

M. Nurit Stosiek • M. Gertraud Evanzin • Ursula-Maria Bitterli

EGYENSÚLYBAN



**Hogyan egyensúlyozzunk a
hétköznapi hullámvasúton?**

Egyensúlygyakorlatok



CSALÁDAKADÉMIA

M. Nurit Stosiek
M. Gertraud Evanzin
Ursula-Maria Bitterli

EGYENSÚLYBAN

Hogyan egyensúlyozzunk
a hétköznapi hullámvasútján?

EGYENSÚLYGYAKORLATOK

M. Nurit Stosiek
M. Gertraud Evanzin
Ursula-Maria Bitterli

EGYENSÚLYBAN

**Hogyan egyensúlyozzunk a
hétköznapi hullámvasúton?**

EGYENSÚLYGYAKORLATOK

Női lelkinap, 2015



Családkadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2015

M. Nurit Stosiek, Németország
M. Gertraud Evanzin, Ausztria/Magyarország
Ursula-Maria Bitterli, Svájc
Was uns im Gleichgewicht hält
Balanceübungen für die
Achterbahnfahrten des Alltags
Schönstatt-Frauenbewegung
D-56179 Vallendar, Berg Schönstatt 8
info@sbfum.de • www.sbfum.de

Fordította: Vissiné Berényi Edit
Német nyelvi lektor: Baka Gabriella
Magyar nyelvi lektor: Dömötörfi Nóra

ISBN 978-615-5149-85-6

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: Vereg Nyomda, Budapest

Tartalomjegyzék

Bevezetés:

Az egyensúlygyakorlatok alapja	7
1. Fel a fejfel:	
egyensúlyozzuk a koronát!	15
Gyakorlat: Kisebbségi érzéseinket ellensúlyozzuk a korona aranyával!	19
2. Szédülés ellen: szegezzük tekintetünket a horizontra!	25
Gyakorlat: Személyes értékrendem	32
3. „Fogd fel kalandnak”, avagy hogyan járunk Isten gumiszalagján?	33
Gyakorlat: Mosolyogj vissza, és sok minden könnyebbé válik	44
Egy kis összegzés.....	45
4. Egyensúlyozás: merjük vállalni a bizonytalant, hogyan biztosabbá váljunk!	46
Gyakorlat: Mindennapi „kenyerem”	52
5. Hogyan tartsuk egyensúlyban kapcsolatainkat?	55
Gyakorlat: Egyensúlyozzuk ki a kapcsolatainkat!	61
6. Biztonsági öv nélkül nem megy	62
Gyakorlat: Bekapcsoljuk a „nem-övet”	64
Záró gondolatok	
Egy ember, aki rendíthetetlen nyugalmat áraszt.....	69

E könyvecske vezérfonala a Miatyánk. Az egyes fejezetekben a Miatyánk egyes kéréseit bontjuk ki a belső egyensúly szempontjából.

Bevezetés:

Az egyensúlygyakorlatok alapja

Hétköznapijaink mint hullámvasút

Miért szállunk fel önként a hullámvasútra, sőt még fizetünk is érte? A kíváncsiság és az izgalom élvezete nagyobb, mint a magasságtól, a sebességtől, a szabadesés pillanataitól való félelem. „Hullámvasút! Adrenalin és lázas örület, mert biztos rögtön kirepülünk a kanyarban!” Így írja le a Wise Guys¹ ezt az érzést „Hullámvasút” c. dalában² az azonos című CD-n. A dal így fejeződik be: „Vége az utazásnak, újra itt vagyunk, pedig az előbb még oly közel voltunk a halálhoz. Kiszállok. Örülök, hogy még ki tudok. Ez brutális volt, semmi kétség, és túl rövid. De egy biztos: azonnal megint beállunk a sorba.”

Amikor hétköznapijainkat hullámvasútként jellemezzük, akkor sem csak negatív dolgok jutnak eszünkbe. Egy egészséges adag izgalom és feszültség hozzátartozik az életminőséghez. Az életben is megmászunk néha hirtelen felbukkanó magasságokat és élvezzük az elénk táruló látványt. Máskor meredeken lefelé haladunk. Van, hogy olajozottan zajlik minden, fantasztikusan érezzük magunkat, de a következő pillanatban történik valami, ami felborítani látszik mindezt. Aztán mégis újra felfelé visz az út. Bizonyos életszakaszokban annyira felgyorsul minden, hogy az ember úgy érzi, menten

1 német vokális popegyüttes

2 Eredeti cím: Achterbahn

kisodródik. Valóban vannak hasonlóságok életünk és a hullámvasút között.

De míg a hullámvasút esetében megvannak a pontos biztonsági előírások, és mi magunk eldönthetjük, hogy mikor szállunk fel, és mikor inkább nem, az élet hullámvasútján egyszerűen fent ülünk. Nincs garancia arra, hogy – mint hullámvasutazás esetén – nagy valószínűséggel ép bőrrel megúszszuk. Attól függően, hogy milyen gyorsan követik egymást az események, nehéz lehet megőrizni belső egyensúlyunkat. Kizökkenünk a kerékvágásból, „lelki szédülés” tör ránk. Nyugtalanná válunk, bizonytalanság, szétszórtság, megfogalmazhatatlan félelmek kerítenek minket hatalmukba.

Egyéni egyensúlyszintmérőnk

Mindegyikünknek egyéni lelki egyensúlyszintmérője van. Aszerint, hogy milyen típushoz tartozunk, ugyanaz a helyzet pozitívan, ösztönzően hathat ránk, vagy éppen beleszédülünk. A tevékeny embert, aki állandóan mozgásban van és fáradhatatlanul aktív, a szokatlan kihívások felébresztik, kivirágzik tőlük, míg az, akinek szüksége van a rendre, a kiszámíthatóságra és az áttekinthetőségre, ezáltal könnyen kizökken nyugalmaiból. Neki az segít megtartani egyensúlyát, ha be tudja osztani az idejét, előre meg tudja beszélni dolgait. Akinek erős lelki radarja van a külvilág felé, annak lelki egyensúlya elsősorban azon múlik, hogy kapcsolataiban „működik-e a kémia”. Konfliktusok, tisztázatlan helyzetek ezt a típust lelkileg tartósan megviselik. Akik inkább flegmatikusak, azok akkor tudják legjobban megőrizni belső egyensúlyukat, ha nem nehezedik rájuk nyomás, hanem minden-

napjaikat nyugodtan alakíthatják és élvezhetik, ha egyszerűen félbe hagyhatják azt, ami nem megy. Ez az életmód ugyanakkor kibillenti egyensúlyából a tevékeny vagy a mindent következetesen eltervező típust, mert mindkettő erősen eredménycentrikus.

Ebből az is következik, hogy a különböző „egyensúlyi feltételekkel” rendelkező emberek együttélésének is megvannak a nehézségei.

A típuson túl mindegyikünknek megvan a maga személyes „egyensúlyösszetétele”, amellyel tisztában kell lennie. Ebből adódik, hogy a lelki egyensúlygyakorlatokat sokkal nehezebb az egyénre szabni, mint a fizikaiakat. Mégis létezik egy alapprogram, amely mindenki számára specifikusan beállítható. Erről lesz szó ebben a könyvecskében.

Belső súlypontunk, avagy mire tanít a kelfeljancsi

A fizikai egyensúly a lelki egyensúly tükörképe lehet: dinamikus dolog, minden mozdulatnál újra meg kell találni. Aki mereven tartja magát, könnyen izomgörcsöt kaphat.

Hasonló érvényes a lelki egyensúlyunkra is: állandóan változik, minden pillanatban újra meg kell teremteni. Ebben mindenekelőtt a személyiség mélyén rejlő súlypont játszik fontos szerepet. Ezt egy egyszerű játék, a kelfeljancsi segíthet megérteni: akárhogyan mozgatjuk vagy nyomjuk le, a kelfeljancsi utána rögtön felegyenesedik. Ennek oka, hogy belsejében nagyon mélyen van a súlypontja. Helyzetének bármilyen változása tehát azonnal megemeli ezt a súlypontot, de mivel a nehézségi erő rögtön újra lefelé húzza azt, a kelfeljancsi magától feláll.

Ezt a képet alkalmazhatjuk lelki életünkre is. Kentenich atya³ gyakran hangsúlyozta, hogy a szeretet az a nehézségi erő, amely vonz minket. Ahol érvényesül a hatása, ott sok minden könnyebbé válik. A szeretet a sötétséget fényességgé változtatja, a szeretet még a szenvedést is könnyebbé teszi – mondja egy dal. De ahhoz, hogy mindig ez az erő vonzzon minket, s mindig újra „fel tudjunk egyenesedni”, személyiségünk mélyén is a szeretetnek kell a középpontban lennie. Ha reálisan tekintünk az életünkre, ezen a ponton egy problémába ütközünk: társadalmunk egészen más értékeket helyez a középpontba, pl. a jólétet, a felemelkedést, az elismerést, a teljesítményt, a szórakozást.

Attól függően, hogy milyen erősen hagyjuk magunkat befolyásolni általuk, könnyen elveszíthetjük lelki egyensúlyunkat. Kentenich atya „hallatlan mértékű egyensúlyzavarról” beszél, amikor a mai kor és lélek állapotát jellemzi. Ez a zavar „végtelenül nagy labilitásban, gyökértelenségben, otthontalanságban nyilvánul meg... Ezért a ma embere bizonytalankodik, kapkod, túlzásokba esik, ide-oda botorkál” (J. Kentenich). Kentenich atya elismeri, hogy nagyon drasztikusan fogalmaz, de így akarja világossá tenni, hogy merre tart az a világ, amely elszakad Istentől, Teremtőjétől.

A döntő fordulat bensőnkben akkor következik be, ha lelkünk mélyén rátalálunk a szeretetre mint súlypontra, s abba kapaszkodunk. Ez keresztény utunk nagy ajándéka, a keresztség nagy ajándéka: Isten szeretetéből lélekben újjászületünk. Jé-

3 Josef Kentenich atya (1885-1968) a nemzetközi Schönstätt-mozgalom alapítója

zus Krisztus befogad minket. Benne Isten szeretett gyermekeivé válunk, aki az Ő Atyja és a mi Atyánk. A Szentlélek, aki az Atya és a Fiú közti szeretet, működni kezd bennünk. Megismertet Istennel, a mi Atyánkkal, mindig újra szánkba adja a gyermeki megszólítást: „Abba” – apuka – (vö. Róm 8,15), általa tudjuk személyesen átélni, hogy milyen mélyen ismer és szeret minket az Atya.

Dinamikus egyensúly a szeretet által

Ez a tapasztalat lelkileg könnyeddé – gyermeken könnyeddé – tesz, lehetővé teszi azt is, hogy örömmel tekintsünk új szituációk és kihívások elé. Aki nem vagy csak kevéssé tapasztalja meg ezt a mélyben lévő kapaszkodót, az küzdhet bármennyit az életben, lelki egyensúlya mindig veszélyben lesz. Egy sokat tapasztalt tanácsadó a következőt mesélte: „Nemrég találkoztam egy fiatal nővel. Jól nézett ki, kedves volt, közlékeny. Beszért a munkájáról, a sikereiről. Az volt a benyomásom, hogy elégedett az életével és boldog. Egy idő után hátradőltem, néztem ezt a nőt, és hirtelen támadt csodálkozással azt gondoltam: »Édes Istenem, ez most tényleg egy olyan ember, akinek nyilvánvalóan nincs szüksége rád ahhoz, hogy boldog legyen. Nélküled is boldogul, nem hiányzik neki semmi.« Még be sem fejeztem ezt a belső monológot, mikor váratlanul sírva fakadt. Aztán elmesélt valamit, amitől nagyon szenvedett, amivel nem bírt megbirkózni. Nem volt olyan boldog, amilyennek mutatta magát. Éreztem, hogy életéből hiányzik a Lényeg.”

Az élet lényege a szeretet. Az emberi szeretet elmúlhat. Isten szeretete soha. „Isten szeret, akkor is, ha testileg kezdettől fogva csúnya vagyok, vagy

ha csúnya lettem” – hangsúlyozza Kentenich atya. „Lehetek szegény vagy megvetett, nem tesz semmit. Hiszen Isten gyermeke vagyok” (J. Kentenich). Ezt röviddel a dachau koncentrációs táborból való elbocsátása után mondta. Ott megtapasztalta, milyen rettenetes az ember számára, ha elszakad önbecsülésének e legmélyebb gyökerétől. Gyakran rámutatott: az az ember, aki engedi, hogy élete középpontjában Isten és az Ő szeretete legyen, mindig nyugodt és kiegyensúlyozott. Az biztonságban érzi magát. Ez a tapasztalat „döntő fontosságú az életünk, lelki életünk, de testi és szellemi egészségünk szempontjából is” (J. Kentenich).

A hétköznapi hullámvasútja mint „terhelési próba”

Még ha hisszük is, hogy Isten szerető Atya, és Krisztus a szívünkben van, akkor sem olyan könnyű érzékelni ezt az erőt a hétköznapi hullámveréseinek közepette. Egy félállásban dolgozó édesanya például délben hazaérkezik. Épp csak annyi ideje marad, hogy a gyerekeknek megfőzze az ebédet. Lélekben még a kolléganőjével folytatott beszélgetésnél tart, akinek nagy nehézségei vannak a házasságában, amikor berontanak a gyerekek. A kislánynak hullanak a könnyei a rossz jegy miatt, amelyet ma kapott, először meg kell vigasztalnia őt. A kisfiú emiatt elhanyagolva érzi magát, és duzzog. Az asszony tudja, hogy ebéd után jön el számára az abszolút mélypont. Régebben jót tett neki, ha ilyenkor tíz percre felrakta a lábát, és átlapozta az újságot. De ez az idő elmúlt. Vinni kell a gyerekeket különóra. Aztán még gyorsan bevásárolni, mielőtt a kicsiért megy. Így pereg tovább a

nap, megállás nélkül, mint egy film. Amikor este tíz óra körül akad egy kis ideje, hogy a két napja megszáradt ruhát kivasalja – s végre egyedül marad a gondolataival –, eszébe jut, hogy megint elfelejtett időpontot kérni a fogorvosnál. Már három hónapja kontrollra kellett volna mennie, de egyszerűen nem volt rá ideje. Megcsörren a telefon, az édesanyja hívja. Némi neheztelés van a hangjában: rég nem jelentkezett már a lánya... Egy átlagos nap! Mind-egyikünk hozzá tudná tenni a maga tapasztalatait. A hétköznapiak állandóan elterelik a figyelmünket a lényegről, ha nem építünk be megfelelő biztosítékokat.

Egy üzemgazdász, hét, abban az időben öt és húsz év közötti gyermek édesanyja, aki elkötelezett a családpolitikában is, egyszer elmesélte, hogyan biztosítja azt, hogy mindig visszataláljon a lényeghez: „Számomra nagyon fontos, hogy Isten legyen életem alapja. Ha nagy rajtam a nyomás (sok a méreg, a probléma, nem értenek meg), segít, ha lélekben kicsit visszavonulok. Félreteszem, ami nyomaszt, ráhagyatkozom Istenre. Megkeresem a legfontosabbat. Isten a legfontosabb. Olyan, mintha ilyenkor azt mondaná: »Vedd észre, hogy valóban tartlak.« S meg is tapasztalom, hogy minden helyzetben megtart és hordoz. Kérdezek is: »Istenem, mit akarsz most tőlem?« Ez nem feltétlenül egyszerű, ilyenkor nagyon őszintének kell lennem. Isten az életem alapja: ez a legfontosabb számomra.”

Miatyánk: a lelki egyensúly intenzív kurzusa

A keresztségben Isten szeretetének erre a biztos alapjára kerültünk. Ha mi, keresztények engednénk, hogy ez a tény jobban magával ragadjon

miket, az nemcsak személyes életünket változtatná meg. Az kisugározna a társadalomba is. Stefan Oster, passai püspök teszi fel a kérdést: „Miért veszítenek társadalmunkban az egyházak olyan látványosan politikai, gazdasági, kulturális vagy akár tudományos jelentőségükből?” Válasza: „Ha már nem él bennünk és közöttünk annak tudata és tapasztalata, hogy tényleg az Atya gyermekei, újjászületettek, új emberek, Jézus testvérei, az Ő országának tagjai vagyunk, akkor a társadalomban maga a hit veszít jelentőségéből... Akkor tulajdonképpen már azt sem tudjuk igazán, hogy kik vagyunk, s miért vagyunk” (S. Oster).

De ahol az Isten szeretetébe vetett bizalom növekedik, ott biztos talajon nyugszik lelki egyensúlyunk. Ezért Jézus számára az a legfontosabb, hogy mélyen belénk plántálja ezt az életérzést. Az egyetlen imát, amelyet az apostoloknak tanított, így kezdi:

„Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy”.

A Miatyánk a legtöbb ember számára, aki ezt a könyvecskét olvassa, vélhetően jól ismert, kedves imádság. Kereken 2,3 milliárd keresztényt köt össze az egész világon, protestánsokat és katolikusokat, ortodoxokat és szabadegyházakhoz tartozókat. Izgalmas gondolat a Miatyánkot a lelki egyensúly intenzív kurzusaként tanulmányozni. Hat egyensúlygyakorlat rejtezik benne. Fedezzük fel őket!

1. Fel a fejjel: egyensúlyozzuk a koronát!

Alapvető egyensúlygyakorlat: egyenesen járni. Afrikai asszonyok meglepően nagy tárgyakat visznek a fejükön egyensúlyozva, mozgásuk eközben mégis kecses. Valamit a fejünkön egyensúlyozni számunkra is jó gyakorlat egyensúlyérzékünk fejlesztésére. Szokták például javasolni, hogy tegyünk egy könnyebb könyvet a fejünkre, s így menjünk végig a szobán.

Önbecsülés: „egyenes lélekkel” járni

Lelki egyensúlyunkra nézve is alapvető az „egyenes tartás”: az önbecsülés. Külső megjelenésünk, fellépésünk gyakran olyan, mint egy névjegykártya, amely megmutatja a környezetnek, hogy milyen viszonyban vagyunk önmagunkkal. A görcsös, sőt talán meghunyászkodó tartás ugyanúgy visszatükrözheti bensőnket, mint amikor lógatjuk a fejünket.

Figyeljük meg egyszer magunkat: milyen a járásunk, milyen a tartásunk – akár ülünk, akár állunk – azokban a pillanatokban, amikor ez jár az eszünkben: mit számítok én? Ez az érzés könnyen elboríthat minket. Talán hajlamosak vagyunk a perfekcionizmusra, és nem sikerült azt a tökéletes teljesítményt nyújtanunk, amelyért elismerést reméltünk. Vagy ahhoz a típushoz tartozunk, akinek az önértékelése erőteljesen függ attól, hogy mások helyzetébe bele tudja-e élni magát. Valaki azonban feltűnik a környezetében, és állandóan ezt az üze-

netet küldi felé: egyszerűen nem értesz. Ez megzavarhatja a lelki egyensúlyát. Néha pedig egyszerűen csak ott a kisebbség bizonytalan érzése, amely újra és újra felszínre tör, anélkül, hogy tudnánk, honnan. Egy asszony például a következőket mesélte: „A minap átnéztek rajtam a pékségben. Több asszony is sorba állt, az eladó tévedésből mást szolgált ki előttem. Megfordultam és kijöttem. Úgy éreztem, hogy megint semmibe vettek. Egy másik alkalommal pedig – egy olyan csoportban, ahol tulajdonképpen jól érzem magam – egyik barátnőm olyasmire hívta fel a figyelmemet, aminek addig nem voltam tudatában: »Tulajdonképpen miért becsülöd le állandóan a saját megszólalásaidat? Hiszen tudod, hogy örülünk, hogy itt vagy!« Akkor fogtam fel, hogy ezekben a pillanatokban semmi önbizalmam sincs.” Ezt a lelkiállapotot mindannyian ismerjük valamilyen formában. Az ilyen pillanatokban lelki „tartásgyakorlatokra” van szükségünk. Erről lesz szó a következőkben.

Meg kell tanulnunk egyensúlyozni a láthatatlan koronát

Kentenich atya közvetlenül a második világháború borzalmai, a dachau koncentrációs táborból való szabadulása után egy beszédében ezt mondta: „Kedves szülők! Gyermekeiteket meg kell taníttatni arra, hogy tiszteljék az emberi méltóságot. Nektek magatoknak pedig, mint ahogyan a napraforgó a Nap felé fordul, egyre inkább Istenre kell tekintenedek, és családokat az isteni élet és gondviselés valóságának meleg és tiszta fényébe kell állíttatni.”

A Kentenich atya által itt ajánlott tartásgyakorlatot képletesen így lehetne megfogalmazni: tanuld

meg észrevenni láthatatlan koronád. Viseld minden helyzetben emelt fővel. Engedd, hogy életedet átjárja az igazság napsugara: a keresztség által Isten gyermeke, királyi gyermek vagy!

A Biblia emberei rendelkeztek ezzel a királyi életérzéssel. Ismertek egy egészen specifikus gyakorlatot, amely segített nekik, hogy mindig újra érzékelni tudják láthatatlan koronájukat: Isten szent nevének dicséretét. Annak az Istennek a dicséretét, aki kegyelemből felemeli őket magához: „Áldjad, lelkem, az Urat, és egész bensőm dicsérje szent nevét! Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd, mennyi jót tett veled! Megbocsátja minden bűnödöt, és meggyógyítja minden gyöngeséged. Megmenti életed a pusztulástól, kegyelemmel és irgalommal koszorúz” (Zsolt 103,1-4). Ez annak a méltóságnak a tudata, amelyhez nem kell görcsösen ragaszkodnunk, az az életérzés, hogy méltóságunkat ajándékba kaptuk, s ezért el sem veszíthetjük.

S megint a lényeg:

a súlypont, a hangsúly áthelyezése

Az egyik legjelentősebb dolog, amivel Kente-nich atya hozzásegített minket ahhoz, hogy megváltott keresztényként élhessünk, az volt, hogy gyakran rámutatott egy fontos összefüggésre: Isten azért engedi a gyengeségeinket, rossz szokásainkat, még a bűnre való hajlamunkat is, hogy megért-sük, mi az, ami igazán lényeges a számára: Ő nem tökéletes, hibátlan embert akar. Ő boldoggá akar tenni minket. Ehhez egyetlen dologra van szükség: „A súlypontot, a hangsúlyt át kell helyeznünk az énről a »te«-re” (J. Kentenich), a magunk körül való keringésről a szeretetre. Ez történik, amikor Krisz-

tus beleölel minket az Atya iránti nagy szeretetébe. Isten azért engedi, hogy megtapasztaljuk gyengeségünket, hogy átélhessük: Ő szeret minket, s ez az, ami méltóságunk adja, függetlenül attól, hogy mit teljesítünk, hogy teljesítünk-e egyáltalán vagy nem. Méltóságunk elveszíthetetlen, mert Isten mindennel együtt és minden pillanatban szeret minket. Nyomorúságos mivoltunkat többé nem érzékeljük, ha az boldogsággá válik az Ő karjaiban. De ha nem Isten van életünk középpontjában, akkor mulasztás esetén rögtön kisebbségi érzésünk támad. Mert „az ördög a kisebbségi érzésen keresztül akar minket megbetegíteni” (J. Kentenich), rávesz minket arra, hogy megvessük önmagunkat, amikor hibázunk vagy vétkezünk. Ez a sötét hatalmak nagy hazugsága, mondja Kentenich atya. Mert a legnagyobb boldogság éppen az, hogy tudom: „bár ennyire bűnös vagyok, Isten mégis szeret, és én biztonságban érzem magam a karjaiban” (J. Kentenich).

A koronaegyensúlyozás gyakorlata azt célozza meg, hogy gyengeségünk megélése ne a kisebbségi érzésnek adjon teret, hanem arra ösztönözzön, hogy a hangsúlyt még inkább arra helyezzük, hogy Isten, a mi Atyánk azért szeret minket, mert Ő jó, mert jóban van velünk, s nem azért, mert mi olyan jók és tökéletesek vagyunk.

„Királyi gyermek, kinek útjai szentek”

Frieder Gutscher, tanár és dalköltő leírta ezt az életérzést. Pedagógusként szabadidejében nehéz élethelyzetben lévő fiatalokkal foglalkozik. Zenél velük. Írt nekik egy dalt, melyben többek között ez áll: „Királyi gyermek vagy, akinek útjai szentek, aki-

nek méltósága örökre szól, akiben ott él a király.” Maga Isten, a Teremtő s Király él bennünk, feltétel nélkül elfogad minket. „Fájdalmas sebek között mondott rád igent, teljessé tesz, meggyógyít, békében élhetsz itt” – folytatja Gutscher a dalt.

Királyi gyermeknek lenni – ez nyilvánvalóan az ember egyik alapvető vágya. Ez a kifejezés manapság egyre divatosabbá válik. Életmód-ajánlatokat, anyagokat, könyvesboltokat, ruhát, gyermekjátékokat, de még nyakörvet és hasonlókat is találhatunk ilyen elnevezéssel.

Egy fiatalasszony mesélte: megajándékozta barátnője négy év körüli kislányát egy korona formájú hajpánttal, s rögtön el is magyarázta neki, hogy sose feledje, ő királyi gyermek. Amikor édesapja ágyba vitte a kislányt, az így szólt hozzá: „Apa, vigyázz a hajpántomra, mert én királyi gyermek vagyok!” A fiatalasszony szerint kihallatszott a kislány szavaiból, hogy milyen erősnek érzi magát...



Gyakorlat:

**Kisebbségi érzéseinket
ellensúlyozzuk a korona
aranyával!**

Képzeljünk el egy kétkarú mérleget.

1. Ha kisebbségi érzésünk támad, ne fojtsuk el, hanem „tegyük mérlegre”, azaz fogalmazzuk meg a lehető legpontosabban: Úgy érzem, alulmaradtam X-szel szemben. A gyerekeimmel szemben

butának és képzetlennek érzem magam. Egyáltalán nem találok vonzónak magamat... – Fontos: ne azt írjuk, hogy ilyen és ilyen *vagyok*, hanem, hogy így és így *érezem* magam.

2. Kisebbségi érzéseinket „ellensúlyozzuk” titkos koronánk aranyával, azaz tegyük a mérleg másik karjába azokat az élményeinket, amikor megtapasztaltuk, hogy királyi gyermekek vagyunk: Hogyan mutatta meg Isten az utóbbi időben, hogy úgy szeret, ahogy vagyok, hogy kényeztetni szeretne? Hol éltem át, hogy az emberek önmagáért szeretnek, tisztelnek?

Kentenich atya ezt tanácsolja: „Lelkiállapotunkat sokkal inkább ezek a jótétemények határozzák meg, semmint gyarlóságunk! Gyarlóságunkat ma túlságosan is átéljük, de kevésbé vagyunk arra nevelve, hogy Isten jótéteményeit észrevegyük és hálaival elfogadjuk.”

Ehhez a „mérési gyakorlathoz” némi időre van szükség. De aki szakít rá (például este, amikor nyomasztani kezdik a napközben megélt gyengeségei), az megtanulja, hogy gyengeségét ne alacsonyabbrendűségként, hanem normális emberi állapotként élje meg. Hiszen egy kisgyermek sem érzi magát alacsonyabbrendűnek attól, hogy sok mindenre nem képes. Bízik a szeretett személy segítségében, s éppen ezáltal éli át, hogy szeretik és nagynak látják.

„Élj gyermeki függésben Istentől és királyi függetlenségben az emberektől” – írta Eva Tiele-Winckler, aki diakonisszaként alkotott jelentőset. Az a nő, aki mindig újra átéli, hogy királyi gyermek, a jóságos Atyától függő szeretett gyermek, az királyian függetlenné válik az emberek ítéletétől. Ez különösen akkor igaz, amikor mások lebecsülik. Ő olyankor is tudja, hogy Isten elfogadja.

A koronát a „fejünkön” egyensúlyozni, amikor kisebbségi érzések megpróbálják megingatni, fontos életfeladat. A Miatyánkban Jézus segítséget ad ehhez, megtanít minket az Atyához imádkozni:

„Szenteltessék meg a te neved”.

Ez egy oda-vissza játék: Ha észreveszem az életemben és dicsérem Isten szent voltát és nagyságát, azt is átélem, milyen óriási dolog az, hogy ennek a nagy Istennek szent és értékes vagyok.

Mi szent neked?

Ezt az oda-vissza játékot egy fiatal szerző, Marco Michalzik találóan ábrázolja rap-formában a www.dasistmirheilig.de internetes oldal egy körkérdésére reagálva. (Szabad fordításban:)

„Mi szent neked?

Mi fontos neked? Úgy értem, igazán fontos?

Van valami, amitől sírnod kell?

Mi szent neked?

Melyik nap körül forog a világod?

És megéri?

Persze nem a pénzt értem alatta!

De mi az, ami nem hagy nyugton?

És egyáltalán, mi az, hogy »szent« –
egy teológiai szakszó, ósdi és poros?
És tudom, hogy hiszek, vagy hiszem, hogy tudom:
Isten szent, és hogy ez megmutatkozik,
hogy lénye tükröződik a teremtésben,
még ha az mulandó is.
Ott állok például a szirtek között,
a tenger partján,
a szépség magával ragad, mintha csak egy hullám lenne.
A napsugarak milliónyi kristályként
hullanak a vízre...
Nem egy szimpla érzés az, amit érzek, mikor elindulok,
inkább valamiféle csodálat –
de mit kezd az ember a csodálkozással?
Élvezettel ámul e dizájn fölött,
a Teremtő Photoshopja mennyivel jobb, mint az enyém,
egy fazék ír a fazekasról, és azt képzei,
hogy egy agyagdarab nézőpontja fontos lehet.
S miközben itt állok és műveit dicsérem,
voltaképpen az Egyetlent ünneplem,
akihez nincs fogható, a legeslegnagyobb művészt,
mennynek és földnek Teremtőjét...
S legszebb műalkotását BENNEM teremtette meg.”
(M. Michalzik)

Ez a fiatalember világosan megfogalmazza,
hogy mi a fontos, ha saját méltóságunkat igazán
mélyen meg akarjuk ragadni: először át kell élnünk,
hogy milyen nagy és fenséges az, akitől ezt a méltóságot kapjuk. Istent szentként tisztelni segít nekünk abban, hogy magunkat is szentnek éljük meg. Minél nagyobb számunkra Isten, annál nagyobb dolog az, hogy az Ő szeretett gyermeke lehetünk.

Marco Michalzik később mondja is a rapjében:

„És ha felteszem magamnak a kérdést,
mi lenne most Isten válasza
arra a kérdésre, hogy neki mi fontos,
mi az, ami megdobogtatja a szívét,
szinte hihetetlen, gondolom,
mert TE vagy az, mert ÉN vagyok az,
és ez ad létemnek értelmet
és jelentőséget.”

Az utolsó mondat pedig így hangzik:

„Én szent vagyok NEKI.
Ő szent nekem.
Te szent vagy nekem.”

Keresztény hitünkben megvan a helye és az ideje annak, hogy Isten szentségét intenzíven átéljük: pl. templomainkban, a liturgia ünneplésekor, szentségimádáskor vagy a szentmisén. Mindez tekintetünket önmagunkról Istenre és az ő dicsőségére irányítja. A liturgia a „nyitott mennyország szertartása” (J. Ratzinger), érintkezésbe hoz minket „a lenyűgöző Istennel” (K. Wallner). Egy olyan valóságba merülhetünk bele, amelynek más az értékrendje, amely kiemel minket a célirányos és teljesítményközpontú gondolkodásból. Ez segít abban, hogy magunkat ne aszerint értékeljük, hogy mit tudunk, vagy mit teljesítünk, hanem aszerint, hogy mik vagyunk: királyi gyermekek, a szent Isten számára szentek. „Ma már látom, micsoda különbség, hogy rendszeresen imádkozom-e, járok-e istentiszteletre, engedem-e, hogy hasson rám a liturgia..., vagy távol tartom magam a vallásos világtól”

– mondja egy 45 éves zenész hölgy három évvel a keresztelője után. „Csak most értettem meg, hogy mi az értelme a katolikus egyház szertartásaiban az állandóságnak és a változatlanságnak. Korábban merevnek találtam őket. Most megtapasztalom, milyen erő rejlik bennük számomra. Meg tudok nyugodni, tudok elmélkedni, erőt meríteni... Ma, ha meg kell küzdenem egy nehéz helyzettel vagy döntés előtt állok, akkor visszavonulok, és egy áhítatban vagy egy imában keresek erőt. Ilyen pillanatokban megint erősebben érzem Isten melegségét és szeretetét.”

Minél inkább átadjuk magunkat annak az életérzésnek, hogy szentek vagyunk, minél jobban megtanuljuk tudatosan hordani titkos koronánkat, annál inkább képesek leszünk nyugodtak és kiegyensúlyozottak maradni akkor is, ha mások lebecsülnek minket, vagy ha megtapasztaljuk korlátainkat. Lehet, hogy gyengének éljük meg magunkat, s ettől szenvedünk. De alacsonyabb rendűnek már nem fogjuk magunkat érezni. A kisebbrendűségi érzés, az önbecsülés hiánya, önmagunk megvetése az, ami lelki egyensúlyunkat felborítja.

Az a meggyőződés, hogy Istennek szentek vagyunk, hogy Ő határtalanul szeret minket – ez itt az igazi orvosság.

2. Szédülés ellen: szegezzük tekintetünket a horizontra!

Talán Önökkel is előfordult már: hosszabb úton voltak – busszal, autóval, repülővel vagy hajóval –, s egyszer csak szédülni kezdtek, émelygett a gyomruk, hányingerük támadt. Ilyen helyzetben egyensúlyérzékünk azért zavarodhat meg, mert ellentmondásos információkat kapunk: ha az autóból vagy a buszból oldalra kinézünk, a szemünk mozgást jelent az agynak. De mivel eközben nyugodtan és különösebb erőfeszítés nélkül ülünk a jól kipárnázott kocsiban, egyensúlyszervünk ugyanebben a pillanatban „nyugalmat” jelez. Egy hosszabb hajóúton bizonyos szempontból ennek pont a fordítottja történik: testünk érzékeli a hajó ingását, de szemünk nem tudja érzékelni a mozgást. Azok, akik utazás közben gyakran rosszul lesznek, pontosan tudják, mi a teendő: a buszon, illetve az autóban az első ülések valamelyikére vagy az anyósülésre ülnek, és előre nézve keresnek egy konkrét pontot valahol a távolban. A hajók utasainak ilyen helyzetben azt javasolják, hogy tartózkodjanak a fedélzeten, és szegezzék tekintetüket menetirányban a horizontra.

Eszükbe jutott-e valaha az a különös tény, hogy ez a rosszullét az utasokat utolérheti, de a sofőrt soha? Ennek oka könnyen érthető: az a személy, aki az autót vezeti, az útra koncentrálni, szemével minden kanyart előre érzékel. Ezáltal az agy „tudja”, hogy a test hamarosan belenyomódik az ülésbe, s ennek megfelelően irányít.

Lelki egyensúlyzavarok ellentmondásos jelek miatt

A mindennapok „utazásai” során is ránk törhet egyfajta lelki rosszullét, mivel bensők egyidejűleg a legellentmondóbb jeleket kapja. Amit az oszt-rák újságíró-reménység Benedikt Narodslawsky kortársairól, az Y-generációról, vagyis az 1980 és 1995 között születettekről ír, az sok mindenben illik mindannyiunkra, a mi életérzésünkre is: „Fapados légitársaságokkal beutazzuk a Földet. Az internet-nek köszönhetően a világ egy falu lett. Letölthető filmeket nézünk, ott és akkor hallgatunk zenét, ahol és amikor akarunk, nincs többé szükségünk lexikonokra és szótárakra, különböző alkalmazásokat használunk. Facebook-idővonalunk még ennél is többet kínál: további hobbit, amelyekkel foglalkozhatnánk, sorozatokat, amelyeket még nem láttunk, könyveket, amelyeket még nem olvastunk, tanulmányokat, amelyeket még nem végeztünk el. Lehetőségek végtelen listáját, amelyek közül a legtöbb sohasem fog megvalósulni. Ez túlságosan megterhelő számunkra. A tudósok egy külön fogalmat alkottak erre: FoMO. Ez egy angol kifejezés rövidítése: fear of missing out, azaz félelem attól, hogy valamiről lemaradunk.”

A ránk zúduló sokféle ajánlat miatt érezzük azt a nyomást, hogy legalább néhányban részt kell vennünk. Mivel ezek nagyon különböző dolgok, belső értékjelzőnk megzavarodik: mi az, ami helyes, mi az, ami nem; mi az, ami jó és jót tesz nekem, s mi az, ami rossz? Ez mindennapjainkba is

beszivárog. Egy fiatal egyetemista lány, aki szívesen és jó eredménnyel tanul, „derült égből villámcsapásként” közli szüleivel, hogy meg akarja szakítani tanulmányait. Úgy döntött, élettársi kapcsolatra lép a barátnőjével, aki egy ökofarmon gazdálkodik a hegyekben. Oda fog költözni, és ott fog vele dolgozni. Megtalálta a boldogságát – mondja. Egy 28 éves fiatalember azzal a hírrel lepi meg családját, hogy elhatározta, szakít a kereszténységgel. Már régebb óta egy buddhista csoport tagja, s ott jobban érzi magát. Néhány csoporttársával hamarosan több hónapra Japánba fog utazni. Íme, két olyan szituáció a sok közül teljesen átlagos családokban, mely a szülőknél nem ritkán lelki rosszulétet okoz. Megzavarodnak, mert „értéknavigátoruk” már nem képes kiszámítani gyermekük útjait.

Ehhez jön még az, amit nagyszüleink generációja ilyen mértékben nem ismert, s ami ma igazi kinná válhat: az „értelemstressz”. Ezt a szót a szociológus Heinz Bude alkotta, s a következőt érti alatta: „Aki állandóan azt figyeli, hogy milyen visszhangot kelt benne mindaz, ami fontos számára, az annak a veszélynek van kitéve, hogy kétségbe esik saját magától.” Milyen visszhangot kelt benne, azaz hogyan hat rá, milyen érzést vált ki belőle az adott dolog, jó-e az neki? Az ilyen ember úgy érzi, hogy minden döntésnél az egész élete forog kockán. Ez az érzés akkor keletkezik, ha hiányzik a mindent átfogó, mindennek értelmet adó perspektíva. Ebben az esetben minden pillanatnak kell, hogy valami haszna és értelme legyen, hogy életünket intenzívnek és kiteljesedettnek érezzük. S ki ne vágya ki teljesedett életre?!

Szédülés ellen vessük tekintetünket a „horizontra”!

Keresztény hitünk jó orvosság az „értelem-stressz” ellen, mert megnyitja számunkra ezt a mindent átfogó, mindennek értelmet adó perspektívát. Benedek pápa Spe salvi kezdetű enciklikájában ezt így magyarázza: mindennapos dolgainkban segíthet az a gondolat, hogy „hétköznapijaink apró nehézségeit, amelyeket újra és újra mint kisebb-nagyobb tűszúrásokat érzékelünk, »felajánlhatjuk«, s ezáltal értelmet adhatunk nekik.” Felajánlani a keresztények számára azt jelenti, hogy „kis nehézségeiket Krisztus nagy szenvedésébe helyezik.” Ily módon ezek a nehézségek az „együttérzés kincsévé válnak..., amelyre az emberiségnek nagy szüksége van. Így a mindennapok kis bosszúságai értelmet nyernek, és növelik az emberiség jóság- és szeretettartalékait” (XVI. Benedek). Az emberiség jóság- és szeretettartalékait működőképesen tartani, ez az a tág horizont, amelyet kereszténységünk nyit meg számunkra.

Ezen a horizonton személyes életünknek egészen más értékrendje jöhet létre, mint az társadalmunkban megszokott.

Nézzük például azt az asszonyt, aki húsz éve normában dolgozik. A nehéz munkafeltételek között az idegőrlő tevékenységek közül mindenki a lehető legjobbat szeretné megszerezni. Mindig újra veszekedés támad. „Valamikor ráébredtem, hogy élő tabernákulum lehetek, s hogy az a feladatom, hogy Jézust és Máriát elhozzam a munkahelyemre, ebbe a gyárba” – mondja az asszony. Elkezdi önként elvállalni a kevésbé jó munkákat. A légkör érezhetően javul. Végül odamegy hozzá egy kol-

léganője, és felajánlja, hogy csinálják felváltva a könnyebb és a nehezebb feladatot.

Egy cégvezető véleménye szerint fiatal mérnök beosztottja olyan ember, akit különleges felelősségérzet, hihetetlen tehetség és meleg emberség jellemez. Egy kollégája pedig azt meséli, hogy ha ez a fiatalember az irodájában jár, mindig „különleges ragyogás” marad utána.

Egy idős, egyedülálló munkásnő naplójába jegyzeteli válaszait azokra a kérdésekre, amelyeket egy lelkigyakorlaton hallott: *„Miért vagyok hálás az életemben? – A keresztségért. Hogy Isten népéhez, az egyházhoz tartozhatom... Köszönöm, hogy szerény körülmények között élhettem az életemet (44 év egy gyárban)... Mitől tűnik értelmetlennek az életem? – Nem értelmetlen az életem. Mi az, ami miatt érdemes élni az életem? – Vannak, akik számára út lehettem Isten felé...”*

Ezekben az emberekben van valami közös: nem szenvednek „értelemstresszben”. Életük értelmét keresztény hitük révén találták meg. Jézus a Miatyánk következő kérésében irányítja tekintetünket erre a horizontra:

„Jöjjön el a te országod”.

Akinek horizontján egy új világ – Isten országa – található, az az egyes híreket és tapasztalatokat képes egyetlen nagy összefüggésben látni. Ennek titka újra csak a szeretet. A passauai püspök, Stefan Oster szemléletesen magyarázza el, hogy mikor virrad fel bennünk és általunk Isten országa: „Amikor Ő maga kezd meghatározóvá válni az önök szívében. Kicsit talán hasonlóan, mint egy fiatal anyánál: az ő szívében csecsemője jelenléte dominál,

tudat alatt valahogy minden gondolatát és cselekedetét ez a hatalmas újdonság befolyásolja, sőt határozza meg. Ez szerelmeseknél is hasonlóan van.”

Az ilyen hasonlatok segítenek megérteni, hogy ez a horizont számunkra úgy ragyog fel, mint egy fenséges napfelkelte, amely mindent eláraszt fényével. Isten országa nem egy projekt, amelynek teljes erőbedobással nekilátunk. Itt egy másik valóság lép az életünkbe, magával akar minket ragadni, mint ahogyan egy újszülött gyermek csodája magával ragadja az édesanyát, vagy a szerelem csodája a szerelmeseket. Életünk erőlködés nélkül változik meg, minden más megvilágításba kerül.

E horizont nélkül azonban úgy érezzük, hogy saját magunknak kell értelmet adnunk életünknek. Mert anélkül nem megy. Benedikt Narodslawsky érzékletesen mutatja ezt be. Leírja, hogy generációjának milyen hatalmas elvárásai vannak az élettel szemben, aztán így folytatja: „Magas elvárásainknak talán egy kicsit ahhoz is köze lehet, hogy elvesztettük hitünket. Az egyház, amely szüleim számára még fontos szerepet játszik, számunkra, gyerekek számára már nem jelent semmit. Élet a halál után? Kétkedünk vagy egyáltalán nem is hiszünk benne. Ez jó, mert elveszítjük a pokoltól való félelmet. De rossz, mert saját magunknak kell életünket mennyországgá tenni.”

Egy felfoghatatlanul új világ ragyogó valósága

A keresztényeknek nem kell életüket mennyországgá tenni – ők hiszik és megtapasztalják, hogy a mennyország létezik, és hat az életükre. Ez az új világ, Isten országa láthatatlan, mégis jelen van már közöttünk. Az a döntő, hogy képesek legyünk hinni

abban a valóságban, amely érzékeink számára még rejtve van.

Ebben tanulhatunk gyermekeinktől: képzelő-erejük segítségével a látható folyamatok mögött szó szerint játszva megsejtenek egy másik világot, s abból merítik bizalmukat és tartásukat.

E másik, „mögöttes” világ ragyogó valóságát egész életünkben keressük. Vágyakozásunk utána nem gyermeki álom. Aki a mai idők életérzését alaposan megfigyeli, észrevesz olyan jeleket, melyek erre utalnak. Ilyen például a fantasy-filmek népszerűsége. John R. R. Tolkien, aki *A hobbit* és *A gyűrűk ura* írójaként megteremtette a fantasy-irodalmat, hangsúlyozza: regényei nem egy kitalált valóságot akarnak elénk vetíteni. Sokkal inkább segíteni akarnak megbirkózni a konkrét valósággal, mégpedig háromféle módon: segíthetnek nekünk, hogy visszanyerjük az életörömet és a csodálkozás képességét („recovery”), menekülő útvonalat kínálnak a mindennapok kényszereiből („escape”), valamint vigaszt és reményt közvetítenek („consolation”). Végso-ron arra az új világra hívják fel a figyelmet, amelyet Krisztus megígért, írja Tolkien. Fantasy-regényei mögött az a meggyőződés húzódik meg, hogy e felfoghatatlanul új világ története igaz, s ezt az igazságot egy napon majd átélhetjük. De Isten világa, Isten országa már most áldásosan hat életünkre, ha engedjük.

Isten országa minden idők keresztényeinek nagy víziója. De minden emberben másként virrad fel, mindenki számára saját életének beteljesedését jelenti. Ebből az is következik, hogy életünknek más-más dolog ad értelmet. Személyes életünk értelmét felfedezni, s abból meríteni élethosszig tartó feladat. A következő gyakorlat segíthet ebben.



Gyakorlat:

Személyes értékrendem

Az a három kérdés, amelyet a munkásnő a maga számára megválaszolt, segít, hogy saját életünk értelmét még világosabban megfogalmazzuk:

1. Mi az, amiért hálás vagyok az életemben?
2. Mi az, ami miatt értelmetlennek tűnik az életem?
3. Mi az, amiért érdemes élnem?

Először válaszoljunk mindhárom kérdésre. Azután vizsgáljuk meg a második kérdésre adott válaszunkat:

- Amit leírtam, az valóban értelmetlen, vagy csak úgy érzem?
 - Az, amit az első és a harmadik kérdésre válaszoltam, nem azt mutatja, hogy életemnek van értelme? Hogyan tudok ennek fényében megbirkózni azzal, ami értelmetlennek tűnik? (Lásd második kérdés!)
-

3. „Fogd fel kalandnak”, avagy hogyan járjunk Isten gumiszalagján?

A slackline egyre jobban terjed, nemcsak élsportolók edzésének részeként, hanem szabadidős tevékenységként is. Az ember egy gumiszalagon egyensúlyoz, amely két pont közé van kifeszítve lazábban vagy feszesebben. Mivel folyamatosan egyensúlyozni kell, ez a sport jót tesz az agynak. Fejleszti az egyensúlyérzékét és a koordinációs készséget, javítja a test stabilitását.

Nem kérdés: szilárd talajon sokkal gyorsabb és egyszerűbb lenne haladni. De a slackline szórakoztató. Azért vonzó, mert van benne játék, amelyet nemcsak a gyerekek élveznek. A vele együtt járó rizikó és kihívás az, ami csábító.

Életünk mint gumiszalag

Életünk sok szempontból hasonlít egy ilyen gumiszalaghoz. Természetesen szívesebben vennénk, ha a hétköznapiakban szilárd talaj lenne a lábunk alatt. Hiszen így nem haladunk olyan gyorsan, ahogyan szeretnénk, mert a talaj „enged” alattunk: pl. egy bizonyos ügyben nagyon számítottunk valakire, ám az illető hirtelen megbetegszik; egy tervbe vett átépítés miatt gyorsan ki szeretnénk pakolni a padlást, de állandóan megzavarnak; felnőtt fiúnkkal tisztázni szeretnénk valamit, ami nagyon megterheli kapcsolatunkat, de valahogy nem tudunk közel férközni hozzá...

Milyen egyszerű lehetne az élet, ha mindent úgy tehetnénk, ahogyan szeretnénk, de ez gyak-

ran nem így van. Életünk gumiszalagja sokszor egyáltalán nem engedi meg a lazítást, fáradságos rajta az előrejutás. John Lennon mondta: „Life is, what happens, while we are making other plans.” (Életünk az, ami történik, miközben mi mást terve-zünk.) Ez bosszantó tud lenni, mert mindegyikünk-nek megvan a saját elképzelése az életéről. S mennyi mindenről kiderül, hogy nem lehetséges!

Amikor az élet ily módon manőverezésre kényszerít minket, gyakran megfeledezünk arról, hogy a nagy egész izgalmas és kalandos dolog, s hogy hétköznapijaink – bár teljesek, de gyakran meglehetősen szokványosak, szürkék – ezáltal érdekesebbé és izgalmasabbá válhatnak.

„Fogd fel kalandnak!”

„Fogd fel kalandnak!” Az amerikai Sharon Beardnek ez a mondata évek óta kíséri azt a sok-sok nőt, akik egy lelkinap alkalmával hallották. Sharon Beard nem volt híres személyiség. Átlagos schönstatti asszony volt, akinek jelmondatát mindenki ismerte, aki kapcsolatban állt vele: „Fogd fel kalandnak!” Ő maga mesélte egyszer, hogy milyen sokat segített neki mindig is ez a hozzáállás: „Amikor a gyerekeink kicsik voltak, mindennap elmondtam: »Fogd fel kalandnak!« Amikor autóval utaztunk valahová és kezdődött a nyafogás: »Mikor érünk már oda???«, azt válaszoltam: »Fogd fel kalandnak!« Amikor elköltöztünk, és a gyerekek bőgtek, mert hiányoztak a barátai: »Fogjátok fel kalandnak!« Amikor krízis támadt a kapcsolatunkban, amikor csak idegesítettük egymást, mindig passzolt: »Sharon, fogd fel kalandnak!«” Pedig Sharon krónikus tüdőbetegsége miatt sokszor

érezte magát nagyon rosszul. Három és fél héttel egy tüdőoperáció után meghalt. Hátrahagyott egy levelet, melyben mindent gondosan megszervezett a temetésére. A levél így zárult: „És fogjátok fel kalandnak!”

Megtervezhetjük életünket, és megpróbálhatjuk terveinket a lehető legtöbb energiával megvalósítani. De az eredmény állandó feszültség és bosszankodás lesz, mivel a dolgok sokszor másképp történnek. És mindig újra megjelenik a kiszámíthatatlanságból adódó félelem.

Kaland Istennel

Ha képesek vagyunk életünket egy Istennel való kalandnak tekinteni, minden más megvilágításba kerül: kíváncsivá válunk, hogy Isten mit tartogat éppen a számunkra, izgalommal figyeljük, hogyan alakítja új lehetőséggé a zsákutcának ítélt helyzetet, kreatívvá válunk, miközben részt veszünk „meglepetéseiben”.

Túlzott optimizmus? Kentenich atya szerint nem, mert Isten jó atya. Csak késznek kell lennünk arra, hogy a boldogságról alkotott elképzelésünkön újra és újra változtassunk, hogy Ő megmutathassa nekünk, milyen boldogok lehetünk, ha engedjük, hogy vezessen minket. Kentenich atya így írja le ezt a hozzáállást: „Tudják, történhet akármi, az első kérdés mindig ez: »Jóatyám, mit akarsz ezzel mondani?« Nem pedig a bosszankodás: »A csudába, hogy már megint ez történik velem!«”

Azt az alapmagatartást, amely segít, hogy az életet egyre inkább így tudjuk szemlélni, Jézus a Miatyánk következő kérésében mutatja meg:

**„Legyen meg a te akaratod,
amint a mennyben, úgy a földön is”.**

Ennél a kérésnél sokszor azonnal a ránk váró keresztet látjuk, készülünk a szenvedésre és a nehézségekre. Pedig egészen másról van szó: Isten akaratja mindig szeretetből fakad. Isten boldoggá akar tenni minket.

Három játékszabály

Kentenich atya három játékszabályt nevez meg, amelyek segítségével „bemelegíthetünk”, felkészülhetünk Isten szeretetből fakadó akaratára.

Az első: **„Szabadulj meg a szükségtelen kényszerből, az önmagadhoz való görcsös ragaszkodástól”** (J. Kentenich).

A másik irányból nézve ez azt jelenti: „Biztosítani kell az ember spontaneitását Istennel szemben” (J. Kentenich), mert csak így leszünk képesek személyesen Istenre hagyatkozni.

Három kis gyakorlat segíthet ebben.

Az első: ha valami előre nem tervezett történik, amin nem tudunk változtatni, nem kapálózunk, hanem elfogadjuk, és éberén figyeljük, hogy a váratlan helyzetnek nincs-e valamilyen **kellemes mellékhatása** (= Isten valami váratlannal szeretne megajándékozni minket). Egy mindennapi példa: Egy asszony önhibáján kívül lekési a hazafelé induló vonatot, csak a következővel tud menni. Közben ezt gondolja: „Édes Istenem, te tudod, hogy ez mire jó, még ha így időt is veszítek.” A következő vonaton találkozik egy másik asszonnyal, aki szintén odavalósi, ahová ő, s akit vár a férje az állomáson. Ez azt jelenti, hogy megspórolja a körülményes

buszutazást, és végül előbb hazaér, mintha a korábbi vonattal indult volna.

A második gyakorlat: **vegyük észre, ha Isten másképp teljesíti kívánságainkat**, mint azt mi várjuk. Egy amerikai nő mesélte: „Amikor befejeztem újságírói tanulmányaimat, tudomást szereztem egy afganisztáni segélyprogramról. Azonnal jelentkeztem, fel is vettek. Miután onnan hazatértem, újabb öt évet tanultam, ezúttal információtudományt. Aztán 25 helyre beadtam a pályázatomat. A válaszok több mint felében ugyanaz állt: »Ha egy nappal korábban jelentkezett volna, alkalmaztuk volna.« Feltettem magamnak a kérdést: »Véletlen, hogy nem találok munkát?« Nem. Úgy döntöttem, hogy más lehet az oka. Isten bizonyára valami egészen másra hív.” Elkezdett azon gondolkodni, hogy Isten nem teljesen a maga szolgálatába akarja-e állítani őt. Végül elhatározta, hogy schönstatti Mária-nővér lesz. Ma már sok éve boldogan jár ezen az úton. Isten akkoriban azért nem teljesítette a munkával kapcsolatos kívánságát, hogy valami sokkal nagyobbat mutathasson meg neki: a hivatását.

A következő példát egy idős hölgy mesélte: Kisebb agyvérzés következtében otthonba kellett vonulnia, bár mindig az volt az álma, hogy élete végéig a saját lakásában maradhasson. Perlekedett Istennel. Bánatát elpanaszolta egy lelkigondozónak is. Az megkérte, hogy mesélje el, mi volt az otthonában, amit igazán szeretett, s ami itt hiányzik neki. Az asszony egész sor dolgot felsorolt, a lelkigondozó pedig mind felírta, aztán átadta a listát, és megkérte a nénit, hogy a következő napokban gondolja végig, mi az, ami itt is megvan, bár másképp, de hasonlóan jól vagy esetleg még

jobban, mint korábban. És mi az, ami tényleg hiányzik?

A gyakorlat meglepő eredménnyel zárult az idős asszony számára: majdnem mindenről kiderült, hogy az új élettérben sem kell lemondania róla. Hiányzott neki például a sok könyv, amelyet a költözéskor el kellett ajándékoznia. Viszont felfedezte azt a lehetőséget, hogy a városi könyvtárból bármilyen könyvet kikölcsönözhet. Még hangoskönyvek is voltak ott, ami fogyatkozó látása miatt perspektívát jelentett számára. Másban is megmutatkozott, hogy némi mérlegeléssel pótolható. Természetesen volt, ami hiányzott és nem lehetett pótolni. Ugyanakkor talált olyasmit is, ami az otthonában nem állt volna rendelkezésére.

A harmadik gyakorlat: **fogadjuk el Isten időzítését**. Néha ragaszkodunk bizonyos kívánságokhoz, és azt gondoljuk, hogy csak úgy lehetünk boldogok. Egy fiatal házaspár nagyon szeretett volna saját gyermeket, de minden erőfeszítésük hiábavaló volt. Végül megígérték Istennek, hogy egy évig nem foglalkoznak ezzel, hanem helyette minden alkalommal, amikor feltör valamelyikükben a gyermek utáni vágy, rövid szerelmeslevelet írnak a másiknak. Két kis postaládát helyeztek el a hálószobában, és mindig újabb formában megírták egymásnak, hogy mit jelent számukra a másik. Ez egészen új felfedezést jelentett mindkettőjüknek! Idővel már azt sem tartották elképzelhetetlennek, hogy az életük saját gyermekek nélkül is boldog lehet. Végül megtörtént a csoda: a fiatalasszony várandós lett, s ikreik születtek.

Nyilvánvaló, hogy a voltaképpeni megoldást nem is az ikrek jelentették, hanem az, hogy a há-

zastársak a leveleken keresztül megerősödtek összetartozásukban, és boldogok lettek. El tudták engedni kívánságukat, s újraértelmezték a boldog jövőt. A teli postaládákat pedig megőrizték arra az időre, ha netán később „leülne” a kapcsolatuk. Apró hétköznapi dolgokban, de nagy elhatározások esetén is hihetetlenül felszabadítóan hat, ha szívünk kívánságait Istenre bízunk.

Az Istennel való felszabadult együttjátszásból adódik a második szabály: **„Állandó derűvel játszd a játékot”** (J. Kentenich).

Isten néha fel akar minket vidítani az egyhangú hétköznapiak során, hogy lelkileg „felébresszen”. Helyzeteken, embereken keresztül teszi ezt. Egy rövid példa: Egy ötvenes éveit elején járó nő fáradtan jön el a munkahelyéről. Még gyorsan bevásárol, gondolja. A boltban megpillantja kedvenc édességét. Már rég nem evett ilyet, megkívánja és elhatározza, hogy vesz magának. A pénztárnál szerencsére éppen nem áll senki, gyorsan fizetni megy. A pénztáros ránéz a pralinéra és komolyan így szól: „Kérem, mutassa az igazolványát!” „Az igazolványomat?” – kérdez vissza megrökönyödve az asszony. „Igen, hogy elmúlt-e már tizennyolc. Az alkohol miatt” – válaszolja mosolyogva az eladó. Az asszony önkéntelenül elneveti magát: „Milyen hízelgő!” Mire az eladó: „Olyan rosszkedvűnek látszott, gondoltam, megpróbálom felvidítani. Rosszul is elsülhetett volna, de megért egy próbát.” Ez olyanfajta bátorítás, melyet az ember nem vár egy szupermarket pénztáránál. Meg is volt a hatása. Az asszony még lefekvés előtt is mosolygott rajta, aztán békésen elaludt.

Aki mosolyog, az ellazul. Aki mosolyog, az egyensúlyba kerül. Isten újra és újra megpróbál minket ellazítani, ha elakadunk egy gondolatnál vagy egy feladatnál, és nem tudunk szabadulni a rutin fogságából. Nyitottá akar tenni minket új dolgokra, az Ő velünk kapcsolatos szeretetterve befogadására. Ez nem mindig sikerül, néha nem ismerjük fel a helyzet báját, hanem egyszerűen csak bosszankodunk, hogy keresztülhúzták a számításainkat.

„Felmérések szerint a németek sokkal kevesebbet nevetnek, mint a legnehezebb időkben, például a második világháború után” – mondja a pszichológus és humorkutató Michael Titze. „Az orvostudomány krónikus csalódottság-szindrómáról beszél: semmi nem elég jó, minden lehetne még jobb” (M. Titze). Ez az igény szint, ez a hozzáállás elveszi az ember kedvét a nevetéstől. Ezzel szemben, ha valaki derűs, azt mindig egyfajta elégedettség jellemzi, az beéri a lehetőségeivel és a körülményeivel. Az ilyen ember egy kis tréfával gyakran képes magát is megnevetetni és újult könnyedséggel továbbélni. Így tett XXIII. János is, aki néha-néha így szólt magához: „János, ne tartsd magad olyan fontosnak!”

Amikor Kantenich atya azt tanácsolja, hogy küzdjünk ezért az állandó derűs beállítódásért, az nem azt jelenti, hogy nyomjuk el a szenvedést. Ellenkezőleg: az igazán mélyről jövő derű teherbíróvá teszi az embert. Egy igen fontos ponton hasonló a hatása, mint a szenvedés megtapasztalásának: a szenvedés következtében sok minden, ami addig rendkívül fontosnak tűnt, relativizálódik, lényegtelenné válik. Ezáltal megint az igazán fontosra helyeződik a hangsúly. Ez a gyógyító relativizálás játszódik le akkor is, ha derűs beállítottság jellemez

minket, mégpedig meggyőződésből: Istenem, én *téged* veszek komolyan. Lehet, hogy minden még bonyolultabbá válik, lehet, hogy úgy tűnik, mintha félresikerülnének a dolgok – én akkor is bízom benned.

Kentenich atya élénk élte ezt a magatartást. Szélsőségesen bizonytalan szituációkban, sőt kilátástalan helyzetekben is teljesen nyugodt maradt. Rendületlenül hitt abban, hogy Isten és a Szűzanya, akiknek átadta önmagát, a lehető legjobban fognak rendelkezni felőle és az ő műve felől. Azt élte, amit egyszer mondott: ha gyermeki módon bízunk Istenben, az Atyában, akkor a legnagyobb harcok közepette is mély lelki nyugalom fog eltölteni minket. Ezt így magyarázta: „Nem kell más, csak egy halvány mosoly. Mi végre a halvány mosoly? »Hát akkor lássuk, hogy húzza ki magát ebből a szituációból (ti. a Szűzanya)!« Egy halvány mosoly: hiszen ez csak egy próba a számodra. Maradj szépen csendben. Nem kell kitörnöd a nyakadat, nem kell rosszul aludnod, nem kell köteteket végignyálaznod” Másutt pedig ezt mondja: a keresztények ne „éjszakai árnyak” vagy „éjszakai baglyok” legyenek, hanem olyan emberek, „akikből folyamatosan sajátos vidámság, derű, oldottság sugárzik, akiknek a közelében jól érzi magát az ember, még pedig azért, mert állandó belső derűjük, biztonságuk, lelki nyugalomuk isteni alapokon nyugszik.”

Alig van más, ami belülről és különösebb erőlködés nélkül olyan gyorsan helyreállítja lelki egyensúlyunkat, mint ez a derűs beállítottság, amely az Istenbe vetett gyermeki bizalomból fakad. Ezért fontos a második szabály: állandó derűvel vegyél részt Isten terveiben. De ez az élet megpróbáltatásai közepette nem lehetséges egy harmadik sza-

bály figyelembe vétele nélkül: **„Cselekedj végre a Lélektől átítatva!”** (J. Kentenich)

Szükségünk van a Szentlélekre, hogy nehéz helyzetekben is érzékeljük Isten „mosolyát”, szeretetteljes felénk fordulását. Szükségünk van a Szentlélekre, hogy a hétköznapi életben észrevegyük azokat az alkalmakat, amelyekben Isten vár ránk, hogy megnyerjen minket az ő tervei számára. A Lélektől átítatva élni – ez azt jelenti, hogy engedjük, hogy hétköznapi helyzetekben mindig ez a kérdés vezessen minket: Mit akar tőlem Isten ez által az esemény által?

Egy példa: Röviddel karácsony után két lány vonatozik hazafelé egy kirándulásról. A kocsiban némi nyugtalanság támad: a kalauz azt magyarázza egy iraki asszonynak, aki három lányával utazik, hogy le kell szállniuk a vonatról, mert a jegyük csak holnaputántól érvényes. Minden könyörgés ellenére – hiszen a jegyük ki van fizetve – új jegyet kell váltaniuk. Ugyanazon az állomáson szállnak le, ahol a két lány, akik amilyen gyorsan csak tudnak, szaladnak, hogy elérjék a csatlakozásukat. De sajnos lekésik, a vonat éppen elindul, amikor a peronra érnek. A helyzet bosszantó: hideg az este, havazni kezd, és a váróterem nem éppen hívogatóan néz ki. Hazatelefonálnak, hogy jöjjenek értük, de aztán egy ideig várniuk kell.

Ekkor jön oda hozzájuk az asszony a három kislánnyal. Megtudják, hogy menekültekről van szó, az asszony majdnem minden pénzét elköltötte az újabb menetjegyre. Pedig még kétórát utazás vár rájuk, s a jegypénztárban sem dátumozták át a jegyüket, így még harminc euró hiányzik ahhoz, hogy új jegyet vehessenek. A legkisebb lány – nyolc év körüli – láthatóan kimerült és éhes.

A két lány nem sokat gondolkodik. Megveszik a menetjegyet, adnak az asszonynak még tíz eurót, hogy vehessen a gyerekeknek valami ennivalót, s odaadják maradék kis édességüket is. Az anya és a gyerekek rendkívül hálásak érte. Amikor – már úton hazafelé – a lányok az autóban ülnek, egyikük felteszi a kérdést: „Ugye tudod már, hogy miért kellett lekésnünk a vonatot?” A másik azonnal megér-
ti: „Igen, a mai utazásnál több mint negyven eurót spóroltunk a kedvezményes jeggyel. Teljesen világos, hogy miért kellett megspórolnunk.”

Az ilyen szituációk egyáltalán nem ritkák. Csak nem mindig vesszük észre, hogy Isten be akar vonni minket a játékba, hogy a világnak valamely kicsiny pontján az Ő jósága és emberszeretete megnyilvánulhasson. Fontos, hogy keresztényként a hétköznapi rohanásban se felejtjük el, miért is élünk: Isten követői vagyunk. Isten jobbra szeretné tenni általunk a világot. Nem kell elkeserednünk amiatt, hogy egyedül nem tudjuk megoldani a nagy problémákat. Ha a maga helyén mindenki teljes lélekkel – „a Lélektől átítatva” – részt vesz a „játékban”, az egész világ megváltozhat. Mert Istennek nagy ívű tervei vannak.

Megtanulni Isten gumikötélén egyensúlyozni, minden pillanatban gyermeki bizalommal Isten akaratát kutatni, ez azt jelenti, hogy egyik lépést tesszük a másik után. Tapasztalt slackline-osok szerint jobb, ha a kezdők lassan lépkednek a szalagon, nem lehetőleg gyorsan, hanem lehetőleg biztosan. Lépteink akkor lesznek biztosak, ha nem görcsösek és feszültek, hanem lelkileg lazák, oldottak vagyunk. Ehhez egy kis gyakorlat a fejezet végén:



Gyakorlat:

Mosolyogj vissza, és sok minden könnyebbé válik

A müncheni komikus Karl Valentin egyszer ezt mondta: „Minden dolognak három oldala van: egy pozitív, egy negatív és egy komikus.” Ezt a mondatot kicsit módosítva talán mondhatnánk: minden nap hoz olyan pillanatokat, amelyek képesek jókedvre deríteni, mosolyra bírni minket, feltéve, hogy nyitottak vagyunk rá. Ennek a „mosolynak” különleges minősége van. Egy gyermek azonnal elmosolyodik, ha felfedezi édesapját vagy édesanyját, aki eltűnt vagy elbújt előle. Ez így van Istennel kapcsolatban is. A mosoly annak az embernek a spontán reakciója, aki a hétköznapi mókuserékben hirtelen észreveszi: most Isten mosolyog rá, Ő jelen van, és gondoskodik róla, hogy minden jól menjen! Visszamosolyog, és sok minden könnyebbé válik.

Az a tudat, hogy mindenütt Isten vár ránk, és hogy az ő akarata szeretetből fakad, sok feszültségtől megkímélhet minket a hétköznapiakban. Így sokkal jobban sikerül majd végigmennünk a mindennapok „gumiszalagján”.

Próbáljunk meg egy ideig legalább naponta egyszer Istennel összemosolyogni és jelezni neki: „Észrevettelek! Bízom benned itt és most!” Esténként ellenőrizzük: megláttuk-e aznap Istent és ráhagyatkoztunk-e legalább egyszer?

Egy kis összegzés

Körbejártuk a Miatyánk első három kérését. Mindháromnak ugyanaz a fókusza: mindegyik Istent, a mi Atyánkat állítja a középpontba, de éppen ezáltal teszi lehetővé, hogy új módon tekintsünk önmagunkra. Ebből nőnek ki az alapgyakorlatok, amelyek segítenek, hogy mindig újra megteremthessük lelki egyensúlyunk alapját:

Isten, a mi Atyánk szent mivoltának ünneplése („Szenteltessék meg a te neved”) minden alkalommal elmélyítheti *saját méltóságunk tapasztalatát*: „*Királyi gyermek vagyok. A Szentnek szent vagyok.*” Így a marcangoló kisebbségi érzés idővel átváltozik azzá a felszabadító meggyőződéssé, hogy Isten minden nyomorúságommal együtt szeret és óv engem.

Ha teret adunk országának („Jöjjön el a te országod”), *tág horizont* tárul fel életünkben, ahonnan nézve sok kérdés megoldódik. Rátalálunk egy olyan értékrendre, amely megőriz minket a kétségbeeséstől.

Ha elfogadjuk Isten szeretetteljes akaratát („Legyen meg a te akaratod”), ha *együtt „játsszunk” Istennel*, akkor mindennapjaink új minőséget nyernek: megtanulunk egyre inkább *spontán, egyre derűsebben, Lélekkel egyre jobban átitatva* reagálni az egymást váltó helyzetekre, s felismerni az esélyeket, amelyeket bennük Isten kínál a számunkra.

A Miatyánk második részében található három kérdés olyan gyakorlatokra ösztönöz, amelyek segítenek megbirkózni a lelki egyensúlyunkra leselkedő mindennapi veszélyekkel. Ezzel foglalkozunk a továbbiakban.

4. Egyensúlyozás: merjük vállalni a bizonytalant, hogy biztosabbá váljunk!

Már többször elhangzott: egyensúlyunk – testi és lelki egyaránt – dinamikus dolog. Az egyensúlyozás a bizonytalanság és az újra megtalált biztonság pillanatainak állandó váltakozása. Eközben fontos, hogy kellő mértékben biztosítsuk magunkat. Ha túl kevésbé érezzük magunkat biztonságban, akkor állandó félelemben élünk. Ha túlságosan bebiztosítjuk magunkat, a stabilitás merevséggé válik. Ahol minden szabályozva van, ott elhal az a képesség, hogy újat merjünk kezdeni. Elvész a kockáztatás feletti öröm, az élet unalmassá válik.

A félelem társadalma

Pillanatnyilag úgy tűnik, hogy az általános életérzés inkább a bizonytalanság irányába tolódik. Az egyik vezető német szociológus, Heinz Bude „A félelem társadalma” c. könyvében a félelemről mint életérzésünk állandó „háttérzajáról” ír: „A képernyő előtt ülő számítógépes értékpapír-kereskedőt ugyanúgy időről időre elfogja a félelem, mint a csomagkihordót, amikor megy visszafelé a gyűjtőhelyre; az altatóorvost, amikor a gyerekeiért megy az óvodába ugyanúgy, mint a modellt, amikor tükröbe néz. Félelmeink tárgya is számtalan: félünk az iskolától, a magasságtól, az elszegényedéstől, a szívbetegségtől, a terrorizmustól, körülményeink romlásától, a tartós kapcsolattól, az inflációtól.

Végeredményben félhetünk „bármilyen időben”: félhetünk a jövőtől, mert eddig minden olyan jól működött; félhetünk éppen most a következő lépéstől, mivel egy döntés valami mellett mindig egyben döntés valami ellen is; félhetünk a múlttól is, mert kiderülhet rólunk valami, amit már rég benőtt a fű” (H. Bude).

Az önkontroll nem elegendő

Hogyan találhatjuk meg belső egyensúlyunkat a biztos és a bizonytalan közti egészséges egyensúlyozás által? Vannak életmód-tanácsadók, akik az én erősítését javasolják: „Ne hagyja, hogy félelmei irányítsák, tegyen szert önkontrollra” – mondják például.

De ez a tanács nem mindig működik. Hogyan érezhetnénk magunkat lelkünk legmélyén biztonságban, mikor semmilyen befolyásunk nincs arra, hogy mi történik velünk a következő pillanatban? Ki tudhatja, hogy nem pont ott történik-e terroristámadás vagy valamilyen más katasztrófa, ahol éppen tartózkodunk? S nem is kell, hogy ekkora baj történjen ahhoz, hogy a félelem háttérzajként megjelenjen hétköznapijainkban. Elég már az is, ha egyedülálló anyaként rosszul fizetett részmunkaidős feladatok mellett kell ellátnunk a gyermekeket, vagy családapaként minden héten szembesülnünk kell azzal a kérdéssel, hogy kijön-e a család a munkanélküli segélyből. Bármennyire is segít, ha kiszámíthatatlan szituációkban össze tudjuk szedni magunkat, az önkontrollra való biztatás itt nem elegendő.

Keresztény hitünk más módszert javasol arra vonatkozólag, hogy a biztonságot és a bizonytalan-

ságot egyensúlyban tartsunk. Ezt Jézus a Miatyánk következő kérésébe sűríti bele:

„Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma”.

Ebben a „kenyérkérésben” foglalja össze Jézus mindazt, amit az Atya gondoskodásába vetett bizalomról mondott. Újra és újra igyekezett meggyőzni az embereket annak az Atyának a hatalmáról és jóságáról, akinek semmi sem lehetetlen. Istennek akkor is van megoldása, amikor mi már nem látunk kiutat. Nem szabadít meg minket az élet minden nehézségétől. De megadja nekünk azt, amire az életben szükségünk van. Természetesen amire *az ő tervei szerint* szükségünk van. Az *ő tervei szerint*, melyek gyakran titokzatosak. Ahhoz, hogy „ugrani” merjünk, újra és újra nagy bizalomra van szükségünk, akkor is, ha fontos dolgokban nem értünk valamit, de egészen apró hétköznapi helyzetekben is, amelyeket csekélységük miatt figyelemre sem méltatunk. Pedig ez a gyakorlópálya ahhoz, hogy nagyobb kihívások esetén is bízni tudjunk.

A sütemény esete

Egy asszony mesélte: „Egy szép délutánon váratlanul vendégek jelentkeztek: régi iskolatársam a férjével éppen városunkban tartózkodott, s megkérdezte, hogy beugorhatnának-e egy rövid látogatásra kb. egy óra múlva. Természetesen nagyon örültem nekik! Aztán elkezdett dolgozni az agyam: gyorsan rendet teszek, a szomszéd pékségben veszek valami finomat a kávé mellé, aztán átöltözködöm. Éppen indultam a pékhez, már az ajtóban voltam, amikor megszólalt a telefon. A nővérem

hívott, aki depressziója miatt éppen kezelés alatt állt. Sírt, megint mélyponton volt, nem volt szívem azt mondani, hogy hívjon később, most süteményért kell mennem. Olyan röviden beszéltem vele, amennyire csak lehetett, de mikor letette, láttam, hogy már késő van ahhoz, hogy elmenjek, még rendet kellett csinálnom és kávéfőztem. Elmondtam egy fohászt, hogy Isten legalább a nővéremért fogadja el azt a blamázt, hogy csak egy kis száraz keksszel tudom megkínálni a vendégeimet. Aztán már csengettek is, megérkeztek az ismerőseim. S mit hoztak? Friss süteményt a szomszéd pékségből! »Gondoltuk, nem támadhatunk rád csak úgy, minden nélkül« – mondta nevetve a barátnőm. Köszönöm, Istenem, hogy megmentetted a délutánt!”

Mindannyian éltünk már át ilyen helyzeteket. Ezek ideális alkalmak arra, hogy egészen konkrétan gyakoroljuk a ráhagyatkozást. Természetesen olyan helyzetek is adódnak, amikor mégis „sütemény” nélkül maradunk. Kentenich atya ilyen esetben szívesen mondogatta: Amire az adott pillanatban szükségünk van, azt megkapjuk. És amit nem kapunk meg, arra az adott pillanatban nincs is szükségünk. Csak azt kell kitalálnunk, hogy hogyan oldjuk meg másképp a helyzetet. Hiszen Jézus azt tanítja nekünk, hogy a mindennapi kenyérért imádkozzunk, nem az egész évi készletért!

A mező liliomai és a négy sál

Ahhoz, hogy nemcsak hétköznapi szituációkban, de nehéz helyzetekben is spontán módon bízni tudjunk, újra és újra meg kell tapasztalnunk, hogy Isten jó Atyaként gondoskodik rólunk. Ebben

segíthet, ha naplót vezetünk atyai gondoskodásáról: apróságokról, amelyekre szükségünk volt és azonnal meg is kaptuk őket, szívünk vágyairól, amelyeket teljesített, bár talán nem is voltak olyan égetően fontosak...

Ha felírjuk ezeket a dolgokat és időről időre átolvassuk, az erősíti a bizalmunkat. Akkor érzékelni fogjuk azt is, hogy Isten mindegyikünket újra és újra bőségesen megajándékoz, mert kényeztetni akar minket.

Egy kis példa következik egy dél-afrikai lánytól, aki aktívan részt vett Schönstatt százéves jubileumi ünnepségének előkészítésében és lebonyolításában. Négy öltözetet választott ki a schönstatti és a római ünnepre, mert ezekben a rendkívüli napokban különösen szép akart lenni. Szívesen vett volna még valami újat, valamilyen kiegészítőt mindegyik öltözetekhez. De közvetlenül az ünnepség előtt már nem maradt rá ideje, azonkívül pénze sem volt már túl sok. Az ünnepet megelőző napon megérkeztek honfitársai. Egy barátnője csomagot hozott neki az édesanyjától. Amikor kinyitotta, szóhoz sem jutott: három új kendő volt benne, pontosan azokban a színárnyalatokban, amelyekre szüksége volt. Édesanyjának fogalma sem volt a kívánságáról!

A következő napon egy ismerőssel találkozott, akinek néhány dologban segített a jubileum előtt. Ez az ismerőse köszönetképpen kis ajándékot nyomott a kezébe. Amikor kinyitotta, jött a következő meglepetés: egy negyedik kendő, ezúttal ahhoz az öltözetekhez, amelyikhez a másik három sál nem illett. Gondolhatjuk, mennyire örült ez a fiatal lány az égiek figyelmességének. Jézus ígéretének modern változata: „Hát a ruházat miatt miért

nyugtalankodtok? Nézzétek a mezők liliomait, hogyan nőnek: nem fáradoznak, nem szőnek-fonnak, mégis, mondom nektek, még Salamon sem volt dicsősége teljében úgy felöltözve, mint egy ezek közül. Ha a mezei virágot, amely ma virít, holnap pedig a kemencébe kerül, így öltözteti Isten, akkor benneteket, kishitűeket nem sokkal inkább? Ne aggodalmaskodjatok hát, és ne kérdezzétek: Mit eszünk, mit iszunk? Vagy: mit veszünk fel?” (Mt 6,28-31)

„Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma!” Ez gyermeki kérés Isten, az Atya felé, hogy gondoskodjon róluk akkor, amikor mi már nem tudjuk, hogyan tovább. Nem rejlik-e abban is kaland, hogy mindig újra „teszteljük”, mit tart Isten életünkben fontosnak és mit nem? Aki hajlandó részt venni ebben a kalandban, az gondtalanabbá válik, és nem pazarol olyan sok életenergiát aggodalmaskodásra.

Mária a szárítógépben

Isten néha apró jelekkel hívja fel a figyelmünket arra, hogy Ő jelen van, és hogy jobban kellene bízunk benne. Egy asszony, aki a családjában lévő súlyos betegség miatt sok félelmet állt ki, a következő esetről számolt be:

Egy délután nagyon feszült volt, mert tudta, hogy másnap fontos döntés születik a további kezelésekkel kapcsolatban. Lányával éppen egy csésze kávé mellett ültek, amikor a pincéből hirtelen furcsa hangokat hallottak. Gyorsan rájöttek, honnan: a szárítógépből. Nyilvánvalóan valamilyen kemény tárgy került bele. A leány lement, hogy utánanézzen. Amikor visszajött, kis követ tartott a kezében,

rajta a schönstatti Mária-kép. Mosáskor véletlenül bent maradt egy nadrágzsebben, onnan esett ki. Az asszony elmesélte, mennyire meghatódott, és milyen boldoggá tette a felismerés, hogy a Szűzanya ebben a feszült helyzetben ilyen hangosan hívja fel magára a figyelmet és jelzi ezáltal: »Bízz bennem, hiszen itt vagyok!« Ettől aztán megnyugodva várta a másnapot.

Isten nem szolgáltató, aki mint egy biztosító teljesíti biztosítási kötelezettségét, amelyet „kifizettünk”. Ennél sokkal-sokkal több: Isten a mi jó Atyánk, aki tiszta szeretetből mindent úgy rendez az életünkben, ahogyan az nekünk leginkább javunkra válik. Fontos, hogy ezt személyes életünkben mindig újra észrevegyük. Ehhez következzen egy kis gyakorlat.



Gyakorlat:

Mindennapi „kenyerem”

Írjuk fel egy ideig napi „kenyerünket” – kéréseinket, amelyek pillanatnyilag nem tűnnek teljesíthetőnek – egy cédulára dátummal együtt: pl. anyagi nehézségeinket, valamit, amire konkrétan szükségünk volna, de nem kapjuk meg, egy betegség okainak tisztázódását, egy sürgős megbeszélést valakivel stb.

A cédulákat tegyük egy dobozba és imádkozunk mindezekért, egy idő után pedig ellenőrizzük, hogy mit tett Isten:

- Teljesítette kéréseinket? Hogyan?
 - Nem teljesítette őket, de kaptunk mást helyettük?
 - Nem teljesítette őket, hanem megmutatta, hogy nélkülük is boldogulunk?
-

Isten gondoskodása nem azt jelenti, hogy Ő minden nehézségtől megkímél minket. Egy történet szerint a második világháborúban egy zsidó nőnek koncentrációs táborba kellett vonulnia. A katonák sokakkal együtt egy tehervonatra szállították, amely Auschwitzba indult velük. A nő annyira félt, hogy majdnem beleőrült. A zsúfolt vagonban meglátott egy öreg rabbit. Odavetette magát elé és felkiáltott: „Segítsen, mert megőrülök a félelemtől!” Ekkor a rabbi a fejére tette a kezét és megkérdezte: „Gyermek, hát nem ismered népünk titkát? Izrael titka a Vörös-tenger titka. Nem vezet út a tenger körül, nincs út sem felette, sem alatta. Isten útja a Vörös-tengeren keresztül vezet. És most tedd a kezedet Isten kezébe, lányom, aztán indulj a vízbe. El fogsz ámulni, amikor szétnyílik előtted!” A csoda megtörtént: a nő elcsendesedett, a szörnyű félelem lehullott róla.

Vannak dolgok, amelyektől Isten nem kímél meg minket. De velünk van, és megadja nekünk azt, amire az adott pillanatban szükségünk van: mindennapi kenyerünket. Izrael népének át kellett kelnie a Vörös-tengeren, hogy a tejjel-mézzel folyó

országba jusson, egy olyan országba, ahol sokkal több várta, mint kenyér.

A mi életünkben is így van: néhány próbán túl kell jutnunk, de ez áldássá válhat számunkra. Aki ezt időről időre átéli, nyugodt marad, nem rendül meg lelki egyensúlya nehéz időszakokban sem.

Kentenich atya egyszer azt írta valakinek, aki-
nek komoly anyagi nehézségei voltak: lehet, hogy Isten, mielőtt elveszi az anyagi nehézségeket, elő-
ször más gazdagságot akar neki mutatni. „A Jó-
istennek terve van. De mielőtt lapozunk, el kell olvasnunk az első oldalt.” Először bizalomra van szükségünk, rá kell hagyatkoznunk Isten vezetésé-
re. Azután Ő majd gondoskodni fog a továbbiakról.

5. Hogyan tartsuk egyensúlyban kapcsolatainkat?

A finom mozgás varázsa

Képzeljük el a következő szerkezetet: egy vékony, íves pálcára finom fonallal üvegből és egyéb anyagokból készült figurákat erősítettek, néhol kettőt is egy kisebb pálcikára. E figurák mérete más és más, de úgy rendezték el őket, hogy egyensúlyban legyenek. Az egyes darabok egymástól függetlenül megmozdulnak a legkisebb légmozgásra is.

Lebilincselő dolog egy ilyen szerkezetet figyelni. A figurák csendes mozgása egyszerre hat megnyugtatóan és ösztönzően. Gyakran még egy olyan helyiségben is, ahol úgy tűnik, meg sem mozdul a levegő, a legfinomabb, alig érzékelhető légáramlat mozgásban tartja őket.

Ebben a képben visszatükröződik az emberek közti kapcsolatok dinamikája: gyakran mintha láthatatlan szálak mozgatnák őket. A legkisebb fuvallat – hangulatok, az egyes emberek legapróbb öröme vagy éppen problémája, egy kapcsolat megingása – mozgásba hozhatja, sőt kilendítheti egyensúlyi helyzetéből egy család, egy team, egy baráti kör kapcsolatrendszerét.

Isten jósága – a pálca, amely mindent tart

Az ilyen szerkezeteknél a pálca a fontos, amelyen a fonalak lógnak, a megfelelő helyen lehetőleg jól rögzítve, hogy a légáram ne tudja őket odébb sodorni vagy netán leszakítani.

Kapcsolataink esetében Isten jósága az a pálcáca, amely mindent hordoz és egyensúlyban tart. Isten mindig számol gyengeségeinkkel és korlátainkkal, még bűneinkkel is. Nem azt követeli, hogy hibátlanok legyünk, ahogyan azt mi sokszor tudat alatt egymástól elvárjuk. Isten megbocsátja bűneinket, azaz megszabadít azoktól a súlyoktól, amelyek lehúznak minket, és ezáltal megzavarják kapcsolataink egyensúlyát.

De van egy súly, amelyet nekünk magunknak kell elengednünk ahhoz, hogy „könnyűvé” váljunk: ezek az ellenünk vétkezők bűnei. (Ez esetben mindegy, hogy vélt vagy valós bűnökről van szó, mindkettő ránk nehezedik.) Aki nem tud megbocsátani, az németül „nachtragend”⁴, ami annyit tesz: cipeli a másik után a(z állítólagos) vétkét. Amíg nem tudunk megbocsátani, a büntetés ránk nehezedik. Azonban ha őszinte szívvel megbocsátunk, megszabadulunk a tehertől.

Tegyük szert könnyedségre az emberi gyarlósággal szemben!

A fent említett szerkezet szépsége könnyedségében és mozgékonyságában rejlik. Kapcsolatrendszerünkben azáltal lesz könnyedség, hogy megtanuljuk emberi gyarlóságainkat magától értetődőbbnek tekinteni. Kentenich atya gyakran hangsúlyozta: az emberi kapcsolatokban keletkező zavar oka sokszor egyszerűen gyengeség vagy a dolgok nem kellő ismerete. Egy kapcsolat akkor kerül egyensúlyba, ha a résztvevők megtanulnak „bizonyos emberi gyengeségeket nem észrevenni,

4 nach: után(a), tragen: hord, visz, cipel

nagyvonalúnak, jószívűnek lenni, némely rossz szokáson mosolyogni, felette átsiklani” (J. Kentenich). Ezt egy matricán humorosan így fogalmazták meg: „Kérlek, légy türelmes. Isten még dolgozik rajtam” (A. Backhaus).

A Neil S. Jacobson és Andrew Christensen által párok számára kidolgozott Integratív Viselkedésterápia (IBCT) érdekes tapasztalatot eredményezett: ha mindkét fél megtanulja a másikat a maga eredetiségében elfogadni, az eredményességi mutató sokkal magasabb lesz, mint más párterápiák esetén. „Ha az egyik fél a másik viselkedése mögött nem feltételez rosszindulatot – természetesen nem erőszakos cselekményekről van itt szó –, hanem úgy tekint rá, mint ami a másiknak sajátja és ezért kikerülhetetlen, akkor kihúzta a probléma érzelmi tuskéjét” – magyarázza Christensen. Ami egy párkapcsolatra igaz, az igaz minden kapcsolatra: szívélyesebbé és fesztelenebbé válik, ha a másik gyengeségeit tudomásul vesszük, netán egy jóindulatú mosollyal elfogadjuk.

A trükk: mindig újra megbocsátunk

De hogyan tanulhatjuk meg ezt a „trükköt”? Nem tudjuk minden további nélkül elengedni azt a vágyunkat, hogy embertársaink lehetőleg olyanok legyenek, ahogyan mi ideálisnak gondoljuk őket. Ehhez szükségünk van arra a tapasztalatra, hogy minket is elfogadnak gyengeségeinkkel együtt, anélkül, hogy meg akarnának minket változtatni.

Ha engedjük, hogy a másik olyan legyen, amilyen, az azt jelenti, hogy könnyen hajlunk a megbocsátásra. Amikor Péter megkérdezi Jézust, hogy hányszor kell megbocsátania – hétszer? –, Jézus

azt mondja, nem, hetvenhétyszer, vagyis nagyon gyakran (vö. Mt 18,21f.). A Miatyánkban szívünkre helyezi, hogy újra és újra kérjük:

„...és bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”.

A kapcsolatok kiegyensúlyozottsága mindekelőtt abban áll, hogy idővel megtanulunk egymáshoz azzal a jósággal fordulni, amelyet Istennél összehasonlíthatatlanul erőteljesebben megélünk. A kapcsolatok nem attól válnak jobbra, hogy egymást rángatjuk, és a másikat saját mércénk szerint megpróbáljuk átalakítani. Akkor válnak jobbra, ha Isten jóságának megtapasztalása folytán mi magunk is megtanulunk jóindulatúan bánni a magunk és mások korlátaival. Ahogyan Isten szeret minket gyengeségeinkkel együtt, úgy fogadjunk el mi is másokat az ő gyengeségeikkel együtt. Ahogyan Isten is tudja, hogy gyengeségünk miatt mindig újra hibázunk, sőt vétkezünk, úgy nekünk is elfogadóbbnak kell lennünk néhány dologban embertársainkkal szemben. Akkor elrendeződnek a kapcsolatok, mert megszűnik az elvárásokból származó, lefelé ható nyomás.

Kentenich atya így imádkozik a Miatyánk e kérése kapcsán: „Töröld el minden vétkünket, ahogyan mi is mindig türelemmel és jóságosan hordozzuk és megbocsátjuk, ha mások megszenteltelenítenek minket.”⁵

5 A Himmelwärts (Ég felé) c. imakönyvből, melyet Kentenich atya a dachauai koncentrációs táborban írt, álcázásképpen verses formában. (Az idézeteket szabad fordításban közöljük. A ford.)

Jóságosan hordozzuk: „szívesen elszenvedlek”

Egy régi, szimpátiát kifejező mondat így szól: „ich mag dich leiden” azaz „szívesen elszenvedlek”. A régebbi generációk embere nyilvánvalóan ösztönösen érezte, hogy a kapcsolatok jókora részét az egymástól való szenvedés teszi ki. Minél szorosabb az együttélés, annál inkább. Mert mi mást is jelentene ez a mondat, mint ezt: „Annyira szeretlek, hogy kész vagyok miattad szenvedni is. Terhemre lehetsz minden sajátságoddal, beleértve a rossz szokásaidat is.”

Egymást türelemmel, jóságosan hordozni, sőt elviselni – fontos előjele a kapcsolatápolásnak. Egy asszony mesélte: „Férjem minden alkalommal úgy csukja be az ajtót, hogy az kisebbfajta földrengéshez hasonlít. Pedig tudja, hogy ez engem mennyire idegesít. Mire való a kilincs, szeretném tudni?! És ez csak egy a sok rossz tulajdonsága közül. Tudom, ezek nem nagy problémák, de a kicsik is rendszerint tudnak telepedni a hangulatra. Egy másik ilyen rossz szokása: mindig olyan indirekt módon beszél. Például ahelyett, hogy megkérdezné: »Ide tudnád hozni az ollót?«, azt kérdezi: »Van ollónk?« És azt várja, hogy felugorjak, és odavigyem neki. De ez nekem nem jut eszembe. Ha ehelyett foghegyről azt válaszolom: »Igen, van«, de nem mozdulok, mérges lesz. De a szokásán nem változtatott.

Kezembe került egy történet a Gyermekek Jézusról nevezett Szent Terézről. Meglepő, de ő is bosszankodott más emberek, például egy nővértársa miatt, mert az nagyon hangosan morzsolta rózsafüzérét a kápolnában. Szent Teréz úgy segí-

tett magán, hogy ezt a zörgést minden alkalommal felajánlotta a Jóistennek – elképzelte, hogy Isten így köszönti őt. Ezáltal elérte, hogy ez a hang többé nem volt kellemetlen számára, sőt majdnem kellemessé vált. Ezt én is kipróbáltam, és sikerült elérnem, hogy már sok minden nem idegesít annyira. Isten üdvözeteként fogom fel, aki azt szeretné, hogy kedvesebb és türelmesebb legyek, ezt lassacskán kezdem megérteni. És nagy öröömre azt is megállapíthatom, hogy mostanában a férjem gyakrabban mondja: légy szíves.”

Amit ez az asszony tesz, hasonló ahhoz, amit a fiatal házaspár tett, mikor elkezdtek egymásnak szerelmeslevelet írni, ahelyett, hogy felőrlődtek volna a gyermek utáni vágyban. Ebben az esetben az asszony elengedi azt a vágyát (s ezáltal a nyomást is), hogy férje zavaró szokásai megszűnjenek. Azért sikerül neki, mert másképp értelmezi a jelet. Ahelyett, hogy felbosszantaná magát rajta, idővel Isten bátorításaként tudja felfogni, aki bízik benne: Elég erős vagy, hogy növekedj ezáltal!



Gyakorlat:

Egyensúlyozzuk ki a kapcsolatainkat!

1. Megvizsgálom kapcsolataimat: ki az a személy, aki jelenleg különösen is terhes számomra? Mit kellene megváltoztatnia a viselkedésében, hogy kapcsolatunk egyensúlyba kerüljön?

2. Felírom, és odaajándékozom Istennek (a Szűzanyának) azt az „igényemet” ill. elvárásomat, hogy az adott személy az adott dologban megváltozzon.

3. Ezt konkrétan is megteszem a konkrét helyzetben: ha ez a személy megint úgy viselkedik, hogy engem zavar, Istennek köszönetet mondok azért, hogy Ő is úgy szeret engem, ahogy vagyok (pl. azt mondom: „Köszönöm, hogy olyannak szeretsz, amilyen vagyok.”). Vagy elmondom a fohászt: „Bocsásd meg vétkeimet, ahogyan én is megbocsátok X-nek.”

Pontosan ezt mondja a Miatyánk kérése: Isten kész, hogy sok-sok hibánkat megbocsássa, amennyiben mi is készek vagyunk másokkal szemben így cselekedni (vö. a könyörtelen hitelező példázata, Mt 18,21-35).

6. Biztonsági öv nélkül nem megy

Végignéztünk néhány olyan gyakorlatot, amelyek segíthetnek bennünket abban, hogy lelki egyensúlyunkat sikerüljön mindig újra visszanyernünk. Most térjünk még egyszer vissza a hullámvasút képéhez: ott különböző övek, hevederek is vannak, egy egész biztonsági rendszer hivatott arra, hogy nagy sebességnél és helyzetváltoztatásnál megóvjon minket a kieséstől.

Az élet hullámvasútján is szükségünk van ilyen biztonsági rendszerre, hogy megvédjen minket azoktól a kockázati tényezőktől, amelyekkel nem tudnánk megbirkózni. Ezért helyezi szívünkre Jézus az utolsó kérést:

**„...és ne vígy minket kísértésbe,
de szabadíts meg a gonosztól”.**

A kísértés állandóan jelen van mindennapjainkban: saját erőinket túlbecsüljük, túlságosan is magunkra koncentrálunk, vakon ráhagyatkozunk hangulatainkra vagy külső hatásokra (trendekre, véleményekre, emberekre), másokról rosszat gondolunk vagy mondunk... Rengeteg hétköznapi kísértés létezik. S alighogy tudatosítjuk őket, gyakran már alul is maradtunk velük szemben.

Aki a konkrét helyzetben állva akar maradni, annak előtte „be kell csatolnia a biztonsági övet”, azaz tisztában kell lennie azokkal a stratégiákkal, amelyek őt megtartják, amikor a kísértés „centrifugális ereje” ki akarja perdíteni. Ehhez is léteznek hasznos technikák. Következzen közülük kettő.

Kapcsoljuk be a „nem-övet”!

Az egyik ilyen technika: kapcsoljuk be a „nem-övet”. Ahogy egyre idősebbek leszünk, általában pontosan tudjuk, hogy mely kísértés melyik gyenge pontunkat veszi célba. Van, akinél ez az evés: ha rámosolyog egy szelet torta, már el is vészett (mert nem fog megállni egy szeletnél). Másnál az a készítés, hogy mindenről értesüljön: olyan, mint egy élő radar, amely minden információt begyűjt, aztán tovább is ad; a harmadikat mindig újra legyőzi a teljesítménykényszer, képtelen félbehagyni egy munkát...

Ha tudjuk, hol leselkednek ránk kísértések mindennapjainkban, „szereljük be” oda egy „nem-övet”. A mindenről tudni akaró asszony számára ez a következőt jelentheti: ha adódik valami hallanivaló, s az ösztönei azt súgják: „Hegyezd a füled!”, mindig újra nemet mond, és tudatosan elfordul. Ha előrukkolhatna valami újdonsággal, amelyről még senki sem hallott, felteszi nyelvére a „nem-övet”, és nem mondja el. A másik nő esetében, aki mindig alulmarad a teljesítménykényszerrel szemben, a „nem-öv” ezt jelenti: ha túlórázni akar, mert még nincs kész, tudatosan abbahagyja a munkát, ha itt az ideje, hogy hazamenjen. Ha valaki rögtön az egész lakást akarja rendbe tenni, bár erőit tekintve jobb lenne részletekben, fogja a „nem-övet”, és azt mondja: elég, most egy kis pihenés következik.

Azokat a pontokat, ahol hajlamosak vagyunk kísértésbe esni, úgy is felismerhetjük, hogy amikor a „nem-övhöz” nyúlunk, azonnal kifogásokat találunk: Hiszen ártalmatlan dolog egy ilyen újságot megtudni és továbbadni... Ha ezt a munkát még megcsinálom, utána nyugtom lesz tőle... Annyira

ízlik, bizonyára szüksége van a szervezetemnek az édesre... Ennél a gyakorlatnál nem arról van szó, hogy valami elítélendőt elhagyunk. Hanem arról, hogy megerősítünk magunkban egy gyenge pontot azzal a céllal, hogy nagyobb kísértések esetén is ellen tudjunk állni. Ezért tehát fontos, hogy ne kezdjünk el önmagunkkal vitatkozni a kifogásainkról, hanem egyszerűen csak ragadjuk meg a „nem-övet”. Ez a pillanat azzal hasonlítható össze, amikor a hullámvasúton beszállás után bekapcsoljuk a biztonsági hevedert: abban a pillanatban tényleg felesleges, hiszen még el sem indultunk. De amikor függőlegesen körözünk, vagy meredek szakaszok következnek, megértjük az értelmét. És akkor már késő lenne utána nyúlni – addigra már biztonságban kell lennünk.



Gyakorlat:

Bekapcsoljuk a „nem-övet”

Hol vannak a gyenge pontjaim, ahol mindig újra kísértésbe esem? Mi lehet számomra a mindennapokban az én személyes „nem-övem”? (Lásd a fenti példákat.) Fontos, hogy a konkrét „nem-övet” legalább négy hétig kitartóan, következetesen használjuk, hogy bensőnk hozzászokhasson a változáshoz.

Kiiktatjuk a kísértést

Vannak mindennapi kísértések, amelyeknek már annyiszor engedtünk, hogy nincs erőnk bekapcsolni a „nem-övet”. Alighogy megjelenik a csábítás, már el is veszítettük a csatát. Itt az segíthet, ha szakítunk a viselkedésmintával. Valaki például mindig enged annak a kísértésnek, hogy mindent kritizáljon. Ahogy elhangzik valami jó, már jön is, hogy „Igen, de...” Itt már az is segíthet, ha szilárdan elhatározza, hogy egy ideig „Igen, de...” helyett így kezdi a mondatokat: „Pontosan...”, és ezáltal elkötelezi magát, hogy valami pozitívat mond vagy semmit. Még hatásosabb, ha elhatározza, hogy minden „Igen, de...” esetén kis adományt ad valamilyen jótékony célra.

Egy másik példa: Egy esténként is gyakran dolgozó nő nem tudott ellenállni a kísértésnek, hogy késő este, amikor hazaért, levezetésképpen internetezzen. Főként filmeket nézett, sokszor egészen hajnalig. Ez nem tett jót neki, zaklatott volt, hiányzott az alvás. Egy ideje azonban sikerül erről lemondania. Korábban szívesen olvasott, s nemrég az az ötlete támadt, hogy kikölcsönöz a városi könyvtárból néhány jó regényt. Ha este adódik munkája, az egyiket odakészíti a bejárati ajtó melletti asztalkára. Az öröm, hogy hamarosan olvashat néhány oldalt, hazaérkezéskor segít neki elkerülni a dolgozószobát, ahol a számítógépe is van. Ráadásul az olvasás jó altatónak is bizonyul. Így sokkal jobban érzi magát.

Ahhoz, hogy egy kísértést tartósan kiiktassunk, következetességre van szükségünk, pontosan úgy, mint a „nem-öv” esetében. Ha elég hosszú ideig gyakoroljuk az új verziót, a viselkedésminta megváltozik.

Vannak tehát a személyiségfejlődésben jól alkalmazható stratégiák arra, hogy ellenálljunk a kisebb, mindennapos kísértéseknek, amelyek azonban idővel nagy problémákká válhatnak.

A „biztonsági rendszernek” mint egésznek kell működnie

De vannak kísértések, amelyek olyan erősen törnek be az életünkbe, hogy azonnal kikökkentenek minket a megszokott kerékvágásból, és nagy kárt tudnak okozni. Bármennyire is jók az egyes technikák – mint a fent említettek is –, ilyen esetekben mégsem elegendők.

Mély értelmű van annak, hogy a katolikus miseliturgiában a Miatyánk után, de még a záró dicsőítés („Mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké. Ámen.”) előtt a következő ima hangzik el: „Szabadíts meg, kérünk, Urunk, minden gonosztól. Adj kegyesen békét napjainkban, hogy irgalmadból mindenkor bűn és baj nélkül éljünk, míg reménykedve várjuk Üdvözítőnk, Jézus Krisztus dicsőséges eljöttét.”

Szabadításról van szó, olyan átalakulásról, amely saját lehetőségeinket messze meghaladja. Ez az újjászületés alapvetően a keresztség által kapott ajándék. De személyiségünk, életmódunk csak akkor tudja Isten gyermekeinek ezt a szabad-

ságát kibontakoztatni, ha a keresztség kegyelméből élünk.

Kentenich atya szerint ezt a kibontakozást szolgálja a Máriával kötött szeretetszövetség. Amit Kentenich atya megtapasztalt, azt időközben őt kontinens sok millió embere is megtapasztalta: a szeretetszövetség megerősíti és biztosítja a keresztségben megkötött szövetséget. A szeretetszövetség titka a Máriához, Jézus anyjához való kötődés. Ő teljes személyiségében „a világ mérlege, ő tartja egyensúlyban a világot” (J. Kentenich), mert ő maga tökéletesen kiegyensúlyozott személyiség. A vele való lelki kapcsolat visszahat lelki életünkre. Háromszoros kegyelmi ajándékot kapunk a Máriával kötött szeretetszövetségben. Az első: mindenki megtapasztalja, hogy Isten őt atyaként személyesen szereti, és mindenestül elfogadja. Ez kiegyensúlyozottá teszi az embert, mert a szeretet a lélek minden erejét rendezi. A második: aki Isten szeretetéből él, az kibontakoztatja személyisége legjavát, jobbbá válik, összhangba kerül önmagával, sőt a világgal kapcsolatos dolgai is rendeződnek. A harmadik: ez a tapasztalat arra ösztönöz, hogy tanúskodjunk a kereszténység szabadító erejéről. A tanúskodás pedig szintén erősíti az identitást, s ezáltal a lelki egyensúlyt.

A szeretetszövetségben erős, tapasztalt kísérőt kapunk, aki velünk van életünk hullámvasútján. Mária segít, hogy gyakorlás és önnevelés által egyre inkább egyenesbe jöjjünk. A most tárgyalt egyensúlygyakorlatok is lehetnek ennek eszközei. De Mária ennél sokkal többet ad: Krisztushoz, a mi Megváltónkhoz, Istenhez, a mi Atyánkhoz köt minket. Végso soron ebből nő ki az a kiegyensúlyozottság,

amelyre annyira vágyunk. Erre emlékeztethet minket a Miatyánk, amely – mint egy vízjel – ott rejtőzik e könyvecske minden gyakorlatának mélyén: Jézus arra tanít minket, hogy mindent az Atyától kérjünk, tudatosítja bennünk, hogy a boldog élet nem a mi teljesítményünk, hanem mennyei Atyánk ajándéka.

Záró gondolatok

Egy ember, aki rendíthetetlen nyugalmat áraszt

Egyensúlygyakorlataink végén a Máriával kötött szeretetszövetségről volt szó mint kitűnő útról, amely segít a keresztségben kapott kegyelemből élni, s így emberi nagyságra és kiegyensúlyozottságra szert tenni. Amíg ezt nem tapasztaljuk meg, addig mindez csak elmélet. Schönstattban azonban újra és újra megtapasztaljuk. Megtapasztaltuk mindenekelőtt magánál Kentenich atyánál, Schönstatt alapítójánál. Hosszú életében elképzelhetetlenül sok mindent tett, és sok szenvedésben is része volt. Kereken négy évig volt a nácik rabja, először börtönben, aztán a dachauai koncentrációs táborban, tizennégy évre pedig az egyházi vezetés választotta el művétől, hogy megvizsgálja az új képződményt, amely létre jött. A vizsgálat ideje alatt meg nem értésben, elutasításban, rágalmazásban volt része. De őt nem lehetett kibillenteni nyugalmaiból, lelkében békés és oldott, sőt derűs maradt. Amikor a Schönstatt-mozgalom a százéves évforduló alkalmából 2014. október 26-án együtt lehetett Rómában Ferenc pápával, a pápa rámutatott: nagyon mély benyomást tett rá, ahogyan Kentenich atya az ellenállást viselte és kibírta, „anélkül, hogy szavakkal, rágalmazással, becsméréssel bosszulta volna meg magát”. Kentenich

atya rendületlenül kapaszkodott a hitébe, hogy a szeretet Istene mindent a javára fog fordítani. Amit a Gestapo foglyaként a Schönstatt-mozgalom felelőseinek írt, az egész életében szilárd alap maradt számára: senki nem szeret minket olyan bensőségesen, mint az Atyaisten. „Tehát gondosan ügyelnünk kell rá, hogy Isten terveit a legcsekélyebb mértékben se akadályozzuk.” Amikor nem sokkal később a dachauai koncentrációs táborba szállították, ott egy áhítatos könyvet írt az Atyaisten iránti feltétel nélküli odaadásról, arról az odaadásról, amelyet Krisztus tanított nekünk a Miatyánkban.

Ebben a könyvben található a következő kép: Az az ember, aki teljesen átengedi magát Isten szeretetből fakadó akaratának, „mindig nagy nyugalmat áraszt, még ha villámok csapkodnak is a háza körül. Egy magas hegyhez hasonlítható, amelynek a lábánál viharos szél fúj, de csúcsa örökös nyugalomban ragyog, és mennyei békességet áraszt mindörökké.”⁶

Kentenich atya maga is ilyen ember volt. A szeretetszövetség iskolájában érett nagysággá. Valaki, aki 14 éves száműzetése után találkozott vele – Kentenich atya ekkor már nyolcvan év felett járt, s közel volt az örökkévalóság kapujához –, így mesélt tapasztalatairól:

„Első benyomásom a Kentenich atyával való találkozáskor az volt, hogy egy „túlvilági” ember áll előttem. Mintha egy másik világból jött volna. A világ történeteit és az egész emberi életet mindig egy másik világ felől szemlélve magyarázta. Első és legfontosabb szándéka az, hogy egészen ter-

6 Az „Ég felé” c. imakönyvből, lásd 5. lábjegyzet

mészetfeletti emberekké váljunk. Kentenich atya megmutatja nekünk, hogyan nézhetjük a dolgokat »égi perspektívából«, minden, amit mond, nagyon mély, világos, szép és bátorító. Ugyanakkor nem távoli, a világtól idegen dolgokról beszél, nem, hanem korunk és életünk konkrét, sürgető problémáiról. Ezek természetfeletti szemszögből egészen másképp néznek ki, mint ahogyan mi általában látjuk őket, hasonlóan ahhoz, ahogy egy táj is egészen más, amikor a hosszú, ködös napok után újra előtör a nap, és ragyogó fényével mindent elönt és megszépít. Amit valaki már látott ebben a fényben, azt többé nem feledi, akkor sem, ha később megint ködös napok következnek. Tudja, hogy a ködben Isten csodálatos alkotása bújjik meg.

Bizonyára a dolgoknak és eseményeknek effajta isteni szemléletéből fakad az a rendíthetetlen nyugalom, amely Kentenich atyának sajátja, s amely másokra is átragad. Kentenich atya úgy áll ott, mint egy hegycsúcs, amely bár körülötte süvitenek a szelek és tombol a vihar, mindezt sértetlenül kibírja” (A. Ziegler).

Ez a nyugalom, amely nem merevség, hanem teli van élettél; a világ aktuális eseményeinek e világos szemlélete, amely ugyanakkor állandó szemkontaktust is jelent az Atyaistennel; a gyermeki bizalom, hogy Isten mindig jót akar, és jól rendelkezik, akkor is, ha szakadékok nyílnak meg előttünk: ez adja keresztény mivoltunk jelentőségét.

Mi, a Schönstatt-mozgalom tagjai, hálások vagyunk azért, hogy alapítónk személyében oly ragyogóan megtapasztalhattuk, hogy a keresztségben kapott kegyelem erejéből mivé lehet a mi életünk is.

Ez a belső egyensúly sokkal több annál, hogy képesek vagyunk hétköznapijaink hullámvasútján többé-kevésbé épségben végigmenni. Ez olyan lelki egyensúly, amelyben megvan az erő, hogy ebben a viharos korban az emberiséget is egyensúlyba hozza – nem saját adottsága folytán, hanem szeretetszövetségben az Atyaistennel. Mit el nem érhetnénk mi, keresztények, ha ilyen mélységben tudnánk élni keresztségünk ajándékából!

Azt kívánjuk mindenkinek, aki ezt a könyvecskét olvassa, hogy örömét lelje hivatásában, abban, hogy emberként, keresztényként Isten, a mi Teremtőnk egy „királyi gyermek” méltóságával ajándékozta meg; s hogy ebből kiindulva képes legyen újfajta életszemléletet és életmódot kialakítani. A krisztusi életformát, melyet Jézus a Miatyánkban adott tovább nekünk.

A könyvhöz tartozó „keljfeljancsi” melléklet letölthető a www.csaladakademia.hu/olvass oldalról az Egyesúlyban c. könyvnél PDF formátumban.