

Haraji Adalbert

# A pillanat lehetősége

Mi tenne boldoggá? Képzeljünk el egy győzelmet, vagy akár valaminek a megszerzését, amely ezt az érzést előidéz. A világban való mozgásunk mindennapi élménye megváltoztathatja azt, ahogy látunk, érzünk és ahogy cselekszünk. Ebben az esszémben a háláról szeretnék elmélkedni. Mi a kapcsolat a boldogság és a hála között? Néhányan úgy vélik, hogy nincs semmi különös e kapcsolatban, hisz magától értetődő. Ugyanis ha boldog vagy, akkor hálás vagy.

De gondoljunk át újra. A boldog emberek valóban hálásak is? Mindannyian ismerünk olyanokat, akiknek mindenképpen megvan a boldogsághoz, mégsem boldogok, mert valami mást akarnak, vagy ugyanabból többet szeretnének. És mindannyian ismerünk olyan embereket, akikre rájár a rúd, és olyan szerencsétlenek, hogy senkinek nem kívánjuk, és mégis igazán boldogok. Boldogságot sugároznak, mert hálásak. És akkor felteszem a kérdést, mit jelent a hála. Hogyan működik?

Mikor valami kapcsán egy értékes dolgot kapunk, úgy vélem, két dolognak össze kell jönnie: legyen értékes és igazi ajándék. Amikor e két dolog összejön, akkor a hála önkéntelenül megjelenik a szívünkben és a boldogság akaratlanul feltámad bennünk. Ilyen a hála megjelenése.

De a lényeg az volna, hogy ne csak néhanapján éljük át. Lehetünk olyanok, akik hálátelten élünk. Na de hogyan

lehetne ez lehetséges? Azzal, hogy azt érezzük, azt tudatosítjuk magunkban, hogy minden pillanat jutalom, egy ajándék. Mert nem biztos, hogy még egy pillanatot kapunk. Talán ez az a pillanat, amely a legértékesebb, amelyet valaha kaptunk, minden benne rejlő lehetőséggel.

Ez azt jelenti, hogy mindenért hálásak lehetünk? Természetesen nem. Nem lehetünk hálásak az erőszakért, a háborúért, az elnyomásért, a kizsákmányolásért. Személyes szinten nem lehetünk hálásak barátunk elvesztéséért, a hűtlenségért, a gyászért. De senki nem mondja, hogy mindenért hálásak kell legyünk. Viszont azt állítom, hogy minden adott pillanatban hálásak lehetünk a lehetőségért, még akkor is, ha valami igen nehéz dologgal szembesülünk, mert kaphatunk az alkalmon és válaszolhatunk a kapott lehetőségre. Hogyan lehetnének meg mindannyian a hálásan élés módszerét, hogy ne csak néha-néha legyünk hálásak, hanem pillanatról pillanatra is? Hogyan valósítsuk meg? A módszer roppant egyszerű: Állj meg! Csak nézz! Menj! Ez minden.

De milyen gyakran állunk meg? Szinte soha, átrohanunk az egész életünkön. És mert nem állunk meg, elszalasztjuk a lehetőséget. Meg kell tudnunk állni, csendben lennünk. Stoptáblákat kell iktatnunk az életünkbe. Amikor sikerül megállnunk, akkor csak nézzünk. Nyissuk ki a sze-

münket, fülünket, orrunkat. Minden érzékszervünk hangolódjon rá erre a kapott csodálatos gazdagságra. Ha jól csináljuk, akkor sohasem ér véget, mert az élet arra való, hogy élvezzük, minden percét, és azt, ami nekünk megadatott. Akkor megnyílik a szívünk a lehetőségek előtt, hogy segítsünk másokon, hogy boldoggá tegyük őket, mert semmi sem tessz boldogabbá, mint amikor mindannyian boldogok vagyunk.

Amikor a lehetőségek előtt megnyitjuk a szívünket, a lehetőségek felszólí-

tanak, hogy tegyünk valamit. Azt tehetjük, amit az élet abban a pillanatban kínál. Eláraszt a hála, mert tudatában vagyunk annak, hogy ez mennyire fontos és hogyan teheti jobbá a világunkat, és mert ha hálás vagy, nem félsz. Ha nem félsz, nem vagy erőszakos. Ha hálás vagy, áradó érzésből cselekszel, és nem a szűkösség érzéséből, és hajlandó vagy megosztani. Ha hálás vagy, élvezed az emberek közötti különbségeket és tiszteletben tartasz mindenkit. Ez megváltoztatja az életünk hatalmi piramisát.

