



A vigasz szavai - Szerk.: Helen Exley

A szomszéd szoba

A halál tulajdonképpen jelentéktelen dolog...
valójában csak átmentem ide a szomszéd szobába.
Én én vagyok, te pedig te. Akármit is jelentettünk
egymásnak egymás életében, ez mit sem változott.
Nevezz csak nyugodtan a megszokott nevemen, beszélj
velem ugyanazon a könnyed hangon, melyen mindig is
beszéltél. Ne változtass a hangszíneden. Ne vess
ugyanúgy, ahogy valaha együtt nevettünk a vicceken.
Imádkozz, mosolyogj, gondolj rám - emlegeds fel
A nevem nap mint na, ahogyan annak előtte is, de ne
árnyékolja be semmi a hangulatot, amikor szóba
kerülök. Az élet nem kapott semmiféle új jelentést.
Minden olyan, mint amilyen volt, nem szakadt meg a
folytonosság. Az, hogy nem látnak, még nem jelenti azt,
hogy nem kell rám gondolni. Várom rád, itt vagyok
a közeledben - egészen közel. Nincs semmi baj.

Henry Scott Holland Kanonok

Kívánom, hogy ez a vers
megérintsen téged,
hogy megvigasztaljon.
Bárcsak ez a vers
egy szoba lenne,
benne lobogó tűzzel,
hogy felmelegíthesd
a szíved!
Bárcsak
sokkal többet jelentene
neked ennél!
Bárcsak teljesülne
a kívánságom e vers által!
És akkor talán
te sem sírnál már.

Henry Borowski, 17 éves

A szerelem létezése

Kezdetben azt gondoltam, hogy a halálod
veszteség volt és pusztulás,
fájdalom és bánat, melyet aligha lehet elviselni.
Csak most kezdek rádöbbenni,
hogy az életed ajándék volt,
s egyre erősödő szeretet maradt utána.
A halál miatti elkeseredés
Elpusztította magát a szeretetem tárgyát,
Ám a halál ténye
Nem pusztíthatja el mindazt, amit tőled kaptam.
Kezdek rádöbbenni, hogy az életedre kell gondolnom,
nem pedig a halálodra, és arra, hogy elmentél közülünk.

Marjorie Pizer

Én vagyok a szelíd őszi eső

Ne állj zokogva síromnál;
Nem vagyok ott.
Nem alszom.
De ott vagyok az ezer szélben, mi fú.
Én vagyok a gyémánt csillogás a havon.
Én vagyok a napfény az érett gabonán.
Én vagyok a szelíd őszi eső.
Amikor felébreszt a reggeli zsvaj,
Ott vagyok minden hangban veled,
A csendesen köröző madár szavában, de én
vagyok a csillag is, mely rád süt az éjszakában.
Ne állj hát zokogva síromnál;
Nem vagyok ott.
Nem haltam meg.

Ismeretlen

Zene, amelyet veled hallgattam

A zene, amelyet veled hallgattam, több volt mint zene,
A kenyér; mit veled törtem, több volt, mint pusztai kenyér;
Most, hogy magamra hagytál, minden oly színtelen lett;
Minden, mely egykor oly szép volt, halott s fehér.
Kezed, mely egykor az asztalon és az ezüstön pihent,
Ujjaid, melyek átfogták a poharat,

Nem hagytak nyomot e tárgyakon, szerelmem -
Érintésed mégis örökre rajtuk marad.
Mert a szívem ott mozgott közöttük mindig,
S áldottá tette őket kezed s szemed;
S szívemben az emlék örökre marad már -
ismertek ők téged egykoron, s maradnak mindig veled.

Conrad Aiken

Az élet szakaszai

Minden válsághelyzet magában hordozza az újjászületés esélyét, hogy mind individuumok újragondoljuk létünket, hogy megválasszuk azt a fajta változást, mely hozzásegít bennünket ahhoz, hogy kiteljesedjünk.

Nena O'Neill

A fájdalom nem más, mint az értelmünket elzáró burok feltörése. Éppúgy, ahogy fel kell törni a gyümölcs csonthéját, ha hozzá akarunk jutni a maghoz. Meg kell hát ismerned a fájdalmat.

Részlet Kahlil Gibran "A Profétá"-jából.

Ahhoz, hogy meglásd a tavaszt, ha tényleg látni akarod, előbb túl kell élned a telet.

Részlet Rumer Godden "Kigyulladt Jégmadár"-jából

A jólét valódi értékét nem tudjuk megítélni mindaddig, amíg nem éreztünk fájdalmat, éppúgy, ahogy nem élvezzük az édest, amíg meg nem kóstoltuk a keserűt, vagy a jót, amíg meg nem ismertük a gonoszt, sőt magát az életet sem értékeljük igazán, amíg szembe nem kerülünk a halállal.

Sadhu Sundar Singh

Erő, melyet a fájdalom szült

Azt mondanám a gyászolóknak... tekints úgy minden napot, mint új kihívást, a bátorságod megmérettetését.

A fájdalom hullámokban érkezik, vannak napok, melyek minden különösebb ok nélkül nehezebben elviselhetők, mint mások. Tűrd el a fájdalmat. Ne nyomd el. Soha ne próbáld elrejteni a bánatodat magad elől. Majd apránként, éppúgy, mint a vakok, a siketek és a rokkantak, akik hiányosságaik pótlására valamely más érzéküket fejlesztik tökélyre, az özvegyen maradtak is új erőt merítenek abból a fájdalomból és magányból, mely kezdetben oly elviselhetetlennek tűnik.

Részlet Daphne Du Maurier "The Rebecca Notebook"-jából

A boldogságod egy csapásra semmivé foszlott. Az elmédet döbbenet bénítja meg. Úgy tűnik, nincs remény, nincs öröm, az életnek célja nem maradt.

De te egy túlélésre ítéltetett fajhoz tartozol. Mások szenvedése mit sem tompít saját valós bajaidon - de emlékezz csak, mások hogy kapaszkodtak az életbe, és a végén ők kerültek ki győztesen.

Meg tudod csinálni.

A régi boldogság helyét halott csend vette át. De nézd csak, amott zöld hajtás ütötte fel a fejét a romok között... az új, jobb élet kezdetének jele.

Pam Brown

Minden másodpercben új élet veszi kezdetét. Vágjunk hát neki örömmel, és ismerkedjünk meg vele.

Nyomulnunk kell tovább, ha tetszik, ha nem, és sokkal jobban haladunk, ha előrenézünk, mint ha hátratekintenénk közben.

Jerome K. Jerome

Csak úgy, az életért

Szeretek élni.

Néha persze rajtam is eluralkodik
a vad, kétségbeesett,
elviselhetetlennek
tűnő szomorúság,
de ha már túl vagyok rajta, tudom,

hogy pusztán létezni, életben lenni
nagyszerű dolog.

Agatha Christie

Nem halt ki még a világból a kedvesség, az udvariasság, a bölcsesség. Jelen van mindenütt, a sivatagban, az erdőkben, a falvakban, a városi bérházakban - sőt a mi városunkban is. A mi utcánkban is. Ezt soha ne feledd!

Pam Brown

Az élet értelmét nem a nagy áldozatok és kötelességek adják, hanem apróságok; a szív egy-egy mosolyból, vagy egy-egy kedves gesztusból meríti a boldogságot és a vigaszt.

Sir Humphry Davy

Néha kialszik bennünk a fény, de aztán ismét felgyúl, ha találkozunk egy másik emberi lénnel. Mindannyian óriási hálával tartozunk azoknak, akik képesek újból felgyújtani ezt a belső fényt.

Albert Schweitzer

Fájdalom idején

A fájdalom senkit nem kímél. Ől, butít, nyomorba dönt. A fájdalom a por, melyből a fénymadár feltámad, benne kezdődik az újjászületés. Életet lehet az élő halottakba. Megtanít rá, hogy nem létezik abszolút igazság és abszolút hamisság. Megtanítja az élőket, hogy ne legyenek biztosak semmiben, amit ismernek. Alázatossá tesz. Beárnyékol. Megfeketít. Kivilágosít.

A bánat új embert farag belőled, ha közben nem pusztulsz bele.

Stephanie Ericsson

Ha kitérünk a fájdalom elől - az elviselhető fájdalom elől -, akkor nem csupán arról van szó, hogy felborul a realitás: azt is jelenti egyúttal, hogy elszigeteljük magunkat a közös fájdalomtól, az emberiség fájdalomától. Olyan, mintha behúznánk vagy letörnénk adótevőink antennáját; olyan, mintha az emberiség szenvedéseinek és örömeinek nagy szimfóniájában teljesen

önfejjűen játszanánk a saját kis dallamainkat.

Victor Gollancz

A szerelem soha nem vész el

Ahogy múlnak a hónapok, és váltják egymást az évszakok, valami nyugalom ereszkedik közénk, és noha a jól ismert lépések zaja nem hangzik fel többé már, és nem szól át az ismerős hang a szomszéd szobából, mégis érezhető a levegőben a szeretet légköre, mint egy élő jelenléte.

Daphne Du Maurier "The Rebecca Notebook"-jából

És amikor egyikünk eltávozik
És egyedül kell továbbmennünk az úton
Akkor ne feledjük, hogy mit kell tennünk
A közös emlékek átsegítenek a nehézségeken
Jussanak eszedbe azok a napok, amikor
Te meg én együtt küzdöttünk a világ ellen.

Paul Williams és Keen Ascher

Semmi sem vész el, amely a szeretetben gyökeredzik, ugyanis az élő mindenség részévé válnak.

Pam Brown

Noha lemerülnek a tenger alá, majd a felszínre bukkannak ismét;
Noha a szerelmesek elveszítik egymást, a szerelem marad.
A halálnak nincs hatalma felette.

Dylan Thomas

Csak az életem
Nincs másom nekem.
De az életem
Veled megfelezem

A szerelmem az életem
De az a Tiéd, a Tiéd, kedvesem.
S ha örök álmra hajtom fejem,
Ha a testem végleg megpihen,
A halál sem veszteség nekem.
Mert legszebb éveim, kedvesem
Megoszthattam Veled, Veled, Veled.

Leo Marks

Az ember úgy enyhíthet igazán saját fájdalmán, ha osztozik mások fájdalmában.

Madame De Maintenon

Egyezzünk meg valamiben... ha találkozunk egymással, és rámosolygunk a másokra, még olyankor is, amikor nagyon nehezünkre esik mosolyogni... mosolyogjunk vissza - tegyük meg ezt az apró szívességet.

Teréz Anya

Az élet egyik legigazságosabb velejáróra, hogy senki sem próbálhat meg őszintén, önzetlenül segíteni másoknak anélkül, hogy közben ne segítene önmagán is.

Ralph Waldo Emerson

Ne bánkódj! A bánat még a legbölcsebb és legjobb embereket is utoléri. Eljön a halál, és a halál mindig váratlanul érkezik. A nagy szellem parancsa ez, s ez előtt minden nemzetnek, minden népnek meg kell hajolnia. Ami elmúlt, s amin már nem lehet változtatni, kár azon bánkódni... a szerencsétlenség nem csak bennünket tüntet ki figyelmével - jelen van mindenütt.

Nagy Szarvas, Omaha Törzsfőnök

El kell fogadnod a szívedben zajló változásokat, éppúgy, ahogy elfogadod az évszakok váltakozását is. S ha egyszer szívedbe költözik a tél, próbáld derűs nyugalommal kibőjtölni a tavaszt.

Kahlil Gibran "A Prófétá"-jából.

Létünk olyan múló, mint az őszi felhők. Ha nyomon követjük a születést s a halált, olyan az, mintha egy zenemű felvonásait kísérnénk végig. Az élet nem más, mint egy villámlás az égen. Elszalad, mint gyors hegyi csermely.

Buddha

Mindig Veled leszek

Ha nem térnék vissza, drága Sarah, soha ne feledd, hogy mennyire szerettelek, s azt se, hogy ha kilehelem a lelkem a harcmezőn, a te neveddel a számon halok meg... "Ha a halottak visszatérhetnek a Földre, és szeretteik közelében lehetnek, akkor mindig veled leszek a legvidámabb napokon, és a legsötétebb éjszakákon... mindig, mindig, és ha lágy fuvallat simítását érzed az arcodon, az én lehetem lesz az, s ha hűs szellő legyezi lüktető halántékom, az én lelkem lesz az..."

Sullivan Ballou Őrnagy

Részlet a feleségéhez írott leveléből, melyet a Bull Run-i csata előtt egy héttel adott postára. Az Őrnagy hősi halált halt a Bull Run-i ütközetben.

Én olyankor nem gondolok a sok gyötremre, hanem inkább a szép dolgokra, melyek megmaradtak. Ez például olyasmi, amelyben anya és én homlokegyenest másképpen látunk. Szerinte, ha valaki lehangoltnak érzi magát, akkor "gondoljon csak a sok szenvedésre a világon, és adjon hálát az Istennek, hogy ő szerencsésebb helyzetben van!" Én mást tanácsolnék: "Menj ki a szabadba, élvezd a természetet! Menj, próbálj megbékélni magaddal és Istennel. Gondolj arra, hogy mennyi szép dolog vár még rád az életben, és légy boldog!"

Anne Frank

Az emberiség néhány nagy vívmánya éppen olyankor született, amikor az emberek szenvedtek: bebörtönözték őket, nélkülöztek, vagy éppen betegeskedtek. Példa nélkül álló módon demonstrálták az emberi lélek méltóságát és erejét. Beethoven megsüketülése után írta a legnagyobb zeneműveit. Milton vakon írt. Bunyan a börtönben alkotott. Stephen Hawkins tolószékéből elemzi az univerzumot. Az üldözöttek és elnyomottak felemelik a hangjukat, hogy segítsenek embertársaikon. A háborús rokkantak reménnyel táplálják a nélkülözőket.

Néhányukat közülük csak páran ismerik. Sokuk soha nem kap elismerést. De mind azt tanítják: ne féljünk. Van még tennivalónk. Vannak még feladatok. Szükség van még a szépre.

Megoldatlan rejtélyek várnak ránk. Boldogság vár ránk. A világ tele van csodákkal. Fogadd el őket, és örülj nekik. Ne hagyj, hogy bármi is megfosszon az élet szeretetétől.

Pam Brown

...Az esőn túl

Ó, öröm, mely a fájdalomtól kiút
Nem lehet előtted szívem kemény;
Megkeresem a szivárványt az esőn túl
És érzem, nem volt hiábavaló a remény,
Hogy a reggel nem lesz többé rút.

George Matheson

Az ismeretlen jövővel csak úgy nézhetünk bátran és optimistán farkasszemet, ha visszaemlékezünk életünk diadalmas mozzanataira - ilyenből pedig mindenkinek akad néhány a tarsolyában.

Eda Leshan

Ha egy zöld ágat tartasz a szívedben,
előbb-utóbb rászáll egy énekesmadár.

Kínai közmondás

Kövesd a szivárványt, menj a szép énekszó után, s meglátod, egyszeribe szép lesz a világ. A legsötétebb ködből is van kiút, ha követed a szivárvány nyomát.

Navahó Indián Dal

Újrakezdés

Noha a világ tele van szenvedéssel, tele van annak legyőzésével is.

Helen Keller "Optimizmus"

Ha elmegy az életkedved és elbizonytalanodsz, gondold csak erre:

Az apályt mindig dagály követi.

Henry Wadsworth Longfellow

A veszteség vitathatatlanul hozzátartozik az élethez. Ilyenkor feltétlenül megtanuljuk, hogy nincs hatalmunk bizonyos dolgok felett, melyekről pedig azt hittük, hogy uraljuk őket. Csakhogy ezzel nem fejeződik be a dolog. Minden vég után új kezdet következik.

Stephanie Ericsson

Boldogok a lelki szegények: mert övék a mennyek országa.
Boldogok, akik sírnak: mert ők megvigasztaltatnak.

Máté Evangéliuma 5:3-4 (Károli Gáspár fordítása)

A hervadó virág mellett mindig ott egy felpattanó rügy. Ha egy virág elhal, rengeteg mag marad utána. Mennyire hasonlít életünk egy virághoz!

Hoshino Tomihiro

Nagyanyám tanította ezt a bölcsességet, és azt mondta róla, hogy az élet minden nehéz pillanatában jó hasznát veszem. Olyankor, amikor a dolgok rosszra fordulnak, sőt, felháborítóan rosszra, de olyankor is, amikor minden a legnagyobb rendben van, sőt az élet szép, és boldognak érzem magam. Segítségével távlatokban tudok majd gondolkodni, és segít abban, hogy a jó dolgokból a lehető legtöbbet hozzam ki, a rosszakkal kapcsolatban pedig legyek sztoikus.
MINDEN ELMÚLIK EGYSZER.

Claire Rayner

Az a fajta bátorság számít egyedül, amely továbbvisz egyik pillanatból a másikba.

Mignon McLaughlin

Legyen bátorságod az élet nagy bánataihoz, és türelmed az élet kis bánataihoz. És ha befejezted napi feladatodat, térj nyugovóra békével.

Victor Hugo

Ha a jövő nehéznek tűnik, gondolj arra, hogy az egész csak egy pillanattá zsugorodik majd egyszer.

Beth Mende Conny

Szépség és bánat

Ha majd magadhoz térsz a nagy boldogságtól... és rádöbbenysz, hogy az élet tele van szenvedéssel, az öröm bánattá változik, s a ragyogó égbolt helyett fekete felhőket látunk, s a szépség és a művészet elszomorítanak. Pedig továbbra is szépek és művésziek maradnak. És igaz ez a festményre, a fúgára, a sirály farktollára, az olajfoltra, és sokkal kisebb dolgokra is.

És noha a felhőtlen öröm, sőt az egész világ csak egy pillanatig tart, a szépségből fakadó bánat-csoda órákig, sőt egy életen át kitart.

Hermann Hesse

Emlékezünk

Ők nem öregszenek meg úgy, mint mi, az itt maradottak:
Az évek nem fognak rajtuk, sem a múló idő vasfoga.
A lemenő nappal és pirkadatkor is rájuk emlékezünk.

Idézet Laurence Binyon "For The Fallen (September 1914)"-éből

Nem láthatjuk

Jó lesz így: egyszer biztosan;
Bár azt, hogy mi, hol, s hogyan,
Na és persze mikor,
Azt nem látjuk, nem tudhatjuk.
Hiába álmodunk, hiába tervezünk.
persze nem "hiába", nem "csak úgy",
A szél elfújja, a hajók elviszik
Bár senki nem tudja, miért, s hova.

Arthur Hugh Clough

Akarsz játszani boldog szeretőt,
színlelni sírást, cifra temetőt?
Akarsz-e élni, élni mindörökkön,
játékban élni, mely valóra vált?
Virágok közt feküdni lenn a földön
s akarsz, akarsz-e játszani halált?

Részlet Kosztolányi Dezső Akarsz-e játszani c. verséből

Azok, akik sokat szenvedtek, gyakran szűkszavúan beszélnek a fájdalom pillanatáról és a nélkülözésről, sőt egyszer csak elhallgatnak - valahányszor az üldözők elveszítik a hatalmukat és egyszeribe szánalmassá válnak. Minden emberi lény magában hordozza valahol a lelke legmélyén azt a hallgatagságot és békét.

Pam Brown

Minden menthetetlen, minden elveszett. Mégis, a szíve legbelső zugában maradt egy kis nyugalom, mint egy apró virág.

D.H. Lawrence

Az Élet diadala

Felbukkanok a bánat óceánjából,
A sok elvesztett barát bánatából,
Az elkerülhetetlen tragédiákból,
Az elvesztett szerelmekből,
A pusztulás szörnyű diadalából.
Látom az életet, melyet élni kell,
Hallom a nevetést,
Látom az örömet, melyet élvezni kell,
A szerelmet, mely még rám vár.
Végre felfogom én is
Az élet óriási diadalát, mert az élet él, s megy tovább.

Marjorie Pizer

Este bánat száll be hozzánk, reggelre öröm.

Zsoltárok könyve 30:5 (Károli Gáspár fordítása)

+ + +