



ÉLETKÉRDÉSEK AZ ÖNISMERET TÜKRÉBEN: EGY VÁLASZTHATÓ EGYETEMI KURZUS TAPASZTALATAI LIFE ISSUES IN THE LIGHT OF SELF-KNOWLEDGE: THE EXPERIENCES OF AN OPTIONAL UNDERGRADUATE COURSE

Molnár Edina^{1,2}, Márffy Anna³

¹Alapismereti és Szakmódszertani Tanszék, Pedagógusképző Kar, Neumann János Egyetem,
Magyarország

³Alapismereti és Szakmódszertani Tanszék

Kulcsszavak:

önismeret, életkérdések, lelki biztonság

Keywords:

self-knowledge, life issues, psychological safety

Összefoglalás

Választható tantárgyként meghirdetve, nagy hallgatói érdeklődést keltve, de tulajdonképpen tudásmélyítő szakkollégiumi kurzusként találtuk ki az „Életkérdések”-et. A tudásmélyítés ebben az esetben az önismeret mélyebb szintjének elérését jelentette, amely maradéktalanul meg is valósult a félév során. A hallgatói reflexiók önmagukért beszélnek. A kurzus végén a hallgatókkal együtt vontuk le a végkövetkeztetést: a lelki biztonságot az önismeret és a világgal kialakított harmónia teremti meg.

Abstract

‘Life Issues’ was actually invented as a knowledge development special course advertised as an optional subject, generating great interest among students. In this case the knowledge development meant the achievement of a deeper level of self-awareness, which was fully realized in this semester. The student reflections speak for themselves. At the end of the course we drew the conclusion with the students together: psychological safety is created by self-knowledge and the harmony evolved with the world.

1. Bevezetés

Az egészség, a megértés, a hatékony problémamegoldás egyik alapfeltétele a kiegyensúlyozott lelkiállapot, az önismeret bázisán nyugvó biztonságérzet, az ember és a külvilág közötti közvetlen kapcsolat. Lelki biztonságunk olyan életvitelt, olyan cselekvőképességet vár el tőlünk, amelyekkel képesek lehetünk az állandóan változó külső és belső körülményekhez rugalmasan alkalmazkodni, és a bennünk rejlő képességeink, tudásunk erejével önmagunk és embertársaink javát szolgálva boldogan élni. A stabil lelki biztonság hitet jelent önmagunkban, hitet abban, hogy sorsunk alakulásában minden

² Kapcsolattartó szerző: +36 56 510 300 / 5545
molnar.edina@pk.uni-neumann.hu

változásnak, tapasztalásnak, szenvedésnek, életeseménynek, életkérdésnek megvan a teljesebbé válásunkat szolgáló értelme, építő üzenete.

2. „Életkérdések” szakkollégiumi kurzus

Valóságunkat, az életről alkotott elképzeléseinket gondolataink, tapasztalataink, képességeink, tudásunk, hitünk, önismeretünk mélysége alakítja és formálja. Úgy is mondhatnánk, hogy a valóság annyiféle, ahányan élünk benne, és a világ azt tükrözi vissza, amit mi sugárzunk feléje.

Az „Életkérdések” című szakkollégiumi kurzus keretében érintett témaköröket az önismeret bázisáról kiindulva próbáltuk megvitatni a hallgatókkal, ezért a program részét képezte az abban résztvevők számára az egyéni önismereti tanácsadás is.

Csak azt tudjuk elfogadni, csak abban tudunk igazán hinni, amit megtapasztaltunk, amit megértettünk, amire megértünk. A megértésekkel, tudatosodásunk láncolatán át formált világképünkkel, külső és belső szuggesztióinkkal alakítjuk sorsunkat, miközben hatással vagyunk a körülöttünk élő embertársaink és földi világunk életére.

Modern, nyugati világunkban a biztonságot sok esetben nem belül, hanem kívül és az anyagiakban keressük. „Az embereket tömegszuggesztió mozgatja, szándékuk öncélú, több termelés és több fogyasztás (...) minden tevékenység a gazdaságnak van alárendelve.” [1]

Rohanunk, életünk minden perce be van programozva, inkább a külső szuggesztiók csábító csapdájának engedelmességedünk, mint belső hangunknak, intuíciónknak, megérzéseinknek. Fülünkön a mobiltelefon, miközben a televízió vagy éppen a számítógép képernyőiről áradnak felénk, belénk én-központú társadalmunk programjai. Észrevétlenül azonosulunk az egyéniségünknek ellentmondó mintákkal, és ez által egyre távolabb kerülünk attól az embertől, akik valójában vagyunk. Beidegződéseink nyomában haladva rágódunk a múlton, aggódunk a jövő miatt, amivel tönkre tesszük a jelenünket, a most pillanatait, azokat a percek, melyekben boldogok lehetnénk. Mindezt pedig folytatjuk addig, amíg egy trauma „Állj!”-t parancsolva közbe nem szól EGÉSZ-SÉGünk érdekében. Ilyen esetekben a felébredés útja a szenvedés lehet. „Senki nem válik tudatossá szenvedés nélkül.” [5]

Amikor baj van, érdekes módon rögtön kérdezzük, és máris kapaszkodókat keresünk. „Miért vagyok beteg? Miért történik ez velem? Mi az élet értelme, ha nekem csak ez jut belőle? Miért olyan nehéz az élet? Miért van ennyi szenvedés és erőszak? Honnan jövünk, hová tartunk? - Születés, halál, elmúlás, félelem, stressz, egészség, boldogság, szabadság, bölcsesség, megismerés - Mi a létezés célja? Hogyan éljek, mit csináljak?”

A szakkollégiumi kurzus keretében a hallgatókkal sokféle megközelítési módot alkalmazva próbáltuk körbejárni az életkérdések témakörét, így többek között a résztvevők saját világképének – egyéni tapasztalásaik és ismereteik alapján kialakult véleményeinek, nézeteinek – bekapcsolásával is.

„Nincs egy adott filozófia, hitelv, rendszer, vagy elmélet, amelyet ajánlanék, hogy e szerint éljenek. Csak a saját élményeim pillanatnyi értelmezése szerint vagyok képes belső szabadságomban élni és mindenki másnak megadni ezt a szabadságot, hogy kifejlessze saját belső szabadságát és azon keresztül képes legyen értelmet adni saját tapasztalásainak.” [7]

Állandóan változó világunkban a legnagyobb biztonságot önmagunk (önismeretünk) és a tapasztalásainkon nyugvó hitünk és tudásunk adhatja. Életünk, sorsunk a saját kezünkben van. Mindig, minden körülmények között szabadon dönthetjük el, hogy milyen külső hatásoknak, szuggesztióknak engedelmességedünk, milyen mélységig akarjuk megismerni önmagunkat és azon keresztül a valóságot.

Az önmagát ismerő, elfogadó, őszinte, teremő belső-énjére, szívére is hallgató embernek nincs mitől félnie. Az önismeret, a szeretet, a feltétel nélküli elfogadás, az együttérzés és a konvenciókon, az önös egyéni érdekeken való túllépés képessége olyan erő a lelkünkben, amely módot ad arra, hogy kreatív önmegvalósítási törekvéseink embertársaink és a világ teljesebbé válásával összhangban történjenek.

„Mindenképpen nagy a kísértés, hogy azok legyünk, aminek látszunk, mivel a personát gyakran készpénzzel fizetik meg. (...) Mielőtt tökéletességre törekszünk, tudnunk kellene a hétköznapi ember életét élni anélkül, hogy engednénk megnyomorodni a bennünk



rejlő lényegét. (...) Csakhogy eközben az a feladatom, hogy életem végén ne álljak ott üres kézzel.” [4]

Az önismeret, a hit, a bizalom hiánya bizonytalansághoz vezethet. Az ember alaptermészeténél fogva szeretetre, elfogadásra, elismerésre éhes. Az olyan „nagy” célok, mint a pénz, a minél több pénz, a fogyasztás, a karrier, a siker csak átmenetileg csillapíthatják hiányérzetünket, miközben éppen ezektől a lélekidegen külső szuggeszióktól ölthet bennünk egyre nagyobb méreteket a feszültség, a nyughatatlanság, a közömbösség, az elégedetlenség, a kétségbeesés.

Mit szeretnénk? Egészséget, boldogságot, békét, harmóniát? Gazdagságot, sok pénzt, karriert, nagy sikereket, népszerűséget? Értékeket létrehozó értelmes életet? Örök életet? Nagy kérdések. Mi az élet célja, végső igazsága?

„A legkisebb dologért, ha értelme van, mindig érdemesebb élni, mint egy értelem nélkül való legnagyobbért. Az értelem hiánya akadályozza az élet kiteljesedését. Sok minden, talán minden elviselhető, ha értelme van.” [3]

Mikor mondhatjuk azt, hogy volt értelme az életünknek?

Az emberi élet nagy kérdései a kurzus résztvevőit mélyebb elmélkedésre és továbbgondolkodásra ösztönözték. Az órákon a diákok önmaguk mélyebb megismerésén kívül egymás világlátásának, gondolkodás- és szemléletmódjának megértésével és elfogadásával is találkozhattak.

Miért így dolgoztunk? Mert nem lehet az emberek kezébe kész életcél-csomagokat és mindenki számára egyértelmű megfogalmazásokat, eszméket, elméleteket, gyors „felébredést”, „megvilágosodást” adni. Minden ember más-más lélek-dallamra (belső hangra) hallgatva, más-más szükségletek, ösztönök, kényszerek, vágyak, álmok „dobszavának” ütemére lépked a valóság és önmaga megismerése útján. Ami az egyik ember számára a boldogságot, a megváltást, a szabadságot jelenti, az mások számára lehet, hogy korlátokat, félelmet, feszültséget.

Az ember hite szent ügy. Mindenki hisz valamiben. Senkibe nem lehet tölcseren át hitet önteni, és az embereknek rábeszéléssel csodákat teremtő lelkierőt adni. Személyes „Aha!” élmények, és belső motiváció hiányában az így kapott hit csupán gyenge lábakon álló vakhit lehet, a megértést nélkülöző tanítás pedig tiszavirág életű információhalmaz csupán.

Az egyik hallgató így fogalmazott: „Amikor felvettem ezt a tárgyat, azt gondoltam, hogy hasonló lesz a filozófiához vagy a történelemhez. Nagy tudósok, gondolkodók elméleteit vagy világnézeteket fogunk megbeszélni. De ehhez képest pozitívan csalódtam. (...) Ami tetszett, hogy sok példán keresztül lettek bemutatva a témakörök. (...) Sok új dolgot tanultam meg, amit később és akár most is alkalmazhatok.”

Néhány feldolgozott téma az életkérdések közül: az élet értelme, boldogság, szeretet, félelem, szenvedés, remény, elmúlás, halál, gyász, stressz, egészség, egészséges személyiség, bölcsesség, kreativitás, önismeret, erőszak, erőszakmentesség, erőszakmentes kommunikáció, becsületesség, áramlat élmény, hit, motiváció.

3. Életkérdések a hallgatók szavaival

A hallgatókat leginkább az élet értelmével, céljával, a barátsággal, a stresszel, az elmúlással, az önmegvalósítással kapcsolatos kérdések foglalkoztatták. A szeretet, az erőszakmentes kommunikáció és az emberi kapcsolatok tekintetében pedig különösen nyitottak, érdeklődők és véleményalkotók voltak.

„A szeretet az egyetlen ésszerű és kielégítő válasz az emberi lét kérdésére, azaz minden olyan társadalomnak, amelyik – viszonylagosan – akadályozza a szeretet kifejlődését, hosszú távon bele kell pusztulnia abba, hogy ellentmondásban van az emberi természet alapvető szükségleteivel. Igen, a szeretetről beszélni azon egyszerű oknál fogva nem „prédikálás”, mert azt jelenti, hogy minden emberi lény végső és valódi szükségletéről beszélünk.” [1]

Az életkérdések témakör sokszínű megközelítési módjait, a téma fontosságát, aktualitását a hallgatók gondolatai, véleményei hűen tükrözik:

„*Sablon sajnós ma már, de mindenkinek szüksége van szeretetre. Legyen szó akármilyen típusú érzelmi beállítottságú emberről. Ebből a szempontból jobban szeretnék a*

szüleim idejében élni, mint most. Akkor még érték volt, ha valaki tudott szeretni vagy mert szeretni. Ma már azt veszem észre, hogy ez „ciki”. Nekem szükségem van a szeretetre. (...) Szüleim mindig arra neveltek, hogy legyek őszinte, és ne féljek kimutatni, ami bennem van, amit érzek. Nekem csak ez az egy „fegyverem” van. Ezt kaptam és ezt szeretném majd továbbadni. Engem az tölt fel és tesz boldoggá, ha kiadhatom az érzéseimet. Enélkül olyan mintha csak egy álarcot vennénk fel, és olyan bőrből „bújnánk”, amelyet az adott környezet, helyzet megkíván. Ha kimutatom a szimpátiát, az érzelmeket, a szeretetet, akkor vágyom is rá, hogy visszakapjam. Ha ez nem történik meg csalódottság tölt el. (...) Vagyok, aki vagyok, ha szeretetet adok és kapok.”

„Olyan emberek társaságát kedvelem, akik hitelesek tudnak maradni. (...) Nem a külsőségek érdekelnek. (...) A belső értékeket keresem. Sajnos ritka ma az olyan ember, akiben nincs hátsó szándék, aki őszinte tud lenni. Én az őszinteséget tartom a legnagyobb/legjobb dolognak. Nekem is van sok célom az életben. (...) Talán viccesen hangzik, de minél nehezebb valamit elérnem, annál jobban élvezem az oda vezető utat. Mert nem a végcél, hanem az odavezető út tesz minket boldoggá: megtanulunk küzdeni, kitartani, elviselni a csalódást és megélni a sikereket. Milyen érdekes, hogy hogyan tudunk ragaszkodni a céljaink eléréséhez, mert azt hisszük, az a boldogságunk kulcsa, de szerintem ez nem így van, mert ha elérjük a célunkat, azután mibe kapaszkodunk, mi lesz velünk? Részemről megyek egy új cél felé, mert minden leküzdött nehézség tesz minket boldoggá. És hogy elérhessek oda, elérhessek a célomhoz, a legnehezebb dolgot kell legyőznöm: önmagam.”

„Számomra a legszebb érzés a szeretet és az öröm! Szeretem a természetet, a családomat, a barátaimat, az állatokat! Örülök a mindennapoknak, örülök azoknak az akadályoknak, amik elélem vetődnek és sikeresen átjutok rajtuk. (...) Nagyon szeretem, ha az emberek mosolyognak. (...) Szeretem, amikor együtt a család (...), mikor a nagymamám, aki 87 éves, a gyermekkoráról beszél. (...) Szeretem az édesapámat, akitől megtanultam, mi a becsület. (...) Szeretem az édesanyámat, akivel bármit megbeszélhetek. (...) Szeretem a testvéreim különbségét. (...) Szeretem a barátomat, mert mindig őszinte velem. (...) Szeretem az apró dolgokat, a pici kis gesztusokat.”

„Számomra fontos, hogy a cselekedeteimmel ne csak magam számára okozzak örömet, hanem másoknak is. Talán ez az, ami a legnagyobb boldogság számomra, hogy a tetteim miatt mások boldogok.”

„Nem kell üzni, hajtani a boldogságot, hiszen barátaimban vagy akár csak apró dolgokban is meglegelhetjük. Fontos egy vasárnapi ebéd vagy egy finom sütemény, amit nagymamánk készített. Ezek olyan pillanatok, amiket lehet, hogy abban a pillanatban nem értékeljük eléggé, de ezek azok a dolgok, amik segítenek abban, hogy erőt merítsünk.”

„Szeretet nélkül nem tudunk létezni, ez az, ami előrevisz minket, egy olyan motiváló erő, ami legyőzhetetlen, hitet és reményt gerjeszt. (...) A szeretet nem fizikai dolog, ezt magunkból sugározzuk, árad belőlünk. Nem mi választjuk, az érzés választ minket, csupán megtörténik, mintha belénk lenne kódolva. Ha nem kapunk viszonzást, akkor attól szomorúak leszünk, nem tudjuk leírni miért, de csalódottság, levertség, esetleg düh lesz úrrá rajtunk, hiszen szükségünk van a szeretetre, ez táplálja a lelkünket, ettől maradunk életben. (...) A szeretet millió formát ölthet magára, a te választásod, hogy észreveszed-e.”

„Manapság, felnőttfejjel már tudom, hogy a barátság az, ami talán a legfontosabb közösségi kapcsolat a család után. (...) Persze az embernek vannak haverjai, akikkel nem ugyanazon a szinten beszél az élete mozzanatairól, de az igaz jó barátokkal az összes titkunkat megoszthatjuk.”

„Az önismeret egy alapvetően fontos, mégis ennek ellenére általában elhanyagolt terület. Ez számos okra vezethető vissza, mint például a valódi önismeret megszerzésének nehézségei, az ezzel kapcsolatos tévútra jutás, az én-kép változásával járó problémák (...) a motiváltság. (...) Az önismeret hasznos, ám értéke gyakran csak hosszútávon mutatkozik meg. (...) Értéke leginkább teherbírásunk helyes felmérésében, illetve hosszútávú döntéseink megalapozásában mutatkozik meg.”

„Az állandó stressz egy több fokozatból álló és több negatív érzelmet magába foglaló, szó szerint tömegbetegség, amit az emberek többsége nem tud, vagy nem tud megtanulni kezelni ebben a rohanó világban (...) és hosszú távon káros lelki és testi tüneteket okoz. (...) E probléma forrásai – leegyszerűsítve – olyanok, mint például a pénz hiánya, hiszen a mai



világban a pénz minden és minden a pénz, és a lét és annak körülményei, nehézségei, talán a túlhajszolás. Nehéz tenni ellene, de nem lehetetlen. Először is rá kéne jönni az embereknek arra, hogy kik is ők és miért láttak napvilágot. Fontos, hogy mi teszi őket boldoggá, (...) a magukra való odafigyelés és a tudatosság kialakítása, (...) a relaxáció és meditálás. (...) Az én életemben sem ismeretlen a stressz. (...) Ezzel a problémával foglalkozni kell, (...) hiszen többen benne élnek, mint akik nem, (...) meg kell tanulni, hogyan tegyünk ellene, és nem biztos, hogy a méregdrága gyógyszeres kezeléseket kell választani.”

„Nem szabad elfelejteni a bántásokat, bajokat, mert ezek kellene, hogy előre vigyenek. Meg kell tudni bocsájtani mindenkinek, amilyen gyorsan csak lehet, (...) ha valakire dühös vagyok, még ha magamra is, előtör belőlem a bizonyítási vágy. A düh rövid ideig tart, viszont a harag hosszú. Ne hagyjuk a dühöt haraggá válni. Sokszor kikelek magamból, ha túl sok negatív benyomást, kritikát kapok. (...) Ha lecsendesednek a dolgok, akkor elkezdek gondolkodni. Mit tudnék csinálni? Mit kell csinálnom? Innen jön a motiváció. Szeretem a kritikát, azokat, az olyan dolgokat, amiket mások csinálnak, és amitől más már dühös lenne. Nekem ez ad izgalmat. Így érzem változatosnak az életet.”

„A halál (...) ösztönöz arra, hogy minden lehetőséget használjunk ki, éljünk úgy, csináljuk azt, amit szeretnénk, azért, hogy a halálunk előtti órán ne gondoljuk azt, hogy elfecséreltük az életünket. Sokak szerint nincs szép halál, de én úgy gondolom, ha valaki az eszméiért hal meg, azért, amiért egész életében dolgozott, és halála előtt is azt az eszmét, felfogást tartotta helyesnek, még akkor is, ha más nem értett vele egyet, én ezt szép halálnak tartom (...) nemes célért, mint például: a családjáért, szeretteiért vagy hazájáért.”

„Nem sokszor foglalkoztatott még életemben a halál gondolata, de olyankor mindig az volt a vége, hogyha én halnék meg, mit hagynék magam után, és azt ki hogyan élné át. (...) Szeretném azt hinni, hogy a halál után a tapasztalat és a lélek valahol megmarad, hogy jobba tegye a mostani világot, vagy egy másik ember életét, mindaz amiket megéltem.”

„Az életben tényleg fontos, hogy kellő energiát és időt fordítsunk szeretteinkre, és ne csak a munka éltesen minket. Az örömeinket meglelhetjük egyéb dolgokban is. Az életről való elmélkedésből személy szerint azt szűrtem le, hogy nem feltétlenül kell keresnünk életünk értelmét, célját. A fontos az, hogy tetteinkben, gondolatainkban tükröződjön az, hogy úgy érezzük, jó helyen vagyunk, az életünk a megfelelő irányba halad. Ehhez nem kell keresnünk az életünk értelmét.”

4. Az „Életkérdések” kurzus során felhasznált – és az érdeklődőknek ajánlott – szakirodalmak

1. CARL G. JUNG: Gondolatok a szenvedésről és gyógyításról. Kossuth Kiadó, 1997
2. CARL G. JUNG: Gondolatok a látszatról és létezésről. Kossuth Kiadó, 1997
3. CARL G. JUNG: Gondolatok az értelemről és a tébolyról. Kossuth Kiadó, 1997
4. CARL G. JUNG: Gondolatok az életről és a halálról. Kossuth Kiadó, 1998
5. ERICH FROMM: A szeretet művészete. Háttér Kiadó, 1993
6. CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: FLOW. Az áramlat. Akadémiai Kiadó, 1997
7. WEÖRES SÁNDOR: A teljesség felé. Tercium Kiadó Kft., 2000
8. MARSHALL B. ROSENBERG: A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció. Kiadó: Agykontroll Kft., 1999
9. MARSHALL B. ROSENBERG: M.B. ROSENBERG előadásai Budapesten 1996. május és augusztus. SEAL Hungary Alapítvány kiadásában.
10. AARON T. BECK: A gyűlölet fogságában. Háttér Kiadó, 2001
11. DANIEL GOLEMAN: Romboló érzelmek. Hogyan legyünk úrrá rajtuk? Trivium Kiadó, 2005
12. DANIEL GOLEMAN: Érzelmi intelligencia. Háttér Kiadó, 2008
13. DANIEL L. SCARTER: Emlékeink nyomában. Háttér Kiadó, 1998
14. ERIC BERNE: Emberi játszmák. Háttér Kiadó, 2013
15. MITCH ALBOM: Keddi beszélgetések életről és halálról. Magyar Könyvklub, 2000

16. POLCZ ALAINE- BITÓ LÁSZLÓ: Az utolsó mérföld. Jelenkor Kiadó, 2007
17. POLCZ ALAINE: Meghalok én is? A halál és a gyermek. Jelenkor Kiadó, 2007
18. POLCZ ALAINE: Ideje a meghalásnak. Pont Kiadó, 1998
19. SUE MAYFIELD: Első lépések. A gyász feldolgozása. Harmat Kiadó, 2014
20. VERENE KAST: A gyász. T-Twins Kiadó, 1995
21. JUDY TATELBAUM: Bátorság a gyászhoz. Pont Kiadó, 1998
22. RICHARD BACH: Jonathan A SIRÁLY. Édesvíz Kiadó, 2007
23. SELYE JÁNOS: Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, 1976
24. SELYE JÁNOS: Álomtól a felfedezésig. Akadémiai Kiadó, 1967
25. MÁTÉ GÁBOR: A test lázadása. Ismerd meg a stresszbetegségeket. Libri Kiadó Kft., 2011
26. CARL. R. ROGERS: Valakivé válni. A személyiség születése. Egde 2000 Kiadó Kft., 2006
27. HAMVAS BÉLA: A láthatatlan történet. Ünnepek és közösség. Akadémiai Kiadó, 1988
28. HAMVAS BÉLA: Silencium- Titkos jegyzőkönyv- Unicornis. Medio Kiadó, 2006
29. OLÁH ATTILA (szerk.): A pozitív pszichológia világa. Akadémiai Kiadó, 2012
30. BRADLEY TREVOR GREIVE: Az élet értelme. Gabo Kiadó, 2006
31. MATTENHEIM GRÉTA: Hogyan csökkenthető a stressz a mindennapokban? Nyugalom: az egészséges élet titka. Reader's Digers Kiadó Kft., 2012

5. A kurzus zárógondolata

A hallgatók egyetértésre jutottak abban a kérdésben, hogy mai rohanó, anyagi világunkban valami nagyon nincs rendben, feladat pedig akad bőven:

„Egyetlen parancs van, a többi csak tanács: igyekezz úgy érezni, gondolkodni, cselekedni, hogy mindenki javára tegyél. Egyetlen ismeret van, a többi csak toldás: Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” [8]

„A boldogságot csak az bírja el, aki elosztja. A fény csak abban válik áldássá, aki másnak is ad belőle.” [2]

„A világ javulása az én javító tevékenységétől függ. (...) A világ megváltását csak a magam megváltása teszi lehetővé.” (6)

Ez az út mindenki számára járható, ha képesek vagyunk kiszakadni az erőteljesen egocentrikus én-érdekek és az EGÉSZ-SÉGRE ártalmas társadalmi konvenciók bűvköréből. Amikor ez megtörténik, akkor megtapasztalhatjuk azt a mindent átható végtelen átalakító erőt, ami a lelkünk felébredésének és harmóniájának kulcsa. Tudni fogjuk, hogy valamennyien ugyanazt tanuljuk és akarjuk, ami nem más, mint életünk legfőbb éltető, motiváló és vezérlő ereje: a SZERETET.

Irodalomjegyzék

- [1] Fromm, E.: A szeretet művészete. Budapest, Háttér Kiadó, 1993
- [2] Hamvas B.: Silencium- Titkos jegyzőkönyv- Unicornis. Budapest, Medio Kiadó, 2006
- [3] Jung, C. G.: Gondolatok az értelemről és a tébolról. Budapest, Kossuth Kiadó, 1997
- [4] Jung, C. G.: Gondolatok a látszatról és létezésről. Budapest, Kossuth Kiadó, 1997
- [5] Jung, C. G.: Gondolatok a szenvedésről és gyógyításról. Budapest, Kossuth Kiadó, 1997
- [6] Oláh A. (szerk.): A pozitív pszichológia világa. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2012
- [7] Rogers, C. R.: Valakivé válni. A személyiség születése. Budapest, Egde 2000 Kiadó Kft., 2006
- [8] Weöres S.: A teljesség felé. Budapest, Tercium Kiadó Kft., 2000