

Ügyelj rá!

A háláról és az élet ajándékairól

Amikor hálát érzek, melegség tölti el a szívemet. Tekintetem sugárzóvá és boldoggá válik. Könnyűnek és szárnyalónak érzem magam”, mondja Éva. Brigitta a bőrén érzi: „Szebb a bőröm, amikor hálás vagyok, mert ilyenkor minden rendben van. Ez ebben is megmutatkozik.”

A hála a szív emlékezése – tartja egy szép mondás. A hála olyan emberi képesség, amelynek a lélek, a test és a szellem egyaránt részese. Brigitta folyamatnak érzi a hálát: „Most ötvenéves lettem. Korábban egyáltalán nem töprengtem sokat a háláról. Bizonyos könnyelműséggel kezeltem ezt a fogalmat. Úgy vélem, az ember mélységesen személyes tapasztalatok révén tanulja meg, hogy hálás legyen; én azután váltam nagyon hálássá, hogy a férjem az elmúlt évben súlyos beteg lett, de újból megkapta ajándékba az életet.”

Krisztina mindig akkor találkozott a hála témájával, amikor valami nagyon letörte. „Amikor falba ütközött a keresésem, kimerültek az idegeim, végére értem az erőmnek, egyszer csak olyan pillanatok adódtak, amikor tudtam: tulajdonképpen minde nem megvan, amire szükségem van. Csak nem voltam abban a helyzetben, hogy felismerjem ezt.”

Az ember sok mindenért lehet hálás. Az egészségéért, valamilyen tehetségéért, egy boldogító találkozásért vagy egy mosolyért, egy elbűvölő zenéért, egy táj szépségéért vagy az események szerencsés alakulásáért. A hálás embereknek van érzékük a meglepetések és csodák iránt – ez a tapasztalata *Matthias Kroeger* hamburgi teológusnak: „Nem régen az Észak-Afrikában felnőtt Albert Camus rövid írásait olvastam. Ő azt mondja: Nincs nagyobb dolog, mint a tengerparton állni, és megtapasztalni a fényt és a tengert. Ha ezt tudom, akkor bármilyen katasztrófa közepette is tudom, hogy megajándékozott ember vagyok. Ezt magammal viszem Párizsba, ebbe a mindent elnyelő városzörnybe.” Ugyanezt mondja a vallás: Ügyelj arra, hogy legyen szíved, hogy bátor légy, hogy a világ tele van adományokkal! Persze van rossz is, de most nem arról beszélünk. Mindez ajándék, mondj köszönetet érte, bárkinek is! Keresd meg te magad annak a fórumnak a nevét, amelyhez szólsz: Mondd el Istennek

vagy Jézusnak, mondd el Buddhának vagy Allahnak! Lásd, hogy ajándékokból élsz! Ha pedig nem látod ezt, akkor magad alatt vágod a fát, amelyen ülsz, hiszen olyan dolgokból élsz, amelyeket nem te hoztál létre.

Könnyű hálát érezni, amikor az ember boldog és elégedett. A gondok, veszteségek és betegségek idején azonban gyakran lehetetlennek látszik, hogy méltányoljuk a kapott támogatást, szeretetet és ajándékokat. Milyen gyakran fordul elő, hogy csak akkor becsülünk valamit, ha már elvesztettük. Sok ember hajlik arra, hogy inkább azt nézze, mije *nincs* és mire *nem* képes, mint azt, hogy mije *van* és mire *képes*. Így járt hosszú időn át Krisztina is. „Egyetlen keresés volt az életem. Szívesen lettem volna másmilyen. Mindig azt mondtam: azok közé tartozom, akik a rövidebbet húzták. Ez túl sokáig tartott. Valóban így volt: örökké mardosott az elégedetlenség.” Krisztina most 59 éves, harminc éve ápolónő, és rengeteget bolyongott a vallások között és a spirituális irodalomban. Tíz évet töltött el bencés apácaként – mindig élete témáját, a hálát keresve. Sokáig hiába kereste. Valamikor aztán, körülbelül hat éve, teljesen meglepő módon, megtalálta őt a hála. „A nagy kijózanodás és erőtlenség állapotában talált, és teljesen legyűrt. Nehéz pillanat volt, egészen szegény pillanatot is volt, de számomra nagy pillanat. Olyasmi ért, amit indító gyűjtásnak lehetne nevezni, és ekkor rájöttem, hogy valóban hálásan élhetem az életemet, mégpedig egészen intenzíven, intenzívebben, mint korábban, és számomra ez a megoldás. Minde nem megvan, s ez hálássá tesz. Ebben a pillanatban – és ez sok napra terjedt ki – abszolút szabad voltam minden bántalomtól. Úgy éreztem, mintha a környezetemben lebegő tollpihe lennék.”

Nem számolt effajta tapasztalattal. „Láttam, hogy egyre öregebb leszek, és úgy éreztem: eltévesztettem a célokat, elhibáztam önmagamot. Ma már nem így van. Minden napkeltének más lett a súlya. A hála révén értékebbnek érzem magamat. Ajándékká váltam önmagam számára.”

Hálát érezhetünk önmagunk iránt, más emberek vagy egyes dolgok iránt, a világegyetem erői vagy Isten iránt. A háládatosság megmutatkozhat pillanatnyi érzés-

ként, de az élethez való alapvető hozzáállásként is, függetlenül attól, milyen valláshoz vagy társadalomhoz tartozik az ember. A gyerekeket arra neveljük, hogy köszönetet mondjanak, ha megajándékozzák őket. Ez a „Köszönd meg szépen!” már sokak örömét tönkretette, mindenekelőtt a megköszönés örömét. Így megtanuljuk ugyan, hogy udvariasak legyünk, de a köszönet ekkor nem szabad szívből fakad. Hálát érezni és köszönetet mondani – ezt tanulni kell, véli *Christiane Pohl* hamburgi filozófusnő. „Nagyon sok függ attól, hogyan mondják a szülők, és hogyan indokolják meg, hogy érthetővé váljék a gyerek számára. Ha például azt mondják: 'Nézd csak, Paula néni örülni fog, ha megmondod neki, hogy örültél', akkor nem maradnak meg a merev konvenciók között, és a gyerek számára beláthatóbb lesz a dolog. Ha azonban köszönetet *kell* mondanunk, akkor megmaradunk a konvenciók területén. Megmaradunk azon a síkon, ahol az ember számol a dolgokkal, de saját érzései nem rezdülnek meg.”

Szókratész az istenek irratlan törvényének érezte a hálát. Aki nem hálás, vétkezik az istenek ellen, gondolta. Albert Schweitzer is fontosnak tartotta, hogy megtanuljunk megérteni a hála titkát. „Több ez az úgynevezett ére nyeknél – a létezés titokzatos törvényeként tárul fel.” Megbecsülni saját létünk áldásait – része az életművészetnek. Az élet hány és hány ajándéka marad kicsomagolatlanul, mivel egyszerűen nem vettük észre őket, mivel túlságosan el voltunk foglalva a problémákkal és nehézségekkel. Seneca több levelet is írt száműzetéséből barátjának, Lucillusnak, aki igen szomorú volt amiatt, hogy egy közös barátjuk meghalt, meséli *Christiane Pohl*: „Seneca megpróbálja megvigasztalni őt, és azt mondja: 'Ne légy hálátlan a sorssal szemben, amely elvette ugyan a barátunkat, de nekünk is ajándékozta!' Éppen ez a fontos. Olyan magatartás ez, amely segíthet, ha az egészet látjuk – nem csupán a veszteséget és a szomorúságot, amellyel most meg kell birkóznunk, hanem a szépséget is, ami gazdagított minket. Ily módon az ember sokkal könnyebben visszanyerheti nyugalma. Ha észre vesszük a másik oldalt is, akkor látjuk, hogy be vagyunk ágyazva a világba, a sors-

ba, és hogy sok jóban is részünk volt. Akkor abban is bízhatunk, hogy ismét meg fogjuk tapasztalni a jót.”

Természetesen senki sem hálás a fájdalmas tapasztalatokért, de a hálás embereknek inkább sikerül valami pozitívot kihozniuk egy megterhelő, negatív eseményből is. Még a szerencsétlenségben is képesek meglátni, mi maradt meg számukra, milyen támogatást kapnak, vagy milyen lehetőségek kínálnak számukra újrakezdést. Tudományos tanulmányok mutatják: a valódi hála fontos lelki erőforrás, segíthet abban, hogy jobban megbirkózzunk nehéz élethelyzetekkel, sorscsapásokkal vagy vereségekkel. A vallásos embereknek általában könnyebb hálásnak lenniük. A hála keresztény erénynek számít. A teológus *Matthias Kroeger* szerint a hála annak a visszhangja, hogy nagyon sok olyan dolog van az életben, amit nem tudunk megcsinálni, hanem egyszerűen ajándékba kapunk. „Vannak olyan dolgok, amelyeket tudunk kell ajándékként fogadni. Ennyiben a hála valóban a keresztény élet egyik alaperénye, mivel köszönetet mond a Teremtőnek az általa adott boldogságért, elégedettségért, táplálékért, a világ szépségeért, egy virágtól egy csodaszép zeneműig.”

A Biblia sok helyütt szól a háláról. Különösen az ószövetségi zsoltárok vannak tele hálaimával. *Matthias Kroeger* azt írja: „A zsoltárok részben a heves agresszió és bosszúvágy imádságai, részben azonban annak az embernek csodálatos hálaimái, aki felmegy Jahve jeruzsálemi szentélyébe, és köszönetet mond az átélt szabadulásért. De a hála létezik a nem-teista gondolkodás számára is, amely azt mondja: Nem létezik túlvilági Isten, de valamennyiünket körülvesz a minden embert, minden művészetet s az egész természetet átjáró isteni titok – és ennek a titoknak címezem a hálámat. Azt mondom: Te Titok, amely hordozol engem! Bár nem hiszek valamilyen Istenben, de hiszek a mindenben jelen lévő isteniben.”

A hálának megvan a maga ideje, éppúgy, ahogyan a szomorúságnak vagy a felháborodásnak is megvan a maga ideje. Nehézze válik viszont hálásnak lenni, ha megkövetelik, vagy függőséget teremt. A hála elveszíti erejét és értékét, ha megalázkodó. Friedrich Nietzsche-től származik ez a mondat: „Vannak rabszolgalelkek, akik a végbevitt jótettek felismerhetőségét addig fokozzák, míg önmagukat fojtják meg a hála zsinórjával.” Ténylegesen léteznek olyan emberek, akik szinte szétfolynak a háládatosságtól. *Christiane Pohl* így beszél ró-

luk: „Ezeknek, akikben már kizárólag hála van, nincsen már belső magjuk, amely azt mondaná: 'Részben meg is érdemlem, hogy jót tegyenek velem.' Ha az ember megfojtja önmagát a hála zsinórjával, akkor nincs önbecsülése, és ez többnyire igen terhes a többiek számára, s az ember érzi ezt az egyensúlytalanságot.”

Az előőzsiai kultuszokban létezik az imádkozásnak egy olyan testtartása, amely segíthet abban, hogy méltó-



sággal legyünk hálásak, véli *Matthias Kroeger*. „Az emberek egyenesen állnak, egyik kezüket a szívükre, másikat a homlokukra helyezik, és így mondják el imájukat és hálájukat a Napnak. Az egyenes járás megtanulása, miközben hálásak vagyunk – ez illik hozzánk.” Amilyen mértékben felfedezik autonómiájukat az emberek, vagy fellázadnak a tekintélyi struktúrák ellen, olyan mértékben változik meg a hálához való viszonyuk, figyelte meg *Matthias Kroeger*, aki hosszú éveken át felnőttképzéssel és házassági tanácsadással foglalkozott. „Azoknak a gyerekeknek, akik búcsút vesznek a szülői háztól, hogy önállóvá váljanak, nem az az első dolguk, hogy hálát adjanak a szüleiknek, hanem hogy szidják őket. Valamikor aztán elmennek talán hozzájuk, és azt mondják: Szeretném elmondani nektek, hogy tudom, mit kaptam, és hálás is vagyok nektek.” *Matthias Kroeger* úgy véli, hogy Németországban a múlt század hatvanas éveiben ment ki a divatból a hála. „A hála tudatát az az autonómia-tudat szorította ki, amely a diákmozgalmak kora óta erősen meghatározta a német nyilvánosságot és mentalitást.”

A modern életkörülmények – a versengés és a munkanélküliség – szintén nem teszik könnyűvé, hogy hálásak legyünk azért, amire képesek vagyunk, és amink van. Ha az ember megköszön egy szívességet, gyakran ezt a választ kapja: „Semmi ok rá!”, vagy: „Szóra sem érdemes!” Az em-

ber szeretne visszaadni valamit, de le-söprik a köszönetét, s nem ritkán rossz érzés marad benne. A hála kétirányú kapcsolatot feltételez. Az embernek szüksége van a másikra mint partnerre, és a hála ilyen értelemben híd az erősebb összetartozás létrejöttéhez. Talán ez is az egyik oka annak, hogy miért nem csupán bizonyos tudósok fedezik fel ismét ezt a régi erényt, véli *Matthias Kroeger*: „Ha az emberek most ismét tudatában vannak annak, hogy senki sem totálisan szabad, hanem adott határok között dönthet csak, akkor ez azt jelenti, hogy az autonóm ember megtanul hálás lenni – az Ég, a Sors vagy Isten iránt. Bonhoeffer azt mondaná: azon jó erők iránt, amely csodálatosan védelmezik minket. Ez azt jelentené, hogy az autonómia fogalma magában foglal egy nagyobb adag emberi, lelki, vallási és spirituális igazságot, amely nem irányul az autonómia ellen. A hálás ember meg tudja tanulni, hogy van olyasmi, amit ajándékba kapott.”

Az, hogy az ember az élet negatív oldalára irányítja-e a figyelmét, vagy inkább a jóra és pozitívra, amellyel szintén találkozhat – személyes döntés kérdése. Éva 51 éves, szociálpedagógus és egy iskolai napközi otthon megalapítója, s a mellett döntött, hogy alapállását a hála fogja meghatározni – pedig nem könnyűek a hétköznapijai: 19 éves fia, Borisz születésétől fogva halmozottan sérült, nem tud beszélni, nem tud járni, és teljesen rászorul az ő segítségére. „Sérült gyermekem van, s a hétköznapi nemcsak szépek, hanem nehezek is. Borisz azonban megtanított arra, hogy valami nagyon-nagyon szép és értékes dolog is, ha ilyen emberünk van, és egy darabon vele járhatjuk az élet útját. Például azt látom Boriszon, hogy örülni tud, amikor megfigyel más embereket, akik képesek olyasmire, amire ő nem. S ha ilyenkor a szemébe nézek, akkor teljesen elcsendesedem, és azt gondolom: Vajon nélküle is tudtam volna-e így örülni az odafigyelésnek? Vagy feltámadt volna-e bennem a vágy, hogy én is tudjak ugyanígy örülni?”

Léteznek olyan emberek, akiknek nehezükre esik hálát érezni. Nem tudják becsülni sem önmagukat, sem másokat. A hiány és a veszteség örökös érzésének foglyai-ként a külső valóságban keresik a vágyott elismerést; irigyek, csaldódtak és megkeseredettek, ha másoknak ténylegesen vagy akár csak látszólagosan is jobban megy, mint nekik. Az okok többnyire a nehéz gyermekkorban rejlenek. *Luise Reddemann* pszichoanalitikus úgy véli, jó dolog, ha az

ember hálás tud lenni: „Sok páciensünk nyomorúságos tapasztalatokat szerzett a hála hamis formájáról. Gyermekként hálásnak kellett lenniük olyan dolgokért, amelyekről pontosan érezték, hogy azok nem jók számukra.” *Luise Reddemann*-nak meggyőződése, hogy meg lehet tanulni hálásnak lenni. Például segíthet, ha egy-egy nap végén tudatosítjuk, mi mindenért lehetünk hálásak másoknak. A „belső gyermekünkkel” végzett munkát is alkalmas módszernek tartja. „Mondjuk azt a belső gyermeknek: 'Igazad van, akkoriban mintegy megerőszteltél téged, amikor azt mondták, hogy hálásnak kell lenned olyan dolgokért, amelyekről tudtad, hogy nem tesznek jót neked. Igazad van, és tudom, milyen rettenetes volt ez számodra. De most velem vagy, a te felnőtteddel, és én vigyázok rád, hogy többé semmi baj ne történjék

veled.' És ha tisztáztuk, hogy ez a háládátosságától való rettegés tulajdonképpen a belső gyermekhez tartozik, akkor a felnőtt ember elkezdheti más szemmel nézni a világot, és észrevenni, hogy a létezéshez szüksége van más lényekre, emberekre és nem emberekre egyaránt, és hogy létezik összetartozás.”

Krisztina mindig is vágyott arra, hogy bevonja hétköznapjaiba a hálát. És egy idő óta egészen jól sikerül is neki. „Sokszor érzem az összetartozást, amikor a reggelinél ülök, és arra gondolok, hogy valaki megsütötte számomra a kenyeret, valaki leszüretelte ezt a teát, valaki ügyel a központi kazánra, hogy nálam meleg lehessen... Sok ember teszi lehetővé számomra, hogy jó hangulatban ülhessek itt, és élvezhessem a reggelimet. Ezeket a dolgokat, amelyek korábban mindig olyan magától értetődőknek

tűntek számomra, most alkalomnak látom a hálára. Gyakran megcsics, hogy tulajdonképpen először tudatosulnak bennem.”

A valódi hála több nyugalommal és több mélységgel tölti meg az életünket. Jutalmunk a harmónia, az összetartozás érzése, és olykor az elrejtettség is. Krisztina egyre inkább a hálára építve alakítja mindennapjait, mivel ez nagyon megéri neki: „Ez nagyon megnyugtató, és vidámabbá tett. Atélem, hogy minden adottság ajándék számomra. Persze vannak olyan időszakok, amikor nem vagyok képes erre. Például csak a vonaton hazafelé utazva jut ismét eszembe, mi mindent mulasztottam el megfontolni. Aztán újból előről kezdem a hálás lelkület gyakorlását.”

Lisa Laurenz

Forrás: Publik-Forum, 2006/12

A király levelese

Sokan vagyunk olyanok, akinek könnyen forog a nyelve, vannak azonban, akik igen nehezen tudják elmondani, amit akarnak. Dadognak. Óreganyám falujában lakik egy takaros, szép lány, akiben egy huncut manó valamit nagyon összekevert, hogy mit, nem lehet tudni, csak azt tudom, hogy igen nehezen tud beszélni. Sokat erőlködik, mire ki tudja mondani, amit akar.

Dadogását nagyon szégyellte, és elhatározta, hogy olyan helyre költözik, ahol senki nem ismeri. Elment a király konyhájára, hátha akad valami munka az ő számára is.

Elmondta a főszakácsnak a baját, meg hogy munkát keres. A főszakács kedves, megértő ember volt, felfogadta, és megegyeztek, majd azt mondja mindenkinek, hogy a lány néma. Így nem tudják meg, hogy dadog.

Ügyességével hamar megbecsülést szerzett magának. Egyszer több fontos dolgot bízta rá a konyhában. Egyszer ő csinálhatta az ünnepi rántott levest a királynak, sőt a főszakács megengedte, hogy ő vigye be az asztalra a király elé.

Az uralkodó még fiatal volt. Valami gyermekkori betegség miatt ő is dadogott. Ezt azonban senki más nem tudta az országban, csak közvetlen munkatársai, a miniszterek, a belső szolgák – az ország népe előtt titok maradt.

Ahogy a többi szolga között a lány is belépett az ebédlőbe, megakadt rajta a király szeme. Az első kanál leves után örömmel kiáltott fel a királyfi:

– Ki-ki-ki csi-csinálta ezt a fe-fe-fenséges ételt?

A lány meglepetésében elfelejtette, hogy némának kellene lennie, azt akarta mondani hogy: „Kegyelmes királyom, engedelmével én csináltam, és köszönöm a dicséretét”. De ő is így kezdte:

– Ke-ke-kegyelmes... – eddig jutott, amikor egymás szavába vágva kiabálni kezdtek, akik hallották.

– Csúfolja a királyt! Micsoda gyalázat! Börtönbe vele! Meg kell korbácsoltatni, halál reá!

Ilyeneket, meg még ki tudja miket kiabáltak összevissza.

A király jószívú volt, de azért rosszul esett neki a csúfolódásnak hitt beszéd, meg aztán tetszett is neki a lány, így

becsukatta, és azt mondta, majd később megbeszéljük, mi legyen vele.

Ettől kezdve a konyhában semmi nem úgy ment, mint addig. A főszakácsnak egyre több gondja lett, mert hiányzott a legügyesebb szakácsa. A húsok odaégtek, a tej lekozma, a tejszín megsavanyodott, a bableves hol sós volt, hol sótlan, nem is beszélve a rántott levesről: egyszer túlpaprikázták, máskor olyan sápadt volt, mint a tejeves, tegnap a kömény maradt ki belőle, ma a kenyérkocka. A királynak már fájt a gyomra a sok elrontott ételtől. Hívatta a főszakácsot, és felelősségre vonta.

– Kegyelmes királyom, semmiről nem tehetek, a legjobb szakácsom hiányzik.

– Ho-ho-hol van?

– Kegyelmed csukatta börtönbe.

– Pe-pe-persze, hi-hi-hiszen ki-kicsúfolt.

– Dehogy! Nem csúfolódott, ő is dadog, csak senki nem tudta róla, mert nem beszélt, nagyon szégyelli.

A szakács aztán elmesélte a lány történetét.

Az ifjú király nagyon boldog lett. Azonnal kiadta a parancsot, hogy hozzák elő a lányt a börtönből, és hívják a papot.

A lánynak is tetszett a király, így örömmel mondott igent. Nagy lakodalmat csaptak, de az ünnepi rántott levest a királyné készítette. Sokszor kötött a szép királynéi ruha elé kötényt, és szorgoskodott a konyhában. A dadogós kiskuktát megtanította a főzés minden fortélyára.

Nem szégyellte már a dadogását sem a király, sem a királyné, hiszen annak köszönhették a boldogságukat. Ha megtudták, hogy valahol az országban dadogós kisgyermek van, segítették, tanították. Sok-sok gyermekük született, sokszor zengett a palota a gyerekés a dadogástól.

Dombi Zsuzsa meséje