

Jakab Csilla

Múlt, jelen, jövő

Egyensúlyban lenni – ez a kérdéskör a múlt, jelen és jövő bonyolult összefüggései mentén is megközelíthető. A múltba visszanyúlni a gyökerekhez: az ősoktól való származás, a meghatározó születési paraméterek – mikor, hova, milyen körülmények közé –, és az elődök által felhalmozott tudás továbbvitele

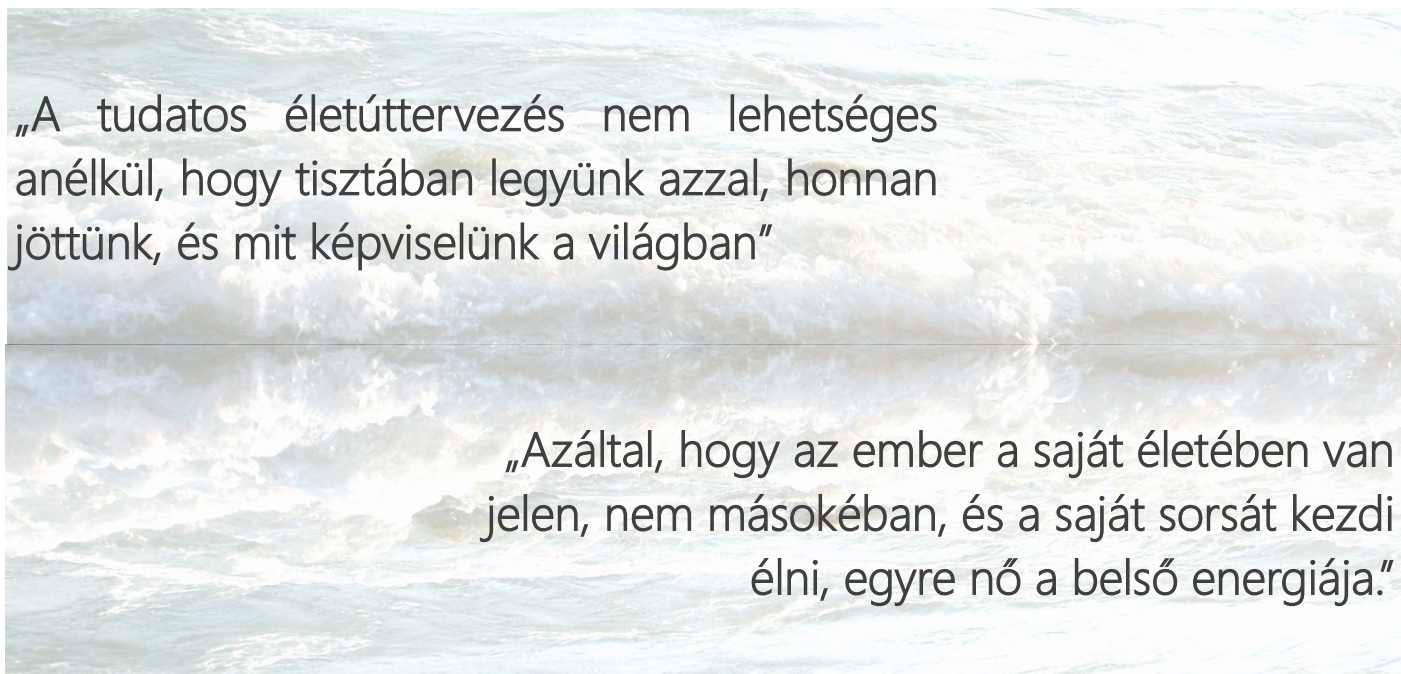
nagyon fontos feltétele annak, hogy a jelenben meg tudjuk élni saját identitásunkat, a személyiség integritását. Az átvehető tudás mellett lényeges feladatunk a hibarendszerek felszámolása, tudatosítása és kitisztítása. A tudatos életúttervezés, ami a jövő felé mutat, a jövőbeni terveket érinti, nem lehetséges anélkül, hogy tisztában legyünk azzal, honnan jöttünk, és mit képviselünk a világban, ha tetszik, mi a feladatunk, mi az az alap, amely stabilitásunkat adja. Ez a mérleg nyelve, mely nemcsak kiegyensúlyozó funkciót lát el, hanem egy folyamat fontos állomása is, mely jelzésértékű számunkra. A jelenlegi kiegyensúlyozottságunk vagy egyensúlyvesztésünk mutatja, hogy melyik irányba kell fordítani a figyelmünket. Amíg a múlt üzenetét nem értjük, instabil lábakon állunk, nem tudunk jövőbeni terveket készíteni. Vagy éppen for-



dítva, ha a terveink nem megvalósíthatók, vissza kell térnünk a gyökereinkhez, a hagyomány megéléséhez. Ez persze nem azt jelenti, hogy a múlt eseményeibe beleragadunk, vagy görcsösen ragaszkodunk egy-egy életeseeményünkhöz, emberi kapcsolatunkhoz, melynek csupán a múltban volt értéke, hanem a múltunkban jelenlévő eszmeiséget érzékeljük, és kapcsolódási

igényt tartunk fenn ősainkkal. Ez az eszmeiség lehet az iránytűnk életünk során. A stabil identitással rendelkező emberek magasabb szinten képesek rálátni egyéni életútjukra, megtervezni azt a tevékenységet, mellyel valós értéket tudnak teremteni. A belső egyensúly annak az összhangnak a függvénye, mely a külső világ elvárásai és megélt eseményei, illetve belső vi-

lágunk, elképzeléseink, megtervezett és vágyott életeseeményeink között jöhet létre. Ezt az összhangot azonban gyakran éppen saját ragaszkodásaink, félelmeink, emlékeink, vágyaink lehetetlenítik el, s egyensúlyt csak tudatossággal és folyamatos energia befektetéssel tudunk létrehozni. A stabil alap az önismeret, önfejlesztés, a változás igényének kialakítása révén lét-



„A tudatos életúttervezés nem lehetséges anélkül, hogy tisztában legyünk azzal, honnan jöttünk, és mit képviselünk a világban”

„Azáltal, hogy az ember a saját életében van jelen, nem másokéban, és a saját sorsát kezdi élni, egyre nő a belső energiája.”

rejövő helyes énkép. Azáltal, hogy az ember a saját életében van jelen, nem másokéban, és a saját sorsát kezdi élni, egyre nő a belső energiája. A többletenergiát pedig fel lehet használni arra, hogy a hagyma külső burkain át a legbelső tartalom felé közelítsünk, ahol megélhetjük a belső nyugalom egységelményét. Az „azonos vagyok magammal” érzése

már együtt jár azzal, hogy a sorsomban élek. A legbelső pontban, középpontban egyesül minden, ami Én vagyok, a belső értékek tárháza, a személyiség esszenciája.

A mandalák gyönyörűen jelképezik azt a mozgást, mely a közép és a világ kapcsolata. A külvilágban élve aktivitáson, mozgáson keresztül életünk állandó tánc a közép körül, ál-

landó körözés a láthatatlan, megfoghatatlan egy körül, mely a belső nyugalom, az éntaló, a tiszta valóság bennünk.¹

A coach vállalkozik a személyiség labirintusából való kiemelkedés, és a madártávlatból történő szélesebb rálátás lehetőségének megteremtésére, mely révén megtalálható a belső iránytű, ami tisztán mutatja az egyéni életcélokhoz vezető utakat, a kiegyensúlyozott élet lehetőségét. A coach ebben a táncban egy finoman vezető táncpartner bőrébe bújva a tisztábban látás segítségét tűzi ki célul. A jó táncos biztosan vezeti partnerét a tánc ritmusában annak érdekében, hogy rátaláljon saját dallamára, és e dallamok által előhívott lépésekre.

Egyensúly – kiegyensúlyozottság – harmónia – nyugalom – béke – elfogadás – tudatosság – őseink – önfejlesztés – stabil alap – többletenergia – munkavégzés – tisztánlátás – belső egységérzés – esszencia – életút – sors megélés – valós, maradandó érték teremtés – valós életérzés – boldogság – szabadság – kiegyensúlyozottság – egyensúly.

Jegyzet

¹ Rüdiger Dahlke: *Mandalák világa*. Budapest, Dunakönyv Kiadó, 1994.

