

# **TÖRÉKENY**

esszék

írta: Bernáth Zsolt

2003.

*Horváth Ilonának ajánlom*

## TARTALOM

a születésről  
a falakról  
anyák napjáról  
a vegetáriánus életmódról  
karácsonyról  
a féltékenységről  
az érdemjegyekről  
a vallásról  
a változásról  
a választásról  
a szeretetről  
a gyűlöletről  
hűségről és őszinteségről  
itt és mostról  
az ezotériáról és arról, ami fontosabb  
az elvárásokról  
a múlandóságról  
a valóságról és az igazságról  
a mobiltelefonról  
a könnyekről  
adni és kapni tudásról  
a zuhanásról  
a kapuról  
a tükörről  
az Egőről  
születésnapomról  
a 2000. évről  
a meditációról  
a fagyról  
a bánatról  
a hárszabályokról (Dan Millman nyomán)  
az elvesztéstől való félelemről  
az istenekről  
a passzív apákról  
a sérülésekről  
a halálról

## *a születésről*

Itt állsz eme fenségesen gyönyörű magaslaton, a Napkelte Szívében, és a mélybe tekintesz. Szédítő a lehetőség, hívogat a távolság, és érzed, szétszakít a vágy, a kettősség.

Ha megadod magad, engeded az örvényt, hogy magával ragadjon, semmi sem biztosít arról, hogy az történik, amit te szeretnél.

Egy ugrás, és mindent magad mögött hagysz, a szilárd talapzatot, a hegyet, amire oly fáradtsággal küzdötted föl magad. Félsz, hogy kárba vész a megannyi igyekezet, hiszen mily' hosszú is volt az út.

Előtted a választás.

Izmaid elernyedhetnek végre, az előtted lévő távolság önmaga visz el céloddhoz.

Nem bízol benne? Gondolod, hogy csak te ismerheted a szükségleteidet?

Ne gondolkozz, érezd át a rendet, figyeld a csendet, és meghallod benne a hívogató szót. Mielőtt kimondanád a kívánságaidat, már teljesülnek is. Ami valóban hasznodra válhat, azt megkapod.

Bízzál abban az erőben, ami esővel öntözi a növényeket, és napsugaraival bontogatja a virágok szirmait, hogy gyönyörködhess azok szépségében.

Bízz, ahogy az állatok is bíznak, és semmit nem tesznek az ajándékért, hisz tudják, jár nekik.

Ami él, joga van élni, és élhet. Nem kell akarni, törekedni, és harcolni, a folyó magától ömlik a tenger felé.

Tudd meg, csodálatos, hogy létezel, ezért megérdemled a levegőt, hát hagyd, hogy belélegezzon téged.

Megérdemled a vizet, hát engedd, hogy elborítson és megtisztítson.

Megérdemled a fényt, hát oldódj fel benne, legyél te a fény, a víz, a levegő, légy maga az élet, hiszen az vagy, erre születted.

Tekints bátran a távolba, de ne fürkészd folyton a messzeséget.

Nézz le a földre, de ne félj felemelni a fejed. Merj ugrani a nem ismert mélységbe, semmi olyan nem történhet, ami ne téged gazdagítana.

Amit mögötted hagysz, nem veszhet el, benned él tovább, de te nem élhatsz benne. Neked az újabb napfelkeltét érdemes csodálnod, de amikor a fénylő égitest a fejed fölé ér, már ne kövesd tovább tekinteteddel, engedd, hogy a hátad mögött lenyugodjon. Megpihen és immáron újra előtted pompázik teljes szépségében.

Látom, remeg a lábad, félsz elrugaszkodni. Hát ne erőlködj. Lágyan símogat a szellő, csukd be a szemed, és bízd tested a hullámozásra.

Nem számít, ami előtted van, mögötted lepihen az Idő, alattad morajlik a folyó. Tested ringatózik, és hagyod, hogy a légáramlat irányítsa.

Már nincs talaj a lábad alatt, repülsz, befogad a víz, sodródasz az árral, és lám, mosolyogsz.

Ég veled.

## *a falakról*

Beszélgessünk a falakról, te meg én. Tudod, mire gondolok, arra a hatalmas, szilárd, áthatolhatatlan valamire, ami ott feszül közted és köztem, közted és kedvesed között, férfi és nő között, szülő és gyerek között.

Érezted már, hogy mekkora ez a fal? Érezted már, hogy mekkorák a szüleid elvárásai irántad, s mekkora bennük a harag, amiért nem az lett belőled, amit ők szerettek volna? Ha szülő vagy, megdöbben-e, amikor azt látod, hogy csemetéd felnővekedvén számodra elképesztő partnert választ társnak, rossz társaságba keveredik, italhoz, droghoz nyúl, veszélyesnek látszó filozófiák, hitek, eszmék rabja lesz? Korholó szavaidra támadással reagál, ellenségnek kiált ki téged, s hatalmas falat növeszt maga köré?

Ha társ vagy, érezted-e már, hogy mi választ el kedvesedtől? Nem lehet-e, hogy bizalmatlanságod, elvárásaid, mártíromságod, vagy éppen érzéketlenséged az oka, hogy társad hátrább lép, bezárkózik, s már ott is a fal?

Képzeld el, hogy milyen lehet úgy élni, hogy nincsenek határok, nincsenek korlátok, s szabadon áramlik köztetek az élet. Sebezhetővé válsz, látszólag gyengébbé és kiszolgáltatottabbá, ámde soha nem lesz szükséged többé falakra. Mert a fal megvéd ugyan, de el is zár a levegőtől.

Fulladsz olykor? Asztmás vagy? Gondolkodtál-e már azon, hogy hol élsz, kivel, milyen körülmények között, mi az ami megfojt, elveszi a levegőt?

Lehet, hogy saját belső énedet, valamikori álmaidat, vágyaidat is falak rejtik el. Elfelejtetted már talán, hogy honnan jöttél, ki és mi akartál lenni, és mi lelkesített annak idején, amikor még bizakodva néztél a jövőbe?

Meglehet, hogy felvállaltál egy szerepet, amit görcsösen próbálsz eljátszani, és nem veszed észre, hogy más életét éled. Így nem csodálkozhatsz, hogy szövegedet rosszul tudod, megbotlasz a színpadon, és kifütyül a közönség.

Miért vállaltad el? Többet fizet? Népszerűvé tesz, legyezgeti a hiúságodat? Hány embert taszítottál el, hogy eljátszhasd a szerepet? Milyen magas lehet a fal, amin túl már nem hallod meg lelkiismereted hangját?

Férfiként szembenéztél már nőgyűlölettel? Nőként szembenéztél már férfigyűlölettel? Hogyan akarsz hát egészséges családot, ha ellenségként tekintesz társadra csupán azért, mert más?

Mit adott neked az óvoda, az iskola? Te is bekerültél ezekbe az intézményekbe gyermeki vágyaiddal, jóhiszeműségeddel, tanulásvágygal, és mi lett belőled? Melyik tanárodnak köszönheted, hogy minősítéseivel elvette a kedvedet az ismeretszerzéstől, a kötelező kirándulásokkal belefárasztott a természetjárásba, fennsőbbrendűségi komplexusát, dühét rajtad töltve ki egy életre megszabadított a tisztelet érzésétől?

Melyik papnak, álгурunak, pedagógusnak tudható be, hogy gyökértelessé tett, elvette gyermeki hitedet, és áthatolhatatlan falat épített közéd és egy egészséges istenkép közéd? Ki tiltotta meg, hogy fohászokj, hogy higgy egy magasabb eszmében, egy nemesebb életben, egy falak nélküli világban?

"Vigyázz, mert a világot teszed is azzá, amilyennek látod", mond ez neked valamit?

Ismersz-e más módszert a falak ledöntésére, mint a faltörő kost?

Mondta-e már neked valaki azt, hogy inkább hidakat építs?

És foghatod-e a falakra azt, hogy bár tisztában vagy önmagaddal, mégsem akarsz megváltozni?

Jelened, jövőd rombolását indokolhatod-e a múltaddal?

Mi a válaszod?

## *anyák napjáról*

Milyen volt az édesanyád?

Várt-e, babusgatott-e, sírt-e örömkönnyeket, amikor észrevette, hogy be akarsz kérérdzkedni e világ albérlői közé?

Melengette-e akkor tenyerével növekedő hasát, dúdolgatott-e dalocskát remélve, s valahol biztosan tudva, hogy meghallod?

Igyekezett-e körülvenni magát harmóniával, hogy csak szép dolgok jussanak el hozzád abba a biztonságos sötétségbe, amit hónapokig otthonodnak ismertél?

Vigasztalt-e, amikor ez a melegség egycsapásra megszakadt, s egy szűk alagúton keresztül átkerültél a hideg, a zaj, a fény világába, s maradtál ott egy emberöltőre?

Biztatott-e, amikor nem találtad emlőjét, s altatott-e vállán, amikor felijedve éjjel sírtál a biztonság után?

Kacagott-e rajtad csetlő-botló lépéseiden, savanyú íz kiváltotta fintoraidon, örömsikongatásaidon?

Játszott-e veled százszor, ezerszer is nem megunva babáid szótlanságát?

Elhitte-e, hogy angyalokat látsz, akik körülvesznek, mégha ő már nem is vette őket észre?

Fogta-e lágyan kezedet, hogy megrajzolja első betűidet azt az érzetet keltve, hogy te írsz, te rajzolsz?

Mesélt-e esténként, álmodon túl sűgva a történetet?

Elvitt-e csodás helyekre, repítette-e hintádat az ég felé, fújta-e ételed, mutatta-e meg ujjaidon, hogyan számolj?

Várta, fogadta-e barátaidat, kedveseidet, mint sajátjait, tanulta-e szeretni miattad a neki nem tetszőt, elfogadta-e választásaidat, nézte-e tisztelettel bukásaidat, s örült-e sikereidnek?

Vállalta-e miattad a dicsőséget, de a szégyent is?

Kiállt-e melletted a világ ellenében is, fordította-e el egyszer is a fejét életedtől, megmaradt-e büszkesége, s követelt-e hálát azért, mert felnevelt, vagy pedig észben tartotta, hogy ő akart téged?

Elengedett-e amikor felnőttél, kidobott-e a fészekből, hogy megtanulj repülni,  
még ha fájdalmasan is?

Könnyes volt-e szeme, amikor látta, hogy végleg eltávolodtál, vagy úgy  
búcsúzott, ahogy dolga végeztével érez a munkás elégedettséget?

Él-e még ő, veled van-e még?

Láttad-e mostanában, hallasz-e hírt felőle?

S ha elment már, emlékszel-e rá, hogy milyen volt ő, milyen volt az  
édesanyád?

## *a vegetáriánus életmódról*

Vegetáriánus legyek-e? A kérdés inkább így helyes: miért legyek vegetáriánus? Azért, hogy magamévá tegyek egy erőszakmentes életformát, a "nem ártás" elvét életemben megvalósítsam, vagy pedig azért, hogy különségemmel tovább növeljem egómat?

Merthogy a motiváció a fontos. Van, aki azért mond le a húsevésről, mert beteg, és gyógyulását az egészségesebb életmódtól, tisztább táplálkozástól reméli (egyébként jó eséllyel, ha közben nem kerülgeti csorgó nyállal a húsosfazekat). Van, akit elborzaszt az a brutalitás, amit a húsfeldolgozóipar művel az állatokkal, és azt mondja, hogy ő nem vesz részt még közvetve sem ilyen tömegmészárlásban. Van, aki ezt nem érti, és vallja, hogy az állatoknak az a dolga, hogy eltartsák az embert.

Ezen lehet vitatkozni, miként az is lehet még kérdéses, hogy lehet-e hús nélkül élni. Én sokkal inkább azt firtatnám, hogy miképpen tudott még életben maradni az emberiség az ezredfordulóra, miközben az élelmiszeripar mérgekkel tömi fogyasztóit minden nap. De ez már politika és gazdaságtan, ugyebár.

Szóval, együnk húst, vagy ne? Azt mondom: ha ízlik, együnk. Ha kívánjuk, együnk. Ha különösebb lelkiismeretfurdalás nélkül képesek lennénk mi magunk elvágni csirkénk, disznónk, egyebünk torkát, akkor együnk, teljesen mindegy. Ha csorog a nyálunk a hentesüzlet kirakatában pirosuló hurka láttán, együnk. Ha nincs emésztőszervi problémánk, fehérjemérgezésünk, együnk. Ha dohányzunk, és iszunk a hétköznapijainkban, együnk. Mindegy. Akkor mindegy.

De ha kétségeink támadnak saját ragadozó mívoltunkat illetően, ha rendszerint hullafáradtak vagyunk a pörkölt után, ha néhanap vizeletszagúnak érezzük a húslevest (összetétele miatt), ha elérzékenyülünk egy állatkölyök ártatlanságát látván, akkor fontoljuk meg, hogy búcsút mondunk-e a húsféléknek. Ha nyitottak vagyunk, kíváncsiak, és kalandvágyók, akkor érdemes meghallgatni pár előadást, beszélgetni vegetáriánusokkal a tapasztalataikról, és felütni pár könyvet.

De mindig legyen ott a kérdés: miért teszem ezt? Önmagamért, az életemért, a változásért, a fejlődésért? Vagy pedig eszköz kell a szürkeségből való kilépéshez, a feltűnéshez, netán újabb bizonyíték ezeréves rögeszménk alátámasztására, miszerint

senki sem ért meg minket? Indok kell az újabb háborúhoz, amit ezúttal mellünket verve indíthatunk a húsevők, dohányosok, alkoholfogyasztók ellen?

Meggondolandó. Lehet szellemi magasságokba emelkedni a gulyásleves mellől is, és lehet pokolba zuhanni a zöldségeskosárból, ha gondolataink és érzéseink mások, mint amit fennhangon hirdetünk, és lelkünk legmélyén ott tombol a valamikori húsevő, és követeli jussát. Mert "nem az mérgező, ami a szánkon bemegegy, hanem az, aki kijön onnan", mondta ezt valamikor egy tanító.

Én osztom vélekedését. Tedd azt, ami jól esik, edd azt, ami jólesik, csak tudd, hogy mit miért teszel, és légy tisztában azzal, hogy mi a jó, és mi a kevésbé jó neked. Ha ez megvan, akkor szabad vagy. És nem a szójafasírt tett szabaddá.

## *karácsonyról*

Kétezer éve egy istállóban világra jött egy gyermek. Történelmi létezése is kétséges volt sokunknak egész a közelmúltig, amikor is a tudományos eredmények igazolták: időszámításunk kezdetén valóban született Betlehembben egy nincstelen ács, akit Jézus Krisztus néven ismert meg a világ. Soha nem írt le egyetlen szót sem, országát soha nem hagyta el, forradalmat, látványosat soha nem csinált, és sohasem volt egyebe, mint a ruhája.

Három évig járta a városokat, falvakat, tanítványok csapódtak köré, akik megpróbálták megérteni egyszerű tanítását: Isten bennetek van, nem a templomokban, nem a papok kezében, és higgyétek el, hogy nem vagytok egyedül, a Világ, az Élet soha nem hagy magatokra benneteket. Tanítását a zsidó papság veszélyesnek találta, koholt váddal perbe fogták, elítélték, és kivégezték. Tanítványai, korábbi hívei nem mertek mellé állni.

Alakja köré legendák szövődtek, életét csodákkal hozták összefüggésbe, és apostolai azt kezdték híresztelni, hogy látták feltámadni a halálból. A hatalom felismerte békés tanításainak politikai jelentőségét, egyházat épített a nevére, szavait elferdítették, és évszázadok alatt emberek millióit mészárolták le az ő eszméire hivatkozva. Neve ma szimbólum, eszköz, jelkép, az üzleti élet éppúgy felhasználja céljai érdekében, mint az egyház.

Születését ünnepeljük minden december végén, és pár nap alatt igyekszünk behozni egy éves mulasztásunkat, próbálunk kedvesek lenni egymáshoz. Közben tagadjuk az Ő jelentőségét, tagadjuk a szerepét, és ugyanúgy csodákat követelünk bizonyítéknak, ahogyan tették azt a felbőszült emberek kétezer éve a kereszt alatt.

Nem hisszük el, hogy megtörtént: született valamikor valaki, aki képes volt szeretni. Isten fia, vagy más? Mit számít? Ő Emberfiának szólította magát, és megmutatta, hogy az ember legyőzheti a félelmet, és legyőzheti a gyűlöletet. Hatalmában van, és elég erős hozzá.

Nem hisszük el? Akkor legalább emlékezzünk. Emlékezzünk egy kisgyermekre, akinek jövetelére felujjongott a világ, és újra fellobogott a láng a remény pislákoló mécsesében.

Ünnepeljünk...

## *a féltékenységről*

Csakis őszintén. Merthogy ez a zöldszemű szörnyeteg talán legjobban a hazugságtól fél, vagyishogy inkább a hazugság élteti.

Érezted már, hogy mardos, feszít a kitörni képtelen indulat, hogy paranoiás módon figyelsz, tekintgatsz folyton a hátad mögé, és fürkészed kedvesed arcát, hogy mit gondol, mit érez, és ezek a gondolatok, érzések vajon jelentenek-e veszélyt rád?

Lested-e már meg őt, amint egyedül sétál az utcán, nem tudva, hogy te ott vagy a közelben, és vártad-e szorongva, hogy mi fog történni, történik-e valami, amire talán rettegve vársz?

Merthogy igyekszel megteremteni, előidézni mindazt, amitől rémálmaid vannak, öntudatlanul adsz esélyt, hogy félelmeid valóra váljanak, és miután megtörténtek, és eltaposott a zöldszemű szörny, elégedetten tovább áll, és lesi a következő alkalmat, hogy ismét tönkretegyen.

De vajon ártatlan vagy-e mindebben? Áldozat vagy-e, vagy cinkostárs, aki valami kényszertől hajtva közreműködik abban, hogy minden elromoljon, ami jó és szép lehetne egy kapcsolatban?

Nem lehet-e, hogy magadnak akarsz bizonyítani valamit, aminek torz igazsága ott él évezredek óta lelkedben? Talán szüleid, nagyszüleid, vagy rég holt rokonaid ültették el benned az ő igazságukat, amely azonban az évtizedek, évszázadok alatt már érvényét veszítette, és most már csak arra jó, hogy tönkretegye mostani életedet.

Elképzelhető-e vajon, hogy negatív érzéseid, gondolataid nem a sajátjaid, és rég elment rokonok suttognak a füledbe ártó szellemként, és te sajátjaidnak érzed, gondold az ítéletet, amelyhez bűnügyet teremtessz?

Mielőtt megoldani kívánnád életed, tünődj el, hogy a saját életedben vannak-e a problémák, nem lehet-e, hogy nem kívánt örökségedet viszed csak tovább.

Mert valahol véget kell érnie az átoknak, és miért ne lehetnél pont te az, aki megszabadítja családját a múlt hatásától?

## *az érdemjegyekről*

Öt szám. Öt minőségjelző, és öt kategória. Elégtelentől a kitűnőig. És öt ok a diák hangulatára.

Emlékszem (nem nehéz), hogy annak idején, diákkoromban sok osztálytársamat mennyire megviselték a hármasnál rosszabb érdemjegyek, és mennyire padlóra kerültek, amikor netán meglegyintette őket a bukás szele.

Merthogy nagyon hiteles tud lenni az az egyes számjegy az ellenőrzőkönyvben, és képes meggyőzni egyébként viszonylag egészséges önbizalommal rendelkező nebulókat is arról, hogy személyes értéke egyenesen arányos a kapott osztályzattal. A felnőtt, a tanár ellenkezne, hogy hiszen a jegy csak a tanuló tudását hivatott tükrözni, de nem hiszem, hogy sokunknak ismeretlen lenne az a szorongó érzés, amikor egy elégtelennel, beírással, egyébbel mentünk haza a suliból.

Mai napig látom, hogyan omolnak össze kiskölykök egy-egy rossz jegy súlya alatt, főleg, ha még szüleik is rátesznek egy lapáttal, és kígyót-békát-hülyegyereket kiáltanak a csemetére csupán azért, mert történetesen kifogott egy nem időszerű feleletet.

Aztán emlékszem a napról napra magolókra, akik betéve tudták a leckét másnapra, miközben hosszú távon fogalmuk sem volt az egésztől. Ők legalább elhitték, hogy az ötösök a tudásukat dicsérik. Szegény tanárok, mennyire bevették a horgot, vagy talán csak nem foglalkoztak a dologgal.

Felrémlik előttem egy lány képe is, aki az érettségim idegösszeomlást kapott, nem bírván már a négy éve tartó stresszt, hogy megfeleljen elmebeteg tanárának, és összehozza azt a kettést. Ma sikeres asszony, és talán tud nevetni az egészen. Akkor még nem tudott. Én sem tudtam, amikor annak idején megbuktam ugyanebből a tárgyból, és elhittem, hogy buta vagyok, hülye vagyok, alkalmatlan vagyok. Akár az életre is.

Mert senki nem mondta nekem akkor, hogy "öreg, a te személyes értékedet nem a tanár pillanatnyi szeszélyében a naplóba vésett számjegy határozza meg". Ámde voltak álmatlan éjszakáim, és rettegős ébredéseim reggelente sulis előtt. És voltak teljes leblokkolások a feleléskor, amikor dacára az egész esti tanulásnak, egyetlen szót sem voltam képes kinyögni a feszültségtől.

Most már persze mindegy. Azoknak a pedagógusoknak is mindegy, akiket később eltanácsoltak másik iskolába, és időzített bombaként tovább keserítik azóta is a diákok életét.

Ők talán majd valamikor egy hasonló cikk olvasása közben gondolkodnak el mindazon, amit a fentiekben leírtam.

## *a vallásról*

A vallás szó hallatán sokunknak egy fanatikus igehirdető, bösz szónok, vagy éppen ájtatos hívő jut az eszébe, pedig érdemes lenne egy kicsit elemezgetni magát a szó értelmét.

Vallás.

Meggyőződés, hitvallás, egyszerűen kimondott szó, vagy megvallott nézet arról, hogy ki hogyan látja a körülötte lévő világot, hogyan értelmezi és válaszolja meg az élet több ezer éves nagy kérdéseit, miszerint:

Miért születtünk?

Miért élünk?

Van-e élet a halál után?

Véletlenül vagyunk-e itt a földön, vagy pedig sorsunk, dolgunk, küldetésünk van?

Létezik-e igazság a Földön? És hasonlók.

Mindenki vallásos, mindenki szembe került már ilyen, és hasonló kérdésekkel, és megfogalmazta már saját válaszait.

Azt mondják, öt világvallás létezik. Érdekes módon két, valóban hatalmas híveket toborzó vallás nem szerepel ezek között: az ateizmus és a pénz vallása. Holott mindkettő vallás, több millióan tartoznak a hívők táborába, vannak dogmái, tanításai és alapelvei. Mindkettő erőteljesen hat a világra, és befolyásolja az emberek gondolkodását, az élethez való viszonyukat, és ezáltal az emberiség jelenét és jövőjét.

Az ateizmus az anyagban hisz, annak elsődlegességében, a káoszban és a véletlenekben.

A pénz vallása isteni szintre emelte magát a pénzt, és a felhalmozásban, az anyagi jólétben véli megtalálni az élet értelmét. Sokan hisznek benne, valóban.

Más vallások a belső békét, magasabb eszméket, szeretetet, és megbocsátást hirdetnek, megint mások jutalmat jótettekért, vagy büntetést a bűnökért. Megjegyzendő: a jó és rossz fogalmát ezen vallások képviselői határozzák meg, rendszerint ezer éve elavult, és a látszat-viselkedésre épülő alapelvek alapján.

Gyermekkoromban sűrűn eltűnődtem: létezik-e Isten. Megpróbáltam választ keresni rá, és közben észrevettem, hogy a kérdés is változott bennem:

Milyen az az Isten?

Kisgyerekként bölcs szakállas bácsit képzeltem el a felhők mögött (aztán rájöttem, hogy az a Téalapó), majd haragvó, hatalmas, mindenható lényt vetítettem e képzetre, de ez sem tetszett igazán.

Mert mindig ott bujkált a felismerés: emberként, emberi aggyal és mércével hogyan is fantáziálhatnék én Istenről, hogyan is érthetném meg az ő szándékait, hiszen egy hangya sem érheti fel egy ember gondolatait, érzéseit, céljait. Hogyan is elmélkedhet reálsan valaminek a része magáról az egészlől?

Lassan megszűnt bennem az Istenkép, mint személy, mint ábrázolható valami, és lassan kezdtem megérezni azt, amiről korábban csak gondolkodni mertem.

Ahogy erdőben sétálva hallgattam a madarak énekét, egy vízcseppet figyeltem a levél felszínén, ahogy a nap ferdén besütött az ágak között, és egy pillanatra megértettem a tökéletes harmóniát, és felnevettem: milyen egyszerű az egész!

Ahogy figyeltem a természetet, saját sorsom alakulását, a jelenem múlttá, és a múltam életvonallá formálódását, a dolgok egymásutániségát, valamint mindezek mögött a láthatatlan, tudatos, és jóindulatú szándékot, lassan elfogytak a szavak, a kifejezések, nem kérdeztem immár, és választ sem vártam, mert mindezek csak megzavarták, tönkretették volna azt a belső biztonságot, amelyet olykor megtaláltam magamban.

Persze nem mindig sikerült megtartani, és sokszor, fáradt pillanataimban ismét előveszem a régi kérdéseket, de hiába, mert tudom: egyszer már megvolt a válasz. És lehullik az illúzió, miszerint a választ elég egyszer megtalálni.

Nem elég. Újra és újra, napról napra fel kell tenni a régi kérdést, mert a kérdező is mindig más, és a tegnap feleletei a múlt emberéhez szólnak.

Nem hozzám, aki folyamatosan haladok a jövő felé, és valami felé, ami talán maga a tökéletes válasz.

És aki hisz az ima erejében, csak egyet kérhet igazán önzetlenül: erőt a válaszok elfogadásához.

## *a változásról*

Az ellenségem. A kedves, aki olykor lassan, de alaposan és kíméletlenül, máskor váratlanul és kegyetlenül érkezik, egy mozdulattal lángba borítja mögöttem a hidakat, és csak az emlékeimben hagy utat a múltba.

A szellem, aki olykor két kézzel rázza alattam az alapokat, durván ellök, rámtapos és szakadékba hajít.

A bölcs, aki erőszakkal mozdít ki unott szürkeségemből, amihez csak félelmeim, lustaságom és gyávaságom láncol.

A szükséges, és életető rossz, akinek halálos ellensége a megszokott, és az állandó.

Ő nem mechanikus, nem kiszámítható, mint egy gép, ő az élettel kötött örök szövetséget.

Ő az, aki folyton mozgásban van, és cselekedete nem logikus, mert az élet sem logikus.

Vannak törvényei és szabályai, de sohasem ugyanoda tér vissza.

Folyton felfelé halad körkörös spirálban, és ha elérte a csúcst, újra összeomlik és másképpen építi fel ugyanazt.

Ő nem néz hátra, és képes minden múltbeli percet kockára tenni egyetlen jövőbeli másodpercért.

Életben és mozgásban tartja a világegyetemet, és az embert.

Sokaknak ellensége, azoknak is olykor, akik hálával tartoznak neki. Megjelenhet ördög vagy angyal képében, néha nem tudjuk, amelyiket látjuk szívesebben. Sokszor mondunk nemet neki, ez felbőszíti, ilyenkor látszólag visszavonul. Ne tévesszen meg a látszat: csak erőt gyűjt ezen alkalmakkor, majd visszatér, amikor eljött az ő ideje.

Pontos, nem szokott késni, de lehet késleltetni.

Sírhatunk, zokoghatunk miatta, könyöröghetünk az állandóságért, az örökkévalóért, ő együttérzőn meghallgat, majd utat mutat tovább, és már emeli is kezét a múlt rombolására.

Elválaszt összetartozókat, szerelmeket, népeket, naprendszereket. De mindig ad reményt a viszontlátásra, ami élt, azt engedni feltámadni. Szembejön, ha nem félsz

tőle, de hátad mögül támad, ha el akarod kerülni. Mindig előre szól, jelez, azon a hangon, amit sokan úgy hívnak: a lelkiismeret hangja.

Halld meg őt, hogy a változás ne legyen az ellenséged úgy, mint - néha - nekem.

## *a választásról*

Választani annyi, mint megtorpanni a kereszteződésnél, és aztán jobbra, vagy balra fordulni.

Dönteni.

Tudni, hogy semmi nem lesz ugyanolyan a választás után, és csak az idő mondja meg, hogy jó, vagy rossz döntés volt-e.

Vannak, akik szerint nincs rossz döntés, minden út ugyanoda vezet, még ha kerülővel is. És vannak, akik azt állítják: csak lefelé mehetünk, az ember saját akaratából nem juthat ki a napvilágra.

Ellenkeznék, de valahol elhiszem, hogy szükség van valami pluszra, egy kézre, egy leeresztett kötélre, ami kihúzhat a szakadékból. És azt is tudom, hogy balgaság erre várni, mert először nekünk kell nyújtani a kezünk felfelé.

Egyes bölcs emberek szerint már gyerekkorunkban választunk élet és halál között, öt éves korunkban, addigi tapasztalataink alapján eldöntjük hogy hogyan, mikor, és hol fogjuk végezni.

Ha szépnek látjuk a világot, amelyet szüleink mutatnak be nekünk, akkor happy-endet írunk életünk forgatókönyve végére, ha nem, akkor földi létünk tragédiába torkollik majd, és csupán az eszközök között válogathatunk, hogy miképp fejezzük be.

Választhatunk az alkohol, a munkamánia, a szellemi kiégés, és még ezer más között, ha a cél ugyanaz: elpusztulni. És mindezt egy hat éves emberke dönti el bennünk, még ha érett fejjel esetleg már módosulnak is nézeteink a világról.

A fenti nézet lehet vita tárgya, mindenesetre érdemes megfigyelni embertársainkat, hogy egyes zaklatott pillanataikban (düh, féltékenység, megbántottság, stb.) hogyan tör ki belőlük az elfeledett öt éves gyermek, hogyan toporzékolnak, hogyan fakadnak sírva, és hogyan rémülnek halálra olyan helyzetben, amikor egyébként egy felnőtt embernek illene megállni a helyét.

Minden percben választunk. Vagy nem választunk. Ilyenkor kiejtjük kezünkéből a lehetőséget, hogy urai legyünk saját sorsunknak.

Van, aki nem tudja, hogy létezik választás, mert soha, senki nem mondta neki. Ő éli mindennapjait, fejet hajt a környezete követeléseinek, igyekszik megfelelni, és nem hiszi el, hogy nincs olyan, hogy kell.

Olyan van, hogy józan ész, olyan is, hogy mérlegelés, sőt még alkalmazkodás is létezik, de olyan nincs, hogy kell. Mert mindenkinek egy élete van, és afölött szabadságában áll dönteni.

Persze semmit nem tehetünk következmény nélkül, de talán megváltoztathatja életünket az a tudat, hogy szabadunk vagyunk. Illetve lehetünk, ha lerázzuk láncainkat.

És mik ezek a láncok?

Amelyeket mi magunk, illetve a környezetünk teremtett, amelyeket eltéphetetlennek hiszünk, amelyeket úgy megszoktunk már, hogy fel sem merül a nélkülük létezés lehetősége.

Amelyeket kemény munka árán, de felismerhetünk és eldobhatunk.

Egy élet pont elég hozzá, de az is lehet, hogy kevés.

És ha létezik újjászületés, akkor folytathatjuk a leoldozást, mert biztosak lehetünk benne, hogy egyszer újra tudunk majd repülni, szabadon, függetlenül embertől, pénztől, félelmektől, és az anyagi világtól.

És miért ne kezdjük el most a megkönnyebbülést?

## *a szeretetről*

Azt mondják, mindenki azt tanítja, arról beszél, amit neki kéne leginkább megtanulnia.

Mit is írhatnék én a szeretetről?

Mit írhatnék én, ami nem idézet lenne, nem mások tapasztalata, nem üres szó, ami megpróbálja leírni a leírhatatlant?

Mert szeretni nehéz. Nem mindig sikerül, és egy élet is rámehet, mire a közelébe jutunk.

Ennek ellenére néha sikerül. Megesik, hogy feladjuk önzésünket, és tudunk őszintén szeretni, anélkül, hogy azt követelnénk: szeressenek vissza.

Anélkül, hogy megvizsgálnánk azt, vajon szeretetre méltó-e a másik.

Anélkül, hogy birtokolni akarnánk szeretetünk tárgyát.

Anélkül, hogy a másik megérdemelné, hogy szeressük.

Anélkül, hogy lenne tárgya akár a szeretetünknek.

Mi a szeretet?

Költők, pszichológusok, próféták ezrei magyarázták már. Van, aki egyszerűen csak különböző vegyi folyamatok végeredményének tartja, van, aki a bennünk lévő Isten megnyilatkozásának, van, aki alapvető emberi képességnek, és van, aki nem is érzésnek, hanem állapotnak véli.

Mert könnyebb meghatározni azt, hogy mivel nem egyenlő a szeretet.

Nem egyenlő az önzéssel, nem mondhatjuk, hogy csak engem szeress, és senki mást.

Nem egyenlő a birtoklással, nem mondhatjuk, hogy az enyém vagy, mert szeretlek.

Nem egyenlő a függéssel, nem mondhatjuk, hogy annyira szeretlek, hogy nem tudok nélküled élni. Ha szeretem a másikat, tudok nélküle élni, nincs szükségem rá, és nem kell, hogy viszonzszeressen.

Nem egyenlő a szerelemmel, mert az elmúlik, módosul, és általában jogosan mondják, hogy vak, megmásítja szemünkben a valóságot. Rendszerint nem ismerjük szerelmünk tárgyát, és mire megismerjük, sokszor már nem tudjuk őt magában, teljes valóságában szeretni. A szerelemben feladjuk énünket, a szeretetben nem.

Eric Fromm „A szeretet művészete” c. könyvében azt írja: *„A szeretet cselekvő törődés annak az életével, és fejlődésével, akit vagy amit szeretünk. Ahol ez a cselekvő törődés hiányzik, ott nincs szeretet.”*

Feltételezi, hogy ismerjük annyira szeretettünk tárgyát, hogy lássuk fejlődésének útját, és ne álljunk elébe, akkor sem, ha ez az út számunkra nem szimpatikus, netán gyökeresen különbözik is a mi utunktól.

Ez főleg szülők számára nagy próbatétel, hiszen nehéz elfogadni, hogy a gyerek nem a tulajdonuk, a gyerekek nem az a dolga, hogy szeresse őket, nem is az, hogy hálás legyen a szülőtől kapott dolgokért, és nem is az, hogy viszontszolgáltasson. A gyermeket a szülő akarta, és nem fordítva, és a szülőnek van kötelessége a gyermekkel kapcsolatban, és nem fordítva.

Nehéz elfogadni azt is, hogy a gyermeknek (ahogy minden embernek) saját sorsa, saját küldetése van, és ez nemritkán nem egyezik a szülők akaratával. A gyerek másfelé megy, és a szülő csak szeretettel támogathatja ezt az utat, mert a gyermek *„a jövő házában lakik, ahová a szülőknek nincs bejárása még álmaikban sem”* (K. Gibran)

A szeretet sokak szerint megtanulható, és sokak szerint csak az képes szeretni, akit megtanítottak rá. Aki pedig szeretetlenségben neveltek, gyermekkorában önzést, birtoklást látott maga körül, az önző és birtokló felnőtté válik, és egész életében sóvárogni fog arra, amit gyerekként nem kapott meg. És berendezkedik a kapásra, ami annyit jelent, hogy nem tud, és nem is akar adni, egyre csak követeli a megértést, a szeretetet környezetétől, és talán soha nem fordul meg a fejében, hogy adni próbáljon.

Persze semmi nem végleges. Mindenkinek megadatik az esély életében, hogy felismerje helyzetét, változtasson szokásain, és egyszer belenézzen a tükörbe. És meglássa azt az embert, akinek van mit tanulnia a szeretetről.

Mégis elkalandoztam, ahogy sejtettem írásom elején. Mégis idéztem, és általam tisztelt tanítók szavaival próbáltam megközelíteni a szeretet kérdését.

Talán elnézhető bűnöm, ha bevallom, helyenként hiányosak az ismereteim a témában. És ha bevallom: tapasztalataim még szegényesebbek. Sokszor találkoztam a szeretettel, ez igaz, de még többször azzal, amit annak hittem.

De próbálkozom, és azt hiszem részemről ez a legtöbb, amit tehetek. És bízom benne: egyszer meglesznek a tapasztalataim is egy ekkora, vagy még nagyobb írás elkövetéséhez.

## *a gyűlöletről*

Ha már szeretetről beszélünk olykor, beszéljünk a gyűlöletről is. Popper Péter egyszer azt mondta, hogy e két fogalom nevében mészárosolták le a legtöbb embert az emberiség történelme során.

A gyűlölet hatalmas erő, életben tart, erőt ad, erősebb, mint a félelem, mint a legtöbb érzés, ám éget, elveszi az életet, betegít, és hosszú távon elpusztít.

Mindegyikünkben ott lakozik, belénk nevelik, a vérünkben van, és a vele való váratlan szembesülés általában megdöbbenő, fájdalmas élmény, kerüljük is jócskán.

Holott együtt élünk vele.

A férfiakban ott van a nőgyűlölet, a nőkben a férfigyűlölet, minden emberben az idegengyűlölet, amelyet a másságtól való félelem gerjeszt, és tart életben.

Ha ellenségünket, a nekünk ártókat gyűlöljük, akkor hajlamosabbak vagyunk vállalni ezt az érzést, mert indokoltnak véljük azt, és jó eséllyel remélhetjük, hogy megértésre találunk környezetünkben.

Ha azonban olyanok ellen érzünk gyűlöletet, akiket szeretnünk „illene”, akkor megrémülünk, azt gondoljuk, hogy valami baj van velünk, ezért jó mélyen eltemetjük az érzést, és megjelenésére szorongással reagálunk.

Holott nincs kisgyermek, aki ne érzett volna legalább egyszer életében gyűlöletet a szülei iránt, a nagyobb, vagy kisebb testvérei iránt, akik gyermek-agya által meg nem értett okból korlátozták szabadságát, tiltótáblákkal vették körül, és részesültek egy csomó jó dologból, amelyeket ő nem kaphatott meg, olyan élményekben, amelyekben neki nem lehetett része.

Akár fantáziálhattunk is hozzátartozóink, szeretteink megbüntetéséről, hogy visszaadjuk a szóbeli, vagy tettleges büntetéseket, megrovásokat, éppúgy, ahogy néhanap tanáraink „elemésztését” képzeltük el bő fantáziával, és kéjesen elnyújtózza a vizionált képektől.

Mégsem a gyűlölettel, mint érzésről van a baj.

Ez ott van, szinte velünk született, és mi csak céltáblákat keresünk hozzá, anélkül, hogy sokszor megvizsgálnánk magunkban, hogy tulajdonképpen ki ellen is irányul az érzés. A néger, zsidó, cigány ellen? Biztos, hogy konkrétan velük, személy szerint azzal a cigány, zsidó, stb. emberrel van a baj?

Vajon mi kelt bennünk viszolygást, félelmet, mi is pontosan az, amit elpusztítanánk, megsemmisítenénk, ha eszközünk, és engedélyünk volna rá?

Mi van tulajdonképpen BENNÜNK?

Mit gyűlölünk, utálunk kedvesünkben, mi az, ami miatt a férfiak többsége a legnagyobb meggyőződéssel képes kimondani, hogy „minden nő kurva”, mi ellen, ki ellen támadunk, támadtak szüleink, amikor kezet emeltek egymásra?

Érdeemes néha emlékeztetni magunkat, hogy az érzéseink, így a gyűlölet is egyszerűen VAN.

Nincs célja, értelme, alakja és funkciója. VAN.

Mi tesszük érzéseinket élővé, mi csinálunk belőlük démonokat az által, hogy irányt adunk nekik, a körülöttünk élők felé fordítjuk őket, és a külvilágban keresünk okokat a létezésükre.

Azt hisszük, hogy mások gerjesztik, váltják ki érzéseinket, pedig ők csak előhívják azt, ami valójában már eleve bennünk lakozik, és összetekeredve várja, hogy valaki kihúzza a dugót a palackból.

Mindezek tudatosításához egy mondat is elég: NEM AZ ÉRZÉSEIM VAGYOK.

És talán közelebb vihet ahhoz a kérdéshez is, hogy kik vagyunk valójában.

## *hűségről és őszinteségről*

Nem ígérek válaszokat a témában. Tanácsokat sem. Tűnődni fogok, kérdéseim és gondolataim lesznek.

Szóval, hűség és őszinteség egy társ kapcsolatban.

A hűség fogalma egyszerűen meghatározható: egy társ kapcsolatban egyik fél sem csalja meg a másikat. Egyszerű, ugye?

Holott szerintem a dolog bonyolultabb.

Létezik ugyanis érzelmi megcsalás és fizikai (úgy mond szexuális).

A második egyértelműbb: az egyik fél szexuális viszonyt folytat egy harmadikkal, miközben még „hivatalosan” összetartozik társával.

Az érzelmi megcsalás már rázósaabb, és nehezebben kategorizálható. Lehet ugyanis, hogy erkölcsre, egyéni értékrendre, bibliai parancsra, fogadalomra, egyébre hivatkozva visszafogjuk magunkat, és nem létesítünk viszonyt mással, ámde képzeletben folyton egy harmadik fél jár a fejünkben, vele alszunk, vele ébredünk, és talán őt képzeljük társunk helyébe szexuális együttléteink alkalmával.

Van, aki azt mondja, hogy mindez nem számít addig, amíg társunknál keressük a kielégülést, hiszen fantáziánk szabad, és nem köti fogadalom. Ősi törvények viszont azt állítják, megvalósul a megcsalás, ha akár képzeletben is elkövetjük.

Van, aki úgy véli, nem működhet helyesen férfi és nő, ha nem reagál a kísértésekre, és nem vesz részt különböző szituációkban, amelyek flörtölési lehetőséget kínálnak. Ők hozzáteszik: amíg kiéletlen vágyaink vannak, hiába a hűség magas eszményképe, az elfojtásokból csak szorongás, az erkölcsből csak harag, agresszió származhat, merthogy a sóvárgó illető csapdában, fogságban érzi magát, amit ráadásul ő teremtett magának.

Tudjuk, nem kerülhetünk el bizonyos helyzeteket, talán ezek sorsszerűen jönnek, és talán percek alatt ingathatják meg társunk iránt érzett elkötelezettségünket.

Ilyenkor megvizsgálandó, hogy megér-e annyit egy kaland, egy flört, hogy megszakítsuk miatta aktuális kapcsolatunkat.

És ha nem szakítjuk meg, hanem kettős játékot játszunk, belefér-e erkölcsiségünkbe a hazugság, az hogy máshol keressük a boldogságot, miközben társunk mit sem sejtve hazavár? Vagy ha tudjuk, hogy a kaland nem veszélyezteti a

kapcsolatunkat, megéri-e elmondani botlásunkat? Mi célból tesszük ezt (főleg utólag)?

Mert úgy gondoljuk, hogy nem akarunk hazugságban élni, és partnerünknek joga van megtudni az igazságot? Vagy pedig csak önző természetünkről adunk tanúbizonyságot, amikor lelkiismeretünkön könnyítve kedvesünket szembesítjük a keserű tényekkel, ezzel megalázzuk, fájdalmat okozunk neki, majd közöljük: „De persze téged szeretlek, nem akarlak elhagyni, az a másik semmit sem jelentett nekem”.

Mi a fontos? A kapcsolat és társunk minden áron való megóvása a fájdalomtól, a rossz napoktól, akár hazugságok árán is, vagy pedig az őszinte élet, egymás nem kímélése az igazságtól?

Nem tudom a választ, csak közhelyek jutnak eszembe: „Amit nem tudok, az nem fáj” és „Utólag minden jobban fáj”. Lehetünk-e benne biztosak, hogy titkunk soha nem derül ki, és megússzuk a szembesülést? És tudunk-e együtt élni azzal a tudattal, hogy megúsztuk?

És ha hűségesek vagyunk, mi bújik meg a háttérben, önmagunkban? Csak azért nem csaljuk meg kedvesünket, mert nincs kivel, mert félünk megtenni, vagy mert félünk, hogy kiderül, és ez esetben elveszítjük a kedvest?

Mert nincs alkalom, mert nincs kísértés, és nincs minek ellenállni? Mert nem merünk kockáztatni? Mert nem merünk szeretni mást?

Kérdések, kérdések. Valószínűleg a válaszok száma legalább ennyi, és biztonságos dolog tudni, hogy nincs abszolút válasz.

Talán csak valahol mélyen önmagunkban.

De az személyre szóló, egyedi, és csak a miénk.

## *itt és mostról*

Első látásra könnyűnek rémlik a feladat: légy itt és most! Vagyis: élj a jelen percében, minden gondolatod a jelenre koncentráljon, felejtsd el a múltat, és a jövőt is. Nincs más, csak a most, ez a pillanat, ez a másodperc.

Meddig bírod? Hány másodperc telik el ebben a békében, anélkül, hogy gondolataid ne csúsznának vissza a ma reggelre, a tegnap estére, a múltba, ahol hibáidat követted el, ahol sérelmeidet halmoztad fel? Kibírod-e akár egy percig is, hogy ne morfondírozz azon, mit tehetnél volna másképp?

Az itt és mostban élés a legnehezebb feladatok egyike, de az egyik lehetséges mód a tökéletes béke elérésére. Mert a mostban nincsen félelem, és nincsen fájdalom. Félelmeink, fájdalmaink másodpercek csak életünkből, és mi mégis hurcoljuk magunkkal a jövőbe, cipeljük hátunkon, mint lehetetlen terhet, és jelenünket a jövőnkkel kapcsolatos félelmeinkkel, szorongásainkkal terheljük.

Holott a múlt már halott, megváltozhatatlan, az idő masszájába dermedt emlék csupán, a jövő pedig el sem jött még, sőt lehet, hogy végleg elmarad, de mindenesetre egy nem létező lehetőség csak, amit vagy megélünk majd, vagy nem. A jelen szabad, boldog és békés.

Próbáld ki a gyakorlatot: éld át, képzeld el, hogy már csak egy hét van hátra az életedből. Engedd, hogy ez az érzés eluralkodjon rajtad, betöltse lényed, és figyeld közben magadat.

Milyen tudni azt, hogy hét napod van arra, hogy rendbehozz valamit, hogy megold problémáidat, hogy kihasználod a még rád váró örömeket?

És most tedd fel a kérdést: Mit csinálnék, ha valójában egy hetem lenne hátra? Hova mennék, mit tennék, mit mondanék? Mi vesztené értelmét, és mi nyerne új értelmet az életemben ebben a hét napban?

Gondolkodj el a válaszon, az érzéseiden, és ami eszedbe jut, tedd meg! Most!

Mert nem tudhatod, hogy mi vár rád, nem tudhatod, hogy valóban nem-e hét napod van hátra. Soha nem tudhatod. És meglehet, hogy amit ma elodázol, azt végleg elveszíted, és amit ma a jövőnek tartogatsz, az holnap haszontalan limlom lesz csupán.

Szóval? Kipróbálsz?

## *az ezotériáról és arról, ami fontosabb*

Ezotéria. A szó sokaknak semmit sem mond, holott a rendszerváltás óta meglehetősen volt alkalma beépülni a köztudatba, és ahogy az lenni szokott, sikerült populáris értelmet nyernie. Eredeti jelentése: belső kör, ami sokak szerint azt jelenti, hogy akik bebocsáttatást nyernek eme belső körbe, azok titkos tudás birtokába jutnak, amelyek csak a kiválasztottaknak adatik meg.

Szerintem ez a vélekedés tökéletes út afelé, hogy ezen „kiválasztottak” különbnek érezhessék magukat, és vélt magasságukból nézhessenek le a „pórnépre”, akik azt se tudják, hogy mi fán terem a „csakra”, vagy az „éter energia” kifejezés.

Először is: titkos tudás nincs. Aki ilyesmit kínál, az sarlatán. A tudás soha nem titkos, csak természeténél fogva nehezen érthető, és épp ezért kevesek számára befogadható. És nem célja az, hogy mindenki befogadja.

Mert akármilyen furcsán is hangzik a mai „spirituális” Magyarországon: nincs az az ezoterikus ismeretmennyiség, amely önmaga akár egy fikarcnyival is jobbá tenné az embert. Az ezotéria is csak egy hatás a számtalan közül, amely életében eléri az embert, és ezt is használhatjuk ezer dologra.

A kifejezést alkalmazzuk most gyűjtőnévként mindarra, ami az átlagember ért alatta. Tehát: ezoterikus minden olyan tudomány, vagy "áltudomány", ami nem a külső anyagi világot, hanem a szellemit, a kézzel nem megfoghatót kutatja.

A dolgok mögötti folyamatok, a nem látható történések izgatják az ezotéria után érdeklődőt. Ami önmagában jó dolog, mert érdemes ezekről is tudni. Érdemes a látható világ mögé látni olykor. Másképp, összefüggésében láthatjuk életünket.

De mint minden „különleges” elfoglaltság, az ezotéria is tökéletes alkalmas arra, hogy mögé bújva elrejtőzzünk a fizikai világ elől, hogy hamis ideológiákat gyártva mentséget keressünk arra, hogy miért nem merünk százszázalékosan létezni a háromdimenziós világban.

Aki harcolni akar, az ezotériát fogja használni fegyverül, és a „hitetlen” embereket fogja kikiáltani ellenségnek.

Aki különbnek akar látszani, szintúgy az ezotériát fogja használni arra, hogy elhitesse magával (és olykor másokkal is), hogy ő több, mint bárki más.

Akinek baja van az emberekkel, az két kézzel fog a lehetőség után kapni, hogy ezoterikus ködbe burkolja, és elérhetetlenné tegye magát a környezet számára.

Akinek szívében gyűlölet, harag él, mindig okot fog találni arra, hogy kibújjon a szeretet alól.

Aki kritizálni akar, a nem ezoterikus gondolkodású emberekben fogja megtalálni legújabb célpontjait.

Aki nem képes elfogadni a másságot, az fogja a lehangosabban követelni, hogy a világ fogadja el az ő másságát.

Aki nem tud szeretni, az rengeteget fog beszélni a szeretetről, és aki nem képes tanulni, az folyton tanítani akar.

Aki nem tud hallgatni, az másokat sem fog meghallgatni.

Aki összetéveszti a tudást az információval, az több kötetnyi jegyzetet fog készíteni az egyes ezoterikus előadásokon, ám morálisan nem változik.

Aki nem érti, hogy mi a különbség a tisztaság és a megtisztulás között, az rettegni fog a bemocskolódástól.

És hiába az ezoterikus ismeretszerzésre, az „iskolázásra” fordított rengeteg idő, ha művelője képtelen jól működni a társkapcsolatában, vagy egyáltalán kiépíteni egy működő társkapcsolatot.

Hiába a magasröptű, laikusok számára érthetetlen információhalmaz bemagolása, ha a tanulót úgy elvakítja az ég, hogy nem veszi észre a földön csúszót, aki segísége szorul.

Hiába a magasztos cél, ha az ember mindeközben képtelen az önálló életre, szüleitől, környezetétől követeli, hogy munka nélkül tartsák el, mert ő már egy „magasabb világban” funkcionál, ha megsértődik, amikor a lábára lépnek, és hiába a világmegváltó tervek, ha az önjelölt messiás arra is képtelen, hogy a közvetlenül előtte tornyosuló apró problémákat megoldja.

Van tanító, aki nem visz el a fellegekbe, mert tudja, hogy itt és most, ebben a világban kell boldogulnod, a városodban, az iskoládban, a munkahelyeden és családot, barátaid körében.

És a mennyország felé vezető út első lépcsőfoka is valahol ott kezdődik, hogy elvégezzük a napi teendőinket, és hogy például befogjuk a szánkat, ha netán a kisördög erőteljes kritizálásra nyitná valaki iránt.

Inkább küldjünk egy mosolyt.

És elkezdhetünk azon dolgozni, hogy legközelebb őszintén is sikerüljön.  
Akkor nem bukunk meg a vizsgán.

## *az elvárásokról*

Az elvárások olyanok, mint egy mágnes.

Az állítás bár vitatható, ám olykor megdöbbenően pontosan igazolható: bármely esemény hamarabb bekövetkezik, megtörténésének nagyobb az esélye, ha elvárjuk, számítunk bekövetkezésére.

Ezen alapul számos sorsépítő módszer, az Agykontroll éppúgy, mint egyes személyiségfejlesztő tanfolyamon elsajátítható technikák. A remény biztató, hiszen nagyszerű lehetőségeket rejt, ha magunk formálhatjuk életünket, ha megadatik a döntés a jövőnkre vonatkozóan. Ez azt jelenti, hogy nem csak sodródunk, hanem tevékenyen részt veszünk a világ sorsának alakításában. Ám a dolog komoly veszélyeket is rejt magában.

Tudatos elvárásainkkal többé kevésbé tisztában lehetünk, hiszen általában tudjuk, hogy mire számítunk. Azt is tudjuk, ha bízunk a számunkra kedvező jövőben, és azt is, ha pesszimistán tekintünk az események alakulása elé, miszerint „úgysem sikerül, nekem semmi sem sikerül”. A világ pedig szót fogad, és beteljesíti a kívánt jövőt.

Ám tudatalatti késztetéseinkkel sokszor nem szembesülünk.

Nem tudunk róla, ugyanakkor működik, formálja életünket, és olyan eseményekkel szembesít, amelyeket jókora pofonként élünk meg, és fel sem merül, hogy valahol legbelül mi magunk idéztük elő.

„Minden veszteség fájdalomba csomagolt megkönnyebbülés”, írja Fodor Ákos költő, aki talán sejt valamit. Mert csak azt veszíthetjük el, ami már teher, amire már nincs szükségünk.

Persze tudatunk élénken tiltakozik, hiszen dehogy akarom én elveszíteni az állásom, a kedvesem, a vagyonom, micsoda beszéd ez? De a bennünk lévő láthatatlan lény már döntött: nem kell. És szépen lassan megteremti a szituációt, amelyben a tudatos valónk csak ijedten néz körbe: mi ez az egész? Hol vagyok, ez nem az én életem!

A pszichológusok szerint tudatalattink zsúfolva van olyan gyerekkori érzésekkel, negatív tapasztalatokkal, fájdalmakkal, amelyekkel felnőttként már nem

akarunk szembesülni, és ez a rengeteg információ önálló döntési joggal rendelkezik, mintha egy négyéves gyerek lenne, akinek kezébe életre szóló döntési jog adatott.

És ez a gyermek dönt néha a felnőtt sorsáról.

Persze sokszor lebuktatjuk. „Nem lehetek ilyen gyerekes, mi ez a viselkedés, na döntsünk csak felnőtt módjára!”, ilyenkor visszavesszük az irányítást.

De fájdalmas, zavarodott perceinkben ez az „őrült gyermek” kaparintja meg a hatalmat, és ilyenkor tombol, pusztít. Ezt a gyermeket szüleink formálták, és ha ők úgy döntöttek, hogy nem érdemeljük meg a jót, ha folyton ránk szóltak, hogy mi a fenéért érezzük jól magunkat, akkor felnőttként is tilos lesz számunkra jól éreznünk magunkat, és sokszor csodálkozunk: „Mi a fene bajom van már megint, miért rontom el folyton a jót?”. Mert a bennünk lakozó gyermek közbeszól, és nemet parancsol a pozitív érzéseknek. És amit ő elvár, az megvalósul a világban, megvalósul bennünk és velünk.

A tudatalatti tartalmak feltárásának ma már jó pár módszerét ismerjük. Nevezhetjük pszichoanalízisnek, önismeretnek, meditációnak, egyforma célt szolgálnak: megismerjük azt, hogy kik vagyunk valójában.

Ez főleg akkor szükséges, ha sokszor érezzük, hogy nem veszünk részt az életünkben, nem az történik, ami kedvező lenne, és csak sodor a szél. Ilyenkor biztosak lehetünk benne, hogy óriási a különbség felnőtt valónk elvárásai, és a bennünk lévő gyermek lehetőségei között.

De tartsuk fejben: a gyermek kiszolgáltatott, tudatlan, és semmit nem tud még a világról. Információi szegényesek, tévesek, és egy olyan életkorból származnak, ahol még nem kérdőjelezhette meg a jót és a rosszat.

De felnőtt énünk már érett. Ő felemelt fejjel képes körülnézni a világban, képes a kritikusságra, és képes szétválasztani a dolgokat. Így sokszor vegyük a fáradságot, és fontos döntések előtt, zavarodott állapotainkban tegyük fel a kérdést: Most hogyan döntene a felnőtt énem?

Egy pillanatig se felejtjük el: a világ kényeztet bennünket. Mindig az történik, amit akarunk. De hogy tudjuk-e, hogy valójában mit akarunk, és miért akarjuk?

Ez már nem könnyű kérdés.

## *a múlandóságról*

Azt hiszed értéket teremtesz?

Azt hiszed marad valami abból, amit létrehoztál, éreztél, gondoltál?

Gondolod, hogy alkottál valamit, ami ne tűnne el a süllyesztőben, ne égne el, ne hamvadna el a semmiben?

Azt hiszed, érdemes bármit írni, festeni, komponálni?

Hiszed, hogy jelent valamit, ha az emberek a műved miatt emlékeznek rád?

Tényleg azt hiszed, hogy ez örökké tart majd?

Hogy számít valamit, hogy mit éreztél, gondoltál, és ezt hogyan fejezted ki?

Ne reménykedj öregem! Semmit nem hozhatsz létre, ami ne tűnne el a semmiben, semmi olyat, ami látható, hallható, tapintható, mindegyik megfakul majd, elveszti fényét, hangját, és végül elnyeli az enyészet és a felejtés. Nincs örök, és ami nem örök, az nem igaz.

„Hullunk, csak másképp”. Eltöltjük időnket ezen a színpadon, és hogy ne unatkozzunk, hogy pillanatokra hasznosnak érezzük magunkat: alkotunk. Filmet a felejtésnek, újságot a szemeteseknek, könyvet a lángoknak, az antikváriumoknak, zenét az elkopó lemezeknek, a levegőben elillanó rádióhullámoknak, és a tompuló füleknek. Szobrot a múzeumoknak és a földrengésnek, festményt az elrothadó vászonoknak, a katalógusoknak és az árveréseknek.

Hidd el nekem, öregem, ha bármi értékeset gondolsz magadról, vagy művedről, tévedsz. Hozd létre, örülj neki, élvezd, de egy pillanatig se gondold azt, hogy az örökkévalóságnak dolgozol. Mert Te örökkévaló vagy, a mosolyod, a kedves érintésed, a jóindulatod, a gyermekeidnek szentelt idő, szeretet az valóban örökkévaló. Az alkotásaid, kezed munkája? Csupán elfoglaltság, melléktermék, szétporladó sírkő. Nem több.

Az életed legyen tökéletes! Ne az árnyéka.

## *a valóságról és az igazságról*

Mennyire határozottan merjük olykor kijelenteni: Ez az igazság! Ez a valóság és kész! Holott e két fogalom már önmagában is értelmezhetetlen, hiszen mindkettő meglehetősen szubjektív.

Valóság az, amit érzékszerveinkkel felfogunk amit agyunkkal értelmezünk és megértünk. Mindannyian tudjuk, hogy az állatvilág egyes tagjaihoz képest mennyire csökevényes a látásunk, hallásunk, szaglásunk, és hogy elképzelhető, hogy egy madár, vagy hüllő többet, vagy éppen mást fog fel a valóságból, mint amit mi. Értelmetlen lenne ez ügyben vitát nyitni egy denevérrel, mondjuk, hiszen mindkettőnknek igaza lenne, csak máshogy.

Mégis mennyire tudunk ragaszkodni a saját valóságunkhoz, mint megkérdőjelezhetetlen tényhez. Holott mindannyian szemellenzősök vagyunk a magunk módján.

Gyökereink, a családuk ahol nevelkedtünk, a kultúra, amibe beleszülettünk, gyermekkorunk hatásai, és genetikai örökségünk egyaránt befolyásolja azt, hogy mit látunk, mi a „vallásunk” a valóságról.

Mindenkinek a hite szerint van minden, amiben hiszünk, ahogy élünk, amit beleképzelünk életünkbe az számunkra a valóság. Bárki más számára mindez lehet káprázat, érzécsalódás, vagy éppen nevetséges fantazmagória.

Ezért van, hogy a halálközeli élmények leírásai a sok közös pont ellenére annyira különbözőek. Aki buddhista, Buddhát véli érzékelni, aki keresztény, az Jézust, és angyalokat, aki pedig nem hisz semmiben, az a nagy semmivel találja magát szemközt halála pillanatában.

Hatmilliárd féle valóság létezik csak az emberei faj számára, és mindegyik szubjektív, személyiségünkre formált, képlékeny illúzió csupán.

És maga Az Objektív Valóság? Az talán maga Isten, ő az aki ismerheti teremtett világát, és ez lehet a szubjektív világok összessége, ami lehet, hogy légtüres tér, a nagy Semmi, egy nagy álom csupán.

És mi mégis ragaszkodunk a saját valóságunkhoz és saját igazságunkhoz. az igazsághoz, amelynek „múltja és jövője sincs”. Háromféle igazság létezik: a te

igazságod, az én igazságom és Az Igazság. Fodor Ákos szavaival: „Mindenkinek van igaza”.

Mert lehet ítélni, véleményt alkotni bármiről. Emberekről, viselkedésről, döntésekről, mások elkövetett hibáiról. Lehet. Kívülről könnyű is, nagyon könnyű. Holott egy valakit nem tudunk csupán: hogy az a másik hogyan élte meg a saját valóságát, hogy mit gondolt, mit érzett, és hogy mi a sorsa.

És mivel ezek megfejthetetlen dolgok, hát inkább nem is vesszük a fáradságot, hogy megpróbáljuk megérteni, vagy legalább elfogadni.

Ha már nem vagyunk képesek látni a másik igazságát, legalább maradjunk kívül.

Tegyük le a fegyvert.

Harcolni az igazságért? Kinek az igazságáért, és miért?

## *a mobiltelefonról*

Félreértés ne essék: nem akarom egyfajta „modern géprombolóként” leadni a standard szöveget, miszerint a mobiltelefonnak ilyen, amolyan káros hatásai vannak, és egyebek. Már csak azért sem, mert már-már törvény, hogy minden technikai újdonságnak, találmánynak szinte azonnal megjelennek az ellenzői, akik megsemmisítésre ítélik.

Érthető ez, meg nem is.

Érthető, mert a fejlődés egyik alapjellemezője, mármint technikai szempontból, hogy ami a gyakorlatban megvalósítható, azt megvalósítjuk akár szükség van rá, akár nem, akár van-e még más, aminek megvalósítása hasznosabb lenne, akár nem.

Nem érthető, mert a fejlődést soha nem célszerű vélt apokaliptikus rémálmok miatt megállítani. Eljött a mobiltelefonok, SMS-ek ideje, hát elterjedtek a mobiltelefonok túlélve a „ciki”, „bunkó”, „szükségtelen” és egyéb minősítéseket.

Kialakult a mobilozás, sms-ezés kultúrája, és ma már szociológusok vizsgálják mindezeknek a társadalomra, és a viselkedésre gyakorolt hatásukat. Én most csupán pár mondat erejéig azon kívánok eltűnődni hogy milyen volt, amikor még nem volt mobiltelefon (sőt vonalas telefon se nagyon), mennyiben voltunk mások, és mennyiben lettünk mások.

Szóval, először is pontosabbak voltunk. Egy randevút, megbeszélte találkozót nem lehetett lemondani, módosítani az utolsó percben, ezért igyekeztünk odaérni a találkozókra, mert nem volt rá mód, hogy bármelyik fél „zsebből” felvegye a kapcsolatot a másikkal. Épp ezért előre terveztünk, és jobban beosztottuk az időnkét, általában nem okozott gondot, hogy válaszoljunk a kérdésre. „Mit csinálsz jövő szombat délután?”

Kicsit szabadabban mozogtunk, nem voltunk minden percben leellenőrizhető, hol vagyunk, kivel és miért, és ha nem vagyunk elérhető, akkor miért nem. Épp ezért több titkunk volt, és talán több lehetőségünk titkot tartani. Rá voltunk kényszerítve, hogy személyesen keressük egymást, és fel voltunk készülve a kudarcra is, ha netán a másik nem volt otthon, vagy ilyesmi.

Leveleztünk. Ismeretlenül is akár (ki hallott már a „levelezőtárs” fogalmáról?), és adott egyfajta borzongató izgalmat, hogy ki lehet, milyen lehet a partner? Persze ez most is megvan, csak éppen az sms kiírja a küldő fél számát.

Hosszabb közlendőinket levélben, vagy éppen személyesen mondtuk el, és rögtön kaphattunk visszajelzést a másik érzelmeiről.

Egy jó tanács: soha ne közöld az érzelmeidet sms-ben! A címzett nem látja az írásod, nem hallja a hangodat, nem látja az arcodat, majdnem biztos, hogy félre fogja érteni, és ha rá is kérdez, több tucat újabb sms-re van szükség, hogy tisztázzátok ki mit, és miért akart közölni. Az sms poénokra, és információközlésre való: hol, mikor, mennyiért. Az sms alkalmas ismerkedésre, ha megszereztük a kiszemelt „áldozat” számát. De csak időhúzás, előbb utóbb meg kell nyomnunk a híváskezdeményező gombot, és fel kell fednünk hangunkat, majd később arcunkat is. Miért nem lehetne rögtön a legutóbbival kezdeni?

Nyugodtabbak voltak meghitt együttléteink. Persze most is ki lehet kapcsolni a telefont, de ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni, főleg ha „fontos” hívást várunk, ami általában ha belegondolunk, közel sem annyira fontos. Csak éppen fontosságtudatot ad, hogy elérhető vagyok, keresni fognak, és számítanak rám. Holott semmi sem lehet fontosabb, mint hogy képesek legyünk inkább együtt lenni valakivel, rá szentelni minden figyelmünket, amit nem zavarhat meg holmi telefoncsörgés.

Összességében: a mobiltelefon megkönnyítheti a munkát, vagy akár munkaeszköz is lehet, időt, pénzt, energiát spórolhatunk a használatával, csak egyet ne feledjünk: hogy mire használjuk ezt a megszerzett energia, idő és esetleg pénztöbbletet.

És merjük sűrűn kikapcsolni a telefont. Nem veszthetünk sokat vele: csupán a kihasználtságunkat, és zaklatottságunkat.

## *a könnyekről*

Mikor sírtál utoljára, barátom?

Megengeded magadnak a könnyeket, vagy neked is meg van tiltva, hogy "gyerekes" módon viselkedj, és kifejezd az érzelmeidet?

Ha fiú vagy, hányszor hallottad gyerekkorodban, vagy kamaszként, hogy "légy férfi", és ne hisztizz kislányok módjára? Tudták vajon a szüleid, hogy talán a második infarktusod után fogsz csak elgondolkodni rajta, hogy miért keményedett meg a szíved, vagy talán még akkor sem?

Miért akarod mindenáron tartani a látszatot, hogy te sebezhetetlen vagy, és nem tudnak megbántani?

Miért leplezed, hogy érzelmeid vannak, hogy néha fájnak a szavak, olykor megérint egy-egy film, egy dallam, egy mondat?

Gondolod, hogy gyengébbnek tűnsz, ha kimutatod, amit érzel?

Védtelen leszel, ez igaz, ámde csak az igazán erős, aki mer gyenge lenni egyes pillanatokban.

Sírtad-e már ki magad egy barátod vállán?

Tudod, hogy nem csökkennél, sokkal inkább nőnél a szemében, ha meg mernéd olykor tenni? Ha vállalnád önmagad, mernél beleordítani az éjszakába, és utat engedni a könnyeknek.

Ha gyermeked van, gondoltál-e már arra, hogy mit teszel vele, ha erőszakkal, fegyelmezési eszközökkel megtiltod, hogy kifejezze az érzelmeit, ha rászoktatod, hogy fojtsa el azokat?

Tudod, hogy nagyobb kárt okozol vele, ha így akarod "szociálissá" tenni?

Mutass helyes irányt az érzelmek kifejezésének, mutasd meg, hogy a dühöt, a haragot ne embertársai felé fejezze ki, de ne engedd, hogy ezek az indulatok gyermeki lelkében maradjanak, ahol csak pusztítani, betegíteni képesek.

Engedd haragudni, sírni, dühöngeni, és szeretni is őt!

Ha téged nem engedtek érezni a szüleid, most bocsáss meg nekik, és ne kövesd el ugyanazt a hibát a saját gyerekeddel!

Hadd legyen ember minden indulatával, minden érzelmével, minden nevetésével, és minden csepp könnyével.

## *adni és kapni tudásról*

A világ legegyszerűbb dolga, mondhatnánk, és ha belegondolunk, az is. A boldogság egyik titka is lehetne, ez esetben azonban már eltűnődhetnénk, biztos, hogy ez ilyen egyszerű?

Adni és kapni.

Aki erre a kettőre képes, az soha nem marad egyedül a világban, mondta egy kedves barátom. Csak az van magányra kárhóztatva, aki nem túl már adni, kapni akar csupán, és gyűlölködik, mert nem kap semmit. Aki adni akar, az mindig talál valakit, akinek adhat.

Sokunknak meg van tiltva, hogy kapjunk, hogy elfogadjunk. Vannak, akik büszkék arra, hogy soha nem kérnek senkitől semmit.

Bizonyára ez a jelmondata a hajléktalanok többségének. Mert akit már nem fogad be senki, az végleg elrontott valamit az életében. És aki nem akarja, hogy befogadják, aki nem fogadja el a feléje nyújtott kezét, annak is ideje elgondolkodni, hogy bevált-e az ezeréves recept, miszerint nem szabad megbízni senkiben, és az emberek rosszindulatúak. Segítséget kérni pedig nem szégyen, nem tesz kisebbé, sem gyengébbé.

Kapni a világ legkönnyebb dolga, vélhetnénk, pedig dehogyis az. Csak azt fogadjuk el, ami tetszik, holott a világ minden percben megajándékoz minket valamivel, csak éppen ajándékainak csomagolása nem mindig tetszetős. A sors megrázza létünk alapjait, kimozdít vélt biztonságunkból, letaszít a szakadék mélyére, hogy aztán megerősödve fönixmadárként emelkedjünk fel, és váljunk új emberré.

Ajándék ez valóban az, de könnyű mindezt tudomásul venni egy kényelmes fotelben ülve. Sokkal nehezebb őszinte köszönetet mondani, amikor csöstül szakad ránk a baj, a nem várt események, és csak kapkodjuk fejünket, ez most miért? Mi tanulnivalóm van ebből, és vajon hová vezet ez a katasztrófa? Pedig minden út csak egyfelé vezethet: a bölcsesség felé, mondta egy mai tanító. Mégsem olyan könnyű elfogadni.

Adni még nehezebb.

Bezárkózunk, óvjuk értékeinket, szeretteinket, pedig csupán azt veszíthetjük el, amire már nincs is szükségünk. Lehet ez a vagyonunk, szeretteink, és igen, akár az életünk is.

A sors visszaveszi azt, ami már csak teher, akár bevalljuk magunknak, akár nem.

Az sem elhanyagolandó törvénye az univerzumnak, hogy azt kapod, amit adsz. Ha az adásra állítod be az életed, észre fogod venni, hogy a világnak, az embereknek szüksége van rád, az adományaidra.

Veled teljes a kép, te illeszted az utolsó darabkát az Egyetemes Rendbe.

Ezt ne felejtsd el!

## *a zuhanásról*

Előrebocsátom, inkább írnék magasztos kioktató cikket, feddő, pajtáskodó, "megértő"-nek tűnő pár sort arról, hogy ne használjunk drogokat, hiszen azzal tönkretesszük magunkat, stb.

De minek? Minek felhívni egy önpusztító ember figyelmét arra, ami úgyszólván tud? Hogy megöli, lassú pusztulásra kárhoztatja önmagát? Tudja! Hisz ezen dolgozik, előre alattomosan megtervezve, eszközeiben még-még válogatva, ámde kitartóan. Tisztában van vele, valahol tudja, hogy mi a cél.

Így inkább egy estéről írnék. Egy éjszakába nyúló, gondosan kifundált manőverről, amely során először próbáltam ki valami mást, hogy órákra, percekre, mozdulatokra, elkenődő pár hang erejéig kivonuljak a világból.

Eluntam az alkohol ismerős, jótékony, ám csalóka hatását. Példakép után néztem, és találtam, hogyne! Aztán közöltem anyámmal, hogy aznap este szándékomban áll kipróbálni valami kábítószerrel.

Ő csak nézett, majdnem mosolygott, hogy milyen érett fia van, mennyire fiatalos, és persze értetlen volt. Nem tudott hozzászólni, tapasztalata nem volt, a mércét sem ismerte.

Mire gondoltam, hová indultam vajon? A lényeg az őszinteség volt, igen, elmondtam, beszámoltam. Mit akartam? Hogy tiltson? Felesleges lett volna. Hogy biztasson? Gyűlöltem volna érte. De így, hogy nem szólt semmit, beleegyezésnek vettem, és büszke is voltam rá. Akkor. Jóval később ismertem fel, hogy ez nem pajkos anyai nagyvonalúság volt, hanem nagyon is határozott állásfoglalás.

Zuhanunk? Hát zuhanjunk együtt!

Egy játszótéren történt. Tű, fecskendő. Itt elkezdni? Hát merész ötlet volt, bár a garázsban kotyvasztott ópium ránézésre, és elmondásilag sem tűnt valami vészesnek, főleg a rég nem látott ex-osztálytárs is hiteles volt, megnyugtatólag túrta fel ingem ujját. "Nyugi, régóta nyomom, tudom, hogy mennyi az adag elsőre."

Mennyire megvetendő volt!

A srác, aki azóta megjárta a börtönt is, ott habozás nélkül utat mutatott nekem az ő világába, amit nem gondolhatott őszintén jónak. A tökéletes dealer volt.

Tájékozott, még nagylelkű is, aki persze hitelez, mindent elmagyaráz, és aki biztosít szakértelméről akkor is ha történetesen nincs nála tiszta tű és fecskendő.

Nyugi, kimostam, mondja. Megbízható, és haver. Ördögi népművelő.

Profin szúrt, és noha még vért sem adtam azelőtt, végignéztem, ahogy a barnás folyadékot bejuttatja a vénámba, és máris éreztem, hogy ismeretlen, borzongató bizsergés kúszik fel a gerincemen, egészen az agyamig, hogy ott megzavarjon valamit, elhitesse, hogy most kiválasztott vagyok, hogy én döntöttem, és hogy szabad vagyok.

Talán akkoriban erre volt leginkább szükségem. Látványosan gyűlöltem. A másságomat, a más másságát, és a világ másságát. Mindezt bulissá alakítva, viselve az álcát, ami még hitelesen mutatta, hogy minden rendben van velem. A családommal. Az életemmel. Mögötte megrothadt az arcom, a mosolyom kellemetlenül rászáradt az bőrömrre, és öklendeztem, ha kinyitottam a szemem.

Sok mindent csináltam, "kreatív" voltam, találtam okokat, hogy egy percre se álljak meg az örületes cikkcakkban, nehogy eltaláljanak. Kerestem a szakadékot, amely folyton elkerült, a hátam mögött incselkedett, majd összeforrt, hogy újra nyelvet öltjön.

Azon az estén kifogtam rajta. Az anyag még végig sem ért az idegpályákon, én már éreztem, hogy a helyemen vagyok.

Kábultan, jólesően szédelegve tértünk be a legközelebbi discóba, hogy ott nagyon, de nagyon jól érezzük magunkat. Voltak ott igazi barátok is. Volt, aki amikor megtudta, hogy ezúttal nem vodka, vagy olcsó bor kering ereimben, odajött, vadul a szemembe nézett, és erőszakkal feltúrte ingujjam. Nem látott nyomot, profi volt a műtét. A srác nem nyugodott meg, fürkésztet még, aztán otthagyt. De láttam a szemében azt a hitetlenkedést és az aggodást, hogy megragadna, visszatartana. Volt még ilyen. Mert azért nem néztek jó szemmel. Akkor még nem volt annyira pozitív példa a drogfogyasztó-image, mint sajnos mostanság. Most már nem túrnék fel az ingujjam, és többen kínálnának. Több a népművelő.

Zuhanunk? Zuhanjunk együtt!

Alig egy órát időztem első narkós élményem kellemes zónájában, aztán szervezetem úgy döntött, hogy megszabadul a azonosítatlan idegen anyagtól. Elkezdtem hányni olyan intenzitással, amelyet csak egy túltelített vulkán kitöréséhez volt hasonlítható. Fent barátaim ropták, én lent kínlódtam.

Aztán szárazság érzete, mintha homokot ettem volna vacsorára, majd az ópium könyvekből ismert lazán lebecsült hatása: iszonyú álmoság. Egy barátom - a szó klasszikus értelmében értendő - kísért, vitt, támogatott haza, mert aludtam járás közben. Kinevetett, és néha pofon is ütött dühében, és szégyenében. Mert csökkentem a szemében, és nem is keveset. De vitt. Vitt haza.

Másnap?

Anyám érdeklődött, majd legyintett és otthagytott. Megdöbbsent, amikor közöltem: vénás volt a dolog.

Belegondolt? Nem mert, szerintem nem akart.

Pupilláim hatalmasak voltak, mint rosszullétem, és elhatározásom. Soha, soha, mondtam, és eddig tartom. Tíz éve már lassan.

Nem azért, mert nem szoktam elcsúszni, netán újra meg újra szakadékot keresni.

Nem azért, mert nem zuhanok, zuhanok én is, többekkel egyetemben.

Nem tudom, miért. Talán nem méltó.

De nem tudok senkit sem lebeszélni arról, hogy ne velem zuhanjon.

Van, aki túllép a negatív tapasztalatokon, és folytatja.

Van, akinek nincs negatív tapasztalata. Az ilyen még hisz abban, hogy ő a kivétel, aki időben kiszáll, aki nem bukik le, aki bármikor abbahagyja. Szeretném elvenni a hitét, noha tisztelem. Noha megértem.

És remélem, hogy ha zuhanni akar, inkább választja majd a bungee jumpingot. Ott is szakadhat a kötél, de talán erősebb, és talán még vigyáznak is rá valakik...

## *a kapuról*

*Rózsa Melindának*

Tudod, elhiszem, hogy félsz.

Ott állsz egy hatalmas kapu előtt, még zárva van, de már csak egy mozdulat, lenyomod a kilincset, és az kitárul majd előtted.

Végtelen a messzeség, amely vár rád, és amely hívogat. Minden új, minden ismeretlen, és látom, most még inkább hátrafelé nézel, mint előre. Megértem, hiszen a hátad mögött ismerős minden, és mindenki. Az emberek, a barátok, a társak, a helyek, a szokások. De ha jobban megnézed, látod, hogy távolodnak, és lassan a semmibe vesznek, mint a lenyugvó Nap a horizonton.

Most már nincs visszaút. Előtted az Út, amit választottál, és bár tudom, hogy nem emlékszel, de én emlékeztetlek: ezt vállaltad valamikor. Most lehet, hogy félsz, de volt idő, amikor alkalmasnak érezted magad a feladatra, és igent mondtál rá. Hát ne felejtse el, és bízz abban a valamikori önmagadban.

Nem lesz könnyű, és nem lesz egyenes az út. Lehet, hogy visszafordulsz majd, és az is lehet, hogy egy elágazásnál rosszul döntesz, és másfelé indulsz el, mint kellene. De egyetlen megtett lépés sem lesz hiábavaló, minden tévedés, minden rossz döntés téged fog gazdagítani, és egyre közelebb visz majd célodhoz.

Nem leszel egyedül sem, ezt megígérhetem. Lesznek segítők, társak melletted és mögötted, és olyan is lesz, aki láthatatlanul egyengeti előtted az utad. És lesz valaki, aki vigyáz rád, és amikor tanácsra van szükséged, a füledbe súgja azt. Légy éber, hogy meghalld, mert ez a szíved hangja.

Bármerre is visz az utad, ne félj adni, és ne félj kapni sem. Az emberek adakozók, és csak az a dolgod, hogy elfogadd, amit kapsz. Meglehet, néha nem tetszik az ajándék, de mégis a tiéd, és valamit kezdened kell vele. A feladat az, hogy kitaláld, hogy mit. De egyszer majd el kell számolnod mindennel, amit kaptál, és mindennel, amit nem adott tovább.

Nem kell engedelmeskedned, és megfelelned senkinek, csak a belső hangodnak, és amíg ő derűsen bólint, addig szabadságodban áll mindent megtenni, amit csak akarsz.

Jó szerencsét kívánok neked, és bátorságot az úton.

Most pedig mosolyogj, és nyomd le azt a kilincset.

Ég veled!

## *a tükörről*

Állok a tükör előtt, nézem önmagam, és valami megmozdul. Nem is veszem észre talán, de mégis változik valami.

Semmi sem ugyanaz többé. Végigsimítom homlokom, eltűnnek a ráncok, és ott állok megfiatalodva.

Tudom, majd' harmincéves vagyok, de mégis egy gyermekarc néz szembe velem a tükörben.

Ismerem őt, mosolygok, és ő visszamosolyog. Kezét nyújtja, és én követem.

Nem gondolkodom, nem érdekel, hogy miképpen léphetek be a tükörbe, egyszerűen csak elindulok, és a tükör olvadni kezd, akárha víz felszíne lenne ellágyul, és én egy másik világban találok magam.

Csodálkozva nézek körbe, de nyomban elvakít a fényesség. Soha nem érzett melegség, harmónia, és könnyedtség, akárha az anyaméhben lebegnék. De itt most nincs más védelem, csak a fény.

Egy pillanat alatt elfelejtem a magam mögött hagyott világot, a sérelmeket, a fájdalmakat, a hazugságokat, a téveszméket, a múltat, a múltat.

Most nincs felelősségem, hagynom kell csak, hogy vezessen valami, és ha nem vezet semmi, ha nincs irányítóm, akkor sem történhet semmi rossz, mert csak vagyok.

És felejték, percről percre felejttem az életemet, az énemet, és lassan nem tudom már ki vagyok, vagyok-e egyáltalán, vagy csak egy álomban létezem.

Így jó, nyugtázom, erre vágytam, végre a tükör mögé kerültem. A halál lehet ilyen, és ez esetben nem félek tőle, hiszen barátságosan közelít, nem bánt, nem erőszakoskodik.

Nézem, amint elfolyik vérem, és lassan eltűnök a világból. Meghalok talán, most.

Most.

Nem számít...

## *az Egóról*

Mit követtem el?

Megvakítottam talán valakit előző életemben, hogy most nekem kell vakként fürkészniem sorsom?

Miért nem látom a dolgok értelmét, vagy ha látom, mi akadályoz meg abban, hogy elfogadjam, elhiggyem?

Tűnődöm: vajon van-e végső válasz, egyetlen igazság, van-e értelme egyáltalán tanulni, kutatni, keresni a valóság értelmét?

Meglehet nincs.

Kinevetem a reinkarnáció híveit, merthogy mit számít az, hogy halhatatlanok vagyunk?

Mit számít az örök élet, amikor ÉN csak most élek, és nem emlékezem, nem emlékezhetek a múltamra, csak a hatásait, a következményeit kell elviselnem, megszenvednem. A tegnap osztott pofonok ma szállnak vissza rám, és milyen hóhér az, aki nem hagyja áldozatát emlékezni bűnére?

Ez hát az igazság?

Holnap meghalok, és talán egy halál utáni tisztább létben láthatom majd hibáim, akkor, csak akkor pillanthatok be a színfalak mögé, és már nem csinálhatom vissza. A következő életemben pedig már ez a mostani lesz a feledés martaléka.

Nincs jövő és nincs múlt, micsoda élet ez?

Valamikori gyilkosok, és ellenségek vesznek körül szeretteim maszkjában, és én csak csodálkozom érzéseimen, hogy miért feszül bennem annyi gyűlölet irántuk olykor, és nem értem, ők miért törnek a vesztetemre.

Ki lehettem nekik, és mit követtem el?

Hol találkoztunk, és most mi a dolgunk egymással?

Ki mondja meg?

Én elégedetlenkedek csak?

Hol van a vallás, hol vannak a pszichológusok, a tanítók és a próféták?

Hol van, aki átlát a szitán?

Amerre nézek, menekülő embertömeg itt a világvége-színpadon az utolsó felvonásban. Alkohol, munka, kábítószer, szex és megannyi elfoglaltság, amely elfeledtetni óhajtja a hiányt, hogy nem tudjuk, honnan, és nem tudjuk, miért.

A tükörben egy idegen arc, amely évről évre változik, és mögötte lapul valaki, aki állandó, és én legszívesebben letépném bőröm, hogy felfedjem kilétét, de ő csak vigyorog ott belül.

De egyszer meglesem, megvárom, és akkor elpusztítom talán.

Hogy vele pusztulok?

Legyen meg a Te akaratod...

## *születésnapomról*

Hát hogy vagy, barátom?

4x7 év, tudod, mit jelent ez? Tudod, hogy ez a bűvös határ, az utolsó nem túl éles vonal gyerekkor és felnőttkor között? Itt már nincs mellébeszélés, hivatkozás, megokolás. Nincs elbújási lehetőség a szülők mögé, és nem fakadhatsz sírva, ha szembetalálkozol a világ kíméletlenségével. Felnőttnek tekintenek, és meg kell felelned.

Mondd, sikerült, amit elterveztél?

Úgy élsz, lélegzel, érzel, ahogy azt valamikor elgondoltad, amikor először tünődöttél el azon, hogy milyen leszel ennyi idősen?

Ott élsz, és azzal, akit szeretnél?

Vállalod-e már a felelősséget a tetteidért, döntéseidért, vagy még mindig másra fogod, hogy ők irányítják az életedet? Tudod, elhiszem, és megértem, ha így teszel, ellenben büszke lennék rá, ha mégsem így történne.

Mi lett az álmaiddal?

Tanítasz-e még, vagy már?

Írsz-e még, mered-e végre mutogatni alkotásaidat?

Vállalod-e végre önmagad, kiszámíthatatlan lényedet, szélsőséges, könnyen sebezhető személyiségedet, vagy még mindig hordod a maszkot, amit rád kényszerítettek?

Sikerült-e jó emberré válnod, vagy csak annak látszani sikerült?

Független vagy-e már lélekedben a gyökereidről, vagy netán azóta új bilincseket, láncokat teremtettél magadnak?

Készen állsz-e már arra, hogy amit tanultál, átadd az utódodnak, vagy még neked is tanulásra, gyámolításra van szükséged? Ez esetben lemaradtál, tudod? Hát igyekezz!

Merre tartasz, mondd?

Megírtad már életed forgatókönyvét, vagy még mindig a szüleid által írt változatot hiszed el valóságosnak, és aszerint élsz?

Vajon mennyire végleges ez a változat, és mennyi időd van még módosítani?

Hogy érzed magad?

Szeretsz élni, vagy csak a túlélésre törekszel?

Kik vannak melletted? Barátok, vagy csak emberek unaloműzőnek?

Hangulatfelelős vagy-e az ő életükben, vagy igazi társ?

Számít-e még, hogy mit mondanak mások az életedről, a tetteidről, vagy megtaláltad-e már azt a megingathatatlan középpontot magadban, amelyhez érdemes viszonyítani?

Szóval, hogy vagy, barátom, ezen a napon, a születésed napján?

Ünnepelj, mert ezt a napot érdemes igazán ünnepelni az életedben.

Boldog születésnapot, Zsolt!

## *a 2000. évről*

Tűzijáték volt, és az emberek csak álltak, és bámultak felfelé.

Láttam a szemüket, láttam a várakozást. a néma fohászt az ajkukon, a reményt. Oly régen hitegették már őket a jóval, a hittel, s mondták sokszor: az álmok megvalósulnak egyszer, a Rossz csatát veszít, és a Jó megmutatkozik a maga teljességében. Megannyi ember komolyan, néhányan mosolyogva, majd megszeppenve álltak csak azon a hatalmas téren, és nézték a tűzijátékot.

Várakoztak valami nagyszerűre, valami megismételhetetlenre.

Robbantak a petárdák, a rakéták, megfogtam kedvesem kezét, és próbáltam felfogni: itt az új évezred. Itt van az az év, amitől sokan rettegetek, sokan pedig a megtisztulást remélték.

Gyerekként számítottam rá, hogy megérem, hiszen még harminc éves sem leszek akkor, aztán ahogy közeledett, már csak reméltem, mert felismertem, hogy életben maradni nem is olyan könnyű. Tervezgettem, hogy ki leszek, hol leszek az ezredfordulón, és bizonyára nem hittem volna el, ha akkoriban szembesítenek mostani önmagammal.

Ki ez az idegen bácsi? - kérdeztem volna. Ki ez a fiatalember? És hiába bizonygattam volna annak a kisfiúnak, hogy ismerem őt, emlékszem rá, és higgye el, nem változott semmi. Nem hitt volna nekem. Ahogy az a sok ember sem hitte el, hogy nem változott semmi, és nincs világvége, nincs Megváltás, nincs új világ, csak a régi megy tovább minden fájdalomával, és örömeivel.

Persze, hiszen nem történt semmi.

Semmi olyasmi, ami megrengette volna a földet és az eget.

Nem szóltak a fanfárok, nem ereszkedett le angyalok serege a mennyből, hogy végre szembesítsen mindenkit saját magával, és tetteivel.

Nem volt számadás, ítékezés, csak egy tűzijáték a főtér fölött.

De mégis... Valami többé nem maradt ugyanolyan. Megfoghatatlan volt, éteri, szavakba nem foglalható. Az emberek érezték, láttam rajtuk, de talán a többség nem gondolkodott el rajta, hogy mi is az a melegség, ami átjárja a testét.

Mert elindult egy folyamat valahol a színpalak mögött, és nem lehetett elhazudni. Másképp fordul a Föld attól fogva, és talán tényleg abban a szilveszteri pillanatban döntetett el a világ sorsa. És mindannyiunk sorsa is talán.

Éreztem: haladunk, immár feltartóztathatlanul valami felé.

Fény vagy sötétség?

Nem tudhatjuk, csak az biztos, hogy eldöntetett, és nincs visszaút. Lehet, hogy meghalunk, lehet, hogy kihűlt világ lesz életünk, de az is lehet, hogy mi leszünk a Fény gyermekei, ahogy talán voltunk is valamikor.

De most már nem sok mindent tehetünk, csak sodor az ár.

A végső nagy kerék elindult, és felkapott minket. Az út már csak egyirányú, és hogy a végén mi vár? Talán egy újabb feladat, újabb nekirugaszkodás.

Nincs pihenő.

Megnyitotta kapuit a XXI. század.

## *a meditációról*

Itt ülök egyedül, szobám magányában, és zenét hallgatok. Keleti dallam, monumentális kórusok, és éjfélközeli hangulat. Nem tudok még aludni, nem, még várok valamire. Becsukom szemem, és megpróbálom lecsendesíteni rohanó gondolataimat. Szemhéjam belső vetítövásznán képek, szakadt filmkockák, suhanó árnyak. Egy kisgyermek, és egy szívárvány. Továtűnik mindkettő, majd visszavisszatér.

Képzeletben elsimítom a vásznat, törölni vágyom az élő-képeket. Nagyokat nyelek, felsőhajtok, szól a zene halkán, símogat, körbevesz. tapadón hozzám bújik, elernyedek. Engedem. Nem számít a késői óra, a fenyegetve közeledő reggel, most érzek.

Érzem a világot, a körülöttem nem is oly messzire alvó emberek lélegzetét, szívük dobbanásait. A gondolataikat, álmaikat. A reményeket, a vesztett reményeket, és a majdan egyszer újra feltámadó reményeket. Van, aki fel-felnyög álmában, és van ki nevetve fordul a másik oldalára. Látom, hogy páran elhagyják testüket, és van ki soha nem tér vissza. De senki nem veszik el, és mindenkinek helye van.

A Föld forog, az Idő lassan megmozdul, kinyitja szemét, és végigtekint a múlton. Lassan komorodik el barázdált, öregemberes arca, egy könnycseppet dörzsöl el a szeme sarkában, majd hátat fordít. Nem látom, csak sejtem: mintha intene, és mintha villám csapna ki kezéből. Fénybe borul a világ, megfordul körülöttem a szoba, és minden a feje tetejére áll. Én nem mozdulok, hallgatom a zenét, várok, csak várok.

Eltűnődöm, hogy álmodom-e már, vagy pedig engem álmodik valaki, és ez a valaki tud-e róla, hogy ki vagyok.

Mosolygok, megkönnyebbülök. Végére mindegy, hiszen most már minden lángokban áll, és csak én nem változom, megkövülten ülök talán nem is létező szobámban az ágyon, és valami szól.

Talán nem is zene, talán nem is dallam, és talán nem is szól. Talán csak én hallom. De elringat, lenyugtatja lelkem, nem enged látni, nem engedi látni, amit nem akarok.

Így hát csak bámulom a rohanó gondolatokat, ismét feltűnik a mosolygó kisgyermek a szívárvánnyal, és ekkor ismerem fel, hogy egy angyal próbál hozzám szólni. Mindent betölt gyönyörű arca, és ekkor megmozdulnak ajkai.

Megszólal...

## *a fagyról*

Rövidülnek a nappalok, hosszabbak az éjek. Gyakran üldögélünk az ablakban, a hóesést nézzük. Mi jár a fejünkben? Az elmúlás gondolata? Gyász? A reggeli köd kiszívja energiáinkat, a csípős hideg azt sugallja: a természet összeesküdött ellenünk, elmenekült a nyár, és magunkra maradtunk a fagyos éjszakában.

Gondolunk-e ilyenkor arra, hogy amit látunk, szimbólum? Eszünkbe jut-e, hogy, amit az iskolában tanultunk, lehet, hogy tévedés? Azt sulykolták a fejünkbe, hogy az élet lineáris: elkezdődik, kiteljesedik, majd véget ér.

Nem ellentmondani látszik ennek a természet, az élet maga? Hiszen minden ciklikus, ismétlődő: nappal – éjszaka, kilégzés – belégzés, tavasz – nyár. És talán: élet – halál, s megint csak élet?

Valóban létezik újjászületés? Minden jó visszatér, és minden rossz elmúlhat egyszer?

Persze van ebben fájdalom is, hiszen eszerint semmi nem örök. Perceink, óráink, napjaink egyediek, megismételhetetlenek.

Megbecsüljük-e vajon őket, megbecsüljük-e vajon életünk társait, akikre szintén rávetítettük az örökkévalóság illúzióját?

Megbecsüljük-e vajon saját magunkat, életünket?

Létezik-e holnap, létezik-e jövő?

Visszatérhetünk-e majd erre a Földre, ahogy a költöző madarak térnek vissza otthonukba a fagy elmúltával?

A természet diadalmasan igent mond.

Hát pillantsunk ki az ablakon, és immár reménykedve, új hitet kapva nézzük a hóesést.

Jön majd a tavasz...

## *a bánatról*

A bánat eljön. Nem vár meghívóra, nem is illedelmes, csak megjelenik. Hosszú kabátja van, mint egy vándornak. Nem is kopog, mégis beengedik. Beengeded. Hellyel kínálnád kényszeredetten, de már le is ült. Elfogad olykor valamit. Leginkább az idődet, az estét. A puha kerevetet. Ahol aztán elnyújtózik kéjesen, és belekortyol borába. A vöröset szereti, igen ez biztos. Aztán nem szól.

Te feszengsz csak. Merthogy érzed, illene megszólítanod. Illene kérdezned útjáról, mintha bizony megérkezett volna, lenne otthona, ahol várják, befogadják, számítanak rá. Nem, ő nem pazarolja ilyesmi dolgok létrehozására idejét. Magányos. Ezért nem szól. Ezért te sem szólsz.

Valami köztetek feszül, talán mindaz a ki nem mondott szó, amely tébolyodott, ám szomorú tekintettel ül ketrece sarkában, és már nem is akar megjelenni, nem öltözik fel, nem néz a tükörbe még egy utolsót, hogy szemrevételezze, mehet-e, alkalmas-e. Feladta már, nem szabad, nem lehet, nem ildomos jelt adnia - itt vagyok! És mivel régóta tart ez, megszokta már a rácsokat. Megszokta már, hogy ott vannak, noha néha érzékei becsapják, és azt mutatják, hogy csak holmi árnyék van ott, a fémketrec már régen elmállott, és az ő is megöregedett. De még hiszi, és reméli is, hogy a valóság nem hagyja cserben - így érzi biztonságban magát a megszokott szűk térben.

A bánat pedig csak ül a kereveten. Arca árnyékban kissé, mintha szándékosan helyezkedett volna a fénynek háttal. Nem láthatod szemét, csak a sötét pillantásokat, ahogy nagy ritkán feléd fordítja tekintetét. Most szólhatnál! De nem, mégse zavard meg. Hiszen most méreget téged. Most nézi és látja, hogy mi vagy. Hogy ki vagy. Hogy te vagy-e az. És alig észrevehetően bólint, igen, rendben vagyunk.

Még mindig minden rendben. Semmi sem változott dacára az időnek. Nem lettél jobb, nem lettél bölcsebb, ugyanazokat a köröket futod, és ugyanazokat a félelmeket rejtegeted. Ezért jött ő, hogy mindezt elmondja, hogy minderre figyelmeztessen, de félúton meggondolta magát. Így marad a félig kiürült borosflaska, az este és az álmok egy másik életről, egy másik világról.

A bánat elmegy, de nem messzire.

### *a házszabályokról (Dan Millman nyomán)*

A Föld egy iskola, mindennapi életünk pedig az osztályterem. Kapcsolataink, munkánk, konfliktusaink a leckék. Rajtunk múlik, hogyan tanulunk.

Tanítóink a legkülönbözőbb formában jelenhetnek meg. Amikor a tanítvány készen áll, megjelenik a mester. A kérdés csak az, hogy felismerjük-e őket, mert akár felölthetik ellenségeink képét is.

A legtöbbet a közvetlen tapasztalatok útján tanulhatjuk meg. Hiába a sok olvasott könyv, elmélkedés. Fel kell állnod a meditációból, és ki kell lépned a világba.

Kudarcaink apró lépések a siker felé. Tanulj a hibáidból. Mindenki téved, és követ el hibákat.

A leckék addig ismétlődnek, amíg meg nem tanuljuk őket. Minden történés mögött keresd a tanulságot, hogy ne ismételd meg a korábbi hibáidat.

Ha nem tanulunk a könnyű leckékből, nehezebbeket kapunk. Tartsd nyitva a szemed. Nem kerülheted el a tanulást, de hogy fájdalmas vagy sem, azt eldöntheted.

A következmények nagyobb hatással vannak ránk, mint a törvények. Vedd őket figyelembe, mielőtt cselekszel. Szabad akaratom van, de viselnem kell a következményeket.

Csak a cselekvés hozhat eredményeket. Vetned kell, ha aratni akarsz. Inkább teljes erőbedobással kövess el egy hibát, mintsem gyávaságból ne tégy semmit.

Törekedhetünk az erőfeszítésre, de nem garantálhatjuk az eredményeket. Tedd meg ami tőled telik, de ne csupán a várható eredmény kedvéért. Az nem csak rajtad múlik.

Az időzítés a lényeg. A jótett nem biztos, hogy mindig jól sül el. Fejleszd ki érzékedet, hogy mindent a maga idejében csinálj. Sokszor érdemes várni.

Amit adsz, azt kapod. Persze nem biztos, hogy azonnal, és attól, akinek adtad. De minden visszakerül hozzád, ez törvény.

A legapróbb dolgok változtatják meg igazán a világot. Ne akarj Megváltó lenni. Azzal törődj ami közvetlenül előtted van. A családot, a barátaid, a munkád. Semmi sem lehet fontosabb.

Fedezd fel a saját erőidet. Ne a más tehetségét irigyeld, találd meg, hogy mi az, amit csak te tudsz a legjobban, és törődj azzal. És figyeld a lehetőségeket, jönni fognak.

Ahhoz hogy megváltoztasd az életed, az elvárásaidon kell változtatnod. Könnyebb cipővel védeni a lábad, mint szőnyeget teríteni az egész világra. Próbáld a valóságot önmagában látni, ne a te személyiséged tükrében.

Ítéld, de szájalommal. Akiket a pokolra kívánsz, azok általában már ott vannak, úgyhogy megérdemlik a szájalmat. Amit elítélsz másokban az benned is megvan, ha tetszik, ha nem.

Az egyszerű dolgoknak van igazán erejük. Meg akarod szüntetni az éhínséget a világon? Készíts minden héten egy szendvicset, és add oda egy éhezőnek. Mi egyebet tehetnél?

Az élet úgy halad előre, ahogy akar. Fogadd el, hogy életed egy folyamat, amelynek célja van. Még ha nem is ismered ezt a célt, bízz benne. Minden a te érdekedben történik.

Minden út a bölcsesség felé vezet. Nincsenek rossz döntések, csak különböző leckék, és tapasztalások. Ne félj dönteni.

Isten azokat segíti, akik magukon hajlandók segíteni. Ne várd a csodát. Tedd meg magadért ami tőled telik.

Mindannyiunknak van egy belső vezetőnk. Sűrűn kérdezd meg magadtól: „Mire van szükségem?”, és figyelj a válaszra.

A test rendben tartása a legelső spirituális gyakorlat. Ne álmodozz különleges szellemi élményekről, amíg nem tartod rendben a testedet. Mozgás, táplálkozás, légzés, figyelj oda!

Az élet ciklikusan halad előre, minden változik. Minden ami jó, és minden ami rossz, elmúlik. Minden érzés és gondolat elmúlik. Ne tartsd vissza, ez az élet rendje.

Az élet pillanatok sorozata. A múlt csak az emlékeidben, a jövő a képzeletedben él. Ha a jelen pillanatra koncentrálsz, megtalálod a boldogságot. Csak a jelen pillanat az igazán valóságos.

Légy gyengéd önmagadhoz. Bízz az életed folyamatában. Minden szentnek múltja, és minden bűnösnek jövője van. Ne korbácsolj magad korábbi hibáid miatt. Mindig van még egy esély.

A kedvesség egymás iránt tökéletesítheti életünket. Ebben együtt vagyunk. Nincs más dolgod, csak próbálj szolgálni. Nézz körül, hogy hol segíthetsz. Nem is olyan nagy erőfeszítés.

## *az elvesztéstől való félelemről*

Mert szeretem, ahogy megérintesz, ahogy hozzám érsz. Ahogy álmosan kinyitod reggel a szemed, és kérsz, hogy főzzek egy teát. Kávét. Ahogy meg sem hallom sokszor, mert nagyon korán van, és ahogy felkászálódasz, és kimész a konyhába. Ahogy mégis felkászálódok és kimegyek.

Szeretem üzeneteimet, és ahogy elolvasod őket. Szeretem, amikor az asztalnál ülsz, rajzolsz, játszol, és én vágyódva nézem meztelen lábaidat. Amikor olvasol, majd szólítasz, és megosztasz velem egy-egy sort, versszakot, érzést. Átalakulsz ilyenkor, felemeled fejed, és szavalsz. És követeled, hogy vegyem komolyan, éppúgy, ahogy én várom el ugyanezt, amikor leültetlek egy-egy dal mellé, és nézem szemed, várom arcomon a tetszés jeleit, és örülök, ha érzed, amit én, ha érted, amit én.

Amikor bent hagyod a kulcsot a zárban, és kopognom kell, és te rohansz, nem ritkán csak egy törülközőbe csavarva elém, vizesen-bájosan. Amikor elém lépsz meztelenül, és nem is látod, mennyire gyönyörködöm benned, mert nem lehet megszokni látványodat, nem lehet hétköznapivá degradálni megjelenésedet.

Ahogy felhívsz, és nem mondasz semmi fontosat, csak a szavaid hagyod mellettem, csak jelenlétedet közlöd, állandó, kiszámítható jelenlétedet. A folyamatosság. Ahogy tudom, hogy mit fogsz mondani, mit fogsz tenni a következő és az azt következő pillanatokban, mert ismerlek, és ez megnyugtat.

Látom olykor szád vonalát, ahogy megkeményedik, mert belül szíved is megkeményedett. Mert talán megbántottalak, megsértettelek. De tudom, hogy milyen utakon találhat meg a bocsánat, mert ismerlek.

Reggel téged látlak először, téged hallak először, és veled alszom el. Én hallom éjjeli nevetésedet, sírásodat, mikor milyen álommal lep meg a sötét. Hozzám bújsz, ha fázol, engem tolsz el kedvesen, ha meleged van, és a te hajad csiklandozza arcomat. Veled gyújtok gyertyát vacsorához, vallomáshoz, szerelemhez, varázsláshoz.

Folyamatosság.

Veled építem napról napra életemet, és veled is rombolom azt, ha nem bízom, ha nem akarom, ha nem kell. És érted is kell. És érted is írom e sorokat. Hozzád fordulok, bárhol is vagyok, mert tőled jön a figyelem, a megértés, a társság.

Mosolyogva pakolom utánad a szétszórt holmikat, mert ez is rád emlékeztet, ez is jelez, hogy itt vagy, velem vagy, hiányoznál.

Hiányzol.

Veled tudok órákig beszélgetni. Veled tudok hallgatni, és félszegen pillantani csak rád, mert nincsenek éppen szavak. Neked mondhatom el bánatomat, örömömet, életem titkait, és előled titkolhatom mindezeket. Te nyitogatod lelkem kapuit, és te őrzöd kulcsait is. Mert itt vagy, mindennap, kiszámíthatóan, megjegyezhetően, folyamatosan. Mindig, de sosem ugyanúgy.

Változol, és igyekszem veled változni. Nem mindig könnyű. Nem mindig nehéz. De itt vagy, itt vagy, itt vagy.

Ne vedd el tőlem ittlétedet.

## *az istenekről*

Az istenek nem a felhőkben laknak. Az istenek földiek, és hangjuk van, mondanivalójuk van, ami a rockzene nyelvén szólal meg. Több arcuk van, több inkarnációjuk. Nem egyediek ők, csak éppen másolhatatlanok. Nem fénylő lények, hanem barázdált arcú zenészek, énekesek, kiátkozott gitárosok, és kócos dobosok. Öregemberek immár, akik valamikor a huszadik század közepén megteremtették a fiatalok nyelvét, az egyetlen szócsövet, ami egyetemes, a rockzenét.

Volt itt minden, ringó csípőjű énekes, aki maga sem hitte el, hogy isteni származású, és alkoholba, drogba fojtotta lényét. Többen követték a példáját, mert nem bírták el a felelősséget, a kapott feladat súlyát, és a kiválasztottságot.

Feltűntek sorban: rejtélyes jelmezbe burkolt férfiak és néha nők, hosszú hajú nyurga srácok, sátáni kultuszt maguk köré építő szelídek, és szelíd arcú fenevadak. Vadak. Vadak voltak, mert a huszadik század már nem reagált a zsoltárookra, és nem olvasott. Így ők üvöltöttek, sikoltottak, költeményeiket akkordokba sűrítve, rímekbe kiáltva tolmácsolták. Benne volt a szikla, a gördülő kő, az őszinte harag és erőszak. A szépség, a szerelem, a fájdalom. Az élet, a reménytelenség, a hiábavalóság.

Tudták, hogy az örökkévalóságnak dolgoznak, nem hónapokra, hanem évekre, évtizedekre, eonokra alapoztak. Mert tudták, hogy a világba küldött hangok, dalok nem vesznek el. Tudták, hogy hivatásuk egy életre szól, erre születtek. Színpadra, erősítő, hangfalak közé, stúdióba születtek.

Megadatott nekik a pénz, a siker, hogy aztán meggyűlöljék mindezt, és harminc évesen megfogalmazzák, hogy mind hiábavaló. Többször feltámadtak, ahogy istenségeknek szokás. Többször eltemették őket, ahogy megintcsak szokás, de a sírból is visszatértek, hogy jelezzék, valami történt a világban, ami mellett nem mehetünk el, amit nem tagadhatunk le, és ami velünk él.

Többször oltottak ki, és mentettek meg életüket, mert ez volt a dolguk. Több embert tettek átkozottá és vágyakozóvá egész életére, csak hogy megmentse a kárhóztól, az ürességtől, a haláltól. És több embert vittek a halálba, hogy megmentse az élettől.

Hangjuk volt. Magas, angyali, vagy éppen mély, rekedt, csak üvöltésre képes hang. Zavaros tekintet, nyughatatlan élet, mámoros napokkal körített évek. Ez jutott

nekik. Nem ígértek semmit, csak amit az istenek szoktak, hogy mindig itt lesznek. Időben gondoskodtak róla, hogy mindig itt tudjanak lenni.

Rájuk fogták, hogy sátánisták, hogy éjt hoznak. Igazuk volt a káromlóknak. Mert az istenek összefognak az ördöggel is, ha kell, megkísértenek ha kell, és jelmezt is váltanak, ha kell. Az istenek megszületnek, és meghalnak, ha kell. Megríkatnak, és feldühítenek, ha kell. Mert valódiak.

Lassan elmúlnak, feladatukat bevégezték. Dalok maradtak, mint termékek a piacon. És néhány fiatal értő füllel. És néhány idősebb...

## *a passzív apákról*

Megértelek benneteket, ti elvált, passzív apák, akik egy napon úgy gondoljátok, hogy bár soha ne jött volna el az a nap, amikor bementetek abba a bárba, viszonzótátok azt az első pillantást, a szükségesnél kicsit tovább időztetek azon az arcon, vagy először csókolótok meg gyermeketek édesanyját.

Megértelek, amikor a folytonos köszönöm mellett átokszavak is vegyülnek imáitokba.

Megértem azt a kelletlenséget, amikor bekopogtok egy másik család ajtaján, tudva, hogy nem kívánt vendégek vagytok egy ismeretlen közösségben, amelynek csak egy tagja vár titeket. Ahol szemek, fülek figyelnek benneteket minden percben, keresik a hibát, hogy aztán igazolni lássák téveszméjüket, hogy nem vagytok megfelelőek, nem vagytok alkalmasak. Hogy addig se vegyék észre a valóságot.

Megértem a dühöt, az indulatot, ami azon emberek felé irányul, akik ellenetek nevelik gyermekeiteket, nem tudva, hogy ennek a harcnak nincsenek nyertesei. Akik csak azt várják, hogy mikor követtek el hibákat, hogy fejetekre olvashassák azokat megfélelkezve sajátjaikról.

Együtt érzek veletek hétvégi apák, akik megtúrt, felesleges személyek vagytok, s kik halálos adagokban nyelik a keserűséget.

Együtt érzek veletek, akiktől elvették a kilenc hónap várakozásának ösztönös örömét, hogy helyette bizonytalanságban, rémületben teljen el három évszak.

Értem a fájdalmatokat, ami ott örvénylik az első rápillantás, az első szó, az első lépés körül.

Részvétellel nézem a búcsúzás nem megszokható perceit, mert tudom, hogy meghaltok ilyenkor egy kicsit, hogy aztán feltámadjatok, csak mindig egy kicsit alacsonyabban, halkabban.

Látom az utat, ahogyan eljuttok a feladásig, mert bár reméltétek, hogy az idő nektek dolgozik, az évek múltával nem hiszitek már, hogy lesz idő, amikor kiderül az igazság, és minden, mindenki a helyére kerül.

Elhiszem, hogy ilyenkor haboztok felemelni a telefont, ahol kifogásokat, magyarázatokat hallgathattok, hogy miért alkalmatlan újra és újra látogatásotok.

Átérezem a dühöt, amikor minden elmulasztott percet, kihagyott napot, hetet a ti számlátokra írnak, és gyermeketek nem érti, hogy miért az a sok nap nélkületek.

Követem s értem, hogy miért nem akarjátok újakezdeni, hogy miért érzitek árulónak magatokat.

Értem, hogy miért nem szűnik ez az érzés.

De én sem látom a menekülés útját. Nem tudok utat mutatni. Nem tudom, hogyan, merre, hogyan máshogy, és mikor. Nem értem, hogy miért, s hogy miképpen romlott el. Én sem értem, hogyan létezhet többféle valóság egymás mellett: a gyerekek és a felnőttek valósága. Épp ezért nem tudok semmit mondani nektek. Csak megértelek benneteket. Nem tisztellem, védem, takargatom sorsotokat.

De megértem.

## *a sérülésekről*

Képzeld el egy csecsemőt. Egyenletesen lélegzik, mellkasa és hasa szabályosan emelkedik és süllyed. Boldog, nem tehet másként, ez az egyetlen dolga, feladata, és másra nem is képes még kiszolgáltatott helyzetében. Aztán néha fél egy kicsit, haragszik egy kicsit, de mindezt teljes erőből. Ilyenkor ő maga a Harag, a Félelem. Makulátlan. Érintetlen. Vadonatúj, hogy így mondjam. Majd elindul egyszer, saját életében, saját lábán saját felelősségre. És elkezd sérülni.

Először akkor, amikor nem kap idejében enni, aztán akkor, amikor édesanyja fáradt, és először nem veszi fel, hogy megvigasztalja, megcirógassa. Pici világvége jön el ilyenkor. Egy kicsit elsötétül a nap, feltámad a szél, és betekint a Gonosz az ablakon. Persze hamar jó anyuka, és hamar kiderül az ég, de egy apró repedés marad, ahol bármikor beszivároghat a sötétség, és ezt a gyermek is tudja már. Valahol elindul egy óra ebben a pillanatban, és megkezdődik a visszaszámlálás. Néhány sejtecske elpusztul, és satnyábbak, fáradtabbak jönnek létre. De az élet megy tovább.

Jön az első hangos szó, szidalom, az első hazugság, még ha jóakarátú is, de a gyermek megkérdőjelezi az emberek őszinteségét. Megkérdőjelezi az igazat, mert két különböző dolgot hall, amit csak skizofrénia árán tud összeegyeztetni. Nő a repedés, gyorsul a visszaszámlálás.

Beleütközik az első korlátokba. Fizikai is, mert a felnőttek joggal féltik gyermeküket a rohanó autótól, a magasságtól, ámde a tilalomfák sokszor téveszmékkal, önzéssel párosulnak, és a gyermek fájón tanulja meg, hogy kit szerethet, kit nem, kiben bízhat, kiben nem. Érzései először még tiltakoznak a skatulyák ellen, de később belenyugszik, számúzi a konfliktust, a meg hasonlást a mélységbe, oda ahol egyre hangosabban ketyeg az óra, és a mutatók egyre gyorsabban pörögnek visszafelé.

Óvoda, iskola, ember-társak, és a gyermek bár megtanul közösségben élni, ezt azon az áron teszi, hogy megtanulja a közösség íratlan szabályait is. Megtanulja szülei, társai, nevelői módszereit, megtanul manipulálni, színlelni, megtanulja őszinteségét kordába fogni, megtanul szerepet játszani. Nő a sérülések száma. Nő a hite is talán, hogy lehet másképp is.

A kamaszkor elhozza a belépőt a nők és férfiak világába, és hamarosan beköszönt egy új élet. Egy új felelősség, és új lehetőségek. Eldurvul a dolog. A sérülések már keményebbek, hosszantartóak, és az óra is egyre gyorsul. Minden egyes sérülés napokat, éveket fogyaszt el abból a készletből, ami a születéskor rendelkezésre állt, és ez a csökkenés nem egyenlő mértékű a napok, évek múlásával.

Bekerül a képbe a munka, a család világa, és az ember hamarosan kénytelen szembenézni azzal, ahol tart. Kénytelen számadást végezni, összeállítani a veszteségek és nyereségek listáját. Megérte? Nem érte meg? Mi valósult meg a gyermekkori ábrándokból? Mi nem valósult meg? Az eredmény lassítja, vagy gyorsítja az órát. De mindig hátra van a legnagyobb sérülés, szerencsés esetben csak egy. Ami végleg meghatározza a végzetet. Nem is kell több, csak egy sérülés.

A lélekben elindul ilyenkor valami, ami egyre gyorsítja az órát. Mindegy, hogy az eredmény majd csak évtizedek múlva látszik meg, de a halhatatlanság angyala végleg elhagy ilyenkor. Megjelenik helyette egy sötétebb lény, aki fejet hajtva bár, de elégedetten bólint, felel a hívásra. És a sérülés energiáját felhasználva előkészíti a halált az ember számára. Nem lehet elkerülni. Nem lehet elodázni.

Mindannyiunkra vár egy pillanat. Az a könyörtelen csalódás. Az a megsemmisíthetetlen rossz döntés. Az a kegyetlen választás, ami utat nyit végzetünkhöz. Különben talán örökké élnénk. De ezt a pillanatot nem a végzet dobja felénk. Mi magunk jelöljük ki, hogy melyik ösvényen bukunk el végleg a harcban. Tudjuk, hogy merre jár az Ellenség, és mi arra megyünk, mert ott van dolgunk.

Mindig és mindig megtaláljuk őt.

Mert ő is mi magunk vagyunk.

## *a halálról*

*"Jöjj hát, Sötét, régi cimborá, beszédem van veled újra..." (Paul Simon)*

... mert hiszen hányszor találkoztunk már. Emlékszel? Ott voltál, amikor puskagolyó ért, amikor szívem egy kíméletlen ököl szorításában mállott szét, és amikor a mélység ragadott magával.

Ismerlek téged, félek téged, tisztellek téged. Hányszor hívtalak reménytelen óráimban, hogy jöjj, de csak neveddel rajtam. Nem tudlak becsapni, te mindig tudod, hogy mikor komolyak a szándékaim. Tudod, hogy mikor adom fel végleg, jobban, mint én.

Hát hogy vagy? Belefáradtál-e már a feladatba? Gépies érzés lehet mindig Oda és Vissza térni magányos révészként. Kényelmetlen lehet újra meg újra levetni álarcod, és megmutatni angyal vonásaidat.

Hányszor láttad már utasaid arcán a csodálkozást, a megütközést, a csalódást, amikor feleszméltek új létezésükben? Amikor visszanéztek a kapun túl, és csak egy halványuló képsorozat, rosszul exponált mozifilmet láttak ott, ahol korábban életüket hitték biztosnak? Amikor lehullt a lepel, és minden történés valódi értelmet nyert?

És te mit éreztél? Érzet egyáltalán, vagy csak embernek adatott meg, hogy magával ragadják ezek a simogató, borzongató, máskor sajnó, szétszakító hullámok?

Mennyi idő, mennyi energia folyt el haszontalan a megismerésedre! Mennyi haragos és átkozódó szó, amely utadon kísér! Lépteid olyan hangtalanok, mintha súlytalan lennél, és a homok fölött suhannál nem hagyván lábnyomot. Miért hagysz mégis magad mögött ürességet, néma visszhangot, amely elnyeli az élőket, és egyre csak fokozza a reménytelen vágyakozást?

Ismerlek ám, és tudom, hogy merre jársz. Látom fekete köpenyed, érzem leheleted. Tudom, messze még, hogy találkozzunk, de mégis kérlek, jelezd jöttödet.

Hagyj időt a búcsúra.

Hagyj esélyt a javulásra.

Hagyj szavakat a megbocsátásra.

Ne érezzem a visszajövetel önbecsapó vágyát.  
Mert nem akarok újra bekopogni ezen az ajtón.

*vége*