyen fellángol a szenvedély. De az első viharos időszak után hol a helye a szexnek a kapcsolatban? Az érintés, a testi intimitás nagyon erős összetartó kötelék, ezért fontos, hogy megújulást hozunk erre a területre is. A cél az, hogy a párom megbecsült személynek érezze magát ebben a folyamatban, ne pedig egy tárgynak. A kapcsolat megingása először általában a testi intimitás és a szex területén mutatkozik meg. Sue Johnson három fajta szexualitást különböztet meg: „szexbe zárva”, „szex mint vigasz” és „szex mint együttlét”.

A „szexbe zárva” típusú kapcsolódásnál az a cél, hogy oldjuk a szexuális feszültséget. A másikhoz fűződő kötelék helyett az érzékek és a teljesítmény állnak a középpontban. Partnerünk sokkal inkább tárgynak, mint megbecsült személynek érzi magát.

A „szex mint vigasz” típusú kapcsolódásnál megerősítést keresünk, azt, hogy nagy becsben tartottnak, kívánatosnak érezzük magunkat. A cél az, hogy a kötődéssel kapcsolatos félelmeink enyhüljenek. Az érintkezést a szorongás diktálja. Ha a párok már nem szeretkeznek, az nyugtalanító. Ám ha arról számolnak be, hogy megérinteni sem szokták egymást, akkor tényleg bajban vannak. A felnőtt férfiak látszólag kevésbé érzékenyek a gyengéd érintésre, mint a nők, de ugyanúgy sóvárognak utána. A stabil biztos kapcsolatot alapja a rendszeres érintés és az

intimitásra való képesség. Gyógyító lehet, ha a pár néhány hétig nem él szexuális életet. Ha már tudnak gyengéd érintést is kérni egymástól, akkor kötelékük megszilárdul.

A „szex mint együttlét” fázisban a kapcsolódást érzelmi nyitottság, válaszkészség és gyengéd érintés jellemzi. A biztos érzelmi kapcsolatban élő párok megőrzik a szenvedélyt, a kreativitást, a játékosságot és a könnyedséget.

„Egy biztos kapcsolat nem attól lesz izgalmas, hogy megpróbáljuk visszahozni a szerelem fellángolásakor átélt szenvedélyt, hanem attól, hogy merünk minden pillanatban nyitottak maradni a testi-lelki kapcsolódás jelenben kínálkozó élményei előtt.”

## Tartsd életben a szerelmet!

**A hetedik és egyben utolsó beszélgetés címe: „Tartsd életben a szerelmet!”** Az összetartozás fontos elemei a rituálék. Legyenek ismétlődő, célzatos szertartásaink egy-egy különleges alkalom vagy érzelmi kapcsolódás tiszteletére! Ezek a rituálék a jelen pillanatnak szólnak, és általuk szorosabb szövetséget élhetünk meg a párunkkal.

Legyenek saját szertartásaink a mindennapok során is! Például vezessünk be egy egyszerű szertartást búcsúzás-kor és üdvözléskor: ez lehet egy ölelés, egy csók vagy csak



néhány szó. A szertartás alkalmával igyekezzünk tudatosan jelen lenni!

### **Az író nő javasol néhány egyszerű szertartást:**

- Határozzuk el, hogy ébredéskor, lefekvéskor, otthonról távozva és hazaérve megöleljük és megcsókoljuk egymást!
- Írjunk levelet, és hagyjunk rövid írásos üzeneteket egymásnak, különösen, ha egyikünk elutazik, vagy nemrég békültünk ki egy veszekedés után!
- Hívjuk fel egymást napközben, és érdeklődünk a másik hogyléte felől!
- Legyen a napnak olyan része, amikor megosztjuk személyes élményeinket, érzéseinket és a minket foglalkoztató dolgokat!
- Teremtsünk időt rá, hogy kettesben legyünk gyerekek nélkül!
- Vegyünk részt együtt valamilyen tanfolyamon, vagy járjunk együtt táncolni!
- Tegyük személyessé az ünnepeket, évfordulókat, születésnapokat!
- Döntsünk úgy, hogy figyelemmel kísérjük párunk küzdelmeit, győzelmeit és értékeljük minden erőfeszítését!
- Ragadjuk meg az alkalmat, amikor nyilvánosan elismerhetjük párunk érdemeit és a kapcsolatban betöltött szerepét!



„Meg kell tanulnunk felolvasztani az érzéseinket és megosztani őket azzal, akit szeretünk. Csak így tudja átérezni a fájdalmunkat, amikor erre van a legnagyobb szükségünk, csak így ölelhet szorosan magához, hogy elősegítse a gyógyulásunkat.”

Akár elmondjuk, mi történt velünk, akár nem, amit átértünk, mindkettőnkre hatással van. A gyógyulás alapfeltétele a szoros érzelmi kapcsolódás. A kérdés az, hogy van-e, aki magához ölelve vigaszt nyújt nekünk, és vajon képesek vagyunk-e befogadni ezt a vigaszt.

Sokszor élnek még bennünk a múltból hozott traumák és sérülések. Ha egyedül vágunk bele a feldolgozásukba, az katasztrofális a párkapcsolatra nézve. A társunk pánikba esik, és a bizonytalanság meglazítja a köteleket. A fájdalomtól erőt meríthetünk, és ez egy lehetőség a mélyebb kapcsolódásra.

Aki megérti a kötődés parancsát, az szebb életet él. Kultúránk sajnos versengésre, nem pedig érzelmi kapcsolódásra buzdít. A közösségi érzés veszendőben van, elszigetelődünk és megkeményedünk. Társ nélkül az ember gyámoltalannak és kiszolgáltatottnak érzi magát. Esendőségünk kezelésének egyetlen egészséges módja, hogy kitárjuk a karunkat, és magunkhoz öleljük a másik embert. Ezután megnyugodva és megerősödve léphetünk ki a világba. A szeretetteljes kapcsolat nö-

veli az önbizalmat, a kapott szeretet határozza meg, milyen úton indulunk el.

„A fájdalomtól erőt meríthetünk, és mélyebb szinten megy végbe a szoros kapcsolódás – ha megtanuljuk használni a szeretet erejét. »Egy napon, ha már megszelídítettük a szelet, a tengerárt és a gravitációt, befogjuk a szeretet energiáját, és akkor az ember a világ történetében másodszor fogja felfedezni a tüzet« – írja a francia keresztény misztikus, Pierre Teilhard de Chardin. Ez nem az a tűz, ami éget és megrémít, hanem az, ami világít és meleget ad. A szeretet az, ami nemcsak a kapcsolatainkat, hanem a világot is képes megváltoztatni.”

### **A boldog szerelem víziója**

Képzeld el, hogyan alakul a párkapcsolatunk tíz év múlva! Minél biztosabb a helyünk kedvesünk mellett, annál magabiztosabban, határozottabban, merészebben vállalkozunk új dolgokra. Jobban hiszünk magunkban, merünk nagyot álmodni. Kezdjük bátran tervezni együtt is! Nézzük meg, hogyan és mit szeretnénk egyénileg és együtt is megvalósítani!

Legyünk hűségesek önmagunk felé és a pozitív változások felé! Az új minták és rituálék mind ugyanazt szolgálják: bátorítják a párokat, hogy törődjenek a kapcsolatukkal. Ez a figyelem adja meg a biztonságot és a szabadságot.

### **Az ölelés gyógyító hatalma**

Nagyon nehéz érzelmileg nyitottnak maradni, és engedni, hogy védelem nélkül dobogjon a szívünk. Napközben különböző hatások érnek minket, és mire hazaérünk, sokszor félelem, fájdalom és csalódottság üli meg a szívünket, amit gyakran olyan mélyre temetünk, hogy esélyünk sincs találkozni velük. A párunk ilyenkor már csak egy dobozba zárt szívvel találkozik, és hiába szeretne kapcsolódni hozzánk. Nehéz tudatosnak maradni, mégis meg kell próbálnunk beszélni arról, ami bennünk van.

A tartós, szeretetteljes kapcsolat érdekében, legyen az párkapcsolat vagy barátság, tisztába kell jönnünk legmélyebb igényeinkkel és vágyainkkal, és világos üzenetként kell megfogalmaznunk őket, amire környezetünk válaszolni tud. Mindenelőtt azonban fel kell ismernünk és el kell fogadnunk a kötődés fontosságát! Kötődésünk gyógyítása alapfeltétele annak, hogy teljes életet éljünk. Ez a kötődési viszony határozza meg az Égiekhez való hozzáállásunkat is. Akkor tudunk hűségesek lenni hozzájuk, ha megtanulunk hűségesnek lenni önmagunkhoz. Fontos megvizsgálni edesanyánkkal való viszonyunkat, mert ennek a gyógyítása hozza meg a biztos köteleket az Égi Anya és Apa felé. Merjünk szembenézni gyermekkori sebeinkkel, merjünk fájni és merjünk kapcsolódni felfelé! Csakis ez adhatja meg a belső biztonságot, a békét és a megnyugvást. Merjünk odaadni magunkat az Égieknek!

Antalné Bartha Andrea

Egyszer a gyermek Jézus a virágos réten játszott egymagában. Az összes virág közül az aranyfejű gyermekláncfű volt a legkedvesebb számára. A kis virágok olyanok voltak a zöld mezőn, akár az aranyló napocsák. Nagy csokrot szedett belőlük. A keze között sosem hervadtak el a virágok. Egyszer csak állatokat pillantott meg, amelyek lassan és tisztelettudóan közelítettek felé. A gyermek tisztasága csalogatta oda őket. Elsőként a szarvas állt mellé,

A gyermek szavára a virág leveleiből tej fakadt, amellyel a báránka jóllakott. Akkoriban ez még iható, jó tej volt.

A gyermek ezután így szólt: – Adok egy jelet Nektek az új Égről és az új Földről. Nézzétek meg a gyermekláncfűvet!

A gyermekláncfű korábban olyan volt, mint a többi növény: kivirágzott, majd elhervadt. Az állatok ebben az évben is látták, ahogy elhervad a virága. Most azonban meg-

# Miért virágzik kétszer a gyermekláncfű?

aztán jöttek a madarak és a vadállatok: a medve, a farkas és a róka. A patak halacskaí kiemelték fejüket a vízből, a bárány bégetve közeledett, legutolsóként pedig az oroszlán érkezett, aki leült a gyermek mellé, és hagyta, hogy szeretettel simogassa a sörényét. Az állatok ezen a napon

történt a csoda. Az elhervadt gyermekláncfű új életerővel telt meg. Mintha láthatatlan kezek emelték volna fel, új élet költözött belé. A földből, ahol a hervadt virágok feküdtek, új élet született, és apró virágcsillagos égbolt nyílt.



szelídek és békések voltak. Az oroszlán nyugodtan feküdt a kis bárány mellett. A gyermek Jézus mesélni kezdett nekik mennyei otthonáról és arról, hogy atyja a Földre küldte őt, hogy békét hozzon a világnak: – Atyám békéjét azonban nemcsak az embereknek hoztam el, hanem az állatoknak is. Nektek, akik az embereknek szolgáltok. A halakhoz így szólt: – Nézzétek csak a vízcseppeket! Ti is úgy tartoztok a világhoz, mint ahogy a vízcseppek a világ vizének részei.

A madarakhoz így szólt: – Ti tudjátok a legjobban, hogy a világon minden egy, hiszen a levegőben repülve a magból láthatjátok, hogy a Föld egyetlen nagy egész.

Miközben a gyermek Jézus beszélt, az újszülött kis báránka panaszosan bégetni kezdett, mert szomjas volt. – Az új Föld, amelyről beszéltek, tele lesz gyümölcsökkel és étellel mindenki számára – mondta Jézus, majd így szólt a gyermekláncfűhöz: – Azt szeretném, hogy legyen tejed, amivel meg tudod etetni a kis báránykát.

Ebben a második virágzásban csak a gyermekláncfűnek van része az összes virág közül, mert ő lett a jel: az új Ég és az új Föld hírhozója.

Néhány évvel később ismét eljött a rétre Jézus az édesanyjával, Máriával és Jánossal. Elmesélte nekik, amit annak idején az állatokkal beszélt. Megmutatta a virágcsillagos égboltot a mezőn, azon a helyen, ahol a gyermekláncfű másodszor is életre kelt. János belefűjt a fehérfejű kis virágba. A kis csillagok apró magjaikkal könnyedén a levegőbe emelkedtek, és elszálltak. A szél feltámadt, magával vitte a magocskákat messze a hegyekbe és a völgyekbe. Mária, aki mindezt látta, erre gondolt a szívében: Az Isteni erő, amely a gyermekkel a Földre érkezett, mindenható eljut majd a világon, úgy, ahogyan a szél a gyermekláncfű magjait szórja szét a Földön.

**Elisabeth Klein**  
Fordította: **Timár Sarolta**

## Spárgaleves

### Hozzávalók a leveshez:

- kevés növényi vaj
- 1 cs. (kb. 0,5 kg) meghámozott, fekokkázott spárga
- só
- pirospaprika
- vegantéria ételízesítő vagy vegán leveskocka
- petrezselyem

### Hozzávalók a galuskához:

- 15 dkg tönköly fehér liszt
- kurkuma
- só
- 2 ek. kukoricatejpor

A vajon megpároljuk a meghámozott, felkokkázott spárgát. Hozzáadjuk az ételízesítőt vagy a leveskockát, fűszerezzük sóval, pirospaprikával, majd felöntjük vízzel. A forrásban lévő levesbe galuskákat szaggatunk. A végén díszítésképpen megszórjuk vágott petrezselyemmel.

A galuska hozzávalóit vízzel csomómentesre keverjük és a tésztát beleszaggatjuk a levesbe. A galuskástálba merítsünk egy keveset a levesből, azzal öblítsük körbe, és a maradék tésztát csurgassuk vissza a levesbe, ettől krémesebb lesz.

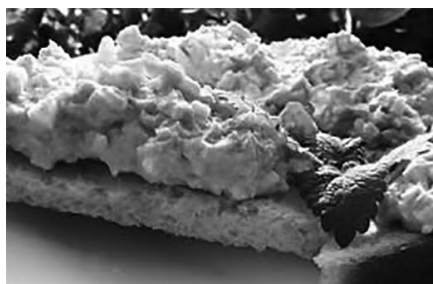
## Vegán „tatárbeafsteak”

### Hozzávalók:

- 1 kisebb zsenge cukkini
- 2-3 maroknyi olajos szárított paradicsom
- 2 ek. mustár
- 4-6 gerezd fokhagyma
- só, zöldbors
- agávészirup vagy nádporcukor
- 2 tk. őrölt pirospaprika
- 2 ek. paradicsompüré
- kakukkfű
- 1 fej vöröshagyma

Az olajos szárított paradicsomot turmixoljuk össze a felaprított cukkinivel, a mustárral, a fokhagymával és a többi fűszerrel, édesítésként adjunk hozzá icipici agávészirupot vagy nádporcukrot, dúsítsuk őrölt pirospaprikával és paradicsompürével. A végén keverjük hozzá apróra szeletelt vöröshagymát. A kész krémet pirítóssal tálaljuk.

# Receptek



## Hamis tofusaláta

### Hozzávalók az öntethez:

- 1 füstölt tofu egyharmada
- 1 másféle ízesítésű vagy natúr tofu egyharmada
- víz
- 2 ek. hidegen sajtolt olívaolaj
- fél kk. citromlé
- 1 kk. só vagy fekete só
- 1 kk. mustár
- 1 csipet kurkuma

### Hozzávalók a krémhez:

- mindkét tofu kétharmad része

Az öntet hozzávalóit összeturmixoljuk, és ráöntjük az apróra felkokkázott maradék tofukra.

Összekeverjük, villával összetörjük és hűtés után tálaljuk.

Ízlés szerint tehetünk hozzá apróra vágott hagymát, újhagymaszárat, snidlinget vagy petrezselyemzöldet. Fasírttal, vagy ünnepi hidegtálhoz kiváló.

A közönséges só helyett használhatunk úgynevezett fekete sót, aminek kénese íze van, így erősen „tojáshangulatúvá” alakítja az ételt. Bár a recept enélkül is működik, érdemes kipróbálni!



## Szójajúros meggyes brownie

### Hozzávalók:

- 1 l szójatej
- 2 ek. ecet
- 3 cs. vaníliás cukor
- 1 üveg magozott meggybefőtt
- 1 bögre kakaó vagy karob
- 1 bögre nádcukor
- 2 bögre liszt
- 1/2 bögre olvasztott margarin
- 1 citrom héja
- 1 sütőpor
- 1 bögre (vagy kevesebb) növényi tej vagy víz



A szójajúros elkészítéséhez forraljuk fel egy lábosban a szójatejet, majd tegyük bele a két kanál ecetet. Pár perc múlva, mikor kettéválik a tej, lezárhatjuk a lángot. Szűrjük át egy konyharuhán, csepegtessük le, és helyezzük a szójajúrot egy tálba. (Egy liter tejből elég kevés túró lesz, ezért ha valaki úgy szereti a sütit, hogy az gazdagon túrós, akkor bátran készítheti két liter tejből is.) Ezután adjuk a túróhoz a vaníliás cukrot, reszeljük bele a citrom héját, és ha édesen szeretjük, ízlés szerint cukrozuk meg. Keverjük ki és tegyük félre.

A brownie tésztájához való száraz alapanyagokat – a lisztet, a kakaó- vagy karobport, a sütőport és a cukrot – öntsük össze egy tálba, és jól keverjük össze. Adjuk hozzá az olvasztott növényi margarint, és dolgozzuk el annyi folyadékkal, hogy viszonylag sűrű, de jól keverhető masszát kapjunk. Közben a meggyet csepegtessük le egy szűrőben.

Öntsük a tésztát sütőpapírral kibélelt tepsibe, és evőkanállal kis halmokban helyezzük rá a szójajúrot úgy, hogy a kupacok ne érjenek össze. A köztük lévő térbe kerülnek a meggyeszemek. Süssük 180 fokra előmelegített sütőben körülbelül tíz percig, majd 160 fokon még további 30-35 percig.

A recepteket a [napvegan.blog.hu](http://napvegan.blog.hu) oldalon találhatóak



# Várad Tibor

## 2017. májusi előadásai

**MÁJUS 6.**

SZOMBAT, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

Trinoszófia – Saint-Germain élete  
és tanításai a szellemtudomány tükrében

**MÁJUS 12.**

PÉNTEK, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

„Az Ige testté lett” – János evangéliuma  
a szellemtudomány fényében

**MÁJUS 26.**

PÉNTEK, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

Hála, öröm, boldogság –  
Bevezetés a pozitív pszichológiába

**MÁJUS 31.**

SZERDA, 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

Pünkösöd misztériuma  
a szellemtudomány fényében

*Az előadások helyszíne: Villányi úti Konferenciaközpont, 1114 Bp., Villányi út 11–13.  
További információ a májusi előadásokról a Napfényes Élet Alapítvány honlapján: [www.napfenyes.hu](http://www.napfenyes.hu)*

A szellemi témájú előadások 21 éves kor felett látogathatók!

A helyszínek és a témák változhatnak, további információ a Napfényes Élet Alapítványnál.  
Jegyek a helyszínen válthatók. • Telefon: 311-9999, 06-30-311-9999

### Napfényes Rendezvényterem

[www.napfenyesprogramok.hu](http://www.napfenyesprogramok.hu)



**Máj. 19.**

péntek 18:30  
1000 Ft

#### HÁZIBULI

#### ÖRÖKZÖLD SLÁGEREKEL, KARAOKE-VAL

Magyar és külföldi slágerek: funky, rock'n roll, bulis számok.  
Kellemes találkozások, pizza, üdítők és tánc!

**Máj. 23.**

kedd 18:30  
2500 Ft

#### CSODÁK ÉS ILLÚZIÓK

#### BADÁR TAMÁS BŰVÉSZ SHOWMŰSORA

Az ország egyik legtehetségesebb fiatal bűvészeinek  
meghökkenítő és szórakoztató interaktív bűvészshow-ja

**Máj. 27.**

szombat 19:00  
2000 Ft

#### IMPROVIZÁCIÓS SZÍNHÁZ

#### A MÉG 1 MESET

#### AKCIÓCSOPORTTAL

Ha szeretnéd, a Te történeted is megelevenedik a színpadon!

**Máj. 30.**

kedd 18:30  
1500 Ft

#### A CSODÁLATOS AFRIKA –

#### AHOGYAN MÉG NEM HALLOTTUNK RÓLA

Szilasi Ildikó Afrika-szakértő, az Utazz Afrikába utazási iroda  
munkatársának vetítéssel egybekötött előadása





Sík Sándor

## Mi Éltetők

(...)

Oh, szállj le ránk, Szentlélek Isten,  
Vess lángot alvó szíveinkben,  
Mely világít, tette éget,  
Oh, szánd meg - ezt a tévedt népet!  
Mert csüggedőnek nincs reménye -  
Oh, szállj le ránk, Szentlélek fénye!  
Hogy bízzanak - a jobbra várók,  
Ébredjenek - az alvajárók -  
Hogy szemünk lásson! ... agyunk értsen! ...  
És gyávaságunk - ne kísértsen! ...

Oh, szállj le ránk - Szentlélek Isten!  
Ki erősség vagy és tudás,  
Igazság, Hit és Jótanács.  
Ki lángolsz - fáklyaként az éjben  
S megértés vagy a kételkedésben...  
Aki testünkbe lelket öntél,  
És malasztoddal megszenteltél  
És lélek által mindnyájunkat  
Teországodba vendégeltél.

Oh, jöjj! ... hogy ez a Lélek éljen!  
Hogy mindent átragyogva égjen!  
Hogy lángra gyújtsa a világot...  
S minden agynak - minden szívnek -  
Igaz úton járó hívnek -  
Ronthatatlan - halhatatlan -  
Megnyissa - a Mennyországot! ....