

# HÁROM A KÖBÖN

2021. december

## HIVATÁSUK AZ EGÉSZ-SÉG

*„Ha egyszer benéztem a függöny mögé,  
akkor már nem mondhattam azt,  
hogy nincs a függöny mögött semmi.”*

**Dr. Szőke Henrik**  
antropozófus orvos



*„Akkor vagyunk egészségesek,  
amikor valóban a nekünk  
megszabott életfeladatot  
tudjuk beteljesíteni.”*


**Molnár Mária**  
a Rózsaház Gyógypedagógiai  
Waldorf Iskola osztálytanítója



*„Az ember tevékenysége a Földön zajlik,  
de hatása a végtelenbe sugárzik.”*

**Mezei Mihály**  
a Biodinamikus Közhasznú Egyesület elnöke





A lélek vágyai kicsíráznak,  
Az akarat tettei növekszenek,  
Az élet gyümölcsei beérnek.

Érzem a sorsomat,  
A sorsom megtalál engem.  
Érzem a csillagomat,  
A csillagom megtalál engem.  
Érzem a céljaimat,  
A céljaim megtalálnak engem.

A lelkem és a világ egy.  
Az élet világosabbá válik körülöttem,  
Az élet nehezebb lesz számomra,  
Az élet gazdagodik bennem.

*Rudolf Steiner: Béketánc*

Kedves Olvasó!

Hatalmas erő szükséges annak a nehéz, de egyben gyönyörű sorsnak a felvállalásához, ami a gyógyítás feladatát rója az emberre. Legyen szó betegekről, segítséget igénylő gyermekekről vagy akár magának a Földnek a gyógyításáról.

A **Három a Kőben** ötödik számában bemutatunk három embert, akik erre tették fel életüket. Akik, bár különböző életterületeken fejtik ki tevékenységüket, mégis ugyanazért a szent célért dolgoznak.

Interjúalanyaink:

- **Molnár Mária**, a Rózsaház Gyógypedagógiai Waldorf Iskola osztálytanítója
- **Dr. Szőke Henrik** antropozófus orvos
- **Mezei Mihály**, a Biodinamikus Közhasznú Egyesület elnöke

Jó olvasást kívánunk!

Kmety-Molnár Györgyi, Kótai Zita, Szabó Zoltán  
a Magyar Waldorf Szövetség munkatársai

# 3x3 kérdés

**Molnár Máriához**, a Rózsaház Gyógypedagógiai Waldorf Iskola osztálytanítójához

## 1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit választottál, s miért?

– Amikor igazán kicsi gyerek voltam, királynő szerettem volna lenni, és teljesen egyértelmű volt számomra, hogy nem is lehetek más, csakis királynő. Vonzott a szépség, a csillogó ruha, talán a hatalom is, mert arra tisztán emlékszem, hogy mindig mindent másként láttam, és akkori meggyőződésem szerint jobban is tudtam, mint mások. Iskolába menet mindig azt játszottam, hogy királynőként sétálok, útközben növényeket szedegettem, és virágjukat, magjukat szétszórtam képzeletbeli alattvalóim között, akik legtöbbször madarak és tündérek voltak. Sikerült sok mindenkit jóllakatnom, mert egy jó félórás gyalogút volt az otthonomtól az iskola.

Egy nagyon erősen katolikus és összetartó családból származom egy kicsi faluból. A szüleim már a városban dolgoztak, de még erős kapcsolódásuk volt a földhöz, a paraszti kultúrához. Mindennek megvolt a maga megkérdőjelezhetetlen rendje, az ünnepeknek, a földdel való teendőknél. Vasárnaponként templomba kellett járnunk, hétköznap hittanra. Szerettem a szertartások misztikus hangulatát, erős áhitat és hit élt bennem, annak ellenére, hogy sok kérdésemre nem kaptam igaz választ ott. Amikor gimnáziumba kerültem, elhatároztam, hogy apáca leszek, elmegyek Afrikába és mindenkit megmentek. Ez később úgy

alakult át, hogy orvos akartam lenni, de a cél, hogy Afrikába menjek gyógyítani és embereket menteni, ugyanaz maradt.

## 2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– Nem érzek távolságot sem a királynő, sem az apáca, de még az orvoslás vonatkozásában sem. Szerintem ugyanaz van most, mint amit egykor elképzeltem, s mindaz, ami akkor csupán homályos kép volt, valósággá vált. A kép egy sorsról, akinek hordoznia kell egy közösséget, akinek mindenre és mindenkire figyelnie kell. Ha ezen hivatások magasabbrendű oldalát nézem, akkor ők mind a szűkebb és tágabb környezetük gyógyítói kell, hogy legyenek. Mindegyik hivatás egy teljes embert kíván, akinek folyamatosan önmagán is dolgoznia kell, ha valóban helyesen akar cselekedni, ha minél teljesebb együttérzést akar kifejleszteni magában a másikkal szemben, saját hiúságát, személyes ambícióit és patológiáit kioltva, bármilyen reménytelennek is tűnik ez időnként. Egy ilyen életben nincs nagyon megállás, hiszen a nap minden percében egy kell legyél a hivatásoddal. Ez a sors bizonyos értelemben áldozat, aminek persze aztán sok áldása rád is visszazáll.

## 3. Ha találkoznál most egykori gyermekkorod önmagaddal, mit mesélnél neki, milyen lett az életed?

Biztosan azt mondanám neki, hogy gyönyörű lett. Nagyon nehéz ugyan, de így tökéletes. Mindezt persze nekem könnyű mondanom, mert nagyon melankolikus ember vagyok. Ha négy évvel ezelőtt kellene erre a kérdésre válaszolnom, mást mondanék.

Akkor még egy állami gyógypedagógiai iskolában dolgoztam, ahol erős korlátok közt, csak kis részét tudtam megtenni annak, amit helyesnek tartottam. Úgy gondoltam, el kell fogadnom, hogy ebben az életben nem dolgozhatok már egy gyógypedagógiai Waldorf-iskolában.

Rendkívüli módon vágytam rá, de akkor még úgy tűnt, ez csupán egy örök vágy marad az életemben. Éppen ezért most a nehezebb pillanatokban mindig azt kérdezem magamtól, hogy mégis mi bajom van, hiszen éppen azt csinálhatom, amire születtem.



#### 4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki tevékenységed, hivatásod? Mit mesélnél róla?

– Azokat az embereket igyekszem segíteni, akik teljesen különféle okokból kifolyólag olyan testi és/vagy lelki korlátokkal, adottságokkal születtek most ide a Földre, hogy nem tudják a létet olyan formában elviselni, hogy képesek legyenek itt a mi földi világunkban bármiféle segítség és támogatás nélkül élni. Őket egész életükön át mindig kísérni kell. Többségüknek – akár a nagyon régi időkben, akár most – a világba vetett bizalma és hite is sérült vagy elveszett. Nekem az a legfőbb feladatom, hogy a világ szépségébe és jóságába vetett és az abban való hitüket, hogy minden értünk van és helyesen van, azt valahogyan visszaépítsem. Hogy tudják és érezzék, van helyük és feladatuk ebben a világban most és a jövőben is, és képességeik kibontakoztatásával, gyógyító fejlesztésével, eszközöket is adjak nekik feladatuk megvalósításához. A mindennapjaink pedig úgy zajlanak, hogy az iskolához vezető erdei úton reggelente együtt beszélünk. Nagyon fontos ez nekünk, hiszen a szabad levegő és a járás ritmikussága már ad egy alapot a naphoz. Amikor beérkezünk az iskolába, a teljes iskolai közösségünkkel együtt indítjuk a napot kis énekkel, euritmiával, majd ezt követően jön a főoktatás, a szakórák, az egyéni fejlesztések. Játsszunk, nevetünk, küzdünk egymással és magunkkal, tanulunk egymásról és a világról sokat.

#### 5. Munkád során milyen partnerekkel működsz együtt, kik segítik a mindennapi tevékenységeid?

– Elsősorban az osztályom. Ősbarátok lettünk. Ők az egyik első osztály ebben az intézményben, az ő szülei is az iskola alapítói közt voltak. Azt hiszem, engem ezek a gyerekek visznek leginkább előre. Folyamatosan figyelem, hogy mi működik, mi nem, mire, hogyan reagálnak, s ebben a folyamatban én magam milyen állapotban vagyok, mit nem vettem észre vagy még nem értettem meg, miben kell változnom, hogy holnap jobb legyen. Igazából az, hogy ki kit gyógyít, nem olyan egyszerű kérdés, mint aminek látszik. Emellett a szülők is rengeteget dolgoznak az iskoláért, nemcsak a szép környezet megteremtésével, hanem a valóban felvállalt fenntartói feladatok elvégzésével, a fennmaradásunkhoz szükséges rengeteg adomány előteremtésével is. S remélem, nem tévedek nagyot,

*„Akkor vagyunk egészségesek,  
amikor valóban a nekünk megszabott  
életfeladatot tudjuk beteljesíteni.”*

de a kollégáimmal itt az iskolában érzünk valamiféle szeretetteljes támogatást vagy hordozást az egész Waldorf-közösség részéről is, ami erőt ad nekünk a mindennapokhoz.

#### 6. Mi az az állapot, amire azt mondanád, hogy teljesült az álmod, s minden terved megvalósult?

– Minden nap van ilyen pillanatom. Amikor meg tudok teremteni egy pillanatnyi tiszta csendet, áhítatot a gyerekeknek, amiben rá-csodálkozhatnak valamire, vagy amiben valami fontosat megérthetnek. Amikor úgy sikerül velük együtt lennem, vagy együtt éreznem a valós állapotukkal, hogy felkapják a fejüket, és nagyon figyelnek, mert az igazat és a valóságot hallják és érzik meg abban, amint mondok, vagy teszek. Ez különösen nehéz nálunk, mert a hozzánk járó gyerekek szinte folyamatosan a külvilág vagy saját testi folyamataik rabságában vannak, ők nem tudnak úgy szűrni vagy elhatárolódni ezektől, ahogy mi tudunk. Szóval, ezek a csendben megszülető pillanatok tökéletesek.

#### 7. Számodra mit jelent az Egész-ség?

– Akkor vagyunk egészségesek, amikor valóban azt az életfeladatot tudjuk csinálni, vagy beteljesíteni, ami nekünk meg volt szabva.

#### 8. Mit gondolsz az egészség és a természet kapcsolatáról?

– A teremtéstörténet tanítása kapcsán mostanában sokat gondolkodtam azon, hogy ez a világ, amiben élünk, s amit ennyire beteggé tettünk, vajon tud-e még valóban gyógyítólag hatni? A hiperérzékeny

gyerekeink például gyakran jelzik, mikor itt a földdel dolgozunk, hogy az nem jó, hogy ez a föld valamiért már nem tiszta. Kell nekik a tiszta föld, egy hely, ahol tudnak szabadok

lenni, gyógyító impulzusokat felvenni a természeti környezetből. Láttuk is már, mennyire másként működnek egy olyan kertben, ahol a környezet vagy a föld kizsákmányolása még nem tette azt tönkre teljesen. Nagyon sokat kell dolgoznunk azon, hogy segítsük azokat, akik még meg tudnak menteni ebből a földből valamit, hogy sikerüljön azt átalakítani, újra élővé és termővé tenni addig, amíg még lehet. Hogy végre a föld újra föld lehessen, a víz meg víz, a levegő levegő, s ebben a tiszta, egészséges formájában tudjon hatni vissza ránk.

**9. Levezetésként játszunk egy asszociációs játékot!  
A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal  
mondd ki azt, ami az eszedbe jut!**

**I. Ha azt mondom: „Nap?”**

Azt mondom: „Gyógyítás.”

**II. Ha azt mondom: „Gyermek?”**

Azt mondom: „Együttérzés.”

**III. Ha azt mondom: „Egyensúly?”**

Azt mondom: „Távoli jövő.”

# 3x3 kérdés

Mezei Mihályhoz, a Biodinamikus Közhasznú Egyesület elnökéhez

## 1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit választottál, s miért?

– Erős, lovas ember. Akkor nem tudtam, miért gondoltam úgy, talán most már tudnám a választ. A „lovas” része megvalósult. Az „erős” nagyon relatív fogalom, ma már óvatosabban nyilatkoznék.

## 2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– A lovakkal való foglalkozás hosszú ideig meghatározó volt, 25 éve viszont a szarvasmarha ágazatban dolgozom – szerető családom támogatásával.

## 3. Ha találkoznál most egykori gyermekkori önmagaddal, mit mesélnél neki, milyen lett az életed?

– Az említett „erő” minden szinten szükséges: fizikai és lelki téren egyaránt. Az életem? A folytonos próbatételeknek biztosít teret, olykor játékteret is.

## 4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki a tevékenységed, hivatásod? Mit mesélnél róla?

– A globális élelmiszer előállításban való tevékeny részvétel, a mezőgazdálkodás alapjaival, az állattartással való aktív foglalkozás.

Ezzel együtt a Föld termőképességének megőrzése, állatságos állattartás és biodinamikus gazdálkodás támogatása, művelése révén. Ehhez tartozik a kultúrtáj és a biodiverzitás megismerésen alapuló ápolása. Ez talán nem is mese...

## 5. Munkád során milyen partnerekkel működsz együtt, kik segítik a mindennapi tevékenységeid?

– A munkámhoz tartozó partnerek és munkatársak köre igen sokszínű – úgy az üzleti, mint a közhasznú, vagy akár oktatási-ismeretterjesztési területen.

Minden találkozás tanulságokat hordoz – mind a két fél részére. Minden együttműködésben keresünk kéne a mindkét fél részére adott fejlődés lehetőségét. Barátaim, munkatársaim, üzleti és szakmai partnereim – tudatosan, vagy anélkül – ebben segítenek és viszont.



*„Az ember tevékenysége a Földön zajlik, de hatása a végtelenbe sugárzik.”*

## **6. Mi az az állapot, amire azt mondanád, hogy teljesült az álmod, s minden terved megvalósult?**

– A hosszú évtizedeken keresztül öfenntartásra képes, teljeskörű – azaz állattartó, zöldség, gyümölcs, gyógynövény és szántóföldi növénytermesztő biodinamikus gazdaság létrejötte, fenntartása – kulturált építészeti és emberi környezetben.

## **7. Számodra mit jelent az Egész-ség?**

– Amikor a pozitív gondolatok és a történések építőleg hatnak testünkre és környezetünkre

## **8. Mit gondolsz az egészség és a természet kapcsolatáról?**

– Az előző kérdéshez is kapcsolódva: keressük az organikus, az élő kapcsolatot természet és egészség között. Ez talán az emberi tevékenység által teremthető meg, kölcsönösen hat a talajra, a növényekre, a házi és a vadon élő állatokra. Figyelve minderre, meghatározzuk a természeti és épített környezet mikéntjét is. Mindezek együttesen és alapvetően hatnak az egészségre.

## **9. Levezetésként játszunk egy asszociációs játékot! A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal mondd ki azt, ami az eszedbe jut!**

### **I. Ha azt mondom: „Föld?”**

Azt mondom: „Bolygó és élettér.”

### **II. Ha azt mondom: „Ember?”**

Azt mondom: „Tevékenysége a Földön zajlik, de hatása a végtelenbe sugárzik.”

### **III. Ha azt mondom: „Egyensúly?”**

Azt mondom: „Vágyaink, emberi tevékenységünk fő célja.”

# 3x3 kérdés

Dr. Szőke Henrik antropozófus orvoshoz

## 1. Amikor kisgyerek voltál, és megkérdezték tőled, hogy mi leszel, ha nagy leszel, mit választottál, s miért?

– Óvodáskori emlékem, hogy fűtésszerelő szeretnék lenni. Volt egy nagyon szép fűtőtest, aminek a benne táncoló buborékoktól különlegesen szép hangja volt. Ez a fűtőtest egyszer csak elromlott, majd jött valaki, egy varázsló, akinek a keze alatt a szerkezet sisteregni kezdett, megjavította, s a gép újra meleget árasztott. Akkor határoztam el, hogy fűtőtest szerelő szeretnék lenni. A következő vágyam, iskoláskorban már a természethez kapcsolódott, s a biológusi pályát képzeltem el magamnak. Szerencsére olyan helyen laktunk, ahol nagyon sok állatot lehetett tartani, többek között baglyot is, és emellett a hétvégi telkünkön is mindig aktívan részt vettem a természettel kapcsolatos munkákban. Az iskolai tanulmányaimmal is ebben az irányban mentem tovább, biológia szakkörre és érettségi felkészítőre jártam. Pontosan még nem tudtam, hogy mivel is szeretnék foglalkozni, de hogy a természethez és az élővilághoz köze lesz, abban biztos voltam.



Hogy mi is legyek pontosan, az akkor vált konkréttá, amikor édesapám megkérdezte tőlem, hogy melyik egyetemre szeretnék menni biológia szakra. Mellékesen hozzátette, hogy szerinte ebből nem lehet

túl jól megélni, hiszen a 80-as évek közepén jártunk, amikor állami gazdaságok működtek, és a kutatásokat sem tartották olyan fontosnak. Végül megkérdezte, hogy miért nem megyek orvosnak? Emlékszem, elsősre semmilyen nagy belső indítást nem éreztem, csak annyit, hogy miért is ne. A családban jómagam első generációs orvosnak számítok, hiszen hetedízigen visszamenően mindenki műszaki, kereskedői beállítottságú volt. A család történetében ez egy nagy ugrásnak számított, amit nagyon nyitottan és támogatóan fogadtak.

## 2. Mennyire távoli a jelen ettől a vágytól?

– Ha az iskolás vágyamat nézzük, és nem a fűtésszerelést, akkor egyenes utat látok. A természethez és a természet lényeihez való kapcsolódás mély volt akkor is és most is. Mai fejjel azt mondom, hogy ha egyszer benéztem a függöny mögé, akkor már nem mondhattam azt, hogy nincs a függöny mögött semmi. Az egyetemen kicsit idegenül éreztem magam, mert nagyon gyorsan, egy-két év után azt éreztem, hogy az ott adott tudás az egésznek csupán kis része. Mintha két külön világról beszélénk. Az mentett meg attól, hogy elhagyjam az egyetemet, hogy az anatómia gyakorlatvezetőnkkel, Sebestyén Tamással, aki már akkor is meglehetősen extravagáns ember volt, az egyetem alagsorában jógáztunk és Hamvas Bélát olvastunk. S bár kilógtunk a sorból, mégis azt éreztem, hogy van valami, amihez ebben a közegben is tudok kapcsolódni. Harmadnegyedévre viszont akkora lett bennem az elégedetlenség, hogy azt éreztem, muszáj kiegészítenem valamivel, s elkezdtem pszichológiát is tanulni. Akkor ismerkedtem meg Császár Noémivel, Bagdy Emőke lányával. Emőke egy alkalommal, miután látta, hogy valamilyen oknál fogva nem tartozom a klasszikus orvostanhallgatói közegbe, elhívott egy kurzusra, amit pszichológusoknak szerveztek. Ez egy egyhetes kurzus volt, valamilyen mozgásterápiáról, amit egy svájci orvosnő vezetett.

Ma már tudom, ez a gyógyeuritmia volt. Innen vezetett az út Svájcba, s onnan már nem volt megállás, s tudtam, hogy milyen irányba kell mennem.



### **3. Ha találkoznál most egykori gyermekkori önmagaddal, mit mesélnél neki, milyen lett az életed?**

– Azt mondanám neki, hogy pontosan olyan lett, amelyet nem tudatosan ugyan, de egykor elképzelt és hordozott magában. Hogy mindaz a képzelet, mint egy mag, elkezdett kivirágozni, és most látszik igazán, hogy mi is volt abban a magban. Tanácsot nem adnék neki, mert nem biztos, hogy egy most, egy innen adott tanácstól tényleg más irányt vett volna az életünk. Azt érzem, hogy egy olyan nagyobb bölcsesség fűzte sorra az életünk láncát, amibe én emberként nem tudok és nem akarok „utólag” beleavatkozni.

### **4. Ha találkoznál a „Kis herceggel”, hogyan mutatnád be neki tevékenységed, hivatásod? Mit mesélnél róla?**

– Azt hiszem, megvilágítanék neki egy szimbólumot: A gyógyítás és az orvoslás eredete egy töről fakad a kereskedéssel és a tolvajlással. Vajon mi a közös bennük? Mi egy Robin Hoodban, mint tolvajban, Merkúrban, mint jó kereskedőben és egy orvosban a közös? Az, hogy jó látással veszik észre, hogy hol vannak hiányok és hol vannak többletek, azaz, hogy hol vannak egyenlőtlenségek a világban. Ahol azt látják, hogy több van, akár feleslegben, akkor azt megpróbálják átvinni oda, ahol kevesebb van, vagy egyáltalán nincs.

A gyógyítók esetében lelki erőket, a természet adta anyagokat viszünk gyógyírként egyik helyről a másikra. Ahogy ő a bolygóján megpróbálja megtartani az egyensúlyt, úgy tesszük mi is. Célunk, hogy a világban az elemeket úgy kössük össze egymással, hogy ez az egészséges és dinamikus egyensúly meglegyen, és hogy segítsük megtalálni a választ: az egyensúlyát veszített helyzetben hogyan tudják az emberek vagy akár közösségek visszanyerni azt, ami megbillent..

### **5. Munkád során milyen partnerekkel működsz együtt, kik segítik a mindennapi tevékenységeid?**

– A legjobb segítők a páciensek. Azt, amire szükség van, ők hozzák magukkal, s hogy kielégítődjenek a szükségleteik, ahhoz találódnak meg a további segítők. A segítők fogalma alatt a terapeutákra, a gyógyszerkészítő kollégákra, valamint a képzésben résztvevő emberekre is gondolok, hiszen a tanítás és a gyógyítás egyrészt a hivatásomban egyaránt jelen van, másrészt a két dolog összeszővődik, s egy idő után összeér.

A gyógyítás mindenekelőtt a megelőzéssel kezdődik, ami azt jelenti, hogy segítünk az embereknek kialakítani a saját dinamikus egyensúlyukat.

Ha már komolyabban vagy tartósan elbillent az egyensúly, akkor ennek az egyensúlynak a visszanyerése a cél. Ez azt is jelenti, hogy egyre kevésbé kell a testet gyógyítani, mert nem arról van szó, hogy a tünetek eltűnjenek és megmaradjanak a kibillentést okozó körülmények. A gyógyításhoz szervesen hozzátartozik az egyensúlyozás képességének megtanítása is.

### **6. Mi az az állapot, amire azt mondanád, hogy teljesült az álmod, s minden terved megvalósult?**

– Szerencsére folyamatosan így érzem. Persze azért mindig bennem van az is: rendben, ez így jól van, de

*„Ha egyszer benéztem a függöny mögé, akkor már nem mondhattam azt, hogy nincs a függöny mögött semmi.”*

hogyan lehetne még jobban folytatni, javítani. A beteljesülés nem egy kizárólagos és állandósult állapot. Nem arról van szó, hogy a hetedik napon leülünk, nyugodtan visszanezünk, majd megállapítjuk, hogy ez így van jól. Volt egy Blue Zones Project nevű kutatás, amelyben a Földön található térségek közül 5 olyan helyet mutattak be, ahol azt kutatták, milyen tényezők vezetnek ahhoz, hogy valaki egészségesen több, mint 100 évig tud élni. Az elemek között szerepelt, a mozgás, a táplálkozás. Ám az egyik jelentős elem az volt, hogy mindegyik helyen valamilyen szociális megtartó közösséghez kapcsolódnak az emberek. Azt gondolom, hogy a Waldorf-közösségek is ilyen közösségek. Azt is felfedezték, hogy ezek a közösségek akkor fejtik ki legerősebb egészségmegőrző hatásukat, ha valamilyen spirituális irányultsággal párosulnak, és hatással vannak a mindennapi tevékenységekre, szokásokra. A szokások ugyanis – legyenek azok jók vagy rosszak – fertőznek. Ebben a sorozatban hangzik el a japán kifejezés: Ikigai (ok az életre), amivel, ha reggel felébredsz, és tudod, hogy mit jelent számodra az Ikigai, akkor a helyeden vagy magadban és a világban.

### **7. Számodra mit jelent az Egészség?**

– Nagyon szeretem a „Pozitív Egészség” fogalmát. Ezt a fogalmat egy holland kutatónő járta körül, és azt jelenti: „Az egészség az alkalmazkodás és önmenedzselés képessége szociális, fizikai és érzelmi (mentális) kihívásokkal történő szembesülésre.”

Vagyis az élet kihívásaihoz folyamatosan adaptálódva képes vagyok a fent említett egyensúlyt fenntartani. Az adaptációs képesség pedig az, hogy amikor jön egy helyzet, akkor EGÉSZ tudok-e maradni? Ez mindig akkor mutatja meg igazán magát, amikor vihar van. A körülményeket nem tudom megváltoztatni, de azt, hogy hogyan találkozom velük, azt igen.

## **8. Mit gondolsz az egészség és a természet kapcsolatáról?**

Ez a két dolog nem két különálló fogalom. Az érintetlen természet valahol egyfajta egészség képviselője. Mondhatjuk azt, hogy ez a természet egy étertest, ami önmagában egészséges, s ha mi most emberként beavatkozunk, akkor ezt megváltoztatjuk-e vagy sem. De mi a természet célja? Az, hogy végtelenül egészséges legyen? Vagy az, hogy ő is megszenvedje az ember tudati fejlődését? Szükség van-e erre az átalakulásra, hogy a tudati lélek kapcsolatban legyen a tudattalan természettel?

## **9. Levezetésként játszunk egy asszociációs játékot!**

**A játék lényege, hogy az elhangzott szó után azonnal mondd ki azt, ami az eszedbe jut!**

### **I. Ha azt mondom: „Hold?”**

Azt mondom: „Nap.”

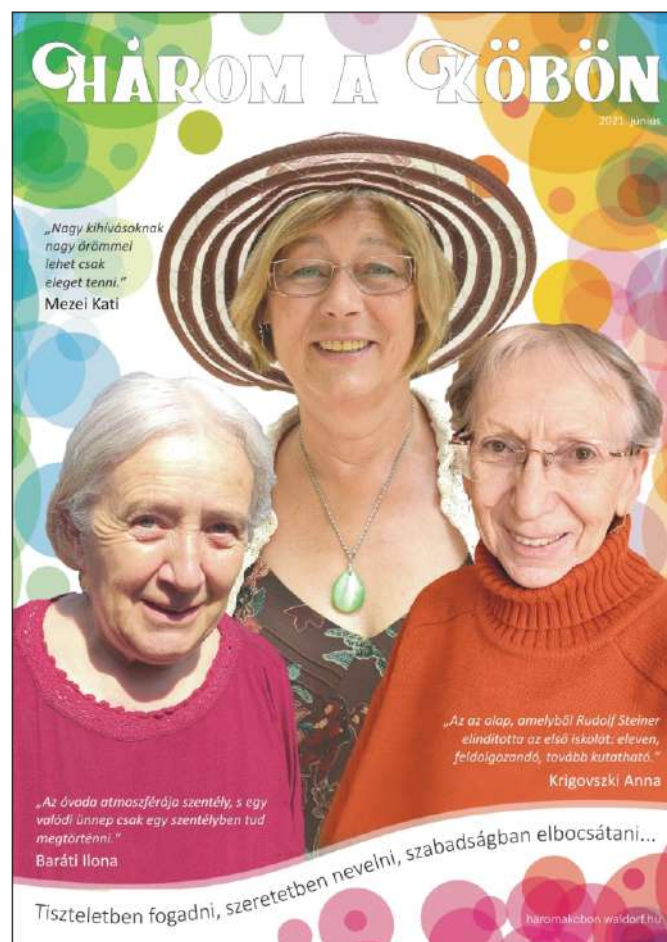
### **II. Ha azt mondom: „Gyógyítás?”**

Azt mondom: „Vissza-egyensúlyozás.”

### **III. Ha azt mondom: „Egyensúly?”**

Azt mondom: „Dinamika, úton levés, keresés, találás. Volt, van és lesz.”

A **Három a Kőbön** korábbi számai:





## Három a Kőbön

2021. december

© Magyar Waldorf Szövetség