

Lélek-konyha és a Belső Gyermek

Ezek a pillanatok olyan mélyen beleivódnak a lelkembe... Amikor körben ülnek, és beszélgetünk. Közeleg az Ünnepe, hát arról... elhangzik, ki hogyan készülődik. Szándékosan nem arról kérdezek, ami a sablon... a sütés-főzés-díszítés-vásárlás ésatöbbi... Arról kérdezek, hogyan készülődik a bennük élő Gyermek. Mit vár nagyon, mi teremti meg számára az ünnepi hangulatot...mitől csillog a szeme lelkesen... esetleg adnak-e sajátmaguk számára is ajándékot...

És máris mélyül a beszélgetés és valódibbá válik... előjönnek a gyermekkori élmények... Piroska mesél a kántálásról, dallamos szavai nyomán megelevenedik előttünk a régi jelenet. Emese arról, hogyan várta izgatottan a Jézuskát. Julcsi szavai nyomán a hajdani nagycsalád meleg, meghitt légköre tűnik elő. Enikő mesél a karácsonyi családi társasjáték örömteli perceiről... a bennük élő Gyermekek lelkesen mesélnek, emlékeznek, csillogó szemmel teremtik az ünnepi hangulatot... Lobog a gyertya lángja, és elhangzik, hogy nem, a karácsony lényege mégsem attól függ, hogy jár-e templomba valaki vagy sem...és attól sem, hogy nagycsalád veszi körbe, vagy ketten vannak otthon szenteste... és hogy a rengeteg munka, közösen elvégezve, nevetéssel, jó beszélgetésekkel fűszerezve szívmengető ünnepi emlékké nemesedik a gyermeki emlékezetben...

A Gyermek a lényegét látja. Az egymásra figyelést, a „de jó, hogy együtt vagyunk!”- örömet, a Pillanatot, amikor megállunk egy kicsit a hétköznapi életben és egy magasabb dimenzióba tekinthetünk be. Pogácsát majszolunk, mert Melinda nagyon finomakat süt nekünk, közben a gyümölcskenyérrel mesél Enikő. Piroska verset mond, Lélekkonyha, Aranyosi Ervintől. Nekünk most itt valódi konyhánk is van, pogácsával, de ha Bea is jön, akkor meleg kávéval, vagy fűszeres forró csokival... és Lélekkonyhánk is, egymásra figyelő csoporttagokkal, akik idejüket, hallgató figyelmüket, odafigyelésüket, önmagukat adják egymásnak...

Aztán a fókusz a Belső Gyermekre fordítjuk.

A bennünk élő Gyermek időtlen és örök. Örömteli, spontán és önfeléd. Sokszor sérült is, merevvé vált a sok megfelelni akarástól... sokszor hordoz terheket, nehéz emlékeket, fájdalmakat. Sokszor emel falat maga köré, önvédelemből.

Ma egy kicsit gyógyítottuk, Belső Gyermek-meditációval. Halkan mondom a meditáció szövegét. A gyertya lángja huncutul imbolyog. Sötétedő téli délután. Megilletődött pillanatok. Könnyek. Nagy a csönd a végén, mély, gazdag csönd. Aztán lassan megnyílnak: „Hihetetlen, ahogy előjöttek az emlékek!”, „Most átéltem, valójában mennyire szerettek!” „Nekem most olyan nagyon jó!”

Alázat önt el, ha arra gondolok, milyen bizalommal jönnek velem az úton, és milyen mélyen beavatnak érzéseikbe, életükbe... Kegyelem ez, ki nem érdemelt ráadás, ajándék.