

# Vedd észre a vázát feldöntő macska mozdulatának szépségét!

Forrás: Popper Péter, Belső utakon, Harmadik, átdolgozott, bővített kiadás, 1981, Relaxa, 1991, 30. oldal.

*Ebben a könyvében Popper Péter heti rendszerességgel végzendő alapgyakorlatokon keresztül nyújt személyiségfejlesztő tanításokat. A fenti idézet jól összefoglalja a pozitívumokra való beállítódás lényegét, de hasznosnak gondolom, ha az egész fejezetet mellékelem.*

## A pozitívumokra való beállítódás

A gyakorlat hetében a minket ért kellemetlenségekre, azokra az eseményekre és közlésekre kell figyelniük, amelyek ijedelmet, rosszallást, bosszúságot keltenek bennünk.

Tehát először is negatív érzelmeinket és az általuk kiváltott kedvezőtlen véleményeket, ítéleteket kell konstatálnunk.

A gyakorlatnak az a lényege, hogy megpróbáljuk a rosszalló, negatív ítéletet kiváltó eseményt vagy közlést más szempontból is végiggondolni, keresve benne valami pozitív tartalmat. Tudatában kell lenniük annak, hogy a legtöbb esemény nem csak rossz s nem csak jó, hanem kedvező és kedvezőtlen vonatkozások, lehetőségek és következmények bonyolult szövevényéből áll. A minket sértő határozat kedvező lehet egy más, fontos ügy szempontjából. Egy pillanatnyi bosszúságot okozó esemény később jó következményekkel is járhat, vagy más szempontból is hasznos lehet. A gyakorlat során erőfeszítést kell tennünk annak érdekében, hogy gondolati úton megtaláljuk a számunkra negatív események pozitív oldalait is.

Ennek érdekében sokszor fel kell adnunk megszokott nézőpontunkat, előítéleteinket, önös szempontjainkat, mechanikusan begyakorolt ítélkezési rendszerünket.

A gyakorlat végzése során el kell kerülnünk egy lehetséges félreértést: nem arról van szó, hogy a pozitivitás érdekében kedvezőnek, értékesnek hazudjunk rossz dolgokat; hogy negatív jelenségeket és történéseket a maguk teljességében rózsaszínűre fessünk át! Erről szó nincsen. A feladat éppen abban áll, hogy miközben jól látjuk a kérdéses esemény vagy jelenség negatív jellegét, ezen belül próbáljunk meg felfedezni benne valami értéket is.

Megint nagyon egyszerű dolgokról van szó. Észrevehetjük a vázánkat ledöntő macska mozgásának szépségét is. Egy csúnya, töpörödött öregember tekintetének nyíltságát, szelídségét. A minket bőrig áztató zivatarkor a felpattanó buborékok szépségét. Hibát elkövető fiatal munkatársunk zavarának báját. Egy kellemetlen emberről is elismerhetjük, hogy olyan rendet tart maga körül, amelyre mi nem vagyunk képesek stb.

-----  
Az egyik mondathoz hozzáfűzök egy személyes élményt is. „Észrevehetjük hibát elkövető fiatal munkatársunk zavarának báját.”

Anyukám születésnapjára készülődve Mirkó unokámmal (négy és fél éves) a pezsgős poharakat törölgettük. Hogy, hogy nem, a kisfiú kezéből a padlóra gurult az egyik és jó sok szilánkot terített szét a szőnyegen. Megszéppent, de nyugtatgattam, hogy ez még egy felnőttel is előfordul. Hoztam a porszívót (tudni kell, hogy egyszer leejtettem a létra tetejéről, és azóta egy fásli tartja össze, tehát jobb ízlésű kukázó nem tekintené zsákmánynak). Mirkót, annak ellenére, hogy semmiféle szidást nem kapott, azért bánthatta a dolog, mert amikor meglátta, így próbálta enyhíteni a helyzetet: Nagyon szép a porszívód, Béla. Eddig nem is láttam, hogy milyen szép porszívód van...

3