

A hónap dilemmája

A külsőségek, vagy a bensőséges, értékekkel teli ünnep?

Minden évszakra és minden helyzetnek megvannak a hangulatához illő külső jegyei, így a karácsonynak is. Az ünnep fényei, illatai nélkül nem lenne advent, nem lenne karácsony. Olyan ez, mint az esküvő és a menyasszonyi csokor: az egyik nincs a másik nélkül. Az év utolsó, és egyben legjelentősebb eseményei a csillogás, a színek, a fények és a varázslat jegyében telnek. Az ünnep színei, formái, érzéki gyönyörei a ráhangolódás rituáléját erősítik. Az élet minden jelentős eseményéhez hozzátartoznak ezek. Egy ballagás, egy esküvő, egy keresztelő attól lesz más, mint a többi nap, hogy külsőségeiben is megváltozik.

Karácsonyi bokszeccs?!

Az utóbbi években megsokasodtak azok az írások, melyek elítélik a karácsonyi készülődés csillogását, hangsúlyozva a belső értékeket. Sokuk szinte kizárólagosságot követel ennek az érzésnek. Szinte olyan érzésem van, ha kimegyek az utcára, mintha egy bokszmérkőzésen lennék. Hölgyeim és uraim! A kék sarokban a kereskedelem, az utcán megjelenő fények, árudömping. A piros sarokban a bensőséges, szeretethangsúlyos, szinte puritán ünnep. A bíró október végén belefúj a sípjába, a mérkőzés elindul. A kereskedelem rajongótábora és a szeretet hívei egyre szélsőségesebben biztatják a versenyzőiket. A két tábor a karácsonyt használja nyílt küzdőtérnek a média minden szegmensében, hogy valamilyen állásfoglalásra készítse az embereket. Évközben békésen élnek az életüket, de a „szeretet nevében” mindkettő felhúzza a bokszkesztyűt. Egy ideig zavart, ma már megbékéltem, és arra koncentrálok, ki milyen újabb cselet tud kieszelni a küzdőtéren. Ez inkább szórakoztat.

A külsőségekkel nincs baj

Szerintem nincs baj a külsőségekkel, sem a szeretettel. A gond a szélsőséggel van, a harmónia hiányával. Induljunk ki magunkból, mégpedig azért, mert úgy tartják a keleti filozófusok, hogy ha magunkat megismerjük, megismerjük az egész világot. Minden belőlünk indul és hozzánk érkezik. Ami az életünkben megjelenik kicsiben, az megjelenik nagyban is. Ha te tisztában vagy a belső értékeiddel, akkor valószínű, hogy ezt a külső megjelenésed is tükrözni fogja. Láthatóvá válik az öltözködési stílusosban, sminkedben, ékszereidben egyaránt. Ha belül hiányok jelentkeznek, az a külsőnkön is meglátszik, megbomlik az összhang. Minél nagyobb a különbség a külső kép és a belső világ között, annál feltűnőbb a kívülről számára a diszharmonia. Ez az „Itt valami nem stimmel” érzés...

Mi a fontosabb?



Fotó: iStockphoto

14

A külsőségek,

„Mrs. Dalloway partikat ad, hogy leplezze a csendet”

Életünk minden külső megjelenése visszatükrözi belső tudatosságunkat, legyen szó autóról, lakásról, ajándékokról. A dolgok akkor vannak harmóniában, ha személyes értékeinket tudjuk tükrözni mindenben, ami körülvesz bennünket. Ezért gond, ha valaki eladósodik az ünnep kapcsán, ezért gond, ha nincsenek családi hagyományok, melyek belőlünk fakadnak, és az egyedi értékeinket tükrözik. A minket körülvevő tárgyakban, emberekben tükröződik saját elfogadásunk. Megmutatják, mennyire vagyunk képesek magunkat tisztelni, szeretni. Itt nem az egoista öntömjezésről beszélek, hanem arról az állapotról, hogy a hibáimmal és az értékeimmel együtt képes vagyok-e elfogadni, és felvállalni magam, és szeretni a bennem élő. Ebben az esetben már tudom tisztelni a szeretteim másságát, mert látom a saját tökéletlenségemet is. Ha ez megy, az ünnepi szeretet sem lesz gond. Ekkor pontosan látom, hogy számomra, számunkra mi teremti meg a karácsony értékeit, és képes leszek kialakítani azt a közeget, amiben mindenki jól érzi magát. A karácsony szeretete ott tud kiteljesedni, ahol egész évben jelen van a család tagjainak értéktisztelete. Ha csak egy nap a szeretet, nincs meg az alap, amire ez az érzés ráültethető. Talán ezért van sokakban csalódottság, mert a külsőségekkel pótoljuk a belső érzések hiányát. Olyan ez, mint egy gyönyörű, legújabb divat szerint öltözött nő, vagy egy sármos férfi, akiről rövid időn belül kiderül, hogy színjáték minden cselekedete, és üres az élete. Nincs benne szeretet, ezért hamar feltűnik a benne lévő kontraszt, és többnyire egyedül marad. Mit tesz? Még inkább a külsőjén változtat, egyre jobban ügyelve a kinézetére, még messzebb kerülve ezáltal az egyéni értékeitől, és az emberekhez való kapcsolódástól... és már megint itt is vagyunk a karácsonynál.

Két nap szeretet

Minél több konfliktust hordoz a család, amiben élünk, annál több feszültséget hordoz magában az ünnep. Egy kudarcélmény után a következő évet sajnos nem arra fordítjuk, hogy javítsunk a kapcsolatunkon a családtagjainkkal, megértsük, és elfogadjuk a másikat, hanem a következő ünnepen erőnkön felül, még több ajándékkal halmozzuk el a másikat, még több csillogást és külsőséget rakva a szeretet jegyében a napokra. Az eredmény – ha lehet mondani – még nagyobb távolság és űr.

Időt és energiát nem kímélve két-három napra koncentrálnak az odafigyelést, és azt gondoljuk, ezzel mindent megadtunk, ami tőlünk tellett. Sokáig tartott, amíg megértettem, mit jelent, hogy csak egy energia van. Az energiamennyiséget én osztom be. Ha bármelyik irányba túlságosan eltérek, a másik irányra nem marad elég odafigyelésem. Ha a külsőségekre figyelek, kevés belső tartalommal tudom megtölteni az életem. Ha csak a belső tartalomra koncentrálok, hiányozni fog a külső élmény. Ezt az egyensúlyt az élet minden területén megteremteni nem könnyű, de nem is lehetetlen. Jó hír, hogy egész éves törekvésünk eredménye az ünnepekben teljesedik/teljesedhet ki.

Mi hát a megoldás?

Igen, szükség van a külsőségekre, de csak a család és az te igényeidnek megfelelően. Mielőtt elindulsz bevásárolni, hagyj egy kis időt arra, hogy felmérj, kik azok a családtagok, akik valóban fontosak, kikkel érdemes és finom az együtt töltött idő. Kinek veszel ajándékot és milyen értékben. Hidd el, nem ezen a párezer forintot múlik, hogy valaki felfigyeljen rád, vagy kivívd tiszteletét, szeretetét. Ha úgy érzed, szükség van a bevásárlóközpontok forgatagára, élvezd, de hagyj időt egy ünnepi kávénak és süteménynek. Még jobb, ha ezt a családdal együtt teszed. Ugyanakkor figyelj arra, hogy csak addig vásárolj, amíg ezt élvezed. Inkább többször keveset, de lazán, hogy a vásárlással töltött idő minősége javulhasson. Ugyanez vonatkozik az előkészületekre. Szükség van díszekre, gyertyára, de csak annyira és olyanra, amennyi és amilyen a jó érzést megadja. Kellene a sütemények, a finom sülték, az ünnepi ételek, de „a kevesebb néha több” elv alapján ügyelj a pénztárcádra, és a családdal együtt töltött idő arányára. Már az ünnepek előtt azt keresd, hogy a szeretteid minek örülnének a legjobban. Nem ajándéokra, inkább a tőled kapott időre gondolok. Lehet, hogy az ünnep hangulatát kevesebb süteménnyel, és egy finom, borozós estével jobban tudod hangsúlyozni.

Az ünnep fényét emeli a szép ruha, az egyén külső megjelenése, ezzel is megadva a tiszteletet a karácsonynak, de kár vagyonokat költeni csak azért, hogy látszatszillogás mögé rejtjük hiányos önbecsülésünket, amiért egész évben nem dolgoztunk meg. Az én világomban a karácsony hangulata egyben fokmérő is, amolyan vizsgamunka, arra vonatkozóan, mennyit törődtem abban az évben a családommal, milyen eredménnyel, mennyire vagyok tisztában folyton változó belső világommal, és ezt milyen minőségben tudom átadni a környezetemnek. Ha a belső értékeim rendben vannak, az ünnep is finom rezgésű, intim hangulatú. Ha nem (és bevallom, erre is volt példa), a fontos családi események félresikerültek.

vagy a
bensőséges,
értékekkel
teli

ünnep?