

Családkadémia



A NÖVEKEDÉS ÚTJA

Hogyan lehet áldássá
egy-egy életszakasz



Női lelkinap 2011
Előadás és meditáció

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin

A NÖVEKEDÉS ÚTJA
Hogyan lehet áldássá
egy-egy életszakasz

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin

A NÖVEKEDÉS ÚTJA

HOGYAN LEHET ÁLDÁSSÁ EGY-EGY ÉLETSZAKASZ

Női lelkinap 2011
Előadás és meditáció



Családakadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2012

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek, Sr. M. Gertraud Evanzin

Reifungswege

Wie jede Lebensphase zur Besten werden kann

Tag der Frau

Herausgeber: Sr. M. Gertraud Evanzin

A-1190 Wien, Schönstatt am Kahlenberg

© Schönstätter Marienschwestern, 2011

Fordította:

Vissiné Berényi Edit

Német nyelvi lektor:

Baka Gabriella

Magyar nyelvi lektor:

Hajduné Szabó Ágnes

ISBN 978-615-5149-23-8

Kiadja a Családakadémia-Óbudavár Egyesület

8272 Óbudavár, Kistelek u. 2.

www.csaladakademia.hu

kiado@csaladakademia.hu

Felelős kiadó: az Egyesület elnöke

Nyomdai előkészítés:

Palásthy Imre • www.PalasthyBt.hu

Nyomás: OOK Press nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

ELŐADÁS

Hallgass a benned lévő hangra! Hogyan legyünk nők életünk különböző szakaszaiban

Kedves Hölgyek, kedves Útitársaim a 3. évezredbe vezető felfedezőúton!

„8,7 millióféle egyediség” – így harangozta be a híradó augusztus végén azt a felmérést, melyet egy kutatócsoport végzett a Földön élő fajok sokféleségéről. Feltételezésük szerint 8,7 millió állat-, gomba- és növényfaj létezik, a legtöbbjüket még fel sem fedezték.

Ha körbenézünk, elmondhatjuk: közülünk mindenki egyedi, ha végigtekintünk a Földön élő nőkön: mind a 3.425.794.000¹ nő egyedi – s a legtöbbjük még felfedezetlen. Igen, mi nők, a 3. évezred asszonyai és lányai **felfedezőúton vagyunk, melynek során magunkat szeretnénk felfedezni, olyan felfedezőúton, amelynek a végét még nem ismerjük.**

Természetesen sok minden már ismerős számunkra, önök közül például sokan édesanyák. De milyenek is ma az anyák?

Egy jövőkutató intézet² tanulmánya csak anyatípusból kilencfélét ír le. Létezik pl. a fi-

1 A Földön élő nők száma (2010-es adat)

2 Zukunftsinstitut: Modern Moms. Lebenswelten zwischen Kindern, Karriere und Konsum, www.coca-cola-gmbh.de/pdf/studien/090810_studie_modern_moms.pdf

atal anyja, aki minden erejét beleadva látja el feladatát (Twen-Mom), azután az az anyja, aki teljes munkaidőben végzett munkájával és gyermekeivel sokak segítségét igénybe véve próbál megbirkózni (Multi-Handlig-Mother). Van részmunkaidőben dolgozó (Hidden-Potential-Mother), ill. gyermekeit egyedül nevelő anyja (Mommaddy), és olyan anyja is, akinek élete értelmét a család jelenti (Profi-Mom), s még ezen felül is létezik néhány más típus. Ha alaposabban megvizsgáljuk a kérdést, azt látjuk, hogy a kép még ennél is differenciáltabb és gazdagabb.

Ugyanez áll a másféle életállapotú nőkre is: előttük is a lehetőségek egész tárháza áll.

A lehetőségek növekedésével azonban nő a bizonytalanság is. Valahogy úgy van ez, mint amikor valaki bemegy egy óriási szupermarket-be, hogy kedvenc joghurtjából gyorsan vegyen egyet. A hűtőpultban – ha végre odaért – a legkülönbözőbb joghurt-, túrókrém- és pudingfajtákat találja. Lehet, hogy percekig tartó keresés után még mindig nem bukkan rá kedvenc márkájára, s végül taláломra megfog egyet.

Előfordulhat, hogy később bosszankodni fog, mert amit vett, az túl drága volt, vagy nem ízlik neki. Ezt még el lehet viselni. Nehezebb a helyzet, ha nem csupán egy joghurtról van szó, hanem életünk alakításáról, a gyereknevelésről, a házasságról. Az „árukínálat” gazdagsága ezen a téren is egyre zavarba ejtőbb, társadalmunk

„szupermarketjében” minden tanácsadónak megvan a maga ajánlata.

Rossz döntéseinknek súlyos következményei lehetnek, melyek azonban sokszor csak később mutatkoznak meg, s nem csak ránk, hanem azokra nézve is, akikkel kapcsolatban állunk (ezek gyakran pl. a gyerekeink).

Ami ezt a csodálatos sokféleséget, de az eligazodási nehézségeket is illeti, mi, nők ma egészen új helyzet előtt állunk, olyan helyzet előtt, mellyel így egyetlen előttünk járt nőnemzedék sem találkozott.

Ezért van értelme annak, hogy sorsunkat a kezünkbe vegyük, és nekivágjunk ismeretlen tájaknak, hogy felderítsük, mit is jelent nőnek lenni a 3. évezredben. Az utánunk jövő nemzedékek úttörői vagyunk. Az egyik legfontosabb dolog, amire ezen a felfedezőúton szükségünk lesz, a belső hang. Ez a mindannyiunkban megszólaló hang olyan, mint **egy személyes iránytű**.

A pszichológia identitástudatról beszél, amely ebben az óriási kínálatban megszűgja az embernek, hogy ki is ő, és mivé válhat.

Hogyan keletkezik ez az identitástudat?

Ezen a ponton mi, keresztények szép felfedezést tehetünk: ami a pszichológia szerint alapvető fontosságú, az keresztény hitünknek egyik alapigazsága: minden ember egyedi. Mondhatjuk, hogy állat- és növényfajból 8,7 millióféle létezik. Az ember esetében azonban ez még lenyűgözőbb: minden egyes ember, közülünk

mindenki egyedi. A zsoltárok is megéneklék az embernek ezt a méltóságát: Micsoda az ember? Csak kevéssel tetted őt kisebbé az angyaloknál (vö. Zsolt 8,5ff.).

Fogantatásunk pillanatában – biológiai életünk kezdetén – Isten maga teremtetten belénk egyedi lelkünket, amelyben még ott cseng az Ő meleg, szólóhang hangja. Ő nagy szeretettel és gondossággal a legapróbb részletekig megformálta lelkünket (vö. Zsolt 139), és személyesen a nevünkön szólított minket (vö. Iz 43,1), ahogyan a Biblia mondja.

A pszichológusok úgy látják, hogy egészséges emberi fejlődésünknek ez a kiválasztottság-tudat az alapja. Erik H. Erikson, az identitáspszichológia atyja írja: ahhoz, hogy identitása egészségesen kifejlődjék, az embernek „saját élete középpontjában kell állnia s nem a perifériáján, ahol észre sem vennék, ... mindenekelőtt arra van szüksége, hogy kiválasztott legyen, hogy megerősítsék ahelyett, hogy semmibe vennék vagy elhagynák.”

Kolléganője, Helene Deutsch szerint „az magányos, aki senkinek sem a legfontosabb.”

Legyünk bármilyen életállapotban, határozzuk meg magunkat bárhogy, ahhoz, hogy biztosak legyünk magunkban, mélyen legbelül ott kell, hogy legyen bennünk az érzés: pontosan ilyennek akartak és ilyennek szeretnek engem. Hogy találunk-e valakit, aki ezt a megtapasztalást számunkra közvetíti, az nem rajtunk múlik.

De végtelen nyugalom – ősbizalom – árad szét bennünk, ha el tudjuk hinni: létezésem gyökérénél ott áll **egy Teremtő, akinek drága, akinek értékes vagyok.**

Akkor kritikus helyzetekben meghalljuk a belső hangot: *van, aki akar és szeret téged.* Ha ezt a hangot nem halljuk meg, akkor más hangok fognak felerősödni: önmagunk lebecsülésének hangja – senki vagyok, semmit nem tudok, senki nem szeret –, az önbüntetés hangja – joggal történik velem, hogy ilyen problémáim vannak –, a rossz lelkiismeret hangja – ezt kellene, azt kellene, már megint nem...

Minden egészséges ember igényli, hogy egyedinek tartsák, hogy ne tévesszék össze másokkal. De még ennél is mélyebben vágyik arra, hogy személyként elfogadják. Ezért csak akkor fog teljes eredetiségében kibontakozni, ha egészen biztos benne, hogy elfogadják. Különböző szerepeket játszik, álarcokat visel, és önmaga számára is idegen marad.

Kentenich atya szívesen mondogatta: a szilvafa – szilvafa. A szilvafa sose legyen körtefa. Szeresse a szilvát és ne akarjon körtét nevelni belőlük, még akkor se, ha éppen a körte kapós, „sláger”. Eljön majd újra a szilva ideje. Egyediséget elfogadni azt jelenti, hogy magától értetődő rokonszenvvel viseltetem magam iránt, vállalom magamat, kedvelem magamat. Isten akar és szeret engem.

Azon vagyunk, hogy meghalljuk magunkban a hangot, amely felfedezőútunkon belülről vezet minket, hogy a jövő asszonyaivá válhassunk.

Két igazságot, melyet a belső hang – az Ő hangja – írt belénk, már meg is találtunk:

Szeretnek és akarnak – fogadd el magad olyannak, amilyen vagy. („Te vagy a legfontosabb.”)

Képes vagy valamire – legyél saját magad/dá („szilvafa”).

Ehhez jön még egy harmadik igazság is. Ezt Bertold Brecht egyszer így fogalmazta meg: „Az, aki szeret, azt mondta, hogy szüksége van rám.”

Isten arra akar megnyerni engem, sőt minden embert, hogy ezt a világot emberhez méltóvá – Istenhez méltóvá – formáljuk. Ő pontosan *akkor, ott és azokkal a képességekkel* hívott engem életre, ahol és ahogyan rám szükség van. Hasonlóan a szilvafához: az én helyem nem ott van, ahol a legnagyobb társadalmi elismerés vár, hanem ott, ahol Istennek szüksége van rám. Ha máshová állok, azt fogom hallani, amit a vendég a bibliai példázatban: ülj lejjebb, vannak nálad érdekesebbek (vö. Lk 14,7-11). Meg kell találnom azt a helyet, ahol Isten számára a „legfeljebb” állok - ott van az én küldetésem. A belső hang meg tudja mutatni nekem ezt a helyet. Tehát a harmadik dolog:

Szükség van rád – töltsd be hivatásodat („az első hely”).

Nőnek lenni nem kész állapot, hanem növekedés. A növekedés életszakaszokon át zajlik. Minden szakasznak megvan a maga varázsa és sajátos kihívása. A bennünk lévő hang segíthet abban, hogy minden egyes időszak ezt a növekedést szolgálja.

Most vizsgáljuk meg közelebbről, hogy milyen lehetőségeink vannak a növekedésre. Hiszen aki tudja, hogy milyen erők működnek, az az élethez tartozó nehézségekkel is könnyebben megbirkózik.

Mi, a nők mostani nemzedéke az új évezred *hajnalán* élünk. Ragadjuk meg ezt a képet, és tekintsük a különböző életszakaszokat mint napszakokat.

A reggel

Felnőtt életünk első szakaszát a reggelhez hasonlíthatjuk. Hallgassuk meg egy fiatal, 28 éves, még egyedülálló tanítónő tanúságtételét:

„Szeretem a munkámat! Általában teljesen biztos vagyok ebben. Igyekszem szakmailag megfelelni, küzdök az elismerésért, formálódok. Végre megfizetik a munkámat, s az életemet saját elképzeléseim és álmaim szerint alakíthatom. De a megvastagodott pénztárcával együtt hirtelen egészen másféle kérdések merülnek fel: Tudatosan vásárolok? Biót, hazait, tisztességes kereskedelemből származót? Tudatosan élek?

Felületesen szemlélve a munkám és a saját életem áll a középpontban. Ugyanakkor újra fel kell tennem magamnak a kérdést, hogy nem akarok-e mégis más irányba továbbhaladni. Élvezni az életet és a szabadságot, megélni dolgokat, újakat felfedezni – mindez pillanatnyilag nagyon megfelel nekem. Kapcsolataim is átalakulnak, s nem mindegyik bizonyul tartósnak. A szüleimmel és testvéreimmel való kapcsolatomban is változik, lassan felnő – mint ahogyan én is. Nem örület? Mindez 28 évesen?

Valami azt súgja, hogy az „igazi” élet még csak most kezdődik.

Marad a hivatás nagy kérdése, amit valahogy nem lehet nem meghallani, bár a hang nagyon halk. Házasság és család! De ki az én jobbik felem? Mikor van itt az ideje? Nem is olyan egyszerű megtalálni az igazit vagy megtaláltatni! Csak ennyi jut eszembe: 'Istenem! Velem is van terved?' Néha kicsit elkeseredve, de többnyire reménykedve és nyugodt bizonyossággal érzem: igen, velem is terve van."

Szemléletes példáját láthatjuk a nővé válás reggelének, a felnőttiségre „ébredésnek”. Ma ez a legtöbb fiatal nő esetében nem éppen nyugodt magunkra találás: nyomaszt minket, hogy neki kell vágnunk az életnek anélkül, hogy pontosan tudnánk, merre és mi célból. Vannak, akik komolyan félnek a jövőtől. Már quarterlife – azaz az életünk negyedénél bekövetkező – krízisről beszélnek. Egy fiatal nő ezt írja:

„»Az egész élet előtted van«, harsogják mindenfelől, »hozd ki a legjobbat belőle«. De valahogy mégis mintha agyonnyomná az embert a kényszer, hogy a végtelen sok lehetőség közül a maga számára megfelelőt kiszűrje.”

Az igazi felnőtté válás ideje kitolódik, s gyakran csak többszöri nekifutásra sikerül. Hiszen minden állandóan változik: karriert szeretnék, de hogyan lehetséges ez egy olyan világban, ahol nem létezik éltre szóló hivatás? Talán gyerekeket szeretnék, de hogyan lehet ezt összeegyeztetni azzal, hogy a munkámban is előbbre jussak? Nem csoda, hogy vannak, akik inkább még nem szeretnének felébredni, és az egyre sürgetőbb döntéseket későbbre halasztják.

Ez az életszakasz – a gyerekkor és a serdülőkör után – személyes fejlődésünknek egyik döntő pillanata. A nyomás, hogy most kell belelendülnöm a munkába, nem vezethet oda, hogy az e pillanatban legfontosabb kérdést félretoljuk: mi az én személyes hivatásom? Ez a kérdés mindig magába foglal egy másik kérdést is: hol talál otthonra a szeretetem? Ezt a kérdést nem szabad megkerülni, foglalkozni kell vele, mert csak így lehet meghallani a belső hangot: „*úgy vagy jó, ahogy vagy*”. Ha nem adunk teret ennek a hangnak, akkor egy másik hang fogja meghatározni az életünket: „akkor vagy jó, ha teljesítesz, ha valamit fel tudsz mutatni”.

Ebben segítségünkre lehet az, amit mi Schönstattban **személyes eszménynek** hívunk.

A személyes eszmény az a jelszó, amely hozzáférést biztosít valódi énünkhöz. *Ki vagyok? Mi célból vagyok? Hol van az én feladatom ebben az életben?* Ezek a kérdések kitaposott ösvényként vezetnek minket az úton. Mindenkinek keresnie és próbálkoznia kell: hogyan szeretnék élni, mik az erősségeim, hol vannak a gyenge pontjaim, mire vágyom? Ha ezeket a kérdéseket félretoljuk, mert munkánk és karrierünk sürgetőbbek, egyre nehezebb lesz az előttünk tornyosuló feladatokkal megbirkóznunk. Hiányozni fog a kulcs, melynek segítségével egyediségünk részeként tudjuk értelmezni sajátosságainkat, melyek így pozitív értelemben formálhatóvá válnak számunkra.

Női mivoltunk reggele. Ekkor állítjuk be további életünk váltóit.

A reggelt követi a **délelőtt**.

Délelőtt van a főmunkaidő. Ez érvényes felnőtt létünk második szakaszára is.

A személyes eszmény, az életcél, a saját életút megtalálása mindig nagyon izgalmas. Egy új világ tárul fel saját bensőnkben.

De az élet folyik tovább: fel kell építenünk egzisztenciánkat, talán kis gyerekeink vannak, akik megzavarják a ritmust. Személyes hivatásunk már nem hat ránk az újdonság erejével, megint inkább azt látjuk, amivel *nem* rendelkezünk. Egyúttal megpróbálunk lehetőleg mindent összeegyeztetni, s emiatt korlátokba ütközünk.

Egy ebben az életszakaszban járó asszony, háromgyermekes édesanya például azt mesélte, hogy őt dolgozó anyaként a munkája annyira igénybe vette, hogy meg kellett tapasztalnia a határait is: „A gyerekeim programjaira már nem maradt időm, egyetlen iskolai ünnepélyre sem tudtam elmenni. El tudják képzelni egy 12 éves fiú csalódott szemeit, amikor az édesanyjának nincs ideje rá, és ő mégis bátran azt mondja: Nem baj, anya! Akkor is szeretlek.”

Ezzel összefüggésben eszembe jut Janne Haaland Matlár, akinek olvastam az életrajzát. Ő 1997-ben a külügyminisztérium államtitkáraként került a norvég kormányba. Munkahelyén óriási nyomás nehezedett rá. Ebben a helyzetben, amikor úgy tűnt számára, mintha más már nem is létezne, csak a munkája, kislánya, Sophie kertelés nélkül így szólt: Legyél igazi anyuka! Legyél olyan, mint a többi anyuka, és te vigyél a születésnapokra!

Egy barátja kicsit alaposabban is elmagyarázta neki: határozd el, hogy a gyerekeid a legfontosabbak, és tartsd magad az elhatározásodhoz. Janne Haaland Matlár először tiltakozott, de idővel belátta, mennyire helyes volt ez a tanács. „Fontos, hogy az ember a maga, de a mások számára is világossá tegye, hogy mi a legfontosabb neki.”

Ennek az életszakasznak a kihívása lehet az, hogy ne veszítsük el a fejünket, ne pörögjünk túl. Ez a túlpörgés kétféleképpen történhet

meg. Az egyik módja, hogy – mivel az újdonság ereje megkopott – mindent félredobunk, és kipróbálunk egy izgalmasabb „próbaútazást”: új állást, új társat, új külsőt. Ettől az az érzésünk támad, hogy változás történt. Pedig legtöbbször csak a díszlet változik, nem a személyiségünk; „nem tanultuk meg az élet kalandos fordulatait megérteni, nem tanultunk meg velük következetesen megbirkózni”. (Stefan Grünewald)

A túlpörgés másik módja ahhoz az autóhoz hasonlítható, amely a nedves szántóföldön megsüllyed: minél több gázt adunk, annál mélyebbre süllyednek a kerekek. A motor ezerrel jár, mégsem jutunk előre. Személyiségfejlődésünk is ugyanígy megrekedhet, ha túl „gyorsan” élünk.

A belső hang most a második üzenetet hallatja erőteljesebben: *a magad* módján növekedj, ne úgy *élj, ahogy mások diktálják!*

Személyes eszményünket alá kell vetnünk a mindennapok próbájának, betűről betűre át kell rágnunk, néha meg kell szenvednünk, amíg életünk alakításának mércéjévé válik. Meg kell szenvednünk: a hétköznapi „fárasztóan egyszerű” (Romano Guardini), ha életmódban, gyereknevelésben és még sok minden másban a saját értékeink szerint próbálunk élni. Itt az a kísértés leselkedik ránk, hogy belesimulunk az általános gyakorlat kényelmes sémájába. A kezdeti lelkesedést át kell alakítanunk a mindennapok energiájává.

Ezzel kapcsolatban Kentenich atya egy másik mesterfogást javasol. Azt tanácsolja, hogy állítsunk össze egy személyes napi- vagy életrendet, melyben saját egyediségünk és lelki életünk a hétköznapiakban le tud horgonyozni. Ebben effajta kérdések segíthetnek: Napirendemben, munkámban, kapcsolataimban milyen változtatások előtt nem szabad többé elzárkóznom? Hol kell a napba biztosítékokat beépítenem, hogy ne daráljon be az élet? Mi a legfontosabb napi vallásgyakorlatom? Hol van szükség egy kis megállásra?

Ezt a személyes életrendet folyamatosan aktualizálnunk kell, hiszen az élet zajlik. Következésképpen használva jó eszköz arra, hogy kihívásokkal teli életszakaszokban is a saját életünket éljük.

Még mindig önmagunk megtalálásának és kibontakoztatásának folyamata zajlik.

A dél

Életünk deléhez értünk. Identitástudatunk kezd kialakulni. Felismerjük, hogy az élet nem csak küzdelem, illetve ha valaki odaadó típus, hogy küzdelemre is szükség van. Kiegyensúlyozottabbak leszünk, ráérzünk az összefüggésekre, amelyeket eddig nem vettünk észre. Nagyobb nyugalommal és kicsit távolabbról szemlélünk sok mindent, saját személyiségünket is.

Az élet ekkor a „legsűrűbb”: a legtöbb nő még testileg is, szellemileg is friss, ugyanakkor

már rendelkezik olyan lelki tapasztalatokkal, amelyek „bölcsé” teszik, és kiteljesítik az életét.

Azonban tudnunk kell, hogy amit itt most leírtunk, az ennek az életszakasznak a szerencsés kimenetele. Útközben adódhatnak viharok, melyeket pozitívan kell fogadnunk.

Itt is segítségünkre lehet egy Kentenich atya iskolájában tanult fogás: az életszemlélet. Kentenich atya arra biztat, hogy képzeljük az életünket egy magával ragadó könyvnek, amelynek éppen a közepén tartunk. Életünk delén jó, ha visszalapozunk, néhány dolgot „újraolvasunk”, hagyjuk, hogy bizonyos dolgok újra előkerüljenek, s nemcsak végiggondoljuk, hanem újra át is éljük azokat. Pontosan úgy, ahogyan ezt egy izgalmas regény esetében tesszük. „Ízlel-gessük, hol talált ránk Isten, hol volt kedves hozzánk”, hol bizonyította irántunk való szeretetét. Kentenich atya ezt közvetlenül azután mondta, hogy kiszabadult a koncentrációs táborból, ahol három évet töltött. Majd így folytatta: „A koncentrációs tábor szörnyűségei közepette másfél éven át mindennap gyakoroltam ezt fogolytársaimmal, ez mentett meg minket lelkileg, ez segített feldolgozni a megtapasztalt borzalmakat.” Aki így él, az nem fél attól, ami következik, s ami előre nem látható, azt Teremtője kezébe és szívére helyezi.

Ez a gyakorlat életünk delén új alapot adhat, mivel eléri a lélek mélyebb rétegeit, s most

ezekből a mélyebb rétegekből egyre többször merítünk. Ebben az életszakaszban gyakran mély meghatottsággal élünk meg hitigazságokat – Isten szeret engem –, mivel az átélt események lelkünket fogékonyabbá teszik.

Egy 44 éves asszony, akinek két felnőtt gyereke van, és fivérével együtt egy családi vállalkozás ügyvezetője, a következőket meséli:

„Életem során elsősorban a súlypontok változtak. Az elismerés mindig nagyon fontos volt számomra, sok mindent megtettem, hogy dicséretet kapjak, hogy mások és a magam elvárásainak megfeleljek. Fontos volt számomra a külső és az anyagiak.

Legutóbb a Cote d’Azuron nyaraltunk. Kibéreltünk egy fantasztikus nyaralót, az időjárás pompás volt, az ételek finomak, a vidék gyönyörű, és csodálatos kirándulásokat tettünk. De bármennyire is szép volt, amikor májusban részt vettem az anyák és asszonyok lelkigyakorlatán, úgy éreztem, hogy egészen másképp, intenzívebben gazdagodtam. Mialatt a kápolnában időztem – egyszerűen csak szemléltem a Szűzanyát, és hagytam, hogy ő is szemléljen engem –, átéltem a belső teljességet. Általa közelebb éreztem magamat Istenhez, és ami a legszebb: ez most is tart. A franciaországi nyaralás lehetett bármilyen szép és rendkívüli, ezeket a belső élményeket nem tudja túlszárnyalni. Ez a valódi teljesség.”

Megint egy egészen új világ tárul fel előttünk, egy olyan világ, amelyet így eddig még nem ismertünk. Az előbbi tanúságtételben egy szép példát láthattunk: egy asszony szabadidejét a kápolnában tölti, szemléli a Szűzanyát és hagyja, hogy a Szűzanya is szemlélje őt, és megéli, hogy többet és tartósabban gazdagodik, mint a franciaországi nyaralás során.

Minden életszakasznak megvan a maga vonzereje, megvannak a maga ajándékai! De a lényeg mindig az, hogy meghalljuk a belső hangot, amely ezt mondja: drága és értékes vagy!

Ha egy nő ily módon mindig követi a belső hangját, és elfogadja Isten feltétel nélküli igenjét, akkor – az élet délutánjának küszöbén – gyakran döntő fordulat következik be lelki fejlődésében.

Az eddigi életszakaszok súlypontja identitásunk megtalálása, azaz önmagunk felfedezése, kibontakoztatása, gazdagítása volt.

A délután

Sok nőnél fordulópontot hoz: erősen vágyunk arra, hogy saját életükön túl maradandót alkossanak. A belső hang minden eddiginél erőteljesebben mondja: *„szükség van rád – töltsd be hivatásod.”* Életünk ideje fogy, és egyre sürgetőbb a hang, mely életművünk kiteljesítésére hív. Életművünk lehet az, hogy gyerekeinknek és unokáinknak vagy egyáltalán a felnövekvő nemzedéknek ajándékozzuk saját lelki gazdag-

ságunkat. Lehet, hogy valamilyen nemes ügy mellé állunk. Lehet, hogy valamely szociális tevékenység mellett kötelezzük el magunkat.

Egy asszony például ezt meséli: „Hetente néhány órát városunk egyik ún. szociális áruházában dolgozom. Örülök, hogy a társadalom peremére szorult emberek nálunk kevés pénzért ruhát és használati cikkeket tudnak venni, megtartva méltóságukat, és nincsenek rászorulva adományokra. Az, hogy ilyen módon valamit továbbadok Isten szeretetéből, engem is gazdagabbá tesz.”

„Hivatásod ott van, ahol igazán boldog vagy, amikor találkozol a világ nyomorúságával.” (Frederik Bücher) Ebben áll feladatunk életünk delén túl: személyes eszményünkkel összhangban mások számára jelen lenni, és a kapott gazdagságot hálásan továbbadni.

Természetesen ehhez fel kell ismernünk saját életünk gazdagságát. Ezért olyan fontos a szemlélődés előbb vázolt módszere. Az a nő, aki úgy érzi, hogy a legjobb dologról lemaradt, először be kell, hogy pótolhassa mindazt, ami a korábbi életszakaszaiból kimaradt. A személyes érési folyamat egyénileg nagyon különböző, és sok buktatója van. A legfontosabb, hogy mindig feltegyük a kérdést: hol talál otthonra a szeretetem? Megpróbáltatások/Nehézségek idején mindig ebből kell kiindulnunk.

De induljunk ki most abból, hogy ebben az életszakaszban valaki meghallja a buzdító belső

hangot: *szükség van rád – töltsd be küldetésed*, s nyitott szívvel rendelkezésre áll. Ebben is kihívás rejlik. Mert amikor a konkrét – lelki, gazdasági vagy társkapcsolatbeli – szükséggel, bajokkal találkozunk, nagyon hamar megtapasztaljuk korlátainkat is. Lehetőségeink elenyészőek ahhoz képest, amire szükség lenne.

Ez megint esély arra, hogy érettebbé váljunk. Kentenich atya ezt egy imában fogalmazta meg, melyet fogolyként írt a dachauai koncentrációs táborban: „Ha saját erőnkre tekintünk, szertefoszlik minden remény és bizalom. Féléd nyújtjuk, Anyánk, kezünket, s könyörgünk, ajándékozz meg minket gazdagon szeretettel.” Ennek az életszakasznak a mesterfogása, hogy saját tehetetlenségünket más erőkkal: a Szűzanya lehetőségeivel, Isten lehetőségeivel kötjük össze.

A mozgalmunkhoz tartozó nők közül sokak számára ez az az életszakasz, amikor Máriát mint anyai barátnőt, mint Isten előtti közbenjárót újra felfedezik: visszük emberi fáradozásunk „vizét”, ő pedig odatartja fiának a „korsót”: „nincs boruk” (Jn2,2). **Semmit Nélküled – semmit nélkülem.** Ez a Máriával mások érdekében szőtt lelki összeesküvés gyakran bensőséges összetartozássá válik: ő jelen van, megérti egy korombéli nő lelki bajait, együttérző közelsége megkönnyíti a veszteségek – például közeli emberek halálának - elfogadását és annak felismerését, hogy ez az élet nem minden, a volta-

képpen boldogság még csak ezután jön. Ezzel elértünk életünk napjának utolsó szakaszához.

Az este – több fázison keresztül – az éjszaka fog torkollni, mely átvezet az új, örök napba. Ebben az 5. életszakaszban kell megtennünk az utolsó, döntő lépést a növekedés útján, hogy eljussunk a teljességre, megtaláljuk integritásunkat.

Az integritás azt jelenti, hogy az ember kiteljesedik, összhangba kerül magával, azt is mondhatjuk, hogy visszatalál a gyökerekhez. Pontosan erről van szó ebben az életszakaszban: a belső hangot most újra inkább a Teremtő, az Atya hangjaként halljuk, amely hívogatóan szól: *indulj el hazafelé, a szeretetembe.*

Aki élete minőségét eddig külső mércéken mérte le, azokba kapaszkodik, annak ez az életszakasz egyre halványabb és egyhangúbb lesz. De ha elfogadjuk a meghívást, amely hazahív minket, életünk újra tartalmas és intenzív lehet.

Kentenich atya ezzel kapcsolatban is tanított nekünk egy kis gyakorlatot, esti hazatérésnek vagy a meghalás gyakorlásának is nevezhetnénk: arról van szó, hogy esténként a nap megtapasztalásait, magunkat úgy tesszük le Isten kezébe, mintha az utolsó éjszakánk következne. Az az esti ima, melyet Kentenich atya a dachau koncentrációs táborban írt, tartalmazza ezt a „gyakorlatot”, amely minket, keresztényeket

gyerekkorunk óta kellene, hogy kísérjen, mert segít tudatosabban élni és szeretni.

Egy asszony - időközben már meghalt - mesélte, hogy éveken keresztül mennyire foglalkoztatta őt a kérdés: mi jön ezután? Ezt írta:

„Két gondolat ragadott meg különösen. Az egyik a dicsőség. Ebben számomra az a boldogság fogalmazódik meg, amely akkor vár majd rám, amikor Istent meglátom. A másik a hazatalálás, az, hogy hazamehetek. A Jelenések könyve 21,3-4-ről szóló rövid meditáció kapcsán bukkantam rá.”

Fontos, hogy mi, keresztény nők ezt az életszakaszt is tudatosan éljük meg, mert ez olyan, mint az utolsó szakasz, mielőtt a csúcsra érnének – ebben a magasságban minden egyes lépés egyre fárasztóbb, de minden egyes lépéssel végtelen távlatok nyílnak meg a szemünk előtt, és csak aki felér a csúcsra, az ért célba!

Kedves Hölgyek, megvizsgáltuk, hogy hogyan szól a belső hang életünk különböző szakaszaiban. Az érési folyamatban minden életszakasznak megvan a maga feladata, egymásra épülnek, egyiket sem lehet átugrani. A belső hang mindannyiunkat egyénileg vezet élettörténetének, személyiségének, személyes eszményének megfelelően, ezért mindannyiunknak egyénileg kell megválaszolnunk a kérdést, hogy mit is jelent számunkra ma nőként élni.

Lehet, hogy kicsit szorongva kérdezzük: Sikerülhet ez nekem? Pótolható-e az, amit koráb-

bi életszakaszaimban esetleg elmulasztottam?
Elérem-e életexpedícióm célját?

A Schönstatt-szentély egy kegyhely, mellyel kapcsolatban Kentenich atyának meggyőződése volt, hogy az az Isten ajándéka az új évezred embere számára, ahol megkaphatjuk az otthonosságot, a belső átalakulás és az apostoli küldetés kegyelmét, mellyel Mária mindenkit egyenként megajándékoz.

Az otthonosság kegyelmével *vigasztal* és *erősít* minket, hogy higgyünk Isten irántunk való személyes szeretetében. Ez az otthonosság segít, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk.

A lelki átalakulás kegyelmével *kigyógyít* minket a kisebbségi érzésből, és új erőt ad, hogy eredeti és egyéni módon bontakozhassunk ki női mivoltunkban.

Az apostoli küldetés kegyelme által *bátorít* minket, hogy személyes küldetésünket megszerezzük, és *elkísér* minket oda, ahol azt megvalósíthatjuk.

Nekivághatunk tehát expedíciónknak, melynek során a harmadik évezred megváltozott körülményei között próbálunk nőként élni. Ezen a helyen Mária mindenkit megajándékoz a szükséges kegyelmekkel, és mindenkit elkísér. Sok nő imádkozik egyénileg vagy imaközösségben ezekért a kegyelmekért minden olyan ember számára, aki a Schönstatt-szentéllyel kapcsolatba kerül.

Mária várja Önöket, meg akarja ajándékozni Önöket.

Ő segítsen minket, hogy a bennünk megszólaló belső hangot – az Atya hangját – meghalljuk, amikor hívogatóan és melegen így szól hozzánk:

„Ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítottalak, enyém vagy. Ha tengereken kelsz át, veled leszek; és ha folyókon, nem borítanak el. Ha tűzön kell átmenned, nem égsz meg, és a láng nem perzsel meg... Mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek, embereket adok oda érted, és nemzeteket az életedért.” (Iz 43,1.2.4)

MEDITÁCIÓ

Hallgass a hangomra

Körben ülünk. Középen egy terítón a schönstatti Mária-kép, egy gyertya vagy néhány mécses és egy korsó. Egy pár cipő, valamint papír és ceruza készenlétben.

Zene: kb. fél percig, utána aláolvassuk:

1. felolvasó: Istenem, Atyám. Mindig anynyi minden történik – minden egyes nap. Oly sok hang szól bennem és körülöttem. Oly sok az elvárás, oly sok a követelmény. De mi az, ami igazán fontos?

Rövid csend

2. felolvasó: Máriára tekintünk. Időben több mint 2000 év távolságra van tőlünk, s mégis oly közel van hozzánk. A képe mindig újra megérint minket: ő egy különleges nő.
1. felolvasó: Mária, visszamegyek veled elhívásod órájába: Gábiel, az angyal belépett az életedbe, és hirtelen minden megváltozott. Megszólalt egy hang, amely ezt mondta neked: ez a küldetésed, ez a feladatod a világban.
2. felolvasó: Nyitott voltál, de el is gondolkogtál, és visszakérdeztél: hogyan történik mindez? Az értelmed számára nem volt kielégítő az a válasz, melyet az angyal adott: „Istennél semmi sem

lehetetlen.” Mégis vállaltad az ugrást az ismeretlenbe, és igent mondtál.

Zene

1. felolvasó: Mária, amikor mélyen bennem megszólal a hang, amely megmondja, hogy mi fontos az életemben, hogy mit kell tennem és mit kell elhagynom, akkor segíts, hogy ne szaladjak el ezer más dolgot csinálni, hanem figyeljek rá, elgondolkodjam rajta, és igent mondjak, mint te.

Zene:

2. felolvasó: Isten elhívta Máriát – engem is hív.

Hozzám is minden életszakaszban szól: Szükségem van rád. Végtelenül értékes vagy számomra.

Az ég és föld közötti szeretetszövetség valósággá válik, ha bátran követem a bennem megszólaló hangot, amely arra figyelmeztet, hogy legyek egészen önmagam, hogy töltssem be helyemet az életben.

Mária, fogj kézen, és gyere velem az úton - az ÉN utamon.

A Mária-kép mellé egy pár cipőt állítunk.

Zene

1. felolvasó: Az angyal szól, kérdez, és Mária válaszol. A szeretetnek erre a párbeszédére emlékeztet minket az Úrangyala.

2. Felolvasó: **„Az Úr angyala köszönté a Boldogságos Szűz Máriát, és ő méhébe fogadá Szentlélektől Szent Fiát.”**

1. felolvasó: Befogadom az üzenetet: a beszélgetésekben, a nap látszólag véletlen eseményeiben, nehézségekben és bosszúságokban – mindig TE szólsz hozzám.
2. felolvasó: Mária, segíts, hogy szívemet megnyissam, és érzékennyé váljak Isten hangjára a mindennapjaimban. Segíts, hogy kövessem ezt a hangot, akkor is, ha nem mindent értek. Segíts úgy hinni, ahogy te hittél: Isten többet lát – távolabbra lát. Ő mindig helyesen cselekszik.
1. felolvasó: Milyen üzenetet kaptam ma? Milyen szelíd, halk biztatást, valamit, ami megérintett és visszhangra talált bennem?

Zene

2. felolvasó: Mária így szólt: **„Íme az Úr szolgálóleánya, legyen nekem a Te ígéd szerint.”**
1. felolvasó: Atyám, Te várod válaszomat, várod, hogy igent mondjak.
2. felolvasó: Mária, segíts, hogy ne elmeneküljek a hétköznapijaim elől, hanem szeretettel töltssem meg azokat. Segíts, hogy küldetésem szerint teljes valómmal jelen legyek bennük.

1. felolvasó: Életem mely feladatára vár tőlem Isten újabb, bizalommal teli igent?

Rövid csend, azután zene

2. felolvasó: „**És az Ige testté lett, és közöttünk lakozott.**”
1. felolvasó: Isten cselekszik, és a lehetetlen lehetségessé válik.
2. felolvasó: Visszatekintek az életemre, és hála tölti el szívemet. Hirtelen minden értelmet nyer, az is, amit nem értek: a keresztt, a szenvedés – általuk növekedtem, általuk érleltél. Mindig velem voltál és vezettél. Uram, köszönöm neked.
1. felolvasó: Hol éreztem meg, hogy Isten nagyobb az én gondolataimnál? Miért adok hálát?

Rövid csend, azután zene

2. felolvasó: Istennek fontos a hangom.
1. felolvasó: Igen, Atyám, dicsérlek téged.
Te – gyengéd hang, amely megnyugtat.
Te – barátságos szó, mely azt mondja: veled vagyok.
Te – fontos üzenet, mely feltárja előttem az életet.
Te – örök dallam, mely bennem zeng.
Te – a legjobb gondolat reggel és minden éjszaka.
Tisztellek és imádlak.

Szentháromság Isten, Atya, Fiú és Szentlélek, tőled jövök, és hozzád megyek.

Fogadd el köszönetemet a mai napért és minden ajándékért, melyet számomra készítettél. Eléd viszem azt is, ami nehéz számomra, vágyaimat és minden kérdést, amely az életemmel és szerettem életével kapcsolatos.

Áldj meg minden nőt élethelyzettől függetlenül szerte a világon. Add, hogy a női méltóságot mindenütt tiszteljék, és hogy minden nő tudjon tenni valamit az emberibb világért.

2. felolvasó: Aki szeretné, most leírhatja köszönetét, kérését, bármi szépet vagy nehezét, s a cédulát a korsóba dobhatja. Ezeket a cédulákat nem olvassuk fel, hanem következő hónap 18-án elégetjük.

Zene

1. felolvasó: Mária, rád tekintünk, s belőled bátorságot merítünk. Isten azért tudott általad működni, mert meghallottad a hangját, és igent mondtál rá. Segíts nekünk is, hogy életünk minden helyzetében Isten hangjára hallgassunk, és teljes bizalommal igent mondjunk rá.

Ének: Isten angyala vagy bármilyen Mária-ének

Tartalomjegyzék

ELŐADÁS

Hallgass a benned lévő hangra!..... 5

MEDITÁCIÓ

Hallgass a hangomra! 26

Nőnek lenni azt jelenti, hogy növekszünk, 20 évesen másként, mint 40, 60 vagy 80 évesen. Életünk minden egyes szakasza új esélyeket kínál a növekedésre, hogy egyre inkább azzá váljunk, akivé válni szeretnénk, s akivé Isten elgondolása szerint válnunk kell a magunk küldetésével, lelkesedésével és gondjaival, adottságaival és képességeivel – a magunk eredetiségével.

A női lelkinap segít minden életszakaszban ezen az úton járni.

ISBN 978-615-5149-23-8



9 786155 149238