



MÉREGTELENÍTŐ

2024.08.szám

KEDVES OLVASÓ!

Augusztusban sok fontos, sorsdöntő esemény előkészítése történik.

A **diákok** nekiveselkednek az ismétlő vizsgáknak, remélve, nem lesz szükségük pályamódosításra. Döntenek azok is, akik több iskolába bejutottak, hogy melyiket választják.

Vagy amíg a szerencsés gyerekek vidáman táboroznak, **szüleik** már az iskolai felszerelések ügyében szaladgálnak.

Az **Olimpia** versenyzői igyekeznek a lehető legjobban felkészülni, mások az esetleg sérült versenyzőtárs helyett beugrani.

Az Élet iskolájában ugyanígy nagy események formálódnak lépésről lépésre. Hiába a nyári szünet, az u.n. uborkaszazon, a **jó és a rossz erők** egyaránt munkálkodnak,

Az előző számban közölt Wass Albert történet jól mutatja, hogy akkor is lehetnek sorsot meghatározó események, mikor még nem látható a következmény. Mint ahogy a **politikai életben** lezajlott választások is csak ezután mutatják meg sorsunkat befolyásoló arcukat.

Olvasóm! Használd ki a még hátralévő nyári időt feltöltődésre, megpihenésre. Reméljük, az időjárás megkönyörül rajtunk és szűkebb marokkal önti ránk a forró napsugarakat. Azt is reméljük, éjszakánként kapunk jó kis hűsítő zuhékot, felfrissülést, új életerőt!

Folytatjuk a megkezdett „nyomkereső” történetet, azt remélve, kedvet kapsz – még belefér! – a regény elolvasására. Nem könnyű, de időszerű és nagyon tanulságos olvasmány.

Ne feledd, testből és lélekből álló emberként teljes valód egészségére kell törekedned! Mindent bele, ússz, sétálj, mássz hegyeket, de ne hívd ki magad ellen a sorsot! És lásd meg életedben a nyomvonalat, mely csak a Tiéd!

Szeptemberben majd újult erővel találkozunk ezeken az oldalakon!



Wass Albert: Elvész a nyom. A pap

folytatás

Bizonyos fokig szerencséje volt Baradlay tiszteletesnek, hogy a vén Hiribi temetésén csak egyszerű hegyi emberek voltak jelen s a szavak között hibát keresni kitanult úri fül nem hallotta ezt a beszédet. Mert bizony könnyen meggyűlhetett volna a baja a fölötteseivel. Így is nagyot nézett két évre rá az öreg esperes, amikor egy vizitáció alkalmával áthaladva a temetőkertben, szeme egy fejfán akadt meg, melyen ez állott, égetett betűkkel:

„Itt nyugszik
Hiribi Pál
halász
élt 66 évet
s belehalt
Istenbe
akit nem hitt,-
de megtalált”.

– Hát ez miféle pogányság? – hökkent meg a derék úr, – ki íratta ezt a szörnyűséget ide? Hogyan engedhet meg ilyesmit a tiszteletes úr?

A temetőőr is ott volt és a papra nézett, mert ő íratta volt föl ezeket a szavakat a vén Hiribi fejfájára. De amikor látta, hogy a tiszteletes miként veresedik el, csak megköszöörülte a torkát és kihúzta a bajból.

– Már tessék elhagyni, esperes úr – mondta – őmaga kívánta, hogy ez álljék a sírján, a vén Hiribi. S munk meg úgy gondoltuk, hogy egy halott atyánkfia utolsó kérésit mégis csak teljesíteni kell, nem igaz, Na meg aztán, mondtuk a tiszteletes úrral, ki a rossz nyavalya ér rá, hogy fölmásszék ide a hegyre s pont azt olvassa el, ami a vén Hiribi fejfáján szárad...?

Hát így húzta ki a temetőőr a papot a bajból azon a napon. Az esperes nem is tett róla később sem említést, annyira megtetszett neki az öreg temetőőr felelete. Meg is feledkezett rendre mindenki az öreg tökéletlen halászárról, aki maga hajókázott bele a halálba. Történtek egyéb, nagyobb és szörnyűségesebb dolgok a világban. De Baradlay tiszteletes belső szobájában, mélyen a könyvek alatt, a polcon, egy kis fekete füzet emlékezett az öreg Hiribire, pedig a neve nem is volt beleírva sehol. Azonban voltak ott sorra egymás alatt egyéb adatok.

Ilyenek mint:

„Eskői lelkipásztor levele szerint a fiatal Gergely herceget ötéves korában egy megvadult hátszló levetette. Csodával határosan maradt életben.”

Vagy: „Eskői lelkész levele szerint Drágffy Gergely kezében hétéves korában elsült egy vadászfegyver. A golyó horzsolta az arcát és csak hajszálon múlt, hogy nem végzett vele. Ugyanebben az évben leesett egy húsz méter magas jegenyefa tetejéről, ahonnan szarkafiókat akart lehozni és lábfcamodáson kívül egyéb baja nem esett.”

„1914. január 19. Eskői levél szerint a fiatal Gergely herceg vidrára vadászva beesett a jég alá és csodával határosan menekült meg.”

Alatta zárójelben: „érdekes lenne tudni, vajon a többi ötöt is ennyiszor védte meg a Láthatatlan Kéz?”

Majd tovább: „Eskői lelkész levele szerint Gergely herceg nem valami jó bizonyítványt hozott haza. Istennek tehát nem lehet terve vele a tudás terén. De vajon hol?”

De akadtak följegyzések a többiekről is:

„Lubovszki Kazimírról sikerült megtudnom annyit, hogy nyílt eszű, értelmes fiú, azonban csínyjei miatt már két iskolából kitették. Ügyesen rajzol.”

„1914. június 6. Pohrisch Gottfriedet apja Angliába küldte további iskoláztatás végett. A bécsi magyar ref. lelkipásztori hivatal válaszából arra lehet következtetni, hogy a család nem túlságosan népszerű. Zsidók. Rokonságban vannak a Rotschild-házzal.

1914. július 1. Habicht Herbert Berlinben egy ifjúsági pályázaton első díjat nyert. Tudományos jellegű pályaművel. A fiú 15 éves.”

Végül az utolsó bejegyzés:

„1914. december 6. Ma kaptam levelet az eskői kollégától, aki értesít, hogy Drágffy Lajos herceg tartalékos huszár főhadnagy az oroszok ellen vívott első ütközetben hősi halált halt. Adjon az Úr békés nyugodalmat neki és valamennyinek, aki még következik utána.”

Ezután a füzet úgy látszik bekerült valahova a láda fenekére, könyvek közé, vagy kitudja hova. Mindenesetre Baradlay tiszteletes nem írt belé többet semmit. A világtörténelem sodró eseményei más irányba terelték figyelmét.

Az 1914 utáni esztendőök borzalmas katasztrófái elhomályosították a malomgáti csónak epizódját.

A tiszteletes életének arról a szakaszáról annyit tudunk még, hogy a község, ahol lelkipásztorkodott, 1919-ben román megszállás alá került. Két évre rá összeesküvés címén a román rendőrség letartóztatta és több lelkésztársával együtt a fogarasi várbörtönbe került. Innen tizennégy hónap múlva szabadult ki. Fogait közben kipofozták a szájából a vallatások során, szeme meggyöngült, haja őszülni kezdett. Szabadon bocsátása után néhány budapesti napilap megemlékezett róla, sőt egy, az igazságért lelkesedni tudó fiatal angol újságíró riportot is közölt valamelyik másodrangú londoni lapban a megkínzott prédikátorról. Aztán elmerült ő is a feledésnek abba a feneketlen sötétségébe, amelybe Európának azokban a lázas konjunktúra-éveiben az otthontalanná váltaknak annyi ezrei elmerültek. 1929-ben tűnt föl újra a neve, egy „Levél haza” című írás alatt, melyet az egyik Erdélyben megjelenő egyházi lap közölt. Így állt ott: Baradlay Károly, littletowni ref. lelkész.

Hogy miképpen került Baradlay tiszteletes ebbe a Montana állambeli kis bányavároskába, arról nem sokat tudunk. Valószínűleg az egyházi szervezetek útján. 1926-ban jelent ott meg, mint segédlelkész, majd két év múlva, 1928 tavaszán, amikor főnöke 24 esztendő szolgálatának súlyával a

vállán nyugalomba vonult, ő lépett az örökébe. Hívei egyszerű emberek voltak. Bányászok. Nagybárára Európa hajótöröttei szintén, hiszen Littletown egészen új alapítású városka volt. Mindössze 1922-ben nyilvánították várossá az alig tíz évvel azelőtt létesült bányásztelepülést. Szép számban éltek ott magyarok is és Baradlay tiszteletes úr – vagy ahogy akkor nevezték: Reverend Charles Baradlay – hosszú estéin elbeszélgetett velük a régi emlékekről, az óhazáról, és ami rossz volt, az lassan feledésbe merült s csak a szép maradt meg és élt tovább valahol a lelke legmélyén, fájdalmas honvággyá nemesülve.

Baradlay tiszteletes agglegény maradt. Magányos, furcsa ember. Így történhetett, hogy 1948-ban, húszéves littletowni lelkészi jubileumakor már annyi megtakarított pénze volt, hogy élete végéig kényelmesen megélhetett volna belőle. A fárasztó jubileumi ünnepség után, este, dolgozószobájának karosszékeiben ülve el is gondolkodott ezen. Hogy mi telt el és mi van még hátra. Hogy mi volt az értelme annak, ami eltelt s mi értelmét lehetne még adni annak, ami hátra van. S ahogy így a számadáson tűnődött, a számadáson, amit egyszer majd valahol be kell nyújtani: valami különös, nyugtalan érzés fogta el. Mintha mindannak, ami történt, nem lett volna célja és értelme. Mintha mindaz az idő, ami eltelt, fölöslegesen telt volna el. Valahogy úgy érezte magát hirtelen, mint a versenyfutó, aki az utolsó tíz percben dőbbsen rá, hogy még semmit sem futott és ijesztő izgalom fogja el, hogy miképpen éri el a célt. De hol a cél? Mi a cél? Csak élni? Nap-nap után? Megélni ezt és amazt, múlttá változtatni a jelent, jelenné a jövőt és baktatni, baktatni a napok hátán, amíg egyszer csak elfogynak és... és a semmi, vagy az Isten, vagy akármi, egy nagy fekete szivaccsal mindent letöröl, ami volt, s ami történt?

És akkor, ahogy ott ült a karosszékeiben, késő éjszaka és ezeken gondolkozott, egyszerre csak eszébe jutott a vén halász Hiribi. Úgy látta maga előtt ráncos arcát, mintha néhány perccel azelőtt mondta volna csak: „ha tudom, hogy nincs Isten, éppen úgy meg tudok élni vele, mintha tudom azt, hogy van. De ha tudom is meg nem is, hogy van és tudom is meg nem is, hogy nincs: akkor sem élni, sem meghalni nem lehet úgy, ahogyan kell...” Igen, hallotta tisztán a szavakat, az utolsó szavakat, amiket a vén Hiribi szájából azon a régi-régi nyáron hallott volt.

„Vajon én tudom-e hogy van...?” dőbbsent meg az öreg tiszteletes ott a karosszékeiben, emlékbéli vén Hiribi szavain „vagy csak hiszem? Hinni nem annyit jelent-e: tudni is, meg nem is? Lám vén féleszű Hiribi azért élt, hogy földerítse magának ezt a titkot, s amikor megtudta, amit tudni akart, belehalt a titokba. De én... én miért éltem...? Vajon nem mindnyájan ezért a titokért élünk? Hogy földerítsük életünk nagy titkát, az Istent? S mit tettem én, hogy megoldjam a titkot, a magamét? Hogy ne csak higgyem, hanem tudjam is...?” S ahogy ott ült és ezeken töprengett, egyszerre csak eszébe jutott mindaz, ami az öreg Hiribivel összefüggött. Mindaz, ami harmincöt évvel azelőtt ott abban a messzi kis erdélyi falucskában történt. Mindaz, amit akkor gondolt és

érezte... s hirtelen, mint valami rettenetes, pánikszerű fölismerés szakadt reá hirtelen a tudat, hogy harmincöt éven keresztül elmulasztott valamit.

Elmulasztott tovább menni egy megtalált nyomon, mely talán Isten nyoma volt s mely elvezette volna a tudáshoz. Elmulasztotta azt, ami életének a feladata volt talán: bizonyosságot szerezni arról, kézzelfogható bizonyosságot, hogy van Isten! Hogy van, mert nyoma van, amit követni lehet. Hogy van, mert akar valamit. Mert cselekszik, fizikai törvények ellenére is, ha szükséges, hogy életben tartsa azokat, akikkel terve van!

Izgalomban fölugrott. Fel-alá járt, hátán összetett kezekkel. Emlékezett, hogy annak idején adatokat írt bele egy füzetbe, s hogy ezeknek az adatoknak a nyomán kellett volna tovább kutatni Istent, mint ahogy egy bonyolult képlet után kutat lombikjai között a vegyész, az elemek titkait nyomról nyomra követve. Isten is egy bonyolult képlet, melynek elemei az emberi életek, s aki az ő általa megjelölt életek titkát megfejti, következtetni tud a megsejtett egészre. S neki szeme előtt jelölt meg az Isten hat emberi életet s ő hűtlenül megfeledkezett erről!

Izgatottan túrta össze fiókjait a füzet után. Remegett a keze: ha elvesztek az adatok, Isten nyoma is elveszett! Isten harmincöt évvel ezelőtt otthagya szeme előtt lába nyomát a gáton, csak követnie kellett volna s ő Istent hirdetve megfeledkezett a nyomról, mely mögött Isten maga rejtőzött, titok ködébe burkolva. Ezt a ködöt, ezt kellene eloszlatni! Talán nem késő még! Talán ez a nagy feladat, amiért élnie kellett, s lám ő is csak vénségére döbbsen rá, akár a bolond Hiribi!

A füzet nem volt sehol. Feltúrta a könyves szekrényeket, a fiókokat, mindent. A füzet nem volt sehol. Hajnalodott már, amikor eszébe jutott egy ócska öreg láda fent a padláson.

A littletowni segédlelkész, egy vidám, fiatal amerikai fiú, éppen reggeli tornáját végezte a gyepon, amikor meglátta az öreg Baradlayt lefele jönni a padláslépcsőn. Döbbenve meredt reá, még ilyen öregnek nem látta soha. Arca fakó volt és ráncos, ősz haja borzolt. Görnyedt tartással ereszkedett alá a meredek lépcsőn, egyik keze a korlátot markolta, másik görcsösen szorított valami ócska fekete füzetet. A segédlelkész úgy tornaruhában odaszaladt hozzá.

– Jó reggelt nagytiszteletű uram! Nem jól érzi magát?

Az öreg pap fáradt arcán különös, gyerekes mosoly rángott végig.

– Dehogynem, kedves fiatal barátom, dehogy is nem! Soha ilyen jól nem éreztem magamat, higgye el! Megtaláltam valamit, amit harmincöt évvel ezelőtt elvesztettem! Mintha csak magamat találtam volna meg!

Csillogtak a szemei, akárha könnyek lettek volna benne. A keze is olyan különösen reszketett. A segédlelkész hosszasan nézett utána és arra gondolt, amire minden fiatal gondol néha: milyen rossz lehet öregnek lenni. És aztán arra: ha nyugdíjba menne az öreg, én lennék a littletowni lelkész...

És úgy is történt igazán. Még hamarabb, mint gondolta volna. Reverend Baradlay nyugdíjazását kérte. Vett magának Littletown fölött, az erdők szélén,

egy kicsi házat, oda átvitette minden holmiját. Önmaga pedig útlevelet kért Európába. „Átmegyek kissé, hogy megnézzem még egyszer azt a földet, amelyiken születtem, s ahol élnem kellett volna, ha az emberek országa Isten országa lenne.” Barátai igyekeztek lebeszélni erről. „Nem jó az” mondták „visszatérni oda, ahol az ember fiatal volt. Ahol az ember valamikor otthon volt. A világ változik, az emberek változnak és szomorú az, ha idegennek érezzük magunkat ott, ahol valamikor otthon voltunk. Európa nagyot változott azóta s akinek honvágya van a régi Európa után, az ne térjen vissza az újba.” Így mondták a barátok.

De az öreg Baradlay tiszteletes csak mosolygott. „Valamit elmulasztottam volt annak idején” mondta ilyenkor „s azt most jóvá kell tegyem. Meg kell keressek hat embert.” „Ki tudja, hol vannak azóta” csóválták a barátok a fejüket „nehéz ennyi idő múlva megtalálni valakit, két világháború után...” De az öreg Baradlay csak mosolygott titokzatosan. „Istennek minden lehetséges” mondta és egy szép napon hajóra ült.

Ez történt 1949 júniusában.

*Hányszor találkozunk az életben olyasmivel, amit nem értünk, amit nem tudunk megmagyarázni, ami a logika ellen szól. A miértre keressük a választ, akár egész életünkön át, de a miért Istennél van. **S hogy mi a terve Istennek az életünkkel?*** Istent emberként soha nem tudjuk teljesen megérteni, de ettől még bízhatunk abban, hogy végül mindent a javunkra fordít.

A könyv a hat fiatal életét követi végig a második világháborút megelőző, az az alatti és az azt közvetlenül követő időszakban. Látjuk, hogyan élik át a szenvedéseket, veszítik el szinte mindenüket, hogy újra kezdjék életüket egy új, s talán reményekkel teli világban. A hat ember élettörténetén keresztül láthatjuk Európa sorsfordulóját, melyet a társadalmi, történelmi változások és a háború okozott az emberekben, nemzetekben és országokban. Azt is láthatjuk, hogyan dől romokba hazájuk és egész Európa. Az Erdélyből származó, Amerikában élő magyar pap, segítségével - aki értük jött - újra összekerülnek a brémai gyorsfülkéjében, és felvillan a remény, hogy talán van még valami fontos feladatuk az életben, melyet az Úr nekik tervezett.

Együtt magyar, cseh, román, lengyel, német és zsidó, „egy csónakra való kis Európa”, hogy új életet kezdjenek.

>>>

Itt csatlakozom a regényhez a magunk történetével. Ma Európa újra a háború borzalmainak árnyékában él. Érthetetlen, hogy az ember nem képes tanulni a múlt hibáiból. Nem tanulja meg, hogy semmi nem lehet nagyobb érték a békés életnél. Ezért ezzel a mondattal zárom Wass Albert csodálatos regényének ismertetését:

SOHA TÖBBÉ HÁBORÚ!!!

Békét a világnak!

Békét a világnak, békét minden népnek,
skandáltuk egykoron sok-sok ünnepélyen.
Legyen vége már a gyilkos háborúknak,
közelben s távolban örült harcok dúlnak,
ott táncol a világ már a meredélyen.

Kihal az emberiség, ez lesz a sorsa,
hogya a józan ész nem hat a rosszra.
Elpusztítják egymást nemzetek és népek,
barbár harcot vívnak, miért ellenségek?
Ébredjetek s zengjétek: háborút soha!

(Holnap Magazin 2023.10.30. Szerző: Zsuzsa)



Sík Sándor: A kék palást

„Anyai palástod fordítsd
oltalmunkra!”

(Boldogasszony Anyánk)
Amelynek színe mint a menny
És mint az édesanya-szem,
Olyan ölelő, olyan áldott,
Énekelem a Kék Palástot.

Kék, mint az ég, jó, mint az ég:
Mélység, magasság, messzeség,
Körülkarol és el nem enged,
Megharmatoz és fölmelenget.

Olyan könnyű a mosolya!
Búzavirág és ibolya.
És mégis oly kimerhetetlen
És titokzatos, mint a tenger.

Ó tőlem milyen messze már
Amely eléd bírálni jár,
A farizeusi szemöldök.
Már gyermeki bizalmat öltök.

Bizalmat, jó meleg ruhát:
Ha rám uszítja táborát
A Bűnnek Isten-túrte titka,
Elburkolózom ráncaidba.

De nem magam, mind elhozom,
Kíért a gond mázsája nyom,
Mind, mind, aki kedves szívemnek,
Kézen vonom megbújni benned.

Az árvákat, a foglyokat,
S kik megjárták a poklokat
A sötétség évein által, –
Fogadd alád, anyai Fátyol.

S akik után szívünk sajog,
A nagy szemű ártatlanok,
A kisdedek, s akik még jönnek
Másnapján az eldúlt özönnek...

De már nem is imádkozom:
Úgy buzog föl a bizalom
Szívem megéledt melegéből
Mint a forrás a föld szívéből.

Fölöttem a végtelen ég,
Lenn: hallgató arany kepék:
Keresztbe kötve várja sorsát
Szegény, pihegő Magyarország.

Az eleven-kék bolt, a menny.
Mintha libbenne odafenn,
És békére és háborúra
Egy nagy kék palást ráborulna.

A következő eset a második világháború idején történt egy kolostorban.

A front közeledtével és a bombázások megszorodásával felbolydult a szerzetesek élete. Ők a nyugalomhoz voltak hozzászokva, a mindennapi imához és a mindennapi munkához. Egy háború nem hoz jót a szerzetesek életébe, ahogyan más emberek életébe sem. Mit tegyenek ebben a helyzetben?

Az egyik napon a kolostor apátja összehívta a szerzeteseket, hogy megbeszéljék a teendőiket. Estig tartó heves vita alakult ki köztük. Voltak, akik azt javasolták, hogy bízzák életüket az isteni gondviselésre, zárják be a kolostor kapuit és imádkozzanak, hogy túléljék e szörnyű időket.

Mások azt mondták, hogy mindenki hagyja el a kolostort, keressen magának menedéket, és a háború végeztével térjenek majd vissza.

Voltak, akik amellet foglaltak állást, hogy maradjanak mind a kolostorban, de nyissák meg az épületeket a menekültek és a sebesültek számára. Azzal mindannyian egyetértettek, hogy megszokott, nyugodt szerzetesi életüket nem folytathatják tovább, legalábbis egy ideig biztosan nem.

A vitát berekesztvén az apát mindenkit aludni küldött, és azt mondta nekik, hogy másnap reggelre eldönti, mi legyen. Ő maga azonban nem tért nyugovóra, hanem bement a templomba és hosszan imádkozott. Az ima végeztével a kolostor kapuját őrző szerzeteshez ment, leültek a kapu melletti szobában, és egy kis bor mellett késő éjszakig beszélgettek mindenféléről, csak éppen nagy gondjukról nem. Ezután nyugovóra tértek, másnap korán reggel pedig az apát tárta szélesre a kolostor kapuját és ő fogadta az első menekülteket.

A döntése az volt, hogy maradnak és befogadnak mindenkit, aki menedéket keres náluk. Így vészelték át a háborút, a hozzájuk zörgető sebesültekről és menekültekről gondoskodtak.

Reményik Sándor: Pogány vers

Ó --
Az ember is, ha jó,
Ha csak egy cseppet jó,
Siet segíteni.
Szűk mellét, keskeny homlokát,
Ösztövére erejét,
Üveg gyanánt
Elpattanó vékony akaratát
Szembefeszíteni
A sorssal és halállal.
Az ember is, ha jó...
S az Isten, ó

Mindenható - -
Mindenható.
Mennyboltmellű és naphomlokzatú,
Hallatlan erejű,
Örök akaratú.
És jó.
Jó.
És nézi ezt.
A kínok tengerét.
Mindenütt, és a szomszédban is, itt.
És nem segít.

És nem segít.
Holott, mint mondják, eltörülheti
Egyetlenegy szemrebbenéssel
A kínok tengerét.
De nem teszi.
Mert minden, ami itt vigasztalan:
Dicsőségére van.
Dicsőségére van.
Ó, furcsa igaz Isten,
Aki kedvét

Önnön dicsőségében így leli.
S nekem, neked,
Minden így vergődőnek
Vigasz helyett
A rőt pusztá-homokból felszökő
Zord, szikla-szürke talányt feleli,
Melytől a vér megalvad
S az árva szív még árvábban remeg:
"Az én gondolataim
Nem a tieitek."

Bagdy Emőke az elengedésről és a megbocsátásról

A neves pszichológus, egyetemi tanár arról beszélt egy 2012-es előadásán, hogy az elengedés és a megbocsátás nem csak mentális, hanem testi egészségünk záloga is lehet.

Kifejtette, hogy az emberi szervezet hogyan válaszol a sértésre, megbántásra, haragra, fájdalomra és a pozitív érzelmekre, szeretetre, kedvességre, jóságra, barátságra. A kétféle érzelmecsoport különböző biokémiai folyamatokat idéz elő bennünk. A lelkünkben hordozott tüskék – a megkövült harag, a sérelmek feldolgozására és a megbocsátásra való képtelenség, a lemondás, a tehetetlenség, a gyűlölet – olyan fehérjeszerű anyagokat, úgynevezett ligandokat indítanak el, amelyek a saját receptoraikat megtalálva ártalmas biológiai folyamatokat generálnak a szervezetünkben. Mikrobiológiai szinten, a sejtekben elraktározódva pedig testi tünetekben nyilvánulnak meg, mint a magas vérnyomás, a daganatos, és az autoimmun betegségek.

Mérgezett állapotban

Nem véletlenül mondjuk, ha valaki dühöt, ellenségeskedést, gyűlöletet hordoz magában, hogy mérges, azaz mérgezett állapotban van. Erre a leginkább a szívizom és a koszorúerek érzékenyek, amelyek összehúzódnak, nem kap elég vért a szív, s ha a negatív érzés több ideig tart, akár el is halhat (ezt nevezzük infarktusnak). Azt is megfigyelték, hogy a szív, amelyre a harag és a gyűlölet annyira tisztító hatással van, hogyan válaszol a szeretetre. Ha csak beszélünk róla, a szív erei már kitágulnak, ami jótékonyan befolyásolja a vérátáramlást. Míg az orvostudomány azt vizsgálja, hogy mi betegít meg, az egészségpszichológusok azt kutatják, hogy mi tartja egészségben az embert, melyek azok a pozitív tényezők, amelyek a vitalitásunkat serkentik, s az immunrendszert stimuláló örömhormonok termelődését elősegítve fájdalomcsillapító, a jó közérzetet biztosító hatásuk van.

Ha két ember haragot tart, láthatatlan negatív erők kötik össze őket, s ez mindaddig fennáll, amíg az egymás közötti feszültséget fel nem oldják. Vonatkozik ez a párkapcsolatra, a családra, a szülő és gyermek viszonyára, s

tágabb vonatkozásban a népeiségek, népek egymás közötti viszonyára is. A gének által örözt információát pedig átörökítjük az utódokra is. A lélektan és a kapcsolódó tudományok eredményeinek ismeretében el kellene fogadni, hogy tetteink mellett a gondolatainkért is felelősek vagyunk.

Ne menjen le a nap a te haragoddal

A mentális higiénia azt jelenti, hogy a lélekben is rendszeresen takarítanunk kell, hogy sejtjeinket felszabadítsuk az egészséges működésüket gátló szennyeződéstől. Ezt szolgálja a Miatyánk imádság („Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”), ezt mondja Buddha („Haragod a tenyeredben tartott parázs, téged éget, csak önmagadat pusztítod vele”), s a vallások többsége is azt tartja, hogy „ne menjen le a nap a te haragoddal”. A lelki nagytakarítás eszköze a hívő katolikusoknál a gyónás, s a reformátusoknál a bűnbánó hét. Minden egészséges ember arra vágyik, hogy kedveljék, tiszteljék, elismerjék, s kedvesek legyenek vele. Ennek ellenére folyton beleesünk az igazság minden áron való megvédésének a csapdájába, a különböző családi konfliktusokba, ahol a testvérek közötti versengés, a ki az úr a házban bizonyításáért való harc, gyermekekkel folyó vita, veszekedés, a munkahelyeken érdekkonfliktusok, s a népek között a háborúk, az öldöklés veszi át a vágyott harmónia helyét. Holott tudnunk kellene, hogy a folyamatos sértés bosszúhoz vezet, ami megfertőzi, lehetetlenné teszi a közösségi létet.

A megbocsátás állomásai:

Az igazi és eredményes megbocsátás azt jelenti, hogy el kell engedni a mások ellen cipelt negatív érzéseket, a haragot, a gyűlöletet, a sérelmet és hasonlóképpen a saját bűntudatunkat, a fájdalmat, bánatot és lelkiismeret-furdalást is. Ez hosszabb időt igényelhet és megtörténik, hogy egy alkalommal nem sikerül. Aki megvárja, hogy a sértő fél megbűnhődjön, s csak azután oldozza fel, *bosszúálló megbocsátást* gyakorol, ami általában a szülők kedvelt módszere. Ennél nemesebb gesztusnak tartják a tett jóvátétele utáni úgynevezett *helyreállító megbocsátást*. A szülő-gyermek viszonyban fontos, hogy a szülő leszálljon időnként a piedesztálról, kimondja, hogy hibázott, s tudjon a gyermektől elnézést kérni. Ha viszont a gyermek hibázott, a bocsánatkérés után fel kell oldozni, hogy a szidás, a büntetés, a negatív érzések nyomától megszabaduljon.

Hogyan lehet megbocsátani?

Először is ki kell mondani, hogy bocsánatot kérünk, belátjuk, hogy hibáztunk, és meg kell kérdezni a másik felet, hogy miképpen tehetjük jóvá azt, amit ellene elkövettünk – hangsúlyozta az előadó. De mit tehet az, akinek nincs és nem is lesz már alkalmja, hogy személyesen találkozzon, levelet írjon annak, akitől szeretne bocsánatot kérni vagy megbocsátani. Gondolatban fel lehet idézni, át lehet élni azt a helyzetet, amelyben elszenvedtük a sérelmeket, s ezeket a beszélő tudat szintjére fel kell hozni és bele kell helyezni az időbe. Fel kell idézni, hogy ki bántott meg, és kit bántottunk meg, akitől bocsánatot

kell kérni. Az úgynevezett feltárást a másik fél szempontjainak a megértése kell kövesse. Ahhoz, hogy sikerüljön a bosszúról lemondani, olyan eseteket kell emlékezetünkbe idéznünk, amikor nekünk bocsátott meg valaki. A tanulságok segítik a folyamatot. Az elfogadás azt jelenti, hogy elengedem a sértettséget, a haragot, s akarom a megkönnyebbülést. Ha nem sikerült, többször kell próbálkozni, s nagyon kell akarni, hogy eredményes legyen a lelki nagytakarítás. Az elmélyülés szakasza felszabadít, s pozitív lelki és testi következményekkel jár. Könnyebbek lesznek a gondolataink, megnyugvás, béke költözik a szívünkbe, jobb lesz a közérzetünk, s a gyógyulásunk is könnyebbé válik.

Kipróbálni az ingyen gyógyszert

Az önpusztító világ, amelyben élünk, a betegségeket szaporítja bennünk, s a hatalomra vágyó tudós agyfélteke elnyomja az érzelmeket hordozó agyféltekét, amely a szeretet központja. A belső békéhez, a harmóniához csak akkor találhatjuk meg az utat, ha rendet teszünk önmagunkban, amitől körülöttünk is elrendeződnek a dolgok, és más színben látszik a világ.

Az orvosság nem csak annyit jelent, hogy a pirulát gyorsan bekapjuk. Munkásabb, hosszabb az elmondott önkezelési mód, de ingyen van, és érdemes kipróbálni.



József Attila: Harag

Búsulsz-e Pista? ... A tépett esőben
szél vergődik, mint hálóban a hal ...
Búsulsz-e mond? És játszol-e merően
az utcák locskos csillámaival?

Én fázom s búsulok. Arcomba támad
a híg nedvesség s nem hevít harag.
A harag tüzet kér s ellép. A bánat
jön aztán, kémlel és velünk marad.

Figyelmeztet-e a munka közben téged
e bánat, mely énhozzám sír, eseng, -
hogyan eltávozott, lassan, mint a vénnek,
barátod és helyébe ült a csend?

Én is dacolni fogok, attól félek,
hisz nem ismerem eléggé magam.
De sajnálnám, ha elveszítenélek
s nem kérdezhetném: hát veled mi van?...

Tudtam, hogy örökre összeveszhet
egy semmiségen két örök barát,
de nem hittem, hogy vélem is megeshet,
ami a halálnál ostobább.

A harag gyógyító erejéről keveset beszélünk, pedig kellene

(részletek Sándor Anna Frankó Bettával történt 2020-as beszélgetéséből)

Mikor gyógyíthat a harag? És miért nem szabad siettetni, hogy a haragvó ember gyorsan túllépjen a sérelmein?

Pszichológus magyarázta el, hogy az elfojtás és a tajtékzó düh helyett hogyan lehet éretten haragudni, és hogy a tévhiteken túllépve mit jelent valójában a megbocsátás.

„Haragszol? Nyugodj meg, engedd el, bocsáss meg. És ne húzd sokáig.” Ismerős? Körülbelül erre számíthat az, aki valamiért haragszik. Pedig, ahogy annyi emberi tulajdonságunk és reakciónk, a harag is megjelenhet kifejezetten összetett csomagban: szeretet, szomorúság, lelkiismeret-furdalás gomolyoghat mellette. Az ilyen kusza, gyakran ellentmondásos érzelmektől terhelt helyzetekben pedig rosszabbat valójában nem is nagyon lehet tenni annál, mintha valakit arra kényszerítünk, hogy gyorsan lépjen túl a haragján. Illetve de, ha még hergeljük is, vagy bosszúállásra, tettelegességre biztatjuk – ám... most nem erről lesz szó. Hanem arról, hogy a haragnak bizony megvan a maga ideje, amit meg kell adnunk neki. És bármilyen meglepő, a harag akár gyógyíthat is.

Természetesen beleragadni a harag állapotába egyáltalán nem tesz jót. De ki mondja meg, hogy hol a határ? Frankó Betta tanácsadó szak-pszichológussal beszélgettem a harag természetéről, hogy hol a helye és ideje az életünkben. Miért olyan fájdalmasan nehéz haragudni a szüleinkre? És mit jelent a valódi érettség, ha haragszunk. Végül arról is esett szó, miért szerencsétlen tévhit, hogy a megbocsátást sokan a szeretettel azonosítják, sőt a felejtést is hozzá kötik. Ahhoz viszont, hogy megértsük, miről szól a megbocsátás, lássuk előbb, miért olyan nehéz jól kezelni a haragot, és miért utasítja el ezt az érzést ennyire a társadalom.

Olyat várunk el a gyerektől, ami nekünk sem megy. A harag az alap-érzelmeink egyike. Az öröm, bánat, meglepetés, félelem és az undor mellett a harag is egy olyan érzelem, amit a Földön bárhol élő emberen felismerünk. Az evolúciós haszna pedig az, hogy ha valamilyen sérelem ért bennünket... akkor felkészít a harcra. De mit tegyen a haragos ember a 21. századi Európában, ahol hiába az evolúciós ösztönválasz, a társadalom (egyre inkább) elítéli az agressziót? Sőt, ahol az agresszió ennyi-re szorosan összekapcsolódott a fejekben a haraggal. Ebben a helyzetben, aki nem akar erőszakosan viselkedni, az leginkább – elfojt. Pedig lenne egy harmadik lehetőség is.

„Gyerekkorunktól arra nevelnek, hogy a harag rossz dolog... bár a legtöbb felnőtt nem tudja kezelni a haragját, mégis azt várja el a gyerektől, hogy ha haragszik, tökéletesen viselkedjen. Tehát ne hisztizzen, hanem fojtsa el. Ezzel az a gond... hogy hátrányból fog indulni, amikor felnőtt lesz, például az önérdek-érvényesítés is nehezebben megy majd neki”.

És hogyan lehet jól kezelni a haragot?

...Az agresszió segít levezetni a haragot, de ez egy nagyon ösztönös és éretlen megküzdési mód. Egy gyereket megtaníthatunk arra, hogy bizonyos kereteken belül használja az agressziót, például ha dühös, bokszoljon a párnába, ne másoknak vagy magának ártson. Felnőttként viszont képesnek kell lennünk a haragunkat irányítani. Például, hogy higgadtan közöljük a másik emberrel, hogy most nagyon haragszunk rá... Ezt akkor tudjuk megtenni, ha felismerjük és elfogadjuk, hogy a haragunk létezik és az egy jogos érzés...

Mit jelent az érettség? És hogyan lehet éretten haragudni?

Az érettség egyik előfeltétele, hogy képesek vagyunk a tetteink következményét felmérni. „Éretlenség alatt elsősorban az önismeret hiányát értem: ha még azt sem tudom felmérni, mitől lettem dühös. Ha ismerem, honnan fakad a haragom, sokkal tudatosabban jelen vagyok a pillanatban, és nem hagyom, hogy eluralkodjanak felettem az impulzív, ösztönös reakciók” – mondja a pszichológus.

Vegyünk egy példát. Judittal és Mónival ugyanaz történik: hazaérnek a munkából, és azt látják, hogy a párjuk széthagyta a ruháit a földön. Ez Juditban nem vált ki haragot, Móni viszont szinte felrobban. Miért? A széthagyott ruhákat Móni a felszínen értelmezheti úgy, hogy a párja megint nem veszi figyelembe, nem törődik a kérésével, nem is szereti-tiszteli igazán, hiszen, ha szeretné, jobban vigyázna a dolgaira...

Móni haragja mélyén viszont húzódhat például egy olyan félelem, hogy gyerekként azt látta, hogy az anyja éjjel-nappal takarított az apja után. Ezért Móni elemien fél attól, hogy élete végéig benne ragad a cseléd szerepben, és ez a félelem váltja ki a kétségbeesett haragot. Tehát valójában nem a konkrét helyzet a harag forrása, hanem az, hogy a széthagyott ruhák látványa megérintett valamit Móni pszichéjében, amire érzékenyen reagált...

„A felismerés után jön az a lépcsőfok, hogy felelősséget vállalunk saját magunkért. Tudom, mi az érzékeny pontom, ezzel nekem most dolgom van: újra kell írnom egy mintát, ha azt szeretném, hogy a saját magammal való kapcsolatom rendben legyen, és ne billenjek ki ilyen könnyen” – mondja Frankó... A cél, hogy saját magunkkal, a helyzettel és a másik emberrel kapcsolatban megszülessen egy olyan elfogadás, ami nem egyenlő az apatikus beletörődéssel.

Mikor segítheti a harag a gyógyulásunkat?

„Minél több érzélem van jelen egy kapcsolatban, annál nehezebben tudjuk magunknak megengedni a haragot... Ha már ott van a szeretet, mint például a szülőknél, akkor érezhetjük igazán nehéznek a haragot. Mert megjelenik a lelkiismeret-furdalás... Gyakori felállás az is, hogy a családon belül van egyetlen személy, akinek szabad haragudnia, ő kifejezheti a haragját, de a többi családtagnak ezt nem lehet – nekik az a „feladatuk”, hogy háttérbe húzódjanak... Ha a családban el kellett fojtanunk a haragunkat, akkor a harag megélése gyógyíthat.

Megengedhetjük magunknak a haragot úgy, hogy tudatosítjuk, hogy ettől függetlenül nagyon szeretjük a szüleinket, és tudjuk, hogy mennyi jót is kaptunk tőlük. Ilyenkor a párhuzamos érzelmek tudatosítása és a jogosságuk elismerése történik (szaknyelven integráljuk a pszichés megéléseinket).

„Ha megengedem magamnak a haragot, az nem azt jelenti, hogy a haragomat rázúdítom a többi emberre, hanem hogy a magam számára megélem. A gyógyulás jele, hogy amikor legközelebb találkozom például a szüleimmel vagy másokkal, akkor nem idegesítenek fel... Sokkal inkább rájuk tudom hagyni, hogy gondolkodnak, hogy cselekszenek... és nem akarom megváltoztatni őket.”

Amikor mérgez a harag

A mérgező harag folyamatos ingerlékenységgel, frusztráltsággal jár. Amikor a másik ember meg sem szólalt, de már szinte felrobbanunk tőle... erről beszélünk a párunknak, a barátunknak... és mindenkinek újra meg újra. A haragunkat akár évekig, évtizedekig cipelhetjük magunkkal, és vannak, akik szinte ápolgatják, dagasztják is a sérelmeiket. Ők a múltban élnek. Azt ismerik, ezért biztonságos a számukra. Csakhogy mivel el sem tudják képzelni, hogy milyen lenne a haragjuk nélkül élni, annak elengedése szorongást vált ki belőlük, így még jobban ragaszkodnak az ismerőshöz.

„Amikor beleragadunk a haragba, általában arról van szó, hogy valamilyen veszteség akad el, amit nem tudtunk feldolgozni. Így a harag nagyon sokszor valamilyen másik elakadt gyásznak a jele vagy kísérője... (Ilyenkor) valaminek a kifejezése ütközik akadályba, valamilyen érzelmi kommunikáció nem tudott beteljesülni. Ezért is olyan hasznos, ha mi, akár csak a magunk számára megfogalmazzuk azt, hogy mit érzünk pontosan.”

A gyógyulás ilyenkor egy felfele ívelő spirálra hasonlít. Újra meg újra szembeesülünk a minket ingerlő eseményekkel, de ezek egyre kevésbé billentenek ki. És egyszer csak azt vesszük észre, hogy kijöttünk a gödörből.

Kiszabadulni a múlt ketrecéből: tények és tévhitek a megbocsátásról

„Az elengedés a megbocsátást is jelenti... Amikor valaki megbocsát, akkor elfogadja, hogy nem tudja megváltoztatni a múltat, és visszatér a jelenbe.”

...A közvélekedéssel ellentétben, a megbocsátáshoz nincs szükség jóvátételre, bocsánatkérésre a másik fél részéről, hiszen ez a folyamat egyedül bennünk zajlik le... Ha ezt az utat végigjárjuk, egyszer csak azt érezzük, hogy a korábbi harag és fájdalmak már nem gyötörnek.

„Az is tévedés, ha a megbocsátást összekötjük a fejünkben a szeretettel. Hogy a megbocsátás szeretetet jelent, és utána szeretnünk kell a másikat. Nem. **A megbocsátás annak felismeréséből fakad, hogy fel akarom magam szabadítani valami alól.** Ugyanígy, a megbocsátás nem is a múltbeli dolgok elfelejtését jelenti. Nem lenne jó, ha elfelejtenénk ezeket, mert akkor megismételnénk a hibáinkat.”



Ha úgy érzem,
hogy nincs Isten,
az egy jó kezdet.
Azt jelenti,
hogy testem és lelkem
sóvárog Isten után

/Lackfi János/

Mécs László: A pisztrángok példája

A pisztrángoktól ezt tanultam:
sohasem úsznak ők az árral,
de mindig szembe, mindig hősként,
glédában, egy kicsit vadultan,
rugalmasan, nagyon frissen,
hol zuhatag fájdalma szisszen.

Őrült erővel szembeszállva,
föl a zokogó zuhogókon,
szirtek között, vízesések
több méteres habzó haragján
föl, szárnyak nélkül szinte szállva
szökdösnek, diadalt aratván,

a Forráshoz, hol még az Eszme
nincs elkeverve nyárspolgári
iszappal, hizlaló tempótlan
nagy tunyasággal, hol kiveszne
hős ritmusunk! Ők az ormótlan,
titokzatos hegyekbe vágynak!

Amely pisztráng az árral úszik:
lehet boldog, hasa fehérijét
lehet, hogy parti nefelejcssek
kívánják, hogy csókkal elérjék
s holdfény hullong rá mint a tej-csepp
- de a Faj meghalt benne: hullá!

A hasukat boldogság-nappal
süttethetik a renegátok,
magyar júdasok, árral-úszók:
a nevük hullá, létük átok!
Pisztráng-lelkű Pajtás, előre
a Forrás-álmú hegytetőkre!



Olvasó! Ne gondold, hogy holmi toborzó nóta az előbbi vers. Láttam és megcsodáltam egy filmet a pizstrángokról, s közben ráleltem erre a versre is, amely tökéletesen megragadja az egyeneslelkűséget, következetességet, tisztaságot.

Itt és most ezt szeretném még üzeni Neked!

Aranyosi Ervin: Mai napi tanítás

Emlékezz csak vissza, mit hoztál magaddal?
Képzeld el: – Ha vége, mit viszel tovább?
Nem mindegy miként élsz: – Örömmel? Haraggal?
Mire tanít téged az életiskolád?

Képes vagy naponta újra megcsodálni
azt, amit az élet tálcán tesz eléd?
Képes vagy tanulni, jobb emberré válni,
szabad ember leszel, vagy pedig cseléd?

Ne mutogass másra, mert sorsod te írod!
Csak a te kezében az irányítás!
Ha lemondasz róla, s úgy érzed, nem bírod,
akkor tudd: uralni, vagy legyőzni más!

Ez a nap sem különb, mint a többi másik,
te teszed csodássá, boldoggá, ha kell,
hisz külső világod belülről virágzik,
s azt kapja a lélek, amit érdemel!

Úgy bánj hát másokkal, ahogyan szeretnéd,
hogy veled bánjanak, s küldj szép jeleket.
Mert az Isten jót ad, és ha észrevennéd,
nem játszanál gyakran szörnyű szerepet.

Te vagy a gyermeke, általad tapasztal,
s csak általad élhet a jó, s a gonosz!
Egyben ez a jó hír – s talán megvigasztal –
mert mikor megérted, az helyzetbe hoz!

Vedd hát a kezébe az igaz teremtetést!
Emeld fel Uradhoz fénylő lelkedet!
Szíved oltárára napi szinten ezt véd:
– Sirámok közt élni szépen nem lehet!

Izzítsd hát fel lelked, gyűjts hát benne vágyat,
örömmel, vidáman alkoss holnapot!
És ha teszel érte, úgy lesz, 'hogy kívántad,
amit csak elképzelsz, azt mind megkapod!

Al Ghaoui Hesna: A bátor királylány /mesel

Gyerekkorom óta csak ezt a világot ismerem: a toronyszobámat. Azóta arra nevelnek, hogy a hercegnőkhöz illő, tökéletes külsővel várjam a királyfit, aki egy nap majd eljön értem. Megküzd a gonosz és félelmetes tűzokádó sárkánnyal, bevágtat a várba, felküzd magát a toronyba, feltépi az ajtót, én meg szerelmesen a karjaiba omlok. Eddigi életem nem állt másból, mint folytonos várakozásból.

Jelenleg itt tartok. Az évek lassan telnek, de a hercegnek se híre, se hamva. Várakozásom során próbálok megfelelni az elvárásoknak, mert megtanultam sminkelni, haját szárítani, divatosan öltözködni, körmöt reszelni, táncolni, hangszeren játszani. Közben kiolvastam az összes létező divatmagazint, ami királylányok kötelező olvasmánya. Ezeket rögtön megkaptam, amikor megismerkedtem a betűkkel. Az olvasás volt eddigi életem során a legeslegjobb és leghasznosabb dolog, amit elsajátítottam. Egyszerűen imádom olvasni.

Titokban, amikor éjjel elcsendesedik a vár, az örök és szolgálók hada nyugovóra tér, leosonok a könyvtárba, és felhozok néhány könyvet. Biztos vagyok benne, már megölt volna az unalom, ha nem lennének a könyveim. Az igazi könyveim, nem azok a béna divatmagazinok.

Annyi csodás dolgot találok bennük, ami mellett eltörpül, tökéletes-e a megjelenésem. Már nem is sminkeléssel kezdem a napot, hanem belevetem magam a soron következő történetbe vagy fejezetbe. Másodlagossá vált, hogy frizurám a legújabb királylányoknak szóló divat szerint pompázik-e. Amúgy is minek? Úgysem figyel rám senki. Ráadásul a herceg olyan messze van, hogy még a távcsövemmel sem látom. Minden reggel ellenőrzöm, vágtat-e valaki a várunk felé. Ha nem – bár eddig még sosem vágtatott senki felénk –, akkor nem fárasztom magam a sminkkel és az egyéb szépművészeti kötelezettségekkel. Felkapok valami kényelmes ruhát, összefogom a hajam, és már kezdődhet is az olvasás.

Amikor elfáradok, fogom a távcsövem, és a szomszédos várakban lakó királylányokat pásztázom vele. Vicces, mennyire várják, hogy jöjjön értük a herceg. Kint töltik kicsiny erkélyükön az egész álló napot, és tökéletes szépségükben pompázva, epekedve pillantgatnak a távolba. Jókat szórakozom rajtuk, de aztán annyira unalmassá válik a látvány, hogy inkább újra az olvasás örömeibe merülök.

Érzem, kilógok a sorból. Egyszerűen nem tudok megfelelni az elvárásoknak. Nem én vagyok az a lány, aki csendben, szívrepesve várja sorsa beteljesülését. Képtelen vagyok a fenekemen ülni, és arról álmodozni, hogy egy nap valaki megment.

Azt hiszem, eljött az idő, tennem kell valamit! Nem tudok így élni. Érzem, ahogy átjár egy különleges erő. Kicsit félek, de felpattanok az ágyról. Sebesen összehajolok néhány hasznos holmit, és már mászkok is lefelé a torony falán, egy kötélre kapaszkodva. Kedvenc sárkányom feje bukkan fel. Sárga szemét rám mereszti, én meg kinyújtom a karom, és megsimogatom hatalmas kobakját.

– Elmegyek, nem várhatom tovább, hogy egyszer valaki nagy csinnadratta közepette beállít, legyőzi a legjobb barátomat, engem meg egy másik világba cipel, ahol folytathatom a semmittevést. Köszönöm, de nem kérek belőle. Inkább magam keresem meg a társam, aki ugyanolyan külön, mint én, és elfogad olyannak, amilyen vagyok.

Sárkány barátom kedvesen fűjja a füstöt. Megérti döntésemet. Az évek alatt jóban lettünk, ő az egyetlen, aki igazán meghallgat. Együtt fürkésztük a csillagokat éjszakákon át, megosztottam vele az olvasás során szerzett élményeimet. Távoli tájakról, különleges történetekről, izgalmas életéről meséltem neki.

Sárkány koma arrébb megy, hogy nyugodtan le tudjak ereszkedni a kötélre. Finoman lyukat éget a falba, hogy gyorsan tudjak távozni. Mérhetetlen hálát érzek iránta, mivel segítségével megúszom, hogy a hatalmas kapun osonjak ki, ahol szinte biztos, hogy lefülel valamelyik őt.

Percek alatt az erdő rejtekében találom magam. Egy pillanatra visszanézek, szerencsére minden csendes körülöttem. Nem vették észre, hogy elszöktem. Boldog vagyok, végre én irányítom a sorsomat. Dudorászva nekiindulok életem legnagyobb kalandjának: *„Néha mássz le a toronyból, és ne várj arra, hogy megmentsenek! Hidd el, szeretni fogod azt, ami lent vár.”*

Később:...

Az elkövetkezendő években csodálatos kalandokba keveredtem. Utam során rengeteg baráttra tettem szert. Hazudnék, ha azt mondanám, sosem kerültem nehéz helyzetbe. Néha még el is bizonytalanodtam. Végül minden nehézségből büszkén és erősen álltam fel. Megtanultam, ne a látszat alapján ítélek. Aki elsőre szimpatikus volt, másodjára átvert, becsapott. Aztán olyannal is összeakadtam, akitől először félttem, de amikor jobban megismertem, kiderült, hogy ő a legaranyosabb, legsegítőkészebb ember a földön. Megszelídítettem egy vérszomjas farkast, barátságot kötöttem egy erdei rablóval, aki aztán a hátam mögött eladott inasnak egy hajóra. Ennek köszönhetően végül eljutottam az Óperenciás tengeren is túlra, ahol alattomos kérőjétől megmentettem egy másik királylányt. Végül pedig ott leltem meg a saját boldogságomat, ahol nem is számítottam rá.

A legjobb döntést hoztam meg, amikor kezembe vettem sorsom irányítását. Tudom, hogy előbb-utóbb minden mese véget ér, és hogy a lapokat milyen tartalommal töltjük meg, az egyedül csak rajtunk múlik. Az biztos, hogy az én mesém nem azzal ért véget, hogy a toronyszobám mélyén megölt az unalom.



Ha úgy döntünk, hogy a “biztonság kedvéért” inkább nem utazunk, nem ülünk repülőre, nem állunk szóba idegenekkel, nem kezdünk vállalkozásba, nem lógunk ki a sorból, nem vállaljuk fel a véleményünket, hanem inkább beülünk egy légmentesen lezárt, steril szobába hosszú évtizedekre elegendő élelemmel, talán ki tudjuk küszöbölni az életünket veszélyeztető tényezők nagyobb százalékát. De mit adnánk cserébe? Tulajdonképpen magát az életünket.

Pilinszky János: Áldott szédület

A fény homályt, az árnyak mélye fényt szül,
szorong a száj, remegve egyre szédül,
mint szélhimbálta, imbolygó virágban
a léha szív, és mintha súlyos áram
érintené, alél a test, s a szem már,
a drága szempár csak mereng a csöndben,
mint ismeretlen tengerfenéknek alján
két gyöngyszem.

Két árva gyöngy, amely csodál s csodás,
míg oldja-bontja zászlóját a láz,
hogymint a szél, a szálló angyalok,
sehol se, mégis mindenütt vagyok,
hogyszinte már szeráfi lendülettel
csak szárnyalok, mint száll az illó ihlet,
mint angyalok, kik parttalan terekben
keringnek.



S már nem lehetne könnyed metszeten
se lágyabb, mint most lágy a szám s kezem,
az idegekben érlődő halál
árnyalja kezem tartását s a szám.
S oly lágy az ív is, mellyel mélyre hajtom
ájult fejem, s hagyom, hogy égi láz
égessen át, hogy csontomig lehasson
a varázs.

A drága, drága révülés, amelyben
mi fáj és mart és sajgott, elfelejtem,
hogytárstalan, hogycsupa seb vagyok,
mint csillagok közt hulló csillagok!
Csak mély verése ér most, mint a tenger,
a mély örömnek, nincs szívemben jajszó,
ha sírok is, mint sír a tengerekkel
a kagyló.



Csak zümmögöm nevednek halk zenéjét,
és máris részeg tőled minden érzék,
kit oly hiába, nyugtalan kerestem,
hozzám találsz az áldott szédületben,
hogytöbbé semmi – úgy-e – nem szakít szét?
mint rím a rímbe lelkünk úgy hatol
egymásba, egymásnak feelve, mint két
tisztasor!

A relativitásról

Drága Anyukám és Apukám!

Már hat hónapja, hogy eljöttem a főiskolára... Elmaradtam az írással, bocsássatok meg a hanyagságomért. Most pótolok mindent, de mielőtt tovább olvassátok, kérlek, üljetek le.

Nem olvashatjátok tovább, amíg le nem ültök. Rendben?

Nos, most már egyre jobban vagyok. A koponyatörés, és az agyrázkódás, amit az ablakon való kiugráskor kaptam, - amikor röviddel megérkezésem után a szállásom kigyulladt, - már szépen javul.

Csak két hetet töltöttem kórházban, majdnem normálisan látok már, csak azok a randa fejfájások gyötörnek úgy hetente egyszer.

Szerencsére az esetnek volt egy szemtanúja a szállás melletti benzinkútnál, és ő azonnal kihívta a mentőket és a tűzoltókat. A kórházban is meglátogatott, és mivel a leégett szállás miatt nem volt hol laknom, nagyon kedvesen meghívott, hogy lakjam vele a lakásában. Ez valójában egy pincehelyiség, de nagyon takaros. Ő is nagyon helyes fiú, egymásba szerettünk, és elterveztük, hogy megházasodunk. Még nem tűztük ki napra pontosan, de megtartjuk, még mielőtt a gyerek kezd meglátszani rajtam. Igen, Anyukám és Apukám, állapotos vagyok.

Tudom, hogy szeretnétek nagyszülők lenni, és tudom, hogy szívesen fogadjátok majd a babát, és annyi odaadást és szeretetet kap majd Tőletek, akár én gyermekkoromban.

Az esküvő halogatásának oka, hogy a barátomnak egy pici fertőzése van, ami megakadályozza, hogy a házasság előtti kötelező vérvizsgálatra elmenjünk. Óvatlanul én is elkaptam tőle, de a naponta kapott injekciók hamarosan megszüntetik.

Tudom, hogy tárt karokkal fogadjátok majd őt a családban. Nagyon kedves, és noha nem túl képzett, vannak ambíciói. Ugyan tőlünk különböző rasszhoz és valláshoz tartozik, de tudom, hogy a gyakran emlegetett toleranciátok nem engedi majd, hogy a miénknél kicsit sötétebb bőrszíne zavarjon. Biztos vagyok benne, hogy úgy szeretitek majd, mint én. A családi háttere is jó, ahogy hallottam, az apja egy fontos fegyverforgató az afrikai faluban, ahonnan jött.

Most, hogy mindent leírtam, szeretném tudatni, hogy nem volt szállástűz.

Nem voltam kórházban, nem vagyok terhes, sem menyasszony, nincs szifiliszem, és nincs színes bőrű férfi az életemben.

Viszont történelemből elégségesre, pedagógiából bukásra állok, és azt akartam, hogy ezeket az eredményeket a maguk megfelelő viszonyításában lássátok.

Szerető lányotok, Móni

ηο ηο ηο

Radnóti Miklós: Július

**Ilyen hőség sem volt itt már régen,
mesélik, még a vaj is elalélt
és olvadni készült lenn a jégen**

**ma délelőtt még s most beborult. Már
aprót söpör a ház előtt a szél
s körül minden figyelmesen föláll**

**a tolongó porban s záport remél.
A nyugágy háta is hassá dagad
és elszakad a szárító kötél.**

**Két ing repül el róla, két madár,
utána kap a szolga kerítés
és csúnya szájjal szitkot kiabál.**

**Mindent elhord a szél s a kert haját
hosszú ujjakkal, hosszan húzza ki
és a hasaló kerten úgy fut át,**

**hogyan villámlik sarkának friss nyomán
s a vastaglábú dörgés léptitől
kék foltokat mutogat a homály.**

**Sűrű szagok csúszkálnak szét elébb,
a felhő később érkezik, köszön
s a száját nagyratató kertbe lép.**

**Körültekint ott, pislant komolyan,
villogó zápor zuhan belőle
és mint hulló szög, a csöppje olyan.**

**(Elállt az eső s a szűk csatornán
víz zúg. Visszatér és hajladozva
jár a gyöngye fény a fa ormán.**

VICCOLDAL

A székely atyafi bátortalanul ácsorog a befagyott folyó partján. Szeretne átmenni, de nem mer. Kétségbeesésében így fohászkodik.

- Ó, istenem, csak most az egyszer tekints le rám kegyesen, és épségben segíts át a folyón!

Nekibátorodva útnak indul, és már a túlsó part közelében jár, amikor felkiált:

- No, most már átjutok nélküled is!

Ebben a pillanatban megreped a jég, és az atyafi beleesik a folyóba. Méltatlankodva mászik ki a vízből:

- Istenem, veled már viccelni sem lehet?

Egy nap az öreg székely bácsi amikor a szénát a csűrjébe viszi látja, hogy valamilyen nagy urak közelednek, akik megkérdezik tőle:

- Beleegyezne-e abba, hogy a csűrjén át síneket építsünk?

Mire a székely bácsi:

- Jöjjenek vissza holnap, addigra meggondolom.

Másnap jönnek ismét, és megkérdik:

- Nos, hogy döntött?

- Nem.

- De miért?

- Mert nem fogom nyitogatni a csűrkaput mindig, amikor jön a vonat!

Pistike erősen dadog, ezért logopédushoz viszi az anyukája. A logopédus azt mondja a gyerekeknek:

- Mondd ki szép lassan, hogy ezer, először csak a felét!

Mire Pistike:

- Ö... ö... ötszáz.

A nővérke így szól a kórházban a fekvő beteghez:

- Legyen szíves keljen fel, és ugráljon egy kicsit.

- De hát miért?

- Mert elfelejtettem az orvosságot felrázni, mielőtt beadtam magának.

Az orvos kérdezi a beteg kereskedőt, aki álmatlanságban szenved:

- Nem próbálta még ki a régi receptet; fekvé az ágyon elképzelt egy juhnyáját és megszámlálja a juhokat?

- Próbáltam, de még rosszabb volt.

- Miért?

- Megszámlolva a juhokat, felrakom őket egy teherautóra és eladom a vágóhídon, azután egész éjszaka azon gondolkodom, hogy nem adtam-e túl olcsón.

A körzeti rendelőben csöng a telefon

- Kérem, nagyon rosszul érzem magam. Ki tudnának küldeni egy orvost a lakásomra?

- Sajnos már késő van. Fáradjon talán be személyesen.

- Az lehetetlen. Lázas vagyok, és jártányi erőm sincs.

- Kérem, mi nem sürgetjük. Jöjjön el akkor, ha jobban lesz.

- Doktor úr! Nagyné vagyok.! A férjem rosszul van, kéri, hogy jöjjön ki hozzá.

- Eszem ágában sincs éjfélkor kimenni! A férje egy táppénzcsaló! Csak képzelem, hogy beteg! Majd reggel hívjon! Addigra lehet, hogy mást képzel!

Másnap reggel :

- Igaza volt doktor úr! Most azt képzelem be, hogy meghalt!

A plasztikai sebész új arcot varázsolt a hölgynek: eltüntette a ráncokat, és az orrát is kisebbre szabta. Amikor felépül a páciens, az orvos megkérdezi tőle:

- Mit tehetek még Önért, asszonyom?

- Tudna nekem nagy, kerek szemeket csinálni?

- Természetesen – válaszol a sebész, majd kiszól az asszisztensnőjének.

- Legyen szíves, mutassa meg a hölgynek a számláját!

- Ecetet kérek!

- Sajnos, mi nem tartunk ecetet. Ez egy festékbolt.

- Mondom, én ecetet kérek!

-- Nem érted, hogy ez egy festékbolt?

- Jó, akkor mondom másképpen: kérek egy pamacot!

Józsi és Zoli focimeccsre mennek. Visznek magukkal egy üveg pálinkát. Megbeszélik, hogy minden gólnál lehajtanak egy kupicával. A meccs befejeződött, gól nélküli döntetlennel. Nagy csend után Zoli leverten mondja:

- Te Józsi, legközelebb menjünk inkább kosárlabda meccsre!

Viktória angol királynő unokája Párizsban mulatozott. Egyik nap száz fontot kért felséges nagymamájától, hogy kártyaadósságait kifizethesse. A zsugori királynő azt írta: „Nem küldök! Akinek nincs pénze, az ne kártyázzon!

Néhány nap múlva az unoka újabb levelet küldött:

”Elutasító válaszod szomorúvá tett, de már nincs semmi baj. Leveledet eladtam egy amerikai autogramgyűjtőnek háromszáz fontért!”

Az öreg székelv elküldi az unokáját egy üveg borért.

- Na de nagyapám, pénz nélkül?

- Pénzért a bolond is tud hozni!

A gyerek visszajön, odaad egy üres flaskát.

- Na de fiam, ki látott már olyat, hogy üres flaskából bort igyék?

- Hát teli üvegből a bolond is tud inni!