



Bennünk lakozó energia

Lehmann Katalin | Fotó: Juhász Luca

Hajtóerő a lélek

Bűvös cselekedet, isteni tett, ténykedés, művelet. Ilyen és ehhez hasonló ógörög–görög szómagyarázatokat találhatunk az energia meghatározására, amely értelmezés alatt nem csak a testek egy fizikai tulajdonságát értjük, hanem az emberi létezésünk segítőjét vagy éppen hátráltatóját is, de hogy a bennünk rejlő energiák hasznosak legyenek számunkra, fontos, hogy időnként „feltöltsük” magunkat pozitív gondolatokkal, a nyugalom békéjével, mindenféle harag, becsvágy és egyéb „negatív energiák” kirekesztésével.

Hogy testünk és lelkünk is jóllakjon...

Ostobaság lenne nem természetesen venni azt a köznapi tényt, hogy az autónak szüksége van benzinre, a repülőgépnek kerozinra, valamint időszakos karbantartásra. Emberi létezésünk egyik legalapvetőbb szükséglete termé-

szetesen a táplálék, de egészség alatt a teljes testi, lelki és szociális jólét állapotát, és nem csupán a betegség hiányát értjük.

A testi egészségünkre, a materiális vonalra a fejlett és fejlődő országok lakói még csak-csak odafigyelnek, na de a lelki egészségre? Egészségesnek mondhatom-e magam, ha



napi tíz órát robotolva, viszonylagos szociális jólétben élve egyetlen boldogságom, ha hétfévente a tévé előtt ülve nézem a legújabb akció- vagy horrorfilmeket? Lehetőséges. Természetesen nem zárható ki házon kívülre a 21. század adta technológia – nem is kell, de miután egy kellemes eperfagyival az ízlelőbimbóinkat kényeztettük, gondoltunk-e arra, hogy hogyan kényeztethetnénk a lelkünket is? Milyen pozitív energiákkal tölthetnénk meg az amúgy elfáradt szellemünket? Miért lenne alábbvaló ezen szükségletünk? Emlékszünk még egyáltalán arra, hogy milyen egy kellemes vízparti séta vagy egy erdei kirándulás a családdal, barátokkal? Zenehallgatás a cseresznyefa alatt?... Jaj, de mi lesz, ha a szomszéd lustának néz? Mit gondolnak majd rólam az emberek? Fényes nappal pihenni, sétálni, „energizálni” magam? – merül fel a kérdés mindannyiunkban. Miért szomszéd, neked nem kapcsolódás, ha a tévé előtt kiabálsz a kedvenc csapatodnak? Kikiabálsz magadból a stresszt, az egész héten át felhalmozódott elfojtást? Annyi energiát fordítunk mások megismerésére, hogy magunk megismerésére már nem fordítunk kellő figyelmet. Fessünk, ússzunk, másszunk! Szakítsuk ki magunkat a mókuserékből, találjuk magunknak időnként olyan elfoglaltságot, amely igazán szabaddá tesz bennünket! Hímezzünk. Akár különösebb ok nélkül is, a hímezés örömeért és a bennünk felszabaduló pozitív energiák megteremtéséért. Kertészkedjünk, és csodáljuk az alkotásunkat! Kiránduljunk, ússzunk! Legyünk jók magunkhoz, hiszen ha mi nem tesszük meg a kezdő lépést magunkért, hogyan is várhatnánk el másoktól ugyanezt?

Kell egy elhatározás...

Rövidebb gondolkodás után a tavasz utolsó heteiben eldöntöttem, hogy részt veszek egy néhány kilométeres zárandokúton, amely a biskói komptragédia helyszínére (Paks határában), az 1884. június 18-án bekövetkezett – Magyarország legtragikusabb vízi katasztrófájaként számon tartott baleset helyszínére látogat, immár sokadik éve. A hullámsírban több mint kétszáz fő lelte borzalmas halálát, gyakorlatilag teljes családok veszték a Dunába. Jól ismertem ezt a városi történetet, ahogyan azt is, hogy a helyszínre évek óta zárandoklatot



szervez a paksi plébánia. Zárandoklat. Milyen jól csengő szó. Gyalogolni valamiért vagy valakiért. Mi fontosabb az úti cél vagy a megtett út? Esetleg mindkettő? Utunk a paksi Szent Vendel-kápolnától indult csakúgy, ahogy azon a végzetes nyár eleji napon is. A menetben volt, aki énekelt, volt, aki imádkozott, és volt, aki látszólag csak sétált, de bizonyára különböző gondolatok kavargtak a fejekben. Valamiért vagy valakiért gyalogoltunk. Jómagam úgy indultam neki az útnak, hogy ezzel a

hosszú, egyenes, árnyékosnak egy cseppet sem mondható úttal a Mindenhatónak, legyen bármi is a neve, hálát adjak olyan dolgokért, amelyekért éjszakákon át könnyek közt fohászkodtam.

Mindenki életében vannak betegségek, csapások és sok-sok rossz, de ha nem is vesszük mindig észre, ott van minden nap egy nagyon-nagyon jó is. Hogy kinyitottuk a szemünket, hogy a szereteteinkkel lehetünk. Lehet, hogy most még nem telik egy gyönyörű lakásra, de most ez egyszer ne ebben mérjük a boldogságunkat. Beérhetem kevesebbrel is? Van egy kicsi, de szép házam, autóm, lehet nem csúcstechnológia, de az enyém, meg-

dolgoztam érte. Hát nem öröme ez is? Szüleinkre, gyermekeinkre ránézni nem boldogság?

Gondoltunk már arra, hogy mi az, ami feltölt minket és boldoggá tesz? Álltunk már kitárt karokkal a nyári lágyszellőben? (Szerk.: jómagam először csak két hete.) Na és, ha kinevetnek? Titkon bizonyára ők is ezt csinálnák.

Engem feltöltött a közel kétórás séta. Nehéz volt kissé, mert meleg volt, és rég gyalogoltam egyszerre ennyit, de határozottan feltöltődtem, fizikailag és lelkileg is

