

önmagának a kérdést: „Hogy érzem majd magamat, ha ezt a döntést meghozom?”)

- Nem fél a konfliktustól, mert tudja, hogy a konfliktusok feldolgozásán keresztül fejlődnek a kapcsolatok.
- Vigyáz arra, hogy betartsa érzései kimutatásának (intenzitás, és időtartam) kellő mértékét. Mert tudja, hogy a túlzott kimutatás a másikkal terhes lehet. Főleg nem akarja negatív érzéseit (csalódásait, kudarcait) mindenáron megosztani a másikkal, mert az nemcsak terhes lehet, de még a másik energiáját is felemészti. Ugyanakkor nem is zárja el mások elől érzéseit, nem válik gép-emberré, akivel az ember képtelen kapcsolatba lépni.
- Képes kapcsolataiban érzékenységét kellő mértéken tartani. A „gyűrődések” elviselésének képessége és az érzékenység képessége is egyformán értékes, ha kellő a mértéke. Azonban mindkettő rombolóvá tud válni, ha túlzássá válik. Ugyanis, ha valaki (mértéken túli módon) nagyon bírja a gyűrődést, az túllép a másik érzelmein (leperegnek róla mások érzelmei), ezáltal képtelenné teheti magát az együtt-létező, együtt-érző valódi kapcsolatra. Ha valaki pedig (a kellő mértéken túl) túl-érzékenyvé válik, az a sok-sok vélt vagy valós csalódása, sérelme miatt veszítheti el együtt-létező, együtt-érző kapcsolatait.

Az érzelem más szempontból is fontos. Akit az ember kedvel (érzelmileg közelebb áll hozzá), attól könnyebben tudja elfogadni a gondolatait. Annak érdekében, hogy az ember megkedveltesse magát másokkal érdemes tanulnia Dale Carnegie¹⁸-tól, aki a következőket javasolja: „mosolyogjunk, nevezzük az illetőt a keresztnévén, őszintén figyeljünk arra, amit mond, beszéljünk az ő szempontjairól, érdekeiről és segítsük, hogy fontos személynek érezze magát.”

Végül elgondolkodtató, hogy Jézus mikor bemutatta, elénk élte az Isten világát, azt Öröm-hír-nek nevezte, és nem pl. ismeretnek, vagy tudásnak az örökélet elnyerése érdekében.

Végső konklúzió

A fenti barangolás célja nem az volt, hogy az empátiára hivatkozva megpróbáljuk visszacsempészni a nagyon is elítélendő „nózitórlést”. Nem volt cél a finomkodó, kedves modor, magatartás reklámozása sem. A cél, érzelmi intelligenciánk fejlesztési lehetőségeinek keresése volt, hogy a tanulással elért fejlődések hatására helyére kerüljenek az ember érzései, felismerje azok hatásait és megtanulja kezelni azokat. Ezáltal az eddigi szenvedő (passzív) érzelmei cselekvő (aktív) érzelmekké alakuljanak. Csak azokat az érzelmeit tudja az ember helyesen kezelni, használni, amelyeket ismer (ehhez nélkülözhetetlen

az önismeret, azaz erősségeinek, gyengeségeinek és korlátainak ismerete).

Az ember egyéni életében merje átélni, felvállalni, kimutatni érzéseit a kiszolgáltatottság és kockázatvállalás tudatában is! Igyekezzen átélni felvállalt, kimutatott érzelmeinek felszabadító hatását, hogy többé már nincs szüksége álarcaira! Ügyeljen a mértéktartásra, vagyis kerülje a „kellő mértéknél kevésbé, vagy jobban” történő érzelem kimutatást!

Az ember közösségi életében a fejlett érzelmi intelligencia a kapcsolatápolásnak, az élet-megosztásnak, a valódi együttműködésnek [amely során érvényesül a csoport-szinerгия hatása (azaz, ahol a közösség teljesítménye felülmúlja az egyének teljesítményeinek összegét), és amelynek közösen vállalt célja, tétje, és felelőssége van] elengedhetetlen eszköze.

Az ember transzcendens létének (hamvasi értelemben vett éber állapotának) legmélyebb érzései, a szeretetközösségekben megtapasztalható valódi együtt-Lét, együtt-rezdülés, és a Mindenséggel való Egy-ség átélése során tapasztalhatók meg. Ezen érzések, élmények képesek tovább erősíteni stabilitását a mindennapi életben.

„Jól csak a szívvel lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”
(Antoine de Saint-Exupéry)

2015. március

DEBRECZENI ZSUZSA

ÖRÖM-ÖNÉLETRAJZ

Öröm, hogy megfogantam, egy kis égi segítséggel, mert bizony hét meddő év telt el bátyám születése után. Édesanyám nem kisebb „Valakinél”, mint a csíksomlyói Szűzanyánál imádkozott ki. Így mondhatom, hogy a Szűzanyától „származom”. Öröm, hogy Édesanyám ki tudott hordani minden baj nélkül a legkegyetlenebb időben, a háború alatt, süvítő bombák repkedése és robbanása közepette, amikor az egyik ostromvonal a házunknál, sőt a házunkban volt. Öröm, hogy szeretetteljes családban nőhettem fel. Megtanulhattam a szülői, testvéri, rokoni, baráti szeretetet a Szüleim példája és nevelése által, de az előítélet-mentes, személyválogatás nélküli szeretetet is Tőlük láttam. Öröm, hogy csak felhőtlen, boldog emlékeim vannak kis és nagyobb gyermekkoromból. A fájdalmas dolgokat nem „kaptam”, hanem átéltem, tehát nem bántottak, hanem pl. nagyon szomorú voltam, amikor bátyám disszidált, mert nagy úrt hagyott maga után a lelkemben, nagyon hiányzott. Ilyen fájdalmas dolgokat éltem át, amikor Szüleim börtönbe kerültek, de öröm volt számomra, hogy büszke lehettem rájuk, miközben 17-21 éves koromig helytálltam az élet nagy zivatarában. Ezt köszönhetem elsősor-

¹⁸ Dale Breckenridge Carnegie (1888.–1955.) amerikai író. Az önmegvalósítás és egymásra hatás neves kutatója. Egyik legismertebb művei „Hogyan szerezzünk barátokat, hogyan bánjunk az emberekkel” (ebből valók idézett javaslatai)

ban (anyai) Nagykámnak is – áldassék emléke! -, aki józan, bölcs szeretetével mellettem állt haláláig.

Természetesen barátainak, rokonaimnak is, és annak is, hogy ezekben az években sok új igaz barátot kaptam - a régiék mellé -, akik szintén segítettek, lelki- leg és anyagilag egyaránt. Öröm volt, hogy megismer- tem első szerelmemet, Attilát, majd Gyámapámat, Éva nénit, Gyurka bácsit és bekerültem a Bokor közösségbe. Öröm volt (majdnem) mindaz, amit a Bokorban átéltem. A közösségek erősítettek az élet viharában, megtartottak a hitben a lelki gyakorlatok, közösségi találkozók, kirán- dulások, karácsonyok, bokortáborok, és a sok-sok testvér szeretete által.

Öröm volt, hogy megtaláltam egy-személyben: élettársamat, páromat, szerelmemet, férjemet, barátomat, gyermekeim apját – Lajost -, és így megismerhettem az anyai örömeiket is. Kimondhatatlan öröm a négy csodá- latos gyerekem, akik tisztelnek, szeretnek, segítenek, és leginkább az, amikor látom, hogy sikerült átadnom nekik a legfontosabb értékeket, amit ők továbbvisznek. IGAZ EMBEREK LETTEK! Ezt különösen akkor tapasztaltam meg, amikor Lajost agyvérzés érte, mert támaszaim let- tek ők. Azóta is támaszaim, akkor is, ha nekem van szükségem a segítségükre, és támaszai azoknak, akiknek én már alig tudok segíteni, - vagyis átvették, továbbvit- ték ezt a szép családi tradíciót.

Öröm, hogy Lajost tudom ápolni, és eddig meg tudtam oldani a vele kapcsolatos összes felmerülő prob- lémat. Hogy a házassági eskü azon részének is eleget tudok tenni, ami így hangzik: semmiféle bajában őt el nem hagyom.

Rengeteg örömöm van, minden nap, a nap szinte minden órájában, mert örülök, hogyha besüt a nap, ha meleg a szobám, ha folyik a víz a csapból, ég a villany és működnek a berendezések. Örülök, ha menni tudok, ha el tudom látni a feladataimat, hogy látok, és jól látok, és nem mosott el engem, családtagjaimat és mindenün- ket a vörös iszap, az árvíz, vagy egy földrengés. Örülök, hogy béke van, és szeretném, ha nem is lenne SOHA háború. Örülök, ha gyerekeim jól vannak, egészségesek, ha boldogok, és tudnak dolgozni, mert van munkájuk, és imádkozhatok értük. És legjobban kisunokáimnak örü- lök, mert ahányszor elmerülök a szemükben, és ahány- szor visszamosolyognak rám, a Teremtővel „találko- zom”. Örülök azoknak az új családtagoknak is, akik gyerekeimet teszik boldoggá és továbbviszik a szép csa- ládi életet.

Örülök minden „kapott” családtagnak is, barát- nak, testvérnek, és örülök a dalos társaknak, akikkel együtt énekelhetek és tevékeny részese lehetek a muzsi- kálásnak a Mátyás-templom kórusában.

Úgy gondolom, hogy ez az óra, ez a nap, ez a hét, ez a hónap és ez az év is kevés lenne rá, hogy felsor- oljam, hogy mi mindennek örülhetek. Így most Terem- tőmhöz fordulok, Akinek hitem szerint mindent köszön- hetek. Köszönöm és hálát adok azért, hogy megélhettem ennyi évet, és ennyi szépet kaptam!

Ezekkel a gondolatokkal köszönöm meg Nektek is, hogy szeretetetekkel vesztek körül! Nem érdemelné- tek meg, hogy megbántsak bárkit is. Ha bármiben mégis megbántottam valakit az elmúlt 70 év alatt, egy biztos, hogy nem volt szándékos, talán észre sem vettem. Bo- csássatok meg az ilyenekért, és ha lehet, felejtsetek el! Én pedig hátralévő életemben törekszem arra, hogy egy- re több szépre emlékezzetek velem kapcsolatban. Le- gyen továbbra is teli a szívetek szeretettel, segítőkész gondolatokkal, amiből további sok-sok jó fog születni!

FARKAS ISTVÁN

NAPKELTE...

"A jót választanod kell" mondja György Lajos barátom új könyvének címében. Ebből az egy mondatból is világossá válhat bárki számára, hogy nem egyszerű dologról van szó. A "kell" szót amúgy nem szeretem, de ebben az összefüggésben éppen ez fejezi ki a feladat nehézségét. A dolog semmiképpen sem automatikus. Ha az lenne, másképpen nézne ki a világ körülöttünk. Mert ki ne választaná a jót? Ki szereti a rosszat? És mégis...

Hamvas Béla figyelmeztetett minket az éber- ségre és a tudatosságra. Nem a görcsös akarásra, hanem a minden pillanatban, tudatosan a jó választására. S ez nem egyszerű. Ez az egyik legnagyobb küzdelem, amit ember folytathat. Ezért nem látszik még látványos ered- mény. Még ezer évek alatt sem. Még nagyon vastag a sötét réteg felettünk, még nagyon fejletlenek az érzék- szerveink a jóra. Még nagyon nagy a hatása ránk azok- nak az erőknek, akik másfelé mutatják a javunkra váló utat és kihasználják vakságunkat és tudatlanságunkat. De, hogy ez nem tart örökké, arról mindenki meggyő- ződhet, ha megnéz egy napfelkeltét.

A Nap minden nap felkel. Ha az ember nap, mint nap megnézi láthatja, hogy minden nap másképpen kel fel. Ha egy hegy tetejéről nézi, ahol csak a felhők játéka nyújtja a változatosságot, a sokféleség akkor is szembeütő. Ha egy város magasabb pontjáról nézi, akkor viszont már belejátszik a változatosságba mindaz a sok korom, füst, szmog, köd és gőz is, ami ránk embe- rekre jellemző. Még ha feletted kék is az ég, a Nap eset- leg órákkal a felkelése után jelenik csak meg a láthatá- ron a felhők és a szmog miatt. Ekkor a küzdelem már nem annyira érzékelhető, mert a fényviszonyok már nem biztosítják a küzdelemre jellemző jelképeket. A leg- szebb, legszemléletesebb akkor a küzdelem, amikor nincsenek felhők, szélsé- send van és a meleg, hajnali le- vegő telítve van szmoggal, füsttel és párafosz- lánnyal. A kánikulai nyári hajnalok ilyenek, vagy a csendes, ok- tóberi vénasszonyok nyara egy-egy hajnala. A jelkép éppen azért tökéletes ilyenkor, mert pontosan ez az a levegő, amit beszívunk, amiben élünk és léte- zünk és amiből élve ki akarunk valahogy kerülni a jót választva.