

TERÁPIA - GYÓGYÁSZAT

DR. KISS ZSUZSANNA

Út a Gyógyító-hivatáshoz

Milyen szempontok vezetnek a gyógyművészet megismeréséhez?

Szinte hihetetlen, de a 2009. augusztusában indult antropozófus orvos-, és terapeutaképzésnek már a második félévében vagyunk. Az eltelt intenzív hétvégi kurzusok megfeszített, az összes lénytagunkat igénybe vevő órái, napjai alatt sokat tanultunk előadóinktól, de egymástól is. Az ismeretek elsajátítása nemcsak azért nem könnyű, mert egyre több az anyag, amelyet magunkévá kell tennünk. Azért sem könnyű, mert ahhoz, hogy érdemben előrejussunk, a gondolkodásunkat meg kell tanulnunk „átállítani” egy másik - nem lineáris - „steineri antropozófus gondolat-hullámhosszra”, és megpróbálnunk teljes lényünkkel, a gondolkodás mellett az érzésünkkel és akaratusunkkal is „jelen lenni” az előadásokon, gyakorlatokon. Valljuk be, a nyugati orvosképzésen nem ehhez, nem ilyenhez szoktunk. Ám mindannyian vágytuk ezt az újat, a „másit”, mert korunkban, amikor a nyugati orvoslásban az egyre apróbb emberi részekre specializálódott, szakosodott - analitikai - módszerekkel látszólag komoly tudományos előrelépéseknek vagyunk szemtanúi, a gyakorlatban, a mindennapi gyógyászatban orvosként naponta szembesülünk - többek között - a kezelésekkal kapcsolatos problémákkal. A szintetikus vegyületekkel, gyógyszerekkel történő terápiák mellékhatásaival, a nem várt reakciókkal, esetenként hatástalansággal. Az orvoslás, a gyógyítás szolgáltatássá „minősült”. A gyógyszerek felírhatóságát, a végezhető vizsgálatokat protokollokkal sémásították. A finan-

szírozási mutatókra és a költséghatékonyságra épül az egészségügyi rendszerünk. Így egyre távolabb kerül az élő gyógyítástól és valóságtól. „Ha azonban medicinát akarunk gyakorolni, akkor nem állhatunk a valóságon kívül, mert akkor a medicina gyakorlata is azon kívül áll majd.” - írja Rudolf Steiner (GA 316). A szabályozások által is halottá tett, a betegségekre, tünetekre és nem az emberre, mint önmagában és a környezetével egy-egyben élő lényre tekintő gyógyítás magában hordozza saját korlátait és nehézségeit. Ezt mutatja többek között az is, hogy nem egyszer tapasztaljuk: hiába a követett protokoll, a tudományos, statisztikailag igazolt hatékonyság, az egyes, az individuális beteg ember nem „hajlandó” a leírt sémának megfelelően reagálni a kezelésre.

Természetesen a természettudományos kutatási eredményeket a fizikai világra - melyet vizsgál -, de csakis arra vonatkozóan, el kell ismernünk. Anyagi világunkat jól és egyre jobban kikapasztalva olyan technikai eszközöket, berendezéseket, fizikai, kémiai, biológiai rendszereket, stb. alkottunk, melyeket nem kell rousseau-i felkiáltással - „vissza a természethez” - kihajítanunk. Ezzel csak a ló másik oldalra esnénk, a mindent technokratá módon megoldani akaró, a természet adta lehetőségeket megtagadó állásponttal szemben. Jó lenne, ha a Valóságot, az emberi fejlődést, így a gyógyítást is szolgálva a „ló hátára ülnénk”, igyekezvén megtalálni a szélsőségek között a

közepet, az egyensúlyt. Rudolf Steiner és Ita Wegman: „A gyógyító művészet kitágításának megalapozása” című könyvében (GA 27) olvashatjuk: „Nem arról van szó, hogy szembe akarunk helyezkedni a korunk elismert tudományos módszereivel dolgozó orvostudománnyal. Ennek alapelveit teljes egészében elismerjük.” Továbbá Rudolf Steiner: „A filozófia, kozmológia és vallás az antropozófiában” című ciklusban ez áll (GA 215): „Példaképpen az orvostudományt említeném. Az itt képviselt szellemi megismerés teljes mértékben elismeri az orvostudományt, ahogyan ma a természettudományos megismerés azt felépítette és csodálatra méltó eredményeivel élénk tárul. (...) Az egzakt szellemi látás szellemében azonban továbbfejlesztjük azt, amit ma a tisztán külső szemléletből dolgoztak fel az orvostudomány számára. Ennek eredménye lesz voltaképpen a ma művelt tisztán természettudományos orvoslás teljes termékenysége.”

Az egyszempontú (fizikai-anyagi) vizsgálati síkból szemlélve a dolgot, mely óhatatlanul korlátozott látásmóddal jár, hiába a pontos, tényyszerű megállapítás, ha nem látjuk annak az Egészben elfoglalt helyét és szerepét, illetve fontosságát. Így előfordulhat, hogy félreismerjük és ezáltal félreértelmezzük pl. egy kórokozó jelenlétét, elszaporodását és kimutathatóságát adott helyen, s kezelendő oknak kiáltjuk ki az okozatot. „Az exoterikus tudományok könnyedén megmagyarázzák ezt azzal, hogy a betegről, akinek

például influenzája van, átrepülnek a bacilusok hozzám, amiket én be-
lélegzek és ezek beteggé tesznek.
(...) A beteg hozzám vágja a baci-
lusbombáját és ettől én megbeteg-
szem. Csakhogy a dolgok koránt-
sem ilyen egyszerűek. (...) Az köny-
nyen átlátható, hogy az ember be-
teg lesz, ha eltöri a lábát, vagy ha
leesik valahonnan és betöri a fejét.
Ezek külső sérülések és mindenki
számára teljesen világosak. Ugyan-
is kívülről is látszik a betegség oka.
De az úgynevezett belső betegsé-
geknél legtöbbször nem gondolunk
arra, honnan erednek és hogy mi-
ként tudnak hirtelen érvényre jut-
ni. (...) Orvosilag persze rengeteg
dolgot lehet tenni, de ezekre még
nincsen gyógyszer, legfeljebb ku-
rúzlószer, mivel a materialista vi-
lágnézetű orvosok nem látják meg-
felelően az összefüggéseket.“ (GA
348) Ebből levonhatjuk a követ-
keztetést: akkor válok „kurúzló-
vá“, ha nem szélesítem ki „látó“
hozzállásomat az emberismeret
terén. Ezt pedig nem érem el a mai
természettudományos alapú or-
vosképzés alapján. „Amit ma kö-
vetnek, az nem vezet el a gyógyítás
művészetéhez. A praktizáló orvos-
nak el kell szakadnia (nagy fárad-
ság árán), az egyetemen tanultak-
tól. Ez nem könnyű, mert egyes
dolgok nem csak haszontalanok,
hanem károsak is számára. Nem
látja a tulajdonképpeni betegség-
folyamatot, mert fejében számtalan
ismeret, emlékezet kereng, emiatt
nem látja a lényegét.“ (GA 316)

Kezdetben a tudomány, a művé-
szetek és a vallás közös alapokon
nyugodott, az ember nem kérdője-
lezte meg az egységét. Az „úgy ta-
nulj, alkoss, gyógyíts, mintha imád-
koznál“ elve egyértelmű jelentést
hordozott mindenki számára. A ta-
nítványok misztériumiskolákban
szerezték meg a tudást és jutottak
beavatásra a Világ titkaiba. A bea-
vatási tudomány különösen a gyó-
gyító művészettel állt összefüggés-
ben. A szellemi világ erőinek, lé-
nyeinek kezdetben közvetlen, majd
közvetett észlelése - a szabadság
és az individuális tudatosság kitel-
jesedésének érdekében - gyengült,
majd elveszett. A gyógyítók közül
Hippokratész az utolsó, akiből „az

ősregi medicina-nézetek utolsó meg-
szűrt maradványa“ még kiad -
írja Rudolf Steiner. Így a gyógyítás
szemléletének is meg kellett vál-
toznia, még ha a középkorban ta-
lálkozunk is olyan gyógyítókkal,
akik atavisztikus látási képessége-
ikkel a régmúlt időkből vittek újnak
tűnő elveket az orvosi gondolko-
dásba (Pl.: Paracelsus: „az orvos út-
ja a természet vizsgáján át vezet“).
A XVIII. században Morgagni pádu-
ai orvos a „Des sedibus et causis
morborum per anatomen indaga-
tis“ című írása fémjelzte - többek
között - az orvoslás materialista
szemléletmódjának érvényre jutá-
sát, melyet Virchow „Sejtpatológiá-
ja (1858), az atomisztikus szem-
lélettel kiteljesített. Az anatómiára



épülő orvostudomány a XIX. szá-
zadra egyértelműen a fizikai testre
koncentrált, az anyagi oldalt tér-
képezte és térképezi fel egyre ap-
róbb részleteiben.

De ma, amikor a materialista vilá-
nézet mellett az emberiség - még
kis, de növekedő hányada - szelle-
mi erőit keresi, a gyógyítónak is
„fel kell tudni venni a szellemi kesz-
tyűt“. „Ha valóban tudni akarjuk,
hogy mit jelent gyógyítani, akkor
mindenekelőtt azt kell világossá
tennünk, hogy a gyógyítás üres
szó, ha nem tudjuk helyreállítani
az ember, a világ és a Föld közötti
összefüggés megértését, mellyel a
régikorok papjai, akik egyben gyó-
gyítók is voltak, rendelkeztek.“ - ír-
ja Ita Wegman: „A gyógyítóművé-

szet és Natura Istennő“ (1926) cí-
mű cikksorozatának első részében.
A lehetőségünk megvan már itt,
Magyarországon is, hogy ezt a -
régikorokban szent - szót ismét élet-
tel, tartalommal, szellemmel tölt-
sük meg. Az ideát igyekszünk meg-
ismerni, megérteni, erről szól „tan-
könyvünk“ (GA 27) is, ám a gya-
korlati megvalósítás nem megy
egyik napról a másikra. Ebből a
szempontból már nem megyünk
sokra a megszokott gondolkodás-
módunkkal. A jól bevált egysí-
kú, leegyszerűsített, bemerevített sé-
mák, az absztrakt fogalomgyártás
és automatizált, rutinból végzett
„gondolatgyártás“ vajmi keveset
segítenek az Egészség megértésé-
ben. „A legkiábrándítóbb, amikor

az orvosok mindent az értelmükkel
akarnak felfogni. A medicinában
az értelemmel egyáltalán semmit
sem lehet felfogni. Az értelemmel
legfeljebb az ásványok betegségeit
lehet felfogni, azokat pedig nem
kúráljuk.“ (GA 316)

Nem könnyű szembesülni ezekkel
a szavakkal akkor, amikor a nyu-
gati orvosképzésben arra „kondi-
cionáltak“ bennünket, hogy a be-
teg kórelőzményéből és vizsgálata
során tapasztalt és kapott eredmé-
nyekből értelemszerűen építsük fel
a diagnózist és a terápiát (EBV=
Evidence Based Medicine, azaz a
tényekre alapozott orvostudomány).
A képzésünk során rendszeresen ta-
pasztaljuk, hogy „visszaesőként“ ki-
tör belőlünk a „nyugati orvos“. A

betanult „adatbázisunkból“ reflexszerűen emeljük ki az adott panaszra, tünetre vonatkozó diagnosztikai illetve terápiás sémáinkat: alvászavar - altató; fejfájás - fájdalomcsillapító. Pedig: „A megfelelő gyógyszer esetében nagyon fontos, hogy az orvos ne csak azt tudja, melyik betegségekre mit kell adnia, hanem, hogy tudja, hogyan kell kikérdeznie a beteget. A létező legmagasabb orvosi művészet az, hogy ha egy beteg eljön, akkor a megfelelő kérdéseket kapja és mi bizonyos mértékig megismerjük.“ (GA 348) S ha felteszem a megfelelő kérdéseket, segítségükkel tudom kialakítani a megfelelő képet a beteg lényiségéről, a benne zajló folyamatokról, mozgásokról, diszharmóniáról. Innen léphetek tovább, hogy megkeressem a harmónia visszaállításához szükséges külső, és/vagy belső szert, vagy szereket. „Mert min is alapul a gyógyítás? Azon alapul, hogy tudom, milyen szubsztanciákat, milyen erőket kell alkalmaznom a páciensemnél, hogy a betegség az egészség folyamatába menjen át.“ (GA 316)

Ezeket a gondolatokat elmélkedve, (meditálva) óhatatlanul felmerül bennünk a kérdés: mi tehát a feladatom orvosként, gyógyítóként? Amennyiben elfogadom és magamévá teszem az antropozófus gyógyászati szemléletet - Rudolf Steiner útmutatását követve -, a hozzám forduló páciens partnerévé kell tudnom válni abban az életszakaszban, amelyikben találkozunk. E partnerség nem jelenti feltétlenül a „meggyógyítást“, hanem egy olyan kapcsolatot, melyben a hozzám forduló embert - lénytagjainak együttműködését harmonizálva - segítem olyanná válni, hogy sorsát képes legyen beteljesíteni. Ezzel szemben a nyugati orvoslás „sikerorientált“, azaz, akkor vagyok jó orvos, ha „meggyógyítom“ a beteget. Ebből a szempontból ez azt jelenti: megszüntetem azt a tünetet, panaszt, amivel hozzám fordult. Ezzel viszont lehet, hogy „kikapcsolom a tűzoltóságon a csengőt“, a probléma jelzőjét. Itt is érdemes azon elgondolkodni, hogy azt az állapotot, amit betegségként élünk meg: pl. megfájdul a fejünk, ellenünk vagy értünk hívja elő szer-

vezetünk adott helyzetben, időpontban? Amennyiben a Valósághoz igyekszünk közelíteni, szemléletünkben is szükségünk lesz egy váltásra: a betegség, a tünet jelzésértékének pontos megítélésére, időben és térben betöltött szerepének felderítésére. „A betegség mindig az egész szervezetben jelen van, bár kiváltképpen egy bizonyos szerven jelentkezik. (...) Fontos dolog, hogy az ember élete során nem ugyanolyan mértékben hajlamos a betegségekre, hanem nagyon is különböző mértékben a különböző idők szerint. Valamint, hogy korok szerint változik a betegségek karaktere is. (...) Így kell vizsgálni az embert és akkor fokozatosan rájöhettünk, hogy a dolgok egymással összefüggenek.“ (GA 348)

Ha a tünetet elnyomjuk pl. gyógyszerrel, a szervezetünket, működését egy bizonyos irányba kényszerítjük. Antropozófus orvosként, gyógyítóként a célunk - ezzel ellentétben - a szervezet öngyógyító folyamatainak segítése. Ennek két útja lehetséges, az egyik, amikor az étertest felől közelítve, azt támogatva igyekszünk elérni gyógyulást. Az étertest, mint élettést hordozza a felépítő erőket, melyek az öngyógyító folyamatok elindításában kulcsfontosságúak lehetnek. A másik lehetőség szellemünkben adott, az Én-organizációt támogatva, annak ereje a többi lénytagot képes lesz harmonizálni. Mindezek tudatában, mint antropozófus gyógyítónak az a feladatom, hogy minden kényszer nélkül lehetőséget teremtsék páciensem szervezetének a gyógyuláshoz. „A gyógyítás nemcsak abból áll, hogy valakit valamivel ellátunk, hanem hogy az egész életet aszerint rendezzük be, hogy az ember teste megfelelő módon reagálhasson arra, amivel elláttuk. Ez nagyon fontos, mert ellenkező esetben csak elmélyül a betegsége.“ (GA 348) Ez egy olyan élő kapcsolatot feltételez, melyben a bennem élő gyógyítót hívom elő és a gyógyító tevékenységnek „szentelem“ úgy, hogy az önösségemet, önzésemet, a kicsi én-emet a lehető legjobban a háttérbe helyezem. Érzéki-mentesen, antipátiától-szimpatiától függetlenül, tehát nem az egóm-

ból kiindulva - hiszen most nem rólam van szó -, a lehető legnagyobb figyelemmel és tudatossággal fordulok páciensem felé, akit, mint individuális Egységet vizsgálok és kezelek. „Minden medicinának az emberben való részvétellel kell történnie. Ha nem veszünk ebben valóban részt, akkor lényeges dolgokat felejtünk majd el.“ (GA 316)

Ezek nagyszerű ideák, de hogyan jutok el mindezek gyakorlati megvalósításához? „A világ megismeréséhez az önismereten keresztül vezet az út. Ez az önismeret a kiindulópontja annak a beavatási útnak, mely végül elvezeti az embert a lét univerzális titkainak megismeréséhez.“ (Ita Wegman: „A gyógyító művészet és Natura Istennő“) Azáltal, hogy magamat, a Mikrokozmoszt szisztematikusan, következetesen, lépésről-lépésre megismerem, az önismereten keresztül eljuthatok az Én-ismeretig, a bennem és embertársaimban tükröződő szellemiség, a Makrokozmosz megismeréséig és megértéséig. Az önismereti úton haladva feltérképezhetem alsóbb lénytagjaim (éter- és asztráltestem) törvényszerűségeit, szembenézhetek „jó és rossz“ tulajdonságaimmal, erényeimmel és morális lényemmel. Megismerhetem erősségeimet és korlátaimat. Gyógyítóvá válásom útja élővé válhat, tartalommal telhet meg a magamon végzett szigorú és következetes munka által. Ehhez hozzátartozik az is, hogy a gondolkodásom, érzéseim mellett akarati rendszeremet is e cél szolgálatába állítsam. „A gyógyítás tudása valójában nem lehet a gyógyítás akaratánál...“ (GA 316)

Rudolf Steiner, „Okkult fiziológia“ című előadássorozatában (GA 128), mindjárt a bevezetőben elénk tárja azt a szellemtudományos tény, hogy: „Az ember a világ istenségének egyik megnyilatkozása.“ Ez az istenség ott él minden emberi lényben. Gyógyítóban és betegben egyaránt. Ezt tudatosítanom kell magamban, mikor az emberhez közelítek vizsgálódásaimmal. Akarjam megismerni az emberi lényt, de, ahogyan Steiner írja, ne csupán pusztán kíváncsiságból, vagy tudásszomj-

ból, hanem azért, mert: „Tudatlanul maradni annyit jelent, mint vétkezni az ember isteni rendeltetése ellen. Hiszen a világszellem adott hozzá erőt, hogy egykor megismerjünk, ha pedig nem akarunk megismerők lenni - ezt voltaképpen meg sem szabadna tennünk - vele együtt azt is elutasítjuk, hogy a világ szellemének megnyilatkozása legyünk, és mindinkább karikatúrája, torzképe lesz belőlünk. Kötelességünk arra törekednünk, hogy a világ szellemének egyre jobban valóságos képe legyen belőlünk.“ Eme gondolatok még a hippokratészi „*nil nocere*“ (nem ártani) elvét is felülírják, kimozdítanak abból a viszonylag kényelmes hozzáállásból is, miszerint, ha használni nem is tudok, de legalább nem ártottam.

Rudolf Steiner és Ita Wegman: „A gyógyító művészet kitágításának megalapozása“ című könyvében (GA 27) az első fejezet címe: „Az ember lényének valós megismerése, mint a gyógyítás művészetének alapja“. Nem térhetünk ki a valós megismerés szükségszerűsége elől, ha az antropozófus gyógyítás útjára lépünk. Ehhez - mint később olvashatjuk - elengedhetetlen az érzékelésünk kitágítása. Túl kell lépünk a hétköznapi érzékelésen azáltal, hogy megtanuljuk egyre pontosabban és jobban használni az érzékszerveinket, megfigyelni, megérteni az általuk a Világról közvetített képet, mondanivalót és szellemi lényiséget, hogy képessé váljunk a Valóság megismerésére. A feladat most az, hogy tudatosan gyakoroljuk az észlelést, érzékelést, ezekre koncentrálnak forduljunk a külvilág, embertársaink, páciensünk felé. A Makrokozmosz felől közelítve az emberhez, a Mikrokozmoszhoz, felfedezem a kettő közötti tükröződések, nemcsak a fizikai síkon, hanem az anyag mögötti folyamatok, történések síkján is. „A természeti megfigyelésben a külső érzékszervi tapasztalatra támaszkodunk. Az érzékelési tapasztalatot az emberi gondolati világgal, a gondolkodási tartalommal ellentétben fejlesztjük ki, és igazi valóságként adódik az, ami a külvilág egyoldalú tapasztalásának tartalmából és a gondolkodás egyoldalú tartal-

mából illeszkedik össze.“ (Rudolf Steiner: „Az antropozófiai megismerés gyökerei és az élet számára hozott eredményei“ 1921) Erre biztatnak bennünket a képzésünket segítő előadók, docensek: merjük használni az érzékszerveinket, tekintünk meg először a külső formákat, majd nézzük meg folyamatában, mozgásában a dolgokat (betegyet), hogy végül a bennünk már kialakult képet elengedve, a „kép mögé tekintve“ megláthassuk a benne élő lényt is a maga teljességében.

A régi korok emberének nem jelentett gondot, hogy a természeti jelenségek mögött meglássa az isteni lényiséget, számára természetes volt a világ dolgai mögött mű-



ködő szellemi erők érzékelése. A fejlődés során ez az érzékelés az egyre világosabb, mára éber, tárgyi gondolkodás javára „*elhalt*“. Az érzékelés a fizikai világra korlátozódott, így a természettudományos megfigyelések, következtetések is a fizikai korlátai közé szorultak. A nappali éber gondolkodásunk pedig csak ezekkel a „*leletekkel*“ tud dolgozni, így az érzéki oldalon reked. „Az ember általában a fizikai külvilágot ismeri meg. Ha magasabb megismeréshez akar jutni, akkor tennie kell valamit, hogy magasabb szerveket alakítson ki magának.“ (Rudolf Steiner: Makrokozmosz és Mikrokozmosz) A megismerés magasabb fokára jutáshoz az első lépés lehet a természeti jelenségek, pl. egy növény növeke-

désének, virágba borulásának, majd elhalásának, mint folyamatnak a megfigyelése, ahogyan Goethe tette. „Mert Goethe mindig azon fáradozott, hogy kutatási tevékenységének tárgya bizonyos önmegfigyelés eredményeként tisztán jelenjen meg előtte, és önmagát megértve lássa, mennyit ad a külső szemlélet és a külső fizikai szemlélethez megnyílnak kell az - ahogy ő nevezte - érzéketlen-érzékfeletti szemléletből hozzájárulnia ahhoz, hogy az igazi valóságot, nevezetesen a növényi lét valóságát megragadhatassuk.“ (Rudolf Steiner: „Az antropozófiai megismerés gyökerei és az élet számára hozott eredményei“)

Természet-megfigyelési óráinkon kézzelfoghatóan bebizonyosodott, mennyire „*elmegyünk*“ látható, tapasztalható tények mellett. Azonban azzal, hogy érzékelésünket már tudatosan irányítva használtuk, szinte folyamatában láttuk az átváltozásokat - pl. a levelek megfigyelésével -, legalább a növényeken. Ha mi nem is rendelkezünk Goethe „*látási zsenijével*“, akkor is képesek leszünk „*áthangolni*“ érzékelésünket: rendszeres, kitartó munkával és gyakorlással.

Ma a Világismeretnek egyben Őn ismeretnek is kell lennie, vagyis a világba tekintve rá kell találnom az emberre, az embert kutatva pedig a világ megismeréséhez kell eljutnom. Milyen előfeltételekkel kell rendelkeznie annak a gyógyítóknak, aki a mai kor szellemében erre az útra akar lépni? Erről bőven olvashatunk Rudolf Steiner: „Hogyan jutunk a magasabb világok megismeréséhez“ című könyvében; itt néhány, alapvető tulajdonságot említek meg Dubravszky László: „Okkultizmus és beavatás a huszadik században“ című dolgozatából (1953. március 17.; „A Megismerés titka“ c. könyv I. rész):

„1. Devóció. Minél kevesebb kritika. Inkább megérteni akarása annak, ami a Sors részéről (akár közvetlenül, akár más embereken át) a tanítvánnyal történik. El kell kerülni a lélek háborgását, állandó belső csend és nyugalom szükséges, az életnek mintegy felülről való szem-

lélése, azáltal lehet csak a lényeges momentumokat elkülöníteni a lényegtelenektől.

2. A morál ápolása. A követelmény annyira természetes, hogy nem szorul bővebb magyarázatra; de ide kell iktatni Rudolf Steinernek egy mondatát: *'ha szellemi igazságok megszerzésében egy lépéssel akarsz előre jutni, ugyanakkor lépj hátréjjel a tökéletesítés felé'*.

3. Testi-lelki egészség ápolása, (...) mindenki köteles fizikai testét a lehetőség szerint legjobb kondícióban tartani. (...) Feladat a lélek gondozása is: helyes gondolkodásmód, ostoba gondolatok kerülése, az érzelm-hangulatvilág féken tartása és az állandó törekvés a tudatosítás felé.

4. Az okkultizmus beható tanulmányozása és ezáltal helyes iudicium kifejlesztése. Nem elég olvasni, mint valami regényt, hanem alaposan belemélyedni a gondolatmenetekbe és ha különböző iskolák vagy szerzők kiadványait olvassa az ember, mindig összehasonlítani állításaitat..."

Devóció, odaadás nélkül, illetve, ha a hangulataim (Hold), ítéleteim, előítéletem (Merkúr) indulataim, anti-pátiám-szim-pátiám (Vénusz) rabja vagyok, hogyan fogok önzetlenül, lényeglátással, empátiával, alázattal (Nap-Mars-Jupiter-Szaturnusz) figyelni a hozzám fordulóra, miként leszek képes a szellemtudományos tanokat befogadni, vagy, ha magamnak megengedek jellemtelenségeket, nem tudok a példám erejével sem hatni páciensemre. A tanulás és általa a fejlődés - ami Én-erőket feltételez - mondhatni kötelező egy gyógyító számára. Általam és rajtam keresztül élővé tett gondolatokkal, melyhez nélkülözhetetlen a ritmus, a napi foglalkozás azzal az anyaggal, amit tanulmányozok. A ritmus az étertestben gyökerezik, és az étertest az otthona a gondolkodásnak (bár maga a gondolkodás folyamata most még az asztálist által történik). A ritmussal adok lehetőséget magamnak arra,

hogy életet vigyek a gondolataimba. Rudolf Steiner és Ita Wegman mondatról mondatra felépített könyve, minden szóval és gondolattal újabb és újabb aspektust, megközelítést helyez elénk. Előadóinktól hallottuk, hogy évek óta tanulmányozzák, és mindig lehet egy addig még fel nem merült szempontot találni. A lényeg a napi foglalkozásban, a napi ritmusban rejlik. Gondolkozásunk átalakításához a napi olvasásra szükségünk van. A kampányszerű készülés - mindannyian emlékszünk még egyetemi vizsgáinkra - során nem adunk elég időt magunknak arra, hogy valóban átéljük, átérezzük, magunkévá tegyük az anyagot.

Orvosként, szellemi munkát végezve, nap mint nap terheljük idegrendszerünket, ezzel - ahogyan már megtanultuk - a leépítő folyamatokat erősítjük szervezetünkben. De nemcsak mi, az egész emberiség mostani életmódja, kultúrája a leépítő folyamatokkal kapcsolatos. Szinte csak a „fejünket használjuk“. A tanulással ugyancsak ezt a folyamatot támogatjuk. Szükségünk van ennek ellensúlyozására. A képzésünk során egyik kedvelt gyakorlati foglalkozás az euritmia. Az előadások után fellélegzünk, amikor megmozgathatjuk akarati rendszerünket, végtagjainkat, belesimulhatunk a „látható beszéddel“ a Világ ritmusába. Valamennyien érezzük, hogy ilyenkor feltöltődünk, átmelegszük, bizsergés kezünk, lábunk, könnyebbé válik a gondolkodás is. A megtanult mozdulatsorokat napi rendszerességgel is végezhetjük, s ezzel a pár perces gyakorlással ismét életet vihetünk étertestünkbe. Ha „árnyékai vagyunk önmagunknak“, nem biztos, hogy ásványi-fizikai oldalról (vitamin, és/vagy ásványi anyagok adagolásával) közelítve találunk bajunkra gyógyírt, sőt. Az egyik megoldás az étertestünkben adott: a felépítő folyamatokat támogatva lehetőséget adunk magunknak is arra, hogy vitalitásunkat, egészségünket megőrizhessük. „Ez csak elhatározás kérdése“ - hallottuk nem egyszer más dolgokkal kapcsolatban is, és

valóban így van. Az euritmia-gyakorlatok végzése pár percet vesz el a napunkból, ugyanakkor komoly erőket nyerünk általa. Ritmust viszünk az amúgy hajszolt, ritmustalan napjainkba. Megtámogatjuk akarati erőnkkel azzal, hogy elhatározásunkat betartjuk. Lecsendesedünk, lelassítjuk magunkban a „mókuskereket“. Nyugodtabban alszunk, kipihentebben ébredünk.

Lehetőségek tárházát ismerhetjük meg a fejlődéshez magunkon, a Mikrokozmoszon keresztül illetve a Makrokozmosz valós megismerésén, megtapasztalásán át. „De ebből nyilván önök is láthatják, nem elégséges olyan orvosokat képezni, akik tudják, hogy milyen betegségre milyen szert kell beadni. Az egész életet kell egészségesebbé tenni, ami csak akkor lehetséges, ha rájönnek, hogy mennyi minden függ össze ezzel. Ez az, amit az antropológia is szeretne: az antropológia nagyon is szeretne higiénias hatást kifejteni, hogy az egészséget az emberek helyesen értelmezzék.“ (GA 348) A Valóság és Igazság lényének megtalálásához, megismeréséhez a lehetőség megadatott. Nagyon sok múlik rajtunk, lelki hozzáállásunkon: gondolkodásunkon, érzéseinken, akaratainkon. „Ha orvosossá válásról van szó, akkor a szó mélyebb értelme ne az legyen, ahogyan ma felfogják: be kell jutnom egy szakmába! Orvossá egy belső hivatás miatt kellene válni, a gyógyítás iránti belső odaadásból. (...) Az orvosi hivatásnál az emberiség iránti szeretet és az orvosi hivatásba való természetes beleigazodás a fontos.“ (GA 326) S ez igaz nemcsak minden gyógyító, nevelő hivatásra, hanem mindnyájunk életére, munkájára.

*Rejtély rejtély mellett áll a térben
Rejtély rejtélyt követ az időben
Megoldást csak a szellem ismer,
Önmagát megragadva
Túl a tér határán
Túl az idő múlásán.*

(Rudolf Steiner: Makrokozmosz és Mikrokozmosz)