

M. Nurit Stosiek - M. Kornelia Fischer

BELSŐ MEGNYUGVÁS  
Kilenc lépés Kentenich atya után



M. Nurit Stosiek – M. Kornelia Fischer

# **BELSŐ MEGNYUGVÁS**

Kilenc lépés Kentenich atya után

Családok a Családért Egyesület  
Óbudavár, 2001

A mű eredeti címe:  
„Mein inneres Gleichgewicht finden”  
Neun Schritte nach Pater Kentenich

Fordította:  
Kondorosyné Varga Erika és Kondorosy Előd

Lektorálta:  
Csermák Kálmán

Kiadja a Családok a Családért Egyesület  
8272 Óbudavár, Fő u. 14., tel./fax: 87/479-008  
schoenst@matavnet.hu  
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke  
Nyomdai előkészítés: Palásthy Imre, Balatonfűzfő  
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém  
Felelős vezető: Szathmáry Attila

# Tartalomjegyzék

Bevezetés .....	6
1. Hagyom, hogy a pillanat megérintsen .....	11
2. Felszabadulok a tökéletesség kényszere alól .....	21
3. Napirendem új súlypontjai .....	33
4. Nem csinálunk a bolhából elefántot .....	42
5. Erő a kitartáshoz .....	50
6. A túlterheltség gyengédséggé alakítása .....	57
7. A felszabadult mosoly ereje .....	62
8. A szeretet legyőzi az ellenállást .....	71
9. A kedvesség egyéni módja .....	77
Befejezés .....	83

## Bevezetés

Ön kezébe vette ezt a füzetet, és ezzel azt a vágyát követi, hogy belső higgadtsággal és örömmel álljon az élet forgatagában olyan esetekben is, ahol a körülményeket nem lehet „leküzdeni”, a nehézségeket nem lehet az útból eltávolítani, ahol a túlterhelés elkerülhetetlen.

Ez a füzet a nőhöz szól, legyen bármilyen korú és bármilyen élethelyzetben. Egy útnak az elemeit tartalmazza, melyet Kentenich József atya, Schönstatt alapítója, a nemzetközi Schönstatt-mozgalom nőközösségeivel évtizedeken át kipróbált. Azóta a legkülönbözőbb kultúrákból a legkülönbözőbb életfázisú és életformájú nők ezrei járják ezt az utat.

Mi, nők, az identitásunk, az önazonosságunk tekintetében radikális átalakulást élünk meg. A nőkérdés, a XX. század egyik nagy kérdése, az ezredforduló tájkán ismeretlen kimenetelű kísérlettel fejlődik. Gyakran tapasztalhatjuk környezetünkben, hogy szinte nincs olyan életforma, amit a nők ne próbálnának ki. Korunkban a nőket a női magazinok és más médiák egyre újabb és újabb kísérletekre biztatják testük és lelkük, kapcsolataik és tevékenységeik terén.

Ilyen háttér mellett fogalmazza meg Kentenich atya a programját. A schönstatti nőmozgalomban

„az új típusú nőről” van szó, aki nem a foltmunkák (patchwork) mintájára mindenféle lehetséges kísérletből áll össze, hanem személyiségének legbelső erőforrásaiból kiindulva bontakozik ki. A harmadik évezredben a nők nagyon sok tekintetben mások lesznek és másként fognak élni, mint a régebbi korok asszonyai. De nővé kell lennie ahhoz, hogy megtalálja és beteljesítse célját! – mondja Kentenich atya.

Schönstatt alapítója ehhez az új földre vezető expedícióhoz egy iránytűt talált, mely a női kérdésekben biztosan megmutatja az irányt, anélkül, hogy részletekbe menne: ez Mária, a nő, aki túl azon, amit a kultúrák és a korok rárétegeztek, a nő eredeti, Isten által kigondolt típusa.

Kentenich atya elvezette a nőket a Máriával való életközösségre – a szeretetszövetségre –, mely által a kibontakozás széles lehetőségeit biztosította számukra mindenkinek a jelleme és a személyes képességei alapján. Egyesek a családban találják meg a boldogságukat, mások a politikában. Egyesek szeretik, ha nyugalom és rend van körülöttük, mások akkor virulnak ki, ha konvenciók nélkül, avantgárd módon zajlanak a dolgok. Schönstatt alapítója felfedezte, hogy a legkülönbözőbb asszonytípusok kiválóan ki tudnak bontakozni anélkül, hogy egyoldalúvá válnának, ha megvan ez az iránytű: az életközösség Máriával.

Mi, nők, akik otthon érezzük magunkat a Schönstatt-mozgalomban, a lehető legtöbb nőnek szeretnénk a női mivolt feletti örömet közvetíteni. Ezzel a

céllal jött létre ez a füzet. Ez nem elmélet akar lenni, hanem minél közvetlenebbül akarja azt továbbadni, ami személy szerint nekünk segít. Ezért a következő kilenc lépéshez egy olyan utat választunk, amelyen találkozunk egy nővel, aki ezt az utat járta, és akit ezen az úton Kentenich atya teljesen tudatosan vezetett. Schönstatt alapítója azt mondta róla, hogy ez a nő nagy mértékben elérte azt, amit ő a mai kor asszonyainak ezen az úton közvetíteni akar.

Ez a nő *Emilie Engel*. Élete a XX. század első felében játszódik. Foglalkozása szerint tanítónő, aki a Kentenich atya által alapított Schönstatti Mária-nővérek világi intézetének kezdő generációjához tartozik. A belső egyensúlyra vonatkozó kérdésünk szempontjából az teszi fontossá személyiségét, hogy sok minden olyat hordozott magában, ami megnehezítette, hogy ezt az utat járja.

A századfordulón nőtt fel, amikor az igehirdetésben a szigorú és ítélkező Isten túl erősen előtérbe került. Már gyermekkorában, mint egy sötét árnyék kísértte őt mély, belső félelme ettől az Istentől, aki mindent lát és mindent meg is büntet. Belső lelkiismereti gond nyomasztotta, hogy Istent mindig újra megbántja. Később, felnőtt korában súlyos betegséget kapott, amely testi erejét egyre jobban csökkentette. Élete alkonyán teljesen tolókcsohoz volt kötve, nem tudott már beszélni és csak nagy nehézségek árán tudott írni.

Meg kellene itt még néhány dolgot említeni, de majd később visszatérünk rá.



Kentenich atya ezt a nőt azon az úton vezette, amelyről itt szó lesz: önállóan elébe menni a növekvő terheknek, egészen a képességeinket meghaladó követelményekig, és a hiányzó természetes erőt többszörösen megnyerni az Isten erejére való növekvő ráhagyatkozás által. Ez alakította ki a személyiségét. Azok, akik később találkoztak vele, azt mesélik, hogy nem érezték, hogy bármi aggodalom is lett volna benne. Elmondásuk szerint kiegyensúlyozott és vidám személyiség volt, aki oda tudott fordulni az emberekhez, és az egyes emberek problémáit jól át tudta érezni.

Élete végén úgy áll előttünk, mint egy szokatlan kisugárzással rendelkező erős nő. „Újra bele kell nézzek sugárzó szemeibe. Akkor megint minden rendben lesz velem” – mondja valaki, aki azért keresi fel őt, hogy feltankoljon nála. Ez akkor volt, amikor Emilie nővér a látogatóit már csak tolókosiban tudta fogadni, feje erősen oldalra billent, nagyon meggörnyedt és állandó fájdalmai voltak. Egy fiatal nő, aki röviddel a halála előtt találkozott vele, ezt mondta: „Úgy tűnt, mintha az egész helyiség ragyogott volna általa. Nagy testi gyengesége szinte eltűnt a lelkéből áradó és az arcán látható – számomra felejthetetlen – mély ragyogás mögött.”

Kentenich atya nem hagyott kétséget afelől, hogy Emilie Engel lelki állapota – szokatlanul nagy félelme fiatal korában – Isten különleges vezetésére utal. Lelki állapota nem elsősorban „eset” vagy probléma, hanem elhivatottságának titka. Isten azért adott neki ilyen korlátokat az életéhez, hogy

nekünk, mai embereknek megmutassa: Istennek más mércéje van. Nem a tökéletességen múlik, hogy minket boldoggá és az életünket gyümölcsözővé tegye.

Ez örömteli üzenet a számunkra, olyan emberek számára, akiknek gyakran még az önértékelését is a teljesítményorientált gondolkozás határozza meg, mely szerint mindenki annyit ér, amennyit teljesít. Emilie Engel személyisége azt mutatja: aki ráhagyatkozik Istenre, megengedheti magának, hogy más mértékek szerint éljen. Ez oldja a görcsöket és megszabadít számos lelki tehertől.

Ezennel meghívjuk Önt, vágjon neki ennek az útnak.

Azt ajánljuk, hogy ne olvassa végig az egész füzetet egyszerre, hanem a kilenc lépés mindegyikét nyugodtan gyakorolja be. Mindegyik lépésnek ugyanaz a felépítése: egy rövid pillantás Emilie Engelre, onnan áttekintés a nálunk felfedezhető rokon lelkiállapotokra és élethelyzetekre, és végül gyakorlati javaslatok a belső egyensúly konkrét el-sajátításához.

# 1. Hagyom, hogy a pillanat megérintsen

## *Rátékitünk Emilie Engelre*

1942 karácsonya van. Már hét éve, hogy Emilie nővér súlyos betegségben szenved: tuberkulózisban. Ez azt jelentette, hogy éveket kellett klinikákon és szanatóriumokban eltöltenie. Most újra Schönstattban van, és közösségének vezető köréhez tartozik.

Ebédidő van, a pihenés ideje. Íróasztalánál ül, és egy kis füzetbe jegyzetel. Ekkor jön valaki, egy nővértársa, és Emilie nővér mosolyogva kérdi: „Találd ki, mit csinálok éppen! Újabban van egy kedvteléselem.”

Aztán mindjárt maga megadja a választ. Az volt az elképzelése, hogy az 50. születésnapját különösen jól előkészíti 50 napon keresztül. Minden nap visszatekint életének egy évére, és megkísérli benne Isten különös szeretetét felfedezni az egészen konkrét eseményekben.

Ő, aki a betegség nehéz éveit tudja maga mögött, aki a félelem, a sötétség, a fájdalmak számos óráját szenvedte át, a fény naplóját írja: Isten gyengéd szeretetének jeleit kutatja az életében. Később egyszer azt mondja: Boldogságunk titka abban rej-

lik, hogy mindent áttetszővé tegyünk Isten felé, aki minket figyelmes szeretettel szeret.

### *Rátékitünk magunkra*

Egy csoport fiatal nő összejön este. Van egy különös módszerük, hogy nagy költekezés nélkül megajándékozzák egymást: mindegyik elmesél valamit, ami számára a közelmúltban szép volt. „Nekem mindig különösen szép az, ha megfigyelem a természetben a színek játékát – meséli egy 20 év körüli egyetemista lány. – Egy tó közelében lakom. Néha egyszerűen ott ülök és csodálom a színek játékát, ahogy a víz árnyalata a nap mozgása által változik, ahogy a fák tükröződnek a vízben, ahogy a szél fodrozza a vizet. Nemrég egy nagy eső után hirtelen kisütött a nap és csodálatos szivárvány keletkezett. Feltört bennem a csodálat: mit lehet vízből és fényből létrehozni. Elbűvölt: milyen hatalmas is kell legyen az, aki ilyen egyszerű dolgokból ilyen csodálatosat tud alkotni. Ránéztem a szivárványra, és egyszer csak nagyon nagy öröm éledt fel bennem Isten iránt, aki ilyenre képes.”

### *Rövid találkozás az igazi szépséggel*

Van valami különös bennünk, emberekben: ott vagyunk egy felfordulás közepén, belsőleg kiegyensúlyozatlanul, talán hajszolva a sok tennivaló által, amelyeket mind egyszerre kellene elintézni. És akkor váratlanul találkozunk valakinek a pillantásával, akit nagyon szeretünk: váratlanul összefutunk vele a városban vagy felnézünk egy nehéz

munkából, és azt vesszük észre, hogy éppen ez a valaki néz ránk, és a tekintetünk találkozik. Néha az is elég, ha ilyen pillanatokban a másik az eszünkbe jut, az arcvonásai vagy egy szép emlék.

Ekkor valami különös dolog történik, a lelkünk feszültsége enged, fellelegzik, a fénybe tekint. A külső zűrzavar és a túl sok tennivaló egyszerre csak veszít a súlyából, mert itt van egy arc, aki egy pillanatra kiemel bennünket a hétköznapi feladatok tömegéből, és általa kapcsolatba kerülünk azzal, ami valójában szép az életünkben.

Ilyet nemcsak emberek közti viszonylatban tapasztalhatunk meg. Lehetséges ez az Istenünkkel való találkozásban is: ott az a fiatal nő, aki egyszerűen figyeli a természetet és elbűvöli őt a szivárvány. Aztán egyszer csak észreveszi mögötte Istent.

Emilie Engel ötven napon keresztül, sőt egész életén át ezt gyakorolta: „Észreveszem életemben a rám tekintő Istent”.

### *A boldogság titka*

Aki így tud nézni, annak a dolgok elkezdének világítani. Isten megérint bennünket a mindennapok forгатaga közepette, és egyszerre sok minden nem is olyan szörnyű már. Akkor könnyedebben élünk.

A boldogságkutatás a tartós boldogság egyik legfontosabb elemének azt tartja: tanulj meg a pillanatban boldog lenni! Boldogtalanná tesszük magunkat, ha mintegy alagútba nézve mindig csak a nagy örömforrásokért élünk: a nyári vakációért a Karib-szigeteken; a karrierlétra legfelső fokáért; az

új házért, és nem vesszük észre a mindennapi életben a boldogság-lehetőségeket. Minél görcsösebben kapaszkodunk ezekbe a nagy célokba, annál csalódottabbak vagyunk, amikor elértük.

Egy kínai közmondás szerint: „Ha örökre boldog akarsz lenni, legyél kertész.” A kertész tekintete észreveszi a kis dolgokat, a növekedés ritmusa által mindig a pillanatra koncentrálnak, újra és újra oda kell fordulnia a növényeihez, és gondoznia kell őket. Ez a figyelmességnek egy olyan magatartását fejleszti ki, melynek ez a lényege: *Most élek*. A boldogság útja: tanulj meg a pillanatban boldog lenni.

Kentenich atya hozzáteszi: Erre minden „szempillantásban” lehetőség van. A döntő az, hogy milyen szemekkel pillantunk.

### *A jadezöld zakó*

Hogy néz ki egy ilyen pillantás, amely lehetővé teszi, hogy a fénybe tekintsünk?

Bevásárló körúton vagyok, nagyon sietek, még az ABC-be meg a cipészhez is el kell mennem. És akkor véletlenül egy kirakatra esik a pillantásom: egy csodálatos zakó, jadezöld, pontosan az én ízlésem. „Beleszeretek” ebbe a zakóba, már jól érzem magam benne. És közben még mindig a kirakat előtt állok.

E pillantásnak következő a folyamata: jó értelemben „megragad” bennünket egy dolog, egy megtapasztalás, egy pillanat, szinte meg vagyunk bűvölve. A jadezöld zakó megpillantásakor megfledkezünk a körülöttünk levő autókról, az ABC-ről,

a cipészről, néha még magunkról is, a gondjainkkal együtt. Teljesen a pillanatban élünk.

A szép dolgokkal és tapasztalatokkal való ilyen érintkezések új erőket és életörömet ébresztenek bennünk. Ahol ezek hiányoznak, ott fáradtságossá válik az élet.

Ezek a szép dolgok gyakran nem is *hiányoznak* az életünkéből, hanem sokszor csak egyszerűen nem nézünk elég tudatosan és mélyen oda, és nem fedezük fel őket.

*Áttetszővé tenni:*

*A pillanat, mint a szem pillantása*

A „kis hercegnek” van a bolygóján egy rózsája, amelyet nagyon szeret. Mindenben, amit csak lát, a rózsát fedezi fel. „A csillagok azért szépek, mert egy virágra emlékeztetnek, amelyet nem lehet látni” – mondja a kísérőjének.

Boldogságunk titka abban áll, hogy mindenben Őt lássuk; hogy mindent áttetszővé tegyünk Isten felé, aki minket figyelmes szeretettel szeret! – mondja Emilie Engel.

Ez pontosan ugyanaz a folyamat, mint a kis hercegnél. A látható dolgok mögött ő a rózsáját látja és ezért minden dolog világítani kezd. Emilie nővér minden mögött egy arcot lát, aki rámosolyog, és minden világítani kezd. Boldoggá teszi őt ennek az arcnak, Istenünk arcvonásának megtalálása, aki minket mindenütt meleg érdeklődéssel keres, aki minden embernél mélyebbre néz, és aki minket minden pillanatban nagy figyelemmel kísér. Sok ember

vágyódik egy ilyen találkozásra. És ha nem találják meg Öt, akkor valamiféle „instant istenhez” menekülnek. Egyesek a gyógyító kristályokban keresik, mások a személyre szóló horoszkópban, megint mások pedig vakon hisznek azokban az „életbölcsesekben”, melyek női magazinjuk „probléma-rovatában” valamiféle tanácsadónőtől olvashatók.

Közben pedig egyáltalán nem olyan nehéz az élő Istennel közéről találkozni. Csak meg kell tanulnunk az életünket „áttetszővé” tenni.

Ehhez szükségünk van arra, hogy az életünket tudatosabban éljük. Aki az egyik élmény után hajszolja a másikat, az mindent csak töredékesen fog fel. Ahhoz azonban, hogy megérintsen bennünket egy szép élmény, el kell időznünk nála. A vallásosság nem valami görcsös dolog, hanem egy olyan folyamat, amit az a fiatal nő a szivárvánnyal megélt. Vagyis nézünk és egyszerűen hagyjuk, hogy a szép dolgok és élmények megszólítsanak bennünket. És akkor néha szinte magától megy végbe ez a lépés: Isten arcába nézünk. Mert Isten az események, az emberek és az életünk tapasztalatai által állandóan keres bennünket.

Ha Istent mélyen meg akarjuk élni, akkor gyakran ebben a teljesen természetes közegben kell először újra megtanulnunk a szépet megfigyelni. Erre időt kell szakítanunk, különben boldogtalanná tesszük magunkat.

### *Krisztus mibennünk: a látás új minősége*

A pillanatban élni, új szemekkel nézni. Ez egy olyan folyamat, amelyet a Jézussal érintkezésbe ke-



rülõ emberek megélték. Beszélük a vak ember történetét, aki csak egy valamit kívánt: „Uram, add, hogy lássak!” Krisztus teljesítette neki ezt a nagy vágyát. Egy dal így írja ezt le: „Uram, Te megajándékoztál a szeretetteddel, megérintetted a szememet. Kivezetél a sötétségbõl a fényre, látóvá tettél engem.”

Ahol a szívünkben ezt a vágyódást megtalálja Krisztus, ott újra mûködésbe lép: kivezet bennünket a sötétségbõl a fényre. Az embereket látóvá teszi, hogy meglássák az igazi szépet az életükben: az ember szépségét, amelyet bensõjében hordoz; hogy meglássák az élet szépségét a megtapasztalt és odaajándékozott szeretet teljességében; hogy meglássák Isten közelségének szépségét, amely meg tud dicsõíteni egy életet a mindennapi élet porában is.

Minden pillanat világítani kezdhet a számunkra, ha a megfelelõ szemmel nézzük: ez a kegyelem ajándéka, de vágyódás kérdése is.

Ezt az utat járja Emilie Engel, amikor arról beszél, hogy az életet „áttetszõvé” kell tenni.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Ezt a gyakorlatot bármikor elkezdhetjük:

Krisztus a lelkünkben él, és be akar vezetni bennünket az Ő világosságába. Csak ápolnunk kell magunkban az erre való vágyakozást, akkor Szent Lelke által vezetni fog bennünket. Ezért jó, ha ennek a gyakorlatnak a kezdetekor szívünkben összekapcsolódunk az Úrral. Ezt megtehetjük egy egész rövid fohással akár így is: „Uram, érintsd meg szívem szemét, és engedd, hogy a Te fényedben meglássam

a fényt az életemben!” — Vagy a vak ember szavai-  
val: „Uram, látni szeretnék! Engedd, hogy most a  
Te szemeiddel lássak!”

Ezután megpróbáljuk megnézni a napunkat.

Az este különösen alkalmas erre, mert ekkor ál-  
talában nagyobb nyugalom van a bensőnkben. De  
az is lehet, hogy Önnek az este a legmegegyőzőbb  
időszak. Akkor keresse meg azt a helyet a napirend-  
jében, amikor a leginkább meg tud nyugodni. Nem  
feltétlenül szükséges, hogy teljes nyugalom legyen,  
lehet ez egy olyan tevékenység közben is, amely  
bensőleg nem vesz minket nagyon igénybe, például  
vasalás vagy kerti munka közben, ha közben csak  
magunk vagyunk.

Akkor aztán megnézzük a napunkat. A nézés a  
látásnak egy meghatározott módja: nem akarok  
semmit elérni, megállapítani vagy bebizonyítani.  
Egyszerűen kinyílunk, és engedjük, hogy a nap ese-  
ményei hassanak ránk: a tárgyak, amelyekkel érint-  
kezésbe kerültünk, az emberek, akikkel dolgoztunk  
volt, az érzések, amelyek mozgattak bennünket és a  
gondolatok, amelyek támadtak bennünk.

Aztán, ha valami különösen megérint bennün-  
ket, mert szokatlan volt – szokatlanul szép vagy  
nehéz –, akkor a tekintetünkkel elidőzünk ott: meg-  
állunk, nem hagyjuk magunkat a következő benyo-  
más vagy egy hirtelen jött érzés által innen elragad-  
ni, hanem megnézzük ezt az élményt. Nem elég  
csak visszaemlékezni rá. Újra át kell élnünk a hely-  
zetet, hogy jelenvalóvá váljék bennünk. És akkor  
ebben a megtapasztalásban keressük, hogy Isten fe-

lénk fordul. Amikor ezt a pillanatot megnézzük, Isten néz meg minket, mert Ő akart velünk ebben az eseményben találkozni. Hagyjuk tehát, hogy megnézzen bennünket és kipihenjük magunkat abban a tudatban, hogy van valaki, akit valóban érdekel a lényem, aki engem személyesen szeret, aki az életem során keres engem.

Egyes napokon nagyon gyorsan fogunk olyat találni, ahol Isten meg akart érinteni bennünket. De vannak olyan napok is, amikor úgy járunk, mint a menyasszony az Énekek énekében: „Éjszaka ágyamban kerestem, akit szeret a lelkem. De hiába kerestem, nem találtam.” (Én 3,1) Néha Isten a mi esetünkben is megengedi ezt az éjszakát, amikor nézzük az elmúlt néhány órát és látszólag sehol sem találjuk Őt. Ekkor Isten azt akarja, hogy egyszerűen csak nála legyünk, ugyanúgy, mint ahogy sötétben is tudunk egy szeretett embernél lenni, amikor nem látjuk őt, de tudjuk, hogy ott van. Sokszor már ez elég.

Ilyen napokon, amikor látszólag sehol nincs semmi különös meglátni való, jó lehet, ha Istennek egyszerűen megköszönjük minden odafordulását, amivel már megajándékozott bennünket. Köszönetet mondhatunk szeretetének jeleiért is, amelyeket időközben természetesnek veszünk, hogy egészségesek vagyunk, vagy – ha betegek vagyunk – hogy nem még nehezebb a betegség. Megköszönhetjük, hogy vannak emberek, akik szeretnek bennünket, vagy – ha éppen senkink sincs – hogy van erőnk az egyedüllétet elfogadni. Aki nyitott szívvel jár az életben, mindig talál valamit, amit megköszönhet.

Amikor ezt a gyakorlatot elkezdik, ne engedjék magukat gyorsan elcsüggedni: mi mindannyian a gyors képekhez és a folytonos váltakozáshoz vagyunk szokva. Gondoljunk csak arra, mennyi minden áramlik felénk egyetlen tévénézéssel töltött estén! És ez a napnak csak egy kis része! Hozzászoktunk, hogy mindig új benyomásokkal stimulálnak, izgatnak bennünket. Ezért fáradságos lehet egészen elgondolkodva a napunkat végignézni. Meglehet, hogy saját bensőnk sokáig hallgatni fog. Ekkor fontos, hogy ne adjuk föl, ne szaladjunk végig felületesen a napunkon, hanem egyszerűen nézzünk továbbra is befelé, nézzük a napunkat. Egészen lassan újra meg kell tanulnunk ezt a bensőnkbe való nézést, ehhez idő kell és erő. Megnézzük a napunkat, hagyjuk, hogy a lelkünk elidőzzön egy eseménynél, ami ebben a pillanatban legjobban foglalkoztat bennünket. És akkor újra éljük mindazt, amit akkor megéltünk, most azonban Isten világosságában: Isten itt megnézett engem, tehát én személyesen fontos vagyok neki. Átéljük, ahogy Isten megérintett bennünket, egészen személyes Isten-élményeink vannak.

Ez egy első lépés a belső egyensúlyhoz: kérjük Krisztust, aki a keresztség által a lelkünkben él, hogy érintse meg szívünk szemét és tegye látóvá. Megnézzük az életünket és felfedezzük benne Isten személyes hozzánk fordulását.

Ugyanezt érti Emilie nővér, amikor azt mondja: „Boldogságunk titka abban rejlik, hogy mindent át-tetszővé tegyünk Isten felé, aki minket figyelmes szeretettel szeret”.

## 2. Felszabadulok a tökéletesség kényszere alól

### *Rátékitünk Emilie Engelre*

Ha kisgyerekek valami rosszat tettek, néha elbújnak egy sötét sarokban, az ágyban vagy a kertben. Azt szeretnék, ha ez után a neveletlenség után nem látná őket senki, láthatatlanná akarnak válni, elszaladni.

A kis Emilie Engel újra és újra elbújik a szülői ház lépcsője alá, egy sötét szögletbe. Olykor anélkül is, hogy neveletlen lett volna vagy valami rosszat tett volna. Elbújik, nem akarja, hogy lássa őt egy olyan Isten, akinek szigorú ítéletétől fél, nem akar a szeme elé kerülni így. Ezek sokszor csak semmiségek, elkerülhetetlen tökéletlenségek, amelyek bénító félelmet váltanak ki belőle: Már megint megbántottam ezt a szigorú Istent, aki előtt tökéletesnek kell lennem? Bármit tesz is, mindig megrohanják ezek a bénító gondolatok. Egy pillanatfelvétellel: a kis Emilie a sötétben, a nagy lépcső alatt. Egy másik felvételen, az élete csúcán bensőleg oldott és vidám nőt láthatnánk, aki azt mondja magáról: „Noha tudatában vagyok saját silányságomnak, de mindig számolok Isten irgalmas szeretetével”.

E két állapot között sok kis lépésből álló hosszú út húzódik számtalan visszaeséssel. Kentenich atya nevelőiskolájának útja, a Schönstatt-szentély kegyelmi erejének az útja.

### *Rátékitünk magunkra*

Vannak olyan helyzetek, amelyek egy meghatározhatatlan nyomásérzetet keltenek bennünk; helyzetek, amelyek elől legszívesebben elmenekülnénk. Aki higgadtan elgondolkodik rajtuk, nem tehet nekünk szemrehányást. A *lelkiismeretünk* azonban nem tud megnyugodni: ilyennek velem nem lett volna szabad megtörténnie.

Egy középkorú nő óvatosan, lépésben megy az autójával egy 30 km-es sebességkorlátozású lakóövezetben. Hirtelen egy kisgyerek szalad az autója elé. Teljes erejéből fékez, de ez sem elég. A gyereket elkapja az autó, súlyosan megsérül. A sofőr maga is három gyermek édesanyja. Elég lassan és óvatosan hajtott. A gyerek hirtelen kiszakította magát az édesanya kezéből. A bíróság előtt feltehetőleg nem fogják elítélni, de a szívében a bíráskodás már rég a tárgyalás előtt lezajlik: „Ez a gyerek nem fekéldne a kórházban, ha ... Én vagyok a hibás, ha maradandó károsodása lesz...” Amikor néhány nappal később saját gyermeke vidáman ugrándozva tombolt a kertben, ő könnyeivel küszködve szaladt be a házba.

Egy személyzeti főnöknőnek el kell bocsátania egy dolgozót. Többször is közölte már vele, hogy nagyon megbízhatatlanul dolgozik. Most meg ez a

férfi szemrehányásokat tesz neki, hogy a családja, a gyerekei a felmondás miatt súlyos helyzetbe kerülnek. Kétségbeesettnek tûnik. A beszélgetés után a fõnöknõnek nyomasztó érzései vannak. Tudja, hogy a cég érdekében ezt kellett tennie. De belsõ megérintettséget is érez: Mi lesz most ezzel az emberrel, ezzel a családdal?

Egy általános iskolai tanítónõ már harmadik alkalommal szól a számolásból gyenge Katinak, hogy megint túl sok hibát vétett az egyszeregyben. Megpróbálja szeretetteljesen és serkentõen mondani, de Kati a sok piros hibajel láttán csillapíthatatlan sírásban tör ki. „Pedig megígértem a mamának, hogy most jobb lesz, pedig annyit gyakoroltam...”

Az utána következõ tornaórán a kis esetlen, pufi Tamástól mászást, futást és bukfencezést kell számon kérnie. A bukfenc-kísérletnél Tamás olyan mulatságosan kalimpál kövér kis kezeivel a levegõben, hogy a tanítónõ hangosan felnevet. A kicsi abban a pillanatban mérhetetlen csalódással a szemében néz rá. „Kinevettem...” Olyan rosszul érzi magát, mint még soha, és elkerüli a gyereket... Hazafelé menet keserû szemrehányásokat tesz magának és azt gondolja, jobb lett volna, ha nem lesz tanítónõ.

### *Korlátaink megtapasztalásának szürke zónái*

Ami a belsõ egyensúlyunkat újra és újra megingatja, az a lelki életünk úgynevezett „szürke zónája”. Sok dologban mondhatjuk józanul és tárgyilagosan, hogy nem vagyunk hibásak. És mégsem tud a szívünk megnyugodni, néha el is ítél bennünket.

Kentenich atya ezt a sajátos élményt így magyarázza: a nők a korlátokat, a gyengeségeket, a hiányosságokat egységesen, differenciálatlanul vétkeségként élik meg, ami mindig összeköttetésben van a saját személyiséggel. Objektíven nézve személyes, felelős hiba csak akkor áll fenn, ha én egy szituációban világosan felismerem, hogy mit kell helyesebben, jobban tenni vagy nem tenni, és tudatosan eldöntöm, hogy ennek ellenére másként cselekszem. A nyomasztó érzés, hogy úgy, ahogy van vagy ahogy történt, nem lett volna szabad, a belső nyomás, hogy a saját elvárásunknak nem feleltünk meg, akkor is fel lép, ha korlátokba ütközünk, saját természetünk, lehetőségeink, saját érzékelésünk korlátaiba.

Sok nő *saját természetének korláta*it úgy éli meg, mint aminek nem szabadna lenni: Túl fáradt voltam, fáj a fejem, ezért nem tudtam olyan jól dolgozni, és most felhánytorgatom magamnak, hogy semmire se jutottam. A kis esetlen pufi multságos képe spontán nevetési ingert váltott ki, és vádoló magam, hogy egy gyermeket megbántottam azzal, hogy kinevettem.

Tehetetlenül állunk egy igazságtalanság, egy fájdalmas szituáció, mások gyengeségei és korlátai előtt, és *saját lehetőségeink korláta*iba ütközünk, nem tudunk semmit változtatni, nem tudjuk elérni, hogy minden érintett számára jó legyen. A munkanélküli ismerősömnök kieszközöltem egy bemutatkozó elbeszélgetést, bevétve magam az érdekében; nem vették fel és emiatt szemrehányásokat teszek magamnak.



Újra és újra megfigyelhetjük, hogy hibáztatjuk magunkat a *képességeink korlátai* miatt is, mintha tehetnénk róla, hogy egyszerûen nem igazodunk el a számítógépen, vagy hogy a sütemény mindig rosszul sikerül, vagy hogy nem tudunk emberekkel olyan ügyesen bánni, mint a kolléganõ.

Sokszor felelõssé tesszük magunkat még lelki indulatokért is. Elutasító érzéseink vannak valaki iránt és most azt szeretnénk, ha eltûnnének; nem szabadna lenniük.

Ehhez jön még a sok helyzet, amikor tényleg hibásak vagyunk. Engedtünk az ellenszenvünknek és valakirõl a háta mögött rosszat mondtunk; a foglalkozásunk gyakorlása során hanyagok voltunk és egyáltalán nem törekedtünk rá, hogy jó munkát végezzünk.

A kis Emilie Engel erõs bûntudatának, amely mindig újra a lépcsõszöglet sötétjébe hajtja õt, mindenképpen van érintkezési pontja a mi saját megtapasztalásainkkal. Hogyan tudunk így könnyedebben élni?

### *Korlátaink kezelésének két zsákutcája*

Legtöbbször megpróbálunk elõremenekülni. Tökéletesek akarunk lenni, egyszerûen nem észrevenni, hogy újra és újra beleütközünk a korlátainkba.

Ez az elõremenekvés – típustól függõen – két egymástól eltérõ lelki folyamatban nyilvánul meg, amelyeket – ha õszinték vagyunk önmagunkhoz – mindenképpen észrevehetünk.

Az egyikben elfojtjuk saját hibáinkat, korlátainkat, gyengeségeinket, egyidejûleg nagyon érzéke-

nyek leszünk mások gyengeségei iránt, és őket hibáztatjuk a mi (még tökéletesen érzékelt) hiányosságaink miatt. A pszichológusok ezt projekciónak nevezik.

– Akkor nem azt mondjuk, hogy: „*Ingerült voltam*”, hanem azt: „*A többiek agresszívek voltak velem szemben*”.

– Nem azt, hogy: „*Ottragadtam* este a tv előtt, noha még dolgozni akartam”, hanem: „*A családom már megint feltartott*”.

– Nem azt, hogy: „*Túl érzékeny vagyok*”, hanem: „*A kollégáim durvák* és nincs bennük semmi együttérzés”. Vagyis éppen azon a ponton, ahol bennünk valami nem tökéletes, mindig valaki mást hibáztatunk, ezzel akarván felmenteni magunkat.

Kentenich atya erre az esetre a „selyemkabát” képet alkalmazza, amelyet motivációinkra és korlátainkra terítünk. Következésként egyre kevésbé leszünk tudatában korlátainknak, de ettől még azok megvannak.

Egy nő, aki a hibáit ilyen módon próbálja észre nem venni, őszintétlenné válik. Megtéveszti magát és másokat, és egyre fokozódóan veszíti el az összeköttetést eredeti erőivel, amelyek: az erő a szeretet-höz, a szenvedéshez és a teljes önátadáshoz.

Saját gyengeségeink eltüntetésének vágya egy másik lelki folyamatban is megmutatkozhat. Egyre több olyan dolog lesz, amit „nem tudunk magunknak megbocsátani”. Ezek gyakran banális dolgok. Nem tudom megbocsátani magamnak,

- hogy veszítettem a teniszben,
- hogy a fogyókúrát már megint megszakítottam,
- hogy a kollégák előtt így blamáltam magam,
- hogy a menetjegy-automatánál olyan nevetségesen viselkedtem,
- hogy a tolatásnál az autót összetörtem...

A „nem tudok magamnak megbocsátani”, „nem hagy nyugodni, hogy tehettem ilyet”, „ez bosszant”, ezek azt a lelki folyamatot tükrözik, mely szerint nem tudok igent mondani arra, hogy vannak gyengéim, nem tudom magamat így elfogadni. Elítélem magam a gyengeségeim miatt, mert gyengeségeknek nem szabadna lenni. Az ilyen önelítés egyre több lelki energiát köt le. A terhelhetőség lecsökken, minden munka, amit teszünk, nehezebb lesz.

Mindenekelőtt azonban úrrá lesz bennünk egy sajátos keménység. Ekkor fennáll a veszélye, hogy nehezebb lelki megterheléskor összeroppanunk.

Kentenich atya a következő képet használja erre: golyó ütődik egy kemény tárgyhoz, egy cserépedényhez, egy deszkafalhoz, egy tükörhöz. A golyó az erősebb, a tárgy eltörik. Ez a képe egy olyan asszonynak, akinek – azáltal, hogy saját magát elítéli – lelki ereje túl van feszítve és egy újabb nehéz megterhelés összeroppantja.

Az ellentéte ennek a képnek, amikor a golyó vattával találkozik, ruganyosan felfogja a golyó ütését, és fogva marad benne a golyó anélkül, hogy a vattát szétrombolta volna. A vatta képe feszültségmentes, oldott lelkiállapotot jelképez, amely nagyobb megrázkódtatásokat is képes felfogni.

## *Korlát-élményeink kezelése Emilie Engel módszerével*

Hogyan tudunk bensőleg megnyugodni olyan helyzetekben, amikor a gyengeségeink miatt nyugtalanok lettünk, amikor a szívünk elítélt bennünket?

Emilie nővér élete csúcsán ezt mondja: „Noha tudatában vagyok silányságomnak, de mindig számítok Isten könyörületes szeretetére.”

Időzzünk el egy kicsit ennél! Mit jelent ez, hogy korlátaink megtapasztalásakor számítunk a könyörületes szeretetre.

Egy fiatal nő, aki csak néhány héttel ezelőtt szerezte meg jogosítványát, két várostérképpel felszerelve először megy apja autójával a szomszéd városba, és reménytelenül eltéved a városközpontban, a sétáló- és egyirányú utcák útvesztőjében. Amikor végre kifürkészte célját, a városi könyvtárat, rossz irányból fordul be az egyirányú utcába, ahol azonnal leállítja őt egy közlekedési rendőr. „Nem látta az egyirányú utca táblát?” – „De igen – mondja csendes kétségbeeséssel a hangjában –, csak már egyszerûen nem tudtam, hogyan tudnék innen másképp kijutni!” Egészen eddig a pillanatig a rendőr maga volt a törvény szigorú õre, most azonban egész arcán mosoly árad szét, és a forgalmon keresztül a könyvtár előtti parkolóba segíti a fiatal nõt. Sõt még azt is elmagyarázza neki, hogyan juthat el majd onnan egész könnyen hazafelé az elkerülő útra. Bíráságról szó sincs.

A fõnõvért fenntartás nélkül tisztelik kollégái, beosztottai, mert szakmailag hozzáértõ, felelõség-

teljes, kifejezetten pontos és különös tehetsége van a kollégákkal és kolléganőkkel való bánásban. Egy reggel azonban tíz perccel munkakezdés után taxival érkezik a kórház elé. Beviharzik az osztályra, ahol két kérdő tekintetű nővér már várja. „Ez nem igaz, már megint kizártam magam a lakásomból és most még az autókulcs is bent maradt!” – mondja lélegzet után kapkodva. A két nővér elneveti magát. „Most igyon meg először egy kávét, addig majd mi tesszük, amit kell!” – mondja a kettő közül az idősebb vigasztalóan. „A mai napig tiszteltem és becsültem a főnővérünket – mondja később a másik –, de most már szeretem is.”

Miért nevet a közlekedési rendőr? Ha egy taxisofőr hajtott volna ellenkező irányból az egyirányú utcába, biztos előrántotta volna a bírság-tömböt. Miért bocsátják meg a nővérek a pontatlanságot? Ha valaki rendszeresen és figyelmetlenségből hanyja el a kulcsát, azért feddés járna. A helyzet szeretetreméltósága a tökéletlenség bájából adódik. A fiatal nő igazán szabályosan akart vezetni, de egyszerűen még nem tudott. A főnővér kis esendősége nem rontja le a többiek róla alkotott értékítéletét. Épp ellenkezőleg: mindketten szeretettel rámosolyogtak.

Isten is sokszor szeretettel mosolyog rajtunk, amikor olyan tökéletesek akarunk lenni; amikor nagy követelményeket állítunk magunk elé, és még be is magyarázzuk magunknak, hogy csak *így* tesszünk Istennek, mert Isten a tökéleteseket szereti.

Talán még nyögünk is, hogy milyen megerőltető katolikusnak és hívőnek lenni, és hogy tulajdon-

képpen néha szeretnénk egy „istenmentes napot”, ami alatt megerőltetés-mentes napot értünk.

Akkor Isten egy mosollyal néha megengedi, hogy visszajáról hajtsunk az egyirányú utcába és blamáljuk magunkat. Azt akarja nekünk mondani: Ne vedd már olyan fontosnak magad a teljesítményeidben és a gyengéidben! Ne zárkózz be a büszkeségedbe! Ne téveszd meg magad, hogy lenne olyasmi, amit én nem tudok Neked megbocsátani!

„Az Ő színe előtt megnyugodhat a szívünk. Ha szívünk vádol is minket valamivel, Isten fölötte áll a szívünknek, Ő mindent tud.” (1Jn 3,19-20)

A szívünk megnyugszik, a lelkünk feszültsége enged, ha megengedjük magunknak, hogy ne legyünk tökéletesek. Nem Isten teszi ránk ezt a nyomást. Ő szeret minket a gyengeségeinkkel együtt. Mi magunk helyezük magunkat nyomás alá.

Ez az az út, amit Emilie Engel így ír le: Mindig számítok Isten irgalmas szeretetére, mert Isten nagyobb, mint a korlátaim, Ő mindent tud és elfogad engem a gyengeségeimmel együtt.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Azt az élményt, hogy Isten elfogad engem a gyengeségemben, tudatosan is behozhatjuk az életünkbe. Kentenich atya azt tanácsolja, hogy fürkesszük ki rendszeresen – legjobban, ha esténként – napunknak azon eseményeit, amikor megtapasztaltuk korlátainkat, és jöjjünk „egyenesbe” velük.

Ezeket a lépéseket tanítja:

– Először hagyjuk, hogy a napunk úgy egészében lepergjen előttünk és ízlelgetjük egy kicsit azokat a helyzeteket, amelyekben Isten a szeretetével megérintett bennünket.

– Aztán bensőleg újra végigmegyünk a napunkon és kitapintjuk azokat az eseményeket, amelyekről nyugtalankodni kezd a lelkünk, ahová inkább nem is szeretnénk odanézni. Pl.: szolgálói módon viselkedtem a többiekkel szemben; a veszekedés során becsaptam az ajtót; blamáltam magam a fodrásznál, amikor a pénztárcámat otthon felejtettem; és ma sem látogattam meg a rákban szenvedő szomszédasszonyomat. Fontos, hogy ilyenkor *ne* szaladjunk tovább gondolatban, hanem nézzük meg jól a Jóistennel együtt a konkrét eseményt, és mondjuk neki: Ez vagyok! Ilyen vagyok! Ne akarjuk megmagyarázni az igazunkat, ne keressünk kibúvót, hanem csak nézzük meg az eseményt és észleljük: *ilyen* vagyok!

– Összekapcsolódunk Vele, aki a kicsinység és a gyengeség megtapasztalását nem fojtotta el, hanem még kereste is miérettünk: Krisztussal, aki emberré, *gyermekké* lett, hogy nekünk, amennyire csak lehet, megtapasztalhatóvá tegye, hogy a gyengeség hathat felszabadítólag is. Felszabadíthat a túl erős görcsös önhittség, a „mindent magamnak kell elvégezni” nyomása alól, és az alól a túlzott követelmény alól, hogy tökéletesnek kell lennem.

Krisztus azért lett gyermek, hogy mi általa megtapasztalhassuk, hogy Isten: atya. Gyengeségünkkel

együtt elvisz minket Jézus az ő atyjához. Ezért nekünk „teljes gyermeki jogaink” vannak (Kentenich J.). Isten bennünket Krisztusban mindazzal együtt elfogad, amit rosszul csináltunk: a túljátszott veszedéssel; azzal, hogy eláll a szavunk a gyógyíthatatlan betegségtől; és ezzel a szolgálai viselkedéssel együtt is, amely ma megint hallgatni késztetett, ahelyett, hogy egészséges módon megmondtuk volna a véleményünket.

Hagyjuk, hogy megmondja nekünk Ő, a mi Atyánk, hogy mára megint túl sokat terveztünk be magunknak, hogy túl sokat akartunk mi magunk megcsinálni. És akkor kipihenjük magunkat nála, és hagyjuk, hogy belélegezzük lelkünkbe a gyermekség szellemét, amelyről így szól a 131. zsoltár:

„Uram, szívemben fel nem fuvalkodom,  
nem néz magasra a szemem elbízottan.  
Nem keresek nagy dolgokat,  
magamnál magasabbakat.  
Inkább a lelkem lecsitítom,  
lesimogatom csendesen.  
Mint elválasztott kiseded anyja keblén  
a lelkem bensőmben úgy pihen,  
mert megnyugodott Benned, Istenem.”

Erről az útról beszél Emilie nővér, amikor azt mondja: hagyjuk, hogy egészen gyermekké váljunk.



### 3. Napirendem új súlypontjai

#### *Rátékintünk Emilie Engelre*

Az ötvenes évek elején, a második világháború utáni újjáépítés még szegény korszakában járunk. Emilie nővér tartományfőnöknő. A schönstatti lányok egy vezetőképző tanfolyamához rendelkezésre bocsátja a tartományi székházat. A nővérek átengedik a fiataloknak a termeiket és nagyrészt még a szobáikat is.

Noha alig van valami élelmük, Emilie nővér arra kéri a konyhás nővért, hogy a lányok reggelijéhez ne csak lekvárt, hanem felvágottat is tegyen az asztalra. A konyhás nővér szerint szinte semmijük sincs, és ha így pazarolnak, akkor biztosan nem tudnak kijönni a készletből. Emilie nővér erre megkérdezi: „Hajlandó vagy még egy napig megpróbálni, csak holnapig?” – „És mi van holnap?” – kérdezi a konyhás nővér. – „Majd meglátod, holnap a Szűzanya tovább gondoskodik rólunk.” – A konyhás nővér enged. De este, amikor már tényleg nincsen semmijük a következő napra, bemérged. Éppen menni akar már a tartományfőnöknőjéhez, hogy megmondja neki: Látod, ez lett belőle!

Akkor a zuhogó esőben jön egy nővér egy másik filiából kerékpárral. Éppen aznap kapott ajánlékba egy nagyobb mennyiségű szárazkolbászt, és

belső indíttatást érzett, hogy még ma elvigye a tartományi házba: „Hiszen Nektek még nálunk is kevesebb van” – mondja.

Most elég ez ahhoz, hogy a fiatalokat a következő napokban is el tudják látni.

„Önként akarunk adni, személyes áldozatok árán; ez a szeretet adománya.” (M. Emilie Engel)

### *Rátekintünk önmagunkra*

Néha olyanok vagyunk, mint azok a felnőttek, akikről Saint-Exupery „A kis herceg” c. művében mesél: A felnőttek előszeretettel viseltetnek a számok iránt. Ha egy új barátotokról meséltek nekik, sose a lényegi dolgokról kérdeznek. Sose kérdezik tőletek: Milyen a hangja zengése? Milyen játékokat szeret a legjobban? Gyűjt-e lepkéket? Azt kérdezik tőletek: Milyen idős? Hány testvére van? Mekkora a súlya? Mennyit keres az apukája? Csak ezután gondolják, hogy ismerik.

Hozzászoktunk, hogy a mindennapi életben a fontosság alapján járjunk el: elsők a komoly, szükséges, létfontosságú dolgok. Majd, ha az egzisztenciánk biztosítva van, akkor jöhet a szép, a csodás, a mélyebb dolgokkal való foglalkozás.

Néha ott ragadunk aztán az első lépésnél, mert hiszen a gazdasági dolgok soha nem olyan biztosak, mert a szociális biztonság soha nem lehet teljesen kockázatmentes.

Ez határozza meg a saját idő- és erőbeosztásunkat is.

## *Saját életünk súlypontozásának új útja*

Jézus egy egészen új stílust hozott a fontos dolgokkal való bánásmód tekintetében. Felhívja a figyelmet a mező liliomaira, amelyek csodaszépek, anélkül, hogy megérdemelték volna. „Ha pedig a mezei füvet, amely ma virít, és holnap a kemencébe vetik, Isten így felöltözteti, nem sokkal inkább titeket, kishitűek? Ne aggódjatok tehát, és ne mondogassátok: Mit együnk? Mit igyunk? Vagy mibe öltözködünk? Mert ezeket a pogányok keresik. Hiszen tudja a ti atyátok, hogy mindezekre szükségetek van. Ti keressétek először az Isten országát és az Ő igazságát, és mindezt megkapjátok hozzá. Ne aggódjatok tehát a holnapért, a holnap majd gondoskodik magáról.” (Mt 6,30-34)

Itt nem egyszerűen a szolgálattelvés jobb minőségéről van szó: Isten beugrik helyettünk, ha az emberi lehetőségeink már kifogytak és ellát minket minden szükségessel.

Itt az élet új súlypontozásáról van szó, amely hatással van a hétköznapiakra: Jézus azt szeretné, ha megtennénk azt, ami szükséges, de ne ezt tekintsük a legfontosabbnak. A legfontosabb „Isten országa és az Ő igazsága”.

Isten minden emberrel igazságos.

Mi akkor nem vagyunk igazságosak magunkkal és embertársainkkal, ha csökönyszerűen kötjük magunkat a napi halaszthatatlan kötelességekhez és tervbe vett dolgokhoz, az időpontokhoz és a „kell”-hez.

## *Hogyan lehetek igazságos magammal és másokkal?*

Isten igazságát keresni azt jelenti: újra és újra megpróbálok a körülöttem levő emberekkel és magammal szemben igazságos lenni.

Egy emberrel szemben igazságosnak lenni nem jelenti azt, hogy hagyom magam kihasználni. Azt jelenti, hogy azt adom neki, amire tényleg szüksége van, amitől növekszik.

A fiatalok nem haltak volna éhen, ha a reggelihez csak lekvárt kaptak volna. Már ahhoz is, hogy lekvárt tegyenek az asztalra, a nővéreknek lemondást kellett gyakorolniuk. Tehát ez elég lett volna.

Itt kezdődik egy ember iránti méltányosság magasabb foka. Ez azzal hozható kapcsolatba, amit Exupéry az ember lényegeként határoz meg: észlelni a hangja zengését, azt, hogy mi tesz neki jót, hogy mit csinál szívesen. Mindenekelőtt megérezni, hogy mi az, ami után vágyódik.

Emilie Engel nemcsak egyszerűen el akarja látni a fiatal nőt, hanem megtapasztalhatóvá akar tenni valamit a számukra: szívesen látott vendégek vagytok itt a szentélyben. Érezzétek magatokat teljesen otthon! A Szűzanya jó vendéglátó, sok ajándékkal akar benneteket elkényeztetni.

Azokban a szegény időkben ezt a tapasztalatot közvetítik a reggeli kolbászos tálak. Aki érzi, hogy emberileg elfogadják, fogékonyabb a megfelelő kegyelemre is.

Emilie nővér bízik benne, hogy a „többit majd hozzákapja”, hogy a Szűzanya gondoskodni fog ró-

la, hogy az élelmiszer kitartson. Kétségtelenül azt is magára vállalta volna, ha estig nem érkezett volna élelmiszer.

Ebben az életfelfogásban az a különleges, hogy ha egy kicsit el tudunk szakadni a túlélésre koncentrációtól, könnyebben tudunk olyan helyzetekkel is bánni, amikor az egzisztenciális eszközeink nem elégségesek. Bensőleg függetlenebbé válunk tőlük. Egy ember, aki gazdasági válságba kerül, sokkal jobban boldogul a helyzetével, ha nemcsak gazdasági érdekére koncentrálna, hanem megnyitja magát más értékek számára is. A koncentrációs táborok rabjai jobban el tudták viselni az állandó alultápláltságot és a mardosó éhséget, ha más értékekkel és célokkal is foglalkoztak, mint az evés. A túlélési képességük nagyobb volt így, mint azoké, akik ezt nem tették.

### *Legyünk nagyvonalúak, de ne pazarlók!*

Ha magunkat az isteni lehetőségekre bízunk ezekben a teljesen konkrét dolgokban is, mint a gazdasági érdekeink vagy az egészségünk miatti aggodás, akkor a szívünkben bizonyos nagyvonalúság növekszik. Észrevesszük, hogy mire van szüksége a másiknak és nyílt szívvel ajándékozunk. A nagyvonalúságnak ez a formája nem pazarlás. A pazarló vaktában kidobja a dolgokat, míg a nagyvonalú tudatosan ajándékoz és meggondoltan. Úgy ajándékoz, hogy közben készen áll a szükséges áldozatokra.

A nagylelkűségnek ez a formája nem lelki alkat kérdése, hanem az Isten lehetőségeiben való bizalom hatása.

Ahhoz, hogy növekedhessen bennünk ez a magatartás másokkal szemben, általában szükséges, hogy magunkkal szemben is hasonlóképp viselkedjünk. Egy olyan ember, aki túlterheltnek érzi magát és az utolsó lelki tartalékaiból él, általában nem tud nagyvonalú lenni.

Ezért javasolja Kentenich atya, hogy törekedjünk napirendünkben valamelyest „normális” körülmények kialakítására. A normális itt azt jelenti, hogy olyan időszakokat is betervezünk, amelyekben a napi rohanástól és nyüzsgéstől eltávolodunk, és újra rátalálunk saját magunkra.

### *A nagyvonalúság a feszültségmentes lélekben növekszik*

Az a kérdés, mennyi időm van naponta a magam számára. Talán azt mondjuk: magamra semmi sem jut, annyi tennivalóm van, és ott vannak a gyerekek, és még a feladataim, és a háztartás...

De nem érvényes-e itt is Jézus szava: „Ne aggodalmaskodjatok”?

Meg merem-e tenni, hogy a legsürgetőbb kötelességek közepette időt szakítsak a magam számára? Megbízom-e Istenben, hogy az ezáltal „elvesztetett” időt nem hagyja kárba veszni?

Emilie Engelnél az isteni lehetőségekbe vetett bizalom nem korlátozódott a gazdasági gondokra. A saját idejével való gazdálkodásban is ezt gyako-

rolta. Voltak a napnak időszakai, amikor elcsendesedett, amikor Istennél kipihente magát. Akkor minden dolgát *Órá* hagyta, minden soron következő munkát és sürgős kötelességet, minden kérdést és bizonytalanságot.

A saját magára és Istenre szánt idő nem volt számára másodrendű, amely minden fontos dolog *után* következett csak. Szigorúan betervezte ezeket az időszakokat, és ragaszkodott is hozzá.

Ez adott a személyiségének valami feszültségmentességet és vidámságot a nagy és sürgős problémák közepette. Nem tartotta magát fontosnak, egyszerűen annak akart megfelelni, amit Isten *most* elvár tőle.

Emilie nővér számára az Istennel való találkozás kikapcsolódást jelentett. Nálunk talán egyelőre kicsit más a helyzet.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

A lelki figyelmeiségnek jelentős része elhasználódik a mindennapi szükségletekre: Futja a pénzből? Mit főzök ma? Befizettük a biztosítást? – Ez hozzátartozik az élethez. De ezáltal nem veszítjük szem elől az igazi értékeket, különben saját magunkat veszítjük el.

Kezdjük magunknál! A napi ritmusunkban keressünk egy olyan időszakot, amelyben visszatalálunk saját magunkhoz, amelyben valamely kedvenc tevékenységünkkel foglalkozunk, valami olyannal, amit örömmel és belső indítással teszünk, mind-egy, hogy az „hasznos”-e vagy sem. Ilyenkor időt

szakítunk magunknak, hogy kikapcsolódjunk. Az is lehet kikapcsolódás, ha teljesen csendben Istennél elidőzünk, és hagyjuk, hogy „felé közeledjünk”, vagyis minden komoly kötelességet és problémát leteszünk, ami a lelkünket nyomja.

Keresünk egy olyan kedvenc foglalatosságot, ami nekünk örömet okoz, nem kell ennek hasznosnak lenni. És keresünk neki időt, amelyben gyakorolhatjuk. Ezt az időt lehetőleg minden nap biztosítjuk magunknak.

Álljon itt egy példa ösztönzéseként: „Veronika alszik, teljes sebességgel végzem a munkámat. Most még gyorsan bekapcsolni a mosogatógépet! De állj, a szűrője már tele van. Tehát előtte kiüríteni, irány a szemetesvödör. De nem lehet, az is tele van. Így hát fogom a vödröt – behallgatódzok, hogy Veronika alszik-e még – és leviharzok három emeletet a szeméttárolóig. Találkozom a „fölköztünk” lakó hölgygel, újra egészséges, örülök neki. Föltrapolok. Hál’ Istennek, Veronika még alszik. Na végre, az utolsó simítások a konyhában, és már hallok is az ismerős hívó hangokat. Veronika ébren van, vége a nyugalomnak. Ez is egy azok közül a napok közül, amikor nem lehet egy pillanatra sem föllélegezni.”

Később ez a fiatal nő visszaemlékszik a következő tanácsra: „Tegyenek minden nap valami olyat, ami igazán örömet okoz Önöknek.” – Már egyáltalán nem is tudja igazán, hogy mi is lehetne ez, a baba gondozása az utóbbi időben állandóan igénybe vette. Ekkor eszébe jut: „Megint gitározni szeret-



nék, abban kipihenném magam. De mikor?” A következőt találja ki: „Amikor Veronika délelőtt elalszik, ez lesz nekem a „szünetjel”. Mindegy, mit csinállok éppen, leteszem a munkát, fogom a gitáromat és leülök a nappaliban. Régi és új dalokat fogok gyakorolni. Már újra egészen jól megy.”

Mindennap teszek valamit, ami nekem örömet okoz, anélkül, hogy magyarázkodnék vagy igazolnám magam miatta. Biztosítom magam számára az időt, és bízom benne, hogy az, aki a mező liliomait öltözteti, számomra is gondoskodik arról, hogy az összes fontos és sürgős feladat ennek ellenére még elkészüljön. A gondviselés Istenébe vetett ilyen hit valami felszabadító, ha van bátorságunk hozzá, hogy Őt ilyen konkrétan bevigyük az életünkbe: egészen a saját időbeosztásunkig.

Ha ezt egy ideig gyakoroljuk, megtapasztaljuk, hogy bensőnkbe is nagyobb könnyedség költözik. Szabadabbakká válunk Isten országa és az Ő igazsága számára.

## 4. Nem csinálunk a bolhából elefántot

### *Rátekintünk Emilie Engelre*

Emilie nővér több évig felelőse volt azoknak a fiatal nőknek, akik a Schönstatti Mária-nővérek világi intézetéhez újoncként beléptek. Újra elkezdődik az úgynevezett „noviciátus”, a beszoktatási idő. Ezúttal 44 fiatal nőről van szó. Ez az első nap, éppen a vacsoránál ülnek.

Emilie nővér mellett egy dél-német nő ül. Az étel, amit felszolgáltak, felettébb szokatlan neki: édes, meleg gerstlileves (árpagyöngyleves). Számára teljességgel élvezhetetlen. Mellette egy fiatal nő ül, aki északról származik. Mindjárt észreveszi, hogy milyen óvatosan próbál a szomszédja ebből a levesből egy kis kanállal legyûrni. Odafordul hozzá és megjegyzi: „Nem kell ezt neked megenned, ha nem tudod.”

Emilie nővér, aki oldalról szintén figyelte a küzdelmet, mosolyogva és teljesen megértően néz rá. Aztán nyugodt, barátságos hangon azt mondja: „Ez bizonyára kicsit szokatlan Neked, de Te bátran megbirkózol vele!”

A fiatal nő visszamosolyog és elkezdi enni a gerstlilevest.

## *Rátékintünk magunkra*

Mindannyiunknak megvan a maga édes, meleg gerstlilevese, amellyel szemben valahogy tehetetlenek vagyunk: Van valaki, aki a kifogástalan udvariasságával újra és újra fel tud húzni. Vagy a kolléganő, aki a nagy közös irodahelyiségben állandóan mások íróasztalán tesz rendet. Együtt vagyok valakivel, aki sosem hagyja végigmondani a mondatot, mindig a szavamba vág. Valakinek olyan akcentusa van, amelyet ki nem állhatok. Valaki a közvetlen környezetemben – a férjem, a lányom – állandóan minden ajtót nyitva hagy a lakásban...

Ha az ilyen csekélységek állandóan ismétlődnek, igazán az ember idegeire mehetnek. Újra és újra kibillenthetnek az egyensúlyunkból.

Továbbá lehet még ezeket a csekélységeket ápolni és dramatizálni is: egyesek minden náthát „influenzának”, a fejfájást „migrénnek”, egy ingerült reakciót pedig „agresszivitásnak” minősítenek.

„Egész héten az összes mosatlan edényt *teljesen egyedül* kellett elmosogatnom a közös albérletben” – panaszkodik egy egyetemista lány. Aztán kiderül, hogy az albérletben ketten laknak, és az összes mosatlan edény kettőjük reggelijéről maradt, mert ebédet és vacsorát a menzán esznek. Az összes mosogatni való naponta két bögre, két tányér, a teás-kanna és néhány kisebb „maradék”.

## *Hogyan (nem) lesz a bolhából elefánt*

Néha a bolhából elefántot csinálunk. Akkor a lelkünket az önsajnálathat atmoszférája tölti be: „Itt senki sincs tekintettel rám!”

Nem mindig vagyunk egyformán hajlamosak ilyen reakciókra. Olyan időszakokban, amikor az érzelmi életünk egyébként is labilis, nagyon alacsony az ingerküszöbünk. Ilyenkor olyan dolgok is, melyek máskor szinte nem is érintenek meg, könnyen drámává fokozódhatnak. Lelki egyensúlyunk nagyon erősen függ attól, hogyan bánunk a dolgokkal és a helyzetekkel.

## *A „gerstlileves” az életünkben*

A gerstlileves, mely előtt a fiatal nő látható vizsgálással ül. Emilie nővér látszólag egy nagyágyút vonultat fel ez ellen a védtelen meleg leves ellen: „Te bátor leszel!”

Nem kellene a bátorságot megőriznünk komolyabb helyzetekre? Mi az a meleg gerstlileves egy házassági krízishez, egy nehéz operációhoz vagy ahhoz a kötelességhez képest, hogy egy tévutakon járó emberrel komoly beszélgetést folytassunk?

Ha beleéljük magunkat abba a lelki folyamatba, ahogy a bolhából elefánt lesz, akkor ez a serkentés („Te bátor leszel!”) más jelentést kap. Lélektanilag nézve a bátorság a belső és külső ellenállásokkal szemben győzedelmeskedő *személyiség* ereje. A belső ellenállások az ösztöneinkből és az érzelmeinkből indulhatnak ki és hátráltathatnak minket abban, hogy olyanná váljunk, amilyenné szeretnénk.

Nézzük meg egy kicsit közelebbről, hogy mi is megy végbe bennünk. Van bennünk egy elutasító érzés a gerstlileves, a túlzottan udvarias nő stb. iránt. Mint minden embernek, *vannak* érzéseink, érzelmeink, de mi magunk *többek vagyunk*, mint az érzelem. Mert ha nem így lenne, akkor igazából mindenki, aki mérges, szabadjára engedhetné az agresszivitását. Aki hagyja magát, hogy ösztönei és érzelmei vakon űzzék, nem talál benne igazi megkönnyebbülést. Érzelmi élete idővel megbillen, és túlfokozott érzelmi reakciókkal válaszol. Ez az a nő, akit ha csak finoman is megbökünk, máris duzzog vagy robban, vagy a nyakunkba ugrik, aszerint, hogy éppen hogy érzi magát. Az embertársai számára teljesen kiszámíthatatlanul.

Épp így nem teljesezhet ki az az ember sem, aki az érzelmeit – ebben az esetben az agressziót – nem engedi meg magának, hanem elfojtja. Az ilyen ember idővel elveszíti benső hajtóerejét. Egy nő, aki elfojtja az érzelmeit, kemény és élettelen lesz.

### *A kerti öntözőcső esete*

A bátorság funkciója tehát így írható le: erősíti az akaratomkat, hogy az érzelmeink és ösztöneink saját mozgását helyesen irányítsuk. Ez olyan, mint amikor az ember a kertet öntözi a slaggal. Minél jobban megnyitjuk a csapot, annál erősebben kell fognunk a csövet, és pontosan azokra a helyekre irányítanunk, ahova a víz kerüljön. Ha ezt nem tesszük, akkor az öntözőcső céltalanul körbetáncol és lehetséges, hogy leginkább minket spriccel le.

A bátorság jelenti azt az erőt, mellyel a szenvedélyeinket és érzelmeinket a helyes módon irányítjuk: Én nem vagyok az érzelmeimé, hanem nekem vannak érzelmeim és kezelem azokat.

Az erős érzelmek pluszt jelentenek, ha kiteljesítjük magunkban a bátorságot.

De miként teljesedik ki ez a belső erő? – Azáltal, ha megeszem az én gerstlilevesemet. Nem kell a kedvenc étellemmé válnia, de kifejleszték magamban egy bizonyos rutint ennek az ellenállásnak a legyőzésére. – A görög filozófus, Arisztotelész egyszer egy teherhordónak a példáját említi. Ha túl sok terhet vesz magára, összetörik alatta. Ha túl keveset, akkor nincs kihasználva, nem teljesedik ki valamennyi képessége. Hogyan találja meg ez a teherhordó a helyes mértéket? Úgy, ha megpróbál egyre nehezebb terheket hordani.

Így van ez a mi személyiség fejlesztésünkkel is: Aki egy egyszerű gerstlileves – magyarul az egészen kis dolgok – esetén nem győzi le az ellenállást, és nem neveli az ösztöneit és az érzelmeit, az nem lesz képes nehéz kihívásoknak sem megfelelni. Ilyenek pl.: erős ellenszenv valakivel szemben, egy házassági krízis, az önérzetünk vagy igazságérzetünk súlyos megsértése...

A bátorság az a belső erő, ami által a bolhákat meghagyjuk bolhának, és nem engedjük, hogy elefántokká nőjenek.

Emilie nővér nagyon jól tudta, hogy egy fiatal nőt, aki megkezdte útját mint Mária-nővér, az első este egy szimpla gerstlilevesnél miért biztatott ezek-

kel a szavakkal: „Bátor leszel!” Ez a nővér később elmesélte, hogy ez a szó elkísérte őt, és újra és újra a nehézségek leküzdésére motiválta nehezebb krízisekben is, mint amit egy gerstlileves jelent.

### *A nők bátorsága szeretetük kérdése*

Vannak olyan ellenállások, amelyekkel szemben saját erőnkől nem érünk célt. Bizonyos emberekkel szembeni visszautasító érzések esetén gyakran megéljük ezt. Ha arra koncentrálnak, hogy leküzdjük őket, csak még jobban felerősödnek. Ebben az esetben a tisztán természetes bátorság egy görcsös „meg akarom csinálni” kényszeréhez vezethet.

Kentenich atya megnevezi ennek az alapját: A visszautasító érzéseket csak pozitív *érzésekkel*, mint együttérzés, jóindulat, szeretet lehet leküzdeni. De érzéseket nem tudunk csinálni, azokkal meg kell, hogy ajándékozzanak bennünket. Kentenich atya ezért azt tanácsolja: Ne koncentrálnak a visszautasító érzésre – és ezáltal önmagukra is –, hanem kapcsolódjanak össze gondolatban egy olyan személlyel, aki a szeretetüket erősíti.

Ez már természetes síkon is lehetséges. Ha egy olyan emberre gondolunk, akit nagyon szeretünk, és ez a szeretet egészséges, akkor ez kitágítja a szívünket és ezáltal mások iránt is jóságosabbak, szeretetteljesebbek leszünk.

Ez mindenekelőtt a Krisztussal és Atyánkkal, az Istennel való kapcsolatunkra érvényes.

Elutasító érzést érzünk magunkban valaki iránt? Akkor összekapcsolódunk Vele, aki a mi lelkünk-

ben, de az embertársunk lelkében is lakik. Minden ember Isten képmása, aki minden emberre „igen”-t mond. Krisztus minden emberért – a legellenszenvesebbéért és a leghibásabbért is – odaadta az életét. Krisztus áldozata, Isten szeretete minden emberre érvényes, mert minden ember értékes Isten szemében.

Amikor egy ember bensőleg visszataszít bennünket, összekapcsolódhatunk a szívünkben Istennel, Krisztussal. Legalább Ő szeresse bennünk azt a másikat, ha mi most nem tudjuk. Egy gyermekeknek szóló történet így fejezi ezt ki: A kis Anna imádkozik: „Édes Istenem, ma este, kérlek, duplán szeresd a Marcit, mert én ma nem tudom!”

Itt az ellenség szeretetére vonatkozó parancs egészséges módon válik hatékonná. Nem kell az érzelmeinket eltorzítanunk, de kérhetjük a szívünk Istent, hogy helyettünk is fogadja el és szeresse ezt az embert. Ez visszahat a mi érzelmeinkre is: nyugodtabbak leszünk, az elutasító érzések lecsillapodnak. Megengedjük, hogy Isten győzzön bennünk az elutasító érzések felett.

A bátorság, mint az ellenállások leküzdésének képessége, nemcsak gyakorlás által növekszik, hanem – éppen a nők esetében – az odaadás és egy erős személyiséggel való összekapcsolódás által is. Ez is megmutatkozik Emilie Engelnél.

A második világháború alatt komoly életveszélyben dolgoztak a Schönstatt-mozgalomért. Például minden lelkigyakorlat azt a veszélyt hordozta, hogy a náci rendszer felfedezi és elhurcolja őket. Amikor valaki Emilie nővértől kért tanácsot, hogy



így tovább dolgozhat-e – hiszen ő ezáltal Schönstattot és a Mária-nővéreket is veszélyezteti –, Emilie nővér azt válaszolta: „Isten megsegíti a bátrakat.”

Emilie nővér bátorsága abból az erős támaszból növekedett, amit az alapítóval, a Szűzanyával és Krisztussal való lelki összekapcsolódás jelentett a számára.

„Köszönettel tartozom neki példamutató bátorságáért – mondta egy pap Emilie nővérről. – Azt élte, amit másoktól elvárt, ez tette őt szavahihetővé.”

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

„Ez bizonyára szokatlan számodra, de te bátor leszel!” Ez a mondat elkísérhet bennünket egy időre. Keressük meg magunkban azt az egy vonást, ami nálunk a „gerstlileves” szerepét tölti be. Ezen a vonásunkon dolgozunk azáltal, hogy belső ellenállásunkat és elutasító érzéseinket újra és újra legyőzzük. Ez fáj, de sikerül. Ezen a módon nem öljük ki magunkból ezt az érzést, hanem neveljük és ezáltal beépítjük a személyiségünkbe. „Bátor leszel” – és kikanalazom legalább naponta egyszer az én „meleg gerstlilevesemet”. A szívemben való összekapcsolódás Krisztussal újra és újra meg fogja nekem adni a szükséges erőt.

## 5. Erő a kitartáshoz

### *Rátekintünk Emilie Engelre*

1935-ben Emilie nővér súlyosan megbetegszik tbc-ben. Munkában gazdag évek vannak mögötte, amelyet a nővérutánpótlás nevelése iránti felelősségben a közösség építésével töltött. Ekkor kitör rajta a betegség, s ezáltal megváltozik egész életritmus. A következő időkben élete a kórházakban telik. Súlyos és nagyon fájdalmas operációk következnek. Több évet tölt szanatóriumban. Ebben az időben a tuberkulózis az volt, ami ma a rák: sokan összeroppannak a szenvedéseik alatt; azok közül is sokan, akikkel Emilie nővér van együtt. Még nincs penicillin, a kezelés egyetlen lehetősége a fekvőkúra. Emilie nővér számára ez azt jelenti, hogy naponta nyolc órát kell feküdni. Mindig ugyanaz a bokor, ugyanaz a faszor van a szeme előtt. És aztán egész éjszaka megint feküdni. Tétlenül. És közben nem tudja, hogy egészséges lesz-e még valaha? Tovább terjed-e a betegség? Neki is ez a vég jut, mint azoknak a sokaknak, akik körülötte meghalnak?

Emilie nővér abban a tudatban él ezekben az években, hogy élete sok ember számára gyümölcsöző lesz „akkor is, ha külsőleg tehetetlen”.

## *Rátekintünk magunkra*

Kedd este egy viszonylag üres Intercity-szakaszban középen az asztaloknál hat fiatal, jólöltözött vidám menedzser ül. Nevetnek, fitogtatják egymás előtt, hogy értenek az üzlethez.

Néhány sorral odébb ül egy férfi, nagyjából hasonló korú, gondozott, jólöltözött. Mozdulatlanul ül, egyenesen és mégis láthatóan fáradtan. Oda-odapillant a vidáman beszélgető csoportra, anélkül, hogy arckifejezése legkevésbé is megváltozna. Az egyetlen észrevehető mozdulata, hogy néha ökölbe szorítja a kezét.

Egyszer belenyúl a kabátzsebébe, elővesz egy cédulát, apró darabokra tépi és eldobja. Aztán megint mozdulatlanul ül. Erős a kontraszt az élénk csoporthoz képest.

Valaki bejön a kocsiba és odaül ehhez a férfihoz. Nyilvánvalóan összetartoznak. Beszélgetnek egymással. Világossá válik, hogy munkatársak. Ez a férfi teljesen váratlanul ma tudta meg az elbocsátását. Úton van hazafelé. A családja még semmit nem tud.

## *Átélem, hogy nincs más választásom, mint a kitartás*

Hatalmas különbség van aközött, hogy tudom, a rák egy elterjedt betegség, ill. hogy megtudom, hogy rákos vagyok!

Hatalmas különbség van aközött, hogy tudom, hogy a munkanélküliségi ráta meredeken emelkedik, ill. hogy hirtelen kézhez kapom a saját elbocsátásomat.

Mi mehet végbe abban az emberben, akinek egyik pillanatról a másikra le kell mondania az összes tevékenységéről, akitől elveszik eddigi életének egy fontos részét, mely az életöröm és önbecsülés fontos forrása volt.

Talán mi magunk még nem voltunk ilyen szélsőséges helyzetben, de vannak olyan hétköznapi állapotok és helyzetek, amelyek valamit megéreztetnek a bizonytalanság és kiszolgáltatottság belső állapotából.

Egy fontos megbeszélésre kell mennünk és órák hosszát kell állnunk az autópályán a dugóban. Nem tudunk továbbindulni, nem tudunk senkit értesíteni. Csak néha-néha tudunk az autóval néhány métert továbbgurulni.

Egy asszony reggel bekapcsolja a rádiót és megtudja, hogy súlyos baleset történt az autópályán, sokakat érintett, sok a súlyos sebesült. A férje röviddel ezelőtt éppen abba az irányba indult el, és a baleset idején valahol ott lehetett. Aggódik, hogy talán belekerült a férje is, talán súlyosan megsebesült? A rendőrség még nem tud neki felvilágosítást adni. A feleség számára egy egész örökkévalóság, mire megjön a megnyugtató hír: a férje szerencsésen célhoz ért, a baleset nem érintette.

A kamasz nagylány a barátaival szórakozni ment. Éjfélkor otthon kellene lennie. Múlik az idő: egy óra lesz, majd fél kettő. Kínzó a várakozás, alvásra gondolni sem lehet. Két óra körül nyílik a bejárati ajtó, végre megjött.

Amikor nem tudtunk mást tenni, mint várni és – némelykor – aggódni, az ilyen időszakok élménye

közel áll a korábbi példákhoz, a betegség és a munkanélküliség élményéhez.

### *Mi értelme van az egésznek?*

Mi teszi olyan nehézé, hogy egyik órát a másik után tétlenül töltsük a díványon vagy a kórházi ágyon? Itt az a fő kérdés, hogy lesz-e ennek a fekvő kúrának egyáltalán valami eredménye, vagy a betegség lesz az erősebb?

Nem is annyira a fájdalom a legrosszabb. Mi, emberek, nagy fájdalmakat is el tudunk viselni, ha látjuk az értelmét. Ebben a helyzetben az értelmetlenség a legrosszabb. Miért kell mindezt elviselni? Nem fölösleges úgyis az egész?

Mi teszi olyan nehézé a felmondással való megbirkózást? Nem elsősorban a kevesebb jövedelem zökkent ki bennünket az egyensúlyból. Vannak olyanok, akik csekélyebb fizetésért is hajlandóak továbbdolgozni, csak ne veszítsék el az állásukat. Tulajdonképpen itt is az a nyomasztó, hogy egész személyesen az életünk értelme kérdőjeleződik meg. Az élet értelme kapcsolódik ahhoz, hogy szükség van rám, mert feladatom van. A munkanélküli érzékeny pontja: te fölösleges vagy. Arról az éppen elbocsátott emberről az Intercityben lerítt, hogy egy ilyen hír megtörheti az energiát, megbéníthatja az embert.

Amikor valakinek ilyen kíméletlenül kell küzdenie helyzete értelmetlenségével, akkor a természetes perspektívák sokszor nem kielégítőek. Annak, aki éppen most vált munkanélkülivé, még

mondhatjuk, hogy talán hamarosan adódik majd valami munka. Aki hosszú ideje munkanélküli, arra ez már nem hat. Ugyanilyen kevésbé használ, ha valakinek, akinek egy éven keresztül állandóan feküdni kell, anélkül hogy tudná, segít-e ez rajta, azt mondjuk: „Majd csak lesz valahogy”.

### *Erőteljes nyugalommal*

Emilie Engel egy másik úton jár. Ez ugyanaz az út, amelyen a megbetegedése előtt is járt, de most intenzívebbé válik. Komolyan hiszi, hogy a keresztényeknek semmi sem értelmetlen, mert minden szenvedés benne foglaltatik az Úr szenvedésében. Az ő minden szenvedése is: a betegségével kapcsolatos benső ínségei, az egyedüllét, a fájdalmak, a bizonytalanság, keze megkötöttsége: hogy tenni akar, de nem tud.

Keresztényként mindezt hasznossá tehetjük, ha rábízzuk Krisztusra, és Ő ezért azoknak az embereknek, akiknek szükségük van rá, kegyelmet és erőt ajándékozik. Emilie nővér számára a szanatóriumi fekhelye egy széleskörű hatékonyság középontjává válik: az elhagyatottság, a félelem minden érzését, minden fájdalmat, az unalmat, hogy mindig ugyanazt a bokrot látja maga előtt – mindezt azokért a nagy célokért ajánlja fel, amelyek benne élnek, azért a sok emberért, akiket a szíven hordoz. Legyőzi helyzeté értelmetlenségét azáltal, hogy összekapcsolja önmagát és a szenvedéseit Krisztussal.

A bosznia-hercegovinai polgárháború elleni egyik figyelmeztető virrasztáson néhány asszony

egy plakátot tartott, amelyen csak ezek a szavak álltak: „Tehetetlen dühvel”. Vannak olyan helyzetek, amelyekben emberi szemmel nézve nincs más reakciónk. Azokra az időkre, amelyeket Emilie nővér a kórházakban és szanatóriumokban töltött, más szavak illenek: „erőtéljes nyugalommal”. Ahol emberileg már csak a tehetetlenség és a kiszolgáltatottság tapasztalható, és ahol emiatt könnyen feléled a düh és az agresszió, új értelmet, új erőt ad a Krisztussal való összekapcsolódás, hogy a látszólagos értelmetlenséget, tehetetlenséget mások számára termékennyé tegyük a kitartás hosszú óráiban. Egyesülés az odaadásban Ővele, aki kitartott értünk, valamennyiünkért a lassú kereszthalál óráiban.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Ezeknek a helyzeteknek, amelyekről itt szó volt, van egy különös hatásuk. Ilyen esetekben saját magunkat is csak nehezen tudjuk elviselni. Nehéz az embernek saját magát elviselnie hetekig, hónapokig tartó fekvés esetén. Nehéz az embernek saját magát elviselnie, ha az az érzése: fölösleges vagyok, nem tudok semmit megváltoztatni, nincs más választásom, mint várni.

Megtanuljuk saját magunkat kibírni. Ez egy fontos gyakorlat ahhoz, hogy képessé legyünk komolyabb krízishelyzetek elviselésére. Ez egy olyan gyakorlat, amely kisebb krízisekben is segít nekünk, hogy visszanyerjük lelki egyensúlyunkat.

## *Javaslatok*

Azokat a helyzeteket, amelyekben elkerülhetetlenül várakozásra kényszerülünk – a közlekedési dugót a városban, az ABC pénztáránál a hosszú sort, az álmatlan éjszakákat, az orvos várótermében töltött időt, a várakozást arra a személyre, akivel már sokkal korábban volt megbeszélve a találkozás –, arra használjuk fel, hogy saját magunkat kibírjuk. Megkíséreljük, hogy ne mutakozzunk türelmetlennek, hogy ne szemrehányásokkal reagáljunk, de ne is tereljük el a figyelmünket valamiféle szórakozással.

Elviseljük magunkat, és ezeket a látszólagos „hulladékidőket” erőforrásokká változtatjuk mások számára. Ezt az időt, amikor a düh, a türelmetlenség, a tehetetlenség érzése tölt el, Istennek engedjük át egy olyan ember számára, akit a szívünkben hordozunk, és akinek talán éppen most van szüksége friss erőre. Bízunk abban, hogy Isten képes a mi kitartásunkat a másik számára vigasztalásként, erősítésként, odafordulásként, védelemként felhasználni.

Ha ez nagyon nehéz, kérjük Emilie nővért: „Adj nekem valamit a Te lelkierődből, hogy egyszerûen elviseljem magamat és ezt a helyzetet!”



## 6. A túlterheltség gyengédséggé alakítása

### *Rátekintünk Emilie Engelre*

Amikor Emilie nővér a kórházakban és szanatóriumokban töltött évek után visszatér Schönstattba, tudja, hogy soha nem lesz teljesen egészséges.

Ennek ellenére Kentenich atya 1946-ban megteszi az újonnan megalapított nővértartomány főnöknőjévé. Ez azt jelenti, hogy a háború utáni inséges időkben felépít és vezet egy olyan közösséget, amely egymás után harminc nővérházat nyit meg. Továbbá felelősséget visel sok nővérért, és az egyházi hivatalokkal való tárgyalásokért.

Ehhez még hozzáadódik, hogy Schönstatt alapítóját 1951-ben az Egyház Amerikába számûzte, és nem tarthat kapcsolatot alapításával. Ezért Emilie nővér a vezetés nehéz feladataiban nem kérhet tőle tanácsot.

Emilie nővér kilenc éven át járta ezt az utat. Felvállalta és hordozta a terheket. Egy feljegyzése így szól: „Ki kell tartanom, kerül, amibe kerül!”

### *Rátekintünk önmagunkra*

Egy fiatal férj, aki megtapasztalta, hogy felesége lelkileg és testileg mennyit szenvedett az első

gyermekük születését közvetlenül megelőző időszakban, így szólt feleségéhez: „Hogy várhattam ezt el Tőled!” – Mire ő spontán így válaszolt: „De hiszen szeretlek, és szeretjük a gyermekünket!”

A hatékony szeretet nem retten vissza a nagy erőfeszítésektől sem. Ilyen esetben a gyengédségek is új dimenziót kapnak.

Egy anya gyengédsége kisgyermekére iránt megmutatkozik abban, hogy tizedszer is félbehagy mindent, mert a kicsinek szüksége van rá. Az egymást szeretők közti gyengédség elmélyül, ha nehézségekkel kerülnek szembe. Megengedjük, hogy a szeretetünknek ára legyen. Ennek az erőfeszítésnek különleges hatása van: gyengédebbé tesz bennünket.

Van egy fiatal pár, a fiú Münchenben tanul, a lány egy félétet Londonban hallgat az egyetemen. Mindkettőjüknek kevés a pénze, ezért abban egyeznek meg, hogy csak nagyon sürgős esetben telefonálnak. Egy ismerősének azt meséli a fiú: „Megint tudtam a telefonra egy kicsit gyűjteni, egy hétig csak egytálételt ettem a menzán.” Találékonyá válik a takarékoskodásban, hogy a barátnőjét gyakrabban felhívhasssa. – A lány persze semmit nem tud meg erről. Ha kérdezi a fiút, hogy tudta előteremteni a pénzt, az keres valami kibúvót, pl. „innen éppen olcsón tudok telefonálni”.

A gyengédség összefügg az erőfeszítéssel. Ez a fiatal férfi áldozatot hoz azért, hogy hallhassa barátnője hangját.

A gyengédség összefügg a titkossággal is, ez is érezhető itt: „Nehogy megtudja!”

Ez különbözik az énközpontú szeretet-bizonyítékoktól, amelyek arra szolgálnak, hogy kidomborítsák az áldozat nehézségét.

A gyengédség az elrejtettség védelmét keresi. Az erőfeszítéseket, amelyeket egymásért hozunk, titokban tesszük, nem mutatjuk ki a másoknak. Kis Szent Teréz a gyengédségeket a benső szeretet kis titkainak nevezi.

A gyengédség a szeretet olyan fajtája, amely mosoly mögé rejtí az erőfeszítését, mert csak egyszerűen boldoggá akarja tenni a másikat. A férj a feleségét, aki éppen szeszélyes és minden lehetséges és lehetetlen dolgon veszekszik, a karjaiba zárja, ahelyett, hogy otthagyná. Az igazi gyengédség itt nem az átkarolás, hanem az ezzel kapcsolatos lelki erőfeszítés: „Nem hagylak most faképnél, olyannak szeretlek, amilyen vagy.” – A feleség elviseli a férj elkerülhetetlen túlóráit, és nem veteti észre vele, hogy mennyire szüksége lenne rá. Ez az észrevétlen elviselés is gyöngédség. A gyöngédség lehet fárasztó, de ez olyan fáradtság, amely boldoggá tesz.

Aki Emilie nővérrel mint tartományfőnöknővel találkozott, nem érezte, hogy a feladat súlya összenyomná. Időt szánt az egyes emberekre, elintézte a felmerülő feladatokat, és volt egy pillanata azokra az emberekre is, akikkel találkozott. Amikor pihe-nésként egy ideig szanatóriumban volt, Emilie nővér meglátogatta a különböző osztályokon a betegeket és sokat beszélgetett velük. Egy férfi később tréfásan-komolyan azt mondta az ápolónőnek, aki szintén Mária-nővér volt: „Nővér, ha az ön feljebb-

valói mindnyájan olyanok, mint a tartományfőnök nővér, akkor én is Mária-nővér leszek, ha még egyszer megszületek”.

A nehézségeket, a túlterheléseket két nézőpontból is nézhetjük. Ha csak a közvetlen lehetőségeinket nézzük, akkor könnyen elveszítjük a kedvünket. De ha ezt a kihívást alapindítékunkkal, a szeretettel kapcsoljuk össze, akkor egészen új erők élednek fel bennünk. Exupéry elbeszéli, hogy egy pilóta barátja a repülőgéppel az Andok kietlen hóbirodalmának fogságába került. Miután már minden ereje elfogyott, fel akarta adni. Nem volt már más vágya, mint belefeküdni a hóba, hogy meghaljon. Akkor eszébe jutott: „Ha itt meghalok, nem talál meg senki. A feleségem semmiféle nyugdíjat sem fog kapni a biztosítótól.” Az, hogy így a feleségére gondolt, erőt adott neki ahhoz, hogy még több napon és éjszakán keresztül tovább menjen, és lejusson a lakott területre. És túlélte.

Emberek iránti, Isten iránti gyengédséggé válnak bennünk a szeretetből hordozott megpróbáltatásaink.

Emilie nővér a feladatokat és a terheket nem a konkrét erőtartalékok alapján ítélte meg, hanem úgy tekintette őket, mint szeretete kifejezését. Ez mindig Istent és az embereket átölelő szeretet volt. És a szeretete szakadatlanul növekedett. Ez tette őt erőssé.

„Emilie nővér nagy áldozatokat hozott. Többet, mint amit elvártak tőle” – mondta róla Kentenich atya.

## *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Egy olyan emberre tekintünk, akit szeretünk és akit a szeretetünkkel el akarunk kényeztetni: a társunkra, egy gyermekre vagy valaki másra, aki nekünk értékes.

Megengedjük, hogy ennek a szeretetünknek ára legyen. A napközbeni túlerőltetéseket, azt az érzést, hogy a kihívás számomra túl magas vagy túlzottan alacsony, a fájdalmakat, bizonytalanságokat stb. iránta való gyengédséggé változtatjuk. Ahol valami nehezzé válik, azt mondjuk magunkban: „Teérted...” és kimondjuk a nevet. És vállaljuk a nehézségeket. Akinek úgy tetszik, az ezeket a kis ajándékokat láthatóvá is teheti, amennyiben minden gyöngédséghez gyűjt egy jelet, és ezt a következő alkalomkor odaajándékozza.

Ha ilyen módon szeretjük az embereket, Isten jön a közösségünkbe és megerősíti a szeretetünket.

## 7. A felszabadult mosoly ereje

### *Rátékintünk Emilie Engelre*

A nehéz operációk nem kívánt mellékhatásként egyre nagyobb fokú bénulást okoznak. Így Emilie nővér élete utolsó évében – 62 évesen – tolószékbe kényszerül. Tartományfőnöknőként továbbra is betölti hivatalát.

A nővérek több zarándoklatot tesznek Schönstattba, amelyek során Emilie nővér gyógyulásáért imádkoznak. Az utolsó zarándoklatnál ő is velük van.

A zarándoklat után, visszatérve a Metternich tartományi székházba (Koblenzben), Emilie nővért beviszik a kápolnába. Az üres tolószék a kápolna előtt áll.

Egyszerre csak Emilie nővér elkezd tiszta szívből nevetni. Láthatóan felvidult. Arra a kérdésre, hogy mitől ilyen vidám, azt válaszolja: „Éppen elképzeltém, ahogy most itt feljönnek a nővérek és meglátják az üres tolószéket. Azt gondolják, a csoda megtörtént!”

Szívből tud nevetni, amikor elképzeli, hogy azt gondolják: megtörtént, közben pedig minden maradt a régiben. És ez után az utolsó zarándoklat után egyben tudatosítja a nővérekkel: „Ha a jó Isten nem úgy hallgatja meg az imánkat, mint ahogy mi azt

szeretnék, én akkor sem hagyom, hogy rosszat mondjanak rá.”

### *Rátékintünk önmagunkra*

Egy házaspár a hétvégeken mindig kirándulni megy, gyalogtúrákat vagy biciklitúrákat tesz. Az egyik ilyen túrán egy templomot keresnek fel. Kis köszönő táblácskákat fedeznek ott fel, amelyeken az emberek köszönetüket fejezik ki egy szerencsés születésért, gyógyulásért stb.

De volt ott egy tábla, amely egészen más volt. Az volt ugyanis ráírva finom, takaros betűkkel: „Köszönöm, hogy tizenöt éven keresztül *nem* hallgattál meg.”

Isten nem hallgatott meg valakit tizenöt éven keresztül, és ezért köszönetet mondani? Ez ellentmondásnak tűnt. A képzeletem azonban elkezdett dolgozni. Mit kívánhatott valaki tizenöt éven keresztül vágyódva magának, amiről aztán mégis belátta, hogy jobb volt, hogy nem kapta meg? Tizenöt évig imádkozott valaki, valószínűleg türelmetlenül, beteljesületlenül, csalódottan. És aztán volt benne annyi nagyság, hogy belássa: mégis jobb volt ez így.

Aztán a saját kívánságomra gondoltam, amit ugyan nem tizenöt, de mégis már öt éve újra és újra Isten elé viszünk. Ő nem hallgatott meg minket eddig és ebben a dologban valamelyest csalódtam benne. Aztán egyszerre felmerült bennem a kérdés: Milyen okai lehettek, hogy nem teljesítette a kérésünket? Most először engedtem közel magamhoz azt a gondolatot: lehet, hogy mégis jó volt így is?

Azt mindenesetre azonnal meg tudtam állapítani, hogy a feleségemnek és nekem jót tett a dolog közös hordozása és elviselése, az egységünk érezhetően növekedett.

### *Mindenáron szeretnék valamit, de nem kapom meg*

A belső egyensúlyunkat néha az zavarja, hogy mindenáron akarunk valamit és egyszerűen nem kapjuk meg.

Lehet ez egy hivatással kapcsolatos kívánság. Mindenáron szeretnénk egy bizonyos beosztást, továbbképzést és egyszerűen valaki más kapja meg.

Lehet ez egy emberekhez kapcsolódó kívánság. Feltétlenül szeretnénk ma ezt vagy azt tenni és a partnerünk nem akarja.

Lehet ez egy kívánság, amit Istentől kérünk. Mindenáron szeretnénk egy gyereket. Szeretnénk megszabadulni az idegességünktől. Szeretnénk...

Amint valamit feltétlenül, mindenáron akarunk, lelkileg megkeményítjük magunkat eziránt. Ennek eredménye egy növekvő belső feszültség. Először csalódottak vagyunk, aztán megkeseredettek: „Olyan régóta imádkozok már és Isten nem hallgatott meg!” Vagy: „Mi mindent tettem már érte (pl. a társamért) és ő egyszerűen nem teljesíti a kívánságomat!”

Nyilvánvalóan azonban a másik is lehetséges: „Köszönöm, hogy tizenöt éven keresztül *nem* hallgattál meg!”



Hogyan jut el valaki odáig, hogy valamiről, amit nagyon szeretett volna, amit hosszan és kitaratóan – tizenöt évig – kért, egyszerûen lemondjon, és ezért köszönetet mondjon?

Hogyan jut el valaki odáig, hogy nagy derû tölti el, amikor elképzeli, hogy a többiek (tévesen) azt gondolhatják, hogy a régóta kért csoda megtörtént? És hogyan tudja valaki még azt is mindjárt kijelenteni: „Ha nem történik meg a csoda, akkor sem hagyom a Jóistent vádolni?”

Aki tizenöt év után meg tudja köszönni, hogy imáit nem hallgatták meg, az sokat küzdött azért, hogy Istent megértse. Ez érvényes Emilie Engelre is. Ez a derû nem esett az ölébe, megszenvedte a betegségét.

### *Valaki a szenvedésben rám mosolyog*

A boldogság nem jelent szenvedésmentességet. A boldogság az a megtapasztalás, hogy e fájdalom mögött, a szenvedéseim és lelki sötétségem mögött ott áll valaki, aki rám mosolyog, aki többet akar nekem ajándékozni annál, mint amit én ebben a pillanatban mint legjobbat elképzelek.

Ez a megtapasztalás elsősorban az én személyes istenképemtől függ. Érdeemes elidőzni itt egy pillanatra és megkérdezni magunkat: milyen az én istenképem?

Ha válaszolni akarunk a kérdésre, kérdezzük meg egyszerûen magunktól: milyen esetekben jut Isten önkéntelenül is az eszembe? Ha valami olyat tettem, ami nem helyes? Ha úgy érzem, hogy valaki

pórázon tart? – Isten, a bíró, az őrmester! Vagy akkor gondolkodok rá, ha valami váratlanul jól sikerült? – Isten, a szeretettel teljes, aki engem ajándékokkal lep meg.

Milyen érzéseim támadnak teljesen ösztönösen, amikor rágondolok? Melyik érzés van túlsúlyban? A félelem, mert nem vagyok elég „vallásos” és kifogástalan, mert nem vagyok olyan tökéletes, mint ahogy gondolom, hogy Isten kívánja? – Újra az ítélő Isten.

Vagy örömet érzek, amikor megtapasztalom saját korlátaimat, mert nem szükséges, hogy tökéletes legyek előtte? Vagy gyakrabban érzek Istenre gondolva teljesítménykényszert, mert nekem, mint vallásos embernek, olyan sok elvárásnak kell megfelelnem? – Isten, mint kemény edző.

Ahhoz, hogy egy ember a szenvedés közepette mosolyogni tudjon, hogy könnyek között – emberi csalódások esetén – mosolyogni tudjon, egészen különleges módon kell megtapasztalnia Istenét.

Kentenich atya itt az Ószövetség prófétáira utal és azt mondja: Isten ki akarja nekünk mutatni a gyengédségét. Hordozni akar bennünket a vállán, a szívében, a térdén. – Ezek a képek arra hivatottak, hogy megmutassák, Isten minden lehetséges módon be akarja nekünk bizonyítani gyengéd szeretetét, hogy ne csak tudjuk, hanem érezzük és éljük is meg.

## *Lábakat kértem, és Isten szárnyakat adott*

Hogyan tudjuk így megélni Istent, ha a bennünkben talán egy egészen más istenképet hordozunk? Kentenich atya javaslata: váljanak érzékennyé Isten kivételező szeretetére.

A legtöbb ember, amikor önmagát másokkal összehasonlítja, elsősorban azt látja meg, amije nincs, amit Isten neki nem adott. Ez az Istennel való kapcsolatban olyan életérzést alakít ki, mint akit megrövidítettek. Isten gyengéd szeretetét az ellenkező úton találhatom meg. Amikor másokkal összehasonlítva magamat azt keresem, amivel Isten kivételezve csak engem ajándékozott meg. Azokban a helyzetekben, amelyek akaratom ellenére jöttek létre, nem a tehetetlenséget látom, hogy Isten nem teljesítette a kívánságomat, hanem inkább az ajándékokat keresem, tehát hogy milyen más ajándékot adott nekem Isten azért cserébe, hogy nem teljesítette a kívánságomat.

Egy béna fiatal nő írt egy könyvet: „Lábakat kértem, Isten azonban szárnyakat adott nekem” – címmel. Ez pontosan ugyanaz a megtapasztalás: ha Isten tevékenységét figyelmesebben érzékeljük, felfedezzük, hogy rendszerint többet ajándékoz nekünk, mint amit kértünk, csak éppen másképp.

Egy olyan ember, aki ezt újra és újra felfedezi, abba a sajátságos állapotba kerül, amit Kentenich atya „*isteni mosolygás és emberi sírás*” állapotának nevez. Természetesen megmarad a csalódottság a teljesítetlen kívánság miatt, a fájdalom, hogy Isten most nem ad „lábakat”, hogy sok esetben hátrányos

helyzetűnek, valamiből kizártnak érezzük magunkat. De az ilyen emberi nehézségek közepette is rejtezik valamiféle boldogság, aminek egészen más minősége van, mint annak a könnyed boldogságnak, ami az éppen megfelelő kedvező körülményekből és a jó egyéni érzelmi állapotból ered.

„*Ha a jó Isten nem úgy hallgatja meg az imánkat, mint ahogy mi azt szeretnénk, én akkor sem engedek rá semmi rosszat se mondani!*” – írja Emilie Engel. A bénasága megmarad, de Isten többet adott, mint amit kértek, „szárnyakat” adott neki. Aki élete végén találkozott vele, Isten mosolyával találkozott. Boldog volt, vonzóan boldog, irigylésre méltóan boldog a betegségével járó szenvedések közepette.

Ha őszinték vagyunk magunkhoz, kimondhatjuk, hogy nem az a fontos nekünk, hogy minél hamarabb boldogok legyünk. Amennyire csak lehet, intenzíven, mélyen szeretnénk boldogok lenni. És ezért hajlandóak vagyunk áldozatokat is hozni.

Emilie nővér bátorít bennünket, hogy éljünk is ennek megfelelően. Ha nem ragaszkodunk annyira a kisebb, könnyedebb, fájdalommentesebb boldogsághoz, egyéni kívánságokhoz, akkor megragadhatjuk a nagyobb boldogságot, Isten kivételező szeretetét ott is, ahol fájdalmat okoz. Engedjük, hogy szárnyakat kapjunk ajándékba, egy *isteni* mosolyt könnyek között is.

## Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére

Talán nehezen hisszük el, hogy Isten gyengéden szeret bennünket. Talán nehezen megy a mosolyát átélni és visszamosolyogni Rá.

E magatartásformába úgy nőhetünk bele, hogy gyakoroljuk a mosolyt azokban a hétköznapi helyzetekben, amelyek másként történnek, mint ahogy mi szeretnénk. A telefon éppen akkor csörög, amikor bevásárolni indulnánk. A busz éppen az orrunk előtt megy el. Egy kis nyugalmat szeretnénk és akkor jön valaki. Hogyan tudjuk ezekben az isteni mosolyt felfedezni?

Kentenich atya három *életszabályt* nevez meg ennek megtanulásához:

– Szabadulj meg a felesleges kényszertől, az *én-görccstől*.

Az első reakció, amit a választott példa alapján gyakorlok: *egyszerűen most ez van, elfogadom, ahogy van, nem úgy, ahogy szerettem volna*. Tehát belsőleg átállítom magam, fölveszem hát a telefont vagy megnézem, mikor jön a következő busz.

Nem használok el erőt arra, hogy az elkerülhetetlen miatt idegesítsem magam, hanem azt mondom magamnak: *Egyszerűen ez van!*

– Másodszor: *tedd ezt állandó derűvel!*

A második reakció: *rámosolygok Istenre, vagyis megkérdezem: na, mit tervezel már megint? Nyitottá válok arra, amivel meg akar lepni engem.*

Valaki lekéste a vonatot, a következővel kell menjen és azt mondja magának: *jól van, Istenem, te tudod, mire jó ez, még ha időt is vesztek. A követ-*

kező vonaton találkozik egy asszonnyal, aki ugyan-oda utazik és akiért a férje ki fog jönni a vonathoz. Ez azt jelenti, hogy ezzel megtakarít egy körülményes buszozást és végül is hamarabb hazaér, mintha az első vonattal utazott volna. Nem mindig mutatkozik meg ilyen gyorsan, hogy mit akar Isten nekünk ajándékozni. De aki nyitott, idővel sokmindent felfedez ezek közül.

– Végül: tedd mindezt következetes *átlelkesültséggel!*

Ez alatt azt érti Kentenich atya: *Fölhasználom a helyzetet, hogy a szívemben összekapcsolódjak a Szentlélekkel.*

Teljesen természetes, hogy egy olyan pillanatban, amikor valami nem sikerül, bosszankodás, nyugtalanság ébred bennem. Ki örül, ha megzavarják a terveit! Ha ilyen érzések ébrednek bennem önmaguktól, akkor lehetősége van a bennem lakó Szentléleknek, hogy neveljen engem az érzelmeknek ilyen mélységeiben is. Tehát odanyújtom a mérgemet, hangulatomat a Szentléleknek és azt mondom: „Mondjál Te bennem igent Isten akaratára, gondoskodj arról, hogy együtt játszassak Vele.” Erre elég egy fohásznyi idő.

Emilie nővér valakinek a következő tanácsot adta: „Jól teszi, ha teljesen ráhagyatkozik Isten akaratára, ahogy a körülményeken keresztül megmutatkozik. Nem szabad tehát teljesen arra beállítódnia, hogy saját tervei megvalósulnak. Ha az akaratát teljesen a Jóistennek és a Szűzanyának ajándékozza, akkor semmi sem tudja Önt kibillenteni az egyensúlyából.”

## 8. A szeretet legyőzi az ellenállást

### *Rátékintünk Emilie Engelre*

Tartományfőnöknőként Emilie nővér felelős volt egy olyan nővérért, aki a közösségi életben gyakran problémát okozott. Újra és újra faragatlanul viselkedett másokkal. Emilie nővér gyakran beszélt az illetővel.

A nővér később elmesélte: „Emilie nővér mindig újra kedvet csinált nekem ahhoz, hogy megint dolgozzak magamon. Kimutatta, hogy hisz a bennem lévő jóban, hiszi, hogy a lényem jó.”

Az Emilie nővérrel szerzett tapasztalatait ez a nővér így foglalja össze: „Vele mindig megérte új-rakezdeni.”

„*Krisztus bennem a többieket akarja szolgálni, általam boldoggá akarja tenni őket!*” (Emilie nővér)

### *Rátékintünk önmagunkra*

Egy bérházban lakik egy orvostanhallgató lány. Késő este van. Egyszer csak a fölötte lakó bérlő elkezd zajongani. Először a nappaliban tesz-vesz nagy zajjal, majd a konyhában, végül a fürdőben. Megpróbálja felhívni, hogy legyen szíves már lecsendesedni, de nem veszi fel a telefont. Fekszik az

ágyban és a bensőjében „forr”. Ezt a viselkedést szemtelennek tartja. Végül is egy kissé elcsitul a dühe. Akkor ilyen gondolatok jutnak eszébe: mi indíthat egy embert ebben az órában arra, hogy ilyen vadul csapkodjon maga körül, hogy az egész környezetét fölébressze? Megváltozik a hozzáállása a felső lakásban történt eseményhez.

Másnap kávézásra invitáló cédulát akaszt ennek a szomszédnak az ajtajára. Végül is eljön, de a megadott időnél egy kicsit később. Nyilvánvalóan először nem akarta megtenni ezt a lépést.

Beszélgetnek egymással és kiderül, hogy a férfi elvesztette az állását.

A végén az illető bérlő bátorságra kap, mert van valaki, aki nem ítélte el őt a viselkedése miatt; mert van valaki, aki elfogadta őt ezekkel a lehetetlen dolgaival együtt.

Újra és újra találkozunk emberekkel, akik a lehetetlen viselkedésükkel kibillentenek bennünket az egyensúlyunkból. Gyakran tehetetlenül állunk velük szemben, hiszen egy embert nem lehet olyan gyorsan megváltoztatni! Ezt magunkon is látjuk abból, ahogy a saját hibáinkat és korlátainkat kezeljük.

Két lépést ajánlunk, melyek segítségével idővel e területen is bensőleg kiegyensúlyozottabbak lehetünk.

Az első lépés azokra a sajátosságokra vonatkozik, amelyek csak azért zavarnak, mert a másik más.



## *A másféle embertípusok elfogadása és ennek haszna*

Az ellentétek nemcsak vonzzák egymást, hanem taszíthatják is. Egy nyugodt, meggondolt embernek, akinek mindig egy kicsit több időre van szüksége ahhoz, hogy egy gondolatot végiggondoljon, bizonyos körülmények között a nagyon élénk, gyors észjárású ember az idegeire mehet. Egy tétovázó, nagy beleérző képességgel rendelkező nő lehet, hogy sarokba szorítva érzi magát a „tettek asszonyától”, aki mindig mozgat valamit.

Amikor az emberek más milyenek, mint mi, a belső egyensúlyunk megőrzésének az az útja, hogy igent mondunk rájuk és az ő típusukra. Igent mondani leginkább arra tudunk, ami nekünk ad valamit. Ezért megpróbálunk ezekből a más típusokból egészséges értelemben „profitálni”. Megtanulunk tőlük olyan dolgokat, amelyek nekünk nem mennek jól, „nem fekszenek”, közösen csinálunk valamit, és így akkor nekünk is jut valami azokból az erősségekből, amelyekkel egyébként nem rendelkezünk.

A második lépés azokra az igazi hibákra vonatkozik, amelyek a másokban zavarnak bennünket. Kentenich atya két utat mutat, hogy a másikkal újra „egyenesbe” jöjjünk.

### *Legyőzöm magamban a másik hibáit*

Ez az egyik út: Megkíséreljük, hogy támadást indítunk a saját magunkban is megtalálható illető hiba ellen. Ha nekünk nincs ilyen hibánk, akkor ke-

resünk valamit, ami a saját személyiségünkben ennek a hibának a megfelelője.

Idegesít bennünket egy ismerősünk, mert állandóan pontatlan. Feltehetőleg nekünk nincs rá szükségünk, hogy a pontatlanságot, mint gyengeséget leküzdjük. Hiszen ha nem lenne fejlett érzékünk a pontosság iránt, nem is bosszantana úgy fel az ismerősünk. Megkérdezhetjük azonban magunktól, hogy a más emberekkel való kapcsolatunkban hol van bizonyos slamposság. (A pontatlanság ugyanis nem más, mint a közös időbeosztásra vonatkozó slamposság.) És akkor találunk valami egészen mást: mi a meghallgatásban vagyunk slamposak. Csak félig figyelünk a másokra, állandóan közbeszűrjük a saját elképzeléseinket. Vagy slamposak vagyunk az egészre vonatkozó közös felelősségvisselélésben, pl. mindig másra hagyjuk az irodában a kávéfőző kitisztítását. Az út tehát a következő: Annak az embernek, aki idegesít minket, azáltal tudunk segíteni, hogy megpróbálunk mi saját magunkon ezen a ponton javulást elérni. Kentenich atya ezzel a módszerrel csodálatos eredményeket ért el.

### *A vágyaiban érzékeljük az embert*

Nyilvánvalóan ezt a második utat járta Emilie nővér az említett esetben és ezt próbálta meg az orvosanhallgató lány is. Itt arra törekszünk, hogy a másik személyiségét, mint egészet fogadjuk be magunkba. Ez mindenekelőtt azt jelenti, hogy a jó erőt keressük, a minden emberben meglévő, a jóra ösztönöző erős motivációkat. Megkíséreljük a má-

sik embert nemcsak úgy látni, ahogy pillanatnyilag viselkedik, hanem a vágyain keresztül nézni, hogy milyen szeretne lenni.

Már önmagában az is, ha a másik ember vágyaira pillantunk, oldja a belső feszültségünket. Sokszor egyszerűen a tehetetlenség és nem az irántunk való rosszindulat az oka a másik ember tetteinek.

A vágyaira való tekintet pedig azt is lehetővé teszi, hogy a másik ember „tulajdonképpeni énjét” megszólítsuk. Ezáltal a gyengéit ő egyre jobban leküzdheti, már amennyire ezek a gyengék egyáltalán leküzdhetőek.

### *Krisztus akarja bennem boldoggá tenni az embereket*

Mennyi erőt kell hordozzon egy ember a megfelelő önnevelés által; mennyi erőt kell kisugározni az által, hogy következetesen hisz a másikban levő jóban ahhoz, hogy valaki a végén azt mondhasa: „*Vele mindig megérte újratekenni.*”

Az emberek közötti egyensúlyzavarok kezelésének ez az útja sokat követel tőlünk. Ehhez erőre van szükség. Aki mindig csak magával van elfoglalva, nem tud másokhoz odafordulni és másokat hordozni.

Ha eközben csak magunkra hagyatkozunk, akkor túl magas számunkra az elvárás. Ha létezik olyan terület, ahol Isten nélkül nem tudunk emberek és emberségesek lenni, akkor az éppen az emberek közötti kapcsolatok tere.

Emilie nővér nem véletlenül mondja: „Krisztus akarja bennem a többieket szolgálni, általam a többieket boldoggá tenni.” – Nem én teszem ezt, Krisztus teszi ezt bennem.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Az elkövetkezendő időben megpróbáljuk az imént említett lépéseket egy olyan embernél gyakorolni, aki pillanatnyilag gondot okoz nekünk és újra meg újra kibillent az egyensúlyunkból.

Ehhez összekapcsolódunk Krisztussal, aki a környezetében élő embereknek mindig kedvet csinált az újrakezdéshez: a vámos Zakeusnak, a házasságtörő asszonynak, Mária Magdolnának. Mi magunk az Úr kegyelméből és jóakaratából élünk, aki mindig kész arra, hogy megbocsásson nekünk. Amilyen Ő velünk szemben, olyanok szeretnénk lenni mi is a más emberekkel szemben. Akkor Krisztus jóságát és emberbarátságát tapasztalhatják meg bennünk az emberek.

## 9. A kedvesség egyéni módja

### *Rátékintünk Emilie Engelre*

Azokkal a szavakkal, amelyeket csak úgy mellékesen jegyzünk meg, van egy probléma: néha nem értjük meg őket. És aztán már nem tudunk visszakérdezni: mit is akartál ezzel mondani?

És akkor úgy kell vennünk a szót, ahogy mi azt értjük, értelmezzük, vállalva azt a kockázatot, hogy másképp gondolták.

Camus azt mondja: „Kedvesség az a mód, ahogy egy ember igent mond, anélkül, hogy egy határozott kérést intéztek volna hozzá.”

Ennek a mondásnak Emilie nővérrel kapcsolatosan egészen különös értelme van. Erről lesz most röviden szó.

Emilie nővérnek ez volt az egyik kedvenc képe:

Ha mi az „első szerelem” lelkesedésével visel-tetünk Isten iránt, akkor mindent oda akarunk aján-dékozni neki. Tehát akkor mindent, ami számunkra értékes, összecsomagolunk egy *bőröndbe* és oda-tartjuk Istennek. Isten örül és elfogadja az ajándé-kot. De aztán visszaadja nekünk a bőröndöt az éle-ten keresztül vezető utunkhoz és azt mondja: Majd elveszem magamnak mindig azt, amit éppen szeret-nék.

Emilie nővér szerette ezt a képet a „*bőrönddel*” és újra meg újra beszélt róla. A betegsége folyamán számbavette, hogy mit vett már ki magának Isten belőle: a járás képességét (béna volt), a bal kéz mozgását, a beszédképességét. Amikor már nem tudott beszélni, ezt írta a táblácskájára: „Van még a bőröndben!”, és a szeméire meg a homlokára mutatott. Ezzel azt akarta mondani: A szellemi képességeimet és a látásomat Isten még meghagyta nekem, ezt még oda tudom adni.

Egyszer azt mondta viccelődve, hogy ha még tudna, írna egy könyvet a következő címmel: „Egy bőrönd története”.

„Kedvesség az a mód, ahogy egy ember igent mond, anélkül, hogy egy határozott kérést intéztek volna hozzá.”

Emilie Engel az útja elején – anélkül, hogy Isten meghatározott dolgokat kért volna tőle – igent mondott arra, hogy mindent odaad Istennek. Ez a *megelőlegezett* szeretet egyéni kisugárzást és vonzóerőt adott neki. Egészen az élete végéig. Egy fiatal lány, aki a halála előtt néhány héttel véletlenül találkozott vele, így ír erről a találkozásról: „Egy tolószék előtt álltam, amelyben egy Mária-nővér ült. Láttam, hogy erősen nyomorék, a feje nagyon oldalra billent. Amint megláttam, köszöntem és rámosolyogtam. Egy egészen sugárzó szempár nézett rám, amelyet már soha nem felejték el. Ő is köszönt és mosolygott. Én akkor még nem ismertem, de ez az élmény örökre az emlékezetemben marad.”

Mi a kedvesség? Külső szépség, mozgékony-ság, megnyerő beszédmód? Emilie nővérnek élete végén mindebből semmi sem volt. Mégis azok, akik kapcsolatba kerültek vele, soha többé nem felejtették el csillogó szemeit, arcvonásai szépségét, személysége beszédét. Titka, hogy nyílt szívvel, kikötések nélkül „igen”-t mondott és sorra mindent odaajándékozott Istennek. Ez a szentek kedvessége. A szentség nem egy kemény tökéletessé válási program, hanem a szeretet tökéletessége, amely teljesen odaajándékozta magát.

Emilie nővér teljesen odaajándékozta magát. Egy imában újra és újra felteszi Istennek a kérdést: „Ha tetszik neked, hogy tőlem...” És akkor megfogalmazza, hogy mi az, amit még elvehet Isten a bőröndjéből: az egészséget, azokat az embereket, akiket szeret, feladatokat, amelyek tetszenek neki. És újra meg újra megerősíti: „Igen, elveheted! Amen, Atyám, kérlek rá!”

### *Rátekintünk önmagunkra*

A legtöbb nőnek tetszik, ha azt mondják róla, hogy megnyerő az egyénisége, hogy vonzereje van, hogy kedves.

Amikor örülünk annak, ha mások szeretetreméltónak találnak, azzal a vággyal függ össze, hogy tetszeni akarunk.

A tetszeni akarás természetes vágy. Ez egy útja annak, hogy valakivel személyes kapcsolatba kerüljek. Egy másik út, hogy tenni akarok valamit érte és így bizonyítsam be a szeretetemet. Mindkettő, a tet-

szeni akarás és a másikért való tenni akarás is ugyanannak az alapvető váagnak két kifejezési formája: *szeretni és viszonz szeretetet kapni*. A férfinál és a nőnél gyakran eltérő a hangsúlya ennek az alapvető váagnak.

### *A tetszeni akarás, mint probléma*

A tetszeni akarás, mint alaptulajdonság okozhat problémákat is. Újra és újra kibillenthet bennünket az egyensúlyunkból. Ez akkor történik, ha felületesen, a „tetszeni akarok, mindegy, hogy kinek” motó alapján hagyjuk érvényre jutni.

Akkor a tudatalattink egyre gyakrabban kezdi kérdezni: Tetszem a többieknek? Milyen hatást váltok ki? Elfogadnak? Akkor kialakul bennünk egy rejtett hiúság, amely mások jóakarátát semmi esetre sem akarja elveszíteni. Akkor sem, ha mi magunk közben egyre többet veszítünk. Elveszíthetjük a saját ízlésünket, kedvenc tevékenységeinket, kezdeményezőkézségünket, talán azokat az igazságokat is, amelyek életünk hordozói.

### *A tetszeni akarás, mint lehetőség*

A tetszeni akarás mint alaptulajdonság azonban meg is érlelhet és erőt adhat nekünk, ha helyes módon engedünk neki. Akkor nem így hangzik a kérdés: jónak találunk a többiek? Hanem így: tetszik ez *Neked*, örömet okoz ez *Neked*? Ez a „Te” lehet egy olyan ember, akit szeretünk és aki minket szeret. Az egészséges szeretet tiszteli a másik egyéniségét, szolgálni akarja a másik életét, a másik titokzatos-



ságát. Ezért nyugodtan rábízhatjuk magunkat az igazi szeretetre. Ilyenkor nem kell rögtön attól félnünk, hogy a másik „saját képére és hasonlatosságára” átformál minket. Az igazi szeretet gondosan bánik a másik nagyságával és öröme telik a másság kibontakoztatásában.

Minden személyes odafordulásnak vannak azonban korlátai, amint annak a kérdésnek is: „Tetszem neked?” Meg kell tanulnunk azt is, hogy határokkal védjük a személyiségünket, hogy a nemtetszést is vállalva ellenálljunk a másiknak, ha önmagunkból valami fontosat kellene földadnunk.

### *Egy lehetőség, hogy szabadon kiélhessük a tetszeni vágyásunkat*

Csak egyvalakivel szemben élhetjük ki szabadon a tetszeni vágyásunkat, miközben kiteljesedik személyes nagyságunk. Ez a valaki Isten. Hiszen Isten teremtett bennünket, egyedül Isten ismeri a mi igazi nagyságunkat, Ő úgy szeret minket, amilyenek vagyunk és amilyenek lenni szeretnénk.

Annak a nőnek, aki a tetszeni vágyását ehhez a végső horgonyhoz rögzíti, van egy nyugvópontja. Örömmel létesíthet emberi kapcsolatokat anélkül, hogy önmagát elveszítené. De örömteli öntudattal ellent is tud mondani a többieknek, ahol szükséges, anélkül, hogy attól félne, elveszíti a többiek tetszését.

Emilie nővér egy egyszerû utat mutat nekünk ennek gyakorlására. A tetszeni vágyásunkat Istenhez kötjük, a „bőröndből” élünk.

„Kedvesség az a mód, ahogy egy ember igent mond, anélkül, hogy egy határozott kérést intéztek volna hozzá.” Van egy olyan kedvesség, ami a szentekből árad ki. Annak a szeretetnek a légköre, amely örömmel és félelem nélkül teljesíti Isten halk kívánságait, még azelőtt, hogy Isten ezeket a kívánságokat kinyilvánította volna. Ma az ilyen ritka kedvességgel bíró nőkre van szükségünk. Ők Isten megszabadító szeretetének nagykövetői a mai világban.

### *Gyakorlat a lelki egyensúly elérésére*

Neveljük a tetszeni vágyásunkat. Ezt olyan helyzetekben tesszük, amikor bensőleg nyugtalanává válunk azért, mert a többiek másmilyenek. Pl.: Meg szeretnék venni magamnak egy ruhát, ami tetszik nekem, de *túl drága*. Meg akarom mondani a véleményemet, de az az érzésem, hogy a többiek mind másképp gondolják. Egy olyan társaságban vagyok, ahol észreveszem, hogy a többiek nem tudnak mit kezdeni velem.

Ilyen helyzetekben nevelhetjük a tetszeni vágyásunkat. Arra törekszünk, hogy naponta legalább egyszer olyat tegyünk, ami tetszik nekünk, amit jónak találunk, amit elképzeltünk magunknak, akkor is, ha ellenállásba ütközünk vagy nemtetszést váltunk ki.

Vagy legalább egyszer mondjuk a nap folyamán, ha azt érezzük, hogy nyomaszt bennünket, hogy valakinek nem tetszik a viselkedésünk: „Istennem, tudom, hogy *Neked* tetszem így, amilyen vagyok. Vedd ezért ki a bőröndből, lemondok az elismerésről.

## Befejezés

Az élet olyan rövid. De a gondolkodásunkban és a tudatunkban, a tevékenységünkben és a tétlenségünkben még sok-sok hiányosság van. Személyes tapasztalatból mondom. És mivel nincsen már olyan sok időnk hátra, egyre komolyabban törekszünk rá, hogy a „gyermekség gyorsvonatában” utazzunk.

Emilie nővérnél a bõrönd képe összekapcsolódott a gyermekség gyorsvonatának képével. Egyben ez az üzenete is a ma emberének: Ha megtanulunk Isten előtt gyermekként élni, akkor az életünk boldog és gyümölcsöző lesz, akkor nagy formátumú emberekké válunk.

Isten, a mi Atyánk előtt gyermekként élni azt jelenti, hogy aggodalmaskodás nélkül engedjük, hogy vezessen bennünket az életen keresztül. Mindig újra beszállunk a gyorsvonatba, amelyet Ő vezet.

Ez azt jelenti: a „bõröndbõl” élünk, félelem nélkül átengedünk Neki mindent, amit kér tõlünk, hogy nagyobbat ajándékozzon nekünk.

A következõ ének létrejöttét az a kívánság motiválta, hogy Emilie nővér útját a saját életünkben újrajárjuk.

*„Atyám, engedd, hogy az életem egy utazás legyen Feléd,  
mert arra vagyok teremtve, hogy Nálad legyek,  
és csak Benned találok otthonra, mély békére.  
Taníts meg a bőröndömet összecsomagolni és beletenni  
mindent, ami értékes nekem, oda szeretném adni Neked.*

*Úgy, mint az a férfi, aki az igazgyöngyért  
mindent szívesen eladott,  
az én gazdagságom akkor a bőrönd,  
mindenem, amim van.  
Atyám, akkor utazhatok.*

*Atyám, engedd, hogy az életem egy utazás legyen Feléd,  
ne engedd, hogy bárhol elakadjak, mert haza akarok érní.  
Engedd, hogy érlelődjön bennem a vágy.  
Ne a saját tudásom háza legyen lakhelyem.  
Minden nap beszállok a gyermekség gyorsvonatába.  
Sötét utakon is gondtalan vagyok, ha Te vezetsz,  
vidáman és könnyeden vágok neki a szeretet kalandjának.*

*Atyám, engedd, hogy az életem egy utazás legyen Feléd,  
hogy egyre inkább fölfedezzem,  
hogy Te vagy az otthonom.  
Engedd, Atyám, hogy végre megtaláljalak!  
Taníts meg, Atyám, az utazás alatt arra,  
hogy a bőröndből éljek,  
örömmel és félelem nélkül adjam Neked, amit kérsz.  
Ha a bőröndöm már teljesen kiürült, Te ott vagy a végnél,  
elébejössz gyermekednek és kitárod a karodat.  
Ekkor célbaértem.”*

N. Stosiek  
S. Evanzin