

LEVÉL NŐTÁRSAIMNAK...



Kedves lányok, asszonyok, tizennyolcon-inniek és örök tizennyolcon-túliak!

Jártok-e ti is ugyanabban a cipőben, mint én? Mármint abban a sokszor kopott, elnyűtt, poros és megfáradt cipőben, amely minden maradék erejét összeszedve, vagy sokszor erején felül is szolgálatkész buzgalommal igyekszik teljesíteni, mi több, kitalálni gazdáinak, vagy mit is mondok, szóval szeretneinek, főnökeinek, munkatársainak, szomszédainak és általában maga körül minden teremtett léleknek az összes óhaját-sóhaját? Teszi ezt azért, mert úgy érzi, számára csak ez jelent létjogosultságot, csak ettől lesz szerethető (már ha egyáltalán...), és ha nem így tenne, akkor valószínűleg már rég kidobták volna, és tengődhetne árván, elhagyatottan, mindenkitől elfeledetten a világban.

Nos, ismerős ez a cipő? Amely, valljuk meg, már eléggé kényelmetlen, tör és szorít és ócska is, de mégsem merünk kilépni belőle. **Ismerős ez a szituáció?** Különösen ilyenkor, nem sokkal karácsony után, amelynek eljövetelekor már rég nem érezzük a Fény születése feletti örömet, az otthon összebújós, fahéj- és kalácsillatú melegét, ellenben tetőfokára hág a stressz, a kapkodás, a módfelett való költekezés és az emiatti idegeskedés, a mértéktelen sütés-főzés és az emiatti újabb idegeskedés... Soroljam tovább? És aztán a kimerültség és a kiüresedtség, amikor az ember lánya fogadkozik, hogy eztán már soha többé nem, de a lelke mélyén megszólal egy kaján kis hang, hogy dehogyisnem. Így ment ez mindig, és ezután is így megy majd, fogadkozhatsz, ahogy akarsz...

várásainak? **És felismertétek már, hogy ez egyszerűen abszurd és lehetetlen?**

Nekem erről mindig A molnár, a fia meg a számár című mese jut eszembe. Amikor apa és fia elindulnak számárháton a városba, de minden szembejövő tesz valami megjegyzést rájuk, hogy miért ülnek meg mindketten azt a szegény szamarat, aztán miért az apa megy gyalog és a fiú számárháton, majd miért fordítva, és így tovább, amíg végre, teljesen megzavarodva, a két mafla veszi hátára a szamarat, és világ csúfjára cipeli a vállán. Hát ennyit a megfelelni akarásról.

Ami – nem mellesleg – azzal a veszéllyel is jár, hogy miközben kizárólag másokért élünk és mások kívánságait teljesítjük, szépen megfedkezünk magunkról, a saját vágyainkról és elképzeléseinkről, így aztán, ha léleg-

zetnyi szünethez jutunk, hirtelen azt sem tudjuk, mit kezdjünk magunkkal. Sőt, már abban sem vagyunk biztosak, hogy egyáltalán kicsoda is ez a „magunk”. Ilyenkor aztán pánikba esünk, összezavarodunk, és hogy valamit mégiscsak tegyünk „magunkért”, elrohanunk vásárolni, barátnőzni, bulizni, csokizni vagy bárhová, ahol valamilyen önkényeztető pótcselekvéssel becsapjuk magunkat, és úgy csinálhatunk, mintha tettünk volna valamit ezért a mellőzött, kiszigerelt és háttérbe szorított „önmagunkért”.

Akivel egyszer jó lenne már úgy istenigazából elbeszélgetni. Mondjuk a vásárlás, barátnőzés, bulizás, csokizás, önkényeztetés vagy egyéb kényszertevékenység helyett. Sőt, akár a mások azonnali és erőn felül való kiszolgálása helyett is.

Akinek jó lenne kikérni a véleményét erről-arról. Például az ügyben, hogy helyesli-e, amit teszünk. Indokoltnak tartja-e ezt a mi nagy buzgalmunkat, amellyel lehetőség szerint igyekszünk mindenkinek a kedvében járni. Ő is úgy látja-e, hogy ez a kulcs a másik emberhez; ahhoz, hogy elfogadjanak, megbecsüljenek, szeressenek minket.

Lehet, hogy nemmel válaszolna?

Lehet, hogy azt felelné: „Ó, te szegény, hát hová jutottál? **Hát ennyire elfelejtetted, hogy ki vagy? Nem tudod már, hogy nem a szolgálataid, a megfelelni akarásod, hanem egyszerűen a puszta tündöklő**

léted, a varázslatos női erőd, a benned továbbélő déd-, ük- és ősanyáid teszik szebbé-jobbá a világot? A tökéletesség mércéje nem a fáradságod, hanem az őszinte mosolyod, nem a kezéd alól kikerülő művek hibátlansága, hanem az, amilyen mértékig a saját valód bennük van, és nem a behódolásod, hanem hogy szabadon döntöd el, mi az, amit megteszel, és mi az, amit nem.”

mi az, amit megteszel, és mi az, amit nem.” **Mit éreznék ennek hallatán?** Gyanítom, hogy megkönnyebbülést és felszabadultságot, akárcsak én. És mit érezne az oly sokáig háttérbe szorított, ám most végre megszólított önmagatok? Szerintem örülne. Örülne, és örömben azonmód tovább ütne a vasat, és jaj, mennyire más lenne az ő hangja, mint azé a kis kárörvendően sutyorgóé, amelyik minden mondatát úgy kezdi: „Á, te ezt úgyse...!”

Örülne, és örömetől mi is erőre kapnánk. És az eddigi szorongás és örökös szorongatottság helyett a szabadság, a tágasság, a bőség és az elégedettség érzése töltene el bennünket. És megnyugvás. Amiért rátaláltunk erre az erőre. Amiért magunk mögött tudhatjuk biztatóan reánk tekintő ősanyáink végtelen sorát. Amiért vagyunk, akik vagyunk, és életünket önként hozzáigazíthatjuk másokéhoz, de nem kötelező folyton engedelmeskednünk és fejet hajtaniunk. Amiért méltóságunk van, és bizonyos dolgokat már nem azért teszünk, vagy nem teszünk meg, mert mások azt mondták, hogy kötelező vagy nem szabad, hanem mert mi magunk érezzük úgy, hogy a saját méltóságunk megkívánja vagy nem engedi.

Érzitek, ahogy a szívetekről legördül a súly? Ahogy a tüdőtok kitágul, és mélyet lélegeztek? Ahogy az ablakon kinézve már nem érzitek tehernek, hogy megint mindent elrejtett a hó, és persze, hogy nektek kell ellapátolnotok, vagy éppen valami nyúlós izé szemereg az égből és csupa-

tyak lesz minden? **Mi lenne, ha így kezdenék ezt az évet? És mi lenne, ha így is folytatnánk, eztán mindvégig?** Hisz eddig folyton az ellenkezőjét tettük, és látjuk, hová jutottunk. **Miért ne tennék mostantól másként?** Szeretettel: egy közületek —Makra Júlia

A TÖKÉLETESSÉG
MÉRCÉJE NEM
A FÁRADTSÁGOD,
HANEM AZ ŐSZINTE
MOSOLYOD, NEM
A KEZED ALÓL
KIKERÜLŐ MŰVEK
HIBÁTLANSÁGA,
HANEM AZ,
AMILYEN MÉRTÉKIG
A SAJÁT VALÓD
BENNÜK VAN,
ÉS NEM
A BEHÓDOLÁSOD,
HANEM HOGY
SZABADON
DÖNTÖD EL, MI AZ,
AMIT MEGTESZEL,
ÉS MI AZ, AMIT NEM.

SUSANNE HÜHN: A KIS VADÓC

www.bioenergetic.hu

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

