

## „Boldog születésnapot!“

*Regina Mair nővér kórházi lelkipozó Bécsben.*

*A korona-vírus időszakában  
kénytelen volt „home-office“  
üzemmódban dolgozni.*

*Ez idő alatt egyik feladata az volt,  
hogy a kórházi személyzet  
számára impulzusokat keressen,  
és tegyen fel az intranet-re.*

*Mivel nem talált megfelelő  
szövegeket, ő maga kezdte el az írást:*



**„Happy Birthday to You“ / „Boldog születésnapot!“**

A kórházban az útmutató szerint, a kézfertőtlenítő előtt az ismert ének első szavait háromszor kell elénekelni ahhoz, hogy a fertőtlenítő hatása érvényesüljön.

Őszintén-, a bemutató után először kipróbáltam, majd gyorsan abbahagytam az éneklést.

Ezekben a napokban nincs szükség arra, hogy erőltessük az örömet az ének által.

Más gondolatok foglalkoztattak:

- 🕒 vajon a fertőtlenítő hatni fog a vírus ellen?
- 🕒 Elég lesz, hogy megvédjen engem, és a körülöttem élőket?
- 🕒 Talán épp meg vagyok fertőződve, és így „veszélyes“ vagyok, mert megfertőzhetem azokat, akikkel együtt élek, akiket szeretek?

A fenti gondolatok hatására más állapotba kerülök: izzadni kezd a tenyerem, libabőrös leszek, még mielőtt elkezdeném a munkámat. Mit tegyek?

Természetesen igyekszem még gondosabb lenni, és megtenni minden lehetséges dolgot, hogy védjem magam és másokat, de így sincs 100%-os biztonság.

Hogyan tudok ezzel együtt élni?

Hisz a jelenlétemmel segíteni akarok, nem ártani.....

Mosakodni, tisztálkodni- ez sok vallásban rituálisan is jelen van – jutott eszembe.

„Minden ártó dolog távozzon tőlem....“

Talán találhatok egy megfogalmazást, egy vágyat, egy imát, ami a kézfertőtlenítésemet kísérheti.....



A feszült időkben, ahol előbb-utóbb mindenki megérzi saját terhelhetőségének határait, ez egy hatásos kérdés lehet:

„ Kérem, hogy a saját feszültségem ne élesítse a hangomat, hogy ne legyek szemrehányó,...

hogy a tetteimben nyugodt legyek, s ne sürgessek némán másokat, hanem fogadjam el a mások lassúságát,....“

És lehet folytatni a sort.

Ezeket, és más hasonló a gondolatot lehet „csatolni“ a „külső“ fertőtlenítéshez.

És mit lehet kezdeni a feszültség energiájával?

Nekem segít, ha erőteljesen toppantok a lábammal, vagy a lépcsőn „erőteljesebben“ járok, mint egy dacos gyerek.

A „dac“ szó magyarázata:

„ellenállást kifejtteni egy személlyel vagy helyzettel szemben, amit veszélyesnek él meg az ember, miközben bízik a saját erejében“.

Azt gondolom, hogy ez az erő nem csak individuális, hanem közösségi, sőt, még ennél is mélyebb.

Igy kívánok mindenki számára minden jót (s nem „boldog születésnapot“).

Isten óvjon, védelmezzon!

És a kötelező üdvözlettel búcsúzom: „Maradj egészséges!“

*Regina nővér és a lelkigondozói csapat*