

Tóviziné Nagy Mária

„ESZTER KÖNYVE”

*Egy lélektudományos megközelítésű tanácsadás jegyzőkönyve*

Különös mozzanat, amikor a lélek a testbe költözik. Sokan képzelik úgy, hogy a lélek, mint a meteor beleszapódik ebbe az idegen földi világba, vagy mint láthatatlan virágpór, beleszáll a kis magzat szívébe. Még azon is vitatkoznak sokan, hogy a terhesség hányadik hónapjában történik mindez.

Én – leendő lélekgyógyászként – ezt más-képp közelítem meg:

Egyetlen világ van, és ennek teremtője az „ÉN VAGYOK, AKI VAGYOK; ÉS VOLTAM, AKI VOLTAM; ÉS LESZEK, AKI LESZEK.”

Ennek az egyetlen világnak más és más a rétegenkénti tudatállapota, és ettől tűnik a valóság természete is másnak. De a víz akkor is víz, ha pára, akkor is, ha folyékony, és akkor is, ha jég.

Ez itt, ahol élünk sűrű jégvilág, mert annak érzékeljük. Lassúbb, lefokozottabb, de éppúgy a szellem a lélek és az anyag hármasságából épül fel; mint bármilyen valóság. Ezek a látszólag külön világok összetartoznak, és egymásba folyamatosan átalakulnak.

Ebből az alapállásból kiindulva a születés tulajdonképpen metamorfózis. Akár egy mélytengeri merülésnek is mondhatnánk, ahol egy olyan búváruhába kell beöltöznünk, amely a mélység törvényei szerint épül fel, a lenti formákból építkezik és lelki szerveinkből fizikai szerveket kell készíteni. Multidimenzionális tudatunkat háromdimenziójúvá kell alakítani, és hozzá kell szoktatni magunkat ahhoz, hogy itt már csakis szemmel tudunk látni, füllel hallani. Érezni pedig idegeink finom elektromos hálózatán keresztül tudunk.

A pára világában úgy élünk, mint a pára, a „testünk” is pára. De itt, a jég világában jéggé kell válnunk.

Az én már e fenséges metamorfózis előtt készen van. Az élettervek már egyeztetve vannak, majd föl kell öltetni a maszkot és a jelmezeket, bele kell bújni a testi ruhába, hogy kívül is megjelenjen az, ami belül már készen van. És elkezdődhet az előadás életünk színpadán. Ezt az egész

folyamatot az analógia törvénye irányítja. A születendő én már régóta kapcsolatban van a földi világgal. Benső erővonalai megfelelésben vannak a szülői génekkel – mert ami fenn van, ugyanaz, ami lent van. A kettő, ha más síkon is, de tökéletesen együtt működik. A földi testben élők is adják vágyaikat, elképzeléseiket, érzelmeiket, és testük minden sejtjére kiterjedő legfinomabb titkaikat. Így történhet meg az a csoda, hogy a megszületendő én nemcsak önmagára hasonlít, de a szüleiére, és rajtuk keresztül őseikre is.

Az analógia törvénye azonban még ennél is tágabban működik. A születendő énnek megfelelésbe kell kerülni a hellyel, az országgal, a földi környezetének számos erővonalával, de még azzal a kozmikus konstellációval is, amely világrajveletele pillanatában a Naprendszerben uralkodik.

Az én benső mindensége és a kozmosz külső mindensége tökéletes analógiában van. Az inkarnáció és a születés nem más tehát, mint egy megfoghatatlan átalakulás, egy misztérium.

Aztán e szűkös téridőben véget ér az előadás. Az élet színpadát el kell hagynunk, a ruhákat, a jelmezt lerakjuk, ki kell bújni a testi ruhánkból, és átlényegülésünk ismét elkezdődik a másik dimenzióba. Magunkkal visszük az „előadás” alatt átélt érzéseinket, tapasztalatainkat. Ha jól sikerült szép élményekkel, könnyű lélekkel távozhatunk. De ennek ellenkezője is előfordulhat, csalódott, kudarcos, békétlen, nehéz lélekkel megyünk.

Bert Hellinger korunk egyik legismertebb lélekgyógyásza, a lélek törvényszerűségeinek alapos ismerője mondta:

„A terapeuta az élőket a halottak segítségével tartja életben.”

Ezt a gondolatot, bölcsessége mellett azért tartotam fontosnak leírni, mert megerősített engem abban az elképzelésben, hogy a lélektudományos megközelítés a terápiás beszélgetésekben éppen abban különbözik döntő mértékben a „pszichológusi” megközelítéstől, hogy a lélekgyógyász az élők mellett látja a halottakat is.

Hellinger gondolatához visszakanyarodva, ez azt jelenti, hogy az élők és a holtak között egy láthatatlan kötelék van, amely lehetővé teszi, hogy az egyik segítsen a másiknak. A halott az élőknek; az élő a halottnak. Ez egy különös folyamat. A lélekgyógyász a holtaknak az élők segítségével ad örök békét.

Valahogy hasonlóképpen képzelem el én is, ahogyan azt Dr. Peter Orban német pszichoterapeuta és asztrológus. Az élők és a holtak birodalma között létezhet egy határsáv. Ez utóbbiba jutnak el a halálközeli élményt átélők is. Ott érnek valameddig, aztán egy hang azt mondja: „Vissza kell menned!” És visszatérésük után életük megváltozik. És itt tartózkodnak azok a halottak is, akik valami miatt nem tudnak a halottak birodalmába továbbmenni.

A családállításokon képeket állítunk fel. Egy ilyen szemléletes kép a következő eset: Senki nem tudja az unoka szomorúságának az okát. Néhány éve május tájékán mély szomorúság lesz úrrá rajta. A pszichiáter betegnek nyilvánítja, a diagnózis depresszió, gyógyszeres terápiát javasol. Ám a levertség újra és újra „előveszi” május környékén, és bánata fantomként újra és újra visszatér. A terápia: új és újfajta gyógyszerek.

Azután elmege családállításra. Itt kiderül: A dédnagypapa elesett a háborúban. A hírt májusban kapta meg a család. Soha nem került elő a holtteste. Nem tudtak elbúcsúzni tőle a hozzátartozók. A testét nem látták, nem tudták megélni a gyászukat. A fájdalmas érzéseket, gondolatokat el kellett nyomni. A családfelállítás során az unoka el tud búcsúzni a dédnagypapától, – még akkor is, ha ott csak a dédnagypapa „képviselője” van jelen. – Ezzel az unoka lelkében történik valami nagyon fontos, egy láthatatlan alkímiai folyamat, az oldás elindul. Most már az élet felé fordulhat. És az oldódó kötés engedni kezdi a dédnagypapát a halottak birodalma felé.

Mert a búcsú nagyon fontos, hogy könnyű lélekkel mehessünk tovább, ki-ki a maga útjára, az élők az élők világába, a holtak a holtakéba.

Bűntudat nélkül, bosszúvágy, indulat, harag, düh nélkül, megbocsátva.

A lélekgyógyásznak ez az egyik lehetséges feladata, hogy segítsen megkeresni a hozzá tanácsért fordulóknak azt, akihez a múltjából erős kötelék fűzi. Olyan láthatatlan kötelék, amely sok-sok ér-

zelmi szálból szövődik az idők során. Segítsen megérteni a tanácskérőnek, hogy amíg ezt a köteléket el nem oldja, az egy láthatatlan múlt felé húzza őt, fogva tartja, és nem engedi, hogy a jelenében, saját életében éljen. El kell indulnia, tehát a fonál mentén, és ezen az úton kíséri őt a lélekgyógyász. Közösen felkutatják, hogy ki vagy kik, vagy milyen esemény vagy események állnak a fonál végén.

Mert a fonál mentén haladva veszteségeket, traumákat találunk. És ezek megkülönböztetett figyelmet igényelnek a gyógyulás érdekében. Az elvesztett személyeket, a történeteket meg kell gyászolnunk. És meg kell értenünk, hogy hogyan változtunk meg az események hatására. Mivel lettünk gazdagabbak, tapasztaltabbak, többek általa.

Mert: „Minden amit nem értünk meg, elkerülhetetlenül visszatér, mint egy nyughatatlan kísértet. Nincs nyugta mindaddig, amíg meg nem törik az átok.”

Ezt a rendkívül mély és tartalmas gondolatot Sigmund Freudtól idéztem. Mindamellett, hogy nagy tisztelője vagyok a XX. sz. e kétségkívül meghatározó személyiségének, hiányosságának tartom, hogy ő egy élet keretein belül próbálta a rejtélyt megoldani, és elvetette annak lehetőségét, hogy mélyebbre menjen a fonál mentén, és a múltból előbukkanó „nyughatatlan kísértet” az előző életekben is keresse.

Itt én lélekgyógyászként továbbmehetek. A tudományos igényesség pontosan rögzített szabályai nem bilincselnek meg.

Mellékesen szólva az az érzésem, hogy Freud is szívesen járt volna ezen a „tudománytalan” úton, ha ez szakmai presztízst nem veszélyeztette volna. Nem véletlenül volt babonás és járt titokban jósnőhöz.

És az út – ismereteim szerint – kétfelé ágazik. Az egyik a lélek egyéni, reinkarnációs múltja felé veszi. Itt reinkarnációs hipnózis segítségével megtörténhet az előző élet – életek – traumáinak feltárása. Itt a megoldást a feldolgozott események integrálása a jelenlegi életbe jelenti.

A másik út az ősoket, családot, nemzetséget, nemzetünket ért traumák felé vezet. Én ezt az utóbbi utat választom legszívesebben. Döntő mértékben azért, mert eredeti végzettségem magyar-történelem szakos tanár.

„A lélek olyan, mint egy finom membrán.

Még a futódallamszerű élmények is megrezdítik. De vannak lélekmegrendítő élményeink is, és ezek szinte beleégnek a lélekbe. És a szerzett lelki élményeink is öröklődnek.” – hallottuk Dr. Gyárfás Ágnes 2009. október 30-án, a Miskolci Bölcsészeti Egyesületben elhangzott előadásán.

Azt a folyamatot, ahogyan a lélek örökíti élményeit, és azt, ahogyan az élők a holtakat segítik, és a holtak az élöket, számomra József Attila jeleníti meg legszemléletesebben A Dunánál című versében. Hatalmas költemény ez, mint maga a Duna. Hömpölyögve árasztja felénk az őseink üzenetét. József Attila itt médiumként működik, óriási szellemi magaslatok és lelki mélységek találkoznak, összpontosulnak lelkében. Fel kell nőnünk hozzá, hogy a mi lelkünk legmélyét is megérintse az üzenet, és megértsük.

*„...Tudunk egymásról, mint öröm és bánat.  
Enyém a mult és övék a jelen.  
Verset írunk. – ők fogják ceruzámat  
s én érzem őket és emlékezem...”*

*„...Megszólítanak, mert ők én vagyok már;  
gyenge létemre így vagyok erős,  
ki emlékszem, hogy több vagyok a soknál,  
mert az összejtig vagyok minden ő. – „*

*„A világ vagyok – minden, ami volt, van:  
a sok nemzedék, mely egymásra tör.  
A honfoglalók győznek velem holtan  
s a meghódoltak kínja meggyötör...”*

Hogy mennyire mélységesen mélyen átérezheti az egyéni lélek az ősei fajdalmát, és milyen valós kínok gyötörhetik olyan események miatt is, aminek okozói, átélői ősei voltak, mindaddig csak elméletei lehetőségnek tűnt a számomra, amíg nem találkoztam K. Eszterrel, és végig nem hallgattam történetét.

Eszter „könyve” magáért beszél.

K. Eszter 2009. szeptember 16-án keresett fel telefonon. Egy volt páciensemől kapta a nevet és a telefonszámomat.

Nagyon zaklatott volt, minél előbb szeretett volna találkozni, úgy érezte, már az angol záróvizsgájára is képtelen elmenni, folyton sír, a tanulásra egyál-

talán nem tud koncentrálni, már a gyógyszerek sem segítenek neki, hogy megnyugodjon. Ő Pest egyik külvárosában lakik, én Jászberényben. Így az utazás is megterhelő számára, a barátja azonban szerencsére gépkocsival el tudja hozni.

A találkozót szeptember 19-ére, szombat délelőtt 9 órára beszéltek meg. Eszterék pontosan érkeztek. A csöngetésben meglepő határozottságot érzékeltem, ám amint az később kiderült, a barátja nyomta meg a csengőt.

Vékony testalkatú nyúlánk, fiatal lány jelent meg. Az egész lényébe kettősséget érzékeltem az első pillanattól kezdve. Nyitottságot s ugyanakkor visszafogottságot is. Magabiztosságot és önbizalomhiányt. Modernséget s konzervativizmust. Az arca az a fajta átlagos arc, mely megfelelő kozmetikai kiemelésekkel figyelemreméltóvá, széppé varázsolható.

Kint még nyirkos, hűvös volt a levegő, a torka selyemkendővel be volt kötve, ezért megkínáltam egy teával, amit örömmel fogadott.

Elmondta, hogy négy éve szed gyógyszereket – hosszabb, rövidebb szünetekkel. Pánikszerű szorongástünetei vannak, időnként szeretne kitörni, máskor rendkívül nyomott, depressziós a hangulata.

Olyankor úgy érzi, képtelen kimozdulni otthonról, elmenni iskolába. Ha nagy nehezen elindul, félúton visszafordul. Megesik, hogy az előadó ajtajában gondolja meg magát, és inkább hazamegy, oda, ahol már egyébként börtönben érzi magát.

Találkozásunktól azt várja, hogy segítsék neki megkeresni, milyen belső feszültségek okozzák hangulatváltozásait.

Szeretné mélyebben megismerni és megérteni önmagát.

Szeretné felismerni, megélni érzéseit.

Szeretné, ha érzéseit, vágyait ellenőrzése alatt tudná tartani.

Szeretne békében, harmóniában élni önmagával.

Tisztában van vele, hogy óriási akaratereje van, és ezt szeretné érvényesíteni, továbblépni, de úgy, hogy ne ártson másoknak.

Viszont nem szeretné, ha őt bántanák, áldozattá válna.

Eszter 24,5 éves angol-magyar szakos egyetemi hallgató. A történelem, a filozófia, teológia területen is kiemelkedő olvasottsággal, ismeretanyaggal bír. Az egyetemen minden e témákat érin-

tő kurzusra eljár.

Ezek után természetes, hogy a szokottnál is erőteljesebb érdeklődéssel kezdem figyelni őt. Ahogyan mesélni kezdte az életét, a kettőnk körülvevő mező egyre jobban kitágult, történelmi tablóvá szélesedett, és körülöttünk egyre-másra gyülekeztek az ősök árnyai.

1984. november 30-án született Sepsiszentgyörgyön, Erdélyben. Édesapja mérnök-tanár, aki sokkal inkább tanárnak, mint mérnöknek vallotta magát. A humánus műveltség rendkívüli értéket képviselt a számára.

Az apai nagyszülők Lengyelországból költöztek Erdélybe, ahonnan menekülniük kellett. Az apa és az egész család apai ágon unitárius vallású. Az unitárius vallás a reformáció talaján született irányzat. A következetes egyistenhit alapján áll, és éppen ezért tagadja a Szentháromságot.

E tanok vallóit azonban mind a katolikus egyház, mind pedig a protestáns egyházak kegyetlenül üldözték és halállal büntették. Így például Servet Mihályt Genfben.

Az unitáriusokat mindenütt üldözték, gyülekezeteiket sok helyütt meg is szüntették. Lengyelországban és Erdélyben találtak menedéket. Az unitáriusok imádják Jézus Krisztust, mint aki a feltámadás után az ég királya és Istenhez hasonló hatalommal rendelkezik.

Eszter édesanyja és ősei reformátusok.

A Luther Márton által a XVI. sz.-ban elindított katolikus egyházzal szembeni vallási mozgalom Svájcba is áttért Ulrich Zwingli zürichi lelkész révén.

Zwingli halála után a mozgalom Kálvin János vezetése alá került. Kálvin diktátorként, erkölcsi terror alatt tartotta Genf városát, amelyet a protestáns Rómának neveztek, őt magát pedig genfi pápának. Mindazokat szigorúan megbüntették, akik eltértek a tanításától.

Így végezték ki a már említett Servet Mihály spanyol orvost is, amiért kétségbe vonta a Szentháromság tanát.

A reformáció eszméi Magyarországra is elkerültek, de követői üldöztetéseknek voltak kitéve. Az 1523-as budai országgyűlés határozata, mint nyilvános eretnekeket fej- és jószágvesztésre ítélte őket.

Az 1525-ös rákosi országgyűlés pedig előírja: a lutheránusokat meg kell égetni. E szigorú törvé-

nyek ellenére hamarosan a kálvini irányzat is megjelenik Magyarországon.

Erre a kis vallástörténeti kitérőre mindenképpen szükség volt ahhoz, hogy bele tudjuk élni magunkat Eszter őseinek helyzetébe is. Láthatjuk tehát: apai és anyai ágon egyaránt találunk tetteseket és áldozatokat szép számmal. A hit nevében, mely szélsőséges dogmává merevedett követték el bűneiket a tettesek, üldözték, kínozták, égették meg embertársaikat.

És szintén a hit nevében vállalták az üldöztetést, kínzást, máglyahalált az áldozatok.

És mint tudjuk, Eszter szabadon szeretne élni, nem akar sem tettes lenni, sem áldozat, mindezt úgy, hogy számára is a hit meghatározó értéket képvisel.

De nemcsak a vallásüldözések áldozatainak fájdalma, kétségbeesett küzdelmének reménytelensége égett bele Eszter lelkébe is.

A családi történetet folytatva elmeséli, hogy az anyai nagyapa 52 éves korában öngyilkos lett. A család nem kezelte tabuként a történeteket, beszéltek róla nyíltan, így Eszter előtt ismertek az események.

A nagyapa szakmája asztalos volt, de a rezsim idején büntetésből megfosztották a műhelyétől. Az 1980-as években ezért a nagyapának földművelésből kellett eltartania a családját, hiába dolgozott a földeken, nem értett a mezőgazdasághoz, a jövedelem nagyon szűkös volt.

Eszter édesanyjáék négyen voltak testvérek. Ekkor a nagyapa a dombon titokban berendezett egy műhelyt és éjszakánként illegálisan folytatta az asztalos tevékenységet. De iszonyatosan félt, hogy beárulják. Rettegett a következményektől, a bebörtönzéstől, a testi kínzás fájdalmaitól. Nem akarta, hogy megkínózzák.

Egy évig bírta így, azután „kilépett belőle”, felakasztotta magát. Ettől kezdve a nagyanya egész életében feketében járt. Senki sem hibáztatta a nagyapát. Halála a család szemében a rendszer bűne volt.

Ő a politikai hatalom áldozata lett.

Ezután Eszter a korai gyermekkoráról mesélt. Második gyerekként született a családban. A nővérét Johannának hívják. Kétéves volt Eszter világra jövelekor. Johanna lyukas szívvel született. Ő már testi szinten is megjelenítette az ősök szenvedését. A szülei nagyon aggódtak Johanna éle-

téért, féltették a kislányt, hogy nem marad meg.

A Johanna név hallatán óhatatlanul felidéződik bennünk az „orleansi szűz” története, aki látomásai parancsa elől nem tudott kitérni. Hatalmas hite erejének köszönhetően győzelemről győzelemre vezette a francia sereget. Az angolok rettegtek tőle.

Miután Párizst is sikerült felszabadítaniuk, valószínűleg árulás következtében, Johanna az angolok kezére került, akik az egyházi törvényszékekkel halálra ítéltették. Még csak 19 éves volt, amikor Rouen város piacterén mint eretneket és boszorkányt megégették. Johanna ennek ellenére nem vesztette el a hitét, ajkán Jézus nevével halt meg a magasra csapó lángok között 1431. május 30-án. A francia nép már ekkor szentként tisztelte őt. És 550 évvel később Eszter nővérét, aki lyukas szívvvel született, Johanna névre keresztelték a szülők.

E kis kitérő után könnyebben átérezhetjük, mennyi félelmet, rettegést élhetett át édesanyja méhében a kis Eszter! A család szüntelenül Johanna életéért aggódott, akit ez idő alatt kétszer is megoperáltak.

Eszter szerencsére könnyen a világra jött, 9 hónapra. Az édesanyja 8 hónapos koráig szoptatta. Gyermeksége korai éveire úgy emlékszik vissza, hogy a családi légkör feszült és nyomasztó volt. Az édesanya folyamatosan Johanna egészségét féltette, mindemellett alkalmazkodni kellett az apa melegségéhez, szigorúságához, kiszámíthatatlan, nyomasztó hangulataihoz.

A hit, a vallási kérdések mindig fontos szerepet töltek be a család életében. Eszter az apát dogmatikusan gondolkodó, erős akaratú embernek tartja. A családban minden csakis az ő akarata szerint történhetett.

A kis Eszter, ha melegségre, biztonságra, nyugalomra vágyott, vagy ha vigasztalásra szorult, az apai nagyszülőknél talált menedéket. Őket máig is a példaképei között említi, a harmónia-teremtő-képességük, rendszeretük és kiegyensúlyozottságuk okán.

1991-ben, a forradalom után családjuk elköltözött Sepsiszentgyörgyről. Áttelepültek Magyarországra, Budapest mellé. Eszter, aki ekkor 7 éves volt úgy emlékszik vissza erre az időszakra, hogy megviselte a költözés, hiányoztak neki a nagyszülei, de az új környezetet hamar megszokta.

Úgy érzi jelenlegi félelmei 8 éves korában kezdődtek, és azóta szinte folyamatosan jelen vannak.

Emlékei szerint ugyanis ekkor látott egy filmet. Arra emlékszik belőle, hogy egy apa felgyújtotta saját házát, és egy kisfiú teljesen megégett. Előtte a kisfiúnak altatót adott, hogy a fájdalmakat ne érezze. Nem derült ki, hogy az apa mindezt miért tette. Eszter még ma is látja a megégett, teljesen bepólyált testet, amiből semmi sem látszik, olyan mint egy múmia.

Azóta sem érti, hogy miért csinálta ezt az apa. Hogyan volt képes családi otthont, a házat megsemmisíteni, hogyan tehet egy apa ilyet? Hogyan képes egy apa ennyire visszaélni a hatalmával, hogy elpusztítja, felégeti saját házát és gyermekét? Mi viszi rá ekkora bűnre?

Eszter kérdéseire én sem tudom a választ, ellenben Rainer Maria Rilke néhány mondatát neki ajándékoztam.

„Legyen türelemmel szívének minden megoldatlan kérdésével szemben, és kísérelje meg magukat a kérdéseket szeretni, mintha zárt szobák vagy idegen nyelven írt könyvek lennének. Ne keresse most a feleleteket – azok nem adatnak meg Önnek, mivel nem tudná átélni őket.

És erről van szó: hogy mindent átéljünk. Éljen most a kérdésekben. Élete lassanként, észrevétlenül egy távoli napon talán belenő majd a feleletekbe.”

(Rainer Maria Rilke, Levelek egy ifjú költőhöz)

Hogy valóban látta-e a filmet Eszter, vagy a lelkében, sejtjeiben hordozott, ősei által átélte félelmek sűrűsödtek ilyen plasztikus jelenetté, nem tudhatjuk. De az biztos, hogy az őt ért élmények, félelem az apától, identitásválság egy új országba költözés miatt, elszakadás a biztonságot nyújtó nagyszülőktől, idegen iskola, idegen társak, lelkiileg megviselték a 8 éves kislányt.

Mindezt valóban élhette úgy át Eszter, hogy az apa „felgyújtotta a házat”.

Ha pedig egy valóságos filmben látta a jelenetet, az tökéletesen alkalmas volt arra, hogy belső félelmeit projektálja.

Az apa tanárként nem tudott elhelyezkedni, egy vállalatnál kapott mérnöki állást, ahol nem érezte jól magát. Úgy élte meg, hogy megfosztották valamitől, hiányzott neki a tanítás.

Eszter az iskolában jól tanult, könnyen beilleszkedett, megtanult alkalmazkodni ott is, ahogyan otthon, az apa hangulatához.

A középiskolás évei is gyorsan elteltek, jelentősebb esemény nélkül. Sok felületes ismerőse volt, de igazán jó barátja egy sem. Az elmúlt évek alatt senkinek sem beszélt a szorongásairól, a félelméről, a tüztől, sötétől, a betegségektől, a fizikai fájdalmaktól, arról, hogy mennyire fél attól, hogy esetleg kórházba kell mennie.

Aztán az egyetemen megismerkedett Mitrával. A perzsa származású lánnyal nagyon jó barátok lettek. Érzéseit, gondolatait meg tudta osztani vele, mindent megbeszéltek egymással. Aztán 2 év múlva Mitra egyszer csak búcsú nélkül eltűnt Eszter életéből. Ott hagyta az egyetemet, külföldre ment. 1 évig semmit sem tudott róla. Eszter csalódása, vesztesége óriási volt.

Ekkor érezte úgy, hogy félelmeit, szorongásait nem bírja kezelni. Egyedül maradt. Pszichiáterhez fordult segítségért. Gyógyszeres kezelést kapott, a hangulata rendeződött, szorongás- és pánikrohamai megszűntek. Mondhatnánk úgy is, hogy a tünete egy időre visszavonultak.

Két éve ismerkedett meg jelenlegi barátjával, akit nagyra becsül higgadságáért, céltudatos, kitartó viselkedéséért. Eszter most az egyetem befejezése előtt áll.

Hogyan tovább? A tanulmányai befejezése után mi vár rá? A munkanélküliség miatt kilátástalannak látja jövőjét. Otthonról nagyon szeretne elköltözni, de hová? Miből teremtsen meg az ehhez szükséges anyagi feltételeket? A barátja eljegyzést szeretne tartani, Eszter ezt sürgetésként éli meg. Ismét erőtlennek érzi magát, és tehetetlennek. Sírásrohamok törnek rá, rettenetesen fél a betegségektől, jövőtől, apjától, a világtól. Úgy érzi nem tud elmenni már az iskolába sem. Fél utazni, belépni az előadóterembe.

Háziórvosa javaslatára újra szedni kezdte régebbi gyógyszereit, de az akkori adag már nem volt elég. Sőt a megemelt adag sem hozta vissza a nyugalmát úgy, mint négy évvel ezelőtt. Ekkor döntötte el, hogy segítséget keres, és utánajár, hogy mi húzódik meg szorongásai, félelmei mögött. Szeretné kezébe venni életének irányítását.

Ezen az első találkozón a legtöbbit Eszter őseiről beszélgettünk. A párhuzamok felismerése, hogy hogyan jelennek meg a múlt, az ősök fáj-

dalmái, félelmei, jelen életében, elementáris erővel hatottak rá.

Intelligenciája, általános műveltsége lehetővé tette, hogy az irodalmi és történelmi vonatkozásokra elég volt szinte csak egy-egy szóval utalnom. És szépen, fokozatosan mint egy kirakó, összeállt benne a két ellenséges tábor képe.

Az apai oldalon és az anyai oldalon álló ősök tábor. Bűnösök és áldozatok. És mindkét táborhoz tartozó hívők. A bűnösök hitük nevében ölnek, az áldozatok a hitük okán válnak áldozattá. És a hit Eszter életében is meghatározó értéket képvisel.

Legfőbb példaképe Jézus Krisztus, akiben ő az embert látja, és tiszteli leginkább. Krisztusból, mint személyből, azt tartja a legfontosabbnak, hogy soha semmilyen körülmények között nem élt vissza a hatalmával, pedig akkora hatalommal bírt, hogy az egész világot el tudta volna pusztítani.

Egy idő után Eszter előtt tovább világosodik a két ellenséges tábor képe. Észreveszi, hogy az apai oldal sem teljesen sötét, a hatalommal visszaélő bűnösökből áll, és az anyai oldal sem hófehér áldozatokból áll. Mindkét oldalon állnak bűnösök is, és áldozatok is, akik nem tudnak békében nyugodni.

Kezdett felsejleni benne, hogy amíg a két tábor ellenségként áll egymással szemben, addig az ő lelkében sem jöhet létre a vágyott béke és harmónia. Ezen a ponton megértette, hogy miért született a nővére lyukas szívvel.

De hogyan teremthet ő békét a lelkében, amikor úgy érzi, hogy a bűnösöknek lakolni kell a bűneik miatt, meg kell torolni, amit tettek az áldozatok ellen?

József Attilára tereltem a szót. Kiderült, hogy a költő taszítja Esztert, mert öngyilkos lett, és emiatt utasítja el.

Eszter most vallotta be, hogy fél a metrón utazni, mert neki is gyakran vannak öngyilkossági gondolatai, és attól tart, hogy egyszer a szerelvény alá veti magát.

Ezután beszélgettünk József Attila öngyilkosságának körülményeiről, az azóta megjelent vizsgálatok eredményeiről.

Megkértem, hogy legközelebbi alkalomra olvassa el A Dunánál című költeményt, mert a vers következő négy sora nemcsak az ősök, a halottak gyógyulásának a kulcsa, hanem az övé is.

„...A harcot amelyet őseink vívtak,  
békévé oldja az emlékezés  
s rendezni végre közös dolgainkat,  
ez a mi munkánk; és nem is kevés.”

A hátralévő időben a helyes légzés szerepéről, fontosságáról beszéltünk, és a légzéstechnikákat gyakoroltuk. Ezután két meditációs gyakorlatot vettünk át. (A fa meditációt és az Ima meditációt.) Kértem, hogy ezeket otthon is gyakorolja rendszeresen, és amikor úgy érzi, hogy növekszik a szorongása, alkalmazza.

Mivel behatóan foglalkozom asztrológiával is, ezért természetes, hogy Eszter radix horoszkópjába is belepillantottam.

Erről részletesebben egy külön tanulmányt lehetne írni. Itt csak utalni szeretnék rá, mert az eddig leírtak alapján nem hagyhatom ki.

Eszter Napja Nyilas, az aszcendense Szűz. A Holdja a Halak jegyében áll. Az egyik legjellemzőbb fényszöge egy Nap Hold kvadrát. Az asztrológiai szimbólumok nyelvét lefordítva ez azt jelenti, hogy Eszter azt az életfeladatot vállalta, hogy saját lelkében teremti meg a békét az édesapja és édesanyja között, és rajtuk keresztül az ősök között, az áldozatok és bűnösök között. Megérti feldolgozza a múltat, megbocsát, lelkében megköti a békét és végre megtisztult szívvel szerethet.

Megállapodtunk, hogy a legközelebbi találkozásunkkor részletesen fogunk beszélni radix horoszkópjáról. A hátralévő időben kértem mesélje el azt a gyermekkori álmát, amire vissza tud emlékezni.

Megbeszéltük, hogy ezentúl reggelente egy naplóba rendszeresen le fogja írni minden álmát. Megértette, hogy a lélek, a benne zajló történésekről az álmokon keresztül üzen a tudat számára, és mi ezeket az üzeneteket fogjuk értelmezni.

A gyerekkori visszatérő álmát így mesélte: „Egy felhőkarcoló tetején állok, egyedül vagyok. És nagyon félek, hogyha elindulok lefelé a lépcsőn leszédülök és lezuhanok.”

Az álom üzenete az előzmények ismeretében egyértelműen megerősít abban, hogy a jó úton járunk a probléma megoldásában.

Amit még hozzáfűznék. Más egy egész életen át küzd, hogy felérjen a csúcsra, a magasra, hogy na-

gyobb távlatból tekintsen a világra.

Ő már eleve oda született a csúcsra. A toronyházat sok-sok őse „építette”. Álma megerősít abban, hogy jól látom: Eszter – a névadó „bibliai” Eszterhez hasonlóan – nagy feladatra vállalkozott.

Mint ismeretes Eszter, a zsidó nő azáltal, hogy a teljhatalmat gyakorló Ahasvérus felesége lett, megmentette a népét a kiirtástól.

Hellingerre visszautalva sok őse, sok halott segíti őt, és sok őst segítheti Eszter a megbékéléshez azáltal, hogy békét teremt saját lelkében.

Nincs könnyű dolga, súlyos a teher, sok fájdalomból, kínból szövődött az a kötelék, amit el kell oldania.

Hálás vagyok a Sorsnak, hogy egy ideig vezethettem őt az útján, segíthettem neki cipelni terheit, és együtt kezdhettük el az oldás láthatatlan alkímiai folyamatát.

Remélem dolgozatommal sikerült elérni a kitűzött célokat, és érzékeltetni tudtam, hogy milyen egy lélekgyógyász által vezetett lélektudományos megközelítésű tanácsadás mezőjének légköre.



"Tavasztündér - Mandala"  
(Internet)