

nagyobb. Sok embernél a nyugdíjba vonulást követően komolyabb betegségek ütik fel fejüket. Úgy tűnik, hogy a rendszeres és értelmes tevékenység fontos tényező a test egészségének fenntartásában.

Legyünk a saját erőit és képességeit helyesen felmérő, azokat rendszeresen működtető, élénk és sokirányú érdeklődést mutató, mindenre rezonáló, az elmúlás nyomásával szembeszegülő, kiegyensúlyozott idős emberek! Ez mindenki számára lehetőség.

Az idős ember érzékenysége fokozódik. Jobban szívére vesz kritikus megjegyzéseket. Sokszor úgy érzi, hogy környezete számon kéri rajta az elmúlt fiatalságot, nem képes őt elfogadni olyanak, amilyen né vált. Tapasztalatom szerint az unokázás sokat javít ezen a helyzeten. Az unokák tudnak úgy szeretni, hogy abban jelen van a teljes elfogadás. Az átölelő, ragaszkodó szeretet. És ilyenkor átélhető az a szívet melengető érzés, hogy rám még nagyon is szükség van.

Végezetül: van egy mondás, amely szerint „élj úgy, mintha a mai nap lenne az utolsó”. Ebben a kijelentésben ott van az öregkor minden feszültsége és szorongása. Szeretném kifordítani ezt a bölcsességet oly módon, hogy azt tudom ajánlani az idős és egyre idősödő öregeknek: Eljetelek úgy, mintha még száz évetek lennr hátra.

**Kiss Gábor**

## ***Időskor: meghívás egy újfajta egyedüllétre***

Az időskorban jelentkező magány ijesztővé teszi az öregedés kilátásait. Váratlan csendesség telepedik az életed külső keretére: a munkádra, amit elvégeztél, a családra, amelyet felneveltél, és arra a szerepre, amelyet eddig betöltöttél. Az életed nagyobb csendességet és magányt ölt magára. De ezek a változások nem kell, hogy ijesztőek legyenek. Ha lehetőségnek tekinted őket, az új keletű csendesség és egyedüllét csodálatos ajándék és hatalmas erőforrás lehet számodra. Olyan nyugtalannok vagyunk, hogy ezeket a nagy kincseket sorozatosan kifelejítjük az életünkből. A gondolatainkban mindig valahol máshol járunk. Ritkán vagyunk azon a helyen, ahol állunk, és abban a pillanatban, amely éppen most van. Sokan a múltba révedeznek, arra gondolva, amit nem kellett volna megtenniük, vagy pedig arra, amit meg kellett volna tenniük, és már bánják, hogy nem tették meg. Ők a múltjuk foglyai. Másokat a jövő tart fogva: aggódnak, félnek attól, ami vár rájuk.

A rohanás és a sok stressz miatt valójában kevés ember képes létezni a valóságos időben. Az időskor egyik öröme az, hogy több idő van a nyugalomra. *Pascal* mondta, hogy fő problémáink többsége abból

fakad, hogy képtelenek vagyunk csendben ülni egy szobában. Pedig az elnyugvás létfontosságú a lélek számára. Ha egyre nyugodtabb leszel, amint öregszel, akkor rá fogsz jönni, hogy a csend nagyon jó társaság. Az életed darabjainak lesz idejük egyesülni, és ha a lelked burka megsérült vagy széttört, lesz ideje összeforni és gyógyulni. Képes leszel visszatérni saját magadhoz. Ebben a nyugalomban elfogadod magadat. Sok ember kifelejtí saját magát, ahogy végigjárja az életét. Ismernek más embereket, helyeket, technikákat, a munkájukat, de tragikus módon egyáltalán nem ismerik önmagukat. Lehet, hogy ez lesz rá az első alkalom, de az időskor nagyszerű lehetőség arra, hogy megérjen az a részed, ahol igazából találkozol önmagaddal. *T. S. Eliot* gyönyörű soráival: „És az lesz kutatásunk vége, / Ha megérkezünk oda, ahonnan elindultunk / És először ismerjük fel azt a helyet” (Vas István fordítása).

**John O'Donohue**

Fordította: *Tanos Gábor*

**Forrás:** *O'Donohue: Anam Cara*

## ***Bízzunk az életben!***

Úgy érzem, a legnagyobb ajándék, amit minden ember kap, az élete. Rejtélyes, és számomra csak részben puhatolható ki az ember létrejötte az örökletes információkból, valamint az öregedés és az elmúlás is. Létünkkel beleszövődünk az élet gazdagsága nyomán támadó nagy csodálkozásba.

Az élet nagy ajándékát sok kicsi követi: az életet szolgáló étel, a lakást adó hely, kapcsolatok és barátságok, mindaz, amit teszünk.

Mindig tudatosul bennem a természet életeréje, amikor reggelként átmegegyek a konyhakertünkön. A fűszernövények zöldjének különböző árnyalatai, a növények virágpompája és a különböző illatok

örömet ajándékoznak nekem, és megmozgatják a szívemet. Itt a kertben egészen világosan látom, hogy az élet adás és elfogadás. Tavasszal elvettem a magokat, és kaptam valamit cserébe, mégpedig a növények szépségét, amikor virágoznak, és élvezhetem fűszerességüket az étkezésekkor. Nagyon meghatónak érzem azt is, amikor valaki szívből tud mosolyogni – többnyire mosolyt kap vissza. A szív mélyéből fakadó mosoly pozitív életösztönzés, amely összehozza az embereket.

Az élet állandó körforgásába közvetlenül is bekapcsolódunk. Azt, hogy önmagunkból új életet adunk, a legközvetlenebbül saját gyermeke-

inkben tapasztaljuk meg, de eszméink és alkotóerőnk révén is: ezeket is belevihetjük a világba.

Mindig minden ajándék marad, mert senki sem adhatja azt, amit előzőleg nem kapott meg lehetőségek, adományok és erők formájában. Ez a megajándékozottság mindig kiváltja bennünk azt a vágyat, hogy aktívan kifejezzük hálánkat. Akár úgy, hogy elköteleződünk valamilyen társadalmi szervezetben, akár úgy, hogy pénzt adunk a rászorulóknak...

Jézus megígérte nekünk, hogy bőséges életünk lesz. De ez azt is jelenti, hogy elfogadjuk az élet árnyoldalait. Aki szenvedélyesen él, az megőrzi érzékét a boldogság és a