



Holly Butcher szervezete január 4-én adta fel a betegséggel vívott harcot. A 27 éves, ausztrál nő a csontrák egy ritka típusával Ewing-szarkómával küzdött. A halála előtti hetekben Holly lejegyezte a gondolatait, amikről az elmúlás szélén lebegve úgy érezte, mindenképpen szeretné átadni azoknak, akiknek még nem jött el az idejük.

A levelet a nő családja [osztotta meg a Facebookon](#), a bejegyzést négy nap alatt, közel hatvanezren osztották meg. Íme, az üzenet magyar fordítása.

"Különös dolog 26 évesen felfogni saját halandóságodat. Olyasmi ez, amit hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni. Csak peregnek a napok, és azt hiszed, hogy mindig jön még több nap. Aztán megtörténik az, amire nem számítottál. Mindig úgy képzeltem, hogy majd megöregszem, ráncos leszek és ősz – leginkább a gyönyörű családom miatt (rengeteg gyerekkel), amelyet életem szerelmével alapítottunk volna. Annyira szeretném mindezt, hogy szinte már fáj.

Ez a helyzet az élettel:

törékeny, drága, kiszámíthatatlan. Minden nap ajándék, nem pedig elidegeníthetetlen jog. Most 27 éves vagyok. Nem akarok elmenni. Szeretem az életem. Boldog vagyok, és ezt a szeretteimnek köszönhetem. De nem én irányítok.

Nem azért kezdtem bele ebbe a „levél halálom előtt” dologba, hogy megijedjete a haláltól. Szerintem nem gond, hogy általában nem vagyunk tudatában az elkerülhetetlennek. Kivéve persze, amikor szeretnék róla beszélni, de mindenki tabuként kezeli, mintha egyikünkkel sem történne meg, soha. Csak annyit mondunk, egy kicsit nehéz.

Csak azt **szeretném, ha az emberek nem az élet apró, jelentéktelen bosszúságain izgulnának**, és megpróbálnák észben tartani, hogy valahol mindenre ugyanaz a sors vár. Úgyhogy tegyetek meg mindent, hogy a rendelkezésekre álló idő élvezetes legyen és megérje – a duma nélkül.

Sok gondolatot írtam le, mert elég sok időm volt az elmúlt hónapokban az élet nagy kérdéseim merengeni. Ezek a dolgok leginkább az éjszaka közepén jönnek!

Amikor nevetséges dolgok miatt panaszkodsz (és az elmúlt hónapokban sok ilyet láttam), gondolj valakire, akinek tényleg problémája van.

Légy hálás az apró kis bajodért, és lépj túl rajta.

Nyugodtan el lehet ismerni, ha valami idegesít, de próbálj meg ne túl sokat gondolkodni rajta és ne rontsd el ezzel más emberek napját is. Ha ezzel megvagy, menj ki és vegyél egy jó nagy levegőt a tiszta ausztrál levegőből, nézd meg, milyen kék az ég és milyen zöldek a fák, annyira szép. Gondolj csak bele, mennyire szerencsés vagy, hogy ezt **meg tudod tenni: hogy lélegzel.**

Lehet, hogy ma pont beragadtál a dugóba, vagy rosszul aludtál, mert a gyönyörű gyermekeid nem hagytak, vagy a fodrász túl rövidre vágta a hajadat. Letört a körmöd, túl kicsi a melled, narancsbőrös a hátsód vagy van egy kis hasad. Ezeket a dolgokat mind engedd el. **Hidd el, hogy nem ezekre fogsz emlékezni**, amikor majd menned kell.

Annyira jelentéktelenek, amikor teljes egészésként szemléled az életedet. Nézem, ahogy a testem a szemem láttára megy tropára, és semmit nem tehetek ellene, és már csak azt kívánom, hogy

legyen még egy születnapom vagy karácsonyom a családommal, vagy még egy napom a kedvesemmel és a kutyámmal. Csak még egy.

Néha hallom, ahogy az emberek arról panaszkodnak, hogy milyen szörnyű a munkahelyük, vagy milyen nehéz volt az edzés. **Legyetek inkább hálásak, hogy fizikailag képesek vagytok rá**. A munka és az edzés nagyon mindennapi dolognak tűnnek – egészen addig, amíg a tested ellehetetleníti mindkettőt.

Próbáltam egészségesen élni, sőt, valójában ez volt az egyik fő szenvedélyem. Becsüljétek meg az egészséget és a működőképes testet – még akkor is, ha az nem ideális méretű. Vigyázzatok rá és vegyétek észre, milyen csodálatos. Mozgassátok meg és friss étellel tápláljátok, de ne váljon a rögeszméteké.

És ne feledjétek,

hogy az egészség nemcsak azt jelenti, hogy a testetek jó formában van. Épp ilyen keményen kell dolgozni a mentális, érzelmi és spirituális boldogságon is. Így rájöhetsz, hogy milyen **jelentéktelen dolog, ha valakinek közösségi média-kompatibilis, tökéletes teste van**. Ha már ennél a témánál tartunk, töröld ki a hírfolyamodból mindent, amitől rosszul érzed magad a bőrödben. Barát vagy sem – légy könyörtelen a saját jólléted érdekében.

Légy hálás minden fájdalommentes napért – de még azokért a napokért is, amikor kevésbé jól érzed magad a nátha, egy meghúzódtott hát vagy kificamodott boka miatt. Fogadd el ezeket a dolgokat, és örülj, hogy nem életveszélyes, és hogy meg fogsz gyógyulni. Kevesebb nyafogás, emberek!

És segítsetek egymásnak többet!

Adni, adni, adni. Nagyon igaz, hogy boldogabb leszel, ha másokért teszel meg valamit, mintha magadért tetted volna. Bár többször tettem volna így. Mióta beteg vagyok, a legcsodálatosabb, nagylelkű és kedves emberekkel találkoztam, rengeteg szeretetteljes szót és támogatást kaptam a családomtól, barátoktól és idegenektől – sokkal többet, mint amennyit valaha is visszaadhatnék. Ezt sosem fogom elfelejteni, és örökre hálás leszek ezeknek az embereknek.

Furcsa dolog, ha a végére van egy csomó elkölteni való pénzed – amikor haldokolsz. Ilyenkor

nem igazán kezdesz el vásárolni, ahogy egyébként tennéd, például egy új ruhát. **Elgondolkodsz, milyen butaság, hogy azt hisszük, érdemes annyi pénzt ruhákra és „cuccokra” költeni.**

Inkább vegyél a barátaidnak valami kedves dolgot még egy ruha, sminkfelszerelés vagy ékszer helyett, amit a következő esküvőre viselnél. Egyrészt, senkit nem érdekel, ha ugyanazt veszed fel kétszer. Másrészt, jó érzés. Vidd el őket vacsorázni, vagy még jobb, ha főzöl nekik. Adj nekik ajándékba egy növényt, egy gyertyát vagy egy masszázst, és **mondd el nekik, hogy szereted őket.**

Tiszteld mások idejét.

Ne várasd meg őket csak azért, mert nem bírsz időben odaérni. Készülj el hamarabb, ha el szoktál késni, és értékeld, hogy a barátod **úgy döntött, veled szeretné tölteni az idejét**, és nem például egyedül üldögélve, rád várva. Ez tiszteletet szül.

Idén a családommal megbeszéltük, hogy senki nem vesz ajándékot, és bár a fa tényleg egy kicsit üresnek és szomorúnak nézett ki, mégis nagyon kellemes volt, mert nem volt rajtunk a nyomás, hogy muszáj venni valamit, csak kedves képeslapokat adtunk egymásnak. Gondoljátok el, milyen lett volna, ha a családom vesz nekem valamit, ami aztán úgyis rajtuk marad. Bénán hangzik, de ezek a képeslapok most többet jelentenek nekem, mint bármilyen hirtelen megvett holmi. (Mondjuk nálunk könnyebb volt ezt megcsinálni, mert nincsenek kisgyerekek, de a tanulság: az ajándékok nem feltétlenül szükségesek a karácsonyhoz. Haladjunk.)

Költsd a pénzed élményekre.

Vagy legalábbis ne hagyj ki élményeket azért, mert tárgyakra költötted a pénzedet. Menj el arra a kirándulásra a tengerpartra, amit halogatsz egy ideje. Ásd bele a lábujjaidat a homokba, és nedvesítsd meg sós vízzel az arcodat. Kerülj közel a természethez.

Próbáld meg csak élvezni és megélni a pillanatot ahelyett, hogy a telefonoddal rögzítenéd. Az életet nem képernyőn keresztül kell élni, és nem is arról szól, hogy a legjobb beállításból fotózd le. **Élvezzétek azt a rohadt pillanatot, emberek! És ne valaki más számára próbáljátok rögzíteni.**

Egy random kérdés: az a rengeteg óra, amit a hajad és sminked elkészítésével töltesz egy-egy buli előtt: igazán megéri? Ezt sosem értettem a csajokkal kapcsolatban.

Néha kelj fel korán, és hallgasd a madarak csiripelését, miközben a napfelkeltét nézed. Hallgass zenét, de tényleg figyelj oda. A zene terápia. A régi zene a legjobb. Szeretgesd meg a kutyádat. Azt hiszem, ha nem leszek, ez nagyon fog hiányozni. Tedd le a telefonodat és beszélj a barátaiddal. Jól vannak? Utazz, ha szeretnél. Ne utazz, ha nem ez a vágyad. Dolgozz az életért, de ne a munkáért élj. Komolyan, **csináld azt, amitől boldognak érzed magad**. Edd meg azt a sütit, és ne legyen bűntudatod. Mondj nemet azokra a dolgokra, amiket nem szeretnél.

Ne hagyd magad befolyásolni

azzal, hogy mások szerint milyen a kielégítő élet. Ha egy átlagos életet szeretnél, az is teljesen rendben van.

Minden adandó alkalommal mondd meg a szeretteidnek, mennyire fontosak neked, és tiszta szívedből szeresd őket.

És ne feledd, hogy **ha valami nem jó neked, akkor megvan az erőd, hogy változtass rajta**, legyen az akár munka, szerelem, vagy akármi más. Légy elég erős a változáshoz. Nem tudod, mennyi időd van a földön, úgyhogy ne töltsd úgy, hogy közben rosszul érzed magad. Tudom, hogy mindenki ezt mondja, de attól még igaz.

Ez egyébként is csak egy lány tanácsa az életedre. **Fogadd meg vagy engedd el a füled mellett**, nekem mindegy.

Ja, és még valami. Tégy valami jót az emberiséggel (és velem), és kezdj el rendszeresen vért adni. Jól érzed majd magad tőle, és ráadásul tudod, hogy életet mentesz vele. Úgy érzem, nem tudatosítják eléggé, hogy **minden véradás három életet menthet meg**. Ez hatalmas dolog, a folyamat pedig egyszerű.

A véradás (több zacskó vér, mint meg tudnám számolni) engem is életben tartott plusz egy évig. Egy évig, amiért mindig hálás leszek, hogy itt tölthettem a Földön, a családommal, barátaimmal és a kutyámmal. Az év, amikor életem legjobb percei történtek.

Még találkozunk."