



Hol kezdődik az egyik, hol ér véget a másik?



Valamikor régen élt egy kínai faluban egy szegény paraszt, akinek az egyetlen vagyona egy csodálatos fehér mén volt. Még a császár is meg akarta vásárolni a lovat és egy zsák aranyat kínált érte, de a paraszt visszautasította és a császár követői dolgvégezetlenül értek vissza a palotába. A falubeliek csodálkoztak a paraszt ostobaságán és nem értették, hogyan mondhatott le az öreg a hatalmas gazdagságról és a váratlan szerencséről.

Egy reggelen, amikor a paraszt belépett az istállóba, észrevette, hogy a ló eltűnt. A falubeliek izgatottan szaladtak össze az üres istálló előtt és hangosan siráncokztak az öregembert ért szerencsétlenség miatt: „Gazdag ember lehetnél, ha nem lettél volna olyan makacs. Most szegényebb vagy, mint valaha. Nincs lovad, amivel dolgozhatnál a földeken, és nincs pénzed, amiből élhetnél. Hát ez nagy szerencsétlenség!”

Az öregember elgondolkodva tekintett körbe, lassan bólintott, és azt mondta: „Miről beszéltek? Csak annyit látok, hogy a ló nincs az istállóban. Talán szerencsétlenség, talán nem. Ki tudhatná pontosan?”

Az emberek sustorogva szétszéledtek. Az öreg bizonyára megőrült az őt ért szerencsétlenség miatt. Másképp nem lehet magyarázni a szavait.

Pár nappal később, egy meleg, napos tavaszi délelőtt, amikor a fél falu a földeken dolgozott, az elveszett fehér mén egyszerre csak hangos nyerítéssel száguldott végig a falu utcáján. Szőrén csillogott a nap, sörénye és farka pedig úgy repdesett a szélben, mint a legfinomabb ezüsfonál. Csodálatos látvány volt, ahogy ereje teljében, büszkén száguldott. De a falusiak nemcsak ezért meredtek rá döbbenettel. Hat vad kanca ügetett ugyanis a mén után, és követték az istálló melletti, nyitott kamrába.

„Ó, te szerencsés ember, megáldott az Isten! Most hét lovad van, és gazdaggá váltál! A megszülető csikók hamarosan megtöltik majd a karámot. Ki gondolta volna, hogy egyszer ilyen szerencsében lesz részed?”, kiabáltak a falubeliek, és gratuláltak az öregnek a nemvárt gazdagsághoz.

Az öreg paraszt ismét nyugodtan, elgondolkodva nézte az izgatott tömeget, és azt válaszolta: „Túl messzire mentek. Mondjátok egyszerűen azt, hogy hét lovam van. Senki sem tudja, mi lesz ebből. Hiszen mindig csak töredéket látunk, hogyan tudnánk ezek alapján megítélni az egészet? Az élet olyan végtelenül sokszínű és meglepő.”

Az emberek döbbeneten hallgatták. Nem értették, miért olyan nyugodt az öreg. De hát mindig is furcsán viselkedett. Egymás között abban mindenesetre egyetértettek: Ők maguk majd meghaltak volna az örömtől, ha a sors váratlanul hat vadlóval ajándékozta volna meg őket!

A parasztembernek egyetlen fia volt, aki a következő hetekben elkezdte betörni és megszelídíteni a vadlovakat. Türelmetlen fiatalember volt, és túl korán ült fel az egyik vad

kancára. A ló ledobta, és a fiú olyan szerencsétlenül esett a földre, hogy többszörösen eltörte mindkét lábát. Bár a javasasszony megtett minden tőle telhetőt, mindenki tudta, hogy a fiú lába soha többé nem gyógyul meg tökéletesen, és élete hátralevő részét sánta nyomorékként tölti el.

Ismét összeszaladtak az emberek a paraszt háza előtt. „Ó, te szegény szerencsétlen!”, jajveszékelték. „Most kiderült, hogy a szerencséd valójában szerencsétlenség! Az egyetlen fiad, öregkorod támasza, most tehetetlen nyomorék, és többé nem tud a segítségedre lenni. Ki fog ellátni, és ki fog dolgozni, amikor elfogy az erőd? Milyen nehéz a sorsod, hogy ilyen szerencsétlenség történik veled!”

Az öreg ismét végignézett a falubelieken, és így válaszolt: „Elvakítanak benneteket az előítéleteitek és csak fekete-fehérben látjátok a világot. Még mindig nem értettétek meg, hogy mi emberek csak töredékeket láthatunk? Mi csak az élet apró darabkáit érzékeljük, és ti úgy tesztek, mintha ítéletet mondhatnátok az egészről! Annyi történt, hogy a fiam eltörte mindkét lábát, és sosem fog tudni úgy járni, mint azelőtt. Elégedjétek meg ennyivel.”

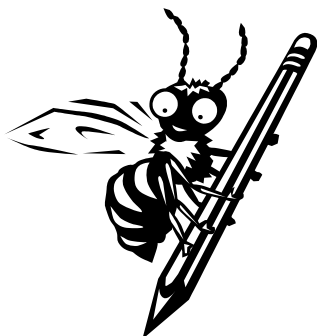
Nemsokkal később a császár hatalmas háborút indított az egyik szomszédos ország ellen. A toborzó szolgák végiglovagoltak az országon, és besoroztak minden apát és fiút. Az egész falut elborította a jajgatás és szomorúság, mert mindenki tudta, hogy a legtöbb férfi sohasem fog visszatérni ebből a véres és kilátástalan háborúból.

A falubeliek mégegyszer összegyűltek a paraszt háza előtt: „Valóban igazad volt. Most mégiscsak szerencsét hozott neked a nyomorék fiad. Nem fog ugyan nagy segítséget jelenteni, de legalább veled marad. Mi bizonyára soha többé nem látjuk viszont a szeretteinket, akik elmentek a háborúba. De a te fiad veled marad, és idővel talán segíteni is tud majd. Hogyan történhetett velünk ekkora szerencsétlenség! Mit tegyünk most?”

Az öreg elgondolkozva nézett végig a megzavarodott embereken, és így válaszolt: „Bárcsak segíthetnék nektek, hogy messzebbre és mélyebbre láthassatok, mint ahogy eddig tettétek! Egy kulcslyukon át nézitek az életet, és mégis azt hiszitek, hogy az egészet látjátok. Senki sem tudja közülünk, hogy milyen a Nagy Kép. Ami első pillantásra hatalmas szerencsétlenségnek tűnik, arról a következő percben kiderülhet, hogy nagy szerencse. A látszólagos szerencsétlenség tehát hosszabb távon szerencsének bizonyulhat, és fordítva ugyanez érvényes. Mondjátok egyszerűen azt, hogy a férfiak elmentek a háborúba, és az én fiam itthon maradt. Senki nem tudja, hogy mi lesz ebből. Most pedig menjetek haza, és töltsétek az időtöket azokkal, akik megmaradtak nektek.”



Marlies Holitzka – Klaus Holitzka: Megélni a pillanatot, Budapest 2004.



Az állatok iskolája

Volt egyszer egy állatiskola. Ebben az iskolában négy tantárgy volt: futás, úszás, ugrás és repülés. Mindegyik állat minden tantárgyat tanult.

A kacska úszásban volt jó, szó ami szó a tanárnál is jobb. Futásból és repülésből elégséges volt, az ugrás pedig egyáltalán nem ment neki. Éppen ezért elenegették neki az úszást annak érdekében, hogy több időt fordíthasson az ugrásra. Hamarosan úszásból is közepes lett. De a közepes még mindig nagyon jó jegy, így emiatt senki sem aggódott – csak a kacska.

Ez addig ment, míg úszóhártyás lába el nem vásott, s így már úszásban is csak közepes eredményt tudott elérni. Abban a tanintézményben azonban megfelelőnek tartották a középeket, így hát ez senkit nem zavart, csak a kacsát.

A kenguru kezdetben a legjobb volt a futásórán, de később elbátortalanodott, mert ő is úgy próbált futni, mint a többiek – négylábon.

A nyúl futásban osztályelső lett, de a sok úszáskorrepetálás miatt idegösszeroppanást kapott.

A hal otthagya az iskolát, mert unatkozott: számára mind a négy tantárgy ugyanaz volt, de ezt nem értette meg senki. Mert ők sohase voltak halak.

A medve megbukott a vizsgán, azt mondták rá, hogy lusta – különösen télen. Neki a nyár lett volna a legjobb évszak, de ekkor nem volt nyitva az iskola.

A mókus mászásban jeleskedett, mígnem a repüléstanár a fa teteje helyett a földről indította. Az teljesen letörte, s a túleröltetés lábizom húzódást idézett nála elő, így végül mászásból hármast, futásból kettést szerzett.

A sast nagy bajkeverőnek tartották. Ugrásban mindenkit messze túlugrott, de a stílusa egyéni volt olyan, ami a szabályokkal ellenkezett. Iskola után mindig ottfogták és ötszázszor leírárták vele, hogy „csalni csúnya dolog!” Ez visszatartotta a felszárnyalástól, amit imádott. De a tanulás a legfontosabb.

Ám a legnagyobb problémát a méhecske okozta. Olyannyira, hogy a tanár elküldte őt Bubó doktorhoz: vizsgálja meg. A doktor megállapította, hogy a méh szárnyai túl kicsik a repüléshez s ráadásul rossz helyen is vannak. De a méhecske nem látta Bubó doktor diagnózisát s ki tudja hogy, de repül.

Azt hiszem, én is ismerek egy-két méhecskét. És Ön?!





A vizes edények

Egy indiai legenda szerint egy férfi minden nap a falu szélére járt vízért egy új és egy régi edénnyel.

Az öreg edény már meg volt repedve, csorgott a víz belőle és a hazafelé úton a fele kifolyt. 2 éven keresztül minden nap ugyanazt az utat tette meg a férfi.

Az új edény büszke volt, a teljesítményére és tudatában volt annak, hogy teljes mértékben megfelelt arra, amire készítették. Míg az öreg edény majd meghalt szegyenében, hogy a feladatát nem tudta tökéletesen ellátni még akkor is ha tudta, hogy a repedések a hosszú évek hűseges munkájának a következményei voltak. Úgy szégyellte magát, hogy egy nap amint a kútnál pihentek így szólt a férfihoz:

- Sajnálom, hogy minden alkalommal csak félig telt edénnyel érsz haza így csak félig tudom a szomjadat oltani.

A férfi elmosolyodott és azt mondta: - Nézz jól körül a hazafelé úton!

Így is tett az edény és látta, hogy az ő oldalán az árok széle sokkal zöldebb volt. Látod, hogy a te oldalad sokkal szebb - mondta a férfi. Mindig is tudtam, hogy repedések vannak rajtad és így kihasználtam ennek az előnyét. Virágokat, salátát és más zöldséget ültettem és te minden alkalommal megöntözted őket. Így rózsát szedhettem, hogy a házunkat szebbé tegyük, a gyerekeim salátát, káposztát, hagymát ehettek. Ha te nem olyan lennél, amilyen vagy, akkor mindez nem lenne.

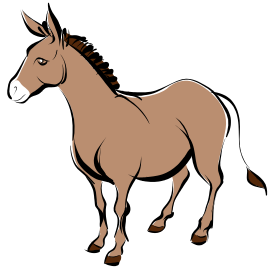
Mindannyian megöregszünk és mások lesznek az értékeink. Hozzuk ki a legtöbbet ezekből az értékekből.



A tükör törvényei

1. **Ami másokban zavar, dühít, - az bennem van.** Minden, ami másokban dühössé tesz, zavar, "én jobban csinálnám", megváltoztatnám stb. az önmagamban van. Minden tehát, amit én kritizálok a másikban, ami ellen harcolok - bennem van.
2. **Amit más kritizál bennem és nekem fáj, - azt még nem dolgoztam fel.** Mindaz, amit a másik személy rajtam kritizál, harcol ellene, meg akar változtatni - és ez engem sért, bánt, érint stb. - az nincs feldolgozva bennem, nincs megoldva bennem. Ilyenkor az EGO sérül, mert az EGO-m erős.
3. **Amit mások kritizálnak bennem, de engem nem érint, az az ő problémájuk.** Minden, amit a többiek kritizálnak bennem, harcolnak ellene, meg akarják változtatni, de ez engem nem érint, akkor az az ő problémájuk, feldolgozatlanságuk, tökéletlenségük, melyet kivetítenek rám, mert önmaguk nem tudnak, nem mernek szembenézni vele.
4. **Ami másokban szeretek, az bennem van.** Minden, amit én a másikban szeretek, magamban van meg, magamban szeretem, mert felismerem magam a másik személyében, mivel az egylényegűségünk mutatkozik meg.

Megjegyzés: Hány helyen bukkantam már rá erre a pár sorra... Vajon honnan indult útjára, amikor a szellemi síkról leszivároga a fizikai síkon öltött gondolati, írott formát? (Fogadás)



A paraszt és a csacsi

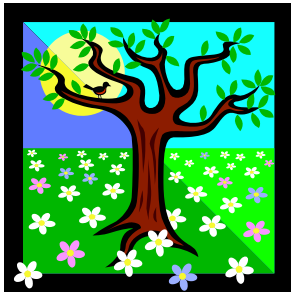


Egy nap a paraszt szamara beleesett a kútba. Az állat órákon át szánalmasan bőgött, miközben a paraszt megpróbált rájönni, mit is tehetne.

Végül úgy döntött, hogy az állat elég idős már, és a kiszáradt kutat is ideje már betemetni; nem éri meg kihúzni a szamarat. Áthívta a szomszédjait, hogy segítsenek. Mindegyik lapátot fogott és elkezdtek földet lapátolni a kútba. A szamár megértette, hogy mi történik és először rémisztően üvöltött. Aztán, mindenki csodálatára, megnyugodott. Pár lapáttal később a paraszt lenézett a kútba. Meglepetten látta, hogy minden lapátnyi föld után a szamár valami csodálatosat csinál. Lerázza magáról a földet, és feljebb mászik. Ahogy a paraszt és a szomszédjai tovább lapátolták a földet, a szamár mindig lerázta magáról, rálépett és így egyre feljebb jutott. Hamarosan mindenki ámulatára a szamár átlépett a kút peremén, és boldogan elsétált.

Az élet is ilyen: időnként sokfajta szemetet és földet lapátol rád. A kútból kimászás trükkje, hogy lerázd magadról, amit rád szórnak és tegyél egy lépést. Minden probléma egy lehetőség a továbblépésre. Bármilyen problémából van kiút, ha nem adod fel, nem állsz meg.

Néha ez a megoldás: rázd meg magad és lépj egyet feljebb!



A kívánság fája

Egyszer egy ember eltévedt és anélkül, hogy észrevette volna, véletlenül a Paradicsomba jutott. Nagyon fáradt volt, lefeküdt az egyik fa árnyékában és elaludt. Amikor felébredt, nagyon szomjas volt, és azt gondolta: „Bárcsak lenne itt egy korsó hideg víz!” A kívánsága egy szempillantás alatt teljesült és a semmiből megjelent előtte egy vízzel töltött korsó.

Miután csillapította a szomjúságát, elkezdett korogni a gyomra. „Szívesen ennék egy kis rizst”, - gondolta. A legnagyobb csodálkozására egyszerre finom ételekkel teli tányérok lebegtek elő a semmiből, majd leereszkedtek előtte a földre. A férfi éhes volt, ezért nem ámuldozott tovább, hanem mohón neki esett a finomságoknak. Később teli hassal, elégedetten hátradőlt és körülnézett. Gyönyörű tájat látott maga körül, virágzó mezőket és arra gondolt, hogy milyen kellemes volna, ha egy szép nő is itt lenne mellette. Abban a pillanatban egy csábítóan szép nő símult a vállához és rámosolygott.

Estefelé amikor a nő elaludt a fa árnyékában és a férfi teljesen elégedett volt, egyszer csak elkezdett csodálkozni. Mi történik itt? Álmodik, vagy pajkos szellemek játszanak vele? Talán az ördög kísérti. A következő pillanatban a levegő megtelt szellemekkel, és egy ijesztő ördög meredt rá.

A férfi reszketni kezdett, azt gondolta: „Eljött az utolsó órák. Bizonyára megölnek és a pokolba dobnak.” És így is történt.



A kiszámíthatatlan érzelmekről

Egy zen tanítvány, aki a megvilágosodást kereste, sokat szenvedett kiszámíthatatlan dühkitörésitől. Végül összeszedta minden bátorságát és elment a mesteréhez.

„Mester”, mondta, „kiszámíthatatlan dühkitörések kínoznak. Elegendő, ha valami nem úgy alakul, ahogy szeretném, és máris elveszítem az önuralmamat. Akkor alig ismerek magamra és megijedek önmagamtól. Hogyan küzdhetem le ezt a dühöt, hogy megtalálhassam a belső békét?”

„Ez rendkívül érdekesen hangzik”, mondta a mester. „Mutasd csak meg a dühödöt!”

„Most éppen nincs jelen”, mormolta a tanítvány, „most nem tudom megmutatni neked.”

„Rendben van”, mondta a mester, „akkor hozd el a dühödöt, amikor megjelenik.”

„Ez nem lehetséges”, rázta ingerülten a fejét a tanítvány. „Teljesen váratlanul érkezik, és ha megpróbálnám megfogni, hogy elhozzam hozzád, akkor útközben valószínűleg elveszíteném. Így nem lehetséges.”

A mester egy ideig hallgatott. „Ha ez így van-, mondta végül, akkor nem lehet a valódi éned része. Ha a valódi természetedhez tartozna, akkor bármikor meg tudnád mutatni, és nem veszíthetnéd el soha. Tehát a düh minden bizonnyal kívülről került hozzád. Mondd csak, ott volt már ez a düh a születésedkor is? Nem? Akkor teljesen egyértelmű, hogy nem a lényed része. Figyelj csak, a következőt javaslom: Legközelebb, amikor előnt a düh, fogj egy botot és üsd magad addig, amíg a düh már nem bírja tovább és elmenekül.”

Marlies Holitzka – Klaus Holitzka: Megélni a pillanatot, Budapest 2004.



A FIÚ ÉS A SZÖG



Volt egyszer egy kisfiú, akinek igen nehéz természete volt. Az apja adott neki egy zacskó szöget, hogy mindannyiszor, amikor elveszíti a türelmét, vagy veszekszik valakivel, üssön be egy szöget az udvar végében lévő kerítésbe.

Az első napon 37 szöget ütött a fiú a kerítésbe. A elkövetkezendő hetek során megtanult uralkodni magán és a kerítésbe beütött szögek száma napról napra csökkent: felfedezte, hogy sokkal könnyebb uralkodni magán, mint a szögeket beütni a kerítésbe.

Végül elérkezett az a nap, amikor a fiú egyetlen szöget sem ütött be a kerítés fájába.

Ekkor megkereste az apját, és elmesélte neki, hogy ma egyetlen szöget sem kellett a kerítésbe ütnie.

Ekkor az apja, azt mondta neki, hogy minden nap, amikor megőrzi a nyugalma, és nem kerül veszekedésbe senkivel sem, húzzon ki egy szöget a kerítésből. A napok teltek, amikor egy nap a fiú közölte apjával, hogy már egy szög sincs a kerítésben..

Az apa elkísérte a fiát a kerítéshez, és így szólt: „Édes fiam, te igen becsületre méltóan viselkedtél, de nézd csak meg mennyi lyuk van ezen a kerítésen.

Ez már sosem lesz olyan, mint azelőtt. Amikor összeveszel valakivel, és amikor egy gonosz dolgot mondasz neki, ugyanolyan sérüléseket hagysz benne, mint ezek itt a kerítésen.

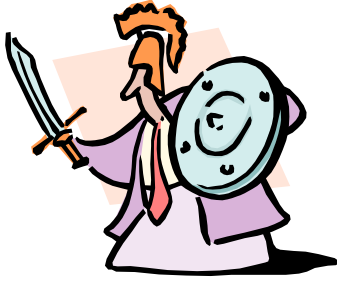
Belemárthatsz egy kést egy emberbe, majd kihúzhatod azt, de a seb örökre ott marad. Mindegy hányszor is kérsz bocsánatot, a sérülés ott marad.

A szavakkal okozott seb is olyan, mint egy fizikai seb.

A barátok nagyon ritka ékszerek, megnevetetnek és bátorítanak.

Ők mindig készek téged meghallgatni, mindannyiszor, amikor neked arra szükséged van, támogatnak, kitarják előtted a szívüket.

Mutasd meg a barátaidnak, mennyire is szereted őket.



A kard nélkül küzdő vívómester

A zen mestert, aki kardot viselt az övében, a vásáron párbajra hívta egy gazdátlan szamuráj.

– Vond ki a kardod és küzdj meg velem! – rivallt rá a mesterre a szamuráj.

– Hadd lássam, mit tudsz!

– Én kard nélkül küzdök – felelte nyugodtan a mester.

– Nem mersz hát velem kiállni? – kiáltotta dühösen a szamuráj. – Te gyáva féreg!

– Itt sok ember van, még megsérülhet valaki – mondta a mester rendíthetetlen nyugalommal. – Azt javaslom, menjünk át arra a lakatlan szigetre, ott nyugodtan megmérkőzhetünk!

– Legyen kívánságod szerint! – hajolt meg gúnyosan, vérszomjas vigyorral a szamuráj.

A szigetet elérve a szamuráj azonnal kiugrott a partra, és vívóállásba helyezkedett. A zen mester viszont ahelyett, hogy kiszállt volna, néhány gyors mozdulattal visszairányította a csónakot a szárazföld felé. A szamuráj döbbenetesen bámult utána, a meglepetéstől a szája is tátva maradt.

– Mondtam, hogy én kard nélkül küzdök! – kiáltott vissza mosolyogva a mester és búcsút intett kötekedő ellenfelének.