

## 16. Mi a teendő?

Most, hogy már ennyit töprengtünk, és próbálkoztunk azzal, hogy valamelyest is megértsük, milyen üzenetet hordoznak tüneteink, még mindig nyitva áll az a kérdés, hogy hogyan leszek én ezektől az ismeretektől egészséges? Mit kell hát tennem? Válaszunk csak ennyi: figyelj oda! Tanácsunkat eleinte banálisnak, egyszerűnek, haszontalannak szokták tartani. Legtöbben végül is tenni szeretnének valamit a betegség ellen, szeretnének megváltozni, mindent másképpen csinálni – hiszen az semmin sem változtat, ha csak „odafigyelünk”. Utunk egyik legmarkánsabb veszélye az örök „változtatni akarás”. Valójában semmit nem kell megváltoztatnunk – egyedül látásmódunkat. Ezért is redukáltuk tanácsunkat arra, hogy: „figyelj oda!”

Univerzumunkban az ember nem tehet többet annál, mint hogy megtanul látni – de ez egyben a legnehezebb is. A fejlődés egyedül a látásmód változásában áll – a külső funkciók mindig csak az új látásmód megjelenési formái. Ha például a technika mai fejlettségi szintjét összehasonlítjuk a középkoréval, megállapíthatjuk, hogy a különbség csak abban áll, hogy időközben megtanultunk látni bizonyos törvényszerűségeket és lehetőségeket. Ezek a törvényszerűségek és lehetőségek tízezer évvel ezelőtt is megvoltak – csak hogy akkor még nem látták őket. Az ember hajlamos beképzelni, hogy valami újat hoz létre, s büszkén beszél arról, amit feltalált. Nem veszi észre, hogy csak *talált*, sosem *találhat fel*. Potenciálisan minden gondolat, minden eszme öröktől fogva jelen van – csak nekünk van szükségünk időre ahhoz, hogy integrálni tudjuk őket.

Bármilyen kegyetlenül hangozzék is ez a világmegváltók számára: e világon nincs mit javítani, sem változtatni, kivéve saját látásmódunkat. Így végül a legbonyolultabb problémák is mindig arra az őszög képletre redukálódnak, hogy: „ismerd meg önmagad!” Ez valójában olyan nehéz feladat, hogy inkább bonyolultnál bonyolultabb elméleteket és rendszereket konstruálunk, hogy segítségükkel megismerjük s így megváltoztathassuk a többieket, a körülményeket és a környező világot. Ennyi hűhó után nem csoda, ha dühöngünk, ha valaki felfújta elméleteinket, rendszereinket, fáradásainkat egyszerűen lesöpri az asztról, s mindezt az „önismeret” banális fogalmával helyettesíti. Bár lehet, hogy a fogalom egyszerűnk tűnik, lefordítása és megvalósítása semmi esetre sem az.

Jean Gebser a fentiekkel összefüggésben a következőket írja: „A világ és az emberiség szükséges változását semmiképpen sem fogjuk elérni a világ megjavítására irányuló kísérleteinkkel! A világmegváltók (Weltverbesserer) küzdelmükben a világ megjavítását helyezik előtérbe, ahelyett hogy önmagukat javítanák meg; azt a szokványos, bár emberi, mégis sajnálatos játékot űzik, hogy másoktól kívánnak teljesítményeket, ők maguk azonban túlságosan is kényelmesek; s látszólagos sikereik nem mentesítik őket attól a felelősségtől, hogy nemcsak a világot, önmagukat is elárulták.” (*Romlás és épülés*)

Önmagunkat megjavítani azt jelenti, hogy megtanuljuk önmagunkat olyannak látni, amilyenek vagyunk! Az önmegismerés nem azonos énk megismerésével. Az én úgy

viszonyul a mély-énhez, mint egy pohár víz az óceánhoz. Énünk megbetegít bennünket, a mély-én teljes, egészséges. A gyógyulás útja az éntől a mély-énbe, a fogságból a szabadságba, a polaritásból az egységbe vezető út. Ha egy bizonyos szimptóma utal arra, mi hiányzik (többek között) látásmódom egységéhez, meg kell tanulnom látni ezt a hiányt (a hibát), s tudatosan kell identifikálnom. Értelmezéseink arra a tájra szeretnék terelni az olvasó tekintetét, amelyet egyébként szívesen elkerül. Ha egyszer már látunk, elegendő, ha nem veszítjük többé szem elől azt, amit látunk, s ha egyre pontosabban nézünk. Csakis az állandó és figyelmes szemlélődés győzi le az ellenállást, s engedi felnőni azt a szeretetet, amely az újonnan talált integrációjához szükséges. Ha árnyékunkra nézünk, ezzel átvilágítjuk azt. Teljességgel hibás – bár gyakori – az a reakció, ha, amilyen gyorsan csak lehet, meg akarunk szabadulni a szimptómában felismert princípiumtól. Így például, aki tudattalan agresszióját végre felfedezi, rémülettel kérdezheti: „Hogy fogok szörnyűséges agressziómtól megszabadulni?” A válasz: „Sehogy – élvezze, hogy van!” Éppen az, amit nem akarunk, vezet árnyékvilágunk kiépítéséhez, s tesz beteggé – ha látjuk agresszióink jelenlétét, az gyógyít. Aki ezt veszélyesnek tartja, az nem veszi észre, hogy egy princípium nem szűnik meg attól, hogy nem akarjuk észrevenni.

Nincs veszélyes princípium – csak a kiegyensúlyozatlan erő veszélyes. A megfelelő ellenpólus minden princípiumot neutralizál. Izoláltan szemlélve minden princípium veszélyes. A hőség magában ugyanolyan életellenes, mint a hideg. Az izolált szelídség nem nemesebb, mint az izolált szigorúság. Csak az erők egyensúlyában uralkodik a nyugalom. A „világ” és a „bölc” között a nagy különbség az, hogy a világ mindig az egyik pólust próbálja megvalósítani, míg a bölcsnél előnyt élvez a pólusok közötti középút. Aki egyszer felfogta, hogy az ember mikrokozmosz, nem fél többé attól, hogy személyében valamennyi princípium jelen van.

Ha valamely szimptómán keresztül felfedezünk egy belőlünk hiányzó princípiumot, elegendő, ha megtanuljuk szeretni magát a szimptómát, mert már ezzel megvalósítjuk a belőlük hiányzót. Aki töretlenül és türelmetlenül áhítozik arra, hogy szimptómája eltűnjék, koncepciókat még nem értette meg. A szimptóma az árnyékprincípiumot éli – ha a princípiumot igeneljük, nehezen tudjuk ugyanakkor szimptómánkat leküzdeni. És itt a megoldás kulcsa. A szimptóma elfogadása feleslegessé teszi a küzdelmet. Az ellenállás ellennyomást eredményez. A szimptóma legkorábban akkor tűnik el, amikor a páciens számára *közömbössé lett*. A közömbösség jelzi, hogy a páciens felfogta és elfogadta a szimptómában manifesztálódott princípium érvényességét. Mindezt kizárólag akkor érhetjük el, ha „odafigyelünk”.

Hogy a félreértéseket elkerüljük, még egyszer utalunk arra, hogy itt a betegség tartalmi szintjéről beszélünk, s a betegség funkcionális szintjét illetően semmiféle kezelési módot nem akarunk sem javallani, sem ellenjavallani. Azzal, hogy a szimptóma tartalmi jelentése után járunk, még egyáltalán nem tiltunk meg, nem akadályozunk és nem tartunk feleslegesnek bizonyos funkcionális intézkedéseket. A polaritással kapcsolatos álláspontunk remélhetően megvilágítja, hogy mi a „vagy-vagy”-ot az „ez is-az is”-sal helyettesítjük. Így például gyomorfekély esetén kérdésünk nem úgy hangzik, hogy „értelmezzünk vagy operáljunk?”

Egyik sem teszi feleslegessé a másikat, sőt, egyik teszi a másikat értelmessé. Az operáció önmagában értelmetlen, ha a páciens nem fogta fel betegségé értelmét – s az értelmezés ugyanolyan értelmetlen, ha a páciens már halott. Másrészt ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a szimptómák jó része nem életveszélyes, s a funkcionális beavatkozás kérdése így kevésbé sürgető.

A funkcionális beavatkozások a „gyógyulás” témáját sosem érintik, mindegy, hogy hatékonyak-e avagy sem. A gyógyulás folyamata csak tudatunkban történhet meg. Az egyes esetben mindig az a kérdéses, hogy sikerül-e a páciensnek őszintének lennie önmagával, vagy sem. Tapasztalataink növelik szkepticizmusunkat. Még az olyan emberek is figyelemre méltóan vakok bizonyos kérdéseket illetően, akik egész életükben a tudatosodásért és az önismeretért küszködtek. A könyvünk nyújtotta lehetőségek határai tehát, hogy ki milyen mértékben tudja az olvasottakat magára nézve sikerrel alkalmazni, szintén az egyes személy őszinteségétől, nyitottságától függnék.

Gyakran költséges és mélyreható eljárásnak kell alávetnünk magunkat ahhoz, hogy szembesüljünk azzal, amit addig nem akartunk látni. Azt az eljárást, amellyel önnön vakságunkon áttörhetünk, manapság pszichoterápiának nevezik.

Fontosnak tartjuk, hogy elejét vegyünk annak a régi előítéletnek, miszerint a pszichoterápia a pszichésen zavart emberek, illetve a pszichés szimptómák kezelési módja. Erősen szimptómaérdekelte módszerek (mint például a viselkedésterápiák) esetében e felfogás bizonyos fókig érvényes, biztonsággal mondható azonban, hogy érvénytelen minden mélypszichológiai, transzperszonális irányzat esetén. Mióta a pszichoanalízis megszületett, a pszichoterápia célja a tudattalan tartalmak tudatosá tétele, az önismeret. A pszichoterápia szemszögéből nem létezik „annyira egészséges” ember, akinek ne lenne sürgető szüksége a pszichoterápiára. Erving Polster, az alakterapeuta azt írja: „túl értékes a terápia ahhoz, hogy azt csak a betegek számára tartanánk fenn”. Ugyanez a véleményünk, csak még határozottabban, amikor azt mondjuk: „Az ember mint olyan: beteg.”

Inkarnációnk egyetlen megtapasztalható értelme a tudatosodás. Csodálatra méltó, mily kevésbé törődik az emberiség nagy többsége élete egyetlen fontos témájával. Nem nélkülözi az iróniát az a tény, mennyi figyelmet szentelnek testüknek, mennyit ápolják az emberek azt, ami egy napon bizonyosan a férgek martaléka lesz. Nem ártana többet gondolni arra sem, hogy egy napon mindent (családot, pénzt, házat, dicsőséget) magunk mögött kell hagynunk. Tudatunk az egyetlen, ami a síron túl is kitart – s ezt a célt szolgálja az egész univerzum.

Az emberek mindig is próbálkoztak olyan eszközök kifejlesztésével, melyek segítségükre vannak abban, hogy önmagukat megtalálják, a tudatosodás útján előrelépjenek. Gondoljunk csak a jógára, a zenére, a szúfizmusra, a kabbalára, a mágiára és más rendszerekre és lelki gyakorlatokra – melyek módszerei, gyakorlatai különbözők, céljuk azonban ugyanaz: az ember tökéletesítése és megszabadítása. Korunk nyugati, tudományosan orientált világszemléletéből fejlődött ki e szövetség legifjabb gyermeke, a pszichológia és a pszichoterápia. Kezdetben a pszichológia – elvakultan saját ifjúi arroganciájától – nem vette észre, hogy olyasmit kutat, amit más név alatt régóta és sokkal pontosabban ismerünk már. Ahogy azonban a fejlődés nem vehető el a gyermektől, a pszichológiának is meg kellett

szereznie saját tapasztalatait, míg végre megtalálta helyét az emberi lélek nagy tanításainak közös áramában.

Ebben úttörők a pszichoterapeuták, hiszen az elméleti egyoldalúságot a napi gyakorlati munka lényegesen hamarabb korrigálja, mint bármely statisztika vagy tesztelmélet. Így ma már a pszichoterápia felhasználása során kultúrák, irányzatok, korok ideáinak, módszereinek összefonódását éljük meg. A pszichoterápiában ma már az ősi tapasztalatok új szintézisét találjuk mindenütt. Senkit se bátorítalak el, hogy az ilyen heves folyamatokban sok a hulladék is.

Korunkban a pszichoterápia egyre több ember számára jelent megfelelő segítséget ahhoz, hogy tudati tapasztalatokat szerezzen, s ezzel jobban megismerje önmagát. A pszichoterápia nem produkál megvilágosultakat – erre azonban egyetlen technika sem képes. A tulajdonképpeni út, mely valóban a célhoz vezet, hosszú és nehézkes, s mindig kevesek számára járható. De minden lépés, melyet a nagyobb tudatosság irányába teszünk, előrehaladás, s a fejlődés törvényét szolgálja. Jobb, ha egyrésztől nem esünk túlzásokba, ami a pszichoterápiával kapcsolatos elvárásokat illeti, másrésztől látnunk kell, hogy manapság ez az egyik legjobb módszer arra, hogy tudatosabbak, őszintébbek legyünk.

Ha pszichoterápiáról beszélünk, elkerülhetetlen, hogy elsősorban ne abból a metodikából induljunk ki, melyet magunk használunk évek óta, s mely a „reinkarnációs terápia” nevet viseli. E fogalom első publikációja óta [*Das Erlebnis der Wiedergeburt* (Az újjászületés élménye) 1976] e megnevezést gyakran átveszik, s minden lehetséges terápiás vállalkozásban felhasználják; ez természetesen a fogalom elhomályosodásához s a legsokszínűbb asszociációkhoz vezetett. Ezért tartjuk kívánatosnak, hogy néhány szóval tisztázzuk a reinkarnációs terápia fogalmát, bár nincs szándékunkban e terápia konkrét részletezésébe belemenni.

Minden elképzelés, melyet a páciens bármely terápia kezdete előtt alkot, akadállyá lesz a terápiában. Az elképzelés mindig előtte áll az igazságnak, s eltorlaszolja a látványt. A terápia kockázat, és kockázatként is kell megélni. A terápia ki akarja vezetni az embert ijedt merevségéből s biztonsági törekvéseiből, és be akarja vezetni a változások folyamatába. Ezeket túl a terápiának nem is szabad szilárd sémával bírnia, ha nem akarja kitenni magát annak a veszélynek, hogy a páciens egyéniségét figyelmen kívül hagyva, a páciens félrekezel. Ezen okokból a reinkarnációs terápiáról kevés konkrét információnk van – nem beszélünk róla, hanem csináljuk. A sajnálatos csak az, hogy az ezáltal keletkező vákuumot olyan emberek elképzelései, elméletei és véleményei töltik ki, akiknek terápiánkról fogalma sincs.

Könyvünk elméleti részéből kiderült már, hogy többek között mi nem a reinkarnációs terápia: nem keressük valamely szimptóma okát a korábbi életben. A reinkarnációs terápia nem valamely időben meghosszabbított pszichoanalízis vagy őskiáltás-terápia. Ebből persze nem következik, hogy a reinkarnációs terápiában semmi olyan technika nem fordul elő, amelyet más terápiákban is felhasználnak. Ellenkezőleg, ez a módszer egy meglehetősen differenciált koncepción nyugszik, melyben helye van sok, a gyakorlatban bevált technikának. A technikai sokoldalúság a jó terapeuta magától értetődő fegyverzete, de még messze nem a

terápia. A pszichoterápia több, mint a felhasznált technika; ezért aztán a pszichoterápia szinte nem is tanítható. A pszichoterápia lényege nem mutatható be. Nagyot tévedünk, ha azt hisszük, elegendő pontosan utánózni a dolgot külső lefolyásában, s ugyanazt az eredményt fogjuk elérni. A formák a tartalom hordozói – vannak azonban üres formák is. A pszichoterápia – mint persze minden ezoterikus technika – könnyen bohózzattá válik, ha a formák között elvész a tartalom.

A reinkarnációs terápia nevét abból a tényből vezeti le, hogy terápiánkban tág tér nyílik elmúlt inkarnációk átélésére és tudatosítására. Mivel az inkarnációkkal történő munka az emberek többsége számára még mindig valami látványos dolog, sokan nem veszik észre, hogy az inkarnációk tudatosodása terápiánk technikai, formális részéhez tartozik, és semmiképpen sem öncél. Az inkarnációk megélése önmagában még nem terápia – éppoly kevésbé, mint ahogy a kiáltás sem terápia önmagában; mindkettő bevethető azonban terápiás céllal. Nem azért tudatosítjuk az inkarnációkat, mert fontosnak vagy izgalmasnak tartjuk, ki volt valaki régen, hanem azért használjuk az inkarnációkat, mert pillanatnyilag nem ismerünk jobb segédeszközt, mellyel terápiás célunkat elérhetnénk.

Részletesen bemutattuk könyvünkben, hogy egy ember problémája mindig árnyékvilágban rejlik. Éppen ezért a reinkarnációs terápia centrális témája az árnyékvilágunkkal való találkozás és annak fokozatos asszimilációja. Technikánk mindenesetre lehetővé teszi, hogy nagy, karmikus árnyékvilágunkkal találkozzunk, mely ezen életünk biografikus árnyékvilágát bizonyos mértékben meghaladja. Az árnyékvilágunkkal való szembesülés valóban nem könnyű – viszont ez az egyetlen út, mely a szó tulajdonképpeni értelmében vett gyógyuláshoz vezet. Semmi értelme nem lenne többet beszélni az árnyékvilággal való találkozásról s arról, hogy azt hogyan tehetjük magunkévá, hiszen mélyebb lelki valóságok átélését szavakkal úgysem lehet visszaadni. Az inkarnációk más technikákkal nehezen pótolható lehetőséget kínálnak arra, hogy árnyékvilágunkat teljes azonosulással átéljük és integráljuk.

Nem emlékekkel dolgozunk, az inkarnációk az átélés során jelenvalóvá lesznek. Ez azért lehetséges, mert az idő tudatunkon kívül nem létezik. Az idő csak az *egyik* lehetőség az események szemléletére. Tudjuk a fizikából, hogy az idő térré alakulhat át – a tér ugyanis a *másik* lehetőség az összefüggések szemléletére. Ha az idő térré alakulását az egymás után következő inkarnációkra alkalmazzuk, az egymásutániságból egymásmellettiesség lesz, vagy más szavakkal: az életek időbeni láncolatából egyidejű térben-párhuzamos életek. Jegyezzük meg, az inkarnációk térbeli interpretációja sem nem helyesebb, sem nem tévesebb, mint az időbeli modell – mindkét szemléletmód az emberi tudat legitim, de szubjektív terméke (vö. a fény hullámrészecskéi). Valahányszor azonban megpróbáljuk átélni ezt a térben egyidejűt, a tér ismét idővé alakul át. Például: egy térben egyidejűleg, egymás mellett sok, különböző rádióprogram van. Ha azonban ezeket az egyidejűleg jelen lévő programokat meg akarjuk hallgatni, azonnal egymásutániság jön létre. Rádióvevőnket egymás után különböző frekvenciákra fogjuk beállítani, és a készülék, a különböző rezonanciamintáknak megfelelően, különböző programokkal fog összekapcsolni bennünket. Ha ebben a példában a rádióvevőt tudatunkkal helyettesítjük, abban a mindenkori rezonanciamintának megfelelő inkarnációk fognak manifesztálódni.

A reinkarnációs terápiában hozzásegítjük páciensüket, hogy átmenetileg megváljon eddigi frekvenciájától (azaz eddigi rezonanciájától), hogy teret adhasson más rezonanciáknak. Ebben a pillanatban más inkarnációk fognak manifesztálódni, amelyeket az érintett személy ugyanolyan realitásérzéssel fog megélni, mint azt az életet, amellyel eddig azonosult. Mivel a „többi élet” vagy identifikáció párhuzamosan és egyidejűleg létezik, természetes, hogy érzékeinkkel érzékelhető is. A „harmadik program” nem távolibb, mint az „első” vagy a „második”; bár egyszerre csak egyet tudunk észlelni közülük, azonban tetszésünk szerint bármikor átkapcsolhatunk. Analóg módon átkapcsolhatunk tudati frekvenciáinkon is, s ezzel változtathatunk a beesési szögön és a rezonancián.

A reinkarnációs terápiában tudatosan játszunk az idővel. Időt pumpálunk az egyes tudatstruktúrákba, miáltal azok felfúvódnak, mintegy láthatóvá válnak – majd leeresztjük ezt az időt, hogy megtapasztalható legyen: minden az Itt és Most része. Gyakran ér bennünket az a kritika, hogy a reinkarnációs terapia fölösleges keresgélés előző életeinkben, hiszen problémáinkat itt és most kell megoldanunk. Részünkről nem ismerünk más terápiát, amely ilyen kompromisszum-mentesen megvonná a páciensről a projekciós felületeket, s ezzel a felelősséget ugyanilyen kompromisszum-mentesen a páciensre hárítaná.

A reinkarnációs terapia egy pszichés folyamatot próbál beindítani – s itt a folyamaton van a hangsúly, nem a történések intellektuális rendszerezésén vagy interpretációján. Azért beszélünk könyvünk végén egyáltalán a pszichoterápiáról, mert széles körben elterjedt az a vélemény, hogy a pszichoterápiával pszichés zavarokat és pszichés tüneteket gyógyítanak. Tisztán szomatikus tünetek esetén kevesen gondolnak a pszichoterápia lehetőségére. Tapasztalatunk és szemléletünk szerint azonban a pszichoterápia az egyetlen sikerrel kecsegtető módszer, amellyel a testi tünetek valóban meggyógyíthatók.

Ez a tény itt már nem szorul további indokolásra. Aki a látását odáig fejlesztette, hogy észreveszi: minden testi jelenségben és tünetben pszichés történések fejeződnek ki, az azt is tudja, hogy a testben láthatóvá lett problémákat csak tudati folyamatok válthatják meg. Ezért a pszichoterápia esetében sem indikációt, sem ellenindikációt nem ismerünk el. Csak embereket ismerünk, akiket a betegségből az egészséghez kell hozzásegíteni. A pszichoterápia feladata az ember támogatása a fejlődés és a változás e folyamatában. A terápiában mi a beteg tünetével kötünk szövetséget, s támogatjuk célja elérésében – mert a testnek mindig igaza van. Az akadémikus orvostudomány ennek az ellenkezőjét teszi: ő a pácienssel köt szövetséget a tünet ellenében. Mi mindig az árnyékvilág oldalán állunk, s őt segítjük abban, hogy napvilágra kerüljön. A betegség s tünetei ellen nem harcolunk, hanem fordulópontként próbáljuk felhasználni őket a gyógyulásban.

A betegség az ember óriási esélye, megbecsülendő java. A betegség személyi tanítónk és vezetőnk az egészséghez vezető úton. E cél elérésére különböző utak kínálóznak, ezek többnyire nehezek és bonyolultak – s az emberek mégsem veszik észre a betegséget, amely a legkézenfekvőbb és legindividuaisabb eszközünk lehet ezen az úton. A betegség a legkevésbé hajlamos az öncsalásra, az illúzióra. Ezért is gyűlölik annyira. Mind terápiánkban, mind könyvünkben arra törekedtünk, hogy a betegséget hétköznapi szűk szemléleti kereteiből kiemeljük, s valódi vonásait tegyük láthatóvá. Kényszerűen félreérti minden kijelentésünket

az az olvasó, aki e másik vonatkoztató rendszerbe nem lép át velünk együtt. Aki azonban képes arra, hogy a betegségben az önmegismerés lehetőségét felismerje, az előtt egy új, belátásokkal teli világ nyílik meg. Viszonyunk a betegséghez nem teszi az életet sem egyszerűbbé, sem egészségesebbé, csak bátorságot akarunk kelteni az emberekben, hogy poláris világunk problémáival, konfliktusaival őszintén tudjanak szembesülni. Le akarjuk bontani a konfliktusmentes világ illúzióját, mert az az őszintétlenség fundamentumán kívánja berendezni a földi paradicsomot.

Hermann Hesse azt mondta: „A problémák nem azért vannak, hogy megoldjuk őket, a problémák azok a pólusok, amelyek megteremtik az élethez szükséges feszültséget.” A megoldás túl van a polaritáson; ahhoz, hogy oda elérjünk, a pólusokat egyesítenünk, az ellentéteket ki kell békítenünk egymással. Az ellentétek egyesítésének nehéz feladata csak annak sikerülhet, aki ismeri mindkét pólust. Ehhez késznek kell lennünk mindkét pólus bátor átélésére és integrálására. „Solve et coagola”, áll az ősi írásokban; oldj és köss. Először meg kell különböztetnünk, meg kell ismernünk az elválasztást és a hasadást, mielőtt a kémiai kézfogó nagy munkájához, az ellentétek egyesítéséhez fognánk. Így először mélyen le kell szállnunk anyagi világunk polaritásába, a testiség és a betegség, a bűn és a vétkek világába, hogy a lélek legsötétebb éjszakájában, a legmélyebb két-ségbeesésben találjuk meg a *be-látás* fényét, mely képessé tesz bennünket arra, hogy iróniával lássuk át a fájdalmak s szenvedések útját, s mely segítségünkre lesz abban, hogy ott találjuk magunkra ismét, ahol mindig is voltunk: az egységben.

*Ismertem jót és rosszat,  
bűnt és erényt, jogot s jogtalanságot;  
ítélkeztem s megítéltettem;  
átmentem születésen s halálon,  
örömmön és szenvedésen, mennyen és poklon;  
s végül felismertem,  
hogy mindenben ott vagyok  
s bennem ott van minden.*

*Hazrat Inayat Khan*

## A szervek és testrészek pszichés fogalmi megfelelői

bőr .....	lehatárolás, normák, kontaktus, gyengédség
csontok .....	szilárdság, a normák betartása
epe .....	agresszió
fogazat .....	agresszió, vitalitás
foghús .....	ősbizalom
fül .....	engedelmesség
genitáliák .....	szexualitás
gyomor .....	érzések, befogadóképesség
haj .....	szabadság, hatalom
hát .....	egyenesség, őszinteség
hólyag .....	nyomástól való megszabadulás
hüvely .....	odaadás
izomzat .....	mozgékonyosság, hajlékonyság, aktivitás
kéz .....	felfogás, cselekvőképesség
kéz- és lábkörmök .....	agresszió
láb .....	megértés, kitartás, alázat, gyökérverés
máj .....	értékelés, világnézet, vallás
nyak .....	szorongás
orr .....	hatalom, büszkeség, szexualitás
pénisz .....	hatalom
száj .....	befogadóképesség
szem .....	belátás
szív .....	a szeretet képessége, emóciók
térd .....	alázat
tüdő .....	kontaktus, kommunikáció, szabadság
vastagbél .....	tudattalan, érvényesülési vágy
végtagok .....	mozgékonyosság, hajlékonyság, aktivitás
vékonybél .....	feldolgozás, analízis
vér .....	életerő, vitalitás

*Thorwald Dethlefsen – Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez – részlet/*