

Hallgatni, várni – avagy milyen egy jó magatartás- és türelemtan?

A mágia nem más, mint erő – mondja Szepes Mária.

Valójában az ember önmaga képes a csodákra, csak hinnie kell ebben a lehetőségben. Hinnie kell, hogy hétköznapokból összefércelt életét méltón, démonoktól szabadultan is élheti. Ez a kis könyv nemcsak az önismeret fejlesztéséhez, „képességéhez” járul hozzá, hanem a választható létechnikák mikéntjeit is önfeledt derűvel sorolja elő.

Igen, a hangnem, a hangszín eleve meghatározó: a szerző a lehető legmélyebb természetességgel véli, hogy mindenféle görcseink feloldhatók, s a kényszerek is legalább szabadságtörredékké formálhatók. Mert legtöbb betegségünk pszichoszomatikus eredetű; de tudatos mágiával – „a képzelet önmagát megvalósító varázserejével” – legyőzhető.

A bölcsesség és a türelem pszichológiája ez, mely arra törekszik, hogy a személyiség tudatos életvezetésének képességét, az egyén önkontrollját kialakítsa és mindennapi szükségletté tegye. Kezünkbe vehetjük tehát sorsunk intézését, a széthullani látszó évek is összerakhatók még: gondolataink gyógyító erejével, az akaraterő helyes használatával, az idegesség leküzdésével, a – betegségtől, lelki sérülésektől, egymástól; a haláltól való – félelem legyőzésével és türelemmel.

Szerzőnk magatartás-tanácsai mintha egy másik világot idéznének: nem az információs sztrádán mobiltelefonokat zabáló, csodaautókon száguldó modernbüszke-beledöglő ember, hanem a keleti filozófiák meg a sztoikusok csendes derűjét maivá fogalmazó lélekbűvár hangja ez. Szepes Mária magatartástana ugyanakkor messze kiemelkedik a hasonló témájú divat-kötetek lélektanász-kavalkádjából. Őt olvasva nem kell állandóan szégyenkezünk, nem kell minduntatlan – de azonnal – valamit csinálnunk, amitől rögvest más – új! – emberek leszünk; „pusztán” egy döntést kell megérlelnünk, s ehhez a döntéshez kapunk a szerzőtől esélyt: tudván, hogy a legapróbb lelki beállítódás vagy

szokás megváltoztatása is évekbe telhet. Szepes Mária türelemre tanít bennünket, arra, hogy minden gesztusunk mögött ott lüktessenek a türelem erecskéi: „A hallgatás erőt akumulál. Ezért, ha a körülmények azt kívánják, hallgassunk és várjunk. A hallgatásba feszült akarat, amely mögött tudás és félelem nélküli merészség várakozik, megérleli számunkra az időt. Ha valamely törekvésünkben létre tudjuk hozni magunkban ezt az attitűdöt, csodálkozva fogjuk tapasztalni, hogy e türelmes, uralt, szívós belső izzás vonzani kezdi kívánságunk tárgyát, s anélkül, hogy látható gesztusokat tennénk feléje, a cél közeledik felénk.”

S „ráadásul” ez a mindenkinek szóló szakkönyv nemcsak jól, de szépen is van megírva! Világos, érthető és színvonalas egyszerre. Nem nélkülözi a finom humort és ironiát sem: szórakoztat is, miközben élni segít.

Szepes Mária: A mindennai élet mágiája.
Holnap Kiadó, Budapest, 1995

Fűzfa Balázs