

BÓNA LÁSZLÓ

JÁROM AZ UTAM

Az érzések mint életenergiák

HOMEOPÁTIÁS ELŐADÁS-SOROZAT
A SZINTÉZIS SZABADEGYETEMEN



VIS VITALIS

VIS VITALIS
2016

Szerkesztette:
BENKE GÁBOR

Borítóterv:
IMRE RÉKA



VIS VITALIS

© Bóna László, 2016
ISBN 978-615-5414-21-3

Tartalom

ELSŐ RÉSZ

A düh útja / 7

MÁSODIK RÉSZ

A félelem útja / 51

HARMADIK RÉSZ

A bánat, a szégyen és az undor útja / 95

NEGYEDIK RÉSZ

A vágy útja / 151

VIS VITALIS

ELSŐ RÉSZ

*A düh útja**



VIS VITALIS

* A Szintézis Szabadegyetemen elhangzott négyrészes előadás-sorozat 2015. március 10-i előadásának szerkesztett változata.

Homeopátiával foglalkozom, naponta sokféle életúttal, a legkülönbözőbb sorsokkal találkozom. Pár évvel ezelőtt találkoztam egy hölgygel, nagyon súlyos, előrehaladott vesedaganatos betegsége volt, még nem kezdték el a kezelését, és azt mondta, hogy rettenetesen fél, hogy mi lesz vele, fél a kezeléstől, fél a betegségtől. De ez a félelem nem most kezdődött az életében, hanem inkább olyan, mintha lenne egy alapérzése: a félelem, és tulajdonképpen azt lehetne mondani, hogy *az ő életét a félelem írta meg.*

De hát hogy is lenne ez másképp – mondta –, amikor a háborúban volt vele az édesanyja terhes, és amikor lementek a légópincébe, mert bombáztak, akkor a bombahangokra remegett a méhe, és ő ebben a remegésben töltötte egész magzati korát. Rögtön eszembe jutott az a téveszme, hogy az anyánk hasában a legjobb, és onnantól visszavágyunk erre, örökké az anyaméh biztonságát keressük, pedig egyáltalán nem biztos, hogy az egy idilli környezet volt, tehát az Édenkert valahonnan máshonnan jött projekció, nem az anyaméh élményéből hozzuk magunkkal. A lényeg, hogy ő erre a világra már eleve a félelem csillagzata alatt jött, hogy is élhette volna másképp az életét, mint végig félelemben? Egyetlen érzés uralkodik az életén: a félelem. Valószínűleg minden betegsége a félelemből jött, a félelemből teremtett házasságot, a félelem miatt ment hozzá valakihez, egész életében félt az apjától, aki alkoholista volt és verte őt, aztán meg a férjétől, aki alkoholista volt és verte őt... Hát hasonlót talált, mert ez volt ismerős. Végigfélt a házasságát, majd a betegségét. Elvált, és aztán rájött, hogy hiába vált el, a félelem megmaradt, és akkor elkezdett beteg lenni: jött egy betegség, amitől félt. A félelem írta az életét – mondta. Ekkor fogant meg ben-

nem a gondolat, hogy nézzünk meg alapérzéseket, hogy vajon van-e olyan, hogy egy alapérzés ír egy egész életet.

Mindannyian sokféle alapérzést ismerünk. Tudunk szerelmesek lenni, örülni az életnek, dühöngeni, sírni, bánatosak lenni, szégyellni magunkat, félni bizonyos dolgoktól, tehát sokféle érzelmen megyünk át az életben. De vajon létezik-e olyan, hogy van egy domináns érzelemfajta, ami, mint egy alapvető rendező elv, vagy mint egy forгатókönyv, megírja az egész életünket?

Kiválasztottam néhány ilyen alapérzést. Ma a dühről szeretnék majd beszélni, ezt magyarul 'h' nélkül mondják, tehát *dü*: már egy visszafojtás van a szóban, kezdődik egy kifelé áradó energiával, és aztán rögtön egy megtorpanó visszafojtással. Düh. Tehát már a szó elárul valamit az energiáról, ami benne van. A következő alkalommal a félelem lesz a téma. Utána kicsit be fogom pörgetni a dolgot, merthogy egybeveszem a szégyent, az undort, a bánatot; végezetül pedig arról lesz szó, hogy a vágy, az öröm hogyan vezérli az életet. És mivel én nap mint nap emberekkel foglalkozom, ezért gyakorlati példákat fogok hozni mindezekről.

Honnan jönnek egyáltalán az érzések? Évezredek óta vitatkoznak erről. Én magam keltem őket? Csinálok magamnak egy érzést, vagy pedig kívülről jön, és átmegy rajtam, mint a villámcsapás, vagy mint a jégverés? Érdekes, hogy büntetőjogi értelemben el van ismerve a dühnek ez az átmenő jellege, miközben a gondolatnak nincsen: ha előre megfontolt szándékkal ölok, az sokkal súlyosabb, mint ha hirtelen felindultságból, vagyis ha valami előnti az agyamat, és agyoncsapok valakit, az kevésbé problematikus, hiszen nem tehetek *annyyira* róla. Mintha a gondolataimért felelős lennék, az érzéseimért pedig nem; mintha a gondolatokat

én termelném, az érzések meg csak átmennének rajtam: hát nem tudtam mást, agyon kellett ütnöm, mert annyira dühös voltam... Mindössze csak abban van némi különbségtétel, hogy a piszkálásommal eléggé arányban van-e az agyoncsapás. Tehát ha megpöcköli valaki az orromat, és én agyonütöm, akkor az nem annyira van rendben, de hogyha erősen vegzáltak, és én erősen visszavegzálok, és közben véletlenül megölöm, az rendben van. Nem nagyon rendben, de még mindig jobban rendben, mint ha előre kitervelten ölöm meg az illetőt. Mintha a gondolataim esetében a felelősségem teljes birtokában kellene lennem, miközben az érzéseim szabadon áramolhatnak, valami ilyen képzelet van az embereknek.

Magunk közt vagyunk, most bevallhatjuk, hogy ez nem igaz. A gondolatok ugyanúgy átáradhatnak rajtunk, mint az érzések. Egyáltalán nem biztos, hogy én gondolom, amit gondolok: ugyanúgy lehet csodálkozni azon is, hogy *ez most honnan jutott eszembe*. A költő ezt pontosan tudja: ihletnek nevezi, ha valami eszébe jut, és leírja, aztán csak csodálkozik, hogy *Úristen, ezt én írtam le? Honnan jött ez? Még egy ilyet nem tudnék...* Teljesen világos, hogy a gondolat ugyanúgy egy átsuhanó valami. Amit most beszélek, az ugyanúgy átsuhan rajtam, mint egy érzés, valahonnan összegyűjtöttem, de nyilván jön valahonnan, nagyon kevés az enyém benne, amit beleteszek, az tulajdonképpen csak a közvetítés: egy szűrő, hogy pont rajtam megy keresztül, de valamiképpen én tudom ezt a világon így fogni. Azt mondhatnám, és ez az érzésekre is igaz, hogy mi tulajdonképpen médiumok és szűrők vagyunk: valakin a düh jobban átmegy, és többet szűr ki belőle, olyan a szűrője, hogy ebből az érzelemóceánból több dühöt szűr ki, valaki meg több félelmet szűr ki, és ezért olyan, mintha a félelem vezérelné.

Rudolf Steiner, az antropozófia atyja azt mondta, hogy azt hinni, hogy mi gondolunk valamit, az olyan, mint hogyha belemerítenénk egy vödört a kútba, felhúznánk, és azt mondanánk, hogy a vödör vizet termel. Nem: az agyunkat belemerítjük az értelem ósocéánjába, és valamit felfogunk belőle, valami lecsapódik bennünk. * Nagyjából így van az érzésekkel is. Honnan jön tehát a düh? Honnan jön, hogy valakinek düh csapódik le? Arra próbálok ráközelíteni, hogy ezek valamiféle erők, erőfajták, energiák. Van valamilyen speciális antennám, és ezért ezt az érzést jobban veszem, azt pedig kevésbé; ez jobban fönnakad rajtam, és mintázzá áll össze, és ezért a félelem vezérel, míg más a dühöt veszi ki jobban, és a düh áll össze benne mintába.

* * *

Tegnap eljött hozzám egy házaspár, van három gyerekük, a legkisebb még egészen pici. Mindkét szülő akart velem beszélni egy-egy órát. Bejött elsőnek az apuka, és beszélt egy órát. A kocsiban elaludt a kisgyerek, kint maradt vele az anyuka. Az apa kiment, hogy leváltsa az anyukát, bejön az anyuka, apuka kint maradt a kicsivel. Igen ám, de a kicsi felébredt, és iszonyú dühös lett. Elkezdett rúgkapálni, ordítani, az apa csitította a kocsiban, de már az utcáról behalatszott. Rúgott, ordított. *Menjünk haza, menjünk haza!* Jó, hát nincs mit tenni, akkor beviszlek a mamához. Behozta, hát már az előszobából hallatszott, hogy ordít, őrjöng, rúgkapál, nem hagyta, hogy az anyuka mondja a saját bánatát,

* Erről részletesen és pontosan *Steiner* alábbi művében olvashatunk: *Rudolf Steiner: Egészségről és betegségről. Az érzékelés tanának szellemtudományos alapjai*. Ford.: *Malomsoky Ildikó*. Új Mani-fest Kiadó, Bp., 2004. 160. old.

ki kellett menjen hozzá. Kiment, behozta, és akkor ott voltunk, papa, mama, gyerek, én, négyesben, a gyerek ordított, mint a sakál, állig felöltözve, a kabátot nem lehetett leszedni róla, rúgott, ütötte az anyját-apját, mondta, hogy azonnal menjünk haza.

Az az érdekes, hogy én láttam őt egy hónappal azelőtt, egy angyalian gyönyörű, szőke fürtös gyerek, olyan, mint egy görög szobor, egy angyali teremtés, bájosan mosolyogva, békésen, nyugodtan ült az anyja ölében, mi történhetett egy hónap alatt? Kérdezem az anyját, hogy miért ilyen dühös? *Hát, mert most kelt föl.* És kérdezem, hogy mindig ilyen dühös, amikor felkel? *Hát igen. Dühösen kel.* És aztán? *Hát várni kell egy kicsit és megnyugszik.* Mindig, éjjel is, többször? *Igen, előfordul, de hát ez a legjobb gyerek a háromból, segítőkész, szeretetteljes, mindenki imádja, körülrajongják a nagyobb testvérek, hát csupa szeretet. Na, de dühösen kel.* És akkor a gyerek, ugye, igazolta, hogy ez igaz. Ordított tovább, hogy *azonnal menjünk haza.* Mi van ilyenkor? *Nézd, képeskönyvek. Akarod, hogy meséljek?* Hát mondjuk én nem nagyon akartam, mert, ugye, lett volna egy program. Ugye, hát a mamának van valami problémája, és azt meg kellene beszélnünk, tehát ha itt most átmegyünk nyugtatásba, mesélhetünk neki, dajkálhatjuk, talán meg is nyugszik, aztán hazamennek – kevéssé hatékony módszer. *Nem akarsz mesét? Nézd, labda. Papával nem akarsz menni sétálni? Nézd, a papa sétálni akar veled. Menj egy kicsit vele!* *No, gyere!* Az apuka húzza ki, kint ordítás, lépcsőn ordítás, utcáról ordítás, csönd – nyilván a hallótávolságon kívül mentek, tíz perc... megjelenik az apa, karján a gyerekekkel, ordít. *Na, látom, nem kell a papa. Hát nem tud a papa veled mit csinálni.* A papa vörös fejjel, iszonyú dühösen... tényleg teljesen bevörösödvé... egyébként magas vérnyomással

jött. Tehát hogy látszik, hogy valóban uralkodik az energia, megy át a családon, hogy mi a kiindulópont, nem tudom, de hogy nem lehet vele... akkor meg kell etetni.

A következő tipp, amivel a dühöt le lehet szerelni: biztosan éhes. Ha tele a has, akkor majd nem fog ordítani. De nem akart enni. Fontosabb volt a düh, mint az evés. *Pedig biztos éhes*, mondta az anyja. *Nem lehet, hogy nem éhes. Nem evett órák óta, máskor óránként eszik valamit.* De nem akart enni, nem akart semmit, a kabátot se akarta levenni, azt mondta, *menjünk haza.* Most már fél órája mondta ezt, különböző helyzetekben. Mert rosszul ébredt. Mindig így ébred. Van egy düh, amivel született... a létbe ugyanezzel érkezik bele. Hogy alszik? – kérdezem. *Nyugodtan.* Menyire? *Teljesen békésen, nyugodtan alszik.* Fölriad többször? *Hát nem, néha.* És akkor?... *És akkor dühös.* De egyébként jól elalszik, *békésen szundikál, hasra fordulva, magzatpózban, de így ébred.* Aztán utána majd rendbe jön... Hát én ezt a fázist végül nem tudtam megnézni, a rendbejövést, mert kénytelen voltam azt mondani, még talán soha nem mondtam ilyet húsz év alatt, hogy ezt most nem tudjuk folytatni. Egyszerűen úgy éreztem, hogy nem lehet tovább kínozni ezt a gyereket, nincs az a szempont, ami indokolhatná, hogy tovább gyötörjük.

Az az érdekes, hogy el kellett telnie ennek a félórának, hogy mindannyian úgy érezzük, hogy ez a düh már szenvedés. A düh először dühöt váltott ki: Miért nem hagyja abba? Miért nem eszik? Hát miért nem jó neki egy labda? Miért nem akar sétálni? Hát hogy lehet ez a hiszti? Érdekes volt a folyamat, ahogy ez átment sajnálatba, szenvedés lett: azt láttam rajta, hogy szenved. Amikor felébredt, még nem akart semmit. Így ébredt. Belejött a létbe egy alapérzéssel. Ugye, van gyerek, aki ül az etetőszékben és akkor felborul,

fáj valami, és elkezd ordítani, és rátámad azokra, akik ott vannak a környezetében. Valaki meg sírdogálva elkullog és bemegy a sarokba, hátat fordít és sír. Van, aki egyszerűen elájul, és kész. Feláll, elszédül, elájul. Tehát amikor tudatra ébred, amikor az ember beleébred a tudatába, rögtön összekapcsolódik egy alapérzéssel: valaki a félelemmel, valaki a bánattal, valaki elbújik, valaki izolálódik, valaki támad. Amint a tudat egy picit bekapcsol, és észleljük, hogy itt vagyunk ebben a valóságban, a földi létben, valóságos környezetben, rögtön egy alapérzés kapcsol be. Aztán ez elmúlik, és az érzések tömege jön, különböző érzelmek: éhség, sírás, bánat, szégyen, fájdalom, satöbbi, de az alapérzés rögtön összekapcsolódik, ahogy a tudat bekapcsol. Honnan jön ez? Neki miért pont ez?

* * *

Múltkor voltam egy termálvízben, és egy olyan nyolcéves forma kislány a hatéves forma hűgát gyepálta, tiszta erőből, de úgy, ahogy nem nagyon látni: hát szoktak a gyerekek birkózni, az ember lát egy-két brutálisabb jelenetet, de ő mintha megölni akarta volna, húzta le a copfjánál fogva a víz alá, és ütötte ököllel, elborultan, a mellkasát, hogy a másik csaknem elájult. A medencében mindenki ül a meleg vízben, kikapcsolódni jött, lazítani, és közben egy gyerek öli meg a másikat... A hűg sír, de ő nem szánta meg, mert hát benne volt ebben a tervben, hogy kivégzi.

Mikor és ki avatkozik közbe? Mindenki körülnéz, hogy hát van-e itt valaki, egy kompetens felnőtt, akihez hozzátartoznak. Én is körbenézek, pár méterrel arrébb ül a nagymama a vízben, és nézi, milyen bájosak. És néha odaszól:

MEGRENDELEM A KÖTETET



VIS VITALIS

www.visvitaliskiado.hu