

KISS CSENGE

MIRE JÓ A KÉNYSZERSZÜNET?

2020 valószínűleg azon évek egyike lesz, melyekre az emberiség tragikusan tekint majd vissza. Az ausztrál természet és a népesség hatalmas kihívásnak nézett elébe, mikor az országuk lángba borult. Irán és Törökország borzasztó földrengéseket szenvedett. Brazíliát elárasztotta a víz. Sorolhatnánk tovább.

Erre, miután mindannyian azt gondoltuk, hogy „ennél rosszabb már nem is lehetne”, a nyakunkba szakadt egy pandémia. Annak ellenére, hogy pesszimista teremtménynek véljük az embert, nagyon sokan keresik a pozitívumot ebben az egész világot megátlító eseményben.

Azok közé tartozom, akik először a rossz oldaláról közelítik meg a dolgokat – elvégre, nem láthatunk csillagokat, ha nem megyünk ki a sötétbe, és nem kereshetünk gyógymódot, ha nem értjük meg a betegségünket. Meg kell engednünk magunknak, hogy néha borúsán lássuk a valóságot. Aki felkészül a legrosszabbra, azt meglepetés már nem igazán érheti.

Mik a negatívumok ebben, hogy beszorultunk otthonainkba? Sokan munkanélkülivé váltak. Megtapasztalták, hogy egy szerződés nem tesz ételt az asztalra. Van, aki éheznek. Van, aki attól retteg, mikor kapcsolják ki az áramot a házában. Van, aki össze lett zárva problémás családtagjaival. Például átok lehet ilyenkor huszonnégy órában elviselni egy alkoholistát. A szülők több időt töltenek együtt a feszült hangulatban, ezért gyakoribbak az indulatos veszekedések, amit ki tudja, hány gyermek néz végig tehetetlenül. Sajnos az ilyen eseteken csak akkor tudunk segíteni, ha tudunk róla. Ne felejtünk el barátaink után kérdez-

ni, s ha mi vagyunk ilyen helyzetben, merjünk segítséget kérni! Menthetünk életet, sorsokat, és megérdemeljük, hogy megmentsenek minket.

Ideje keresni a fényt az alagút végén. Ha hirtelen szokatlanul sok idővel rendelkezik az ember, unatkozik, akkor módot keres arra, hogyan töltsé napjait úgy, hogy a lehető legboldogabb legyen. Keressük a boldogságot! Ez mindig egy nehéz feladat, főleg átlagos napokon. De most, a pandémia idején, amikor mindenki megállt, amikor a világ elcsitult, jobban hallhatjuk igazi önmagunkat. Több időnk marad magunkra. Így, amikor a körülöttünk lévő betegség beszorít minket, gyógyíthatjuk azt a „kórt”, ami belülről emészt minket fel. Don Miguel Ruiz *A szeretet iskolája* című könyvében rengeteg érdekes gondolatot írt, de a következő sorok most kifejezetten érdekesek voltak számomra: „A Föld gyakorlatilag egyetlen, hatalmas mentális lepra-telep... Mindennapi létünket megmérgezik az előítéletek, az irigység, a gyűlölet, a szomorúság és a fájdalom. Mi magunk hívjuk életre ezeket az apró démonokat, mert megtanultuk, hogyan tegyük pokollá saját életünket.” Ruiz több könyvet is írt a boldogság titkairól és eléréséről, s nem ő az egyetlen. Tele vannak a polcok önségítő könyvekkel, amelyek a boldogságot tárgyalják – de a válasz már több ezer éve itt van az orrunk előtt.

Az eudaimonia – a görögök szerinti boldogság. Ennek nagy része a sztoicizmuson alapszik, amely olyan tevékenységeket foglal magába, mint a meditáció, a gondolataink papírra vetése megkönnyebbülési és önismereti célokból, vagy az önuralom. Marcus

Aurelius *Elmélkedések* c. könyvében ezt olvashatjuk: „Vannak dolgok az életben, melyeket tudunk irányítani, és vannak dolgok, melyek hatalmunkon kívül történnek.” Ezt most, 2020-ban mindannyian megtapasztaltuk, és megkönnyíthetjük a helyzetünket, ha sztoikusán állunk mindahhoz, amit az élet elénk rak.

Szóval, mire is jó a kényszerszünet? Felismerhetjük, hogy vannak dolgok, amiket nem tudunk megváltoztatni, mint például a kényszerbezártaságot. Elkezdhetünk jobban azokra a dolgokra összpontosítani, amelyek hatalmunkban állnak. Megtanulhatjuk kezelni a gondolatainkat és az érzéseinket. Visszatérhetünk a szeretethez. Dolgozhatunk a fizikai, mentális és spirituális önmagunkon. Gyakorolhatunk hálát. Az, aki mindig talál okot arra, hogy hálás legyen (legyen az a friss levegő, a mozgásra való képesség, vagy a tiszta vízhez való hozzáférés), mindennap talál nyugalmat. Örülünk kell a jelennek és mindennek, ami már a miénk, hisz a holnap soincs megígérve.

Szerintem nincs áldás vagy büntetés – csak a világ és saját magunk törvényei. S ha meg is tanított engem bármi-re ez a helyzet, az az volt, hogy nem tudom megváltoztatni a világ történéseit. Más emberek lelkét sem. Azt viszont én döntöttem el, hogy mit engedek be a lelkembe és szívembe, és én hogyan cselekszem. S ha eddig hibákat követtem el, most másként akarom. Erre jó számomra a kényszerszünet. Soraimat egy Seneca-idézettel zárnám: „Több dolog van, Lucius, mi megijeszt minket, mint mi megsebez, és többet szenvedünk képzeletben mint valóságban.”