

Dr. Buda László

# **Mit üzen a lelked?**

Önelfogadás, önszeretet, öngyógyítás  
a gyakorlatban



Copyright © Dr. Buda László, 2016  
Szerkesztette: Gutman Bea  
Borítóterv és illusztrációk: Szabó György  
Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2016  
Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-5281-36-5

Felelős kiadó: Hasenfracz Péter  
Tördelés: Jeges Erzsé

Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.  
Felelős vezető: dr. Tóth Zoltán

[www.kulcslyukkiado.hu](http://www.kulcslyukkiado.hu)



## Miről szól ez a könyv?

Szemben ül velem. Harmincas éveiben járó csinos nő. Ránézésre mindene a helyén. De mivel már egy órája beszélgetünk, tudom: semmi sincs a helyén. Bizonyos témáknál remegni kezd a bal lába, vagy a bal kezét kell finoman lefognia, hogy ne látszódjon annyira: nem tökéletesen ura a testének. Ha majd feláll innen, sántikálva fog elindulni. Egy rakás gyógyszerrel tartja magát „egyensúlyban”. Tíz éve kezdődött. Az orvosok hónapokig vizsgálgatták, a fejüket törték a leleteken, konzíliumokat tartottak, míg végül a legbátrabbik közölte: szklerózis multiplex.

Nelli aranyos kislány volt, szeretetre méltó, nyitott szívű lény, akit örömmel vártak és neveltek a szülei. Aztán valahogy sokasodni kezdtek a családi feszültségek, és mire kiskamaszkorba lépett, imádott édesapja elhagyta őket. Bohém művészember volt, aki fűvel-fával csalta az anyját, majd végleg eltűnt egy másik nővel. Csak akkor bukkant fel ismét, amikor kiderült, a lánya súlyos beteg.

Tíz évvel ezelőtt Nelli épp első nagy szerelmi bánatában vergődött: kiderült, hogy barátja többször is megcsalta. Elhatározta, hogy külföldre költözik, itt hagyja összes bánatát, szégyenét, a csonka családi fészket és rátelepedő, örök aggodalmaskodó anyját. Minden elő volt készítve, de amint megérkezett az idegen országba, megjelentek az első tüne-

tek. Vissza kellett kullognia, a teste nem hagyta jóvá a költözést.

Aztán amikor – a hosszas vizsgálatok és kezeléseik után – valamelyest jobban lett, talált magának egy megbízható, gondoskodó, kissé „mamlasz” férfit, aki odáig volt érte, és akinek személyében el tudta képzelni születendő gyermekei apját. Tudta, ez az ember nem fogja megcsalni és elhagyni, vele biztonságban lesz végre. Ahogy azonban közeledett az áhított esküvő napja, a férfi mintha egyre zárkózottabbá vált volna, ő pedig egyedül maradt az egész ünnepség szervezésével. Végtelenül fáradtnak és magányosnak érezte magát, mire az oltár elé került.

Ahogy kezdetét vette a ceremónia, az ő testében is elindult a már ismerős folyamat. Először bizseregni kezdett, majd szinte teljesen érzéketlenné vált a bal oldala, amelyen az ifjú férj állt. Zsibbadó keze, melyet fogott a párja, mintha nem is a sajátja lett volna. Az egész csak egyre romlott, ahogy peregtek a lakodalom eseményei. A „nászéjszaka” elmaradt, a fáradtságtól szinte elájulva, ruhástól dőlt az ágyba. Másnap már nem tudott felkelni. Mentők vitték kórházba. Három hónapot töltött ott, mire olyan állapotba került, hogy újra hazamehetett.

Azóta hullámzó súlyossággal jelentkeznek a betegség tünetei. Férje éjjel-nappal dolgozik, házasságuk öt éve alatt egyetlenegyszer sem (!) éltek „házaséletet”. Pedig Nelli minden vágya egy saját gyermek. Kilépni nem mer, „most nem lehet”, ilyen betegen kinek kellene? A párja legalább gondoskodik róla, amikor tényleg baj van. Olyan, mintha a férfit ezen az egy szálon keresztül lehetne mozdítani, mintha

egyedül a betegségprobléma megoldása érdekelné Nellivel kapcsolatban. Azt is ő kutatta fel és intézte el, hogy engem felkereshessen egy konzultáció erejéig.

Ahogy idáig jutottunk a beszélgetésben, úgy éreztem, számomra összeállt a kép. Tudtam, hogy miért olyan beteg ennek a nőnek a bal testfele (talán az egész női oldala?), miért válik egy-egy érzelmi megpróbáltatás, veszteség után szinte mozgásképtelenné, aki gondos ápolást igényel. Nyilvánvalóvá vált, hogyan segíti őt ez a súlyos betegség abban, hogy különleges státuszt, extrafigyelmet és törődést kapjon korán elvesztett apjától, elhidegült párjától, bárkitől. Láttam magam előtt az egész grandiózus önszabotázs-történetet, a tudattalan önmegbetegítés e tragikus, ám egyszersmind logikus forгатókönyvét. *Hamvas* gondolatai jutottak eszembe: „*A szeretet melegére való sóvárgás ez, amely sokkal több sors titkos mozgatórugója, mint ahogy gondolnánk...*”

És mivel sok hasonló történet főszereplőjét kísértem már a gyógyulás felé az évek során, azt is tudni véltem, mitől javulna Nelli állapota. Tisztában voltam azzal, hogy ezt a betegséget – még ha lenne is rá mód – nem lehet most rögtön „elvenni tőle”, azonnal összeomlana a lelki „egyensúlya”. Először meg kell értenie, mi történik vele, hogyan szól ez a betegség róla, neki, érte. Rá kell éreznie saját lelke üzenetére. Meg kell nyílnia saját felelőssége megfontolására. Aztán bátran szembe kell néznie saját múltjával, meg kell gyászolnia a régi veszteségeket, ki kell lépnie a „bármilyen áron meg kell akadályoznom, hogy újra elhagyjanak” című méltatlan, önsorsrontó működésmódból. Meg kell találnia a módját, hogy képes legyen önmagával együtt érezni, önma-

gát megvigasztalni. Újra kell tanulnia önmaga tiszteletét és szeretetét, hogy aztán mások felé is világosan ki tudja fejezni igényeit, vágyait. Ha mindezt nem teszi meg, valószínűleg továbbra is szüksége lesz a betegség „támogatására”.

Éreztem, eljött az időm, most én fogok beszélni. Nelli hátradőlt, és párás, felhőkék szemekkel nézett rám. A tőlem telhető legérthetőbb, legfrappánsabb, legszívhezszólóbb módon összefoglaltam, amit megértettem a történetéből. Élveztem a mondókámat, ahogy egy gyermek élvezi, ha ajándékot adhat, amit ő készített. Közben valahol a tudatom kulisszái mögött mintha az a gögös kis gondolat is felvillant volna, hogy milyen nagyszerűen értek a szakmámhoz: a zavaros betegségtörténetekből, lám, milyen szépen ki tudom hámozni a lélek üzeneteit, és ezeket milyen megvilágító erővel tudom megfogalmazni a pácienseim számára is!

Épp annál a résznél tartottam, hogy szerintem milyen úton lenne érdemes elindulnia a gyógyulás felé, amikor megdöbbentő dolog történt. Nem emlékszem, hogy valaha is ilyesmit láttam volna a konzultációim során, ráadásul ilyen fontos pillanatban... Nelli elnyomott egy ásítást! Udvariisan, nem teli szájjal, de egyértelműen. Az a fajta ásítás volt, amikor nem akarod, hogy látsszon, de ettől még furább lesz – az arcod teljesen megnyúlik, és képtelen vagy csukva tartani a szádát.

Próbáltam leplezni a döbbenetemet és csalódottságomat, nem tudom, mennyire sikerült. „Most ez komoly? Ennyire nem érdekel, amit mondok? Én itt felkínálom neked a legértékesebb kincseimet, egy szépen csiszolt megértés-gyé-

mántot, és hozzá egy arany iránytűt, amely elvezethet a gyógyulásodhoz – és te itt ásítozol?!?” – kiabáltam magamban durcásan (illetve valószínűleg nem pont ezt kiabáltam, csak utólag adtam rá ilyen költői palástot...).

Percekkel később, lassan, fokozatosan ébredtem rá, milyen lényeges lelki folyamat tanúja és részese lehettem. Ez volt a pillanat, amikor minden addiginál világosabbá vált: Nelli nem akar meggyógyulni. Helyesebben – bár nyilván nagyon szeretne meggyógyulni – van egy erős, öntudatlan ellenállás valahol a lelkében, amely megakadályozza, hogy befogadja az új információkat, hogy felismerje saját története mozgatórugóit. Egy erő, amely távol tartja őt attól, hogy felébredjen a szenvedés hipnózisából, és elinduljon a lelki gyógyulás útján. Ott van egy igen befolyásos szereplő a belső világában, amely – mondjuk ki – azt akarja, hogy Nelli beteg maradjon.

Ez a kis történet – leszámítva talán az ásitást, amivel korábban még nem volt dolgom – messze nem egyedi. Nem egy ritka és különleges sztorival állunk szemben, hanem egy elképesztően gyakori lelki jelenséggel, melyet hadd nevezzek az egyszerűség kedvéért tudattalan „önmegbetegítésnek”. És ez csak egyike az önmagunkhoz fűződő barátságtalan viszony számtalan megjelenési formájának. Íme, még néhány: eltúlzott önkritika, önelhanyagolás, önsajnálát, önbizalomhiány, alacsony önértékelés, viszolygás önmagunktól, önelutasítás, önszabotázs, öntudattompítás, önvádlás, önpusztítás, öngyilkosság... És ugyanennek az éremnek a másik oldala: önteltség, öntömjáenezés, szélsőséges önzés, beteges önimádat.

Már-már „népbetegség” ez, ami – mint valami láthatatlan, mérgező „gáz”, melyet nap mint nap belélegzünk – észrevétlenül áthatja hétköznapjainkat, élményvilágunkat. *Tara Brach* (1 – ld. Jegyzetek) pszichológus nevet is adott ennek: „szelf-averzió” – elfordulás, elszakadás, elidegenedés saját lényegi, mély, igazi önmagunktól. Bármilyen gyakori is, nem mindig könnyű beazonosítani ezt a lelkiállapotot. Nem feltétlenül vesszük észre, ahogy felcseperedésünk folyamán belső világunkat lassan, de biztosan átítatja a balsejtelem, hogy valami nem stimmel velünk, hogy nem vagyunk olyanok, amilyeneknek lennünk kellene. Hogy talán rosszak, tehetségtelenek, értéktelenek, hiányosak, elfogadhatatlanok vagyunk. Nem is tudjuk, miért, de mintha állandóan egy kicsit titkolóznánk, rejtőzködnénk, szégyenkeznénk. Lehet, hogy ha egyik pillanatról a másikra elillanna belőlünk minden szorongás azzal kapcsolatban, hogy nem vagyunk „tökéletesek”, akkor tűnne csak fel igazán, milyen volumenű dologról beszélünk...

Miután megjelent a *Mit üzen a tested?* című könyvem, jó sok dicsérő, elismerő visszajelzéssel kínáltak meg a kedves olvasók. Az első reakciók örömmel töltötték el, és megnyugtattak: tetszik az embereknek, amit alkottam, hátra lehet dőlni és élvezni a sikert. Egy idő után azonban elkezdtem valami „oda nem illőt” is érezni. Eleinte csak annyit figyeltem meg egy-egy – számomra már túlzásnak tűnő – pozitív véleményt (például: „az Ön könyve az én Bibliám”) olvasva vagy hallva: zavarba jövök, kezdem magam kínosan érezni. Majd egyre egyértelműbbé vált: szégyellem magam! Igen, felismertem, ez ugyanaz a furcsa, kellemetlen érzés, amit



életem során annyiszor átéltem, amikor kiderült rólam valami negatívum, amikor nevetségessé váltam, vagy amikor reflektorfénybe kerültem, amikor kiemeltek a többiek közül. Amikor kicsit szeretnék a föld alá süllyedni... Mintha elkövettem volna valamit... Te jó ég... de mit is?

Napjainkban egyre többet lehet hallani, olvasni arról – hála *Brené Brown* (2), *John Bradshaw* (3) és mások munkájának –, hogy mekkora jelentősége van ennek a csöndesen ránk telepedő, nehezen megragadható szégyenérzetnek. Ez egy olyasfajta érzés, amit életünk igen korai szakaszában kezdünk elsajátítani. Minél korábban, annál nehezebb lesz felismerni.

Emlékszem a napra, amikor az ötéves lányom egyszer a szokásosnál is gondterheltebben jött haza az oviból. Félrevont, és bizalmas hangon beavatott a titkába. „Az óvó néni ma sarokba állított, és azt mondta, szégyelljem magam. Papa – itt már szinte suttogott –, te vagy a cihiaáter, nem tudod, mit kellett volna nekem ott a sarokban csinálni?” Szégyen gyereknek semmi ötlete nem volt, hogy most mit várnak tőle, vagy mivel kellene ott agyonütni az időt... Én pedig majd kiugrottam a bőrömből örömben, hogy megértünk öt évet, és még nem ismeri a szégyent! De azért komolyan vettem a kérdést, és meg is válaszoltam, amennyire tudtam. Ez valahogy így hangzott: „Adél, ha azt mondják az óvó nénik, hogy szégyelld magad, azt általában azért teszi, mert csináltál valamit, amivel gondot okoztál másoknak. Ilyenkor gondolkodj el, hogy mi is volt az, és máskor, ha lehet, ne csináld azt. Na most, ha azt szeretnéd tudni, hogyan kell szabályosan szégyenkezni, azt is elmondom, fi-

gyelj. Először is, messzebb kell menni a többiektől, mintha nem tartoznál hozzájuk. Az óvó nénik erről gondoskodnak, de később ezt már önállóan kell intézni. Másodsor, ott a sarokban, vagy ahova elvonultál, rosszakat kéne gondolnod magadról. Ez az elvárás. Nem javaslom, hogy ezt csináld, de megkérdeztél, válaszoltam...”

Senki nem szívesen találkozik a szégyen érzésével önmagában. Nem jó arra gondolni, hogy valami nem stimmel velünk. Pontosan ez az a gondolat, aminek a tudatosulása és átélése előli menekülés – alattomosan és észrevétlenül – életünk alapvető mozgatórugójává válhat. Menekülünk a szerzésbe, az anyagi javak és emberi kapcsolatok fogyasztásába. Menekülünk a kábulatba, függőségekbe, tévébe, virtuális világokba. Menekülünk a magányba, a betegségekbe, a teljesítménybe, a tanulásba, a terápiába. A nyugatiak menekülnek keletre, a keletiek nyugatra. Belemenekülünk még akár a spirituális fejlődés útvesztőibe is – csak ne kelljen érezni ezt a nyugtalanító, bénító, baljós homályt.

És úgy tűnik, ez többé-kevésbé sikerül is. Nincs statisztikám, de úgy képzem, tíz emberből kilenc valószínűleg nem tud róla, hogy bármi miatt szégyenkezne. De lehet, hogy tizből kilenc felismerné az életében ennek a „betegségnek” egy-egy tünetét – ha tudna róla –, például a jövő miatti aggodalmaskodást, a mások véleményétől való függést, a testi megjelenéssel kapcsolatos elégedetlenséget, az irigykedést és féltékenységet, a fontos munkák és nehéz döntések halogatását, a hibák elkövetésétől való félelmet, az egészségkárosító életmódot, a testsúlyproblémákat, a tehetségnek és érdeklődésnek nem megfelelő munkát, a rossz

párkapcsolatban való elhúzódoó vergődést, az állandó fáradtságot, a mosolytalanságot, a szexuális élet frusztrációit és ellaposodását, a szerzés és felhalmozás kényszerét, a sikerre, ismertségre, gazdagságra való meddő áhítozást, a világ folyamatos kritizálását, a különböző szerektől, szokásoktól és tevékenységektől való függőséget, az időről időre megjelenő kínzó magányérzést, a biztonságos, ám unalmas életből fakadó fásultságot, az „indokolatlan” betegeskedéseket és így tovább.

A legtöbbször életében valószínűleg előfordul időnként, hogy

- ↪ vágyunk valamire, mégis, mintha egy láthatatlan erő távol tartana attól, hogy hozzájussunk
- ↪ ha sikerül elérni, amire vágytunk, valami megakadályoz abban, hogy felhőtlenül tudjuk élvezni
- ↪ egy különlegesen jó élmény kapcsán hirtelen kételyünk támad, hogy ezt egyáltalán megérdemeljük-e, hogy nem lesz-e meg ennek a börtje
- ↪ elégedetlenné, kritikussá, szigorúvá válunk önmagunk irányába, ha mondjuk valami nem úgy jön össze, ahogy elképzeltük
- ↪ egy kicsit elkedvetlenedünk, amikor valakinek a szerencséről, sikeréről hallunk
- ↪ úgy emeljük a falatot vagy poharat a szánkhoz, hogy közben tudjuk: ezt már nem kéne
- ↪ valami bűntudatféleséget érzünk saját szokásainkkal kapcsolatban
- ↪ belenézünk a tükörbe, és nem igazán tetszik, amit látunk stb.

Ezek a lelki jelenségek a feltétel nélküli önfogadástól és önszeretettől való eltávolodás jelei. Az önmagunkkal való együttérző, barátságos bánásmód kisebb-nagyobb hiányosságai. A szocializációból – az alkalmazkodás, a megfelelés, a társadalomba való beilleszkedés tanulási folyamatából – fakadó kellemetlen mellékhatások. Egy nagyrészt felesleges és káros belső vívódás, háborúskodás nyomai. Mindenki, akit ismerek – beleértve magamat is –, többé vagy kevésbé érintett ebben. Számos ok miatt, melyeket később alaposabban szemügyre veszünk, egyszerűen nem lehet megúszni. Ez együtt jár a civilizációval. Másrészt, ennek a jelenségnek a tudatosításával és szeretetelli elfogadásával sokat oldódhat az ebből fakadó szenvedés.

Ez a könyv az önmagunkkal való kapcsolat lelki oldaláról szól. Arról, hogyan tud elbizonytalanodni, megrendülni, összeomlani, és miként tud újra felépülni és megerősödni az a belső „valami”, amit ezekkel a szavakkal próbálunk megragadni: önfogadás, önértékelés, önbizalom, önszeretet. Arról, hogyan szakadunk el a lelki biztonságérzetünk mély és tápláló forrásától, és hogyan találhatunk vissza e forráshoz. Arról, hogy miként fordulunk önmagunk ellen, és hogyan köthetünk békét azzal, aki vagyunk.

Arról szeretnék mesélni, hogy mit üzen a lelkünk. És ehhez szükség lesz arra is, hogy egy részletgazdag képet rajzoljak fel arról a valamiről, amit „léleknek” nevezek. A hétköznapi lélekfelfogástól a pszichológiai nézőpontra át a spirituális megközelítésig több szintet, réteget fogunk áttekinteni. Erre azért is van szükség, mert az egyes lelki rétegekből más-más üzenetek érkehetnek. Bármelyik szinttel

és üzenettel lehet azonosulni, de talán legcélszerűbb a teljes spektrumot megismerni, befogadni és harmóniába rendezni magunkban.

Számomra az emberi lélek a világ összes dolga közül messze a legérdekesebb. El is csodálkozom időnként, hogy mások hogyan tudnak nem ezzel foglalkozni... Mindenesetre, ha nem is ez a szakmád, hivatásod, most ezt a könyvet olvasod, és ebből arra következtetek, hogy benned is ott van a vágy, akárcsak bennem: felfedezni, birtokba venni ezt a lelket, minél teljesebb kapcsolatba kerülni vele.

Ha olvastad a *Mit üzen a tested?*-et, biztosan észrevetted, hogy csak részben szól a testről. Leginkább a lélekről szól, arról, hogy mit üzen a lelked – a testeden keresztül. Úgy látszik, ez az, ami igazán érdekel engem. Az elmúlt évek során azt figyeltem meg, hogy a különféle betegségekkel hozám forduló emberek akkor tudnak meggyógyulni, ha megtanulnak érdeklődéssel, elfogadással és szeretettel fordulni saját testük és lelkük felé. A szomatodráma módszere is – melyet a fent említett könyvből alaposabban megismerhetsz – akkor hatékony igazán, ha a Főszereplő, aki a témájával, betegségével játszik, nyitott szívvel be tudja fogadni mindazt, ami megelevenedik a szeme előtt. Ha el tud jutni addig, hogy belső világa minden egyes szereplőjét, lelkének minden rezdülését – mondjuk így – „át tudja ölelni”.

Megfigyeltem ugyanakkor, hogy sok embert valami rejtélyes erő megakadályoz abban, hogy megnyíljon önmaga számára, hogy valódi együttérzéssel viszonyuljon saját szenvedéséhez, hogy el tudja fogadni azt, akivé-amivé vált, vagy hogy legalább egy icipicit barátságosabban viszonyuljon ön-

magához. Az utóbbi évek összes tapasztalata arra mutatott, hogy a gyógyulás (vagy bármi, amire épp áhítózunk: boldogság, siker, bőség stb.) kulcsa – és legfőbb akadálya is – az önmagunkkal való kapcsolat mélyebb rétegeiben keresendő. Fokozatosan egyértelművé vált számomra, hogy ezt a kapcsolatot szeretném alaposabban feltárni, megismerni, megérteni, megfogalmazni. Erről akarok írni.

Öröm és megtiszteltetés számomra, hogy kézbe vetted ezt a könyvet, hogy kíváncsi vagy a tapasztalataimra, hogy figyelmet szentelsz a gondolataimnak!



## Tartalom

<b>Miről szól ez a könyv?</b> .....	5
<b>Hogyan távolodunk el önmagunktól?</b> .....	17
Önutálat .....	19
<i>Az önmagunktól való elfordulás megjelenési formái</i> .....	21
<i>A súlyos fokú önutálat</i> .....	28
<i>Az önutálat enyhítésének hétköznapi formái</i> .....	30
<i>Saját önutálat-történetem</i> .....	33
Önkritika .....	37
<i>A Belső Kritikus arcai</i> .....	38
<i>A Belső Kritikus funkciója</i> .....	45
<i>A Belső Védőmező megjelenése</i> .....	46
Önszabotázs .....	48
<i>Az önszabotázs lényege</i> .....	51
<i>Az önszabotázs dinamikája</i> .....	53
<i>Siker- és boldogságkerülés</i> .....	55
<i>Az önszabotázs, mint életstílus</i> .....	60
Önmegbetegítés .....	64
<i>Példák az önmegbetegítés folyamatára</i> .....	66
<i>Az önmegbetegítés dinamikája</i> .....	70
<i>Az önmegbetegítés, mint modell használhatósága</i> .....	76
Önpusztítás.....	78
<i>A lelkiállapot</i> .....	79
<i>Egy kísérlet krónikája</i> .....	80
<i>Zuhanás</i> .....	88
<i>A folyó tanítása</i> .....	91

<b>Mi az a léleked?</b> .....	95
Az „Elkülönült Léleked” .....	96
<i>Az Egó születése</i> .....	99
<i>Azonosulás az Egóval</i> .....	101
A „Megosztott Léleked” .....	104
<i>A születés élménye és a dualitás</i> .....	104
<i>A tudat és a tudattalan</i> .....	106
<i>A neurózis</i> .....	109
<i>Biztonság és élmény</i> .....	112
<i>A belső harctér</i> .....	117
Az „Oszthatlan Léleked” .....	118
<i>Eletünk filmje</i> .....	118
<i>A Művész nézőpontja</i> .....	120
<i>Háromság</i> .....	121
A „Felsőbb Léleked” .....	124
<i>A spirituális lélekfelfogás</i> .....	127
<i>Az Egó illúziói</i> .....	130
<i>Keresés és ébredés</i> .....	132
Négy az egyben .....	134
<b>Hogyan bánjunk ezzel a lélekkel?</b> .....	139
<i>Mi valóságos?</i> .....	140
Az Egóval való azonosulás lazítása .....	143
<i>Nem vagy azonos a testeddel!</i> .....	144
<i>Nem vagy azonos az érzékszervi tapasztalataiddal!</i> .....	147
<i>Nem vagy azonos az érzelmeiddel!</i> .....	149
<i>Nem vagy azonos az emlékeiddel és az élettörténeteddel!</i> .....	158
<i>Nem vagy azonos a gondolataiddal és a meggyőződéseiddel!</i> .....	167
<i>Nem vagy azonos az önképeddel!</i> .....	176
Közelítés a tudattalan részünkhöz.....	179
<i>Utak a tudattalan felé</i> .....	179
<i>Amit érdemes megvizsgálni</i> .....	181
<i>A lélekkiterjesztés hatásai</i> .....	185



Találkozás a Művésszel .....	187
<i>Az élet, mint zene és tánc</i> .....	188
<i>Megszépülő emlékek</i> .....	189
<i>A tudatosítás jelentősége</i> .....	191
<i>Ki irányítja az életedet?</i> .....	192
A Felsőbb Lélek felfedezése .....	194
<i>A nagyítás szintjei</i> .....	195
<i>A tudatosság csatornái</i> .....	196
<i>Zavar a csatornák között</i> .....	199
<i>A csatornák összehangolása</i> .....	203
<b>Hogyan közeledjünk önmagunkhoz?</b> .....	209
Az élet értelme .....	209
<i>Külső és belső változások</i> .....	212
<i>Az igen útja</i> .....	213
Amire szükségünk lehet az úton .....	215
<i>Kíváncsiság</i> .....	217
<i>Bátorság</i> .....	220
<i>Őszinteség</i> .....	223
<i>Tisztelet</i> .....	226
<i>Együttérzés</i> .....	228
<i>A Belső Kritikus megszelídítése</i> .....	231
<i>Önfelhatalmazás és alázat</i> .....	235
Önefogadás .....	240
<i>Elfogadás vagy változtatás?</i> .....	241
<i>Saját testünk elfogadása</i> .....	246
<i>Saját lelkünk elfogadása</i> .....	254
<i>Saját viselkedésünk elfogadása</i> .....	259
<i>A kiterjesztett önefogadás</i> .....	268
Önszeretet .....	270
<i>A leggyakoribb kérdések és kifogások</i> .....	271
<i>Az önszeretet áramlása</i> .....	280
<i>Az egység-elkülönültség paradoxon feloldása</i> .....	282
Öngyógyítás .....	286
<i>Az emberi test</i> .....	288

<i>A testünkkel folytatott gyógyító kommunikáció</i> .....	291
<i>Párbeszéd saját lelkünkkel</i> .....	293
<i>A múlt elengedése</i> .....	295
<i>Életünk témája és célja</i> .....	303
<i>Önmagunk újrafelnevelése és újradefiniálása</i> .....	307
<b>Mit tehetünk önmagunkért?</b> .....	313
<i>Gondolatok a fogyókúra kapcsán</i> .....	314
<b>Játékok és gyakorlatok</b> .....	321
<i>Szemlélődés a tükör előtt</i> .....	322
<i>Párbeszéd a tükörképünkkel</i> .....	322
<i>Egy nehéz érzés elfogadása</i> .....	324
„Kedves Testem!” .....	325
„Kedves ... (testrészem)!” .....	327
„Kedves ... (betegségem)!” .....	328
<i>Egy elrendezetlen ügy elrendezése</i> .....	329
<i>Háromlépcsős megbocsátás gyakorlat</i> .....	329
„Coming Out” .....	330
<i>Találkozás egy másik életkorú önmagaddal</i> .....	332
<i>A mindennapok feltöltése önszeretettel</i> .....	334
<b>Mit tehetünk, ha nem boldogulunk egyedül?</b> .....	339
Egyéni konzultáció – az ultrarövid terápia .....	341
Szomatodráma – a gyógyító játék .....	347
<b>Mit üzen a lelked?</b> .....	357
<b>Függelék</b>	
1. táblázat – Az Belső Kritikus megszelídítése együttérzéssel és önfogadással .....	365
2. táblázat – Az önmagunkhoz való viszony destruktív és konstruktív oldala .....	368
3. táblázat – A lélek megnyilvánulási formái és üzenetei ....	370
<b>Jegyzetek</b> .....	371
<b>Olvasnivaló</b> .....	375
<b>Köszönetnyilvánítás</b> .....	377
<b>A szerzőről és a Testtől Lélekgig Alapítványról</b> .....	379