

Egyensúly holisztikus nézőpontból

Bokorünnep 2017. február 25.

Összeállította: Faragóné Bircsák Márta

Bevezető kisfilm linkje:

<https://www.youtube.com/watch?v=jSDGaQO4ssk&feature=youtu.be>

Témák

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

Főbb hatások, amelyek elindítottak ezen az úton

- ❖ Teilhard de Chardin: Benne élünk 1965. (Egészen vágyom látni a mindenséget!)
- ❖ Dr. Szepesvári Elemér: Holisztikus medicina 1996. (Egészség és életszeretet)
- ❖ Natúra holisztikum képzés a gyógyító pedagógiához segítségként 2004. (ami számomra megteremtette a holisztikus pedagógiát is).
- ❖ Ez már inkább visszaigazolás volt: Christian A. Schwarz: Magától A természetes növekedés útja Bevezetés a természetes közösségfejlődésbe 2016.
- ❖ Végh Györgyike kezdeményezésére a Bokor honlapon készült nagyon régen egy bizonyos anyag: 3E címmel fiatalok számára.
- ❖ Néhány szó az iskolánkban 9. éve működő holisztikusan gondolkodók köréről (K. Náczi ötlete volt a program kiterjesztése még szélesebb körben).

1. Az egyensúly holisztikus megközelítése

- ❖ Akkor vagyunk egyensúlyban, ha a test-lélek szellem egységében élünk.
- ❖ A holisztikusan gondolkodó személy a világ egészleges megismerésére törekszik; a szellem, a lélek és a fizikum vonatkozásában egyaránt.
- ❖ A cél: egyre közelebb jutni a lét legfőbb Forrásához. A sokszínű „Alkotás” 1-1 útját megismerve érdemes igyekezni az emberben lévő örök-részt, – amely az emberi léten átragyog – egyre jobban fényessé tenni. Ez a szándék szeretné majd vezérelni a mindennapokat is.

1. Az egyensúly holisztikus megközelítése

- ❖ Ha egészségesek vagyunk, ez feltételezi azt is, hogy egyensúlyban legyünk.
- ❖ Túl egyszerű lenne a „Mi az egészség?” kérdést azzal a válasszal elintézni, hogy nem más mint a betegség nélküli állapot. Miért lenne túl egyszerű? Mert az „egész”, (görögül: holosz), „mindent” magába foglal. Vagyis az egészséges ember, tökéletesen illeszkedik bele a világ-egészbe is. Harmóniában van önmagával (önmaga Magjával), és másokkal is. Az Egészségügyi Világszervezet (a WHO) alapokmánya szerint is: az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota s nem pusztán a betegség hiánya.
- ❖ Többféle egészségkép létezett a történelem során, itt elsősorban az kerül kiemelésre, amelyben legjobban fellelhető az „egész” állapotra, a teljességre való törekvés.

2. Korunk szükséglete; a Lélek előtérbe helyezése

Nem a testnek van lelke, hanem a léleknek van teste (A pillanatban az öröklét...)

- ❖ Idézet Chardin könyvéből (1965.) 119-120 oldal: „Egy szép napon az ember annak tudatára ébred, hogy érzékeny lett a mindenütt kiáradó Isteninek valamiféle megragadására.”
- ❖ Nem minden „aha” élmény ilyen gyönyörű (pl. amikor az újszülött kikerül finom, puha, meleg biztonságot adó közegéből....)
- ❖ Grandpierre Attila Lélek és Világegyetem – a lélek újjászületése 2016.

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

- ❖ Bal agyféltekés hangsúlyú világban élünk (Egyensúly gyakorlat)
- ❖ Nagy szükség van a gondolkodásra, de azt sem szabad túlzásba vinni, nehogy „megártson” (Ez nekünk a Bokorban is intelem...)!

3. A léleknek temploma a **test**

- ❖ A test egyensúlya
- ❖ Testünk a lélek temploma ezért becsüljük meg, ne félelemből!
- ❖ Ha felborul az egyensúly, az egyik helyen túlsúly lesz, a másik helyen pedig hiány keletkezik. Gátak, akadályok képződnek, amelyek az élet megszokott áramlását fékezik.

5. Kiegyensúlyozással leszünk kiegyensúlyozottak (ötletek eszköztárunk bővítéséhez)

Szelíd, indirekt segítségek

- ❖ Dr. Edward Bach féle virágterápia
- ❖ Biblio-terápia
- ❖ Meseterápia (párkapcsolati problémák kezelése, nincs lehetetlen, pl. hattyú és egy disznó szimbolikus találkozása, Boldizsár Ildikó: a „Bennünk élő állatvölegények és állatmenyasszonyok,, mese-sorozatban)
- ❖ Reflex terápia
- ❖ Relaxáció stb.

Mi egyszerűen csak a háttérben jelen vagyunk, és maga az illető lel rá **ÖNMAGA MAGJÁRA** (Jung: Selbst), **ŐSFORRÁSÁRA, ÉLETÉNEK KÖZPONTI EREJÉRE, A FÉLELEM NÉLKÜLI LÉTRE, A JELEN PILLANATRA, ISTENRE.**

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

- ❖ Az embert, ha megkérik egy téma körbejárására, mindig izgul, nagyon okosakat akar mondani, hivatkozik sok-sok bölcs emberre, akik e témában jeleskedtek.
- ❖ Így volt ez velem is, míg végül arra jutottam, hogy a sok magam köré tornyozott könyv tartalma helyett, a saját „Aha” élményemről vallok.
- ❖ Ha csak egy mondattal kellene megfogalmaznom, hogy nekem mit jelent a holisztikus egyensúly, azt mondanám: Egyen van a súly! Vagy egyen van a hangsúly! (a csodálatos nyelv...) Mit jelent az Egy, (az Egész, az Egység)? Az egyetlen Isten létéből jövő üzenetet: **NE FÉLJ, SZERETVE VAGY!** Ezt az üzenetet tovább tudom adni bármikor bárkinek vallására való tekintet nélkül (kamasz fiú példája).
- ❖ Ha félünk „kétségbe esünk” (Dombi Feri bácsi). Vissza kell találnunk az „Egy-ség”-hez! Az egész életünk erről szól. Jövünk az Egységből – visszatérünk az Egységbe.

Tollpihe és szív a mérlegen (ókori egyiptomi megméréstetés)



Köszönöm a megtisztelő figyelmet, könnyű szívvel eltöltött, szép délutánt kívánok!



Faragóné Bircsák Márta előadása a Kőbányai Újhegyi Közösségi Házban hangzott el.