

13+1 TANÁCSOM AZ ÉLETHEZ

Részlet

*Dr. Buda László “Mit üzen az életed?”
című könyvéből*



Bevezető

Tisztában vagyok vele, hogy tanácsokat osztogatni – főleg ismeretlenül – milyen kockázatos műfaj. Szeretném elkerülni az önteltség (én jobban tudom, mint te) és az ostobaság (ami nekem működik, az neked is fog) csapdáit. Mégis ezt a műfajt választom most, az egyszerűsége, közérthetősége miatt.

Az a célom, hogy azt az üzenetet, amit ebben a könyvben átadni igyekeztem, összepréseljem, kisajtoljam egy végső esszenciába, és így kínáljam fel neked, búcsúzóul. Csak azért használom ismét a 13+1-es motívumot, mert az írás folyamán megkedveltem, és mert szerintem jól mutat, hogy megint felbukkan, a legvégén.



1

Időnként tedd fel magadnak a kérdést: „Hogy vagyok valójában?”

Vedd szemügyre életed keresztmetszeti „neurózistérképét”, a lehető legőszintébben, legelfogadóbban, legderűsebben. Életedet tekintsd tükörnek, és figyelj oda arra, amit meglátsz benne magadról. De azért ne vedd magad „véresen” komolyan, neved jóízűen a saját hülyeségeiden.



2

Ne bántsod magad!

Ez egy káros szokás, a múltból maradt rád. Számodra egykor fontos személyektől tanultad meg, hogy valami nem stimmel veled. Ebből mihamarabb ébredj fel. Vedd észre, amikor csinálod, és hagyd abba. Az önmagaddal való rendíthetetlen szövetséged a legerősebb alapod az élet kihívásai közepette. Ne azzal foglalkozz, hogy mennyire gáz vagy, hanem inkább azzal, hogy mennyi tűz van benned.



3

Szelídítsd meg az időt!

Igyekezz az életedet minél gyakrabban hosszmeteszben, madártávlatból szemlélni. Lásd meg életed hologramját. Néha merengj el a paradoxonon: egyszerre vagy mindegyik létállapotod, a magzattól a gyermekeken és felnőttön át az épp haldokló személyig – és közben egyik sem vagy. Lényed – megnyilvánulási formáid mögötti – magvát keresd. Időnként időzz az időtlenben.



4

Bánj jól a testeddel!

Bár sokkal több vagy, mint a pusztá tested, erre az életre ezt kaptad ajándékba, hogy rajta keresztül tapasztald meg a világot. Tartsd szépen karban, gondoskodj róla, kommunikálj vele, szeresd. Vedd figyelembe a szükségleteit: okosan tápláld, rendszeresen mozgasd, megfelelően pihentesd. Segítsd bölcsen az öngyógyító folyamatait. Figyeld az üzeneteit, halld meg a suttogását, ne várd meg, amíg hangosan jajveszékel. Naponta fejezd ki a háládat felé. És akkor se aggódj, ha ez nem megy tökéletesen – szerintem senkinek sem megy –, a lényeg, hogy igyekezz mindig egy picit tudatosabban és szeretettelibben fordulni a tested felé.



5

Okosan gazdálkodj az energiáiddal!

Ismerd fel és eltökélten építsd le az energiapazarlás és a „nem fenntartható fejlődés” megnyilvánulásait az életedben. Rendszeresen ellenőrizd, hogy aminek figyelmet és energiát szentelsz, az megérdemli-e az odafordulásodat. Ha nem, bátran hagyd ott csapot-papot.



6

Mélyítsd el magadban az elengedés örömét!

Ha elértél egy bizonyos életkort és érettséget, hasznodra fog válni, ha rendszeresen felülvizsgálod ragaszkodásaidat – tárgyakhoz, helyzetekhez, személyekhez, meggyőződésekhez. Ahhoz, hogy egyre könnyedebben és szabadabban élj, rá kell érezned az elengedés örömére, különben elég fogcsikorgatós lesz az élményed, amikor az élet elvesz tőled valamit, amihez kötődtél. Tudatosan gyakorold a ragaszkodás feloldását, a könnyebb helyzetektől a nehezebbek felé haladva. És fogadd derűsen azt is, ha kiderül, valamihez annyira odatapadtál, hogy önszántadból nem tudsz megválni tőle, inkább megvárod, amíg egy krízis, egy betegség vagy a halál elveszi.



7

A krízishelyzetekben (is) gyakorold az élettudatosságot!

Ha valami váratlan nehézség adódik az életedben, beszorulsz egy „liftbe”, talán elsőre – mint a legtöbbszörünk – te is felháborodsz, kiakadsz, méltatlankodsz, bosszankodsz. Viszont, ha odafigyelsz – és korábban gyakoroltál egyszerűbb szituációkban –, egyre jobban le tudod rövidíteni a szenvedéssel töltött időt azáltal, hogy minél hamarabb felveszed az élettudatos nézőpontot. Ezt úgy csináld, ahogy neked testhezálló, a lényeg, hogy minél magasabbról, távolabbról sikerüljön ránézned a helyzetre. Nekem ezek a gondolatok szoktak segíteni: „ez is elmúlik”, „ez is életem egyik színes élménye csupán”, „egy részemnek ez most nagyon kellemetlen, de van olyan részem is, amelyik továbbra is jól van és derűsen szemléli ezt a cirkuszt”, „vajon mekkora jelentősége lesz számomra ennek az egésznek 1 nap, 1 hét, 1 év, 10 év múlva?”



8

Válj profivá a gyönyörködésben!

Egyáltalán nem magától értetődő, hogy észreveszed a téged körülvevő szépséget. Ezt is tanulni és gyakorolni kell nap mint nap! Jegyezd meg ezt a számot: 13,8 (korábban említettem: ennyi milliárd évre volt szüksége az univerzumnak ahhoz, hogy kibontakoztassa és megmutassa neked azt, amit egy adott pillanatban magad körül észlelsz). Ha ezt mélységében felfogod, csakis meghatódva és lenyűgözve tudsz körülnézni. Érthető, ha a gondjaid ezt nem teszik lehetővé 0-24-ben, de törekedj rá, hogy rendszeresen visszatalálj ide. Ha a természeti környezet segít gyakorolni, menj és gyönyörködj a tájban, a növényekben, az állatokban. Aztán tartsd meg ezt a lelkiállapotot, ameddig csak tudod, miközben dolgozol, közlekedsz, takarítasz, befizeted a számláidat, neveled a gyerekedet, öleled a partneredet.



9

Figyelj oda jobban (és beszélj megfontoltabban)!

Az életkorod előrehaladtával talán számodra is egyre nyilvánvalóbb lesz – amit én is felfedeztem a saját életemben –, hogy a legértékesebb emberi kapcsolataid abból születnek és abból táplálkoznak, hogy túl tudsz lépni önmagadon és valóban oda tudsz figyelni másokra. A figyelmed mélyülésével egyre megfontoltabbá válik majd a beszéded is, ami általában (tisztelet a kivételnek) egyúttal kevesebb szövegeléssel is jár. Szavaid tartalmasabbá, csended gazdagabbá válik. Mély és tiszta figyelmed fényében az emberek őszintébbé, nyíltabbá, barátságosabbá és együttműködőbbé válnak veled. Keresik a társaságodat, mert jó nekik a közeledben lenni. Ha ezt a készségedet elkezded tudatosan művelni, el fogsz ámulni, hogy a kapcsolataidon keresztül mennyi bőség árad az életedbe.



E könyv jelentős részét ennek a témának szenteltem, nem maradhat ki a tanácsaim sorából. Tudom, hogy nem kell bizonygatnom, magadtól is tapasztaltad: életed minőségét alapvetően meghatározza kapcsolatrendszered harmóniaszintje. A feloldatlan konfliktusok, elrendezetlen viszonyok rengeteg energiát fogyasztanak. Létfontosságú, hogy rendszeresen megvizsgáld: van-e olyan kapcsolat a külső-belső világodban, amelyhez rossz érzések társulnak. Ha találsz ilyet, hozz tudatos döntést arról, hogy így akarsz-e hagyni, vagy fel akarsz szabadítani az ebben lekötött energiát. A kapcsolatrendezést mindig belül kezd, és lehetőleg vidd el a teljes feloldásig. Utána hozz döntést arról, hogy van-e ezzel még tennivalód a külső környezetedben.



Az elégedett és derűs élet kulcsai közül ez az egyik legfontosabb, mégis sokan túl későn fedezik fel, ha egyáltalán rátalálnak. Ifjabb korban természetesnek tűnik, hogy azt keressük, amit a világ adhat nekünk. Így választunk iskolát, munkahelyet, partnert: mit kaphatok tőle? Kielégíti-e az igényeimet? A csalódás előbb-utóbb törvényszerű. A világnak nem az a dolga, hogy téged elkényeztessen, az emberek nem azért léteznek körülötted, hogy kiszolgáljanak. Felszabadító ezt az irányt egyszer csak megfordítani, és egyre inkább azt keresni: mit adhatok én? Mivel gazdagíthatom, építhetem, óvhatom, támogathatom a környezetemet és az abban élőket? Ezen az úton sokkal kevesebb a csalódás és sokkal több az öröm.



A mi társadalmainkban az emberek többsége elképesztően komollyá és sokszor komorrá válik, mire felnő. Legyél üdítő kivétel! Engedd, hogy a természetes derűd, barátságosságod, nyitottságod és kedvességod akadálytalanul sugározzon másokra. Természetesen nem az együgyű vigyorgásra, a hamis kirakatmosolyra, az erőltetett pozitivitásra, a manipulatív szimpátiakeltésre és hasonlókra gondolok. Hanem az érett bölcsességből fakadó derűre, ami általában akkor fénylik fel, amikor az ezt eltorlaszoló akadályok (félelmek, ragaszkodások, görcsök és akarások) egyre inkább lebomlanak, elhalványulnak benned. Ahogy tisztul a „belső lakásod”, egyre jobban átjárja a napfény. Egyszerűen csak engedd, hogy ez kiüljön az arcodra, és figyeld, mekkorát változik a világ körülötted pusztán attól, hogy a szád sarka egyetlen millimétert elmozdult felfelé.



Értékelj és becsüld egyedi, megismételhetetlen mivoltodat, de sose feledkezz meg saját jelentéktelenségedről, hópehelynyi szerepedről a „ kozmikus havazásban”. Egocentrikus, narcisztikus hozzáállásod rengeteg felesleges szenvedés forrása. Nyugodj meg, nem számítasz olyan sokat. Üdítő és pihentető, ha időnként mélyen belegondolsz: a világ nélküled is remekül elvan. Ő volt itt előbb. Jelenleg is tökéletesen működik végtelen sok olyan helyen, ahol Te nem vagy ott. Itt marad azután is, hogy Te távozol a színpadról. Szóval: csak szerényen



Az életed annyira személyes, példa nélküli és rejtélyes, hogy nincs az az ember, aki neked megmondhatná, merre van az arra. Gyermekkorodtól fogva épp elég rombolást vitt végbe, hogy azt csináld, amit mások mondtak, ajánlottak, javasoltak, követeltek. Felnőttként ez már nem kötelező. A jótanácsokat nem feltétlenül kell követni. Többnyire elég megfontolni: „hm... érdekes... szóval szerinted így kellene... oké, átgondolom”. Én magam is így vagyok vele: gyakran kérek tanácsot idősebb, tapasztaltabb barátaimtól, eltöprengek azon, amit hallottam, aztán megyek a saját fejem után. Te is nyugodtan bánj hasonlóan az én tanácsaimmal.

