

Evanzin – Stosiek – Riechel

A KEZEMBE ADATOTT

Kibontakoztatom sajátos női tehetségemet
Női lelki nap, 2001

M. Gertraud Evanzin
M. Nurit Stosiek
M. Veronika Riechel

A KEZEMBE ADATOTT

Kibontakoztatom sajátos női tehetségemet
Női lelki nap, 2001

Családok a Családért Egyesület
Óbudavár, 2003

A mű eredeti címe: „Mir in die Hand gegeben”
Meine Begabung als Frau entfalten

Fordította:
Gódány Rita és Kapolcsi-Szabóné S.Ildikó

Lektorálta:
Virágh Orsolya

ISBN 963 86293 2 0

Készült
az Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium
támogatásával

Kiadja a Családok a Családért Egyesület
8272 Óbudavár, Fő u. 11., tel./fax: 87/479-026
info@schoenstatt.hu • www.schoenstatt.hu
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke
Nyomdai előkészítés: Palásthy Bt., Balatonfűzfő
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém
Felelős vezető: Szathmáry Attila

Tartalom

A kezembe adatott Kibontakoztatom sajátos női tehetségemet.....	7
Előszó	9
1. Nem hagyom magam hajszozni: „Megőrzöm önmagam” <i>Az ünnep: Az oldottság léggömbje</i>	13
2. Nem hagyom el magam: „Nem adom fel” <i>Az ünnep: Az erő léggömbje</i>	25
3. Nem engedek meg magamnak semmit, ami negatív: „Figyelek magamra” <i>Az ünnep: A méltóság léggömbje</i>	37
4. Nem áltatom magam: „Szembenézek a valósággal” <i>Az ünnep: tiszta, világos léggömbje</i>	49
5. Nem válok görcsössé: „Megtanulok mosolyogni” <i>Az ünnep: A derűs fesztelenség léggömbje</i>	61
„Tenyeremre rajzoltalak téged” Záró meditáció.....	71

A kezembe adatott

Kibontakoztatom sajátos női tehetségemet

Mi mint nők, különleges adottságokat kaptunk a kezünkbe. Ha észleljük és kibontakoztatjuk azokat, mi magunk boldogok leszünk és megváltoztatjuk világunkban a légkört.

A harmadik évezred első női lelki napján öt bölcsesség-szabályról lesz szó. Arról, hogy hogyan tudjuk kibontakoztatni sajátos tehetségünket, és hogyan tehetünk szert ez által kisugárzásra és környezetünk befolyásolására.

Előszó

Néha nagyon szorosan kapcsolódik egymáshoz a kettő: szokatlan megtapasztalások és az az érzés, hogy már nem sokáig bírom.

2000 augusztusa. Kétmillió fiatal órák hosszát a perzselő hőségben egy nagy mezőn, Róma előtt. Hosszú gyaloglás mögöttük, sokan ülve töltötték az éjszakát: nem volt már fekvőhely. Emberek, emberek, emberek. Aztán elkezdődik itt egy ünnep, melyről azt mondják, akik ott voltak: Sokat változtatott az életünkön az ifjúsági világtalálkozó.

Ezt megelőzően, minden kontinensről jövő 850 fiatal nő nemzetközi találkozója Schönstattban. Együtt ünnepelnek és Máriát ünneplik. Azt a nőt, akiért lelkesednek, aki saját jövőjük számára távlatokat ad. Megkoronázzák Máriát, ami annyit jelent, hogy azt mondják neki: Mindegyikünk élő koronává akar válni. Mindegyikünk be akarja engedni az életébe a Te szépségedet, a Te kisugárzást, az erődöt, olyan akar lenni, mint Te vagy. Emlékeztetőül mindegyikőjük magával vitt egy kis koronát.



Emelkedett hangulat néhány napja, melyeket a kijózanodás követ, hogy az élet bizony egészen más, sokkal keményebb? Illúzió, ami újra gyorsan elszáll?

Közben hónapok teltek el, de az ünnep folytatódik. Ez érezhető, amikor ezekkel a fiatal nőkkel kapcsolatba kerülünk. Megélhető ez abban, ahogy még hónapokkal később is az életük kihívásaival bánnak.

Ebben a füzetben találunk rá néhány példát.

De miért is vetjük tekintetünket egy nőnek szóló füzetben elsőként a fiataloknak erre az ünnepére? Meghívás akar ez lenni, hogy ne törődjünk bele túl gyorsan a szürke hétköznapiakba. Meghívás arra, hogy ne adjuk föl magunkat, éppen akkor ne, amikor egyáltalán nincs ünnepi hangulatunk, mert az élet gondjai minden illúziót lerombolnak.

Mert: egy ünnep nem illúzió. Az ünnep nem egy csinált valami, mint néhány parti, némely ünnepély. Ünnepeket ünnepelni, ez nem a fiatalok priviligiuma. Növekvő élettapasztalattal egyre fontosabbá válik, minél több csalódást hoz az élet.

Mert egy valódi ünnep más fénybe emeli az életünket, minden kényszeredettség nélkül és nagy erővel. Nem mi csinálunk valamit, hanem velünk történik valami.

Egy igazi ünnep nem vonja maga után a még szürkébb hétköznapiakba való visszacsúszást, hanem áthatja a különlegesség és ragyogás lelkével. Már semmi sem olyan, mint azelőtt, az apró dolgok is vonzóvá válnak.

Nem éppen akkor van-e legnagyobb szükségünk az ünnepre, amikor a legtávolabb érezzük magunkat tőle?

Nem lenne-e a nyers és szürke hétköznap, melyben olyan sok mindent nem változtathatunk meg, egészen más hatással az életérzésünkre, ha éppen itt teret nyer az „ünnep”?

Szeretnénk meghívni Önöket arra, tegyenek velünk – e füzet segítségével – kísérletet:

Mi változhatna meg az életemben, ha teret engednék az ünnepnek?

Ez egyúttal az a kérdés is: Nem éppen abban rejlik-e mint nőknek a képességünk, hogy a hétköznapok közepette áthassuk az életet éppen a különlegesség és a fény lelkével? Óvatos kérdés, melynek utána akarunk járni.

Öt lépésben tesszük ezt:

Nem hagyom magam hajszolni:

„Megőrzöm önmagam”

Az ünnep: Az oldottság légmöre

Nem hagyom el magam: „Nem adom fel”

Az ünnep: Az erő légmöre

Nem engedek meg magamnak semmit,

ami negatív: „Figyelek magamra”

Az ünnep: A méltóság légmöre

Nem áltatom magam: „Szembenézek a valósággal”

Az ünnep: Tiszta, világos légmöre

Nem válok görcsössé: „Megtanulok mosolyogni”

Az ünnep: A derűs fesztelenség légmöre

Ez a füzet a 2001-es női lelki napra készült. Schönstatt női közösségei hordozzák ezt a rendezvényt, mely időközben Európa különböző országai-
ban – Németország, Svájc, Ausztria, Magyarország – meghonosodott.

A női lelki napot nők rendezik nőknek, s az a célja, hogy a bennünk levő pozitív erőket fejlessze, hogy mi, mint nők, hatni tudjunk. Mint e füzet szerzőcsoportja, azt kívánjuk, hogy a következő fejezetek olvasásánál ösztönzést és megerősítést kapjon az élete számára.

M. Nurit Stosiek, Schönstatt
Munkájának súlypontja:
Értelmiségi foglalkozású nők
és Schönstatt nyilvános női munkája

M. Veronika Riechel, Schönstatt
Munkájának súlypontja:
A Schönstatt-mozgalom fiatal nőtagjai

M. Gertraud Evanzin, Wien
Munkájának súlypontja:
A Schönstatt-családmozgalom

1.

Nem hagyom magam hajszolni: „Megőrzöm önmagam”

Az ünnep: Az oldottság léggömbje

Hogy érezzük magunkat egy olyan nő közelében, aki nem hagyja magát hajszolni?

Erre a kérdésre föl valaki a következőt mesélte: „Egy vezető állásban levő nőre gondolok. Több éven keresztül együtt dolgoztunk. Nyugvópont maradt akkor is, amikor tornyosultak az elvégzendő dolgok. Ez aztán engem is „megnyugtatót” valamennyire, amikor „elkapott a gépszíj”. Neki volt ideje.

Amikor az irodájába mentem, sose volt ott összevisszaság. Megkérdeztem, hogy csinálja ezt? Azt válaszolta: „Arra nincs időm, hogy fél órán keresztül rakodjak, de minden nap tudok erre öt percet szánni!”

Elismerem: Ő sem végzett el mindent, ami sürgős volt, de rettentő sok mindennel elkészült a megbeszélések és megszakítások mellett, melyek keresztülhúzták a tervezését.

Nem vált nyugtalanná, ha esténként sok minden nem készült el, mert valami más jött közbe. Tulaj-

donképpen mindig nagyon higgadtnak éltem meg őt. Amikor egyszer megkérdeztem, hogyan lehet megtanulni, hogy ennyi munka közepette nyugodt tudjon maradni az ember, azt mondta: „Be kell magadat állítani arra, hogy mindig túl sok, ami van, mindig vannak problémák, sosem vagyunk készen a munkánkkal. Mind a kettő fontos: Okosan tervezni, és hagyni magamat vezetni. Aki vezet, annak hagy-
nia kell magát vezetni.”

Okosan tervezni, aztán hagyom magamat vezetni

Némely nő éppen akkor válik rendszeresen hajszolttá, amikor tulajdonképpen egész időben elkészült volna: Elintézett egy munkát, és a gyereket csak egy negyed óra múlva kellene elhozni az óvodából. Néhány perccel előbb készen vagyok, mielőtt a megbeszélésre kellene mennem... Ilyenkor jön gyakran a „na, akkor most még gyorsan ezt meg-
ezt megcsinálom” reakció. Az időbeosztásban váratlanul felszabadult időt kihasználjuk, hogy olyan dolgokat csináljunk, amihez saját időre lenne szükség. Ez aztán oda vezet, hogy a munka végül is tovább tart, mint gondoltuk volna, és egyszerre csak kapkodnunk kell. A következő dolgot aztán kapkodva kezdjük, és az egész folyamat gyorsan öntörvényűvé válik: hajszolt vagyok.

Egy nő, akiből nagy nyugalom árad, azt mondta egyszer: „Hozzászoktattam magamat ahhoz, hogy mindig egy perccel előbb odaérjek, ahová éppen

kell. Ily módon belsőleg is valóban „ott” vagyok, amikor elkezdődik a program.”

Egy másik változat, ami önkéntelenül hajszozt-sághoz vezet: Némely nő a keze ügyében levő első munkával kezd – azzal a munkával, ami neki a leginkább fekszik – és folytatja tovább, még ha másvalami sokkal sürgősebb lenne is. Ez is nyomást idéz elő, mert a sürgető munkák egyre tolakodóbbakká válnak, és minél tovább halogatjuk őket, annál nagyobb lesz a lelki ellenállás, hogy elvégezzük őket.

„Okosan tervezni, és hagyom aztán vezetni magamat”, hangzott az előbb a tanács. Okosan tervezni, azt jelenti: Az *én* lehetőségeim szerint és az objektív követelmények szerint tervezni.

Az *én* lehetőségeim szerint: Nem minden nő képes arra, hogy mindig ugyanannyit teljesítsen. Ez a pillanatnyi teherbírásunk, a személyes kitartás, a gyorsaság kérdése.

A nő életbölcességéhez tartozik, hogy erre vonatkozóan megismerje magát, majd ezek között a keretek között marad: Mennyi erőm van ma? Milyen gyorsan tudok ma dolgozni? Van, aki hajlamos alábecsülni magát, a másik könnyen túlbecsüli magát. Mindenkinek meg kell ismernie magát a tapasztalatai által, és reálisan megítélnie magát.

Ebben segíthet az a tudat: Isten nem kíván tölem semmi lehetetlent. (És ha emberek tesznek ilyet, ezért nincs joguk hozzá.) Ha én ma a lehetőségeimhez mértén ténykedem, *tökéletesen* ténykedtem. Isten nem hasonlítgat. Minden cselekedet, melyet *teljes* erővel teszünk, neki egyformán értékes

akkor is, ha mások hasonló feltételek mellett háromszor annyit végeznek. Hiszen Ő látja, hogy a munkámon kívül még mit kell „dolgoznom”: Egy lelki mélyponton elviselni magamat, vagy: belső leterheltség, megfázás vagy egy lélegzetvételnyi szünet, melyhez szintén időre van szükség.

A második kérdés: Melyek azok a dolgok, melyeket ma *ezekkel* a lehetőségeimmel el tudok végezni? Néha vannak fontos munkák, amiket nem lehet félretolni. Adott esetben csak egy dologra futja az erőm egy nap, de akkor azt kézbe is veszem. Aki így tesz, idővel észreveszi, hogy mennyi mindent elvégez az, aki a kevésnek valóban nekilát, és nem fog hozzá hamis buzgóságból több mindennek, amire aztán mégse bír rá.

Minden nő életében vannak időszakok, amikor többet kell teljesítenie, mint amennyit voltaképpen tudna. Ha azonban ezek az időszakok állandósulnak, szükségessé válik a kérdés: Hogyan tudom a követelményeket *az én mértékemhez* igazítani? A férjemmel és a gyerekekkel való egyeztetés segítségével, vagy – ha családon kívül van a munkahelyem – megbeszélem a főnökömmel. Ha pedig ez nem segít: Némelyek számára a rettegett állásváltoztatás hozott nagyobb lelki kiegyensúlyozottságot.

Tervezni: az én lehetőségeim és az objektív követelmények szerint. Aztán pedig: hagyom magamat vezetni.

Magamat vezetni hagyni: ez valami más, mint mindenki által hagyom magamat eltéríteni.

Ez nem is azt jelenti: hagyom, hogy mindent ki-vegyenek a kezemből, és önállótlanná válok.

Hagyom magamat vezetni, azt jelenti: hagyom, hogy *az* irányítson, ami nekem a legfontosabb. Bel-ső kapcsolatban vagyok valakivel, akinél ott van számomra az áttekintés, és aki a megfelelő pillanatban megmutatja, mit kell kiigazítanom a tervemben, hogy jobb legyen.

Isten az egyszeriség ragyogását akarja az életünknek kölcsönözni. Minden nap különleges találkozásokkal akar megajándékozni bennünket. Röviden: Naponta apró, egészen személyes ünnepeket akar ajándékozni nekünk.

Az a döntő, hogy hagyom magamat odavezetni, ahol *számomra* az ünnepnek történnie kell: abban a pillanatban „jelen lenni”, melyet Isten számomra tartogat. Azt is mondhatnánk:

Amit teszek, azt *én* teszem, és egészen teszem

Koncentrálni nem azt jelenti: „állandóan dolgozni” vagy „csak dolgozni”, hanem: Amit teszek, azt *én* teszem, és egészen teszem.

A hajsza állhatatlansághoz vezet: Semmit sem csinálunk alaposan, és egyre több dolog marad befejezetlenül. A hajszoltságnál az az érzésünk, hogy elveszítjük magunkat. Nem vagyok saját magam se, és az idő sincs a kezemben. Az ünnep csak akkor jöhet létre, hogyha önmagamból élek.

A Schönstatt-mű alapítója, Kentenich atya koncentrációs táborban volt 3 éven át. Találkozott ott egy SS tiszttel. Ők mindenhatók voltak, rögtön ki-nyírhattak akárkit. Ez az SS azt parancsolta: „Tisztítsd meg a biciklimet!” Mit csinált Kentenich atya? Egy pillanatra nyugalmat teremtett magában, aztán azt válaszolta: „Igen, megteszem. Nem azért, mert parancsolja, hanem mert szívesen megteszem ezt Önnek.”

Ez a fordulópont. Valami kívülről elér engem, egy parancs, és az az érzésem, hogy meg kell tennem. Ez idézi elő a stresszt, hajszoltságot. Tudjuk, mi ez. A teendők egész listája, hogy mi mindent kell még elvégezni. Ez a stressz.

Mit csinál Kentenich atya? Azt mondja: „Én akarom.” Akkor már nem passzív, hanem aktív. Önmagából kiindulva él. Ez a titok. Az a belső tartás, hogy nem hagyom magam géppé tenni. Nem egy passzív parancsfogadó vagyok, hanem az életemet aktívan alakítom.

Fiatalok egy csoportja valamelyik plébániai könyvtárban dolgozott, ahol megismertek egy idősebb könyvtárosnőt, aki tanfolyamot tartott nekik. Ez a hölgy értett ahhoz, hogy az olyan unalmas tevékenységeket, mint a könyvesszekrények rendezése, olyan intenzíven alakította, hogy a fiatalok megkérdezték, honnan jön ez. Ezt a választ kapták: „Abban áll az erőm, hogy mindig csak egy dolgot csinállok, de abba mindent beleadok. Ha valamelyikőtöknek egy pohár vizet nyújtok, *én* nyújtom neki

a pohár vizet, és ezáltal többet kap, mint csak egy pohár vizet.”

S ez valóban így is volt. Ez a hölgy tulajdonképpen nem csinált semmi különlegeset, viszont mindent nagyon különleges módon tett. Ha ő jelen volt, a legkopárabb munkatér meleg volt, és a legunalmasabb tevékenység élménnyé vált azok számára, akik együtt dolgoztak vele. Egy későbbi találkozáskor mesélte, hogy életében sok nehézséget élt meg. Amikor a férje éveken át teljes ápolásra szorult, mind a testi, mind a lelki erejének a végére ért. Ekkor jött rá: Isten nem követel tőlem lehetetlent, mindig csak egy valamit akar, de azt *egészen*. Azóta minden nap elmélkedik, hogy el ne veszítse az érzékelés kapcsolatát saját magával és az Istennel. Ez megváltoztatta az életét.

A gyűrű az ujjamon – felhívás az ünnepre

Amit teszek, azt *egészen* teszem. S ha éppen nem tudom, hogy mi a teendő, újra kapcsolatba lépek magammal és Istennel. Következzen most egy ösztönzés arra, hogy lehet ezt a saját életünkben lehorgonyozni:

Sok nő szívesen hord gyűrűt az ujján. Némi-lyek azt szeretik, ha minden ujjukon van egy. De mégis, van egy különleges ujj, és vannak különleges gyűrűk: A *gyűrűsujj* sok ember számára az az ujj, melyen a jegygyűrűjét hordja. Néhány vallásos közösség tagjai ezen az ujjukon hordják azt a gyűrűjüket, amely jelzi, hogy egyszer s mindenkorra

döntöttek ezen életút mellett. Némely nő egészen személyes gyűrűt csináltat magának, ami arra emlékezteti, ami számára értékes.

Kentenich atya Dachauban írt egy imát, amiben nehéz helyzetek sorozatát írja le, pl.: „Ha a lelkem még a meghaláshoz is fáradt, kimerült vagyok, tel-



Kentenich atya a dachau koncentrációs táborba való internálása napján (1942. március 13.)

jesen ki vagyok, már semmire sem vagyok képes, túlköveteltnek élem meg magam.” Ez a szituáció. Vagy egy másik: „Ha még túl sokat keringek önmagam körül, saját magam probléma vagyok magam számára, nem tudok megbirkózni magammal, ezért másokkal sem.” Valószínűleg ezt is ismerjük. Vagy egy másik szituáció: „Ha az enyéim, akik a legközelebb állnak hozzám, nem törődnek velem, kerülnek, nem veszik észre a törődésemet, fáradozásomat.” Ez egy nő számára nehéz. Dolgozom, és senki sem veszi észre. Senkinek sem fontos? Annyit dolgozom, aminél többet már nem tudok, és senki nem mond érte köszönetet.

Szituációk csokra, amik nagyon nehezek, ahol elveszíthetem magamat. Minden egyes szituáció alá egy refrén kerül. Ha bekövetkezik ez a szituáció: „Akkor az én kis gyűrűm felfelé húzza az ösztöneimet, és azt mondja: Eljött a szereteted órája.” A gyűrű a szeretet és hűség jele.

A házások jegygyűrűt hordanak. Mi, Mária-nővérek, szintén hordunk gyűrűt. Annak a jele, hogy miért is élek, a nagy szeretet jele. Akkor is, ha egy nő nem hord gyűrűt a kezén, minden nő hivatása, hogy szeressen. Minden nő érzi is, hogy ezért vagyunk. Azok az időszakok, amikor érzem, a legértékesebb, legboldogítóbb időszakai az életemnek.

Fontos, hogy kinyomozzuk magunkban, hogy átéltünk-e már ilyet. Az „igen” volt-e az oltár előtt vagy más szituáció a szeretetem órája. Érezzük, hogy jól tesz, ha erre az órára visszagondolunk. Ilyenkor örömet és erőt merítünk belőle.

Kentenich atya azt mondja: „Ezekben a nehéz helyzetekben nézz a gyűrűdre!” Nem kell, hogy a szó szoros értelmében a gyűrű legyen, hanem azt jelenti, hogy gondolj erre az órára, és azt mondja: „Most van itt a szereteted órája.” Most tegyen bizonyítékot a szereteted. Azt mondja: „A kis gyűrűm fölfelé húzza, hívja az ösztönöket,” azaz mindazt az érzést, ami akkor élt bennünk. Minden pozitív érzést segítségül hívunk, hogy ezzel a helyzettel megbirkózzunk.

Egy nő, aki érzékelés-kapcsolatban tud lenni szeretetének ezzel az órájával, másként bánik az idejével. Jobban képessé válik arra, hogy megkülönböztesse, mi a fontos és mi kevésbé. Mi az, ami igazán számít az életében? Vagy a kis dolgok is más minőséget kapnak. Tudom, hogy miért dolgozom. Például ha beágyazok, és nem telik benne örömem: Miért csinálom? Kiért? Szeretetből. Sok minden történik, és mégis boldog vagyok.

Ami egy kicsi, de hatékony gyakorlat lehetne a mindennapokban:

Azokban a helyzetekben, melyekben rám akar na telepedni a hajsza, amelyeket nem látok át vagy nem tudom, hogy mi most a legsürgősebb teendő, kiszállok egy pillanatra abból, ami ide-oda ráncigál engem, olymódon, hogy röviden érzékelésbe lépek az ujjamon levő gyűrűvel: A házastársam, a gyerekek iránti szeretetemről szól hozzám, vagy egy meghatározott lelki család mellett való döntésemről beszél. Akinek nincs gyűrűje, késztetést érezhet magában arra, hogy esetleg csináltasson magának

egy egészen eredetit, ami jelkép számára: Amiért *én* szeretnék élni, amiért most is érdemes élnem. Akkor egyszerűbb felbecsülni: Mi az, ami most *jobban* hozzájárul ehhez az értelmes élethez, és mit hagyhatok el, még ha mindenki azon a véleményen is van, hogy azért ezt „meg kellene” csinálni...

A művészet abban állna, hogy felderítjük: Melyik szituációk nehezek számomra? Mikor kerülök nyomás alá? Mikor vagyok stresszben? Mikor vagyok boldogtalan? Vagy mikor szenvedek az unalomtól? Akkor visszaemlékezem a szeretetem órájára.

Röpke szemkapcsolat a gyűrűsujjamon levő gyűrűvel vagy annak rövid megérintése sokat hozhat, ha ezzel a pillanat apró szakítópróbáját tudatosan azon egyetlen nagy pillanat elé visszük, melytől egész életünk értelmet nyer: ez a szeretetünk órája, egészen személyes szeretetünk megtapasztalásai.

Nekem, mint nőnek, az a hivatásom, hogy szeressek, és ne hagyjam magamat hajszolni.

2.

Nem hagyom el magam: „Nem adom fel”

Az ünnep: Az erő léghőre

Azt mondják, hogy Michelangelo, a nagy szobrász, mint fiatal művész, egy óriási szobrot vésett. Egy napon – a szobor majdnem kész volt – a létráján állt és dolgozott. Ekkor a terembe jött a tanítója, és egy ideig figyelte a fiatalembert. Aztán odakiáltott: „Michelangelo, kérlek, gyere csak le, és állj félre!” Michelangelo lejött, a tanítója a szerszámok padról egy fejszét fogott, odament a szoborhoz, és ezer kis darabra törte szét. Michelangelo elképedve állt ott. De a tanítója azt mondta neki: „Michelangelo, a tehetség olcsó, az odaadás értékes.”

A tehetség olcsó, az odaadás értékes

A kiokítás eme formájáról lehet vitatkozni. Tudjuk a történelemből, hogy Michelangelo egészen szenvedélyes ember volt, aki ugyancsak tudatában volt a tulajdonképpeni, szobrász tehetségének. Amikor az akkori pápa, II. Gyula 1508-ban heves ellenállás után (Michelangelo a hegyekbe menekült, a pápa gárdája hozta vissza) mégis rá

tudta venni őt arra, hogy a Sixtusi kápolnát festményekkel díszítse, aláírta a szerződést: „Michelangiolo, szobrász”.

Ezzel azt mondta: Kifestem neked ugyan a Sixtust, de én tulajdonképpen szobrász vagyok.

Tisztában volt tehát az erősségével, és büszke is volt rá.

De az, hogy valami az erősségem, és azt kibontakoztatni, az két különböző dolog. A tanító azt akarta Michelangelo tudatába hozni: *Igazán* csak akkor leszel jó, ha csalódásokat is felvállalsz és áldozatokat hozol, hogy a tehetségedet még jobban kibontakoztasd.

Azok az áldozatok, melyek a mi női tehetségünket kibontakoztatják, azok egészen kicsi, mindennapi dolgok.

Egy nőnek nagy fájdalmai voltak, reggel el kellett döntenie, hogy egyáltalán felkeljen-e. Arra gondolt: „Ha nem vagyok rá képes, akkor egész nap nem fog menni.” Azt mondta: „Most megpróbálom. A fürdőszobáig elvándoroltam, akkor le kellett ülnöm.” Kicsit ott maradt, aztán újra ment tovább. Lépésről lépésre egyszer csak jobb lett. Ez a művészet, ha nem érzem jól magam. Persze, ha betegségről van szó, akkor vigyázni kell. De különben ez egy pont, amikor válságban vagyok. Most az a kérdés: Hogyan döntök? Ha elhagyom magam, akkor lefelé megyek. A következő döntésnél már kevesebb erőm lesz, és így megy tovább. Ha az első döntésnél azt mondom, hogy mégis megpróbálom, akkor valamivel megbirkóztam. A fürdőszobáig el-

jutott. A következő döntés: Megy még tovább? Mivel valami sikerült, több erő lett. A siker útján vagyok. A döntő az első pont. Egy hátrébb levő pont sokkal nehezebb. Ez az első viszonylag könnyű. Tudnom kell, hogy nálam mik ezek az első pontok. Kis kényelmességek-e? A cipőimet azonnal el akartam rakni, de egyszer otthagytam. Ilyen kis dolgok. Elgondolkozhatunk, hogyan van ez nálunk. Vagy: Le kellene törölnöm a port. Majd holnap. Apró kényelmességek.

Vagy csalódottságok. Valakiben csalódtam vagy megsértett. Fájt. Hagyom magam, mert ez fáj, és fájjon még jobban. Ez nagyon igazságtalan, hogy mindenki hogyan bánik velem. Egyszerre már elefánt lesz belőle. Akkor túvel kell jönnöm, és beleszúrnom az elefántba, és kimegy a levegő belőle. Egy apró dolog, de a lelkemben nagyon eltérébélyesedhet. Ha engedek a csalódottságnak, egyre nagyobb lesz. Vagy az önmagamhoz való viszonyom. Belenézek a tükörbe. Az az érzésem, hogy szörnyen nézek ki, úgyszincs értelme, nem ápolom magam. Az ilyen apró dolgok olyanok, mint egy gombolyag. Ha kiesik a kezemből, elgurul. De figyelhetek az apró kezdetekre. A művészet abban áll, hogy elcsípjem az apró kezdeteket.

Van, akinél újra meg újra testi mélypontok következnek be: a délutáni fejfájás, az alvászavarok...

Valaki másnál leblokkolást vált ki az az érzés, hogy valaki nem értékelte őt igazán. Hogy az a másik valóban félreismert-e, nem is az a döntő; az az

érzés, hogy mellőznek, megfelelő lelki reakciókat vált ki.

Valaki harmadik rosszul viseli, ha nem sikerülnek úgy a dolgok, ahogy ő elképzelte.

Nem kell tovább sorolni a lehetőségeket: Biztosan tudna mindenki saját megtapasztalásából hozzátenni néhány dolgot.

Érthető, hogy egy nő ilyen helyzetben nincs a legjobb hangulatban. Az is világos, hogy nem lehet arról szó, hogy mindig jól működő feleségnek, anyának, barátnőnek, munkatársnak kell lenni.

Csakhogy: Ha jobban megnézzük magunkat, magunkat büntetjük leginkább azzal, ha megengedjük, hogy ilyen állapotokba kerüljünk. Így elszalasztunk az életünkből sok olyan időt, amit boldogabban tölthetnénk el.

Ugyanígy sok olyan esélyt, hogy a környezetünkre pozitívan hassunk.

De hogy ne engedjük át magunkat ilyen lelki állapotoknak, az kerül valamibe.

Van befolyásom a lelkemre?

Ma már tudjuk, hogy lelki reakcióinkban – gyakran bizonyos élő élmények által, melyekre már régóta nem is gondolunk – meghatározott reakciómintákat fejlesztettünk ki. Ez lehet pozitív és negatív.

Például két reakcióminta, melyek megnehezítik egyeseknek, hogy ne hagyják el magukat:

Egy nő, aki gyermekként ismételtén megélte, hogy a szülők nagyon gyorsan félretettek az útjából problémákat, hogy a gyermeküket ne terheljék meg, felnőttként is hajlamos lesz arra, hogy túl hamar resignál, ha egy problémával bizonyos ideig küszködnie kellene. Annál is inkább, ha nem harcos típus, hanem természeténél fogva érzékeny (ami persze a szülőket gyorsabban arra indítja, hogy „körülbástyázzák” a gyermeküket).

Vagy: Egy nőnek, aki a fejlődésének fontos állomásain – kisgyermekkorban, serdülőként, a társával való első összetűzéseknél – többször sikert ért el azzal, hogy a nehézségeknél a könnyekbe mentette magát, nehéz lesz a későbbi évek folyamán búcsút venni ettől a „betanult gyámoltalanságtól”.

Mindkét esetben hosszú folyamat, amíg a döntést („Nem, nem hagyom el magam”) ténylegesen is tettekre lehet váltani.

A tudattalanunknak itt olyan sok „siker tapasztalata” van, hogy ilyesmi „segít”, hogy ehhez képest az értelem ellenérvei és az akarat elhatározásai gyengék.

De ami áll a negatívra, az áll a pozitívra is, és ez életfogytiglan áll: A bensőnkbe új, pozitív reakciómintákat is beengedhetünk, melyek az évek során némely dolgot enyhíteni, sőt semlegesíteni tudnak abból, amit régi teherként magunkkal cipelünk. Bizonyos mértékig életünk végéig képesek vagyunk az „áttanulásra”.

Vannak antistressz programok. Azt tanítják, hogy biológiai összefüggés van a mosolygás és a jó hangulat között. A szemek és a száj izomzata olyan idegre gyakorol nyomást, ami az agyban a vidám hangulatot idézi elő. Kipróbálhatják. De az biztos, hogy összefüggés van. Normális körülmények között fordítva gondolkozunk. Vidámak vagyunk, ezért mosolygunk. A kutatás arra a felismerésre jutott, hogy megfordítva is működik. Mosolygunk, és vidámak leszünk. Érdekes, hogy a külső magatartás és a belső összefügg. Külső magatartásommal befolyásolhatom a lelkemet. Például a jó szokások révén. Egy jó szokás olyan, mint a lelkemnek szóló üzenet: Ne add föl, ne hagyd el magad!

Miként a negatív alapmintákat egész meghatározott tapasztalatok által „eltanultuk”, úgy megy a pozitívakkal is: kialakíthatom azokat jó szokások által, melyeket elsajátítok oly módon, hogy nagyon tudatosan és rendszeresen gyakorlom azokat, míg nem a lélek megtanulta az „üzenetüket”.

Jó szokások – üzenetek a léleknek

Aki például megszokja, hogy éppen a hozzá legközelebb álló embereknél megfelelő udvariassági formákat gyakorol, melyeket persze egyénileg kifejleszthetünk, az „eltanulja” ezáltal a tisztelet lelki reakcióját.

Az egymás iránti tisztelet és a megbecsülés a nagyon közeli együttélés által könnyen elveszhet.

Az udvariassági formák ezért élményszerűen ellensúlyozzák azt, hogy éjjel-nappal megtapasztaljuk minden emberi gyarlóságunkat. Erre való tekintettel a magánélet területén még szükségesebbek az udvariassági formák, mint az üzleti kapcsolatokban.

Aki hozzászokik, hogy az önmaga iránti viselkedésben is megfelelő „jó szokásokat” fejleszt ki, melyek a saját méltóságát fejezik ki, annak hosszú távon mélyrehatóbban lesz meg ez az életérzése, mint annak, aki sok önmegbecsülésről szóló könyvet olvas el, de különben mindenben elhagyja magát.

Egy mezőgazdász pl. azt tette föl magában, hogy esténként, amikor hazajön, először tusolni megy, utána vacsorázni. Gondolhatnánk, hogy szegény milyen fáradt és éhes, miért nem megy először vacsorázni? Nem vehetnénk zokon tőle. A felesége iránti szeretetből azonban elmegy először tusolni. Ugyanígy a feleség is felteheti magában a kérdést: Hogyan fogadom a férjemet, amikor hazajön? Fut a lakás?

Kentenich atya mint az emberi lélek ismerője újra meg újra utalt arra: Személyiségünk arcéle lényegében ott dől el, ahogy akkor viselkedünk, amikor egészen egyedül vagyunk.

Nem csak a feleségnek, hanem, ha egyedül él valaki, önmaga számára is fontos, hogy milyen ruhában van. Egy szép ruházat segít az önmagam iránti tiszteletben.

Egészen eredeti formák lehetnek azok, melyek által az egyesek pozitív támaszt hoznak létre maguknak a válságos időszakokra.

Egy fiatal nő számára, aki ott volt az ifjúság nagy ünnepén (lásd előszó), és felfedezte Máriát mint „az oldalamon levő asszonyt”, azóta a korona dobozocskájában levő kis tükör az a támasz, „melybe most minden nap belenézek, és hagyom, hogy a Szűzanya azt mondja: „Te az élő koronám vagy.” És ha szemtől szembe álltam magammal, nem csaphatom be saját magamat sem. Akkor nem akarok olcsó kompromisszumokat kötni.”

A kis tükörbe vetett pillantás pozitív üzenet a saját bensőnkre: Ne hagyd el magad, légy olyan, amilyen valóban lenni akarsz!

A jó szokások olyanok, mint a védő karok azokban az időkben, amikor a lelki kisiklás veszélye fenyeget, vagy már nincs elég erő ahhoz, hogy olyan legyek, amilyen tulajdonképpen szeretnék.

Egy súlyos beteg, idősebb asszony, akinek nagy fájdalmakat kellett elviselnie, azzal tűnt fel, hogy még ezekben az állapotokban is észlelt minden apró segítséget, és megköszönte azokat. Már csekély szolgálatoknál – gyakran fájdalom-rohamok közepe – hálás mosollyal vagy kedves szóval reagált. Természetesen ez felüdítően hatott vissza a saját lelki állapotára is. Amikor az egyik ápolónő megkérdezte, honnan van ez neki, azt mondta a beteg: „Már fiatal korom óta szokásommá tettem, hogy semmit se vegyek magától értetődőnek.”

Minden nap gyakorolta ezt, éveken, évtizedeken keresztül. Ezáltal bevésődött a lelki életébe egy pozitív reakcióminta, ami most az asszonyt abban

az állapotban is hordozta, megtartotta, melyben akarati jófeltételekkel nem lehet sokat elérni.

Jó szokások tehermentesítik az életet azokban a szakaszokban, melyekben mi magunkteherré válhatunk saját magunk számára.

Például megkönnyítjük az életünket, ha a kis, mindennapi emberi dolgokat, amelyek miatt állandóan idegeskedhetnénk a családban vagy a munkatársak között, olyan természetesnek vesszük, mint ahogy az esőt természetesnek vesszük: kinyitjuk az ernyőt és kész. Felesleges lelkiemő pazarlása lenne, ha minden esős napon először hosszan azon töprengénénk, hogy miért pont *nálunk* esik, és miért éppen *ma*. Sose gondolkodnánk így; az eső éppúgy az időjáráshoz tartozik, mint a napsütés.

A lelki „időjárásoknál” éppen így van: Mindenki természetében van néhány dolog, ami másokat fölbosszanthatna. Ha nem ragadunk le ezeknél, hanem normálisnak tartjuk, akkor hamar el is száll a mérgünk.

Mint jó szokás, így hangozhat: Mindig számítok a kis emberi gyarlóságokra, és nem helyezek mindjárt mindent személyes síkra. A gyakorlás abban áll, hogy abban a pillanatban, amikor a lélek sértődötten reagál, azt mondom: „Ne tartsd magad olyan fontosnak!” Vagy: „Ne csinálj a bolhából elefántot!”

Az élet az apró dolgokon múlik

Valaki azt mondta egyszer: Rossz szokások könnyen kialakulnak, de nehéz velük élni. Jó szokásokat kialakítani nehéz, de könnyű velük élni.

Mindenki, aki ezért fáradozik, megéli: Sokszor visszaesünk. De ha ezáltal nem bátortalanodunk el, nem marad el a hatás.

Szemléljük egy pillanatig kezünk *kisujját*: bár nagyon kicsi, nélküle sok minden fáradságosabb. Akár a komputernél, ha írok rajta, akár a varrásnál, vagy némely finom munkáknál könnyebb, ha ott van.

Ez lehet egy kép a jó szokásokra: Könnyebb nem elhagyni magunkat, nehézségeknél nem feladni, ha kiküzdöttük magunknak ezeket a „mankókat”. Ez is ünnepebb jelleget adhat az életünknek. Azon fáradozom, hogy elsajátítsak egy apró jó szokást, nem sokat, de teljes következetességgel, néhány hétig egy apró dolgot, de naponta, mindig újra.

A jó szokások olyanok, mint a *kisujjunk*, nincs rá feltétlenül szükségem, de mégis jó, ha van. A komputernél, ha írok, sok dolognál mégis csak szükségem van rá.

Összefüggés van a kisujj és a hátizomzat között. Ezt nem tudtam, Ausztriában egy női lelki napon mondta egy hölgy. Éppen összeillik a szokásokkal. A kisujjnak az a neve, hogy feszítőujj. Ha kifeszítjük a kisujjunkt, a hátunk izomzata is megfeszül, és automatikusan egyenesebben állunk és megyünk. Például ha a vállunkon hordunk egy kézitáskát, és

beleakasztjuk a kisujjunkt a szíjába, idővel érezzük. A kisujjunk segítségünkre lehet, hogy egyenesen járjunk a világban.

Az apró jó szokások segíthetnek abban, hogy önmagunk és mások iránt megőrizzük a tiszteletet. A gondolatok szépek és jók, a legfontosabb azonban az, hogy elgondolkozzunk azon, hogy van-e a saját életemben olyan apró terület, ahol szeretnék valamit kibontakoztatni, kifejleszteni magamnál? Ez az egészen személyes kicsi kutatóprojektjük lehetne. Keressük, hogy mi az az apró jó szokás, ami nekem tartást ad. Ezt senki kívülálló nem mondhatja meg, mindenkinek magának kell megkeresnie. Ez nem lehet olyan valami, amiről azt gondolom, hogy ennek lennie kellene. Azt észleljük magunkban, hogy szeretném, és érzem, hogy jót tesz nekem. Amikor ilyen a magatartásom, érzem, hogy örülök.

Úgy van ez, mint a sportban: A gyakorlással nő a lelki erő.

3.

Nem engedek meg magamnak semmit, ami negatív: „Figyelek magamra”

Az ünnep: A méltóság légköre

Egy asszony, aki a harmincas éveinek vége felé jár, el kell, hogy váljon férjétől, mert a férj az évek során egyre erőszakosabbá vált vele szemben, és a részben még kicsi gyerekek is egyre jobban részesei lettek ennek. A környezet szörnyülködik, semmit sem sejtettek mindebből.

Nehéz évek következnek, melyekben a férj üldözi, a nyilvánosság előtt lehúzza, sőt még meg is fenyegeti az asszonyt. Az asszony azt mondja: „Bármit is próbál, ne veheti el tőlem a méltóságomat!”

Nem veti meg a férjét, nem mond róla rosszat, hanem következetesen egy másik látásmódot fűz. Újra meg újra gyűjti azokat a megtapasztalásokat, melyek megmutatják neki: Isten jót akar nekem, Isten megajándékoz az emberek által, egy női kör által, melyben mélyebben Schönstatthoz és a hitéhez talál. Hónapokkal később azt mondja: „Néha sokkal jobban érzem a fényt és az ajándékokat az utamon, mint a másikat.”

Amikor egy plébánián megnyilatkozott ahhoz a kérdéshez: „Mit tesz Schönstatt számomra értékesé?”, azzal a mondattal fejezi be: „Schönstatt *engem* tesz értékesé.” Egy nő, akinek megcsalták a szeretetét és visszaéltek vele, könnyen elveszíti önbecsülését. Ez a nő újra felfedezte a méltóságát. Az a mondat: „Schönstatt értékesé tesz *engem*”, nem azt jelenti, hogy ő itt egy értéket kapott, ami előtte nem volt meg benne, hanem a Schönstatt-tal való találkozás által felragyogott a méltósága: felfedezte, ki is ő valójában. Ez erőt ad neki, hogy az életét ki tudja teljesíteni, anélkül, hogy a múlt nehéz megtapasztalásait elfojtsa.

Az út, melyen következetesen megnyílt ennek a megtapasztalásnak, a következő volt: Bensőjében nem engedett teret a negatív dolgoknak. Egész céltudatosan a pozitív megtapasztalásokat engedte be magába.

Hogy az észlelésben előnyt adunk a pozitív megtapasztalásoknak, nem a problémák elfojtását jelenti. Hosszútávon ez csak fölerősítené azokat.

A bennem levő „legjobbért”

Itt egy másik útról van szó: a fényt, a jót, a szépet, a saját erőt észlelni, egyre inkább megerősíti az egyes személyt abban a legfontosabb megtapasztalásban: az alkatomban egyszeri és értékes vagyok. Vagy a Biblia szavaival: „...mert drága vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek...” (Iz 43,4)

Bertold Brecht így írja le az egyik művében ennek a kulcs-megtapasztalásnak a hatását:

„Az, akit szeretek, azt mondta nekem, hogy szüksége van rám. Ezért vigyázok magamra, figyelek az utamra, és félek minden esőcsepptől, hogy agyonüthetne.”

Az a tapasztalás, hogy önmagam értékes vagyok, azt eredményezi, hogy vigyázok saját magamra és mások méltóságára. A szépség, amit magunkban és másokban megélünk, a tulajdonképpeni kiváltója minden ünnepnek: „Ahol a *szeretet* örül, ott ünnep van.” (Chrysostomus)

Tulajdonképpen csak az tud valóban ünnepelni, aki érintkezésbe kerül a legjobbal, amije van: a saját méltóságával. Minden ünnep egy új igen erre a méltóságra, vagy nem igazi az ünnep, hanem csak többé-kevésbé sikerült utánzása annak.

„Nem engedek meg magamnak semmit, ami negatív”, ez egy olyan alapelv, ami emberi érettséget követel:

Az, hogy sok negatív dolgot észlelünk saját magunknál és másoknál, ez természetes. A gyengék gyorsabban eljutnak a tudatunkba, mint az erősségek, mert a gyengék zavaróak. És ami zavar minket, az hamarabb feltűnik.

Így könnyebb felfedezni azt, amit valaki nem tud, mint azt, amit tud. De ha ezek a negatív dolgok túlzottan „lefoglalják” a figyelmünket, már nem vagyunk szabadak arra, hogy a legjobbat kibontakoztassuk. Ez mindeneelőtt az önmagunkhoz való iszonyra áll.

Itt is jó, ha egy valamit világossá teszünk magunknak:

Egy nő, aki belemegy abba, hogy másoknál mindig elsőként a negatívumot észlelje, saját magát bünteti a legjobban. Mert aki arra van „kihegyezve”, hogy mindenki elöl a kifogásolnivalót és a gyengéket vegye észre, idővel saját magát is így fogja látni. És ez kisebbrendűségi érzést formál.

A negatívum és a teljes igazság

Aki nem tudja saját magát tisztelni, abban öntudatlanul is az a tendencia, hogy másokat is leleplezzen a maguk gyarlóságaiban. Ez az önvédelem egy módja: ha már én semmi vagyok, legyen semmi a másik is.

Így egy végzetes körforgás jön létre, amit egyre nehezebb áttörni. Tudat alatt aztán azt mondjuk magunknak: mégse játszhatjuk meg a sértetlen világot, a gyengeségeket is józanul látnunk kell. Vagy: csak megmondhatom a másoknak, mi az, ami zavar benne, ez hiteles.

Természetesen *igazak* ezek a megfontolások. A médiák nagyrészt ezekből a „leleplezésekből” élnek. De egy embergyengeségei sohasem jelentik a teljes valóságot. A teljes valóságot látni azt jelenti, hogy az embert arról az oldalról látjuk, ami őt mindenki mástól kiemeli.

Érdekes példa erre Albert Einstein. Ha utánanézzünk egy lexikonban, azt találjuk: A XX. század híres fizikusa. Ez igaz is. De Einstein fiatal korában

nagyon szétszórt volt. Gyakran két különböző zoknit húzott föl. Nem tudta magát helyesen kifejezni. Kicsit tehetetlen volt. Ezek a tények is *igazak*. Ha akarnám, akár az egyiket, akár a másikat mondhatnám Einsteinról. Ha csak a zoknikról mesélnék, nem fognám meg Einstein lényét.

A tényleges embert nézni azt jelenti, hogy az egyedülálló nagyságát nézem. A gyengeségek magától értetődőek, de nincs értelme azokat nézni. Például egy óriási sziklahegységnek vannak szakadécai. De szakadékok is csak azért vannak, mert csúcsok vannak.

Az a kérdés: Hol vannak bennem a csúcsok? Hol van Einstein bennem? Miben vagyok én zseni? Mindenki van egy első hely. Nincs senki más, aki ugyanolyan, mint én. Az a művészet, hogy kiderítsük azt, hogy Isten hol állított az első helyre. Milyen adományokat, karizmákat helyezett belém? Ezeket erősíthetjük.

A maga *valóságában* látni az embert azt jelenti, hogy őt a maga felcserélhetetlen nagyságában látjuk és elfogadjuk. Az emberi gyarlóságok eleve nebbé tehetnek egy képet, megmutathatják, hogy nagy emberek is küszködnek. De a pozitív ellenkép nélkül – az illető ember *nagysága* – az emberi gyarlóságok is inkább üresek, és nem adnak hiteles képet.

Lehelet, melyben az életnek mint egésznek az elfogadása rejlik

Egy zsidó művész koncertet ad Németországban. A hatalmas Operaházban minden hely megtelt. A zenész már eljátszott egy pár darabot, s felkeltette a hallgatók érdeklődését. Egyszer csak megáll a darab közepén és odafordul a közönséghez: „Egy gyönyörű dalt játszok most nektek Händeltől, és szeretném kérni, hogy nagyon becsüljétek meg ezt a darabot, mert annyira gyönyörű, és ne gondoljatok közben semmire, amire egyébként gondolnátok.”

Ezután elkezdte játszani a bejelentett dalt – a német himnuszt – tisztelettel és meghatottan, olyannyira, hogy a közönséget is meghatotta.

Később azt mondja az egyik hallgató: „Az volt a titka, hogy méltósággal találkozott a többi emberrel. Ebből a vágyból kifolyólag annyira megváltoztatta az oly ismert és elcsépelet dalt, hogy az valami egészen új lett.”

A vágy, hogy magamhoz és másokhoz méltósággal közeledjek, ünneppé változtatja az életet. Valaki egyszer így jelölte az ünnepet: „Lehelet, melyben az életnek mint egésznek az elfogadása rejlik.” Hogyan tudjuk ezt az önmagunk és mások pozitív dolgai iránti elfogadást megtanulni? Egy fontos alapelv így hangzik:

A gyengéket a személyes erősségre nézve dolgozzuk fel

A reklám egyik fontos sikere azon alapul, hogy téves következtetés van a fejünkben, melyet a reklámpsziológusok feltehetőleg be is kalkulálnak:

Itt van például egy hölgy, aki nincs megelégedve az alakjával, és erre válaszként mit kap a reklámújságból? Láthatunk egy gyönyörű, ideális alakú nőt, s mellette a megfelelő diétás szert, amellyel ez az alak elérhető. (Miközben természetesen a közvélemény is ezt az „álomalakot” favorizálja.)

Egy másik asszonynak komoly nehézséget okoz, hogy otthonában rendet tartson. Egyik reggel aztán talál egy szórólapot a postaládájában, mint megváltó választ, amelyen egy tanfolyamot reklámoznak, ahol megtanítják az embert, hogyan lehet tartósan rendet tartani: „A rend nem jelent többé problémát” címszóval.

A téves következtetés, ami itt és nagyon sok prospektusban szándékos, így hangzik: a mi segítségünkkel nemcsak, hogy legyőzöd a gyengédet, hanem éppen itt átlagon felüli eredményeket érsz el: az évek óta tartó alakproblémák „álomfigurává” változnak, a született rendetlen állandó rend ragyogásában él.

A gyengeségek kiirtását egyenlővé teszik az erősségek kimunkálásával. Ez újra meg újra félrevezet minket, hogy átlagon felül sok erőt fordítsunk a gyengéink legyőzésére, hogy aztán újra megállá-

pítsuk: mégse kerülök ki egy bizonyos átlagosságból. Ez gyengíti az önbecsülés érzését.

Természetesen a gyengéimen is kell dolgoznom, de ez aztán már különbözőképpen néz ki:

Ha két nő sportol, fut, az egyik felfedezheti, hogy ő hosszútávfutó. Neki a kondícióra kell az edzésében súlyt fektetnie. A másik a rövidtávfutásban jó, neki a startolási technikát kell kidolgoznia. Érzik ugye, hogy abból a felfedezésből kiindulva, hogy mi az erősségem, kell dolgoznom önmagamon.

Ha egy nő nem szívesen tart előadást, nem szükséges, hogy tanfolyamokra járjon és elsajátítsa, hanem talán neki az a képessége, hogy az egyes emberekkel való személyes kapcsolatokban tudjon segíteni, és átadni sok mindent. Ebben az irányban dolgozhat tovább, hogy az embereknek még többet tudjon adni.

„Figyelek magamra”

Figyelek magamra, tehát azt jelenti: gondosan figyelek arra, milyen erősséget kaptam *én*. Ebből alakul ki aztán egy egészséges önbecsülés: tudom, hol van az erősségem.

A kérdésre, hogy hogyan ismerhetem fel azt, ami az erősségem, segítségemre lehet még egy pillantás Einsteinre.

Einsteinnek nagy öröme telt a zenélésben. Szeretett volna a legjobb zenész lenni. Tanult hegedülni, de végig középszinten maradt. Az ő zsenialitása

a fizikában volt. Az ugyan nem okozott neki olyan sok örömet, de abban ő volt a legjobb.

Azt a kérdést is fel kell tennem: „Miben vagyok a legjobb?” Nem segít, ha álmodozom az egyetlen tehetségről, ami nincs meg bennem. Nézzenek egész realisztikusan önmagukra: „Mi az, amit jól tudok?” Jó barátnők segíthetjük is egymást azzal, hogy kölcsönösen megmondjuk: „Ezt te nagyon jól tudod.”

Az én „első helyem”

Mindegyikünknek megvan valahol az „első helye”. De néhány nő újra meg újra olyan helyen keresi, ahol mások mégiscsak jobbak, és akkor érvényes az a bibliai mondás: „Add át a helyed, mert van, aki jobb nálad” (vö. Lk 14,7-11). Minden egyes ilyen tapasztalatnál kicsit gyengébb és bizonytalanabb lesz az önbecsülésünk érzése. És a tulajdonképpeni „első hely”, amelyet Isten mindvégig fenntart *ennek* a nőnek, üresen marad, Isten várhat.

Egy nő talán jól tud főzni, vagy jól tud léghőmérővel gondoskodni, vagy a számítógépen dolgozni. De mivel ez könnyen megy neki, és csak kevéssé látványos, egész máshol keresi a nagyságát, ahol esetleg sosem lehet jobb, mint az átlag.

Legyek egy szeretetteljes édesanya, vagy vezessek egy minisztériumot, vagy legyek iskola-igazgató? Minden lehetséges. A kérdés, hogy mi az én elhivatottságom, és ott van a tehetségem is. Hogyan fedezem fel a tehetségemet? Történhet úgy, hogy

megkérdem: „Mi az, amiben örömet találok?” Nagyon gyakran úgy van, hogy örömet okoz az, amit jól tudok csinálni. De lehet máshogy is.

Az önmaguk iránti tisztelet csak úgy tud növekedni, ha elszakadunk attól, az önmagunkról alkotott képtől, ami egy egészen meghatározott nagyságot álmodik meg (legtöbbször az játszik itt szerepet, amit a környezetünk különösen nagyra tart), és elindulunk megkeresni azt a helyet, melyet Isten nagyon gondosan kikeresett nekünk.

Minden ember szeretne egészséges értelemben a „közép” lenni, és nem valahol a szélén állni. Minél inkább hagyjuk, hogy Isten a mi helyünkre vezessen, annál inkább megvalósulhat az „ünnep”, az ünnep, amelyben mindig újra átéljük: igen, Istenemnél az „első helyen” vagyok, figyelmének a középpontjában állok. Aki ezt a helyet egyszer megtalálta, tudja, ezen a helyen mindig Isten díszvendégei vagyunk, mind-egy, hogy ez az első hely szerető édesanyának lenni vagy egy külügyminisztériumot vezetni.

Talán elkísérhet bennünket az „első helyről” alkotott kép egy ideig.

Ha egyikünknek vagy másikunknak öröme telik benne, meg is jelenítheti ezt „asztalfoglalás” formájában: egy szép névkártya, melyen nagy betűkkel az áll: „Az első hely ... részére fenntartva” (a pontok helyén a saját nevünk). Talán a *középső ujjunkkal* ujjlenyomatot is tehetünk a kártyára.

Középső ujjunk, amint a nevében is benne van, valaminek a *közepét* jelképezi. Az önbecsülés az a központ, ami egész életünket összefogja. Aki ön-

magát nem tudja nagynak látni, az a többieket sem tudja nagynak látni.

A középső ujj *ki is emelkedik a többi közül*. Egy ideig talán hagyjuk magunkat felszólítani a középső ujjunkra vetett pillantás által, hogy következetesen gyakoroljuk:

Miben emelkedek ki én minden környezetemben levő ember közül? Mi az a nagyság, amit Isten *nekem* gondolt, ami nekem Isten és az emberek előtt az „első helyet” ajándékozza?

A kezünkön egy ujj nagyobb, mint a többi. A *középső ujjam* emlékeztethet arra, hogy az én helyemen lehetek Einstein. A bátorság abban áll, hogy a saját „nagyságaimat” felfedezem és kibontakoztatom, hogy Einstein legyek.

Az a saját készítésű kártya néhány héten keresztül kísérhetne, és mindig újra ösztönözhetne minket arra, hogy ne tágítsunk ettől a kérdéstől, amelytől sok minden függ. Amelytől mindenekelőtt az függ, hogy az életünket ünnepként éljük-e meg, és hogy mások számára ünneppé tudjuk-e tenni, melyben mindent a méltóság légköre hordoz.

4.

Nem áltatom magam: „Szembenézek a valósággal”

Az ünnep: tiszta, világos légkör

„Ez az eset a cégünknel történt meg. Már nagyon régen történt, de sosem felejttem el: a csoportban – csupa női dolgozó – éppen egy olyan esetről vitatkoztunk, amit tisztázni kellett. Pontosan a kérdésre már nem emlékszem, de azt tudom, hogy elszabadultak az indulatok. Az egyik azt mondta, így volt, mások, hogy nem, másképp történt.

Ebben a csoportban volt egy nő, aki nem állt éppen őszinte ember hírében. Az embernek mindig az volt az érzése, hogy nem mondja ki nyíltan a véleményét. Mintha mindig csak megjátszaná magát. A múltkorában elterjedt éppen egy szóbeszéd a nők között, amiről a végén már senki sem tudta megállapítani, mi igaz belőle és mi nem. De mindenki azt gondolta, hogy valami alapja biztosan lehet.

Mindenesetre: most éppen ez a hölgy kért szót, és elmondta, hogy ő is ott volt, amikor a szóban forgó eset megtörtént, és elmondta, hogyan is történt.

Ebben a pillanatban valami egészen váratlan dolog történt: a vezető spontán és habozás nélkül ezt mondta: „Ha Ön mondja, akkor ráhagyatkozha-

tok. Akkor így és így csináljuk...” És ezután egy fontos döntést hozott, amit ennek a hölgynek a szavára alapozott.

Később kiderült, hogy az illető tényleg igazat mondott. De ami ebből bennem elsősorban megmaradt, az az, hogy mi ment végbe ebben az asszonyban, amikor a főnöke éppen *őbenne* bízott. Ettől a naptól kezdve valami megváltozott a viselkedésében: nyíltabb lett, őszintén megmondta a véleményét, s mi is egyre inkább megbíztunk benne. Később már senki sem emlékezett arra, hogy valaha is fenntartásokkal viseltettünk volna iránta.

Mit jelent: pletykálkodni?

Valaki így írta le a női kommunikáció ezen módját: „Tízből kilenc esetben az, amit a férfiak pletykálkodásnak tartanak, eleven érzékelés – apostoli munka.”

Női mivoltunk erőssége abban rejlik, hogy érdeklő minden, ami az emberekkel kapcsolatos. A nőknek szóló sajtó nagymértékben ebből profitál: mindig konkrét embereket mutat be, kitér a részletekre is, és hogy még érdekesebb legyen, hozzáteszi, ezek olyan értesülések, amelyeket nem tud mindenki (csak a milliós példányszámú újság olvasói).

Az is előfordul, hogy egy beszélgetést két nő között rögtön pletykálkodásnak gondolunk, holott ez egy nagyon fontos kapcsolatápolási forma: ha egy nő a másik nővel valamilyen bizalmas dolgot meg tud osztani, a másik meg is érti. Ez önmagában

óriási segítség lehet még akkor is, ha a problémát magát nem sikerül azonnal megoldani.

Jó azonban, ha mint nők, ennek a folyamatnak a visszasságait is megnézzük.

Néhányunknak lehet erről tapasztalata: Egy asszony elmond a legjobb barátnőjének néhány bizalmas dolgot a párkapcsolatáról. Nem sokkal ezután a következő megjegyzést hallja az előbb említett legjobb barátnő barátnőjétől (aki neki azonban nem barátnője): Na, hallom, neked sem rózsás az életed a férjeddal. Az asszony döbbenetén hívja föl a barátnőjét. Az persze mellébeszél, nem is mondott tulajdonképpen semmi konkrétumot, és különben is, a másíknak is válságba jutott a házassága (erre a hívó fél kérdezi: „Mi az hogy neki *is*? Nekem egyáltalán nem!”) és jót tehet neki, ha tudja, hogy más is hasonló cipőben jár. És tulajdonképpen alig mesélt el valamit, és főképp a részleteket nem...

A „traccs” egy bajor szó, pontosan erre a folyamatra: Egy nő hall valami bizalmasat egy másíktól, amelyet megtart magának. Aztán jön egy olyan helyzet, amelyben (úgy tűnik) valaki más szintén hasonló problémával küszködik. S mivel a példák többet segítenek, mint az elvont szabályok, elmeséli, amit nemrég bizalmasan mondott neki valaki, természetesen ismét a titoktartás pecsétje alatt. Gyakran egyáltalán nem tudatosan vagy szándékosan, de egyet s másí kihegyezve adnak tovább.

Éppen így van ez az emberekről alkotott vélemény esetében, a személyes dolgoknál, amit másokról hallani, érzéseknél és mérgeződésnél: Amit

az egyik mond, azt a másik kibővítve adja tovább, és a végén már senki sem tudja, mit mondhatott tulajdonképpen a másik róla. Kisarkítva így néz ki a folyamat. De sok esetben így is történik.

Megkérdezhetjük: Miért van az, hogy a női lélek ilyen fogékony a traccsolásra? (Természetesen vannak nőies férfiak és férfias nők is.) A nők erőssége, hogy érdeklődnek az emberi dolgok, a részletek iránt, s ezeket az értesüléseket meg is akarják osztani másokkal. A férfiak a „világban” – a világ történéseiben, a tényszerű kérdésekben, amelyeket szabályozni lehet – sokkal jártasabbak, és ezek érdekesebbek is nekik olyan hétköznapi dolgoknál, mint például egy hétvégi bevásárlás, vagy mérgeledés az üzletben, ezek egy férfi számára legtöbbször szóra sem érdeemesek.

A „pletykálkodás” szó azonban sokkal inkább vonatkozik az emberekről és azok viselkedéséről való beszélgetésre. Egy bizalmas beszélgetést két gazdasági nagyvállalkozás fúziójáról, vagy a legújabb politikai fogásokról, ahogy az a férfias mi-voltnak jobban fekszik, senki sem minősítene pletykálkodásnak.

Női mivoltunk sebezhető pontjai

De a nők éppen azokban a dolgokban a legsebezhetőbbek, amelyek személyüket érintik. Ez azal függ össze, hogy egy nő önértékelése azon *kapcsolataiban* nyer megerősítést, amelyek fontosak neki.

A *férfias* típusok akkor tudnak igazán önmaguk lenni, ha szabadnak és függetlennek érzik magukat, s a maguk módján önhatalmúak, ez azt jelenti, hogy nincsenek senkire ráutalva. Önértékelésük megerősítést nyer abban a megtapasztalásban, hogy önállóak és önmaguk határozhatják meg a dolgokat.

A *nőies* alkat leginkább azáltal bontakoztat ki önbizalmat, hogy megéli a másokkal való kapcsolatot, és hasonlóságokat állapít meg.

France Quere azt írja egyszer: „A férfi számára a szabadság önállóságot jelent, míg a nő csak egy sikeres kapcsolatban él meg szabadságot.”

Egy nő szerves egészében lép kapcsolatba másokkal, és ez azt is jelenti: nem *valamit* mondok, hanem egyúttal mindig *magamat* közlöm. Ezért van az, hogy a nők gyakran mindjárt *személyes* támadásnak élik meg a véleménykülönbségeket. Ezért inog meg a nőies alkatnál sok minden, ha megkérdőjelezzük a kijelentésének helyességét vagy őszinteségét. Sok nő ilyenkor nemcsak azt érzi, hogy *valami* rosszat mondott. *Önmagát* érzi rossznak.

Fáradozom azon, hogy őszinte legyek

Kentenich atya a nőies természetben meglátta az esélyt: Ha sikerül, hogy a nők úgy neveljék a természetüket, hogy bensőleg *őszinték* legyenek, akkor óriási befolyásuk van a környezetükre. A döntő az, hogy tudatosan neveljék magukat az őszinteségre.

Az őszinteség azt jelenti, hogy mindig kész és képes vagyok arra, hogy magamat, a valóságot és a

többi embert elferdítés nélkül lássam – olyannak, amilyen vagyok, amilyenek a többiek, amilyen az én valóságom.

Egy nőnek, aki erre az érettségre el akar jutni, ki kell alakítania egy életstílust, hogy saját magával szemben egészen becsületes. Akkor saját lelkében tiszta, világos légkör jön létre, mely a környezetére is kisugárzik.

Kentenich atya rámutat arra: Önmagával szemben csak akkor tud becsületes lenni egy nő, ha kudarcában elfogadottnak éli meg magát.

Itt látja keresztény istenélményünk nagy felszabadító voltát. Azt mondja, hogy a kereszténységnek ezen a ponton először le kell győznie *minket*, csak ezután tudjuk hitelesen megmutatni a krisztusi út kisugárzó erejét.

Ez a győzelem abban áll, hogy az életérzésünk Isten irgalmas szeretetének megtapasztalása által egyre inkább átformálódik. Nem az tesz minket méltatlanná, hogy mindig újra belegabalyodunk az énünkbe, hogy önös indítékok folytán, mint féltékenység, becsvágy, büszkeség, irigység stb. újra meg újra meghamisítjuk az igazságot. Minden helyére zökken, mindaddig, amíg nem áltatjuk magunkat, és legalább Istennek és önmagunknak minden esetben bevalljuk a hamisságot, mihelyt érezzük.

Azon múlik, hogy Istennek és önmagunknak bevalljuk: Itt a beszélgetésben a féligazságot mondtam, mert fontoskodni akartam; itt visszaéltem a barátnőm bizalmával, mert hamis részvétől indítatva valaki másnak elmeséltem a bizalmasan rám bízott

dolgot; rosszmájúan viselkedtem féltékenységből, pl. uszítottam valaki ellen, rossz színbe helyeztem őt...

Ha ismételten felismerjük ezeket a gyengéket, és mint hozzánk tartozókat elismerjük és megvalljuk őket, Isten egyre inkább megajándékoz minket ezzel a belső összhanggal és becsületességgel, ami egy nőt nagyvá tesz.

Néhány nő szokásává tette, hogy a következő kis lelki gyakorlatot az esti imához kapcsolja:

Fáradozom azon, hogy a hamisságokat, melyek ma megtörténtek velem, *felismerjem*, és megélhetem, hogy Isten már régen *felismert* engem, „átlátott” egész pozitív értelemben: Ő tudja a gyengéimet, és mindaddig nem csalódik bennünk, amíg ezeket nyíltan megmutatom Neki. A gyengék *felismerése* azt a megtapasztalást ajándékozta: Isten egészen jóindulatúan és jóságosan *ismer* és *felismer*.

A második lépés: Fáradozom ezeket a hamisságokat Isten közelében elismerni, vagyis kiállok mellettük: Ilyen vagyok, az Éneskedésem újra meg újra győz a jobbik énem, a szeretetem fölött. Egy nő, aki a gyengéit *elismeri*, nem tagadja le őket, megtapasztalja, hogy Isten őt a teljes személyében *elismeri*, *tiszteli*, és éppen hogy nem veti meg, hanem a becsületessége miatt még nagyobbra értékeli.

Végül a harmadik lépés, hogy a nap hamisságait *beismerjük*, néven nevezzük, ahogy volt, milyen indítékok voltak bennünk, leírjuk, kimondjuk, kinek ahogy a legjobban megfelel.

Amikor saját hamisságunkat *beismerjük*, Isten a hozzánk való odafordulásának viszontajándékát ad-

ja. Megmutatja, hogy *ezekben* a gyengeségekben szeret minket.

Az őszinteség belső kisugárzás

Az a nő, aki napról napra lelkiismeretesen fáradzik a szív megtisztításának ezen útjáért, idővel megváltozik. Az érzék az igazi és valódi iránt növekszik, egy bizonyos kifinomult érzés bontakozik ki.

Egyetemisták egy csoportja összegyűlt egy nyári ünnepségre. A beszélgetés egy fiatal emberről folyt, aki bár elkezdte tanulmányait, valamikor abbahagyta, nem jelent meg többé. Valaki megkérdezte: „Tulajdonképpen miért hagyta abba Rainer?” Egy másik ezt felelte: „Nem volt teljesen normális, ezt mindenki észrevehette.” S ezután jöttek a különbnél külön történetek róla. Mindenki nevetett, csak egy orvostanhallgató lány nem. Azt mondta őszinte megdöbbenéssel: „Istenem, mind nevetünk. De el tudjuk képzelni, min mehetett keresztül ez az ember?” Egyik pillanatról a másikra abbamaradt a nevetés. – Az ünnepség után beszélgetni kezdett ez a lány egy másikkal. A másik azt mondta: „Bátor voltál!” Az első lány ezt válaszolta: „Nem tudom elviselni, ha egy embert így lehúznak.” A másik: „De hát Rainer tényleg olyan volt, amilyenek mondták.” A leendő doktornő így felelt: „De valóban *csak* olyan volt? Senki sem lehet *csak* furcsa!”

Az őszinteség lehetővé teszi, hogy egy ember *teljes* igazságát lássuk. Ez sajátos erőt és kisugár-

zást kölcsönöz egy nőnek: Ahol ő ott van, lehetővé válik egy ünnep.

Próbáljuk meg leírni azt az ünnepet, amelyet egy olyan nő közelsége okoz, aki őszinte.

Egy ilyen nő tiszta, mert semmi titkolnivalója nincs mások előtt, és egyúttal *szilárd* is. Tartást ad neki az igazság, amihez tartja magát.

Mindenkinek *nyíltan* a szemébe tud nézni, mert senkiről nem mond rosszat, s egyúttal mindig világosan állást foglal, ha az igazat meg kell mondani.

Jóságos és megértő, mert saját magánál minden nap megéli, milyen gyorsan meg tudják változtatni szívünk zugai a valóságról alkotott képünket. Egyúttal *erős* is, ha szükséges, hogy valakit a belső önmagába gabalyodás hálójából megszabadítson.

Fiatalos és fejlődésre képes, mert óvakodik az intrikák bénító hatásától, és egyúttal *bölcs és letisztult*, mert az őszinteség a bölcsesség kapuja.

Ahol egy ilyen nő él, megváltozik a légkör, az emberek elkezdenek újra a szépség és a tisztaság iránt érzéket kifejleszteni. Őszinteség és becsületesség veszi őt körül, mint a magas hegyet a tiszta levegő. Mélyet lélegezhetünk, és támaszra lelünk.

Michelangelo egyik mesterműve a Pietà. A Szent Péter bazilikában található, a keresztről levett, halott Jézust ábrázolja édesanyja ölében. Máriának kimondottan szép és tiszta arca van, ami a meg-



Fotó: Polácsky Irme

figyelőnek rögtön feltűnik. És mindenekelőtt az tűnik fel, hogy milyen fiatalnak ábrázolja Michelangelo Máriát. Rögtön eszünkbe jut a kérdés, hogyan ábrázolhatja egy harminc éven felüli ember anyját ilyen fiatalnak?

Ezt a kérdést a kortársak is feltették Michelangelónak. Egyik tanítvány, Ascanio Condivi kérdezte erről egyik nap a mestert. Michelangelo ezt mondta: Egy olyan asszony, mint Mária, akinek még a gondolatai is egész életében tiszták és érintetlenek maradtak, sokkal fiatalabb marad, mint a többiek.

Egy asszony, aki őszinteségre törekszik, fiatal-ságot sugároz magából, mert Isten előtt egyre inkább az ő gyermekeként tud viselkedni. Csak egy gyermek tudja hosszú távon saját hamisságát a Hatalmasság elé tartani, és csupán ezáltal saját eredetiségét és tisztaságát visszanyerni.

A kereszténység az igazság vallása, mert ez az Isten előtti gyermekség vallása. Aki felfedezi ezeket az összefüggéseket, az felfogja keresztény hitünk erejét és lendületét.

Engedjük, hogy ünnep legyen

Minden találkozásunk azzal az Istennel, aki hamisságunkat fogadja, és viszont ajándékként a szív nagyobb tisztaságát tartogatja, kis ünneppé válhat az egyesek számára. Ez az ünnep tovább gyűrűzik mindenütt, ahol egy ilyen nő van.

Azon vagyunk, hogy mint nő, felfedezzük a tehetségünket, ami „a kezünkbe adatott”.

Mivel az igazságok jobban életté válnak, ha „az öt ujjunkon meg tudjuk számolni”, ezért megpróbáltuk a tehetségünket az egyes ujjainkhoz kapcsolni:

A *gyűrűsujj*, mint egy különleges gyűrű helye, újra meg újra az egészen személyes szeretetünk történetére emlékeztet minket. Ez segít, hogy ne hagyjam magamat elhajszolni a legfontosabbtól, hanem „megőrizsem önmagam”.

A *kisujj* az apró jó szokásokra emlékeztethet minket, amelyek által a lelkünk egyre inkább erőt kap a jóhoz. Így a kisujjhoz csatolhatjuk az üzenetet: „Nem adom fel (magam).”

A *középső ujj*, ahogyan a nevében is benne van, a *közepet* jelképezi. Az önbecsülés az a nagy közép, ami az életünkben mindent összetart. A középső ujj *kiemelkedik a többi közül*. Ezért arra emlékeztet minket, hogy a nagyságot keressük magunkban, ami által *kiemelkedhetünk*, és elfoglalhatjuk „első helyünket”, amelyet Isten csak nekünk készített.

Mi lehetne egy „horgony” a küzdelmünk számára, hogy a hétköznapiakban sose áltassuk magunkat? A *mutatóujj* sok nő számára valami negatívot jelent: A felemelt mutatóujjat fenyegető mozdulatnak érzékeljük. Nem lenne jó egy ideig energikusan arra emlékeztetni magunkat: Nem akarom se magamat, se Istent áltatni? Nem akarom eljátszani azt a boldogságot, hogy gyengéim beismerésében megtapasztaljam Isten hozzám való személyes odafordulását, és így becsületes nővé válhatok. Így a *mutatóujj*, melyet használunk arra is, hogy utat mutasson, alkalmas gesztus lehet ehhez.

5.

Nem válok görcsössé: „Megtanulok mosolyogni”

Az ünnep: A derűs fesztelenség légköre

Egy fiatal tanárnő, aki az osztályában az első lépéseket tette meg, mesélte, hogy tulajdonképpen egész jól kijött az osztályaival. Csak az egyikben bal oldalt hátul ült egy lány, akivel egyszerűen nem tudta, mit kezdjen el. Mindig beszélt, mindig zavarta. Figyelmeztette. Nem használt. Jóságosan próbálta megmagyarázni, hogy ez így nem megy. Amikor ez sem segített, szigorúvá vált. Büntetéseket adott. Semmi nem segített. Megtanácskozta a többi tanárral, ők sem tudtak semmit mondani. Nagyon nehéz volt, mert ezáltal az egész osztállyal nem tudott haladni. Teljesen az idegeire ment. Egyszer úgy adódott, hogy tényleg nem tudta, mit csináljon. Fogta a virágcserepet, ami az íróasztalán állt, és odatette a kislány elé. Visszament a helyére és tovább folytatta a tanítást.

A lány ott hátul egészen meglepődött. Talán 10 perc volt még az órából, ez alatt egész nyugodt maradt. Később a folyósón találkoztak. A 13 éves lány megkérdezte: „Na, mi akart lenni ez a virággal?” A fiatal tanárnő egész őszintén azt válaszolta: „Már

nem tudtam, mit tegyek. Azt gondoltam: Hadd beszéljen a virág!” A diáklány sem tudta hirtelen, hogy reagáljon erre. De ettől a pillanattól kezdve volt kapcsolat közöttük. Nem azt jelenti, hogy mindjárt jó lett minden. Továbbra is nehéz eset maradt, de érezte, hogy van kapcsolat közöttük, előtte pedig minden lepergett róla. Miért? Mert a diáklány nem tételezte fel a tanárnőről, hogy ilyen szokatlan dolgot csinál. Ez megváltoztatta a helyzetet.

Mindannyiunk életében vannak olyan helyzetek, amikor nem tudjuk, hogy reagáljunk. Az élet néha nagyon különleges. Néha van a tévében is olyan adás, amikor titkos kamerával hétköznapi situációkat mutatnak. Ha nézők vagyunk, vicces lehet, de ha mi vagyunk benne, nehéz.

A legjobb forgatókönyvet az élet írja

Egy idős hölgy utazik a mozgólépcsőn. Pici kutyáját a karjában tartja, majd amikor leér, leteszi a földre. Szeretne tovább menni, a kutya azonban nem. Megmakacsolja magát, a hölgy csak beszél, beszél, s a tolongásban egy utas majdnem rálép a valóban apró jószágra. A hölgy kísérője, aki egy valamivel nagyobb kutyával már előrébb volt, visszajön, szitkozódik, hívja. A hölgy húzza a kutyát, idegileg kivan. Mindkét felnőtt zavarodottan áll a kis kutya előtt. A nagyobb kutya unottan pislog. A párányi kutya pedig csak nem mozdul a helyéről.

A másik eset egy fiatal nőről szól, kisgyerekekkel a babakocsiban. Az anyuka majdnem fut, nagyon

siet, a gyermek pedig szemmel láthatóan unatkozik. Egyszer csak elkezdi a kellékeket hátrafelé kidobálni, melyeket az anya a kocsiba rakott. Sietségében az anya csak pár méter múlva veszi ezt észre. Visszaszalad, bosszúsan összeszedi a játékokat, s mivel tényleg nagyon siet, elejt egy gyerekkesztyűt, amiért újra vissza kell szaladnia. Az anyuka nem kevésbé enervált, mint az előző hölgy a kutyával, a gyermek azonban nagyon jól szórakozik.

Hosszan lehetne sorolni ilyen eseteket. Ezek lehetnek akár viccesek is egy televíziós műsorban, ahol karikírozva mutatják be az ilyen szituációkat. A legjobb ötleteket az élet maga adja.

A valóságban azonban kevésbé szórakoztató ilyen „játékok” résztvevőjének lenni. S vannak ennél komolyabb dolgok is: a társammal való veszekedés egy semmiségen, ilyenkor minden apró dolog felnagyítódik. A kisgyerek dackorszaka, a szócsata a kamasz lányunkkal stb.

Az életünk tele van olyan szituációkkal, amelyek „tulajdonképpen” nem fordulhatnak elő (ha minden a mi terveink szerint haladna), mert ezek teljesen fölöslegesen rabolják az időt és az energiánkat, és „sem mire sem jók”, ahogy mi gondoljuk.

Aztán vannak olyan folyamatok is, amelyekben sokszor hónapokig, évekig göngyölődnek gombolyaggá a dolgok.

Egy kapcsolatban mindig vannak krízishelyzetek, mindkét partner keresi legjobb tudása szerint és őszintén a megoldást, de valahogy mégis inkább egyre rosszabb lesz.

A nevelésben probléma adódik egy gyerekkel: tanulási nehézségek például, vagy bizonyos hiányosságok észlelhetők a személyiség fejlődésében. Minden jól bevált módszert kipróbálnak, de semmi nem segít, s a kis ember szenved az egyre makacsabbá váló segítő kísérletektől.

Ha az ilyen folyamatok hosszú ideig elhúzódnak, akkor az a gondolat, hogy az élet, a hétköznapi egy ünnep lehetne, derűs fesztelenségben lehetne megélni, egy életidegen konstrukciónak tűnik.

És mégis: a tanárnő „kétségbeesés-tette” azzal a cserép virággal azt mutatja, hogy a megoldás néha olyan sarokból jön elő, amit a szenvedés ama nyomása alatt, hogy minden „szokásos” intézkedést be kell vetni, sosem fedeztünk volna fel.

A megszokottnál való megrekedés, mint akadály

A 2000-es év irányzatainak tanulmányozása során Matthias Horx érdekes felismerésre jutott, ami a mi témánkhoz is segítséget nyújthat: megkülönbözteti a nyitott és a zárt tudatot.

A zárt tudat az új szituációkat, kihívásokat rögtön az ismert és bevált viselkedésformákkal próbálja megoldani. Egyeseknek tehát „készleteik” vannak a bevált cselekvési formákból, ezeket alkalmazzák az új, váratlan helyzetekben. Az új évezred embere azonban újra és újra meg kell, hogy élje, hogy a megbízható alappéldákkal, megoldásokkal ma már nem sokra megy. Melyik anya tudja ma a 14 éves

lányánál elérni azt, hogy időben hazajöjjön, ha ezt mondja: „Egy 14 évesnek időben itthon kell lennie.”

Melyik tanítónő tudja az utolsó sorban fecsegő diákjával megértetni viselkedése helytelenségét azzal, hogy ezt mondja: „Ez zavarja az osztályt.” Megtörténhet, hogy az osztály azt válaszolja, nem zavar minket, inkább szórakoztat. És az az intés, hogy ez zavarja a tanárt, megint csak nem sokat számít, hiszen ki merné azt mondani, hogy egy tanárnő több figyelmet érdemel, mint egy diák, akit ráadásul szórakoztat az, hogy párhuzamosan beszél a tanárral.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne lennének ma is elfogadható korlátok, azonban mindig újra szembesülnünk kell azzal, hogy ami évtizedekig, esetleg évszázadokon át elfogadott volt, azt ma már nem fogadják el minden további nélkül.

Itt mutatja meg Horx az átalakulást a zártból a nyitott tudatba. Igazi nyitott értelemről beszél, amely elfogadja az új helyzeteket és kihívásokat, és mindenféle megoldást lehetségesnek tart, még olyan szokatlanokat is, mint a virágos eset volt.

Olyan embertípusról van itt tehát szó, aki – mindenképpen alapvető biztonságérzet tudatában, amely hordozza őt – oldottan belemegy szituációkba, és nem igénye, hogy az ügyet lehetőleg minél gyorsabban „megoldja”.

XXI. századi emberekként egyre gyakrabban fogunk olyan kérdésekkel szembekerülni, amelyeket sokáig meg kell figyelünk, s el kell viselnünk, mielőtt azt elkezdhetnénk megoldani.

Arról van tehát szó, hogy újra meg újra belső távolságtartásra tegyünk szert, hogy oldottak maradjunk éppen olyankor, amikor egy helyzet *nem* oldható meg a szokásos módon.

Egy könyvben, melynek tárgya a vállalkozási szférában történő személyiségfejlesztés, két fontos címszót találhatunk, melyek számunkra is érdekesek:

Az egyik a *komfort-zóna*. Ez azt jelenti, hogy mi, emberek, hajlamosak vagyunk arra, hogy a megszokottnál „leragadjunk”.

Például ha valaki egy Audi komfortjához szokott hozzá és az Audi tönkremegy, szokatlan lesz neki a Trabantba visszaülnie. De nem sokat segít, ha azon sopánkodunk, hogy az Audi nem megy, hanem biztos, hogy értelmes dolog, ha vesszük a Trabit, ami úgyis ott áll és megy. Nem hagyom magam egy rövidzárlatos csapdába vezetni, hogy mi lesz, ha az Audi nem megy. Szorít az idő, a kocsit meg kell javítani. Akkor jó lenne, ha azon gondolkoznánk el, hogy nem tudnánk-e valahogy egész másképp megoldani ezt a helyzetet? Például lehetne az, hogy itt van még a Trabi.

Aki bizonyos reagálási és viselkedési formákat „beváltak”-nak élt meg, annak nehezebbre esik, hogy egyszeriben új megoldásokat kell keresnie.

A másik szó a *szűk keresztmetszet-elmélet*. Ez arról szól, hogy a legtöbb szorult helyzeten, amely az életünkben előfordul, elsősorban önmagunkban kell úrrá lennünk. Gyakran előforduló szűk keresztmetszet, hogy életünk folyamán sok mindenben megtapasztaltuk, hogy ez megy, működik, bevált, a

másik pedig nem. És ha az, amivel sikerülni szokott megoldást találunk, már nem hoz eredményt, fennáll annak a veszélye, hogy egy bizonyos rezignációban megrekedünk.

Minden eddigi lépésünknél egyik ujjunkhoz kapcsoltuk a megfontolásainkat. A „nem rekedek meg”-hez maradt a *hüvelykujj*. A hüvelykujj, amely a többihez képest ferdén áll, mindig emlékeztethet minket: Ne akadj el! Próbáld ki azt, ami minden eddig kipróbálthoz képest „keresztben fekvő”, vágj neki a szokatlannak!

Bátorság valami egészen szokatlan dolog kipróbálásához

Egy példa arra, hogy éppen ilyen helyzetekben lehet szükség arra, hogy egészen szokatlan módon járjunk el:

Egy fiatal, aki éppen részt vett az előszóban említett ünnepen, ezt mesélte: „Egy évvel ezelőtt az édesanyám a lánytestvéremmel együtt elköltözött. Most az apámmal és a fivéremmel élek a házunkban. Sokszor mi, gyerekek, vagyunk azok, akiknél a szüleink kibeszélik magukat. Ezt a helyzetet borzasztóan keménynek tartom.

Milyen sok erőt ad nekem ebben a helyzetben a koronázás! A háziszentélyemben lévő kis korona állandóan emlékeztet: „Élő koronám vagy! Bátran tarts ki!”

Időközben kitűzték a válás időpontját is. Ekkor elhatároztam, hogy a születésnapomon újra a Szűz-

anyának ajándékozom magam. Háziszentélyemben családunk és az egység királynőjévé koronáztam Öt. Így imádkoztam: „Hadd legyek élő koronád, eszközöd, hogy a szüleim ismét egymásra találjanak.” Mindent a Szűzanyára bíztam, és tudom, hogy gondoskodni fog a szüleimről.”

Nem éppen szokásos, hogy a szülők közötti viszályra úgy reagáljunk, hogy megkoronázunk egy Mária-képet. De ha jobban megfigyeljük, itt ugyanaz a folyamat megy végbe, mint ami a tanárnő esetében, aki a diáklánynak odaállította a virágcserepet.

Mindkét esetben úgy oldották meg az adott, igen komoly és nehéz helyzetet, hogy nem saját magukat tartották a legfontosabb személynek, hanem úgyszólván kihelyezték magukat a középpontból.

A tanárnő kilép a tekintéllyel bíró személy szerepéből, amikor – teljesen váratlanul – egy cserép virágot tesz a lány elé.

Az ifjú hölgy kilép a szülők kapcsolatában bekövetkezett válság ügyében „felelős személy” szerepéből, azáltal, hogy bevonja Máriát.

Mindkét nő beismeri maga előtt a gyengeségét, s ez oldottá teszi őket. A tanárnő később mosolyogni tudott saját magán. A fiatal lány az erős belső nyomás alól szabadult fel, amikor elfogadta, hogy nem ő az, akinek mindent meg kell oldania.

Ez a folyamat a megoldás kulcsa lehet sok olyan helyzetben, amelyekben azt érezzük, minden összeszorul bennem, mert most tennem kellene valamit, de nem vagyok rá képes.

A „középponti pozíciót”, amely magát tartja mindenért végső felelősnek, csak akkor tudjuk feladni, ha valaki más, erősebb foglalja el helyettünk a középpontot. Különbözőben ez a lépés még fokozza a bizonytalanságot és a rezignációt, semmiképpen sem eredményezi a lélek oldottságát, melyet a mosolygás jelképez.

Ezen a ponton hit nélkül nem jutunk túl. Szükségünk van annak megtapasztalására, hogy az életünk, a viszonyok, a kor történései fölött is áll valaki, aki erősebb, aki jót akar nekünk, s aki mindent jó felé képes kormányozni.

Nem lehetne ez a legértékesebb üzenet, amelyet mi, keresztények, ennek az új évezrednek közvetíthetünk? Pozitívan, bátran állhatunk a jövőbeli kihívások elé, mert az *Isten* velünk van.

Ez érvényes úgy a kicsi idegölő hétköznapi helyzetekre, mint korunk átfogó kérdéseire vonatkozóan.

Bátorság kell ahhoz, hogy valamit másképp tegyünk. A *hüvelykujj* lehetne ennek a jele. A másik négy ujjunk egy irányba néz. A hüvelykujjunknak az a képessége, hogy keresztben áll. Az életben néha fontos lehet az is, hogy másik irányba nézzünk, és a megoldás talán onnan jön. Természetesen ehhez egy kis bátorság kell, és könnyebb, ha Istenbe vetett bizalmunk van.

Ha hiszek abban, hogy Isten kezében van az életem, és kézen fogva vezet, akkor könnyebb lesz valami szokatlant, újat kipróbálni. Ezért, ha mi mint nők, ki akarjuk bontakoztatni a tehetségünket, fon-

tos, hogy ne csak az öt ujjunkra nézzünk, hanem az egész kezünket az Isten, a Szűzanya kezébe helyezzük. Schönstattban van egy folyamat, aminek az a neve, hogy a Szűzanyával kötött szeretetszövetség. A kezünket az ő kezébe helyezzük, és hagyjuk, hogy ő vezessen bennünket az életünkön keresztül. Ez bátorságot és bizalmat ad, ugyanakkor azt a tudatot is, hogy a Szűzanya azt szeretné, hogy a tehetségünket kibontakoztassuk. Kérjük, hogy ezt tegye is meg. Mindannyiunknak az eredeti tehetségének megfelelően segítsen a benne rejlőt kibontakoztatni.

„Tenyeremre rajzoltalak téged”

Záró meditáció

Istenem, Atyám.

Csendben szeretnék most lenni és a közelségedet érezni.
Szeretném hallani, amit mondani akarsz nekem.

Istenem, Te nőnek teremtettél engem.

Különleges tehetségekkel ajándékoztál meg.

A kezembe adtad őket.

A kezem kifejezi a személyiségetem.

Kifejez valamit a lelkemből, a sajátosságomból.

Mindegyikünknek saját keze van.

Minden egyes ember ujjlenyomata különböző.

Így van ez az én női tehetségemmel is:

Másképpen fogom azokat kibontakoztatni,
mint a többi nő.

Szabad, hogy egészen én legyek –

olyan, amilyenek Te, Atyám, kigondoltál engem.

És mégis ez az egy alapvető tehetség,

amely összeköt minket: Hogy mint *NŐ*, hassunk,

női erőinket kibontakoztassuk,

úgy, hogy légkör áradjon belőlünk:

oldottság légköre,

erő légköre,

méltóság léggömbje,
világosság léggömbje,
derűs lelki nyugalom léggömbje.

Atyám, segíts, hogy mint nő, kibontakoztassam
a tehetségemet.

*Egyik kezem a kézfejjel felfelé a másikba teszem,
és szemlélem a gyűrűs ujjam.*

– rövid csend –

Ennek az ujjnak különösképpen rendeltetése,
hogy gyűrűt viseljen.

A gyűrű szeretetről és hűségről beszél.

Ha éppen nincs is gyűrű az ujjamon,
tudom, hogy arra vagyok hivatva, hogy szeressek
és engem szeressenek.

Istenem, Te gondoltál ki és akartál engem.
Rám tetted a kezéd, és beírtál a szívedbe.

Szeretetedet érezhetően megélhetem embereken
keresztül,
minden napsugár, a hétköznapi kis események által.

Ha azután rájövök, hogy *TE* vagy az,
aki meg akarja nekem mutatni a szeretetét,
akkor kezdődik az ünnep – a Te szereteted ünnepe.

Visszaemlékezem: Uram, hol találoztál velem?
Visszaemlékezem rá, és kipihenem magam
szeretetednek ebben a megtapasztalásában.

Uram, a szeretet óráiban életemet megérinti
a mennyország boldogsága.

Engedd, hogy a mindennapokban is lelki
kapcsolatban maradjak

ezekkel a megtapasztalásokkal.

Add, hogy lelkem mélye otthon maradjon a
szeretetedben.

Akkor majd, ha egyszer nehéz lesz,
ha rohanás vagy csüggedés kerít hatalmába,
akkor emlékezni akarok:
„Eljött a szereteted órája.”

*Egymásba kulcsolom a kezem mint imádkozáskor.
Egyesítem a kezeimet, gyűjtöm az erőmet.*

Aki csak egyik kezét kulcsolja össze, azzal ökölbe
szorítja.

Az ököl harcot, erőt, akaratot jelent.

Én azonban egymásba akarom a kezem kulcsolni
imádkozásra.

Akkor más erő-áramlások tudnak belém folyni,
és érzem, hogy nem vagyok egyedül.

Uram, ha kézen fogsz engem,
már nem félek.

Gyenge kezemnek erőt fogsz adni.

Éppen amikor csüggedek, föl szeretném adni,
akkor akarok – Atyám – Benned és az erődben bízni.

Segíts, hogy ne csüggedjek el olyan hamar.

Segíts, hogy elvégezzem az apró dolgokat,

melyeket feltettem magamban.
Segíts, hogy jó szokásokra tegyek szert, melyek
akkor is megtartanak, ha fáradt és erőtlén vagyok.
Istenem, töltsd el erőtlenségemet a Te erőddel.

*Úgy teszem egymásra a kezeimet,
hogy az egyik tenyeremet látom.*

Istenem, Te egy nőhöz, egy anyához hasonlítod magad.
Izajás próféta által hozzám is szólsz:

„Megfeledkezhet csecsemőjéről az asszony? És megtagadhatja-e szeretetét méhe szülöttétől? S még ha az megfeledkeznek is: én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak.” (Iz 49,14-16).

A tenyeremre rajzoltál engem.
Öröktől fogva akartál és szerettél.

Mint egy anya, szeretsz engem, gyermekedet.
Sohasem fogsz elfelejteni, sohasem fogsz elhagyni.
Mindig itt vagy nálam.

Hogy soha el ne felejtsem, milyen értékes vagyok számodra, jeleket rajzoltál a kezembe:
ha a tenyerem vonalait szemlélem, felismerhetek egy „M” betűt.

„M” – mint „Mindenem”,
„M” – mint „Mindenem, szeretlek” – mondja az Isten.

Ez az „M” emlékeztessen arra,
hogy értékes vagyok Neked.

Ez az „M” üzenet számomra.
Amikor szemlélem, mintha hallanám a hangodat:

„Értékes vagy számomra,
úgy mint a napnak a Nap fénye.
És ha az élet tüzén méysz keresztül,
nem perzsel és nem éget meg.
És ha egy folyam akar elragadni,
kapaszkodj belém erősen.
Jövőt ígértem neked,
mert lásd, emberem, szeretlek!”

(Kathi Stimmer-Salzeder)

„M” – mint „Mindenem”,
„M” – mint „Mindenem, szeretlek” – mondja az Isten.
„M” – mint „Mária”.

Mária – a nő, aki tudta, hogy Isten egészen szereti őt.
Mária – a nő, akiből léghör árad.
Mária – a nő, aki éli a méltóságát.

Mária, te egészen kibontakoztattad a képességeket,
melyeket Isten beléd helyezett.
Benned ránk ragyog a nemes női lét.
Belőled sugárzik valami:

Te birtokában vagy saját magadnak,
Istenben megpihensz,
ez belső nyugalmat ad neked.

Nem hagyod el magad, járod az utadat,
és hű maradsz az „igen”-edhez akkor is,
ha nehezzé válik, s erő árad belőled.

Tudatában vagy annak,
hogy Isten szeret és kiválasztott téged,
ez öntudatot és méltóságot ad neked.

Gondolataid és érzéseid nemesek és tiszták;
egészen becsületes, egyenes, igaz vagy.

Tudatában vagy, hogy Isten vezet téged –
ezért a lelki nyugalom légkörét sugárzod ki.

Mária, jó a közeledben lenni.
Tégy minket egyre inkább magadhoz hasonlóvá.

*Tágra nyitva teszem mindkét kezem magam elé,
oly módon, hogy mindkét tenyerem egészen
látszódjon.*

Uram, íme, mindkét kezem nyitottan eléd tettem.
Nézz meg engem, nézz a szívembe.

Gyakran egyáltalán nem tudom szavakba foglalni
mindazt, ami terheli a lelkem, ami gátol és nyomaszt,
amit magam előtt és mások előtt rejtve tartok.

Most mindent föl akarok tárni előtted.
Uram, nézz meg engem.

Hova menekülhetnék előled, hova bújhatnák el szí-
ned elől? Ha a hajnal szárnyaira kelnék, és a legtá-
volibb tenger partján szállnék le, kezéd ott is
megragad, jobbod ott is megfog. (Lásd 139. zsoltár)

Igen, Atyám, szeretném, hogy kezéd megragadjon.
Jó nekem, hogy ismersz engem.

Tekinteted jósággal és irgalommal telített.
Erős kezed újra jóvá tudja tenni,
amit elrontottam.

Meg fogod gyógyítani a sebeket, melyeket
magamon és másokon ejtettem.
Szívemnek újjólag tisztaságot és világosságot
ajándékozol.

Uram, lásd a nyitott kezemet:
mindent odateszek eléd!

Kezemmel csészét formálok.

Atyám, a csésze a vágyakozásomról beszél:
kitöltött életet szeretnék élni. Tölts tele engem a
szereteteddel.

A csésze a kehelyre emlékeztet.
Atyám, a szenvedés kelyhével is megajándékozol,
mint egykor Fiadat. Az életben sok mindent csak
fájdalmon keresztül lehet megoldani.
Ezt tudom, és gyakran mégse akarom elismerni:
Az én fájdalmam az, amit szeretetben
nekem szántál.

Atyám, odanyújtom eléd a kezem.
Segíts, hogy mint a Te szeretett Fiad, elfogadjam a
kelyhet, melyet Te töltesz meg nekem.

Aztán add, hogy Krisztussal feltámadást ünnepeljek
a mindennapok közepette, a világ zűrzavarában.
Hadd mondjam Krisztussal:

„Föltámadtam, és most mindig nálad vagyok.

A kezedet rám tetted.

Milyen csodálatos nekem ez a tudat!”

Igen, Atyám, végy engem ismét a kezédbé.

Vedd a kezemet a tiedbe – és vezess.

Akkor elkezdődik az ünnep.



*Schönstatti Háromszor Csodálatos Anya,
Királynő és Győzedelmes Asszony,
könyörögj érettünk!*

