

Szemlélet 2.

2013.07.25.

Utolsó frissítés 2014.05.09.

Szemlélet 2.

SZEMLÉLET II.

Megyek az utcán. Tekintetem fáradtan és szórakozottan siklik el a kirakatok üvegein, míg egyszer csak odavonzza a szememet valami, egy kisebb fajta kirakat. Benne hatalmas sós kifli, repedő, friss kenyér, tészták, sütemények. Bemegyek. Hihetetlenül kicsi bolt ez. Az eladó 70 év körüli, ősz hajú, gyönyörű bácsi. A boltban öten, hatan lehetnek. Mindenki mosolyog. Jóska bácsi éppen valami vicceset mondott. Jóska bácsi, a boltos. Mindenki tudja a nevét. Most már én is. Ráérünk. Jó itt lenni. Nem siet senki. Kétszer annyit vásárolok, mint amennyit terveztem, és szív repesve megyek hazafelé. Dr. K. Gézához bejelentkeztem csütörtökön négy órára. Pár perccel előbb érkezem. Ő maga nyitja az ajtót, és tessékel be a szobájába. Egy órán keresztül magyarázza a szervezetem működését, torzulásait és lehetőségeit a teljes átalakulásra. Mindent értek, pedig néha orvosi, máskor pszichológiai szakkifejezések is elhangzanak. Géza bácsi felnőtt emberként kezel (az is vagyok, de ezt nem szokták éreztetni velem sehol). A felelősséget is a kezembe adja. Rajtam áll, hogy rendbe jövök e vagy sem. A tanácsait le kell jegyzetelnem. Örömmel teszem. Legközelebb fél év múlva kell jönnöm. Addig is és utána is tudni fogom, a saját sorsom a kezemben van. Géza bácsi adta a kezembe.

Lányommal „utazóst” játszunk, képzeletbelit. Szemét becsukja. Felteszek valami halk zenét, és mesélek neki. Arra kérem, hogy képzelje maga elé mindazt, amit mondok, és figyelje, hogyan érez, milyen gondolatai támadnak közben, lássa magát is az eseményekben. (A belső látásra, az önreflektálásra, a bátor képzelőerőre, az érzésekre tanítom, és persze önismeretre). Látom, ahogy kisimul az arca. Olyan, mintha még mindig csecsemő lenne. Félig kinyílik a szája és mosolyog. A játék végén elmeséli, hogy mi történt vele közben, és így szól: „- Köszönöm, mama. Többet tudtam meg magamról és a világról ebben az egy órában, mintha a leckémet hajtottad volna be rajtam.” „ - Szerdán este? Igen, az jó lesz. Megyek.”

Hatan vagyunk. Beszélgetünk, „csoportozunk”, hogyan is állunk egymással, magunkkal, a világgal. Uramisten! Van, akit már egy éve ismerek, de még azt sem tudom, mik a rövidebb, és hosszabb távú céljai az életében, mi az, amit kényszerből tesz, s mi az, amit felszabadult örömmel. És talán még ő sem tudja ezt magáról. Vagy eddig nem tudta. De azért vagyunk együtt, hogy ebben a tudásban és tudatosításban segítsük egymást. Nyugalom, idő, energia születik általunk, az egymásra figyelésünk által.

Sétálok hazafelé. Szeretetet és kellemes oldottságot érzek magamban. Otthon megsimogatom szeretteimet, és segítek nekik. S most egyszer csak elzárják a TV-t, és azt mondják: „- Játsszunk valamit együtt! Jó?!” Nagyon jó. Nem is lehetne jobb ennél.

Éjjel van. Marcus Auréliust olvasgatom, s tudom, jónak és egyszerűnek kell lennem. Érzem, hogy most az is vagyok. Elalszom és könnyűt álmodom. Ó. kedvesem!

Ha Te is végigmész az utca mindkét oldalán egyszer, meg fogod érteni, hogy miről beszélek, s nem kell már egy hét, egy év, vagy állandó éjszakázások ahhoz, hogy megváltssuk a világot, s benne önmagunkat. A szemléletet kell, hogy létrehozzuk, érezzük és gyakoroljuk mindig, mindenütt, amíg csak élünk. A hajszás mennyiségi szemlélet semmi jóra nem vezet.