

Doris Weber

# Higgadt hétköznapok

Egy napon az apa magával vitte kisfiát, Johnt a hegyekbe, ahol állatait legeltette, és amikor elmentek egy mészkőszirt mellett, a némi távolságban tartózkodó álatok után kiáltott. Alig hangzott el kiáltása, a szikla máris pontosan lemásolta és visszadobta azt. Ez elbűvölte Johnt. Tiszteletteljes félelemmel maga is kipróbálta, elhajította szavait a mozdulatlan csöndbe, s a visszhang minden alkalommal az ő hangjával szólt vissza. A kő válaszolt neki. „Olyan volt ez”, emlékezik az ír filozófus és költő, *John O'Donohue*, „mintha a masszív mészkőhegyek titkos hallóérzéssel és beszédképességgel lettek volna felruházva”. A végtelen hallgatásban vele együtt rezdülő szívet fedezett föl. „Ez megsejteti velünk, hogy nem vagyunk egyedül, a táj és a természet ismer minket, a visszaterő visszhang azt látszik igazolni, hogy idetartozunk.” A higgadság mély érzése töltötte el akkoriban a kisfiút, és legbensőjében megmaradt. Bármikor kereste később, újra megtalálta, a természetben, a kövek között: „Otthon, az ablakom előtt van egy kő, akkora, mint egy autó. Ez a kő ott volt már, mielőtt valaha is ember érkezett volna a faluba. A kő ott van, ott marad, vár minden napot, és kibírja e falu csendjét és nyugalomát. Olykor kis madarak érkeznek a levegőből, leszállnak a kőre, csicseregnek, trapézművészekként mozognak, s én azt gondolom: micsoda érzés lehet a kő számára, hogy efféle mozdulatok illetik meg. A kő ennek ellenére sosem veszíti el méltóságát a maga egyedülálló csendjében.”

Amikor a visszhang válaszol, a szív kiáltása meghallgatásra talál. Higgadság tér be a lélekbe, a valahová tartozás éhsége lecsillapul. Valahová tartozásunk bizonyossága természetes egyensúlyt ad életünknek, „a valahová tartozás ugyanis megvéd minket a belső végtelenségtől, amelyet mindenki magában hordoz”, írja a filozófus: „A valahová tartozás biztosítja nekünk a külső lehorgonyzást, amely megóv minket attól, hogy saját magunkba zuhanjunk.”

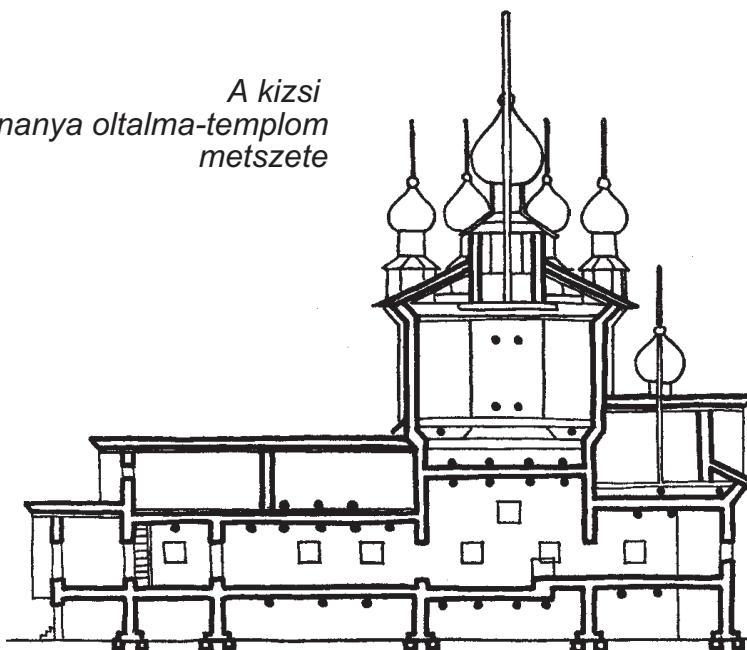
Az emberi szív súlyosan sérül, ha kizártnak érzi magát. Mindenki bensőségességre vágyakozik, olyan fészkekről álmodik, amelyben elrejtőzhet, amelyben megismerik és szeretik. Senki sem született elsi-

geteltségre. A kitaszított, kiközösített lélek súlyos károkat szenved, szorongás és negativitás szorítja ki a higgadság adományait: a jóságot, igazságosságot, igazságot, szeretetet és szépséget. A valahová tartozás érzése nélkül ezért válik értelmetlenné és üressé minden, amit a világ kínálhat: a tekintély, a siker és a vagyon. A valahová tartozás érzése az az alap, amelyre az élet háza épül, az a föld, amelybe a fa a gyökereit mélyíti, az a tenger, amelyben a hajó lehorgonyoz, hogy a szélvihar tévútra ne vigye. *A higgadság abból a bizonyosságérzésből sarjad ki, hogy tartozhatunk valahová: a természethez, a világhoz, az emberek közösségéhez.* John O'Donohue azt mondja: „Amint az óceán újból és újból visszatér saját partjára, a valahová tartozás érzése is megajándékoz minket azzal a belső szabadsággal, hogy maradéktalanul rábízzuk magunkat a veszteség és a vágyakozás ritmusára; megvéd minket az élet magányától.” A higgadság: bizalom az életben. John O'Donohue ezt nevezi boldogságnak: „Amikor boldogok vagyunk, elégedettek vagyunk, és mindenekelőtt az az érzésünk, hogy tartozunk valahová. Ezt a boldogságot nem lehet létrehozni, nem a folytonos cselekvésből és tevékenykedésből fakadó teljesítmény, de nem is pusztán véletlen; inkább egyfajta művészet köztied és saját tapasztalatod között,

az a művészet, amely megeleveníti a csend rejtett tavát, amely mindnyájunkban ott van. Az imádság, a szeretet, a barátság, a kreativitás arra irányul, hogy amilyen gyakran csak lehet, felkeressük ezt a helyet – úgyhogy minden ember magában hordoz mindent, amire csak szüksége van ehhez az utazáshoz.”

Mindenünk megvan tehát, amire szükségünk van ehhez az utazáshoz, csak időnkint meg kell állnunk, körül kell néznünk és meg kell bizonyosodnunk; mert mindaz, amire vágyakozunk, már ott van bennünk. „Ez életem legmélyebb igazsága”, írta egyszer a jezsuita lelki vezető, *Anthony de Mello*: „Isten bennem van, és ezáltal minden, amire vágyakozom, a szívemben van. Az a lényeg, hogy ne fussunk el ettől az igazságtól, hanem álljunk meg, és mérkőzzünk meg vele. Bármilyen paradoxul hangzik is: A megállás a feltétele minden emberi és lelki haladásnak.” Ha megismerem és elismerem magamat, akkor nem kell elismerés utá futnom, nem menekülök el hajszoltan az élettől, hanem keresztül-kasul kószálok az életemben. *A higgadt ember meg tud állni, és képes kitartani önmaga mellett*, más szemmel látja a világot, tekintete belülről, a szívéből fakad. „A szem adja a testnek a világosságot. Ha szemed egészséges, akkor egész tested világos lesz” – olvassuk Máté evangéliumának hatodik fejezetében.

A kizsi Istenanya oltalma-templom metszete



Egy fiatalember ezzel a kérdéssel fordult egy rabbihoz: „Mit tehetek a világ megmentéséért?” A bölcs így felelt: „Annyit, amennyivel hozzájárulhatsz ahhoz, hogy reggel felkeljen a Nap.” „De mit használ akkor minden imádságom, összes jóteteim, egész odaadottságom?”, kérdezte a fiatalember. Mire a bölcs: „Abban segítenek, hogy ébren légy, amikor felkel a Nap.”

Ébren lenni, amikor felkel a Nap. Hogy el ne vesszen a nap. „Mindenki igyekszik agyonütni az időt, és senki sem akar meghalni”, tartja egy francia közmondás. Agyonütjük az időt, amikor egyik tv-programról a másikra ugrálunk, amikor az unalmat üres nyüzsgéssel töltjük ki, amikor beszélünk, beszélünk, beszélünk, jelentéktelen és piszkos dolgokról, mások hibáiról, hogy megszabaduljunk saját disznóságainktól, vagy: amikor átalusszuk a napfelkeltét, egyszerűen nem kelünk fel, hogy így megszökjünk a nap kötelezettségei elől. Ha agyonütjük az időt, ezzel saját szívünket sebesítjük meg és áruljuk el, elhagyjuk helyünket az élet asztalánál, nem veszünk már részt az életben, nem tartozunk oda. Mint gyökértelen fákat a viharban, görget minket a szél – el az élettől, el az emberek közösségétől, el önmagunktól. „Ha azonban szemed beteg, akkor egész tested sötét lesz. Ha pedig a benned lévő világosság sötétség, mekkora lehet maga a sötétség?” – olvassuk tovább Máténál. Élethosszig tartó gyakorlat ez: Újból és újból sötétben kell tapogatóznunk, meg kell keresnünk a sötétségből a lélek világosságára vezető utat. De nem csupán az alagút végén feltűnő fény tesz minket higgadtá, hanem az a bizonyosság is, amely abból a tapasztalatból származik, hogy egyszer már végigjártuk a sötétségen át vezető utat, s ezért ma, holnap és holnapután is meg fogjuk találni. Ez feljogosít minket arra a reményre, hogy egy napon mégiscsak képesek leszünk hirtelen átfordítani az evezőt, napfelkeltekor felkelni, belső benuhátságunkat legyőzni, s a szív restségével a szeretet aktivitását szembeállítani, ha szerénység határozza meg célunkat: Aki megváltoztatja önmagát, az már megváltoztatta a világot. *A higgadtsághoz hozzátartozik a szorgalom erénye is*, vagyis hogy ismételten felhúzzuk a vitorlákat, és nem hagyjuk, hogy a közömbösség tengerén hanykolódjunk. Továbbá hozzátartozik az az adomány, hogy meg tudjuk különböztetni a lényegest a lényegtelenről. A higgadtság a szellem lecsendesítésének művésze. Engedjük el gondjainkat és félelmeinket, hogy a pusztá létezésre

tudjunk összpontosítani, mondják a buddhisták, és azt tanácsolják: *Ne vedd magad a derűs higgadtság elérésére!* Mert akár nevetve, akár sírva éli le az ember az életét, annak ideje ugyanannyi. Ahhoz azonban, hogy akár csak egy milliméterrel is közelebb kerüljünk ehhez a boldog állapothoz, hosszú utat kell megtennünk.

Korunk a gyors halálok kora, nem a gyors életé. Ezt a legvilágosabban azon mérhetjük le, ahogyan a kapcsolatainkkal bánunk: „Befejeztem!” Hipp-hopp! Így van ez az emberekkel és a dolgokkal is. Ezért írta meg Ott maradni – a cél elérésének higgadt módja c. könyvét *Wolfgang Schmidbauer* müncheni pszichoanalitikus. „Ott maradni, ez valami átfogó dolog: olyan magatartás, amelyet ki kell alakítanunk, ha komolyan vesszük a modern kor veszélyeit. Ott maradni jó kapcsolatot jelent; olyat, amely sikeres párbeszédre nyugszik, amelynek során az adás és kapás révén mindkét résztvevő megerősödik a világhoz fűződő viszonyában. A jó kapcsolatok alapja a kötődés és az elengedés, az előzenyesség és az őszinteség kiegyensúlyozott keveréke. Meggyőződésem, hogy egy kapcsolat akkor is fennmaradhat, ha elhatárolódom a számomra ártalmas jellemvonásoktól. Az ott maradásnak igen sok köze van a valószínű elfogadásához.”

De hát ki képes erre? Ki képes arra, hogy meghagyja a másik saját ritmusát, saját terét és saját idejét? Ki képes elviselni annak a másiknak az árnyoldalát, akitől szeretetet – és igazolást vár? Ki képes arra, hogy adott pillanatban ne mondjon semmit, ne csűrje-csavarja a dolgot, ne turkáljon önmagában és a másikban – hanem egyszerűen hagyja a dolgot, elengedje a másikat, de ne hagyja el? Hallgatni, nézni és érezni, várni és érni hagyni – ez új költészetet vihetne az életbe, a szeretetkapcsolatok új dallamát hozhatná létre.

A türelem nem csupán azt jelenti, hogy eltűrjük, elviseljük, hőiesen elviseljük a másikat, hanem azt is jelenti, hogy elnézőek, kitaratók vagyunk, belebocsátkozunk a dolgokba anélkül, hogy előre ismernénk az eredményt. A türelem annak az ideje, amikor az ember semmi mást nem tehet, csak várakozhat. *A türelem talán a legértettebb formája a higgadtságnak*; a semmittevésnek ebben az állapotában ugyanis a maga teljes bevetését kockáztatja az ember. Egyedül a szeretet átalakító erejében bízunk, és hisz abban, hogy vágyakozása a másik ember vágyakozása is: vágyakozás egy olyan emberre, aki megérti

lehetőségeinket, és igent mond ránk, akinek megmutathatjuk félelmeinket és gyöngeségeinket anélkül, hogy megszegyenyítene minket, akinél biztonságban és elrejtettségben érezhetjük magunkat anélkül, hogy félnünk kellene attól, hogy kiszolgáltatjuk magunkat, és visszaélnék érzelmeinkkel. Azt is szeretnénk, ha rámutatnának hibáinkra, közös utakat kereshetnénk, együtt győzhetnénk le az akadályokat és nehézségeket. De ez önmagában nem lesz elég. *Jürg Willi* svájci pszichoterapeuta, aki évtizedek óta párkapcsolatok személyes fejlesztésével foglalkozik, azt mondja: „A szerelmes pároknak mint legilletékesebb és legkérlelhetlenebb kritikusaikra is szükségük van egymásra, mivel mindegyiküket közvetlenül érinti a másik személyes élet-története, kibontakozása és továbbfejlődése.” A partnerek a tudattalan hangját, a lélek tükrét is jelentik egymás számára, és nem mindig könnyű belenézni ebbe a tükörbe, és észrevenni eltorzult, gyakran csúnya arcunkat. Két ember szerelme kemény próbáknak van kitéve, kétarcú és felzúdulással teli, de eleven is, amíg a partnerek tudják, hogy *mindketten* saját személyiségük kibontakoztatásának útját járják, hogy *mindketten* kereső emberek, akik még nem laktak jól és nincsenek készen. Az ember sohasem készen, sosem tökéletes – hála Istennek! –, és ez teszi emberivé. *Saját elégtelenségünk aláztosa belátása haragunkat jóságáig változtatja, s ez vezet ahhoz a szeretetteljes higgadtsághoz, amely lehetővé teszi számunkra, hogy egy kapcsolatban elviseljük önmagunkat és a másikat.* A levezetődő düh nem katasztrófa többé, nem kell elválnunk, ha veszekszenek – veszekedésben is jól együtt lehet élni, véli Jürg Willi: „Az az igény, hogy a szeretetkapcsolat boldogságot hozzon, gyakran nem teljesül, és boldogság helyett inkább az élet értelmének megvalósulásáról beszélnek. Léteznek olyan kapcsolatok, amelyek biztosítják ezt, de nem feltétlenül boldogítóak, sőt nehezzé is válhatnak. Minden emberben sok lehetőség lenne még, amelyeket kibontakoztathatna, esetleg egy másik kapcsolatban. És lényegileg feltehetően azon múlik a dolog, megvan-e az emberben az a meggyőződés, hogy „ezzel a partneremmel ki tudom bontakoztatni lehetőségeim lényeges részét”.

A hétköznapok bizonyosan sok panaszra adnak okot. De hát mégiscsak többek vagyunk, mint kötelezőteljesítő, válságmenedzserek vagy konfliktusmegoldók. „Van bennünk egy olyan tér, ahová a



hétköznapi problémáknak nincs bejárásuk, ahol fellélegezhetünk, mivel ott maga Isten szabadít meg minket az emberek hatalmától és saját Felettes-énünk hatalmától, az önvád és az önmagunknak tett szemrehányások hatalmától. Ebben a térben szert tehetünk arra a tapasztalatra, hogy »van hibáim, de nem vagyok azonos a hibáimmal, van bűnöm, de nem vagyok azonos a bűneimmel«. Ebben a térben viszonylagossá válik mindaz, ami gondot okoz nekem, de aminek végső fokon nincs hatalma rajtam. Ez a tér szabad a dühtől, a félelemtől, szabad a csalódásoktól és a magamnak tett szemrehányásoktól. Igent mondhatok mindarra, ami bennem van. Ebben a térben nem kell többé harcolnom gyöngeségeim ellen, és nem kell legyőznöm őket, s közben véresre vernem a fejemet. Tudom, hogy ebben a térben semminek sincs hatalma rajtam. Mivel ott már teljesen ép és egészséges vagyok, szelíd és jó lehetek önmagamhoz” – így ír *Anselm Grün* bencés szerzetes. Üzenete ez: Légy jó önmagadhoz! Semmi hasznod abból, ha nyomás alá helyezed magad. Akinek túlzott igényei vannak, az önmaga útjában áll. Meg lehet tanulni annak művészetét, hogy mélyen belebocsátkozzunk az életbe, s ugyanakkor nyitottak maradjunk azon meglepetések számára, amelyeket az élet tartogat számunkra mindennap. Légy, aki vagy – de ne körről örökké saját éned körül! Ne ámítsd magad semmivel! Fogadd el, hogy nem vagy hős, és ne tartsd olyan fontosnak magad! Dolgozz a gyöngeségeiden, de ne ragadj beléjük! Engedd el őket! Fogadd el magadat képtelenségeiddel, ellentmondásaidal együtt. Mert csak akkor léphetsz előre, ha kibírod önmagad. *Az lehet jó másokhoz is, aki irgalmas önmagához. Az ilyen ember találja meg azt a csendes teret, amelyben a boldogság forrása csörgedez, és mély higgadsághoz vezet minket.* E menedék kapuit azonban a félelem vadállatai őrzik. *Anselm Grün* néven is nevezi őket: „A hiányos önszeretet azzal függ össze, hogy nem tudom megbocsátani Istennek és magamnak, hogy az vagyok, ami vagyok, továbbá hogy eszményi képem van magamról, és azt mondom: Csak akkor tudom szeretni magamat, ha ilyen leszek; úgy, ahogy vagyok, a gyöngeségeimmel együtt, nem szeretem magamat. Az önszeretet ezért mindig alázatos szeretet, amely bátorságot jelent ahhoz, hogy szembenézzek a rám vonatkozó igazsággal, bátorságot ahhoz, hogy leszálljak saját sötét oldalam mélysé-

geibe, abba, amit elfojtottam magamban. Így tanulom meg, hogy irgalmasan bánjak magammal, hogy azt mondjam: Minden jól van, mindennek szabad léteznie. Saját valóságom a higgadság érzésével tölt el, és elveszi félelmeimet.”

**A**tökéletesség könnyörtelen kívánása mögött az a mélyen ülő félelem húzódik meg, hogy értéktelenek vagyunk. Ezért oly mértékten önmagunk igazolásának szenvedélye, ezért dolgozzák magukat halálra sokan. Végső soron a büszkeség okozza a félelmet, mondja *Anselm Grün*. De ez a félelem aláztossá tehet engem, kiengesztelődhetnék a határainnal, gyöngeségeimmel, hibáimmal. Nem csodálatos, hogy nem kell mindenre képesnek lennem, és mégis szeretnek, szabad felsülnöm, és mégis szeretnek, szabad még bűnösnek is lennem, és mégis szeretnek?

*Anselm Grün* írja: „Ha harmonikus élek, akkor azt érzem: Mindennek szabad léteznie, a szakadéknak is. Ha nem lenne szakadék, akkor felszínes lenne az életem; kifelé talán sima és sikeres lenne, de valami hiányozna belőle. Gyöngeségemnek is van értelme; ha nem lennék gyöngye, akkor keményé válnék másokkal szemben. Hibáimnak is van értelmük, sőt bűneimnek is. *Ha nem követnék el bűnt, akkor abban az illúzióban élnék, hogy én vagyok az egyetlen hibátlan ember, és mindent megtehetek, amit akarok. A bűn higgadsághoz vezet engem.* A hamis sáfárról szóló példabeszédében Jézus azt mondta: Akkor bánunk helyesen a bűneinkkel, ha kapcsolatba lépünk másokkal. Nem menekülhetünk el felelőségünk elől, osszuk meg tehát a felelőséget, vegyük fel a kapcsolatot, hogy egyik a másiknak felkínálhasson egy olyan házat, amelyben az nyugodtan élhet, amelyben egész ember lehet, amelyben kapcsolatokat teremtünk.”

Szép élet? Mi az? – kérdezi Bevezetés az életművészetbe c. könyvében *Wilhelm Schmid* berlini filozófus. Mindenki boldog akar lenni. De miért? A boldogságra nem feltétlenül érdemes törekedni, mondja az életművészet filozófusa; sokkal inkább a higgadságra: Az a boldogság, amelyről *Wilhelm Schmid* beszél, nem olyan, amely csak bizonyos időszakokra szól, hanem olyan boldogság, amely átvonul az egész életen, mivel átfogja az élet egész teljességét, olyan boldogság, amely nem tagadja az élet tragikumát, hanem azt is magába öleli mint az élet lényegi mélységét,

amely éppenséggel elkerül minket, ha csak úgy felszínesen eléldégetünk, és nem vetünk számot az élet tragikus oldalával. „A melankólia közepette kezdődik el ismét az életművészet, mihelyt szétterjed a higgadság”, írja *Wilhelm Schmid*. *A higgadt ember ismeri a szomorúság dallamát. Tudomása van a boldogság törékenységről és mulandóságáról*, és arról, hogy senkinek sincs „joga a boldogsághoz”, akárhányszor hangoztatják is ezt. Ellenkezőleg: Az igazi tanítómester a boldogtalanság, az a higgadság, amely a vereségből nő ki: „Sokan összetévesztik az életművészetet; azt képzelik, hogy a sikeres étellel függ össze. Ez tévedés. Senki se mondja, hogy a kudarc nem fordul elő az életben. A zátonyra futás gyakoribb, mint a siker. Nem értek egyet azzal, hogy életünk egyedül a sikerre irányul. Csak a győztesek számítanak, a vesztesek nem. Miért is nem? A vesztes sokkal mélyebb tapasztalatokat szerzett az életről, ő tudja, mi az élet; a győztes nem tudja, a győztes csak a csúcson él, és nem látja a csúcstól távolgató szakadékokat.”

*Seneca* a lélek nyugalmanak nevezi a higgadságot. Van-e szebb szó rá? Gyakran mondják: Ha az ember nem találja a nyugalmat önmagában, hiábavaló másutt keresnie. De nem lehet fordítva is? Nem hozhatom-e létre a lelki nyugalom kedvenc helyét? – kérdezi *Váljunk higgadtá c. könyvében Rudolf Walter* teológus. A higgadság e helyei teljesen egyéniek: „Mindenki találhat kedvenc helyeket magának. Odafigyel rájuk, megbarátkozik velük, és ezáltal átváltoztatja őket a csend oázisaivá, amelyek boldogságot és nyugalmat sugároznak. *A higgadság helye szilárd pontot ad nekem az életben – segít tájékozódni.* Feladatunk tehát abban áll, hogy megteremtjük életünkben a higgadság belső és külső helyét, és úgy vélem, minden helyet a higgadság helyévé lehet változtatni – még egy ronda helyet is egy nagyváros közepén –, ha megbarátkozunk azzal a hellyel.”

**G**yűlöli önmagát, aki hajszoltan él. Az ilyen ember nem magáért él, hanem maga ellen. A higgadság azt jelenti, hogy tudunk lassan élni. Tudjuk, hogy mindennek ideje van; a növekedésnek, az érésnek, az aratásnak. Ismerjük a szív titkait. Nem vetjük bele magunkat a külső tevékenységbe. Tudjuk, hogy a semmittevés átalakulást és áldást hoz, s nem kell félnünk még a haláltól sem, ha korábban már bátran kockára tettük az életünket.

**Forrás:** Publik-Forum, 2003/1