



DOBOSY ILDIKÓ (1992) Budapest

I. helyezett (tanulmány)

DOBOSY ILDIKÓ

Az ünnep igazi értéke

Az átlényegülés anatómiája

AZ IDŐ-TITÁNOK: KRONOSZ ÉS KAIROSZ

Forog a Föld a tengelye körül és a Nap körül, így teremtve nappalokat, éjeleket és éveket, a Naprendszerünk pedig a galaxis központi napját kerüli meg, így megalkotva a világévet. Ebből az asztromechanikus mozgásból jön létre a véget nem érő időgyártás. Emberi léptékkal felfoghatatlan, mégis hétköznapjaink az alkotóelemei ennek a kozmikus időnek. Megfoghatatlan a múlt, a jelen és a jövő, nyomát mégis mindenhol otthagyja az elmúlás. Arcunkra ráncot váj, patinával és az érés folyamataival nemesít, rozsdával és romlással pusztít, oxidál. Lappangó munkát végez, rejtve van beléködölve a világ jelenségeibe, az idő maga a mozgás, a változás. A magból kihajtja a fát, a gyümölcsöt eloldja az ágtól, és megsemmisülésbe viszi, csak a mag marad. Hétköznapjainkkal is ezt teszi az idő. Továtűnnek, emlékekké morzsolják a kozmikus fogaskerekek. Körforgás, amely éltet és pusztít, hogy éltesse. Univerzális centrifugális erő, amely életen és halálon keresztül áramlik. Csillagóriások alkonyát és új galaxisok hajnalát hozza el, uralkodik az anyag szerkezetén, a gigászi hatalmasságok is tehetetlenül vergődő alárendeltjei. Létünket és megsemmisülésünket is neki köszönhetjük: kegyetlen Kronosz, aki felfalja gyermekeit.

De mi is voltaképpen az idő? Az ókori görög kultúrkörben kétfajta időt mértek. A lineáris, egymás utáni történéseket és eseményeket, a hétköznapok „elfolyó idejét” hívták *kronosznak*, meghatározó jellemzője a mennyiség. Mitikus alakja a bölcs aggastyán, aki örök időig hajtja a zodiákus kerekét, a sorsunkat faragó csillagképek ura. Ám létezik egy másik idő is, amelynek alapja a minőség, neve *kairosz*, jelentése „megfelelő, alkalmas pillanat”. Az események örök folyásában olyan meghatározatlan időpontra utal, amikor valami különleges történik. Alakja meztelenül futó ifjú, elől, homlokán előrehulló göndör fürtök, hátul viszont teljesen kopasz, „hogy a velem találkozó megragadhasson”, de „senki, akit egyszer lehagytam, nem foghat meg hátulról, akármilyen fájdalmasan szeretne is”, írja Poszeidipposz versében. Így osztja meg az idő hármasszerkezetét az aggastyán és az ifjú, a múlt és a jövő Kronosz lakomája, a jelen pillanat Kairosz ajándéka, isteni kegyelem. A teológiában egzisztencialista döntési helyzetként, sorsfordító pillanatként utalnak rá, az *Újszövetségben*, Márk *Evangéliumában* „Isten céljaira kijelölt időpontként” fordítják. Petőfi Sándor „Itt az idő, most vagy soha” világokat formáló és néptengereket feltámasztó sora is Kairosz megtestesülése. 1848. március 15-re esett az a különleges időpont, amit Kronosz karmaiból kiszabadított Kairosz, és a magyar nép kezébe adta. Kronosz érlel, Kairosz arat. Kronosz a hétköznapok elmúló és eljövendő végtelen mennyiségében él, Kairosz az ünnep minőségében jön el hozzánk. A kettő elválaszthatatlanul függ egymástól, a teljesség összetartozó két fele.

Élet és halál urai, így az idő tisztelete és az idővel vívott harc emberemlékezet óta civilizációnk alapját képezi. Minden ünnep őseredete az idő dicséretén alapszik, Kronosz és Kairosz ünnepi tánca, a múlt és az eljövendő tisztelete a jelen pillanatban. Így találkozik össze egy pillanatra a két titán, Kronosz és Kairosz ünnepeink alkalmával. Ez az ünnepi tánc a metamorfózis folyamata, az idő teremtő ereje, amely a változásban és a mozgásban mutatkozik meg. Jól érzékeltethető, ha megvizsgáljuk, hogy mit tekint időtlennek az emberi elme. Időtlen az, amire, legalábbis emberi léptékel mérve, nem hat az idő múlása. Földtörténeti múltunk agg hegyláncai, az ősóceán örök morajlása és Napunk ragyogása. Időtlen az, ami nem változik. Az idő viszont a változásban nyilvánul meg: erő kifejtés és visszahatás. Ez a mozgás teremt az életet teremtő érési folyamatokat. Ezt hűen példázza, hogy az idő mozgásának szempontjából kétféle ünnepet különböztethetünk meg. Az egyik az örök körforgás ünnepe, az élet és a természeti megújulás dicsérete. A régmúlt korok embere jobban egységben érezte magát a természettel, így a pogány ünnepek javarészt az idő ciklikusságát

ünneplő eseményekben nyilvánultak meg, a természet éltető erejét dicsérve. A napéjegyenlőség, a vetési és aratási időszak ünnepei mind ezt példázzák. Az év a természet ritmusában telt, népi hagyományok és bölcsességek mentén teltek a dolgos hétköznapiak, amelyeket az év egy-egy szakaszának lezárásával ünnepeltek meg. Innen ered a Nap-kultusz is, hiszen a természet érési folyamatait a Nap sugarai táplálják.

Az ünnepek másik fajtája az idő ciklikussága és a természet körforgása helyett az ember belső érési folyamataihoz kötődik, a lineáris időhöz. A beavatási rítusok és szertartások, a férfivá és nővé válás ünnepei mind ide tartoznak. Az egyén szintjén ide sorolható még a születésnap, a ballagás és az esküvő. A trimeszterek, a tanulással és munkával eltöltött idő, és az egymással átélt hónapok, évek érnek meg és kerülnek a létezés egy magasabb szintjére. A magzatból gyermek, a kamaszból ifjú felnőtt, két emberből pedig egy pár lesz. A nemzetek szintjén ide sorolhatóak az államalapításhoz, nagy forradalmakhoz és emléknaphoz kötődő ünnepek, amikor a kollektív néplélek haladta meg előző állapotát, és érett meg egy új korszakra. Így ünnepeljük őseink fáradságos munkáját, amely az összetartozás és a magyar állam alapjait fektette le az elkövetkező generációk számára, és a forradalmak és szabadságharcok emlékezete így érlette az elnyomást és az elnyomottakat küzdő, büszke nemzetet. Az emberiség és az ember ősképének nagy fordulópontjait és érési folyamatát közvetítik a vallási ünnepek. A keresztény teológiában Jézus eljövetele egy magasabb szintre emelte az emberi létezést, földi megtestesülésével megvalósította a jövőbeli emberiség célját, a tiszta szeretetet közvetítő ember ideálját.

Mindkét ünnepfajtában közös a metamorfózis és az átlényegülés eszméje, vagyis az időben létrejövő minőségi változás. Ez képezi az ünnep igazi értékét, amely az idő átalakító erejében nyilvánul meg, legyen akár ciklikus vagy lineáris, fejlődésalapú. Ezt az értéket nem elég felismerni, meg kell tanulni nagyrabecsülni is, így éri el az ünnep valódi célját, hogy felszentelje az elmúlt hétköznapiakat, hogy a monoton mindennapos ritmust egy pillanatra csendre váltsa, és helyet teremtsen szívünkben a hálának és nagyrabecsülésnek, az ünnepi érzületnek, amely felett elsiklik az ember a munka hevében. Az ünneplés célja, hogy a hétköznapi profanitását átítassa szakralitással. Kronosz elfolyó idejének adunk hálát, és Kairoszt ünnepeljük, mert a véget nem érő kozmikus fogaskerek forgásából, az időnek alárendelt halandó ember kihallja egy új korszak ünnepi indulóját. A hétköznapi fáradságos munka értelmet nyer, és láthatóvá válik a befektetett idő értéke. Ez az érték a mindennapokban is benne rejlik, ott érlelődik, de csak akkor válik igazi értéké, ha megtanuljuk nagyra becsülni. Ahogyan az idő átlényegíti hétköznapijainkat ünnepi alkalmakká, úgy kell belső, lelki erővel átlényegíteni szívünket, hogy az ünnep igazi értékét ne csak megértsük, de meg is éljük.

A TŰZ ÁTALAKÍTÓ EREJE

Az idő érlelő tulajdonságával elválaszthatatlanul összekapcsolódik a tűz szimbóluma, ezt hűen példázza az emberi civilizáció időérzékelése is. Az idő mint az állandó változás princípiuma a Föld és az égitestek forgó mozgásában mérhető, ugyanakkor a Nap mint az állandóság szimbóluma tűznek nemzőerejével együtt alkotja meg időegységünket, a nappalokat. Elvont értelemben természetesen az idő nem szűnik meg az univerzum vaksötét és fagyos sarkaiban sem, hiszen a tűz ereje dermedt magma formájában még ott is jelen van, de ez a dermedt állapot hibernálja a változás folyamatát, amihez az emberi psziché az életet köti. Világunk hő- és fényalapú. A hő és a fény felgyorsítja az élet jelenségeit, a részecskék gyorsabban lökődnek egymáshoz, míg a hő és a fény hiánya lelassítja a folyamatokat, az idő megáll, az élet megdermed. A Nap és a tűz ereje emberi létünk alapja, ezért szorosan kötődik ünnepeinkhez. A tűz szimbolikája fellelhető az ünnepi szokásokban is. A pogány ünnepkör esetében a Nap-kultusz és a Nap-ünnepek mind a tűz átalakító erejét dicsérik, elsősorban a természeti jelenségekhez kapcsolódnak, és az örök körforgást tisztelik a Nap éltető erejében.

Az ember belső érési folyamatai szintén bővelkednek a tűz szimbolikájában. A törzsi kultúrák beavatási rítusaiban a tűzgrás és a tűzön járás érleli az emberi élet egy újabb állomásához érkezett ifjút. A születésnap gyertyák meggyújtása, az augusztus 20-i tűzijáték, az adventi koszorú gyertyái, a karácsonyfa fénye és az ünnepi világítás mind magukban hordozzák az érési folyamatot kísérő tűz átalakító őselvét. Ahogyan a természetet kívülről éri adományként a tűz éltető és pusztító

ereje, addig az embert belülről is éri a tűz. Lényének magjából sugárzik ki, ha túlzott, emésztí, ha eloltja, elveszett, ha megszelídíti, élteti, átlényegíti. A görög mitológiában Prométheusz hozta el az embereknek a tüzet, ellopta az istenektől, amiért kegyetlenül megbüntették. Az emberiség a mai napig bűnhődik miatta, nemcsak az esőerdőket perzseli fel az emberi kapzsiság, lelkünk is két tűz között forrong.

A dac, a becsvágy, a harag és az irigység mérhetetlen energiaforrások, hatalmas átalakítóerővel bírnak, és mély transzállapotot lehet előidézni velük. A propaganda és a gyűlöletszítás mesterei eszközei, emberek millióit képesek uralni a tömegpszichózis által. Az átszellemülés helyett az elfajzást hozzák létre. Ez az alacsonyabb rendű tűz önmagát gerjeszti, tudattalan ösztönéletünk élteti, zabolátlan hormonjaink olajként ömlenek a lángokra. Készen kapjuk, reaktív erők, elménk gyengesége így reagál a külvilágra. A dac jó tanácsokkal vet gáncot magának, a becsvágy a szabad akaratot a göghöz láncolja, a harag idegmérget kever vélt sérelmekből, az irigység pedig más dicsőségével önmagát méltelyezi. Minden, amiben benne rejlik a nemesség lehetősége, annak lerontja a minőségét a teljes megsemmisülésig. Az alacsonyrendű pusztító tűz szedi áldozatait emberemlékezet óta, így hoz romlást az emberiségre Prométheusz tolvaj ajándéka. A magasabb rendű tűzért keményen meg kell dolgozni, belső lelki erőnkéből kell megszületnie. Ez az átlényegülés folyamata. A megingathatatlan dacot a feje tetejére állítva győzi meg, a becsvágyat pedig megtanítja veszíteni. A haragot megbocsájtással nyeri meg magának, a fukar irigységet pedig az őszinte elismeréssel váltja meg. Aktív átalakító erő, a lelki tűz ereje így nemesítheti át a világot.

A tűz ilyen szintű minőségi átalakítása természetesen az emberiség és az egyén távoli missziója, évtizedeken vagy életeken át tartó küzdelem, folyamatos éberség és tűzön edzett, fehéren izzó akaraterő. Ugyanakkor az erre irányuló törekvés az első és utolsó előtti lépcsőfok az odavezető úton. Az átlényegülés ideiglenes transzállapota pedig különböző lelki gyakorlatokkal elérhető, és a mindennapjaink vagy legalábbis ünnepeink részévé tehetjük ezt az emelkedett állapotot, az ünnepi érzületet. A már említett nagyrabecsülés az egyik legfontosabb kulcs az átlényegülés folyamatában, olyan transzállapot, amelynek elérésére különböző szokások, rituálék alakultak ki, hogy ünnepelőbe öltöztessék az emberi tudatot. Az ünnepi énekek rezonanciája, az ünnepi öltözet, a nagyböjt és az adventi készülődés is mind a nagyrabecsülés és a hála emelkedett tudatállapotát hivatott előidézni. A világgal állandóan hadban álló és a rutinfeladatoktól elbódult elmét félreállítják, hogy szívünket felemelhessük az ünnep szentségéhez. Az asztali áldás ékes példája annak, hogy a leghétköznapiabb, létfenntartó cselekvést hogyan lehet átítatni ünnepi érzülettel. A lélekkel és hálával elfogyasztott étel felbecsülhetetlen tápanyag a gyorséttermi láncokon vergődő refluxgeneráció számára. Amikor a nagymama szívet melengető húsleveséről van szó, amelybe belefőzte lelke minden szeretetét, az legalább annyira valóságos és igaz, mint a levesben hömpölygő csigatészta.

Az átlényegülés fogalma is eredendően az étel szentségéhez kapcsolódik, amely a teológiában transzszubsztanciációként is nevezett folyamat, ahol a kenyér vagy ostya lényege, szubsztanciája Krisztus testévé, a bor pedig Krisztus vérévé változik, átlényegül, egy magasabb minőségű létezési szintre lép bennünk. Ez az eucharisztia, más néven az úrvacsora szentsége. „Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, bennem marad, és én őbenne.” A táplálkozás a legemészthetőbb szemléltetése az energiaátalakításnak, de valójában minden lélekkel és nagyrabecsüléssel végzett cselekvés, legyen az beszélgetés, hallgatás, tánc vagy kézfogás, az táplál és átlényegít, fel tudjuk állítani magunkba a krisztusi anatómiát, hogy magas lázzal kiégethessük magunkból korunk népbetegségét, az időhiányt.

AZ IDŐHIÁNY MINT NÉPBETEGSÉG

Az automatizáció és a tömegtermelés aranykorában minden karnyújtásnyira van, nem kell messzire menni az egzotikus fogyasztási cikkekért, a gépesített háztartás levette vállunkról a rutin létfenntartó tevékenységek zömét, ezáltal hatalmas mennyiségű idő szabadult fel. Ugyanakkor, ahogy felszabadult, rögtön el is tűnt. Így súlyos hiánybetegség alakult ki a társadalom túlnyomó részénél. Időhiány a neve. A technológia küldetése, hogy felmentse a természeti törvények súlyának cipelése alól az embert, hogy az így nyert időt befektetés gyanánt az emberiség fejlődésének szolgálatába állíthassa, illetve mély önismeretre tegyen szert. Hol van tehát a rengeteg felszabadult idő? Itt van

körülöttünk, csak olyan mérhetetlenül felgyorsult, hogy képtelenek vagyunk megfogni. Az ember időérzékelése szempontjából a gyorsulás gyors változást jelent, gyorsan válik az élet múlttá. Nagyon gyorsan lett az egy-két megbízható standard termékből több tízezer hasonló termék. A választás nehézsége és az információ feldolgozás zárolja az emberi felfogóképességet. Nagyon gyorsan jönnek új technológiai változások, az adaptáció pedig többletenergiával jár. Mire az ember megtanul egy módszert, már elavul, mire egy igazságról megbizonyosodott, máris jön egy ellenérv az élet számtalan területén. Mire véleményt mondhatna egy égető társadalmi kérdésről, már ki is mondták helyette.

Egy kor társadalmának időhöz való viszonya nagyban meghatározza az élet és a kollektív lelkiélet minőségét. Hétköznapijaink és ünnepeink értéke is a kor időérzékelésének a függvénye. A nagyrabecsülés és a hála lelki gyakorlatát, amelyek az ünnepek alapját képezik, rendkívül megnehezíti a jelen emberének időhöz fűződő viszonya. A pótolhatóság és az eldobhatóság kora megöli az élet jelenségeit átható lelket. A hatékonyság és a profit korunk kultikus alakjai. Folyamatosan időt takarítunk meg, de ezt az időt a múlt és a jövő bankbetétjein zárjuk. Az idő egyetlen valós fedezete a jelen pillanat. Ez az egyetlen tartománya az időnek, ahol az átlényegülés folyamata végbemehet. Az egyetlen rése az időnek, ahol hálát adhatunk azért, amink van. Minél gyorsabban telik az idő, annál nehezebb a jelen pillanatot megélni, hiszen az elme folyamatosan a múlt és a jövő rabságában él. Helytelenül éljük fel időnket, súlyos mellékhatásokat okozva ezáltal magunknak. Egyre több társadalmi jelenség bizonyítja ezt a tünetegyüttest.

A fiatal éveket megmételjezi a FOMO jelenség, a mozaikszó jelentése *fear of missing out*, vagyis a fóbia, hogy kimaradunk valami fontos dologból. Az emberi pszichére fekete özvegyként csap le a közösségi háló beszippantó ereje, a kirakatéletek és az irigység idegmérget kever az értékrendekbe. A felnőtteknél kapuzárási pánikként jelentkezik ez a jelenség, mint a görcsös bakancslisták gyártása, az idő múlásának természetellenes tagadása, amelyet ügyesen meglovagol és továbbgerjeszt a szépségipar, és végül a komfortzóna átalakulása no-go zónává. Mit is hívunk komfortzónának? Életünk azon területe, ahol biztonságban és kényelemben érezzük magunkat. A múlt század emberének ez volt az ideálja, az életcélja. Az izgalmakat és újdonságokat hajszoló társadalom számára ez a kényelmes változatlanság maga a halál. A megrekedtség és a stagnálás, a fejlődéstől és a változástól való félelem természetesen valóban káros, határaink átlépése szükséges, hogy érdemi átalakuláson menjünk keresztül, és ez bizony a komfortzónán kívül esik. Ugyanakkor a kihívások és az új élmények túlzott hajszolása legalább olyan káros, mint a rutin biztonsága, hiszen ilyenkor fennáll a veszély, hogy nem belső indíttatásból választunk célt, hanem egy mélyebb lelki okot palástol a teljesítménykényszer.

Ez a túlhajszolt, jövőben és múltban élő mentalitás meggátolja, hogy ünnepeink valódi értékét nagyra becsüljük. Mivé redukálódnak ünnepeink a felgyorsult világban? Mint annyi minden más a hatékonyság világában, sok esetben problémává, megoldandó feladattá silányul, amin „túl kell lenni”. Így nevezük át ünnepeinket hosszú hétvégékké, amikor a felhalmozódott feladatokat végre van időnk elvégezni. Az ünnepi készülődés pedig kimerül az ünnepi nyitva tartás okozta kellemetlenségben és az ajándékhajhászásban. Az ünnep leglátványosabb megcsúfolása a Black Friday-jelenség és a töménytelen pénzköltés, amivel az ember próbálja pótolni az időhiányt. A tény, hogy a Black Friday-jelenséghez már haláleset is kötődik, bizonyíték, hogy mennyire súlyos népbetegséggel is állunk szemben.

Kísértetiesen beigazolódni látszik Michael Ende 1973-ban íródott nagysikerű regénye, a *Momo*. Olyan időtolvajokról ír, akik láthatatlanul mérgeznek meg minden pillanatot. Minden tevékenységet, minden másodpercet csak egy eszköznek tartanak, hogy eljussanak egy soha be nem teljesülő célhoz. A közös beszélgetésekre és játékokra nem marad már idő. Az időtolvajokat csak a gyerekek látják, szürke, kalapos, középkorú férfiak, sötét autókkal: a profitorientált, számító üzletember archetípusa. Mesteri meggyőzőerővel bírnak, az elmét kétségkívül birtokukba tudják venni tárgyalóerejükkel és érveikkel. Ezért nem tudnak hatni a gyerekekre. Egy gyermek elméje még fejletlen, tudata tiszta, és más az időérzékelése, mint egy felnőttnek. Amikor a szürke urak a gyerekekre próbálnak hatni érveikkel, ők csak taszító hidegséget éreznek és reszketnek. Öntudatuk még az érzelmi világukban honol, míg a felnőtteket hibernálja a haszonelvű és rohanó életvitel, addig a gyerekek még vacognak, még nem dermesztette meg őket ez a világnézet.

Létezik-e orvosság? Michael Ende remekül rávilágított egy különös, ám kitűnő módszerre, és a kísérteties világkép mellé megoldást is kínált regényében. A jószágos utcaseprőtől hangzott el a gondolat, akinek a mindennapjai azzal teltek, hogy egy végelethetetlenül hosszú utcát kellett megtisztítania. Monoton, unalmasnak tűnő cselekvés, minimális eredménnyel, hétköznapijaink, Kronosz uradalmának szimbóluma. Ám mégis meg lehet benne találni a szépet. Az átlényegülésnek egy gyönyörű példáját olvashatjuk: „Sose szabad egyszerre az egész utcára gondolni, érted? Csak a következő lépésre kell gondolni, a következő lélegzetvételre, a következő sóprúvonásra. Aztán megint mindig csak a következőre. Akkor örömet okoz.” Aki az egész utcára gondol, az az elmében él, a múlt és a jövő illuzórikus homályában. Aki a lélegzetvételre gondol, az a jelenben, a szívében él. „Mert az idő élet. Az élet pedig a szívünkben lakik.”

A távol-keleti kultúrában a lélegzést tartják a lélek és a jelenlét kapujának, a kettő találkozásakor jön létre a meditáció. Számos légzéstechnikát használ a jóga is, hogy magasabb tudatállapotba



juttassa a szorgalmas növendéket, így leküzdve elméje kiapadhatatlan vágyát az idő birtoklására, hiszen az időutazás és az idő megállítása az ember veleszületett vágya. Az emberi elme birtokolni és kontrollálni akarja az időt, fogyasztói társadalmunk elhitette velünk, hogy mindenre kivethetjük tulajdonjogunk adóját. Az idő alárendeltjeként az ember jobb híján rohan, mindent a hatékonyságnak és a gyors eredménynek vet alá, így spórolva időt. Az időt, ugyanakkor, akárcsak a lélegzetvételt, nem tudjuk birtokolni. Ha a levegőt görcsösen megtartjuk magunknak, megfulladunk, így van ez valahogy az időnkkel is. El kell engednünk a múltat, hogy a jelen átalakítóereje hatni tudjon életünkben, különben sérelmeink, rögeszméink ólomsúllyal nehezedenek mellkasunkra. A jelenben lélegezhetünk csak fel, itt oldhatjuk el elménket az időtől, csak itt gyógyulhatunk ki az időhiány súlyos kórjából.

A JELEN – LÉTELEM

A jelen legalább annyira lételeme az életünknek, mint a tűz, analógiái átvitt értelemben is ismertek, hiszen az éberség és a tudatosság jelképe a tűz. A nagyítón átszűrődő déli nap égető erejéhez hasonlatos, amely felszívja és átengedi magán a fényt és a hőt. Képes fókuszpontjában olyan mértékben koncentrálni azt, hogy felperzselje maga körül a földet. Magyar nyelvünk bölcs tanítómesternek bizonyul, ha elemezzük *jelenlét* szavunkat. Az archaikus nyelvezetben a *jel* csodát jelent, az *Újszövetségben* Jézus messiási csodatételeit is jeleknek hívják. A *jelentés*, *jelentőség* szavaink is arra utalnak, hogy a jelenben ősi misztikum rejlik. A jelenlét az az állapot, ahol életünk csodái kibontakozhatnak, az egyedüli tartománya az időnek, ahol békét köthetünk vele, és az idővel való versenyfutás átlényegül egy ünnepi tánccá. Komoly irodalma van a jelenlét gyakorlásának: a pszichológiában flow néven is ismert, Csíkszentmihályi Mihály, világhírű pszichológus azonos című könyve után, ahol taglalja a tökéletes élmény pszichológiáját. Az előfeltétele ennek a flow-élménynek, hogy rendet teremtsünk a tudatban. A leggyakoribb tényező, ami szabotálja a flow és a jelenlét megtapasztalását, az a jelenség, amit hiperszándéknak nevez a pszichológia. A psziché görcsös vágya, hogy elszabaduljon a jelen pillanattól, szándékának, vágyának beteljesüléséért a jövőbe menekül.

A modern spirituális irodalomban Eckhart Tolle hirdeti a jelenlét mágikus erejét. A *most hatalma* című könyvével szerzett ismertséget, amely rögtön bestsellerré vált. Az emberi tudat mély átalakulásáról ír, amelyet jelenlét-gyakorlatokkal lehet elérni. A minőségi létezést a jelen pillanat megéléséhez köti, minden mást kényszeres elmetevékenységnek tart. Megkülönbözteti az óraidőt és a pszichológiai időt. A pszichológiai idő a bennünk élő múlt és az eljövendő, ami lehetőségként lappang. Az elme korlátai, amelyek elterelik a figyelmet a jelen pillanat varázsáról, arról a titokról, hogy minden érdemi és minőségi változás ebben a jelenben tud kibontakozni. Alaptézise, hogy a pszichológiai idő elengedhetetlen identitásunk megőrzéséhez, ezért ragaszkodik ennyire görcsösen hozzá az elme, hiszen ennek köszöni létét. Akik vagyunk, múltunktól függ, múltunktól táplálkozunk, amilyenek lenni szeretnénk, az pedig a jövőben él.

A jelenlét átalakítóerejével viszont képesek vagyunk áthuzalozni elménket, meglátni azt, ami rögeszméink és kényszeres gondolkodásunk elől rejtve volt eddig. Egy új világ kezd el kibontakozni, ahol a cselekedeteinkbe mély átélést tudunk vinni, így átlépve az időtlenség küszöbét. Az ünnepek magját képező lelki tűz, ami a mindennapokat jeles eseményekké érleli, átlényegíti így egész életünket. Az intenzív jelenlétet gyakran említik egyfajta transzállapotként. Az így végzett cselekvéseknek megnő a súlyuk. Ez a transzállapot nemcsak szertartások és ünnepi rituálék alatt nyilvánul meg, életünk fontos eseményeinek mélyén is megbújik. A fontos mérkőzések előtti közös rigmusok, az edző hergelése mind ezt a transzállapotot idézik elő, hogy a döntő pillanatban az egyén tudatában csak a kikristályosodott, koncentrált tetterő sugározzon. Az imádságok és az élet sorsdöntő pillanatai előtti önszugesztiónak is ez a célja. Elszakadni a múlt és a jövő eleve elrendeltetésétől, és csodát tenni a jelen pillanatban. Erősnek maradni, mert az erő csak a jelenléten keresztül tud igazán sugározni. Jól ismerik ezt a színészek, akik a nagy előadások előtt farkasszemet néznek tükörképükkel, átlényegülnek szerepükbe, kisöprik pszichéjükben múltjukat és jövőjüket. Feláldozzák időhöz kötött identitásukat, hogy a jelen pillanat gazdatestévé válhassanak. Az igazán komoly és nagy tehetségű színművészeknél megfigyelhető, hogy gesztikuláció és szavak nélkül is, pusztán jelenlétükkel hatni tudnak a közönségre.

Az ünnepeink során is ezt a jelenlétet kell gyakorolnunk, így megtiszteljük az ünnep szentségét, és helyet teremtünk, hogy beáramolhasson az életünkbe a gazdagság. Meg kell tisztítanunk magunkat a múlttól és a jövőtől, elengedni a határidőket, a kötelességeket, a múlt sérelmeit és a lehetőségek végtelen tárházát, amit a közösségi média kínál. Tanuljuk meg figyelmünket arra irányítani, ami van: a jelenre. Cselekedeteinket átlényegíti a jelenlét tüze, minden ünnepünkben benne rejlik valójában a jelen ünneplése és nagyrabecsülése, minden megemlékezésben a múltba öltözött jelennek is hálát adunk. Születésnapunkkor nemcsak a születésünk múltbéli időpontját ünnepeljük, hanem a jelen pillanatot, amit hozzátartozóinkkal tölthetünk, és amiért hálát adhatunk. Nemzetünk születésnapjában az ősök emlékezete mellett ünnepeljük az elmúlt ezer év után a jelenben még mindig összetartozó és élő magyar nemzetet. Jézus születésnapján, amikor megszületett a Földön a szeretet, a szeretet örökérvényűségét ünnepeljük, ami bár kétezer éve született, de még mindig jelen van bennünk és kapcsolatainkban. A jelenlét az egyik legfontosabb feltétele, hogy megéljük az összetartozás élményét.

A KÉSZÜLŐDÉS ÜNNEPLÉSE

Komoly ünnepeinkhez szervesen hozzátartozik a készülődés folyamata. A nagyrabecsülés, a hála és a jelenlét, vagyis az ünnepi érzület kialakításában kulcsszerepet játszik, és emellett remekül erősíti az összetartozás élményét, különösen jelenkorunkban. A modern ember nagy próbája a nagyrabecsülés újratanulása. Ezt nagyban megnehezíti a lelketlen tömegtermelés és a fogyasztás kultusza. Felnőtt egy olyan generáció, amely szinte mindent készen kap, készételek, késztermékek formájában. Sokszor még kapcsolatainkat is készen akarjuk kapni, ennek remek táptalajt adnak a rapid társkereső oldalak. Természetesen ez is az időhiányra vezethető vissza, hiszen azért, hogy készen kapjuk vágyunk tárgyát, rengeteg időt spórolunk meg. Ezt az időt ugyanakkor csak hitelre kapjuk, és súlyos kamatokkal kell visszafizetnünk, ha életünk minden területén meg akarjuk takarítani az előkészületekre szánt időt. Az elme a megérkezésre vár folyamatosan, a nagy pillanatokból táplálkozik, a cél és a végeredmény oázisát szomjazza. A folyamat, a monotonitás, életünk végtelennek tetsző homályos utcácskájának tisztogatása maga a kopár sivatag, sivár, meddő létezés.

A készülődés megspórolása rendkívül káros az akaratere fejlődésének szempontjából is. Az igazi akaratere nem a cselekvések és a tettek lelketlen végrehajtásában nyilvánul meg, amely kegyetlen zsarnokként eltapossa a jelen pillanatot, hogy céljához érjen. Az igazi akaratere türelmes, tetterejénél fontosabb a fegyelmezőereje, hiszen nemcsak az eredmény a cselekvés célja, hanem a cselekedetbe vitt lelki erő és nagyrabecsülés megélése, amely megnemesíti a célt. Az akaratere és szeretettel végzett cselekvésből születnek meg életünk jeles pillanatai és eseményei, ez lényegíti át életünket és emberi kapcsolatainkat, ez érteli meg az időben a minőséget. Az adventi időszak türelmes várakozása és a lelki felkészülés gyümölcsként születik meg a karácsony. Enélkül lényünk nem képes felvenni azt a minőséget, amit a karácsony szelleme közvetít. Átlényegülés hiányában csak egy átlagos hétköznapi marad az ünnep, amikor többet pihenhetünk és ehetünk a kelleténél. Az úrvacsora csak száraz ostya marad, az ajándék üres gesztussá alacsonyodik le lényünk átalakítóereje nélkül.

Kulcsfontosságú az ünnepi készülődés, hogy áthangolja az elmét a szeretet, az akarat és a jelenlét erejével. Ezt az erőt szimbolizálja az ünnepeinket végigkísérő tűz szimbólum is. Ez az átlényegülés anatómiája, amely analóg a tűz anatómiájával. A tűz születéséhez szükség van éghető anyagra, oxigénre és a gyulladási hőmérsékletre. Az átlényegüléshez szükség van lelkünkre, amely vágyik a belső átalakulásra. Ez a vágy balzsamozza be lelkünket. Szükség van jelenlétre, ez az oxigén, az a közeg, ami táplálja a folyamatot. Végül szükség van a gyulladási hőmérsékletre, ez az akarat és a szeretet tüze. Ez a három tényező természetesen mélyen áthatja egymást. Így teljesedhet ki bennünk az ünnep igazi értéke, vagyis az idő nemesítő, átlényegítő ereje, amely a mindennapokban és a jelen pillanatban rejlik, és a nagyrabecsülés képessége, amely átlényegíti lelkünket, hogy fel tudjuk ismerni és megünnepeljük ezt az értéket. A kettő együtt szükséges ahhoz, hogy kialakítsuk magunkban az ünnepi érzületet. Így bújjuk elő láthatatlanul a tettekben megszülető szeretet, a jelenlétben megszülető összetartozás és a készülődésből megszülető ünnep. Így született meg kétezer éve a legnagyobb sötétségben a fény, és így születhet újjá minden évben mibennünk.