

SZIGETI KATA

HALÁLKÖZELI BESZÉLGETÉSEK AZ ÉLETRŐL

Öt nő megélése,
hivatása nyomán

Egy
tabutémáról
most kicsit
másképp



Szigeti Kata

HALÁLKÖZELI BESZÉLGETÉSEK AZ ÉLETRŐL

Öt nő megélése, hivatása nyomán

Egy tabutémáról most kicsit másképp

Szigeti Kata
HALÁLKÖZELI BESZÉLGETÉSEK AZ ÉLETRŐL
Öt nő megélése, hivatása nyomán
Egy tabutémáról most kicsit
másképp

Copyright © Szigeti Kata 2021
<https://leleksziget.hu>
leleksziget@leleksziget.hu

Szöveggondozás: Vincze Kinga
Szerkesztő és borítóterv: Szigeti Kata
Portré: Varga Móna fényképész

Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-01-2311-0

A kötetet tervezte, a nyomdai előkészítést
végezte és nyomtatta
Földes Andor e.v.
andor53@gmail.com
06-30/58-22-430

*A halálon is túlmutató, örök szeretet
emlékére, amit fiam megszületése keltett a
lelkemben újra életre.*

TARTALOM

Valóra vált álom – előszó.....	9
Visszatalálni a bennünk lévő Istenhez	
<i>Dr. Hauberl Emőke</i>	13
Eldönteni, hogy mi fontos és mi nem	
<i>Csikós Dóra</i>	31
Megbékélni a mulandósággal	
<i>Bálint Csilla</i>	49
Hálával gondolni arra, aki valaha köztünk járt	
<i>Vincze Kinga</i>	71
Becsben tartani a mindennapokat	
<i>Bajzáth Mária</i>	90
Megtalált kincsek – utószó.....	113
Köszönet.....	123
Beszélgetőtársak elérhetőségei.....	124

Valóra vált álom

- előszó -

Már majdnem teljesen kiolvastam Szögyal Rinpoce Tibeti könyv életről és halálról című könyvét, amikor egy éjszaka a könyv mondanivalójával kapcsolatos álmom volt. Oda-kint már pirkadt, amikor határozott, szinte valóságosnak tűnő mondatra ébredtem: *„Írj érzékenyítő interjúkönyvet a halálról!”*. Néhány alkalommal előfordult már, hogy olyan erőteljes hatású álmom volt, hogy az ébredés első pillanataiban nem is tudtam megkülönböztetni azt a valóságtól, de ennyire egyértelmű és nyomatékos „álomüzenetre” még nem volt példa. Szinte megbotránkozva eszméltem fel a gondolatától, miközben nyugtáztam, hogy senki nincs a szobában, aki ezt mondhatta. – *Én? A halálról?* – kérdeztem magamtól. – *Az rendben van, hogy a húszas éveim elején riportfilmet készítettem a halálközeli élményekről*, hogy gyászcsoporthoz vezető képzést végeztem**, hospice önkéntes oktatásban is részesültem, meg hogy van gyakorlatom az írás terén. Na de akkor is: a halál kényes és tabutéma, sokszor még gondolni sem merünk rá, nemhogy interjúkönyvet, pláne érzékenyítőt írjunk róla? És egyáltalán mi az, hogy érzékenyítő? Hiszen senki nem akar meghalni, hiába tartozik az élethez a mulandóság ténye. Meg aztán olyan sokan oly sok nézőpontból és*

* „Élet az élet után”, megtekinthető a leleksziget.hu oldal youtube csatornáján

** Napfogyatkozás Egyesület szervezésében

műfajban feldolgozták már, semmi újat nem tudnék hozzátenni – vívódtam tovább. Ám a következő percben rá-döbbsentem, hogy az igazi kérdés mégis csak az, hogy eddig ez miért nem jutott eszembe? Hiszen eddigi tapasztalataimnak és tevékenységeimnek köszönhetően minden adott volt ahhoz, hogy a gondolatból valóság legyen.

Néhány éve, amikor édesanyává váltam, és ezzel életem új periódusába léptem, észrevettem és tudatosítottam magamban, hogy felerősödött a haláltól, elmúlástól, szeretteim elvesztésétől való félelmem. Régóta foglalkozom önismerettel, és segítek másokat is ezen az úton, ezért tisztában voltam azzal, hogy az ember legősibb félelme a megsemmisüléstől, haláltól való félelem. Ám azt nem gondoltam volna, hogy ez ennyire bekúszhat a hétköznapijaimba. Ráadásul úgy, hogy ekkoriban nem veszítettem el egyetlen szerettemet sem, és nem gyászoltam senkit. Egyértelmű volt, hogy az új életciklus hívta elő a korábban nem tapasztalt érzéseket, és évtizedes önismereti munkával és tapasztalattal a hátam mögött most is úgy határoztam, hogy a végére járok a bennem zajló lelki folyama-toknak, és megkeresem a feloldási lehetőségeket. Mindig is úgy gondoltam, ha félünk valamitől, ha rossz érzésünk van valamivel kapcsolatban, merjünk mögé és a mélyére nézni, mert a megoldás és a feloldás útja ott rejtőzik. Ennek lett egyik eszköze a könyvek világa. Készítettem egy listát a halállal, elmúlással kapcsolatos olvasmányokról, és a Tibeti könyv életről és halálról lett a legelső, ami a kezem ügyébe került. Az írás érhetően és tabuk nélkül részletezi a meghalás lelki, fizikai és szellemi folyamatait és hátterét – vagyis mindannak egy részét, amitől félünk –, buddhista megvilágításban. Ekkor érkezett az a bizonyos

álom, és utólag megértettem, hogy tulajdonképpen hónapokkal korábban önként kezdtem el saját magamat érzékenyíteni a mulandósággal kapcsolatban, és ezért is fogalmazódhatott meg így az álombéli mondat. Végül úgy döntöttem, hogy nem számít, ha ez lesz az ezeregyedik olvasmány a sorban, el fog férni a többi között, hiszen a teljes élet megéléséhez létfontosságú, hogy tudjunk mit kezdeni a gyászunkkal, a halállal, az elmúlással ahelyett, hogy a szőnyeg alá söpörnénk. Tisztában voltam vele, hogy a könyv készítése jó alkalmat jelent majd ahhoz is, hogy a saját válaszaimhoz közelebb kerüljek, de bíztam abban is, hogy másoknak is segíthet majd. Némi halogatás, gondolat érlelődés után végül 2020 elején vágtam bele a megvalósításba. Látna és megtapasztalva annak az évnek a történéseit, a halálfélelem fokozódását a külvilág eseményeinek, híreinek hatására, még inkább reméltem, hogy e kiadvány képes lesz majd elültetni olvasóiban is olyan gondolatcsírákat, amelyek később fénypontokként világít-hatnak a mindennapokban.

Úgy határoztam, hogy olyan beszélgetőpartnereket keresek a könyvhöz, akik a hivatásukból adódóan akár nap mint nap tapasztalják vagy tapasztalták a mulandóságot, és különböző nézőpontokból tudják megvilágítani halandóságunkat. Nem számított, hogy az illető ismert szak-tekintély-e vagy „csak” a hivatását teljes szívvel végző, hétköznapi ember. Az élet végül úgy hozta, hogy női beszélgetőtársakra leltem, és utólag láthatóvá vált, hogy végső soron a könyv választotta ki őket, én csak kísértem a folyamatot. Néhányukról tudtam, hogy komoly veszteséget éltek meg valamikor, de a többiekről csak beszélgetés

közben derült ki, hogy a halál közelségét nemcsak hivatásukban, hanem magánéletükben, saját bőrükön is megtapasztalták. Ez azért is fontos, mert így még figyelemre méltóbb és hitelesebb szereplőivé váltak e kiadványnak. A velük való diskurzus nemcsak arról ébreszt gondolatokat, hogy miként vagyunk a meghalással, a saját mulandóságunkkal, hanem arra vonatkozóan is lehetőségeket vázol fel, hogy miként lehet eljutni az élet végességének elfogadásába, hogyan illeszthető be az elmúlás az élet folyamába úgy, hogy mindez életünk teljesebbé válását is szolgálhassa. Az egyes történetek azt is megmutatják, hogy ha valóban sikerül elfogadnunk a halált az élet részeként, akkor olyan szellemi és lelki ajándékok birtokába kerülhetünk, amelyek erőforrásként ragyogják majd be életutunknak nem csak a hátralévő, hanem az azon túli részét is. És bár látszólag e könyv a legnagyobb társadalmi tabuk és félelmek egyikéről, a halálról szól, de valójában a legnagyobb és legértékesebb ajándékról, amit ember ezen a Földön kaphat:

AZ ÉLETRŐL.