



Mert „az Élet él és élni akar” (31. rész)

Előző sorozatunkban a jövő tudományáról esett szó. Bebizonyítottuk, hogy a legtöbb gondunk és betegségünk kórokozója a tudomány által szaporított, a médiában terjesztett, hibás tudás. A hibás tudások legkártékonyabbja, hogy küzdünk betegségeink ellen, mindenáron győzzük le a kórt...

A betegség a legjobb barátunk. Az Élet maga a változás, a betegség a Változásban segít bennünket. Ha megértjük üzenetét, százszor szebben, ezerszer erősebben élhetjük tovább életünket! Miben segít, miben gátol, milyen cél felé vezet? Miben kell változnunk a test, a lélek és a szellem szintjén? Új sorozatunkban ezekre a kérdésekre keressük együtt a választ, és aki keres - talál! (GG)



Az önzés lélektanakodása és egy kis ringatózás

Kedves ismeretlen ismerősök, kedves olvasók! Boldogságot és jó egészséget kívánok mindenkinek! De hogyan legyünk boldogak és egészségesek? Szedjünk sok vitamint? Aki drága vitamin tablettát szed, annak drága lesz a vizelete is, mondják viccesen. Egyáltalán nem biztos, hogy a drága vitaminoktól, étrend kiegészítőktől egészségesek leszünk.



Nem szabad összetéveszteni az önszeretetet az önzéssel

Persze, ha valaki hisz bennük, akkor van rá esélye. Akkor együnk bio ételeket? A savas, civilizációnk által mérgezett esők áztatta földön előállított, méregdrága, úgynevezett bio termékeknek is komoly költségnövelő hatásuk van. A testünk táplálása nem minden. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, egészséges lélekre van szükségünk. Ez pedig nem étrend és étrend kiegészítők kérdése. Az egyik legol-

csóbb, mégis háttérbe szorult gyógyító módszer a **lélektanakodás**. Melyek azok a lelki tulajdonságok, személyiség jegyek, amelyek a betegségek háttérében állhatnak? Ebben az írásomban önző módon az önzésről, **az önzés és az egészség kapcsolatáról írok**. Az önzés a mai társadalom legnagyobb fenéje. **LÉGY ÖNMAGAD! Bemész a boltba, ott végre önmagad lehetsz.** Harsogja a rádió és a tévé.

Csak magadra gondolj és vásárolj, vegyél, vegyél minél többet, akár hitelből is.

Van, aki a szeretetből vezeti le az önzés fogalmát. „A mások iránti szeretetnek valamiből létre kell jönnie, valamiből táplálkoznia kell, és ez azzal kezdődik, hogy az ember szereti önmagát. És akkor ebben az önszeretetben benne rejlik annak a lehetősége, hogy a másikban meglátom önmagam” - Olvastam valahol a világhálón. Önszeretet... sokan gondolják, hogy éppen azért tart ott a világ, ahol tart, mert önző módon átlépünk másokon, csak a magunk érdekeit nézzük. Gázolunk, igazunk, mert másoktól szívhatjuk el erőfeszítés nélkül az életerőt. Ez kell nekem, hát elveszem. „Ez az én mobilom!” Ha valaki még emlékszik erre az erőszakos reklámra. Ember, társadalom, világ azonosan működik. Ami lent, az fent. Kicsiben, nagyban. Amilyenek mi vagyunk, olyan a családjunk és az országunk is. Természetesen szükség van önszeretetre. Aki nem szereti önmagát, az másokat sem tud szeretni. **Azonban nem szabad összetéveszteni az önszeretetet az önzéssel.**



A csak önmaga körül forgó ember örvényben fuldoklik, és egyre mélyebbre szívódik problémáiba



Társas lények vagyunk, társra van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek, egészségesek legyünk

kinek ajánlom. Nem kötelező egyetérteni Szepes Máriával sem. A kételkedés a megismerés fontos eszköze. Kételkedem, tehát gondolkodom! A világban semmi sem fekete és vagy fehér, a világ tele van átmenetekkel, bizonytalansággal. A világ nem a formális matematikai logika szerint működik, ezért az én megállapításaimat, kijelentéseimet is úgy kell tekinteni, hogy „talán igen, talán nem”, ahogyan ezt Vigasztól hallottam az egyik példamesében. Ezért is én nem tanítok, csak tanakodom, lélektanakodom. Mit ír Szepes Mária az önzésről?

Az önző ember nem igen találja meg az utat az Istenhez sem, mert az Istenhez az út a felebarátain át vezet, állította Szepes Mária. Íme: „A különös tétel, hogy **„Isten és Közöttem állok Én”** - általában meglepi az embereket... A személyes én, ...múlандó személyiség a labirintus, amelyen a megnyilvánult lét bejáratától a kijáratig át kell haladnunk. Az utak persze felmérhetetlen időig körbefutnak... **A csak önmaga körül forgó ember örvényben fuldoklik, és egyre mélyebbre szívódik problémáiba.** Az egocentrikus érdekelttség, a görcsös monománia, amellyel saját ügyeinkbe veszünk, saját hiányainkat, sérelmeinket öröljük, fekete dervistánc... Szorongásrohamok, indulatviharok, ingererek szökőárjának boszorkányéje szakad ránk az egolabirintusban, kapu pedig nem nyílik sehol. Miért? Mert Isten és

közöttem állok **Én**... Hosszú-hosszú ideig nem ébredünk rá, hogy e mondat kulcsot is tartalmaz a kijutáshoz. ... a szövegből hiányzik a - **Te**. Szó sincsen arról, hogy Isten és közöttem állsz Te. Nem. Csak Én állok ott. **A Te, úgy látszik, szabad irány.** Olyan irány, amelyen átnézhetünk, átnyúlhatunk, amelyen át levegőt szívhatunk. Amelyen át fény eshet ránk, és meggyógyulhatunk... A labirintusból rövid és titkos ösvény vezet felfelé. **A Te helyes értelmezését a keleti filozófia adja meg a Tat Tvam Asi** (N.B. szanszkrit nyelven annyit jelent, hogy **Te is Az** (Isteni mindenség) **vagy**. Én is az vagyok, tehát te is én vagyok), ami annyit jelent, hogy **Te én vagyok**. Tehát nem lehet mindegy nekem, hogy élsz-e, halsz-e. Eszel-e, örülsz-e vagy kínlódsz. Mert te is én vagyok. A te ügyed az én ügyem. A te

fogságod az én fogságom. És a te szabaddulásod az én szabadulásom. Nem vagy idegen. Nem háríthatlak el azzal, hogy mi közöm hozzád, van nekem is elég bajom. Mert hozzád van a legszorosabb közöm. Bajaim orvoslása a te lényedben rejlik. ... Hogy személy szerint ki vagy Te? Akit sorssom misztériumjátékának rejtélyes dramaturgia beküld a színpadra, ahol a jelenésem folyik... **Az ember összefügg a mindenséggel és benne minden élőlényel.** Ha szabadulni akar, univerzális kötésekkel kell kioldania. S a legerősebb kötések bennünk a világhoz és emberekhez való relációk. Ezért lehet mások problémáinak kibogozásán, mások ügyeinek megoldásán keresztül saját problémáink megfajtásához hozzájutni..."

Mások szerint az önzésnek semmi köze az önszeretethez, az önzés egy kiegyensúlyozó póttvekenység. Az emberek nagy része azért lett önző, mert óriási hiányt szenvednek az érzelmek terén. Nem tudnak egészségesen kötődni. Uralni akarnak mindent és mindenkit, képtelenek az egyenrangú kapcsolatokra. Hajlamuk van a másik félt tulajdonukként kezelni. A másokon való uralkodás látszatmegoldás, elmenekülés önmaguk elől. Az érzelmi zsarolás, a követelőzés pusztán a személyiségük mélyén meghúzódó félelem megnyilvánulása.



A másokon való uralkodás látszatmegoldás, elmenekülés önmagunk elől



De hogyan jön az önzés kérdése az egészséghez? Kérdezhetjük jogosan. A világban és benne az életben is finom egyensúly van, és ha valamiből túl sok van, vagy túl kevés, akkor betegek leszünk, vagy már betegek is vagyunk. Megfigyeltem, hogy az önzés az egyik olyan gyakori személyiségi jegy, amely összeköthető a betegséggel. **Ha túl sok van belőle, belebetegedhetünk. De a betegségtől is önzővé válhatunk, fenntartva ezzel a betegséget.** Amikor hosszú éveken át súlyos betegnek képzeltem magam, elhatalmasodott rajtam az önzés, bezárkóztam saját ördögi körömbé. Hagyjon békén engem mindenki! Nem érdekel a családom, hiszen én súlyos beteg vagyok. Nem kerestem a kiutat. Számon kértem az Istent, hogy miért nem segít rajtam. Pedig többen is nyújtották segítő kezüket, amit észre sem vettem. Végül a feleségem, a barátaim és a megszerzett tudás és a tudatosítás segítettek egy lépéssel kilépni az ördögi körből, közelebb kerülni másokhoz és az Istenhez.

Nemcsak a betegségtől válhatunk önzővé, sokszor ez a gyerekkori kényeztetések egész életre kiható mellékhatása. Előszülött, egyke, legkisebb, az egyetlen fiú, vagy leány gyermekben örökre rögződhet az aránytalan önzés. Mindenki önzőnek születik, a világot saját részének tekintik. A növekedés és a nevelés, a közösségi alkalmazkodás során fogjuk fel fokozatosan, hogy mi része vagyunk egy családnak, közösségnek, világnak. Megértjük,



A lélek gyógyításához csak szeretet kell, tablettákkal, itallal, dohányossal nem megoldható

hogy társas lények vagyunk, társra van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek, egészségesek legyünk. A világ és az élet csak együtt működik. A társadalmi beedegződések is vezethetnek önzéshez. Például a férfiak felsőbbrendűsége önzővé teheti őket. Sok válás mögött ez is állhat.

Segíteni csak annak lehet, aki kéri. Ha észleljük, hogy az önzés védőburkában létező felebarátunk szenved,

felajánlhatjuk a segítséget. Utána várjunk türelmesen. Másrészt, ha valaki beteg és nem tudja mitől, ha nyomasztja valami, először nézzon magába. Tartson egy rögt(önző) vizsgálatot. A lélek gyógyításához csak szeretet kell, tablettákkal, itallal, dohányossal nem megoldható. Ha szeretetet, a mások felé nyitást, mások segítségét előbbre helyezzük saját bajunknál, észrevétlenül meggyógyul a lelkünk. Ha rendbe jön a lelkünk, a testi bajunk is odébb áll, mert nem talál rajtunk (ki) fogást.

Elég volt a lélektanakodásból. Szeretnék visszatérni egy rendkívül fontos kérdéshez, amit a **Ringasd el magad** című írásaimban már tárgyaltam. **A Kulcs módszerről és az Összhangteremtő tornáról írok újra.** Minden nap célszerű rászánni néhány percet az Összhangteremtő tornára (szinkrogimnasztika). A lélek, a tudat és a test összhangjáról van szó. **Én magam is csinálom hónapok óta.** Csak semmi erőfeszítés. Lazán csináljuk. Hol gyorsabban, hol lassabban, a pillanatnyi állapotunk függvényében. Ritmusosan. Gondolkodjunk azon, ami éppen foglalkoztat. Nem szükséges a figyelmünk összpontosítása. Ha valamelyik tornagyakorlat nem sikerül, nem tudjuk megcsinálni, hagyjuk ki. A két utolsónál ez elő is fordulhat. Az első, a második és a harmadik gyakorlat önállóan is hasznos az esetleges feszültség levezetésére. **Ezeket a tornagyakorlatokat jó**



Minden nap célszerű rászánni néhány percet az Összhangteremtő tornára



*A képzeletünk a legerősebb teremtő erő.
Minden ember boldog, ha teremt.*

lenne az iskolákban a napi tanítás megkezdése előtt, bemelegítésnek, közösen végrehajtani, mint valami reggeli tornát. Az álmom az, hogy egyszer megvalósul, és boldog gyerekek tanulnak a sulikban.

Első gyakorlat a Hátra veregetés. Ez a legeslegfontosabb. Az érdekessége abban van, hogy saját magunkat igyekszünk hátra veregetni. Megnő tőle az önbizalmunk. Álljunk kisterpeszben. A jobb kezünkkel veregessük a bal lapockánkat és viszont. Mindkét kezünkkel egyszerre. Egyszer a bal kéz van magasabban, másodszer a jobb kéz van magasabban. Miután karjainkat előrelendítve megérintettük a hátunkat, lendítsük hátra a karjainkat. Minden mozdulat laza, de lendületes. A mellkasi és a lapockaközi izmok dolgoznak, bemelegszik az alsó nyakszirti terület. A nyakizmokban és a hátizmokban felszaporodott, görcsöt okozó adrenalin is eloszlik. A tüdőnk felső csücskei összenyomódnak, kitágulnak. Mint egy mesterséges légzésnél. A sportolók a versenyek előtt önkéntelenül is csinálják, mint bemelegítést. Ajánlatos fontos üzleti megbeszélések előtt egy ilyen egyperces gyakorlat.

Második gyakorlat az Állva sielés. Kiegyensúlyozott döntések meghozatalához. (Úszó-nemzet vagyunk, az úszás rajtolasát is elképzelhetjük). Álljunk kisterpeszben. Laza karlendítés felfelé, majd le-

engedjük a karjainkat, lendületből, mint ha sítobot tartanánk bennük, amivel előre löki magát az ember. Olyan lendülettel, hogy amikor hátul megállnak a karjaink, a sarkaink a lendülettől kissé emelkedjenek fel. Közben ezzel összhangban a fejünk is mozog. Karlendítésnél fel, utána le. A váll- és a lapockaközi izmok dolgoznak, bemelegszik a nyak és a nyakszirt. Ennek a gyakorlatnak van egy másik előnye, amit egy korábbi írásomban már említettem. Amikor a sarkaink visszazökkennek a talajra, a vénákon és az egész testen végigfut egy lökeshullám, ami javítja a tónust és a keringést. Mikulin akadémikus írta le, mint rezgéstornát.

Harmadik gyakorlat a Jobbra-balra csavarodás. Nyugtató, lazító, tehermentesítő. Álljunk kisterpeszben. Lazítva le-

engedjük a karjainkat. Törzsfordítást csinálunk jobbra-balra. A leengedett karjaink, mint egy-egy kötél darab, szabadon a hátunk mögé lendülnek. A fejünket a törzssünkkel összhangban szintén elfordítjuk. Bemelegszik tőle a derekunk és a hátgerincünk.

Negyedik gyakorlat a Kényelmetlen helyzet. Önbizalom növelés, izomlazítás és a gerinc hajlékonyságának növelése. Álljunk kisterpeszben. Erősen dőlünk, homorítsunk hátra, karjainkat lazán leengedve, vagy a hasunkon összefonva. Fejünket függőlegesen tartjuk és lazító kilégzések után jobbra-balra döntögetéseket csinálunk a fejünkkel. Majd belégzéssel gyorsan előrehajlunk. Karjaink szabadon csüngenek. 15-ig számolunk és gondolatban megkeressük a gerincünknek azt a pontját, amelyik akadályozza a szabad előrehajlást. Erre a pontra összpontosítva kilégzésnél ellazulunk, tenyerünkkel érintjük a padlót. 2-3 ilyen ciklust csinálunk. Ez a gyakorlat annak az egyedüli gyakorlatnak az álló megfelelője, amely képes megszüntetni a derékfájdalmat. (Hason fekve hintázunk, kinyújtott karokkal, próbálva egyszerre felemelni a karjainkat és a lábainkat.)





Ötödik gyakorlat a könnyű Tánclépések. A térbeli mozgásösszhang javítására, a lelki szilárdság növelésére, a gerinc alsó szakasza rugalmasságának fokozására. Álljunk kisterpeszben. A saját ritmusunkban előre lépünk a jobb lábunkkal, a bal lábunkat rúgásszerűen előre-fel-jobbra lendítjük, majd visszalépünk a kiinduló helyzetbe. A karjainkkal egyensúlyozunk. Azután bal lábbal előre lépve megcsináljuk a tükörképét. A fenti öt gyakorlatot a rendelkezésünkre álló időtől függően akár öt perc alatt is elvégezhetjük (egy gyakorlat egy perc). Ha nagyon feszültek vagyunk, akkor a harmadik, törzscsavarásos gyakorlatot megnyújthatjuk akár 5-6 percre is, amíg kellemes. Rá kell érezni.

Feszültség-állapot ellenőrzési képzeletmozdulat gyakorlatok. Bármikor leellenőrizhetjük, hogy mennyire van összhangban a tudatunk a tudatalattinkkal és a testünkkel. Három egyszerű gyakorlatot ismertetek, de mindenki kitalálhat magának hasonlókat. Első gyakorlat: Álljunk kisterpeszben, lazán, párhuzamosan előrenyújtott karokkal. A kézfejek kissé lecsüngenek. Képzletben adjunk parancsot a karjainknak, hogy érjenek egymáshoz, például egy képzeletbeli mágnes vonzására. Tekintetünk a távolba révül. Mint egy külső szemlélő, lassan, előre-hátra ringatódva szemünk sarkából figyeljük meg, hogy mi történik. Ha jobban esik, be is csukhatjuk a szemünket, úgyis megérezzük, ha összeérnek a karjaink. Nem kell azon gondolkodni, hogy össze kell érinteni a karjainkat, hanem arra kell összpontosítani, hogy egy külső közelíti őket. Várjunk türelmesen. Ha összhangban vagyunk önmagunkkal, a karjaink szinte maguktól, szépen lassan összeérnek. Ez egy úgynevezett **képzeletmozdulat** (magyaridegenül ideomotorikus) **válasz** (reflex) kialakítása. Második gyakorlat: Az előző gyakorlat fordítottja, itt arra összpontosítunk, hogy távolodjanak el egymástól a karjaink. Harmadik gyakorlat: Ezt célszerű az előző kettő után megcsinálni. Álljunk kisterpeszben, lassan engedjük le a karjainkat, de ne rázogassuk. Gondolatban/képzeletben adjunk parancsot a karjainknak, hogy emelkedjenek fel. Mint egy külső szemlélő, lassan, előre-hátra ringatódva figyeljük meg, hogy mi történik. Nem kell azon gondolkodni, hogy fel kell emelni a karod, hanem arra koncentrálni, hogy egy külső felhajtó erő emeli fel, például azért, mert könnyűek. Várjunk türel-



mesen. Ha összhangban vagyunk önmagunkkal, képzeletünkől a karjaink szinte maguktól, lassan felemelkednek. Az első napokban csak egy kicsit, de később teljesen a magasba emelkednek. Ezt a gyakorlatot több változatban is csinálhatjuk. Bal kar, jobb kar, mindkét kar, ahogy könnyebbnek tűnik. Az első és második gyakorlat nekem már könnyen sikerül, ha laza vagyok. **Olyan, mint egy kis csoda. Elképzelek valamit, és azonnal megvalósul.** Ha nem megy, akkor megvergetem a vállaimat a fenti módon és újra megkísérlem. Kipróbáltam úgy is, hogy a kezembe vettem a kínai csikung golyókat, mintegy nehezéket. Úgy is működik. Este, lefekvés előtt is jó egy ilyen „képzeletmozdulat” gyakorlat. Akár az ágyban is elvégezhető, ha a lábunkat emeljük fel. Kísérletezzünk! Jobban fogunk aludni. A feszültség-ellenőrző gyakorlatok után ülünk/feküdjünk le pár percre és csak úgy nézzünk ki az ablakon, mondhatnám, bámuljunk a semmibe. Ezek a percek a legfontosabbak. Eleinte nem biztos, hogy mindenkinek sikerülnek ezek a feszültség-ellenőrző képzeletmozdulat gyakorlatok, de a gyakorlásuk, az igyekezet is fontos változtató hatású erő. Magunkat változtatjuk magabiztosabbá, kiegyensúlyozottabbá. Vannak olyan emberek, akik képzeletükben képeket látnak. Nekik biztosan könnyebb ezt a módszert elsajátítani. Én a szavak embere vagyok.

Nem tudok elképzelni egy piros almát, ahogyan az agykontrolban tanácsolják. De magamban, szavakkal meg tudom fogalmazni, amit „képzelek”, s a szófogaadó testem végrehajtja, mert összhangban van velem.

A képzeletünk a legerősebb teremtő erő. Minden ember boldog, ha teremt. A teremtés vágya az élet és a világ fejlődésére visszavezethető ösztönös érzés. A fejlődés alapja a teremtés. Amikor teremtünk, akár csak képzeletben is, a saját helyünkön érezzük magunkat. Csíkszentmihályi Mihály által leírt ÁRAMLAT érzésünk van. Egészen átszellemülünk. A Haszárj Alijev féle Kulcs módszer fejleszti ezt a képességünket.



Bartha Ferenc
mérnök
MAG közösség



www.magtar.hu