

Leteheted a maszkodat

Kisgyermek korunk óta arra nevelnek, hogy légy ilyen meg olyan, meg amolyan, mert csak akkor kapod meg az általad szomjazott figyelmet, szeretetet. Ha pontosan olyan vagy, mint amilyent elvárnak tőled, akkor szeretnek. Így megtanuljuk, hogy nem lehetünk önmagunk (ugye, mekkora paradoxon: hiszen soha nem lehetünk más, mint önmagunk), hanem másokat kell másolnunk.

Az iskolai oktatás is ugyancsak erről szól. Megtanulni a feltétlen engedelmisséget, mások gondolatait magunkévá tenni, bemagolni, másolni, miközben valódi önmagunk egyre inkább háttérbe szorul, elsorvad. Megtanuljuk, hogy hogyan veszejtsük el önmagunkat és legyünk elismert hamisítványok. Az élénk példaképként állított sikeres emberek azok, akik csillogó szemmel, világmege-váltó érzelmekkel mennek be iskolákba, és aktatáska, nyakkendő, sablonra szabott tucatemberként jönnek ki. A szemük már nem csillog oly' élénken, kreatív ötleteiket háttérbe szorították a betanult gondolati- és viselkedési minták s az egyéniségük súlyos maszkok mögé záródott.

Az ember egy különös lény. A természetben a fű nem akar virág lenni, az illatos virág nem akar bálna lenni, a veréb csak röpül szabadon és nem akar sirály lenni - egyszerűen csak van és kibontakoztatja önmagát. Emberként mindig valaki más akarunk lenni, mint amik vagyunk. Szerepeket képzelünk magunknak és álarcként magunkra öltve ripacszkodunk a világunk színpadán s ez a szereplés nem merül ki napi pár órában.. játsszuk, játsszuk, szakadatlanul játsszuk szerepeinket apaként, anyaként, dolgozóként, főnökként, barátként, szeretőként - s életünk drámáiba, a végtelen szerepjátásba belefáradunk és kiégünk. Félünk a maszkot levedleni, mert ez a megkérgesedett maszk (látszólag) erőssé tesz minket, ez védi (a sérülékenynek vélt) ártatlan "Én"-ünket. Bennünk munkál egy óriási feszültség: mélyen legbelül, elfojtva egy ószinte, szeretetre és alkotásra vágyó ártatlanság



sóvárog, hogy kiáradjon, de a merev, rideg, megkérgesedett szerepek maszkján ugyan kitekint, de tartósan áttörni nem tud. "Én" akarok lenni, kiáradni, de önmagammal korlátokat állítok.

Nagyon ritkán tudjuk leengedni maszkjainkat és hagyni, hogy érző-gondolkodó, szerető és féltő ártatlanságunk fölcillanjon, előtörjön és sugározva kiáradjon. És lám, mégis.. az ember-hamisítványok fakó tömegén átvillannak olyan igazán nagyok, akik mertek önmaguk lenni. Megkérdőjelezték a megkérdőjelezhetetlen szokásokat, sablonokat, a fennálló status quot.. merészen és bátran saját ideáik, ötleteik elszánt megvalósítóivá váltak. Hajtóerőként nem a gyors meggazdagodás vezérelte őket.. a világ jobbítására vágytak, hogy általuk szebbé és jobbá váljon az élet. S amint eltökélten álmaik megvalósításán dolgoztak, csodák történtek: mintha az egész univerzum összefogott volna mellettük: apró kis események történtek, hívek tűntek föl a semmiből, emberek, akik támogatóivá váltak az ötleteiknek, népszerűsítették őket - s így villámgyorsan haladtak a siker útján.

Rebellis világban élünk.. Egyre többen fáradnak bele a színészkedésbe, ismerek fel, hogy életük boldogtalan, kies és üres, mert másokat kell utánozniuk, meg kell felelniük mesterként elvárásoknak: imázsoknak, fantomképeknek, ideáloknak. Befáradtak a súlyos maszkok viselésébe és egyszerűen csak arra vágnak, hogy szeretettel összekapcsolódjanak embertársaikkal, kiáradjanak.

Éld a saját életed! Egyszerűen csak el kell engednünk magunktól azt a belső kényszert, hogy megfeleljünk a (vélt) elvárásoknak. Meg kell találni azt, amit a legnagyobb élvezettel, örömmel és boldogsággal végzünk - amiben azt érezhetjük, hogy valami egyszerűt alkotunk. Lehet ez a legapróbb dolog, ami szívünkhöz közelálló - sütés-főzés, varrás, fényképezés, írás, csináld-magad barkácsolás - bármi, amiben kedved leled és kiáradhat belőled a szunnyadó alkotóvágyad. Keresd, kutasd föl, hogy mi az, ami a valódi hivatásod, küldetésed és hagyd kibontakozni magad!

Ervin Kery, „Éld a saját életed!” című cikke alapján
Forrás: ervinkery.blogspot.hu

Mi az élet értelme?

Sokakat tudattalanul csak az a cél vezérli, hogy jól alkalmazkodjanak a társadalmi elvárásokhoz: jó gyerekek legyenek, jó tanulók, sok dicséretet kapjanak, elvégezzék a főiskolát, kereszenek egy biztos állást egy nagy cégnél, ahol pontosan követve az utasításokat elismerést kapnak és nagyszerű anyagi juttatásokat. Hétköznap kihúzni hétvégéig, év közben bírni a futamot a párhetes szabadságig, s amikor már az oly' hön áhított szabadságot kellene élvezni, akkor notebookokkal, telefonokkal felszerelve a munkahelyi gondjain aggódik - a pusztá létezés öröme valahová elillan. Évek telnek-múlnak, de még bírni kell a nyugdíjazásig, amikor aztán - végre-valahára! - beköszönt(ene) az aranyélet. S amikor már nyugdíjas lesz, akkor képtelen élvezni a szokatlan szabadságot, mert újabb stresszes helyzeteket teremt, csak hogy ne maradjon egy csöpp ideje önmagára s a létezésre. Nem tudja élvezni a létet, mert háta fáj, egészsége megrokkant, betegségek gyötrik, és egyszer csak .. nincs többé. Marad egy sírkő, ami az idők során lassan elmállik. Dédunokái már a nevét sem fogják ismerni.

Figyelted, hogy a kultúránkban a halált elrejtik? Amikor valaki meghal, akkor a holttestet letakarják, elviszik, zárt koporsóba teszik, temetési rituálék sora kábít el, úgyhogy voltaképpen nem is marad lehetősége az élőknek, hogy kontempláljanak az élet mulandósága fölött. Rettogunk a haláltól, s a halálfélel-műnkét a tudattalan mély vermébe száműzzük, egyszerűen úgy teszünk, mintha örök életűek lennénk. Pedig valójában bármelyik percben - akár most is! - ott függ fejkünk fölött a halál kardja, készen arra, hogy elvágja az életünk fonálát.

Hogy igazán értékeld az életedet, nézz szembe a mulandósággal! Nézz szembe azzal, hogy tested megszületett s valamikor majd használhatatlanná válik az élet számára. Nézz szembe azzal, hogy minden másodperc, amit élőként töltesz ezen a bolygón, egy hatalmas ajándék. Minden pillanat, amit itt töltesz, a létezés örömeinek pillanata: hiszen élsz, vagy, létezel és létezésed egy csoda és hatalmas lehetőségek tárháza.

Mi a te életed értelme?

Nézz szembe a mulandósággal! Ha akarod, csöndesedj el és végezz el egy meditációt.

Keress egy nyugodt helyet, ahol senki sem zavarhat, ahol zavartalanul egyedül lehetsz. Legyen csend és diszkrét világítás, hogy elmélyülhess önmagadban. Helyezkedj el kényelmesen úgy, hogy a gyakorlat közben ne aludj el. Lazíts. Figyelmeddel többször is pásztázd végig a testedet, minden izomcsoportodat és figyelj rá, hogy ellazuljon. Vegyél mély lélegzeteket s amikor a levegőt kiengeded, akkor fújd ki magadból minden szorongásodat, stresszet, gondodat, bánatodat. S amikor mélyen megpihentél magadban, akkor hunyd le a szemed és gondoldj arra, hogy milyen lesz az életed 1 év múlva? És 5 év múlva? 10 éve múlva? 30 év múlva? És hol leszel 100 év múlva? Megérted, hogy ha nem is most, de valamikor vár a testedre a vég. Képzeld el, hogy halálos ágyadon vagy. Haldokolsz. Felteheted a kérdéseket: "Ha előlről kezdeném az életemet, akkor mit tennék?", "Ha még lenne egy napom élőként, mi tennék?", "Ha lenne még 1 évem, mit tennék?", "S ha 5 vagy 10 évem lenne?" Mi kell ahhoz, hogy végre örüljek a létezésemnek? Egyáltalán kell valami, hogy a létezésem csodájának örüljek?

Ráébredsz, hogy életed értelme nagyon egyszerű. Az életed értelme maga az élet. A létezés, a létezés öröme és boldogsága.

Minden reggel, ébredés után nézz magadba! Határozd el, hogy mulandó életed mai napját átengeded az élet szépségének. Egyszerű dolgokkal szebbé és jobbá teheted nemcsak a saját életedet, hanem másokét is. Élvezd a pillanatok szépségét, a napsütést, a madárcsicsergést, egy mosoly varázsát, egy emberi érintést, egy szeretetteljes beszélgetést - ezek olyan dolgok, amelyekért nem kell pénzt költened és mégis az életedet tartalommal és örömmel töltik fel.

Éld az életed értelmét!

Forrás: ervinkery.blogspot.hu



MI AZ ÉLET ÉRTELME?

Valaki már tudja, valaki még nem, van akit pedig nem érdekel

Ismered már a dalodat?

Van egy törzs Afrikában, ahol a gyermek születési dátuma nem az, amikor megszületik, sem pedig amikor megfogant, hanem az a nap, amikor a gyermek még csak egy gondolat az anyja fejében. És amikor egy nő úgy dönt, hogy gyereke lesz, elmegy és leül egy fa alá, egyedül, és csöndben vár, amíg meg nem hallja gyermeke dalát. Miután meghallotta gyermeke dalát, visszamegy a férfihez, aki majd a gyermek apja lesz, és megtanítja neki. Ezután, szeretkezés közben, néha együtt éneklnek a gyerek dalát, meghívva őt ezáltal, hogy foganjon meg nekik.

Amikor az anya várandós, megtanítja a gyermek dalát asszonytársainak és a falu idősebb asszonyainak, hogy amikor a gyermek megszületik, a saját dalával üdvözölhessék. Aztán, ahogy a gyermek felnő, a falubeliek mind megtanulják az ő dalát. Ha előfordul, hogy elesik és megüti magát, valaki felveszi, és énekl a dalt. Ha csinál valami emlékeztetést, vagy átesik a serdülőkor beavatási szertartáson, akkor az ő tiszteletére a falubeliek éneklnek a dalát.

Van másik alkalom az afrikai törzs életében, amelyen a falu énekl az egyén énekét. Ha bármikor élete során, a személyi büntetést követ el, vagy rendellenes szociális viselkedést tanúsít, a

faluközepére állítják, a közösség tagjai köréje állnak és éneklnek a dalát.

A törzs felismerte ugyanis, hogy az antiszociális viselkedésre, nem a büntetés, hanem a szeretet és az önvalójára való emlékeztetés ad valós kiigazítást. Ha felismeri a saját dalát, többé nem kíván olyant cselekedni, ami másnak fáj.

Ez így megy életük végéig. A házastársak, a dalukat együtt éneklnek. És végül, ha az egyén halálos ágyán fekszik, a falubeliek körülveszik és saját dalát énekelve virrasztanak mellette utolsó lélegzétvételeig.

Lehet, hogy te nem nőttél fel egy afrikai törzsben, és nem énekeltek a saját dalodat életed fontos pillanataiban, de az élet mindig emlékeztet rá, hogy mikor vagy összhangban magaddal, és mikor nem. Amikor jól érzed magad, amit csinálsz összecseng a saját daloddal, és amikor szörnyen érzed magad, akkor nem. A végén mindannyian fel kellene ismerjünk a dalunkat, és énekelnünk kellene azt. Lehet, hogy kezdetben bizonytalan vagy a hangodban, de így van ezzel az összes nagy énekes. Csak folytasd az éneklést és az segít megtalálnod a saját utadat.

Forrás: thegodmolecule.tumblr.com
Fordítás: Simon Ildikó