

Az életünkben sokszor történnek olyan nehézségek, amelyek miatt egy pillanat erejéig elveszíthetjük a reményt, de néha érezhetjük azt is, hogy az életünknek nincs semmi értelme. Számos embernek az élete depresszióba torkollik, ami még a jobbik eset, ugyanis vannak páran, akik az öngyilkosságot választják a probléma megoldása helyett. A megjelenésünk általában nagyon fontos számunkra, érdekel minket a világ véleménye, a lelki világunkat pedig elhanyagoljuk, és az, amit elhanyagolunk az egy idő múltán el is korcsosul. A lelkünk olyan, akárcsak az agy, ha nem mozgatjuk meg gondolatokkal, feladatokkal, akkor egyre feledékenyebbek leszünk, és egy idő után egyre tudatlanabbak is. Ez a helyzet a belső világunkkal is, ha nem ápoljuk valamivel, akkor egyre boldogtalanabbak és üresebbek leszünk.

Képzeld el egy üres, hideg téli utcát, a fák már lehullajtották leveleiket, csak az utcai lámpák díszítik a rideg utat. Csend honol. Képzeld oda magadat az út közepére, teljesen egyedül vagy, lehet, először a nyugalom érzése fog el, viszont egy idő után magányosan fogod érezni magad és szükséged lesz valakire.

A lelki állapotunkat a szerelemhez tudnám hasonlítani, amikor az ember beleszeret valakibe, lángol a tűz, hevesek vagyunk és boldogok, de minél több bú és bánat ér bennünket, ez a láng kezd kialudni, és csak a sötétség marad, mert nincs fény, ami bevilágítsa.

Én is éreztem így, 11 éves voltam. Egy májusi napon az ósdi iskola tornatermében vártam az oktatót, amikor egy nálam idősebb, jóval magasabb fiú megszólalt. Még mindig fülemben cseng a szava.

„Itt van az elefánt!” - kiáltott fel rekedt hangon.

A füleimre mondta. Miért? Miért tette? Olyan ártatlan voltam, olyan fiatal. Még hittem a mesékben, a világ szépségében, neki pedig sikerült egyetlen mondattal lerombolnia az emberekbe vetett hitemet. Mára már nem annyira fáj, de akkor nagyon a lelkembe tiport. Úgy éreztem, sebet ejtett a szívemen, de szerencsére volt aki beragassza azt: az anyukám. A történések után több gondolat is volt a fejemben, vajon nem is sejtette, hogy mit okoz ezzel? Talán viccesnek találta? Lehet, hogy ez lett volna neki a mutatóujja, akárcsak egy bűvésznak, hogy minél több figyelmet kapjon másoktól? Esetleg Ő is sérült, és én vagyok az áldozata, akin levezeti a feszültséget? Sokáig gyötörtek a szavai, ezért elhatároztam, hogy megmúttatom a füleimet. Emlékszem még arra a napra, 2017.március 8-a volt, nőnap. Egy hideg havas reggelen a szüleimmel az autóban ülve elindultunk a pozsonyi kórházba. Kinéztem az ablakon. Ültem. Gondolkodtam. Akkor még jó ötletnek tűnt, de ezáltal elvesztettem egy darabot az eredeti énemből, és formálódtam, akárcsak egy folyadék, elkezdtem felvenni az "edény" alakját. Mind így teszünk, azt hisszük, csak a külsőnket változtatjuk meg; valaki tornázik, valaki sminkeli magát, valaki pedig felvesz egy álarcot, és elrejtí önmagát. Nem is gondoljuk, hogy saját magunk mennyit ártunk ezzel a lelkünknek. Ők sem gondolták, hogy mennyit ártanak nekünk. Szép lassan olyanokká válunk, mint a saját bántalmazóink, és ezzel romboljuk önbecsülésünk. 3 hét telt el a beavatkozás óta, végre levehettem azt a szoros kötést a fejemről, belenéztem a tükörbe, láttam, hogy a füleim szépen lelapultak. Megsimítottam a mutató ujjammal, de még nagyon érzékeny volt. Újabb gondolatok kóvályogtak a fejemben.

„Mit tettem?" - kérdeztem magamtól.

Érdekes, nem lettem tőle boldogabb. Egyáltalán, hogyan is feltételezhettem azt, hogy majd boldoggá tesz egy olyan cselekedet, amelyet egy faragatlan ember miatt vittem véghez? Dühömben felpofoztam magam, éreztem a kezem csattanását a selymes bőrömnön. Fájt. Égetett. Tartott talán 5 percig, de azt a sajgást még most is érzem, amit az a fiú okozott nekem. Hogy miért van ez? A fizikai sérülés egy idő után begyógyul, a fájdalom elmúlik, de azok a sebek, amelyeket a lelkünk szerzett, valahol mélyen letelepednek, ezért újra felszakadhatnak, bármikor, de sosem tűnnek el igazán. Az embernek át kell hágnia magát temérdek problémán, mire eljut arra a szintre, hogy a gyógyulás megkezdődhessen. Egyszer mindannyiunknak elszakad a húr, és elégünk lesz a sok rosszból. Elkezdünk dolgozni önmagunkon, megtanuljuk kezelni a negatív dolgokat. Ezt az időszakot mindenki máshogy éli meg. Valaki a munkával foglalja le magát, hogy ne legyen ideje a rosszra gondolni. Néhányan megtalálják azt, hogy mit is szeretnek igazán.

Ezen a korszakon már én is túlléptem.

2021 februárjában egy szeles reggelen a rózsaszín bolyhos köntösömben éppen az erkélyen ültem és majszoltam a lekváros kenyéremet egy csésze fekete tea társaságában. Mikor bele akartam szűrölni az italomba, az hirtelen kilötyt. A forró folyadék az én mezítelen lábfejemre zúdult, felszisszentem. Szélsébesen szaladtam a fürdőszobába, hogy lemossam magamról azt a ragadós, mézes teát, ezután pedig felkaptam egy zsebkendőt, és visszamentem feltörölni az erkély csempéjét. A takarítgatás közben elmerengtem azon, hogy milyen jó is lenne, ha egy reggel úgy ébrednék fel, hogy élvezem azokat a dolgokat, amelyek várnak rám a nap folyamán. Ideges lettem.

Azt hiszem, ez volt az az áttörés, amikor az utolsó csepp is behullott a pohárba. Milyen ironikus, ugye? Elegem lett a sok balszerencséből és bántalmazásból, ezért elhatároztam, hogy megváltoztatom ezt!

Visszamentem a házba, és leültem az ágyra a telefonommal a kezemben. Elkezdtem böngészni; több órán át bambultam a képernyőre, kutattam a fontosabbnál fontosabb információk, tippek után. Sikerült is kijegyzetelni pár elemi dolgot. A kutatásom során megtudtam, hogy mennyire fontos a lelkünknek az, hogy kiegyensúlyozottak legyünk. Mindenkinek más hozza el az egyensúlyt az életébe, valakinek például a katonás rutin, valakinek a meditálás, vagy esetleg a híres "énidő", amikor bármit csinálhatunk, ami csak jól esik. Arra a következtetésre jutottam, hogy kéne vásárolnom egy naplót, amibe mindent fel tudnék jegyezni. Vissza is bújtam a képernyőbe, és rábukkantam egy füzetre.

„Mennyi?! 30 euróba kerülne a boldogságom megtervezése?" - futott végig az agyamon a gondolat.

Egy kis tanakodás után megrendeltem az Élettervező című munkafüzetet. Nagyon szép volt az elrendezése, mindent figyelemmel tudtam benne követni és szívmengető idézetekkel rohamozott meg minden hónap elején. Egy kis idő múltán úgy éreztem, ez tényleg segít, örültem annak, hogy nem hiába költöttem el az én nehezen megspórolt zsebpénzemet. De valami még mindig hiányzott. Igaz, hogy

kiegyensúlyozottabb lettem, viszont akkor miért bántott még mindig az a fránya beszólás? Nem hagyott nyugodni, hogy egy primitív fickó tönkretette az önbizalmamat, ami által az törékennyé vált. Az idő elteltével még több bántással kellett szembenéznem:

„Nagyon lapos vagy” - nem kértem a véleményét.

„Undorító a stílusod” - nem kellett volna elmondania.

Az első komoly beszólás után már a többen nem annyira lepődtem meg, hisz tudtam, milyenek az emberek. Ettől függetlenül egyre kevesebbnek éreztem magam. Olyan voltam, akárcsak egy mákszem egy hatalmas fehér papírlapon. Kicsi és védtelen. Nekem kellett felhúznom egy védőfalat, hogy ezek a verbális fegyverek ne juthassanak el hozzám. Ez a fal pedig a meditáció volt. Minden egyes nap meditáltam. Felkelés után, lefekvés előtt sőt, még alvás közben is. Elkezdtem megfigyelni, hogy egyre kipihentebben és boldogabban kelek fel reggelente. Nem az volt az első gondolatom, hogy mit kéne felvennem ahhoz, hogy ne nevéssenek ki, hanem inkább az, hogy melyik ruhában érzem jól magam. Azt hittem ez nem lehetséges, mármint a változás. Hittem, gondoltam, és talán mindig is én voltam az, aki lealacsonyította önmagát.

Lehetséges, hogy mindvégig én voltam a hunyó, mert átadtam magamat a bántásoknak. Mert hagytam magamat degradálni. Talán, ha elengedtem volna a múltat, akkor nem kellett volna még 4 év után is lelkileg szenvednem.

