

A REPKEDŐ KISFIÚ



Troszt Gergely

LTK

Litera-Túra Kiadó

Gondolataim a könyv fő témáiról

nekünk felnőtteknek, szülőknek.

Tartalom

1. Kapcsolataink	4
2. Ne félj!	6
3. Mindenki értékes	8
4. Alkudozás	10
5. Fájdalom	12
6. Megvetettség	14
7. Érzékenység	17
8. Szorongás	19
9. Barátság.....	22
10. Szeretet.....	24
11. Boldog vagyok?	26
12. Boldogság.....	28

1.Kapcsolataink

Minden fának van gyökere, kapaszkodója, amivel táplálékot vesz fel és támaszra lel a földben. Ezek a gyökerek, támaszok szerteágaznak, akarva-akaratlan nőnek szertesét, így olyan helyekre is eljutnak, ahol megsérülhetnek, ami fájhat a fának. De attól még a többi gyökér épp.

Közel álló hasonló fajtájú fák gyökerei akár össze is kuszálódhatnak, természetesen összenőhetnek, amitől a gyökerek egyfajta szöveti kapcsolatba nőnek (allorhízia). Ez tápanyag- és vízmegosztást is lehetővé tehet, ami egyfajta közös védekezést is lehetővé tesz betegségek vagy negatív környezeti hatások ellen.

Különösen különböző fajok esetén az ellenkező eset áll fenn. A gyökerek nem együttműködnek, hanem versengenek a talaj erőforrásaiért. Ez a folyamat kimerítheti a környező talajt, és egyik vagy mindkét fa fejlődését korlátozhatja, egyben károsíthatja.

Valamiért ez számomra kísértetiesen hasonlít az emberek világára. Szerteágazó kapcsolatokkal, ismeretségekkel rendelkezünk, gyökérzetünk nőtön nő. Hol elhal egy, hol kifejlődik másik gyökér, nincs megállás. Hol baráti kapcsolatok alakulnak ki, hol elhalnak, hol mérgező személy üti fel a fejét (csak mi ne mérgezzünk). De az ember még áll (még ha a sérülésektől fáj is a lélek), mert remélhetőleg vannak jó "gyökerei", akikkel (igaz szülő, hű testvér, házastárs, barát, stb.) szöveti kapcsolatban van.

A repkedő fiúnak is vannak "gyökerei", kapaszkodói, amelyek összefutnak hasonló, és különböző "fajtájú" emberekkel. Van, aki mérgez, de van, aki épít. Az óvoda udvarán buborékfújójával jelenik meg valaki, aki képes oldani a fájdalmat, és le tudja cseréltetni örömmre. Az ő neve...



kép: a minap erdőben sétáltunk, és fennakadt rajt a szemem

2. Ne félj!

Mi a félelem? Ki az, aki fél? Van-e egyáltalán olyan ember, aki sosem fél?

A félelem az emberi élet része: alapvető érzelem, amely megvéd a külső és belső fenyegetésektől, aktiválja a túlélési ösztönt, máskor viszont lebénít.

Emlékeztet arra, hogy az élet véges, és minden döntésnek, minden cselekedetnek súlya van, amellyel előbb-utóbb szembesülnünk kell.

Lehet bénító rettegés a bizonytalanságtól, a semmivé válástól, de lehet tiszteletteljes alázat is a lét nagysága előtt.

Mintha kétféle félelem volna: az egyik megnyomorít, a másik felemel. Az egyik szorongást szül, a másik megnyit az ismeretlen felé. Vagyis mindannyian félünk – de nem mindegy, mitől, kitől és hogyan.

Nincs ember, aki soha ne félne. Ha mégis, annak oka az agy félelemközpontjának, az amigdala működésének sérülése. Ez azonban rendellenesség, nem bátorság.

A „Ne félj!” mondat nekem sokszor mégis inkább félelmet ébreszt, mint békét. Arra emlékeztet, hogy van mitől tartanom. Ilyenkor érzem: bennem a hiány, mert a félelmetesre nézek, és nem arra, aki a mondatot mondja. Így gyakran magamra maradok a félelmeimmal. Pedig csak figyelni kellene a másokra. Ebben azonban nem vagyok mindig tudatos, sőt, néha nem is bízom benne – pedig újra és újra bebizonyította, hogy lehetne.

A történetben Matyi, amikor az óvoda udvarára lép, idegen gyerekeket és felnőtteket lát, és megtorpan az ismeretlentől. Anyja ott van, mégis jelenléte elhalványul a sok új arc között. A kétségbeesés már majdnem elborítja. Ekkor az óvó néni odahív egy kislányt, aki kezében buborékfújót tart. A szelídség, az ártatlanság és a játék öröme hirtelen megnyugtatja a fiút.

Megnyugszom valaha?

Remélem, igen. A lelkem azt súgja: igen – még ha az elmém gyakran gátol is.

Megnyugszom, amikor megtanulok bízni, szeretni, és figyelni arra, aki szeretetből mondja nekem: „Ne félj!”

Úgy látom, ez is munka: nem a félelem ellen küzdeni, hanem a bizalomra és szeretetre nyílni.

Mert talán minden „Ne félj!” valójában ezt jelenti: Nem vagy egyedül.



3.Mindenki értékes

*„Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.”
(Babits Mihály)*

Jelen esetben zenedarabra is gondolok e gondolatmenet kapcsán.

És benned mi szól?

Egy nyugodt bécsi keringő, vagy talán halálmetál? Tudom, ez két véglet – de éppen ez a kettősség segít elgondolkodni. Nem mindig látható az emberen, mi lakozik a lelkében. Ám amikor valami megnyom benne egy gombot, a reakció lehet békés... vagy éppen önpusztító.

Én a nyugodt zenei műfajokat kedvelem. Talán mert nyugalomra vágyom. Sok bennem a „nyomógomb”, amely képes negatív irányba sodorni. Mégis úgy tapasztalom, hogy a zongoradarabok, a lassú country, vagy a chill stílusú zenék jótékony hatással vannak rám.

Próbaképpen hallgattam már halálmetált is – de számomra az a világ túlságosan sötét. Szorongást kelt bennem, mintha besötétedne körülöttem a világ.

Maradva ennél a két stílusnál: úgy vélem, pusztán zenei szinten a képviselőik nehezen férnének meg egymás mellett. Ám egy lélek, amely békében van önmagával, képes ítékezés nélkül látni a másikat – függetlenül attól, hogy épp halálmetál, vagy valami más viharos dallam szól benne. Mert végső soron maga a lélek a szép.

Az élet is szép – még ha néha zord időjárás tombol is benne, amely sebeket okozhat másoknak és önmagának is.

Ehhez azonban hozzátartozik a szabad akaratunk, és az is, mennyire akarunk – vagy tudunk – változtatni a belső állapotunkon. Az önmagunkon végzett munka tehát rendkívül fontos, sőt, elengedhetetlen.

Például ott van az autista apa története: egykor, Halász Judit feldolgozásában, még kockákkal játszó kisfiúként énekelte a dalt. Azóta hosszú utat járt be – önismeretben és emberismeretben is. A történet végén házasként, kétgyermekes édesapaként mondja kisebbik fiának, hogy hálás, szereti az életét, a munkáját, – és a lelkében gyönyörű zongorazene szól.



4. Alkudozás

„Minden alku megfelezett nyereség.” – Horváth Imre

Vajon miért alkudozunk?

Ami megtetszik, azt a lehető legkedvezőbben és lehetőleg minél hamarabb szeretnénk megszerezni. Ősi, ösztönös viselkedés ez, amelyben érvényesíteni akarjuk érdekeinket, minél kisebb kompromisszummal, hogy a legjobban járjunk. Az alku során kialakulhat egyfajta kapcsolat az eladó és a vevő között. Ha valaki enged egy kicsit, az a bizalom, kölcsönös megbecsülés jele is lehet.

Nekem ez a képességem nagyon gyenge. Talán azért, mert a segítő szférában dolgozom, és inkább arra vágyom, hogy a másoknak jó legyen. Gyerekként sokszor hangzott el a „még egy kicsit tovább”. Szülőként inkább azon vagyok, hogy felvillantsak valamit, amit a gyerek szeretne, de azt késleltetve kapja meg. Előtte például el kell pakolnia a kockákat, mert a szőnyegen egy talpalatnyi hely sincs. Ha nem teszi, egyrészt könnyen széttaposom a puhábbakat, másrészt a talpam is bánja. Így aztán, amikor elpakol, nemcsak ő kapja meg a jutalmát, hanem én is.

Matyi anyja egy többszörösen kudarcba fulladó logopédiai feladat után fel akart menni a kertbe, ahol korábban gyakran talált vigaszt. Fiát is szeretne volna magával vinni, hogy más környezetben, más hangulatban legyenek együtt. Matyi azonban elsőre nemet mondott. Anyja tudta, hogy a fiú szereti a virágokat, és a barackfák éppen virágoztak. Amikor Matyi virágot kért a fáról, az anya előállt azzal, hogy Matyi a barackot is szereti, ezért nem szednek a fáról. Ehelyett felhívta fia figyelmét egy pitypangra, amely jó „helyettesítőnek” bizonyult. Így végül feljutottak a kertbe, és Matyi virágot kapott. Megszületett az adok-kapok.

Az ilyen többlépcsős alkukból általában vesztesen jövök ki, mert azt szeretném, hogy a másoknak jobb legyen. De később mindig belegondolok: hosszú távon talán ez sem lesz jó neki, mert az élet sajnos nem ilyen egyszerű, hanem nagyon is bonyolult. Mi emberek nem vagyunk egyformák, és nem mindenki törekszik a kölcsönösségre. Nem is könnyökölő embereket szeretnénk nevelni, hanem olyanokat, akik egyszerre figyelnek a saját és a másik érdekére, és egymást tisztelve élnek.

Ebből kifolyólag lehet, hogy az alku igazi értéke nem a nyereségben vagy veszteségben rejlik, hanem abban, hogy közben megtanulunk egymáshoz igazodni? Ha a végeredmény a kölcsönös tisztelet, akkor az alkudozás lehet, nem is fél, hanem teljes nyereség.



5.Fájdalom

„Ha fájdalmat érzel, élsz. De ha mások fájdalmát érzed, ember vagy.” - Lev Tolsztoj

Nagyon igaznak tartom, amit írt.

Ahogy ezen morfondíroztam, eszembe jutott két mondat: Ha fájdalmat okozol, halsz. Ha örömet okozol, éltetsz.

Életünkben mindkettő előfordul. Úgy gondolom, arra törekszünk, hogy az első minél ritkábban forduljon elő.

Az arany szabály minden vallásban és etikai gondolatmenetben megjelenik: „Úgy bánj a másikkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak.”

Senki sem szereti, ha bántják, mert szenvedést okoz, bizonytalanságot teremt, megsebzí önbecsülésünket, és eltávolít a kapcsolatainktól. Röviden, tömören: öl.

Természetes emberi igényünk a tisztelet és a szeretet, hiszen mindannyian jobban érezzük magunkat, ha megbecsülést, elfogadást és kedvességet kapunk.

A történetben is előfordul mindkét véglet. Az óvodában Sára az, aki örömet okoz Matyinak, a repkedő fiúnak, és Andris az, aki fájdalmat. A szomorú az, hogy évekkel később András gyermeke, Pali, ugyanúgy bántja Mátyás fiát, Janit. Sajnos vannak körök, amelyek nem szűnnek meg könnyen.

Egyedül rajtunk múlik, mit választunk. Megvan a szabadságunk, hogy döntsünk, és aszerint cselekedjünk. Sára a jobbik részt választotta, emberként viselkedett. Hogy András fia, Pali, mennyire lesz belátó felnőttként apja rossz hatása ellenére, az nem derül ki a történetből, de reméljük a legjobbakat – mert a remény nem hal meg, hanem beteljesedik.

Lökött vagy!



6. Megvetettség

„Az éjszaka a legsötétebb hajnal előtt.” – angol közmondás

Életünkben sok sötét pillanat akad: pl. veszekedés, széthúzás, baleset, betegség, pletyka (s olykor az sem veszi észre, aki terjeszti, milyen mély sötétségben jár), barát vagy szeretett személy elvesztése.

De a legsötétebb állapot mégis az, amikor megvetnek, amikor kétségbe vonják méltóságod, helyed az életben. Gyakran ez hosszú előkészítés, „háttérmunka” következménye. Amikor a sötétben mérgezik a jellemedet, és azok, akiknek ki kellene állniuk érted, nem mernek szólni – félnek, hogy maguk is kirekesztettek lesznek. Így lassan elfordulnak tőled. Te pedig nem érted, mi történik. Mosolyognak rád, de közben, mint ragadozók, figyelik, mikor csaphatnak le. S ha még egyszer erőt gyűjtesz, és védekezel, azonnal szerepet váltanak: áldozatnak állítják be magukat, és a te szavaidat fordítják ellened. Majd jön a végső ütés.

A felnőtt ember képes erre – a valóban érett felnőtt azonban tartózkodik tőle.

A gyerekek még nem tudják így manipulálni a másikat. Ők legfeljebb fenyegetőznek: „megmondalak az óvónéninek vagy anyának”. De ha egy kisgyermek mellett ott van egy felnőtt, aki maga is romlott, mint András Pali esetében, akkor a gyerek úgy szívja magába a mérgező mintát, mint orr a füstöt az égő házban. Így hangzik el: „Lökött vagy!”


Dosztojevszkij írja:

„A legtöbb jó ember tragédiája, hogy amikor megtámadják, sosem tudnak azonnal felelni. Sebezhetőségükből mások hasznot húznak: tisztességtelenül, gyorsan, elszántan és fájdalmasan győznek felettük. A jó emberek, akiknek elméje nyugodt, lelkiismerete tiszta, csak később találják meg a helyes választ – akkor, amikor a pillanat már elmúlt, a küzdelem már elveszett. Ez nem az értelem hiánya! Sokkal inkább a lélek tisztaságának egy formája... talán túlságosan is tiszta ehhez a világhoz.”

Matyi még tudott felelni: „Nem vagyok jökött!” – mert önbecsülése nem tört meg teljesen, a folyamat csak kezdődött. De akinél már régóta tart a rombolás... ott nehezebb a hajnal.

És mégis: a legsötétebb éjszaka után jön a hajnal. Jön Sára, aki vigasztal, és kezét nyújtja.

Ne feledjük: a 'Sáráknak' is van szeretetre való igényük. Ha csak szívjuk belőlük az erőt, de nem adunk vissza szeretetet, kiüresednek. És legrosszabb esetben ellenünk is fordulhatnak, amikor ráébrednek: csupán eszközként használtuk őket. De ha megbecsüljük és tápláljuk őket, akkor nap napot követ, és a sötétségnek többé nincs ereje, bármilyen gyakran is támadjon.



“Az éjszaka a legsötétebb
hajnal előtt.”

angol közmondás

„– Nem vagyok jökött!

– Még a 'l' hangot sem tudod rendesen kimondani!

Újra sírni kezdtem.

– Matyi, ne sírj! – mondta Sára, miután hallotta, mit mondott nekem Andris. – Gyere, játsszunk! És ha kiengednek mindenkit, fussunk fel a dombra!

Nem tudtam abbahagyni a sírást, de ő megfogta a kezem.

Odakint nem futottunk, hanem sétáltunk, kézen fogva.

- Sája? Anyukámat is Sájának hívják!
- Igen, tudom – mosolyogtam. – A dombon megmondtam neki, hogy nagyon tetszik, milyen kedves, és megkérdeztem: – Jeszej a fejeségem?
- Mit mondott?
- Azt, hogy jó!”



7.Érzékenység

„Az érzékenység nem átok, hanem adottság: mélyebben élünk át, többet érzékelünk, észrevesszük azt is, ami fölött mások elsiklanak.” - Elaine Aron pszichológus

Az ember sokféleképpen lehet érzékeny. Érzékszervileg – testében; érzelmileg – lelkében; szellemileg – értelmében; társas kapcsolataiban – egész létében. Maga az ember egésze átítatódhat az érzékenységgel.

Az érzékeny ember olyan részleteket vesz észre, amelyek mások szeme előtt rejtve maradnak: a fal apró repedését, egy távolból hallatszódó dallamot, új összefüggéseket gondolatok között, tréfával leplezett depressziót, vagy a csendbe burkolódzó üvöltő magányt. Mindenki másként érzékeny – és ez teljesen természetes.

Matyi, az autista kisfiú például nagyon nehezen viseli az erős hangokat – ez testének érzékenysége. A szívével azonban rendkívül tud hangolódni (még ha gyakran nem is fejezi ki): amikor anyja sírva fakadt, mert nem boldogult vele a logopédiai feladatban, odalépett, és vigaszt nyújtott neki. Mélyen megsebezte a csúfolódás, majd felmelegítette lelkét Sára közelsége. Hogy mindez milyen erővel zajlott le benne? Erről csak Matyi tudna beszámolni. És ha szavakba is tudná önteni, az sem tükrözné a teljes valóságot.

Az érzékenység a valóság teljesebb megragadásának kapujába állít minket. Oda, ahol kívülről láthatjuk önmagunkat: amint elérezékenyülünk egy naplementén, megsiratunk egy veszekedő házaspárt, vagy lefagyunk egy minket érő szitokszó súlya alatt.

Ekkor vagyunk a legnyitottabbak. Felemelkedünk, mint a buborékfújóból kiszabaduló szappanbuborék, vagy elsüllyedünk, mint a tóba hajított kő. De vajon tudhatja bárki is, milyen magasra emelkedik a gömb, vagy milyen mélyen van a tó feneké? Nem tudhatjuk.

Erről eszembe jut egy régi élményem. Gyerekkoromban nagyon szerettem az Űrszekerek sorozatot. Egyik epizódban Riker parancsnok beszélgetett egy különös, egymás érzéseire teljesen ráhangolódni képes idegen faj tagjával. A parancsnok így szólt – nem tudom pontosan idézni –: „Ha mi,

emberek képesek lennének mindezt megélni önmagunkban, ahogy maguk, akkor nem lenne nálunk ennyi háború.”



8.Szorongás

“A szorongás az, amikor egy érzés túl nagyra nő. Amikor agresszív és veszélyes lesz. És te vagy a felelős a következményekért. Azért, hogy kezeltesd. De a kiváltó okért nem te felelsz.”

Patrick Ness

Mi okozhat szorongást?

Stressz, nehéz élethelyzetek, traumák, magas elvárások, önbizalomhiány, genetikailag öröklött hajlam, túlzott aggodás.

A kiváltó okokért részben (magas elvárások, túlzott aggodás), vagy – a többi esetében – egyáltalán nem felelünk.

Kiváltóik gyakran rajtunk kívül állnak.

A felelősségünk abban van, hogy mit kezdünk velük.

A szorongás beszűkít, csőlátásúvá tesz, letaglóz, meggondolatlan cselekedetekre is indíthat.

Leginkább félünk. Tartunk valamitől, ami az irányításunkon kívül áll.

Valamely nagy gondolkodó mondta, hogy „szorongani még attól is lehet, amit irányítunk, mert az irányítás nem jelent uralmat. A túlzott kontroll nem megnyugtat, hanem épp fokozza a félelmet, mert mindig lesz valami, amit nem tudsz irányítani.”

Ahogy írom ezt a gondolatmenetet, az merül fel bennem, hogy sokkal több ismert tényező okozhat szorongást, mint ismeretlen.

Döntök, választok, de valahogy mégis kezelhetetlen.

Belegondolva: szorongok attól, hogy nem vagyok elég jó szinte semmihez.

Teszem ezt, teszem azt, de... itt bukok, ott bukok.

Hajlamos vagyok az elesés pillanatában ragadni, nem pedig a folyamatot látni.

Szorongást okoznak az anyagiak.

Gyerekek nőnek testileg, és remélem, lelkileg és szellemileg is azt tudom adni nekik, amire valóban szükségük van – hogy a szó teljes értelmében emberek legyenek még az átalakuló világrendben is.

Súlyos az önkritikám, amit olykor nem tudok kezelni: lekényszerít a padlóra, és ott is tart egy darabig.

Azt gondolom, sokat tesz a szorongáshoz társadalmi berendezkedésünk is.

A visszacsatolások – saját becslésem és nézőpontom szerint – 90%-ban negatívak, ha egyáltalán vannak.

A jó elvárt, de nem dicsért (vagy csak épphogy, és gyakran manipulatív jelleggel),

a negatív meg jön magától, nem kell azt keresni.

Matyi az új helyzettől szorongott: színpad, nézők.

Pedig óvodás csoporttársai körében szerepelt.

Ezt tetézte még a „fosós Matykó” „bátorítás” is, amit a mellette állótól kapott – és amit alig hallott bárki.

Mindezek után Matyi hangot adott annak, hogy le akar menni, mert fél.

Gyakran hasonló „bátorításokat” ad a belső hangunk is.

De felelősek vagyunk abban, hogy kezeljük ezeket, önmagunk és a mellettünk élők érdekében.

A szorongás azonban pozitív irányba is vihet, ha foglalkozunk vele, és más megvilágításba helyezzük.

„A szorongás a szabadság lehetősége;

csak ez a szorongás az, ami a hit által valóban formáló erővé válik.”

– Søren Kierkegaard

Így a szorongás már nem ellenség, hanem tanító üzenet.



9.Barátság

*„Együtt dobban a szívünk,
barátságunk: lüktető élet.
Ez a hűség már szövetség,
mely megtart és éltet.”*

Simon András

Miként alakulnak ki az igaz barátságok? Segít a közelség és az ismételt találkozások. Közelebb visz a közös élmény és az érdeklődési kör hasonlósága. A pozitív kölcsönhatások – közelségérzet, kölcsönös tisztelet és elfogadás, beszélgetés és humor – kiemelkedő szerepet játszanak. De mi az a pont, amikor bizalmat adunk, vagy bizalmat szavaznak nekünk? Ez is egy folyamat, amely során lassan kialakul a személyes szimpátia.

Matyi és Sára barátsága is folyamat volt, mégis gyorsan bontakozott ki. Segítette ezt a „Ne félj!”, a szappanbuborék, valamint a vigasztalás Matyi csúfolása után. Később, amikor felnőttek, ebből szerelem és házasság lett.

Sokszor felmerül a kérdés: lehet-e két különböző nemű ember igaz barát? Gyermekkorban igen. Felnőttként azonban előfordulhat, hogy a kapcsolat más irányt vesz. Ha mindketten házasok, különösen oda kell figyelni. Matyiék esetében erre nem volt szükség.

Ahogy minden emberi kapcsolatot, a barátságot is próbára teszik a körülmények és az élethelyzetek. Saját hibámból én is veszítettem már el barátot. Nem álltam ki mellette úgy, ahogy számított rám; gyáva voltam, és magára hagytam. Voltak, akik nem kedvelték, én pedig a saját „jó hírnevemet” védtem. Ő pedig azonnal megszakította velem a kapcsolatot – jogosan. Tíz év elteltével is élénken emlékszem rá, mert nagyon fontos volt számomra. Bukásom után lett világos, mennyire.

Úgy hiszem, mindannyiunk életében akad olyan ember, akit barátnak hittünk, de nem bizonyult annak. És valószínűleg mi magunk is voltunk már megbízhatatlanok. E téren sok csalódás érhet bennünket – és mi is okozhatunk csalódást másoknak.

Ha azonban fontos számunkra ez a szövetség, tudjuk, mi a teendő, még a megpróbáltatások közepette is. Csak legyünk erősek és hűségesek, mert így a barát biztonságban érezheti magát – ahogyan mi is mellette.



10. Szeretet

„A szeretet az élet. Mindent, amit megértetek, csak azért értek meg, mert szeretek.” - Tolsztoj

A szeretet megértést szül, a megértés meghittséget, a meghittség pedig újra szeretetet. Biztonságban érzem magam: otthon vagyok.

Egy ismerősöm mesélte: amikor először találkozott jövőbelije édesanyjával, abban a pillanatban tudta, hogy hazára lelt. Soha nem látta korábban, mégis ismerős, meghitt volt. Az anya élete és szeretete formálta a lányt; példát adott neki. Ebben az első találkozásban a férfi ennek a forrását ismerte fel.

Meghittség: megnyugvás, bizonyosság, félelemmentesség. Önmagam lehetek minden pajzs nélkül: megengedem, hogy lássanak; megnyílok. Így tudok szeretni, s ez a szeretet a másokban is meghittséget, megértést ébreszt. A meghittség enged élni.

Amikor Matyi először lépett az óvoda udvarába, megijedt az új környezettől, a sok gyermektől. Ám amint Sárát - aki mondta neki: Ne félj! - megpillantotta, megnyugodott, biztonságban érezte magát. Később, amikor csúfolták, Sára vigasztalta; felmentek együtt a dombra, és néha félrevonultak oda a többiektől. A hely idővel személyessé vált számukra.

Nem az elrendeltetésben hiszek, hanem a szeretetben. Az előbbiből hiányzik a szabadság; az utóbbiban jelen van. Szeretni csak szabadon lehet, és a szeretet csak akkor ér el a másikhöz, ha ő is akarja fogadni. Így találhatnak egymásra, így válik a kapcsolat meghitté – és így győzhet újra meg újra a szeretet minden nehézségben: erőt ad és életet.

“A szeretet az élet.
Mindent, amit megérttek,
csak azért értek meg, mert
szeretek.” — Tolsztoj



11. Boldog vagyok?



Egyik kirándulásunkkor megláttam ezt a fát. A patak elmosta a földet, a gyökérszövet úgy 60%-a hiányzik. Mégis egyenesen áll, tartják a szinte vízszintesen húzódnak, a talajból kilátszó gyökerek. Kopaszodó lombját a szél könnyedén fésüli.

Megtépzottan, de mégis él.

Szépnek nem mondható, de mégis elgondolkodtató.

Tartása hivatkozható, több ép kinézetű fa igenis megirigyelhetné.

Két szó merült fel bennem. Boldogság és boldogtalanság.

Melyik állapotban vagyok, amikor ezt a fát látom?

12. Boldogság

„Minden ember boldogságra vágyik” – mondta Arisztotelész. De hogy mi is a boldogság valójában, ahhoz bölcsesség szükséges.

Gyakran összekeverjük az örömet a boldogsággal, ezért fogalmi zavarban élünk. Amikor már nem érzünk örömet, hajlamosak vagyunk boldogtalannak tartani magunkat, mintha a boldogság csupán pillanatnyi érzelmi állapot volna. Sokan innen indulnak: „jól akarom érezni magam”. Idővel azonban kiderül, hogy ez kevés ahhoz, hogy tartósan boldogok legyünk.

Az örömet könnyen elsodorhatják a nehézségek, a boldogságot viszont nem. Mert a boldogság alapja nem egy hangulat, hanem egy hosszú, kitartó belső munka gyümölcse. Ez a munka békét és tartást ad: az ember elfogadja, amit nem tud megváltoztatni, és arra összpontosít, amit irányíthat. Érzéseit uralja, nem pedig azok uralkodnak rajta. Erényesen él az igazság szerint, mert tudja, hogy az igazság teszi szabaddá.

Amikor mindezt felismeri, már nemcsak tudni akarja, hanem meg is akarja élni. Cselekedni kezd, miközben figyelembe veszi: a másik ember is boldogságra törekszik. Megtanulja tisztelni őt. Idővel ráébred, hogy valami betöltötte – valami, amire mindig is vágyott. Ez a boldogság állapota. Ekkor szemlélődni kezd, és értelmileg, érzelmileg, lelkileg feltárul előtte a teljes és igaz valóság. Innentől a valóság szerint él, és aki találkozik vele, ezt tapasztalhatja meg.

A boldogság ekkor már nem pusztán érzés, hanem szeretettel teli kapcsolat, amely megmarad szenvedésben és fájdalomban is. Nem az öröme, hanem kapcsolatra és közösségre épül – ember és Isten közösségére.

Ezt élte meg a történet autista kisfiúja is, akit gyerekként sokszor csúfoltak – nemcsak az óvodában, hanem később is. Felnőttként azonban felismerte, hogy az igaz boldogság nem engedi, hogy beleragadjon az önsajnálathoz, és nem hagyja, hogy a fájdalom feleméssze. Belső ereje és az Igazságba kapaszkodása megtartotta, mert tudta: a boldogság nem múlik el a nehézségekkel, ha szilárd alapokon áll. "Boldog vagyok. Szeretem magamat, a családomat, a munkámat. Lelkemben gyönyörű zongorazene szól. Hálás vagyok mindenért és mindenkiért!"

Minden ember boldogságra vágyik

– Arisztotelész

