



N. Štosiek – V. Rjechel – G. Evanžin

HOGY A MINDENNAPOK
NE LEGYENEK
HÉTKÖZNAPIAK
A valódi élet íze

N. Stosiek – V. Riechel – G. Evanzin

Hogy a mindennapok ne legyenek hétköznapiak
(A valódi élet íze)

Női lelki nap, 2007

M. Nurit Stosiek, Schönstatt
M. Veronika Riechel, Friedrichroda
M. Gertraud Evanzin, Bécs

Hogy a mindennapok ne legyenek hétköznapiak

A valódi élet íze

Női lelki nap, 2007

Családkadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2007

A német eredeti mű:
M. Nurit Stosiek, M. Veronika Riechel, M. Gertraud Evanzin:
Dass Alltag nicht alltäglich wird
(Geschmack am wirklichen Leben)
Sekretariat Schönstattbewegung Frauen und Mütter, 2007
D-56179 Vallendar, Berg Schönstatt 8.
Fon: 02 61 / 65 06 - 180, Fax: 02 61 / 65 06 - 168
Mail: ml@schoenstattbewegung-frauen-und-muetter.de
Internet: www.schoenstattbewegung-frauen-und-muetter.de

Fordította: Vissiné Berényi Edit

Idegen nyelvi lektor: Végesné Mészáros Márta

Magyar nyelvi lektor: Hajduné Szabó Ágnes

ISBN 978-963-87480-2-7

Kiadja a Családkadémia-Óbudavár Egyesület
8272 Óbudavár, Fő u. 14. Tel.: 20/9892-759
kiado@csaladakademia.hu • www.csaladakademia.hu
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke
Nyomdai előkészítés: Palásthy Bt., Balatonfüzfő
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém
Felelős vezető: Szathmáry Attila

*Szeretettel ajánljuk a könyvet
Hajdu Tibor barátunk emlékére,
akinek felesége, Ági,
férje halála előtti utolsó napig gondozta a szöveget.*

Bevezetés

Mi jut eszünkbe, ha a „hétköznapok” szót halljuk? Általában rendszeresen lezajló, állandóan ismétlődő folyamatokat értünk alatta, melyek személyiségünkötől és tapasztalatainktól függően unalmat és egyhangúságot vagy egyfajta megelégedettséget és biztonságérzetet jelentenek.

Sok nő számára a hétköznapok egyszerűen szürkék. Ahogyan a párnázott ajtó a hangot, úgy nyelnek el a hétköznapok mindent, ami bennünk egyedi és különleges. „A hétköznapoknak lehetnek hősei, de közönsége soha.” (S. Graff) Melyik édesanya nem érezte még ezt, amikor sok fáradtsággal és versenyt futva az idővel családjának ebédet tett az asztalra és senki sem értékelte különösebben. Vélemény csak akkor van, ha valami *nem* ízlik. Amikor egy politikusnő este fáradtan ágyba zuhan, a napközben elvégzett feladatokra visszagondolva eltöltheti az a jóleső érzés, hogy ma sokat teljesített. Némely édesanya, mikor késő este befejezi a napot, ugyanolyan kimerült. De ezt nem nagyon veszi észre senki. Hiányzik a „közönség”.

Egy hétköznapokkal foglalkozó internetes oldalon a következőket olvashatjuk: „A hétköznapok többnyire nyomasztóan nehezednek ránk. Ezek az oldalak tudatosan a „megszokott” rohanás és pörgés ellenpontjaként kívánnak szolgálni... Az, amit magunk megtapasztaltunk, másoknak is segíthet... Ezért születtek ezek az oldalak.”

Ennek a könyvecskének is hasonlóak a szándékai: szeretnénk továbbadni valamit abból, ami nekünk és sok más nőnek segít a hétköznapokat boldogabbá tenni. A gondolatok egy katolikus lelkeségi mozgalom, a nemzetközi Schönstatt-mozgalom berkeiből származnak. Alapítónk, Joseph Kentenich atya éppen hétköznapjaink alakí-

tásához nyújtott sok segítséget. Újra és újra rámutatott: nem a rendkívüli eseményekben, az ünnepi pillanatokban, hanem a mindennapi életben mutatkozik meg az emberi nagyság.

Itt mutatkozik meg keresztény hitünk ereje is: aki hisz, másképp éli meg hétköznapjait, más életminőségre talál. Erről az életminőségről lesz szó a következőkben.

1. Ami nem „ízlik” a hétköznapiakban

Sokan úgy élik mindennapjaikat, mintha „áram alatt” lennének. Ez nem is csoda, hiszen egy átlagos napon rengeteg elvárásnak kell megfelelnünk és számtalan benyomás ér bennünket, vesz igénybe minket. Emiatt gyakran sajtószerű állapotban érezzük magunkat:

Túlprogramozva, mégis elégedetlenül

Képzeld el, hogy egy átlagos napon csúcsforgalomban busszal igyekszünk a munkahelyünkre. Velünk szemben két fiatal ül, mindketten olyan hangosan hallgatnak zenét, hogy a fejhallgató ellenére mi is érzékeljük a különböző ritmusokat. Fél füllel a nap legfrissebb híreit hallgatjuk, mert a buszban szól a rádió. Ehhez a három párhuzamosan futó háttérprogramhoz, melyeket akaratlanul is érzékelünk, társulnak a két mellettünk álló férfi beszélgetéséből elkapott mondatfoszlányok: aktatáskájukkal a hónap alatt szakmai dolgokról beszélgetnek, most éppen az Open Office programcsomagról. Megpróbálunk valamit elcsípni a beszélgetésükből, mivel éppen azt fontolgatjuk, hogy átálljunk-e az Open Office-ra. Belsőleg még a tegnapi esti telefonbeszélgetés foglalkoztat minket. Egy jó ismerősünknek válságba jutott a házassága és tanácsot kért. Ma este újra telefonál, mit mondjunk neki? Valójában azonban már össze kellene szedni gondolatainkat, hogy a hamarosan esedékes munkahelyi megbeszélésen felkészültek legyünk. Ebben a pillanatban megáll a busz és egy kirakatban észrevesszük: *kiárúsítás*. A drága márkás holmikát árusító üzletben nagyon olcsón lehet ruhát venni. Akaratlanul is megörülünk, és újratervezzük napunkat. Munka után először vásárolni megyünk. Azaz mégse, akkor a fogorvos vár minket. Gondolatban to-

vább szervezkedünk: ezt a lehetőséget meg kell ragadnunk, hogy végre magunkért is tegyünk valamit!

A sort tetszőlegesen folytathatnánk. Egy félórás út alatt bensőnkben már annyi program fut párhuzamosan, hogy elég is lehetne. De a valódi „program” még csak ezután kezdődik. Tervezett és váratlanul adódó megbeszélések váltakoznak a napi rutinfeladatokkal.

Annak az asszonynak, akinek a mindennapjai túlnyomórészt a családban zajlanak, épp ilyen változatosak a napjai, hiszen többféle napirendet kell szem előtt tartania, gondolatban követnie kell férje, gyermekei napját is.

A túlprogramozottság sok erőnkbe kerül. Olykor még belső tájékozódási képességünket is elveszíthetjük: már nem tudjuk, hogy mit is akarunk valójában. Ez megbénít minket. Ugyanakkor mélyen bennünk van az érzés, hogy még milyen sok tennivalónk van. Ilyen állapotban próbálunk meg egy kicsit előbbre jutni. Mint az az ember, aki egy lefelé menő mozgólépcsőn felfelé igyekszik: aktívak vagyunk, de valójában nem sokat haladunk. Mivel minden napunk sok különböző lehetőséget kínál, melyeket lehetetlen mind megragadni, állandóan az az érzésünk, hogy valahol lemaradunk.

Állandó kísérőnk a rossz lelkiismeret

„A lehetőségek látszólag határtalan sokasága hatalmas nyomással nehezedik ránk” – írja Eva Herman. „Egyre több ember – mindenekelőtt egyre több nő – esik kétségbe amiatt, hogy állandóan választani kell.”

Egy német közmondás szerint minden választás kinnal jár. Azzal a belső kinnal is, hogy talán mégsem választottunk jól.

Ezt munkába járó édesanyák ugyanúgy átélik, mint azok az asszonyok, akik főállású anyák: az előbbieket azt érezhetik, hogy nem tudnak úgy foglalkozni a gyerekeik-

kel, ahogyan szeretnének; az utóbbiaknak talán azért van rossz érzésük, mert nem járnak dolgozni, s így pénzt sem keresnek.

A házassággal és a családdal kapcsolatos elvárások egyébként is inkább az asszonyokra nehezednek nagyobb súllyal. „A mai nőt tulajdonképpen superwomannek kellene hívni, ha mindannak a sok ellentmondásos követelménynek meg akarna felelni, melyeket elé állítanak, s maga támaszt önmagával szemben... Természetesen azt reméli és várja, hogy mindezeket a követelményeket közös nevezőre hozhatja.” (Stephan Grünewald pszichológus) Ez lelkiileg megterhelő, mert a valós életben sok minden nem megy ilyen simán. A házasságban feszültségek vannak, a gyerekek nem úgy „sikerülnek”, ahogyan szeretnénk.

Valószínűleg ezért van nagy keletjük az olyan filmsorozatoknak, amelyek az életet olyannak mutatják be, amilyen az valójában. Ezek amellet, hogy ötleteket adnak saját mindennapjaink megéléséhez, rossz lelkiismeretünkön is könnyítenek.

Mondjunk igent a valódi életre

Sokan azért is teherként élik meg a mindennapokat, mert valami olyasmit várnak tőle, ami a valóságban sehol sem lehetséges: meseszerű, kiteljesült életet, olyat, amelyet a reklámokban és minden más módon újra és újra kívánatossá tesznek. Kezdődik a margarinreklámmal, amelyben egy boldogságtól sugárzó család gyűlik össze az asztal körül, és mindenki önfeledten fogyasztja el a reggelit. Ez a „kép” akaratlanul is elkísér minket, s aztán milyen könnyen érezzük úgy, hogy a valódi, hétköznapi reggeli „becsapott” minket: férjünk kialvatlan arccal jön az asztalhoz, a gyerekek ki se nyitják a szájukat, vagy ha mégis, akkor csak morognak. A valóság a reklámok ideá-

lis világával szemben általában a rövidebbet húzza. Akkor is, ha az eszünkkel tudjuk, az élet már csak ilyen, lelkünk mélyén mégis gyakran perlekedünk a valósággal, mely annyira nem felel meg elképzeléseinknek. Ez a perlekedés megnehezíti, hogy őszintén igent mondjunk saját életünkre, teljes szívvel igent arra is, amit önszántunkból nem vállalnánk, mert terveinket keresztezi, mert kellemtelen, vagy talán még fájdalmas is.

Ezen a ponton segíthet, ha felvillantunk egy jelenetet: Mária határozott igenjét, melyet akkor mond ki, amikor megtudja, hogy ő lesz a Megváltó anyja. Ez számára megdöbbenő, elképzelhetetlen. Megijed, visszakérdez, és megkapja a feleletet: „Istennél semmi sem lehetetlen.” Mária válasza: „Történjék velem a te igéd szerint”. (Lk 1,38)

Mária az anygallal való találkozásakor aligha remélhette, hogy további életútja „álomszerű” lesz. Másként nem lehetne megmagyarázni visszafogottságát. És mégis kimondja határozott igenjét, mert biztos kézben tudja magát: „Istennek semmi sem lehetetlen”. (Lk 1,37)

A maitól egészen eltérő életszemlélettel találkozunk nála: Mária olyan asszony, aki képes átadni magát, aki hagyja történni a dolgokat. Mentés attól a kényszertől, hogy saját boldogságának menedzsere legyen. Szilárdan hiszi: az, akire rábízam magam, jobban tud engem vezetni, mint én magam, akkor is, ha minden egészen másképp történik, mint ahogyan én elképzeltem.

A mindennapok akkor kezdenek fényleni, amikor igent mondunk a valóságra: történjék velem... Ez olyan mértékben fog sikerülni, amilyen mértékben átéljük: nem nekem kell az életemet menedzselni. Életem egy nagyobb erő kezében van, olyan valakiéban, aki jobban rálát a dolgokra, aki csak azt akarja, ami számomra a legjobb.

2. Hogyan érezhetünk rá a mindennapok ízére?

Az előző gondolatokkal egyre közelebb kerültünk ahhoz a kérdéshez: mi rontja el a hétköznapok ízét? A valóban érdekes kérdés azonban természetesen ennek éppen az ellenkezője: mitől válhatnak mindennapjaink újra „ízletessé”? Gerhard Schulze egy kifejezéssel válaszol:

A megszokott dolgok varázsa

Ezt a varázst a megszokottól eltérő dolgok erőteljesebb hatása sokszorososan elnyomja. Szabályszerűen meg kell tanulnunk felfedezni a megszokottban a lenyűgözőt.

Schulze a következő hasonlattal él: amikor beleszeretünk valakibe, az újdonság ereje elbűvöl minket, „érdekesebb számunkra az, ami szokatlan, mint az, ami ismerős”. Egy szerelem kezdete hasonlít egy utazás kezdetéhez, amikor terveket kovácsolunk, kíváncsian tekintünk a világba, és nekiindulunk az ismeretlennek.

De aki állandóan bűvöletben él, az nem jut el a lényeghez. A szeretet a szerelemhez képest érettebb állapot. Míg szerelmesen arra reagálunk, ami a másokban új, addig a szeretet a megismertségből él. Ez egy magasabb lépcsőfok. Ha valakit elbűvöl *valami*, amit bennünk felfedezett, akkor először *ezt* a tulajdonságunkat szereti. Ha azonban így szól hozzánk: „Épp olyannak szeretlek, amilyen vagy”, akkor a magunk valóságában szeret minket, jó és rossz tulajdonságainkkal együtt. Ez jóval több. Ehhez ismernie kell minket. Ehhez minket újra és újra ugyanolyannak kellett megtapasztalnia. A szeretet ismétlődésekből él. Ugyanígy a hétköznapok is.

Egy férfi a következőket mesélte: felesége és barátai mindig mondták neki, hogy változzon meg, s bár ő pró-

bálkozott, mégsem történt semmi. Egészen addig, míg egy napon a felesége így szólt hozzá: maradj, amilyen vagy, egyáltalán nem fontos, hogy megváltozol-e vagy sem. Úgy szeretlek, ahogy vagy. És egyszer csak megváltozott ez az ember, mert talált valakit, aki szereti, függetlenül attól, hogy megváltozik-e vagy sem.

Ahhoz, hogy belülről növekedhessünk, szükségünk van arra, hogy józanul és határozottan igent mondjunk a hétköznapiakra. Akkor tudjuk elengedni magunkat, akkor tudjuk elfogadni és átengedni az életünket, ha átéljük, hogy elfogadnak bennünket. Akkor eltűnik az a kényszer, hogy életünket és saját boldogságunkat sikeresen kell menedzselnünk. Itt válik újra fontossá Mária mondata: „Történjék velem a te beszéded szerint”. Nyitott vagyok, fogékony vagyok: hagyom, hogy történjenek a dolgok. Mindennapi életünk sokkal inkább befogadás és „történni hagyás”, mint cselekvés és irányítás.

Ezt világítja meg egy hasonlat:

Mindennapjaink és a kertészkedés

Mindennapjaink és a kertészkedés között sok hasonlóság van.

Mindkettőben váltakozik a megszokott tevékenység a kiszámíthatatlannal. Kertünkben sok mindent tönkretelhetnek a kártevők vagy az időjárás; hétköznapijainkban előre nem látott események készítenek minket változtatásra.

Sem a hétköznapiok, sem a kert nem alakulnak maguktól: egy sereg apró dolog vár elintézésre. Aki nem követi az eseményeket, annak előbb-utóbb összecsapnak feje felett a hullámok: a kertben gaz, benőtt utak és elpusztult növények; a hétköznapiokban megoldásra váró feladathegyek, melyekkel nehéz megbirkózni.

A hétköznapiak, akárcsak a kerti munka, magukban hordoznak egyfajta monotóniát. Sok mindent újra és újra meg kell tennünk.

Kertünkben is, mindennapjainkban is egyidejűleg kell cselekednünk és kivárnunk: mi bújik elő a földből, mi lesz egy beszélgetésből, egy javaslatból, egy kezdeményezésből. Aki türelmetlen, könnyen tönkreteszi azt, ami még csak alakulóban van.

Kert és hétköznapiak – mindkettő az eleve adott és egyedi dolgok keveréke, amit mi alakíthatunk is, de nem ültethetünk bármilyen klímában bármely talajba bármilyen növényt. Egy jó kertész viszont egyedien alakítja ki *a saját* kertjét.

Hasonlóan van ez a hétköznapiakban is: sok minden látszólag ugyanúgy zajlik. Napi teendőinket nem mi választottuk. Ennek ellenére mindannyian személyes jelleget adhatunk – életünk legnagyobb részét kitevő – mindennapjainknak.

Mindenekelőtt: a kertészkedés boldoggá tesz; hétköznapijaink igazi elfogadása szintén.

Ha örökre boldog akarsz lenni, legyél kertész – mondja egy kínai közmondás. Sok hobbikertész egyetért ezzel: a kertben végzett munkának különleges hatása van. Akkor is, ha nincs senki, aki az eredményt megcsodálja, az ember egyszerűen boldognak és elégedettnek érzi magát.

Mindennapi életünkkel is hasonló a helyzet, ha tudjuk, hogyan kell azt élni: belső megnyugvást, kiegyensúlyozottságot nyerhetünk általa, sőt nyugodtan kimondhatjuk: csendes boldogságot, amelyhez nincs szükség nézőközönségre. Ez a boldogság nem eufórikus, nem mindig egyformán érezhető. Ez mindennapi boldogság, melyet azonban nem szabad lebecsülünk.

3. Boldog hétköznapok

Hasonlatunk visszavezet minket ahhoz, amit a megszokottság varázsának nevezünk: az otthonossághoz, amelyben biztonságban érezzük magunkat, éppen azért, mert nem mindig minden más, új és izgalmas.

Ami gyakran elveszi kedvünket a mindennapoktól – a hétköznapiság érzése –, az voltaképpen a mindennapok pozitívuma: a hétköznapiság – jóra fordítva az értelmét – otthonosságot jelent, vagyis az otthont.

Erre az otthonra ma nagyobb szükségünk van, mint valaha.

Kentenich atya, a nemzetközi Schönstatt-mozgalom alapítója rámutat, hogy a modern kultúra nagy problémája az otthon megtapasztalásának hiányára vezethető vissza. Az otthontalanság természetesen nem csak a – mobil társadalomban hiányzó – helyhez való kötődést jelenti, hanem sokkal átfogóbb értelemben a belső otthontalanságot is:

„Emberek milliói, akik mára otthontalanná lettek, lelki otthon után kiáltanak.” (J. Kentenich)

A hétköznapok válsága mögött az otthon válsága rejlik. „Aki nincs valahol otthon, az ne menjen idegenbe” – mondja valahol Kentenich atya. Ezt vonatkoztathatjuk a mi életérzésünkre is: aki nem tudja, hova tartozik, annak számára a ma élmény- és médiatársadalma végzetessé válik. A különböző, gyakran egymásnak ellentmondó ajánlatok magukkal sodorják, és esélye sincs, hogy személyisége kibontakozzon. Csak az az ember tudja személyes nyereségként megélni az újat, a lenyűgözőt, akinek van belső otthona. Erre a belső otthonra használja Kentenich atya a kötődés és a kapcsolatháló szavakat. Otthon ott vagyok, ahol sokrétű kötődések tartanak és hordoznak, ott, ahová a szívem köt. A kötődés állandóságot és tartást jelent.

Amit Kentenich atya megfigyelései alapján megállapított, azt megerősíti Gerald Hüther professzor az agykutatás oldaláról. Szerinte a legfontosabb, amire a gyerekeknek szükségük van: a bizalom, a biztos kötődést kínáló személyek. A biztos kötődésekkel rendelkező gyermeket arról lehet felismerni, hogy bátran ismerkedik a világgal, ugyanakkor azt is tudja, hol leselkedik veszély. Ahol hiányoznak a kötődések, ott bizonytalanság támad. „Egy elbizonytalanodott gyermeknek először az elvesztett bizalmat kell visszaadni. A gyerekek semmi mást nem keresnek, és nem érdekli őket sem tudás, sem tapasztalat, csak az, ami biztonságot jelent számukra. Szociális kapcsolatokat keresnek, de nem mindenkinél, ahhoz fordulnak, aki biztonságot jelenthet nekik.” (Gerald Hüther)

Ahhoz, hogy emberként boldogok lehessünk, egészséges kapcsolatokra van szükségünk. Ezek a kapcsolatok felvirágoztatják lelkünk kertjét. Kivirágzik tőlük a személyiségünk. A gyökeret jelentik számunkra, s ugyanakkor lehetővé teszik a növekedést.

Mindennapjaink jelentik azt az életteret, amelyben egészséges, tartós kapcsolatok növekedhetnek. Így mindennapjaink jelentik azt a teret is, ahol belső kertünk ki-
virul vagy elsorvad.

A kínai közmondáshoz – ha mindörökké boldog akarsz lenni, legyél kertész – hozzátehetjük: ha a mindennapokban boldog akarsz lenni, akkor lelked kertjét *ott* akard felvirágoztatni.

Hogy ez a hétköznapokban hogyan lehetséges, ezzel foglalkozunk a következőkben.

Itt és most, nem pedig mindenütt és mindenkor

Képzeljünk el egy kertet, amelynek mindig minden pontján történik valami: az öntözőberendezés folyamatosan spricceli a vizet, pedig az ágyás már vízben áll. Ál-

landóan ássák a talajt, nem számít, hogy éppen hajtanak a növények vagy semmit sem vetettek oda. Mindenütt trágyáznak, függetlenül attól, hogy szükség van-e rá vagy nincs.

Folytathatnánk, de már ez a felsorolás is kész horror egy rutinos kertész számára. Hiszen tudjuk, hogy egy kert összetett lélettér! Az ágyások, a füves területek, a bokrok eltérő bánásmódot igényelnek, és nem lehet mindig mindent megtenni velük. Ezenkívül az adagolás is fontos, egy ágyás nem tó!

Természetesen ilyen bután nem viselkedne senki, akinek valóban fontos a kertje. A hétköznapiakban mégis gyakran így bánunk lelkünk kertjével, pedig az mennyivel sebezhetőbb, mint a minket körülvevő természet.

Az új „erény”: egyidejű, párhuzamos igénybevétel

Manapság erénynek számít egyidejűleg minél több dologgal foglalkozni. Divatossá vált a multitasking kifejezés. A számítógépek világából jön, annak megnevezésére használják, hogy egyidejűleg több program ill. dokumentum van megnyitva, és párhuzamosan lehet velük dolgozni.

Manapság ehhez hasonlóan mi is egyre inkább úgy gondoljuk, hogy több dologgal kell egyidejűleg foglalkoznunk. Ezt figyelhettük meg a bevezetőben említett autóbuzsos példában. De említhetnénk még más helyzeteket is: telefonbeszélgetés közben megírunk egy e-mailt, vagy legalább megnézzük, hogy érkezett-e új, a híradó alatt átlapozunk egy képesújságot stb.

Ennek az „új erénynek” van mellékhatása, amely nem hagyja érintetlenül a bensőnket: amikor több dologgal foglalkozunk egyidejűleg, az egyes tevékenységek elvesztik a mindennapokban elfoglalt sajátos helyüket.

Aki régen telefonálni akart, elment oda, ahol a telefon volt. Ahol nem volt telefon, ott nem telefonáltak: pél-

dául a templomban vagy egy hegyi túrán. Ott más dolognak volt helye: az imádságnak, a természet élvezetének. Ma sokaknak állandóan kéznél van a mobiltelefonjuk, bárhol és bármikor telefonálhatnak. Ezzel természetesen a templom is, a hegyek világa is elveszti titkát: „telefonfülkévé” válnak. Az sms ráadásul még hangtalan is. Egyre kevesebb az olyan hely, ahová a hétköznapiok nyüzsgése nem jut el, ahová az ember a hétköznapiok kellős közepén egy kicsit elmenekülhetne.

Aki régen vásárolni akart, el kellett hagynia a házát, és be kellett mennie egy boltba. Aki vonattal akart utazni, elment a jegypénztárhoz. Ma mindezt elintézhetjük munka közben, saját íróasztalunknál ülve az internet segítségével. Ezzel időt takarítunk meg, de természetesen csak azért, mert nem pazaroltuk arra, hogy elmenjünk a boltba vagy a jegypénztárba. Azonban lelkünknek pontosan erre az időre van szüksége, hogy az egyik dolgot lezárja, és a másakra felkészüljön. Ha hiányzik ez az idő, akkor érezzük úgy, hogy „áram alatt” vagyunk. Bár voltaképpen időt nyerünk, még sincs alkalmunk áthangolódni. Ezt gyakran átélik azok, akik a munkájukat otthon végzik számítógépen. Tanulmányok bizonyítják, hogy a legtöbb ilyen „táv munkás” nagyon motivált és fegyelmezett. De sokuknak nem sikerül egy adott időpontban abbahagyni a munkát, egyszerűen azért, mert a munkahelyük egyben a magánéletük színtere is, és munkájuk közben újra és újra kisebb otthoni feladatokat is elvégeznek. Így ide-oda ugrálnak munkájuk és magánéletük között. Végül már a saját négy faluk között sem fogják magukat otthon érezni, ahol kikapcsolhatnak.

Lelkünk „készenléti állapotra” kapcsolva

Mivel hétköznapijainkban a sokféle dolog egymásba folyik, este gyakran nehezünkre esik világosan felidézni, hogy mit is tettünk, mi történt velünk. Ugyanakkor fá-

radtnak érezzük magunkat, lelkünk sosem kapcsol ki igazán. A lezáratlan dolgok bensőnkben jelen maradnak és fogyasztják erőnket. Ez olyan, mint amikor a számítógépet készenléti állapotba kapcsoljuk, vagy mint amikor egy orvos ügyel: ha éppen nyugalom van, akkor sincsen igazán nyugalom. Állandóan ugrásra készek vagyunk, s ez sok energiánkba kerül. Fáradtságunk egy része ennek a számlájára írható.

Munkába járó nők kérték: beszéljünk arról, hogyan érhetnék utol magukat. Egyikük a következőket mesélte: „Néha mikor este hazaérek, a szekrény tárva-nyitva, ahogy reggel maradt, az asztalon ott vannak a reggeli tányérok és poharak, egyszer még a rádiót is bekapcsolva felejtettük. Bár az ilyen napok is elmúlnak valahogy, mégis mindenütt „nyitva marad” valami. Ilyenkor úgy érzem magam, mint egy üzőtt vad.”

Mennyire jót tenne, ha feladataink között volna néhány percnyi időnk – gondolhatnánk. Sajátságos módon azonban sokan tudat alatt félnek ettől a kihasználatlan időtől. Az, hogy valahova korábban érkeznek, és aztán nem tudnak mit kezdeni magukkal, rosszabb számukra, mint utolsó pillanatban beesni. Ezért inkább tesznek-vesznek még egy kicsit a lakásban, vagy az autó felé menet még gyorsan átlapozzák a postaládában talált reklám-újságot, semmint korábban induljanak a következő megbeszélésre. Így egyre inkább egy átmenetek nélküli életforma alakul ki.

A megfigyelések azt mutatják, hogy a bevezetőben felvázolt kép arról a kertről, ahol minden egyidejűleg és válogatás nélkül zajlik (egyébként olyan dolgok, amelyek a megfelelő időben és mértékben nagyon helyénvalóak), a modern világban élő lelkünk képe. Gyakran nem sokban különbözik sorsunk a vízben elsüllyedő vagy a trágyában megfulladó kerttől.

Ez a felismerés világossá teszi, milyen hatalmas lelki teljesítményre van szükségünk ma ahhoz, hogy úgy tudjuk alakítani életünket, hogy az kiteljesedhessék. Így azután érthető, hogy mindennapjainkban sokszorosan nem érezzük jól és otthon magunkat.

Ugyanakkor pontosan ezekből a megfigyelésekből derül ki, hogyan válhat mindennapi életünk újra minőségibbé:

Mindennapjainkat világosabban kell felépítenünk

Kentenich atya újra és újra rámutatott, hogy milyen többletet hozhat életünkbe a modern társadalom. Éppen azért, mert oly sok mindenre van lehetőségünk, sokkal tudatosabban mérlegelhetjük, hogy hogyan alakítsuk napunkat, mindenekelőtt a magánéletünkben.

Számára nem volt kérdéses, hogy szükségünk van egy struktúrára ahhoz, hogy a mindennapok gyümölcsözőek legyenek. Saját életével bizonyította, hogy nincs olyan helyzet, amely annyira beszűkítené a lehetőségeinket, hogy ne tudnánk azt magunk alakítani. Amikor a náciuk bebörtönözték és egy másik rabbal összezárták, a szűk cellában legelőször személyes napirendet alakítottak ki: megbeszélték, mikor lesznek magukban, mikor beszélgetnek stb. Ugyanezt tette, amikor később a dachau-i koncentrációs táborba szállították. Ezzel azt mutatta meg, hogy nincs olyan kaotikus helyzet, amelynek jó szervezéssel ne adhatnánk értelmet.

A meghatározott napirend éppen nekünk nőknek nagy segítség ahhoz, hogy kézben tudjuk tartani az életünket. Ha van néhány olyan pont a napunkban, amelyhez ragaszkodunk, és hangulatunktól, lelki mélységektől és magasságoktól függetlenül betartjuk, függetlenebbé válunk. Személyiségünk belső erőt nyer.

Ez érvényes először is a külső rendre: ha mindennek megvan a helye – és lehetőleg mindig minden a helyére

is kerül –, nem csak időt spórolunk és az idegeinket kí-méljük. Egyidejűleg azt is átéljük, hogy nekünk is meg-van a helyünk az életben.

Hogy megőrizzük mindennapjainkat az elszürkülés-től és magunkat a belefáradástól, el kell határolni egy-mástól a munkára és a pihenésre szánt időt. Egy házi-asszonynak még sokkal inkább probléma a munkáját otthon végző távmunkás problémája: alapvetően mindig szolgálatban van, és csak nehezen tudja megmondani, mikor jár le a „munkaideje”. Ez állandó feszültséghez ve-zethet, időnként azonban oda is, hogy soha nem merü-lünk bele igazán a feladatba, és kis engedményeket te-szünk magunknak: a „keserű” munka közben egy kis édességet nassolunk anélkül, hogy igazából akarnánk, házimunka közben hagyjuk, hogy menjen a délelőtti csevegőműsor, aztán egyszer csak a tv előtt ülünk ahe-lyett, hogy főzni mennék. S végül az idő elszalad.

Vannak otthon lévő asszonyok, akik azt gondolják, hogy azért elégedetlenek, mert nem járnak dolgozni. A belső elégedetlenségnek azonban más oka is lehet: hiány-zik a világos megkülönböztetés a komoly, ellenőrizhető munka és a jól megérdemelt szabadidő között. Lelkünk mélyén úgy érezzük, hogy nem is dolgozunk igazán – ez fárasztó –, de nem is tudjuk igazán kipihenni magunkat: ettől csak még fáradtabbak leszünk. Tudat alatt nem is engedélyezünk magunknak pihenést, hiszen az az érzé-sünk, hogy meg sem érdemeljük.

Ha munka, akkor munka, ha szabadidő, akkor sza-badidő – amit teszel, tedd egészen! –, így mondja Kente-nich atya.

Egy családanya természetesen gyakran nem tud vilá-gosan határt húzni. Ennek ellenére fontos, amennyire csak lehet, azon fáradozni, hogy mindkettőre – de mindkettőre egészen – jusson idő. Észre fogjuk venni, hogy így mind-kettő élvezetessé válik: a munka is, a kikapcsolódás is.

Hétköznapjaink teljesebbé válnak, ha úgy alakítjuk őket, ahogy azt a kertet, amelyet a megfelelő időben a megfelelő módon ápolunk: mindent a maga idejében.

Nemcsak nekünk, hanem gyerekeinknek is szükségük van erre a kapaszkodóra.

Egy kislány, valahányszor édesanyja elmegy – mindegy, hogy a nap melyik órájában –, így búcsúzik tőle: szia, anya, akkor háromkor találkozunk! Végül édesanyja megkérdezi tőle, miért mindig ezt az időpontot választja. Hogy mikor van három óra, azt tudom. Ha háromkor jössz, tudom, hogy biztosan visszajössz – hangzik a kislány válasza. Számára egy időpont – három óra – jelenti a biztonságot: anya, aki elment, egészen biztosan visszajön. Ez segít neki, hogy félelem nélkül lemondjon édesanyja közelségéről.

A gyerekeknek mindenekelőtt a szeretet biztonságára van szükségük. Ez mutatkozik meg abban is, hogy igényük van hétköznapi, biztos kapaszkodókra.

Mindennapi életünkben „itt” és „most” mindenekelőtt azokat a dolgokat kell biztosítanunk, melyek létfontosságúak számunkra. Az egyik ilyen fontos pont az étkezés. Nem csak azért eszünk, mert éhesek vagyunk. Az étkezés – épp a közös étkezés – fontos szerepet játszik lelki egészségünk megőrzésében.

Naponta egyszer együnk meleget

Egy fiatalasszony mesélte, hogy amikor férjhez ment, édesanyja a következő útravalót adta neki: jól jegyezd meg, napi egy meleg étkezés! Férjednek és gyermekeidnek szükségük van naponta egyszer meleg ételre, már csak a lelkük miatt is. Ennek az édesanyjának nagyon fontos volt, hogy lánya a férjhezmenetele előtt jól megtanuljon főzni. Hálás vagyok érte – vallja a fiatalasszony. Családomnak szüksége van erre. A jó ebéd vagy vacsora a családban nem egyszerűen csak jó étkezés, hanem sokkal több annál.

A pszichológus Stephan Grunewald így magyarázza ezt a család számára „sokkal több”-et: „Nem csak azért táplálkozunk, mert éhesek vagyunk, hanem mert életvágyunkat akarjuk csillapítani.”

A mikrohullámú sütők és gyorsétkezdék ugyan nagyobb rugalmasságot tesznek lehetővé az étkezés terén, de ezért nagy árat fizetünk: bár közvetlenül étkezés után jóllakottnak érezzük magunkat, mégis hiányérzetünk marad. „Életvágyunk kielégítés után kiált. És akkor jön pótcselekvésként a telefonálgatás, az orvosi filmsorozat stb., és mégsem lakunk jól.”

Pontosan ezért a családi étkezés – legyen az ebéd vagy vacsora – sokkal több, mint testünk táplálása. „Lehetőséget kínál arra, hogy mindazt, ami aznap történt, közösen – szó szerint – átrádjuk, megemésszük. Még mielőtt elkezdenénk beszélgetni aznapi üzleti dolgainkról vagy iskolai problémákról, a megszokott ülésrend világossá teszi számunkra, hogy biztos helyünk van a változó világban.”

Az asztal körüli beszélgetésben csalódásainkat, mérünket lenyelhetjük, leöblíthetjük, letörölhetjük vagy éppen félretolhatjuk. Ugyanígy kis sikereinket intenzívebben élvezhetjük. Természetesen ahhoz, hogy egy közös étkezést így tudjunk megélni, szükségünk van egy bizonyos stílusra, melynek kialakítása közös feladatunk. Éppen nekünk, nőknek van ezen a téren különleges adottságunk: a közös étkezés az az alkalom legyen, amikor mindenki jól, el- és befogadva érzi magát, amikor az embert nem utasítják rendre vagy rossz tulajdonságait nem pellengérezik ki. Nem szabad, hogy bármi is a „begyünkben” maradjon, a lelket terhelje, és azután nyomasztóvá váljon.

Egy olyan családban, ahol mindenkinek más a napi ritmusa, nehéz összehozni egy közös étkezést. De érdemes kísérletezni, közösen megoldást keresni.

Egyedülálló nők esetében is hasonlóan hozzátartozik az életkultúrához, hogy hagyunk magunknak időt egy igazi étkezésre, amikor foglalkozhatunk egy kicsit magunkkal, és hagyhatjuk, hogy a nap eseményei lecsenghessenek bennünk: naponta egyszer együnk meleget!

Vegyük komolyan „istenéhségünket”

Ami általában nem kerül olyan nyilvánvalóan napvilágra, mint az étel utáni éhség vagy az életvágy, az az emberek Isten utáni vágyakozása. Ezt a vágyakozást el lehet nyomni, át lehet siklani felette, mégis magunkban hordjuk. Egy orosz író, V. V. Rozanov mondja valahol, hogy sok mindenről le tudna mondani – irodalomról, elismerésről, hírnévről –, „de sosem tudnék lemondani Istentől. Isten az, aki engem leginkább felmelegít. Ha Istennel vagyok, melegség vesz körül. Istennél sosincs unalom, sosincs hideg”.

Mivel együtt élünk – mindenekelőtt a családban –, ezért, ugyanúgy mint a közös étkezésnél, „táplálóbb”, ha mindennapi életünk valamely pontján közösen éljük át Isten közelségét. Nincs ugyan mindig lehetőség közös imára, de vannak más módok is arra, hogy Istennek helyet biztosítsunk családjunk életében.

A Schönstatt-mozgalomban van jó gyakorlatunk: a Föld sok országában jár havonként családról családra a schönstatti Szűzanya kegyképe, az ún. zarándokszentély. Időközben több millióra tehető a világon azoknak a száma, akikhez eljutott. Sokan közülük távolságtartóan viszonyultak a hithez, vagy sosem voltak vallásosak. A Szűzanya ezen a képen keresztül bekapogtat az emberek hétköznapjaiba. Elviszi nekik gyermekét, Krisztust. Így néhány napra különösen is jelenvalóvá válik a családban a „másik” világ. Éppen a kép érkezése és távozása által élhetjük át újra és újra az újdonságot: Isten Krisztus édesanyja karján érkezik, meglátogatja házunkat.

Egy asszony meséli: „Számomra ez esély a más irányba való igazodásra, el a mindennapok zűrzavarától. Nekem fontos, hogy ne ragadjak bele a taposómalomba, ne tartsanak rabságban a napi teendők, hanem néha a másik irányba is hagyjam magam vezetni.”

A zarándokszentély érkezése számomra olyan, mint egy csomó a zsebkendőmön – írja valaki. – Sokat segít nekem abban, hogy a mindennapok közepette találjak egy kis időt a fentiekkel való kapcsolat ápolására.

Egy másik tanúságtétel: Napjaink különlegeseek, ha a kép itt van. Ez alatt az idő alatt megpróbálunk napirendünknek kicsit más formát adni: kicsit együtt leülni, legalább este röviden együtt imádkozni. Néha jól sikerül, néha kevésbé. De nagyon jónak találom, hogy minden hónapban kapunk lökést a Szűzanyától, hogy megpróbáljuk. Néha úgy hat a zarándokszentély, mint egy kis készsűrés. Olyan, mintha Mária azt mondaná: állj már meg egy kicsit, ne csak robotolj egész nap, vannak más fontos dolgok is!

A másik világ látható közelségétől sokaknak könnyebb lesz kis időre „kiszállni” a hétköznapiokból. Hiszen mindig csak rohanunk, alig találunk nyugalmat – mondta valaki. De ez a kép maga imádkozik. Már az maga ima, amikor megnyitjuk kapuinkat, és vendéglátóként Mária rendelkezésére bocsátjuk magunkat.

Amikor hétköznapijaink közepette érezzük Isten közelségét – akár a Szűzanya közvetítésével –, sok mindent könnyebb lesz hordozni. A mindennapi élet nyomasztó terhe kisebb lesz.

Egy férfi, aki a helyi gazdaszövetség vezetője, a következőket mesélte arról, hogy mit jelent a munkájában a zarándokszentély látogatása: Ha a gazdaságok a csőd szélén állnak, mert az alacsony termelői árak nem fedezik a magas költségeket, ha olyan családok jönnek hozzám, melyeknek kockán forog a megélhetésük, a családi

birtokuk, az otthonuk, akkor beszélek a zarándok Szűzanyával, akinek a képe az íróasztalomon áll. Így szólok hozzá: Szűzanya, segítened kell! Megoldásra van szükségem e család számára. Hogyan javíthatnánk a helyzetet? Ha valamelyik családban feszültség van, válni készülnek, és úgy látszik, mindenki: az asszony, a gazda, a gyerekek csak veszíhetnek, és a birtok megmaradása is kockán forog, akkor beszélek az íróasztalomon lévő zarándok Szűzanyával. Így szólok hozzá: Szűzanya, gondolj a gyerekekre, gondolj az idősekre, gondolj a házaspárra, és segíts megtalálnom a megfelelő szavakat. Ilyenkor úgy érzem, hogy hordoz engem, egészen megnyugszom, és van elég bátorságom a kellemetlen dolgokat is világosan kimondani.

A zarándokszentély egy lehetőség. Másoknak kis háziszentélyük van a lakásukban vagy a munkahelyükön. A háziszentély olyan hely, ahol napközben röviden elidőzhetnek egy másik világban, úgy, ahogy az ének mondja: „Szeretnék örökkévalóságodban még egyszer lopva fellélegezni.” Mindenkinek meg kell találnia a maga útját-módját. Ha sikerül megtalálni Isten helyét a mindennapok ITT-jében és MOST-jában, akkor Isten közelebb jön, megfoghatóbbá, átélhetőbbé válik. Ettől könnyebb lesz ráhagyatkoznunk hétköznapijainkban.

Így kezdhet el bennünk is növekedni Mária válasza – történnék velem –, s így segíthet nekünk más szemmel nézni a hétköznapiakat: mint a szeretettel való találkozást.

Eltömegesedés helyett színvonal

Képzeljünk el egy kertet, amelynek közelében egyszer csak egy nagy vegyipari üzemet létesítenek, s ez az üzem melléktermékként a környezetre káros anyagokat bocsát ki. A kertész, aki szereti a kertjét, és ott lehet igazán önmaga, mindent megtesz, hogy csökkentse a kárt.

De a kert hamarosan nem pompázik már úgy, mint eddig, néhány növény elpusztul. A kertész egyre kevésbé élvezi az ottlétet, s a kerti munka egyre több energiájába kerül. Már nem érzi magát jól és otthon a kertjében. A nagy vegyi üzem a maga szennyezésével hatalmasabb az ő kis kertjénél. Az állandó harc fárasztó. A kert, ahol olyan szívesen pihent, lassacskán elveszíti vonzerejét, szépségét.

Ezt a képet is alkalmazhatjuk a mai modern világban élő lelkünk kertjére: a hétköznapiak egyre gyakrabban azért is fárasztanak minket, mert – mint ez a kertész – olyan környezetben élünk, amely belsők számára nem csak építőleg ható anyagokat szállít. Azok az értékek és üzenetek, melyek szűrés nélkül zúdulnak ránk, gyakran olyan ellentmondásosak, hogy állandóan elbizonytalanodunk: akkor mi is az igazság? Kinek higgyünk? Azokat az értékeket is, amelyek sokat jelentenek számunkra – szeretet, őszinteség, hűség, a hitünk stb. –, újra és újra támadás éri. A vívódás sok lelki energiába kerül. Úgy tűnik, már semmi sem magától értetődő. Mindent lehet másképp is látni, és másképp csinálni.

Saját világ a tömegben

2006 késő nyarán egy 18 éves osztrák lánynak sikerült megszöknie fogságából, ahol nyolc évet töltött. Tízéves korában rabolták el, onnantól kezdve a külvilágtól teljesen elszigetelt helyiségben kellett élnie elrablója garázsa alatt. Reálisan csak évek múlva lehet megbecsülni, milyen tragédiát hordoz magában ez a sors.

Mégis amikor ez a lány első interjút adta, a közvélemény meglepődött intelligenciáján és kifejezőképességén. Nyomdakész fogalmazás, egyetemi oktatói színvonal, grimmi kifejezőmód – így jellemezték válaszait a hallgatók. Hogyan juthatott el egy ember, aki tízéves kora óta nem járt iskolába, és fogvatartóján kívül senkivel sem találkozott, ilyen színvonalra?

A lány pszichiáttere, Max Friedrich elmondta, hogy páciense elzártágában olyan könyveket kért, és olyan adásokat nézett, melyek minőséget képviseltek. Hatalmas műveltsége ugyanakkor annak is köszönhető, hogy rengeteg idő állt rendelkezésére. „Mai világunkban, nevelési és oktatási rendszerünkben az idő terrorizál minket. Egy cseteléssel vagy számítógépes játékokkal eltöltött éjszaka keményen igénybe vesz bennünket. A lánynak volt ideje elgondolkodni, fantáziálni, értelmezni, elvetni, pontosítani.”

Ezzel a megállapítással természetesen nem szeretnénk a lány sorsát rózsaszínbén feltüntetni. De tudatosíthatjuk magunkban, hogy a modern élet sokszínűsége pontosan azt veheti el tőlünk, amit az egekig magasztal: az egyéniséget, a szabadságot, hogy úgy éljünk, ahogy jónak látjuk.

Egészen világosan átéljük ezt, ha hitünk értékeire és a keresztény magatartásra gondolunk. A társadalom, amelyben élünk – a média, az életről való elképzelések, a hétköznapi beszélgetések –, annyira ellentétben áll keresztény életszemléletünkkel, hogy sokan közülünk idővel megadják magukat. Vagy visszavonulunk, és megpróbálunk a mai élettől némileg elhatárolódva vallásosak lenni, vagy egyre inkább átengedjük magunkat mindannak, amit mások tesznek.

Egyik esetben sem leszünk boldogok, mert nekünk, keresztényeknek „kettős állampolgárságunk” van: arra vagyunk hivatottak, hogy Istenben és az Ő országában, de egyidejűleg ebben a világban is otthon legyünk. Hiszen Krisztus maga is emberré lett, hozzánk mindenben hasonlóvá, a bűnt kivéve. Kereszténynek lenni azt jelenti, hogy szeretjük a világot, szeretjük az életet, és ezt az életet egyre jobban bekapcsoljuk Istennel való személyes kapcsolatunkba. Csak akkor tudunk keresztényként boldogan élni, ha ezt a két világot – mai modern világunkat

és hitünket – össze tudjuk egyeztetni. Ehhez azonban részt kell vennünk a modern életben. De éppen ebben rejlik az eltávolodás veszélye is.

A mélyebb rétegek, ahol sok minden eldől

Reklámpszichológusok újra és újra rámutatnak: mindennapi döntéseinknek legalább 90%-a tudat alatt születik. Minden embernek van egyfajta lelki irányítúje, melyet sokféle hatás befolyásol. Ezért csak a fejünkkel, gondolkodással és elhatározással nem sokra megyünk.

Egy pszichológiai kísérletben egy csoportot bevezettek egy szobába, és azt a feladatot adták nekik, hogy játsszanak Scrabble-t. A kísérleti alanyok közül senki sem tudta, hogy a szobában található szekrényben áll egy vödör, benne vízben feloldva az a tisztítószer, melyet a legtöbb résztvevő odahaza használ. Citromillatot árasztott, de az illatokat nem tudatosan érzékeljük. Így azután senkiben nem tudatosult a citromillat sem. Viszont a játékosok meglepő módon feltűnően sok tisztasággal kapcsolatos szót alkottak, pl. tiszta, tisztaság, víz. Utána azonban senki sem tudta megmondani, miért történt így. Ellenkezőleg, észszerű magyarázatokat adtak: a szavak adták magukat, éppen ennyi betűnek volt hely stb. A tesztelt személyek ráadásul tisztábban és rendezettebben hagyták el a termet, mint a többi csoport, akiknél nem volt citromillatú szer a helyiségben.

Ez a kísérlet – egy a sok közül – azt mutatja, hogy mindennapi viselkedésünk sokkal erősebben függ tudatalatti befolyásoktól, mint tudatos döntésektől. Ami érvényes a negatív hatásra, az érvényes a pozitív befolyásra is.

Kentenich atya számol ezzel a tényezővel. Az általa javasolt út: nekünk, keresztényeknek „szűrőt” kell magunkban hordanunk, ezen kell átengednünk azokat a hatásokat, amelyek a lelkünk felé igyekeznek, és a káros anyagokat ki kell választanunk. Így haszonnal élhetjük a

mai életet anélkül, hogy az eltávolodás veszélye fenyegetne bennünket.

A kert képével élve: képzeljük el, hogy ennek a kertésznek, akinek haldoklik a kertje, sikerül olyan anyagot kifejlesztenie, amelynek segítségével a növények és a fák a vegyi üzem mérgező anyagait különleges tápanyaggá tudnák alakítani, s így a kert szebben virulna, mint valaha. Nem csak a kertész regenerálódhatna ott. Új erőre kaphatnának sokan azok közül is, akiknek árt a vegyi üzem. Ez a kép megmutatja, hogy mi, keresztények, mit kaptunk ajándékba, de egyben feladatul is.

Lelkünk kertje

A második században egy pogány férfi – a neve nem maradt fenn – levelet írt barátjának, Diognétosznak. Ebben elmeséli, hogy környezetében egy különleges embercsoportot fedezett fel: a keresztényeket.

„A keresztények ugyanolyan emberek, mint a többiek: ugyanaz a hazájuk, nem különböznek másoktól nyelvükben vagy szokásaikban. Nincs saját városuk, nem beszélnek külön nyelvjárásban és életmódjukban sincs semmi különleges. De ahogy életükhöz viszonyulnak, ahogyan azt alakítják, abban megmutatkozik meglepő, hihetetlen különlegességük. Mindenkit szeretnek, mégis mindenki üldözi őket. Nem ismerik, mégis elítélik őket. Megölik őket, mégis élnek. Szegények, de sokakat gazdagítanak. Mindenben segítséget szenvednek és mindenből feleslegük van. Szidják őket, ők pedig áldást mondanak. Megvetik őket, ők pedig megadják a tiszteletet mindenkinek.”

Amit a pogányok az első keresztények láttán megélték, az pontosan az az erő, amelyről az előbb a kert kapcsán szó volt: az az „anyag”, amely képessé teszi a növényeket a mérgeanyagok átalakítására, annak az erőnek a képe, melyet minden keresztény ember megkap a ke-

resztségben: az isteni életet, hogy Isten minket Krisztusban gyermekeivé fogad, és emberi életünkhöz hozzáadja az Ő életét.

Amikor kibontakoztatjuk magunkban ezt az isteni életet, akkor van erőnk másképp élni: a „mérgezőt”, a bomlasztót, a rombolót Isten szeretetében megváltoztatni. Nem mi tesszük ezt, hanem Krisztus viszi véghez bennünk. S ezáltal vagy így mi magunk is kiteljesedünk. Ez a keresztény önmegvalósítás nagy és szép titka: valaki más cselekszik bennünk és ezáltal és ezzel egyidejűleg kiteljesedik egyéniségünk, személyiségünk. A Schönstatt-mozgalom ezt meggyőzően megtapasztalhatta alapítója életében.

Csak helyet változtattam

A nemzetiszocializmus idején Kentenich atyát több évig fogva tartották a dachauai koncentrációs táborban. Ott sok olyan fogollyal találkozott, aki másképp élt és gondolkozott, mint ő, voltak köztük ateisták is. Mindenkire nyitott volt, mindenkihez bátran közeledett. Sokakra mély benyomást tett széleslátókörűsége, beleérző képessége, nyitottsága. Így nyert meg másképp gondolkodókat a kereszténység számára. Mindenkire tisztelettel és jószággal fordult. Ugyanakkor rendelkezett azzal a bizonyos „belső szűrővel”. „Lelkemet olyan állapotban akartam kihozni a koncentrációs táborból, ahogyan bevittem. Ott semmi sem ragadt rám” – mondta később.

Hogyan lehet egy ember teljesen nyitott minden, a környezetéből jövő pozitív dologra, és hogyan tudja egyidejűleg távol tartani bensőjétől a legapróbb dolgokig mindazt, ami elidegeníthetné? És hogyan tudja személyiségében ezt a két dolgot olyan egyszerűen összeegyeztetni, hogy ez a beállítódás másokra is „átragad”? Újra és újra mesélik emberek – és éppen olyanok, akiknek más volt az életfelfogásuk, mint Kentenich atyának –, hogy az

ő közelében igazán szabadnak érezték magukat, Kente-
nich atya nem vett el tőlük semmit, ami számukra fontos
és értékes volt, hanem megerősítette őket abban.

A választ megtudhatjuk abból a bizonyágtételből,
melyet egy fogolytársa mesélt el:

„A tábori rend az embert mindig a külsőségek meg-
tartására és felületességre készítette, ha nem tudott elég
erősen ellenállni. Kentenich atya esetében úgy tűnt, hogy
a tábor légköre a legcsekélyebb mértékben sem hatott rá.
Így válik érthetővé, amit mondott: csak helyet változtat-
tam. Ugyanúgy Schönstattban és a szentélyben élt, ahogy
korábban. Amikor egyszer egy képet küldtek a táborba
az összentély belsejéről, mindenki megnézte, én pedig
ezt mondtam neki: micsoda élmény lesz egyszer újra a
szentélyben lenni! Mire ő: én mindig a szentélyben va-
gyok. Micsoda élet rejlik emögött, micsoda következe-
tesség, micsoda istenközelség!” (H. Dresbach)

Kentenich atya titka a Máriával való mély, belső kö-
zelségben, vagy ahogyan mi Schönstattban mondjuk, a
szeretetszövetségben rejlik. Mária nemcsak kétezer évvel
ezelőtt hozta világra Krisztust, hanem ma is ezt teszi. Aki
beengedi Máriát a lelkébe, annak ő odaajándékozta
Krisztust. Így ma újra megtörténik az, ami a pogányokat
annyira megérintette, sőt meglepte, látva az első keresz-
tényeket: Krisztus bennünk és általunk hat, Ő az, aki szí-
vünk mélyén dolgozik, aki erőt ad, hogy hétköznapijaink-
ban másképp tudjunk élni: nem állandó konfliktusban
azokkal az embertársainkkal, akik nem osztják vélemé-
nyünket, hanem örömmel, belső biztonsággal és megnye-
rő beleérzőképességgel.

Éppen Mária juttat el minket a Krisztussal való mély
összetartozásra. „Ez lelki átalakulást jelent egészen a tu-
datalatti lelki életig. Ha nem csalódom, ez lesz az a kariz-
matikus ajándék, amit az Istenanya nekünk ad, nem utol-
sósorban Schönstatt által, ahol mint a Háromszoros Cso-

dálatos Szűz működik és hat a népek és a világ nagy nevelőjeként.” (J. Kentenich)

Ezt a tapasztalatot vetítsük ki modern világunkra (saját hétköznapijainkra, gyermekeink és fiataljaink mindennapjaira, melyre egyre nagyobb hatással van a digitális média): milyen felszabadítóan hathat mindennapi életünkre nézve is, ha felfedezzük magunkban azt a belső világot, amely a minket körülvevő világ elidegenítő hatásától függetlenebbé, szabadabbá tehet. Ugyanakkor azazal a tudattal élhetünk, hogy ebbe a világba, ezekhez az emberekhez kell elvinnünk nekünk, keresztényeknek az örömhírt.

Ez a tudat megváltoztatja életünket, mindennapjainkhoz való viszonyulásunkat: mindannyiunknak, minden kereszténynek küldetése van. Ez mindennapi apró dolgainkban is erős indíttatást jelent.

Egy harmincas évei közepén járó nő kutatóként dolgozott. Foglalkozásából adódóan gyakran került olyan helyzetbe, melyet keresztény értékrendje miatt nem tudott felvállalni. Elmesélte, hogy hosszú ideig úgy gondolta, a munkahelyi légkör miatt el fogja veszíteni saját értékrendjét. „Egyszer csak elegendem lettem a kollégáimtól való állandó elkülönülésből. Ugyanakkor ragaszkodtam is hozzájuk.” Egy napon, amikor a Schönstatt-szentélyben Mária képe előtt időzött, jutott eszébe a következő gondolat: „Miért pont *én* adjam fel az értékeimet? Miért ne a többiek gazdagodhatnak attól, ami nekem fontos? Ahogy én Máriát képzelem, ő biztosan nem hátrált meg, amikor környezete tőle eltérően érzett vagy gondolkodott. Olyan életutat, mint Mária, csak az az asszony tud bejárni, akinek igazán erős lelke van. Máriának Isten lakott a szívében, ez a lényeg. Segíteni fog nekem, hogy olyan lehessenek, mint ő.” Azóta, ha ez az asszony nehéz napokon munkába indul, vagy különösen megterhelő helyzet előtt áll, lélekben leül a szentélybe, és átadja ma-

gát a Szűzanyának. Kéri őt, hogy erős lelkével és beleérző képességével legyen vele. „Nem mindig leszek érezhetően nyugodtabb, de minden alkalommal átélem valamilyen módon, hogy közel van hozzám és segít. És mindenekelőtt megvan az az érzésem, hogy vele el tudom fogadni a többieket, örömeimet lelem az életben úgy, hogy saját értékeim szerint élek. Az idő múlásával a többieket érdekelni kezdte ez a fajta gondolkodás.”

Küldetésünk: megkeresztelni az új világot

Egy fiatal bankár mondja egy beszélgetésben: az a világ, amelyben dolgozom, nem elfordult a kereszténységtől, hanem még sosem volt keresztény. A tőzsde világa, a bankok világa, a nemzetközi kommunikáció világa egészen új, először is meg kell nyernünk a kereszténység számára. Ez ösztönöz engem minden nap, amikor munkába indulok. Nekünk, keresztényeknek, többet kell adnunk, nem csak szakértelmet. Ez a mi misszióink. Kollégáimnak azt szeretném átadni, ami nekem oly sokat jelent.

Nekünk, keresztényeknek, az a feladatunk, hogy új értékeket mutassunk fel ma is. Ez a tudat még a látszólag egyhangú hétköznapiakban is felcsillantja az örömet.

Talán egyszerűen csak jobban meg kell látnunk, hogy környezetünkben milyen sokan éreznek ugyanúgy, mint mi. Milyen sokan vágyakoznak másfajta életminőségre, mint amelyet ma általában kínálnak, milyen sokan szeretnének tudatosabban, mélyebben, nagyobb hitben élni.

Amikor azokból az emberekből, akiknél a schönstat-ti zarándokszentély megfordult, csoport alakul, gyakran kiderül, hogy egészen közel laknak egymáshoz, de csak felületesen ismerik egymást. Csak a kép vándorlása során tapasztalható meg: a környezetünkben többen is vannak, akik hívő életet szeretnének élni. Olyanok, akik régen elszakadtak a hittől, mert sosem élték meg helyesen, vagy

olyanok, akik a keresztény utat valójában nem is ismerik. És most felfedezik mint nagy gazdagodást.

Az ilyen tapasztalatok új lendületet adnak. Bátorítanak, hogy újra elkezdjük megélni kereszténységünket közösen, mert aki ma egyedül van, az elveszett. Ahhoz, hogy emberi módon élhessünk, szükségünk van a másokkal való találkozásra, kapcsolatokra.

Ezzel elérkeztünk egy újabb mozzanathoz, amely javíthat mindennapjaink minőségén:

Elszigetelődés helyett kapcsolatok

Gerald Hüther rámutat, hogy az emberi agy és azzal együtt az egész személyiség kibontakozását leginkább sok-sok különböző kapcsolat megtapasztalása segíti elő. Az afrikaiaknak van erre egy csodálatos mondásuk: ahhoz, hogy egy gyereket tisztességesen felneveljünk, egy egész falura van szükségünk. Ahhoz, hogy egyetlen ember teljesen kibontakozhasson, egy egész afrikai falu, egy nagycsalád sokrétű kapcsolataira van szükség.

Hüther így folytatja: „Az a világ, melybe gyerekeink belenőnek, egyre kevésbé hasonlít ahhoz, amit az afrikaiak falujuk alatt értenek, így egyre könnyebb letérni a helyes útról. A gyerekek félni kezdenek, védeltséget keresnek, de azt csak akkor kapják meg, ha... Csak akkor szeretlek, ha jó jegyet hozol. Csak akkor fogadlak el, vagy segíték legyőzni a félelmedet, ha így vagy úgy viselkedsz.”

Általában a legtöbb túlzásba vitt dologból szenvedély lesz: aki túlságosan sikerorientált, az sikermániássá válik. A gazdagság fényűzési mániává válhat, a szórakozás utáni vágy játékszenvedéllyé, a böjtölésre való hajlam kóros étvágytalansággá. De amikor egy ember olyanira vágyik a kapcsolatokra, nem kapcsolatmániáról, hanem szeretetétéségről beszélünk.

Látható, hogy egészséges szeretetkapcsolatból ritka a túl sok. Nagyon nagy adag meleg szeretetre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesen fejlődhessünk: egy egész falu a sok-sok kapcsolatával éppen megteszi.

Biblikusan így mondhatnánk: ahhoz, hogy egy ember megkaphassa mindazt a szeretetet, amelyre szüksége van, kell egy kert: az a kert, melyről a Biblia azt írja, hogy Isten az Édenben hozta létre (Ter 2,8), és megalkotta bele az embert férfinak és nőnek. Ezt a kertet az emberek egymás iránti szeretete és Istenhez fűződő bizalmas viszonyuk hatja át: Isten olyan közel van hozzájuk, hogy hallják, amint „a nappali szellőben járkál” (Ter 3,8) és beszél velük.

A Paradicsomról szóló történet a maga módján azt mutatja meg, hogy nekünk, embereknek, mi teheti mindennapjainkat földi paradicsommá vagy pokollá: emberi kapcsolataink.

Az emberi kapcsolatok kulcsszerepe

Kentenich atya a következőket mondja: „Mindennapi életünkben gyakran beszélünk egy emberről mint »jobbik felünkről«. Ez nem csak afféle szófordulat.” Keressük a másik emberhez fűző belső, személyes kötődést, és szükségünk is van rá, hogy boldogok lehessünk. Különben nem érezzük magunkat teljesnek.

Mivel társadalmunkban ez a személyes kötődés sokszorosan hiányzik, ezért olyan „a mai ember, mint egy darab fa, melyet ide-oda rakunk és kész”. (J. Kentenich)

Kentenich atya találóan fogalmazza meg a probléma lényegét: az emberek magukat teszik tönkre, mert nem tudnak egymás közt személyes kapcsolatokat kialakítani. „Bár a mai technika látszólag közel hozza az embereket, belsőleg egyre inkább idegenek lesznek. A luxus és élet színvonal-emelkedés belsőleg üressé, szellemileg ellaposodottá, lélektelenné és mélységesen boldogtalanná teszi őket.” (J. Kentenich)

Mivel az emberek közti kapcsolatok egyre lazulnak és tönkremennek, egyre többen keresik a találkozást egy másik területen: az internet mesterséges világában. Itt látványosan könnyebb kapcsolatokat kialakítani: „az interneten való cseteléskor tőlem óriási távolságokra lévő emberekkel olyan bizalmas viszonyba kerülök, amilyenbe egy piaci bevásárlás közben, a kapu előtt, vagy a törzskocsimában nem kerülhetnék, mert a szégyen, a gátlások és a valós emberek közt meglévő természetes távolság ezt megakadályozza. Ez különös bizalmasság, paradox bizalmasság: mélység közelség nélkül és fordítva.” (G. Hüther)

Az a fiatal, aki egész éjszakáját a világhálón tölti, a személyes közelség, a valóságos kapcsolat iránti vágyát próbálja kielégíteni.

Vizsgáljuk meg röviden, hogy a modern technika hogyan alakítja át viselkedésünket kapcsolatainkban!

Digitalizált társadalom: érintkezésben gazdag kapcsolattalanság

Régen maguktól alakultak ki kapcsolatok: napi kapcsolatban általában azzal állt az ember, aki a közelében élt. Ez nem *csak* kellemes volt. Minél közelebb vagyunk egymáshoz, annál közvetlenebbül részesei leszünk a másik emberi mivoltának. Ezt tudják minden családban, minden közösségben. De éppen ezek a *súrlódási* pontok egyben *csiszoló* pontok is az egyén számára: megtanuljuk elfogadni magunkat és másokat olyannak, amilyenek vagyunk: emberinek.

Ezeket a közvetlen kapcsolatokat felváltja a mobiltelefon és az internet. A mobiltelefonok világában új értelmet nyer a „közel” és a „távol”. A jelenlévők gyakran zavarnak, miközben a távollévőkkel beszélünk. Elsősorban gyerekeknél, fiataloknál és fiatal felnőtteknél látjuk a kapcsolattartás új módjait. Ezek közül a legfontosabb a mobilizálás, egyfajta „*köldöksinór*”, amely összeköt a

barátokkal. Az ember egyedül ül a szobában vagy szótlanul a másik mellett az osztályteremben, és egymás után küldi az sms-eket. A mobilon érkező hívások gyakran rövidnek, lecsupaszított nyelven íródnak. Ha egy ideig nem érkezik szeretetről biztosító vagy életjelt adó sms, az ember máris magányosnak érzi magát. Ilyenkor a fiatalok újra és újra megnézik, hogy nem érkezett-e mégis egy.

Hasonló a helyzet az internetes kapcsolatokkal. A sok internetes kapcsolatháló egyikének neve MySpace („Az én helyem”), melyet 2003 júliusában két fiatalember alapított, s azóta 93 millióra nőtt tagjainak száma. Külön helyet alakítottak ki benne a barátok fényképeinek, s akinek kevesebb van, mint száz, az kontaktusképtelennek számít.

Ami ily módon keletkezik, az nem kapcsolat, hanem érintkezésben gazdag kapcsolatnélküliség. Mindig közrejátszik bizonyos „önmagunk színrevitele” is a nyilvános „színpadon”. Egyre több az internetes napló, melyekben híres személyiségek vagy ismeretlen emberek teszik közzé élményeiket a névtelen közönség előtt. Norbert Bolz médiakutató rámutat, hogy „egyre több fiatal folytatja figyelemért vívott harcát az utca helyett az interneten... Azok az emberek, akik túlságosan félénkek lennének ahhoz, hogy a valós nyilvánosság előtt fellépjenek, kihasználják a médium védelmét... Naplókat tesznek fel a hálóra, a hihetetlenül sikeres MySpace nevű portál pedig arra biztat, hogy a személyes fényképeket és videofelvételeket tegyék hozzáférhetővé világszerte.”

Legnagyobb félelmünk, hogy egyedül maradhatunk, hacsak egy rövid időre is. Ezért egyszerre mindig több vasat kell a tűzben tartanunk.

Pszichológusok és agykutatók egyre határozottabban hívják fel a figyelmet arra, hogy ez az életmód az emberi képességek elsorvadásához vezet, és tartósan boldogtalaná tesz. Nem a médiumok rosszak, hanem a velük va-

ló bánásmód: mesterséges médiakapcsolatok válnak élet-pótlékká.

Felnő egy egész generáció, mely a valós életben már nem érzi otthon magát. Mert túl kevésbé élük meg azokat a kapcsolatokat, melyekre vágnak, és amelyekre sürgősen szükségük volna.

A következő mondat egy, az új tömegkommunikációs eszközöktől erősen függő tizennégy éves lány szájából hangzott el egy beszélgetésben: nem szeretnék olyan lenni, mint az anyukám. Mindig olyan szeszélyes... Csak annyit szeretnék tőle, hogy szeressen. De ő még erre sem képes.

Kerítés menti kapcsolatok

Ma egyre gyakrabban átéljük: ahol a technika (mobiltelefon, internet stb.) erősen formálja az embereket és kapcsolataikat, az érintkezés is nagyon könnyen mechanikussá válik. A technikának nem célja az eredetiség. Erőssége éppen a mindig ugyanúgy ismétlődő folyamatokban van.

Így az egyes emberek is elkezdnek uniformizálódni. Jó példa erre az sms nyelve, melyben egyre több a rövidítés és a szabványosított kifejezés. Az az ember, aki ezt használja, bensőleg is elkezd szabványosodni. Pszichológusok egy csoportja, mely „hálógyerekekkel” beszélgett, már néhány órával később nehezen tudott közülük arcokra, lelki alkatokra visszaemlékezni. Túl kevés volt az egyéniség, lényegüket tekintve mind egyformák voltak, még a ruhájuk is.

A technika által formált kapcsolati háló természetes ellenpéldája a család. Az első pillanattól kezdve különböző kapcsolati formákat kínál az embernek – az édesapához és az édesanyához, a testvérekhez, a rokonokhoz fűződő kapcsolatokat –, melyek a maguk módján mind meghittséget közvetítenek. A család az az élettér, ahol a

legerőteljesebben átélhetjük az „otthont”. Ha hiányzik, nagyon nehéz kialakítani bárkiben, hogy megfelelően viselkedjen az emberekkel.

Ma sokan nem élhetik meg a teljes családot. Egyre több az egyedülálló anya vagy apa, aki csak részben tudja megadni gyermekének azt, amire a kapcsolatok terén szüksége van. Gyakran maguknak a felnőtteknek is hiányzik az a családi közösség, mely tartást adhat nekik.

Ezért is olyan fontos az egyes családokon túlnyúló szolidaritás. Az afrikai közmondás „faluja”, melyet minden gyermek köré fel kell építeni, jelentheti a mi esetünkben a szomszédokat.

Újra és újra megfigyelhetjük, hogy egymással határos kertek fantasztikus kapcsolatokat alakítanak ki: kényszer nélkül el lehet beszélgetni a kerítés mellett, adni egymásnak a gyümölcsből, a nehézségeket közösen hordozni. Igaz, ma ezekből a „kerítés-kapcsolatokból” is egyre kevesebb van. Aki soklakásos házban él, gyakran egyáltalán nem rendelkezik kerttel. Sokszor éppen a nagy társasházakban érzi magát magára hagyva az ember.

De itt is lehetőség van „belső” kert telepítésére, a szomszédokkal való találkozás lehetőségének kialakítására. Ha valaki elkezdi saját életterének „kerítése fölött” megszólítani a többieket, sok minden elkezdődhet.

Ugyanakkor fontos, hogy az egyénnek meghagyjuk a saját kertjét, a saját belső életét, privát szféráját, a „kerítését”; de a kapcsolatteremtésre adódó lehetőségeket is ki kell használni.

Természetesen nem csak a közvetlen közelünkben lévő kapcsolatokról van szó. Tudatosan olyan emberekkel is ápolhatunk belső kapcsolatot, rendszeres kontaktusban maradhatunk, akik távol élnek tőlünk. Ebben nagy segítséget jelenthetnek az új kommunikációs lehetőségek. Az ilyen kapcsolatokkal sokkal jobban kell törődnünk, mert sosem lesz rá időnk, ha tudatosan nem szakítunk rájuk.

Nekünk, nőknek, ebben az esetben egyértelműen erősebb a motivációnk: általában a nő az, aki kapcsolatokat alakít ki és tart életben, aki a rokonságban vagy a baráti körben adódó születésnapokra és más évfordulókra gondol és férje rokonságát is számon tartja. A nőknek megvan az a képességük, hogy a legtávolabbi rokonokhoz fűződő, gyakran évekig nem működő kapcsolatokat felélesszék, és idegeneket is úgy vonjanak be a családi életbe, mintha azok mindig is oda tartoztak volna. A családi kapcsolatháló kialakítása a nő erőssége.

Ez a képesség ma rendkívül fontos: gyerekeink és kamaszaink, de egyre inkább a felnőttek is csak akkor fognak tudni ellenállni a mesterséges kapcsolatok világába való menekülésnek, ha átélték a családba tartozást.

Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor más fényben látjuk a kapcsolatápolásban gyakran fáradságosan megtett apró lépéseket: éppen nekünk, nőknek van elképzelhetetlenül nagy szociális feladatunk és mi magunk vagyunk a leginkább megajándékozottak is.

Családmozgalmunk egyik házaspárja – mindketten szociális munkások – sok éve olyan újabb és újabb gyerekekkel élnek családként, akiket a szociális osztály küld hozzájuk. Az asszony mesélte, hogy ő tulajdonképpen sosem lehet egyedül, mindig ott van körülötte valaki, akinek szüksége van rá. Mint legutóbb a karácsonyi ünnepekben is. Amikor meglátogatott egy olyan fiatalembert, aki maga is élt ebben a családban egy ideig, és elmondta neki, hogy kicsi ideje sem volt még elcsendesedni, mire a fiatalember azt válaszolta: viszont milyen gazdag is vagy: sosem vagy egyedül! Ez a mondat – mesélte az asszony – sokáig foglalkoztatta, s aztán nagyon boldog lett tőle: sosem vagyok egyedül!

A kert, melyet kialakítunk, aztán ápolunk, számunkra is virít: mi magunk vagyunk a megajándékozottak. Ugyanakkor mások számára is virít, és ez ma fontosabb,

mint bármikor. Mert bár lehet, hogy életszínvonalunk nem olyan jó, mint néhány éve, mégis sokkal drámaibb, hogy társadalmunkban a mély és meleg kapcsolatok állandóan fogynak. „Ha végigtekintenek a mai időkön, azt fogják látni, hogy emberek milliói csak várják, várják a szeretetet” – mondja Kentenich atya. Ebben látja Schönstatt nagy feladatát is:

Adjunk családot az embereknek

Kentenich atya egyszer nagy örömmel idézett egy karácsonyi üdvözlést, melyet a Római Kúria egyik képviselőjétől kapott: „Családot adni az embereknek, ez az Önök missziója Krisztus missziójából.” És nyomatékosan hozzátette: pontosan ez az, amit Schönstatt a modern társadalomnak adhat.

Egy asszony meséli: Schönstatt segítségével tanultam meg szeretni... Kapcsolatunk azért válhatott szeretetté, mert megtanulhattam szeretni. Férjemnek igaza van: ő azért változott meg, mert én megváltoztam. Azért változott meg, mert ma már képes vagyok az ő mindig is őszinte szeretetére válaszolni.

Kentenich atya a Schönstatt-szentélyt „a mai idők szeretetkatedrálisának” nevezi, és a következőket mondja: „Falain törjön meg a mai emberiség szenvedése, hisz belsejében egyedülálló módon lakik az isten- és ember-szeretet. Békéjében a legmegkínzottabb szív is megnyugszik, mert apjánál és anyjánál van.”

Ma szükségünk van olyan terekre, ahol a „megkínzott szívek” nyugalmat találhatnak: olyan embereknél, akiknek van idejük, meleg szívük a többiek számára, akik törődnek másokkal. Máriánál, aki Isten jóságát és gondoskodását különleges módon megtapasztalhatóvá teszi. Istennél, aki Atyánkként közel van hozzánk. Ahol ilyen tereket teremtünk, ott új életminőség születik, éppen a hétköznapiakban. Nekünk, nőknek, teljesebbek lesz-

nek hétköznapjaink, ha ilyen módon sok-sok kapcsolatból „kertet” alakítunk ki magunk körül. Mert aki „kapcsolatban” él, annak nem egyhangú az élete. És aki világosan látja, milyen fontos kultúránkban a kapcsolatépítésért tett legkisebb lépés is, az tudja, hogy élete nem hétköznapi, hogy milyen fontos a mindennapi erőfeszítés.

Családot adni az embereknek, nem ez mindannyiunk feladata? Ki vár a környezetemben arra, hogy befogadjam ebbe a „kertbe”, ebbe a családba?

Menekülés helyett növekedés

Van egy régi elbeszélés, mely egy nagy Port Said-i pálmakertről szól: ahogy a kertész szemléli a még fiatal pálmákat, meglát egy különlegesen szép növésűt. Azonnal megkedveli, és a pálma ezt észre is veszi. Azonban úgy tűnik, hogy hamarosan megváltozott a kertész hozzáállása: jön, és egy nagy követ tesz a pálma koronájára. A pálma csak nagy nehézségek árán tud a többiekkel azonos iramban növekedni. A kő nagyon nehéz. Amikor megnöve, a kő súlyát már nem érzi olyan nyomasztónak, jön a kertész, és egy nehezebb követ helyez rá. A pálma sokkal jobban szenved attól a gondolattól, hogy a kertész mindenáron akadályozni akarja az ő növekedését, mint a kő és az újabb nehézség súlyától. De újra összeszedi az erejét és tovább nő. A kertész mindaddig így cselekszik, amíg a pálma olyan nagyra nem nő, hogy emberkéz a koronáját már nem érintheti. A pálma csak akkor veszi észre, hogy mi történt vele: a köveknek köszönhetően sokkal magasabbra nőtt, mint a többiek. Még egyszer jön az immár idős kertész, örömmel nézi a pálmáját és így szól: te voltál számomra a legkedvesebb, ezért okoztam neked fájdalmat... A pálma pedig, mintegy köszönetképpen, meghajol az esti szélben.

Aki elfut, nem növekszik tovább

Amiről itt a kert és a pálma képében szó van, az mindennapjainkra is vonatkozhat. Vannak terhek, amelyek hosszán, néha éveken át ránk nehezednek, melyeket csak nagy erőfeszítések árán vagyunk képesek hordozni, és amelyek gyakran keserűvé tesznek minket: miért én, miért nem megy nekem is úgy, ahogy másoknak? Nem is kevesen ilyenkor kilépnek a mindennapokból: ha a munkájukban nehezedik rájuk a „kő”, munkahelyet változtatnak. Ha a társukkal való kapcsolatban, akkor partnert cserélnek stb.

Stephan Grünewald arra hívja fel a figyelmet, hogy ma sokan pontosan a feladatok előli állandó megfutamodással fosztják meg magukat a legfontosabb növekedési lehetőségtől: „Pszichológiailag nézve egy krízis megtapasztalása az élettapasztalat legtermékenyebb formája... Nem abból tanulunk, nem attól növekszünk, hogy munkahelyről munkahelyre ugrálunk, társtól társig szaladunk, hanem hogy átélünk sikereket, a sikertelenségeket pedig kitartóan elviseljük. Ha nincs bátorságunk kríziseket kibírni és kiforrtatni hagyni, akkor munkahelyünkön is, kapcsolatunkban is fennáll annak a veszélye, hogy egy helyben topogunk.”

A változtatások közben az egyén észre sem veszi, hogy belső fejlődése megállt. Mivel minduntalan változtat – tanulmányait, élettársat, lakást, öltözködési stílust –, az az érzése, hogy változik. Valójában azonban személyiségfejlődése leállt, „mert nem tanulta meg az élet kalandos fordulóit megérteni és következetesen elviselni”. (S. Grünewald)

A pálma nem tud elfutni. Tartania kell a terhet, azzal együtt kell növekednie. Ebből fakad számára az áldás. Nekünk is nagyon sok mindenben múlik az életminőségünk azon, hogy képesek vagyunk-e kitartani olyan helyzetekben, melyek hosszabb ideig megterhelnek. Gyakran

ezek a mindennapi terhek alakítják tartósan életminőségünket. Ez a belső fejlődésnek fontos állomása. Ezt a következő példa szemlélteti:

„Férfjem mindig úgy csapja be az ajtót, hogy az kisebb fajta földrengést okoz. Engem ez annyira bosszant, és ő ezt pontosan tudja. Szeretném tudni, mire való a kilincs! És ez csak egy a rossz szokásai közül. Igaz, ezek nem nagy problémák..., de ezek a kicsik is rendszeren rányomhatják bélyegüket a hangulatra. Egy másik rossz szokása: mindig burkoltan fogalmaz. Például ahelyett, hogy: idehoznád nekem az ollót, inkább azt mondja: van ollónk? És elvárja, hogy felugorjak s odavigyem neki az ollót. Ha flegmán azt válaszolom: igen, van, de nem szándékozom érte menni, az feldühíti. De a szokásán nem változtat. Kezembe került egy Kis Szent Terézről szóló történet. Meglepő, de ő is bosszankodott más emberek viselkedésén, például egy nővértársáén, aki nagyon hangosan zörgette rózsafüzérét a kápolnában. Szent Teréz úgy segített magán, hogy ezt a zörgést mindannyiszor ajándékkul adta Istennek. Elképzelte, hogy Isten őt ezáltal köszönti. Így elérte, hogy a zaj már majdnem kellemessé vált számára. Ezt én is kipróbáltam, és sikerült elérnem, hogy már sok dolog nem bosszant annyira. Úgy tekintem őket, mint Isten köszöntését, aki azt akarja, hogy kedvesebb és türelmesebb legyek; ezt kezdem lassan megérteni. És nagy örömömrre azt is megállapíthatom, hogy férjem gyakrabban mondja: légy szíves.”

Ez az asszony megtanulta kezelni a helyzetet, mert a kellemetlen dolognak pozitív jelleget adott: Isten köszöneteként kezdte látni, és így képessé vált arra, hogy iránta való szeretetből elviseljen valamit, ami egyébként nem ment volna neki. Ezzel egyidejűleg a feszültség is csillapodik benne: felismeri, hogy nem csak a férje ideges, hanem ő is türelmetlen, és hogy ő is tehet valamit a helyzet javulásáért.

„Minden kő mögött az atyai kezet látja...”

A mindennapokban való növekedéshez gyakran szükségünk van a „drámátlanítás” eme művészetére. Némely szituáció azért tűnik elviselhetetlennek, mert lelkünk mélyén nem vagyunk készek vállalni ezt a terhet – a „követ” a pálma koronájában –, ahol a pálma mi magunk vagyunk. Hozzászokni némely kellemetlen dologhoz, s így kihúzni a méregfogát, igazi „életművészet” lehet.

Kentenich atya újra és újra rámutatott, hogy ezt kis dolgokon lehet és kell gyakorolni. Valaki mesélte, hogy a háború után öreg autójával vitte őt valahová. Az autó hátsó ülése tele volt csomagokkal. Egyszer csak eszébe jutott a sofőrnek, hogy a csomagok bizonyára nyomják Kentenich atya hátát, ami az akkori útviszonyok között és az akkori autók minőségét ismerve minden más lehetett, csak nem kellemes. A sofőr megkérdezte: zavarja? Mire Kentenich atya: nem, majd hamarosan utána: és ha zavar, az sem zavar. Egy ilyen reakció mögött nem csak nagy önuralom van, hanem – mindenekelőtt – mély, gyermeki kapcsolat Istennel mint Atyával: akinek meggyőződése, hogy Isten minden pillanatban vele van, és mindent megtesz, hogy őt vezesse, kibontakoztassa – igen, hogy hosszú távon boldoggá tegye –, az másképp él. Az a kihívásokat is más mércével méri. Az a legkisebb dolgok esetében is felteszi a kérdést: mi célból küldi nekem ezt most Isten? Legyen bár egy kényelmetlen autóülés, melyen pillanatnyilag nem lehet változtatni, mert az autó tele van pakolva.

Ez a hozzáállás jut kifejezésre Kentenich atya egyik, a dachauai koncentrációs táborban – az álcázás miatt versformában – írt imádságában: ebben egy olyan emberről ír, aki mindent Istennek ajándékoz, mert Istentől oly gazdagon megajándékozottnak éli meg magát; egy emberről, aki éppen a szenvedésben bízza rá magát Istenre gyermeki bizalommal.

Ez az elmélkedés a következő sorokkal ér véget:

*„Bár az Atya engedte, hogy szenvedjen,
A gyermek szeretettel tudja ezt fogadni...*

*Sosem cselekszik úgy, mint egy kutya,
amely dühöngve a kőbe harap,*

Mert az hirtelen kihozza a sodrából.

Minden kő mögött az atyai kezet látja,

Mely barátságosan hívja hazájába.” (J. Kentenich)

Lássuk meg a pálmakoronánkra helyezett kő mögött az atyai kezet, a „kertész” kezét, amely a pálmát magasabbra akarja vezetni, önmagához akarja felnöveszteni.

S még egy gondolat, mely életünk, hétköznapijaink mélyebb dimenzióiba vezet minket: létünk lényegében nem saját terveink eredménye, hanem ajándék.

Vessünk egy utolsó pillantást kertünkre, hogy ezt a döntő igazságot valóban megérthessük:

Élkünk nagy kertésze – összegzés

Egy kert nem magától alakul ki. Bár a növények maguktól is nőnek, de ennek lehetőségét nem maguktól kapták. Szükségük van a kertészre, aki ápolja őket, s néha emberi kertészre is, de a nagy, isteni kertészre mindig.

Mi sem magunk választottuk mindennapjainkat, sokféle életfeltétel adva van számunkra.

Valaki más állított minket bele ebbe az életbe, mint egy „elültetett” minket életünk kertjébe. Ezért a döntő momentum abban a hozzáállásban rejlik, ami a füzet elején már felvillant Mária életében: törtéjék velem (Lk 1,28). Hagyjuk, hogy megtörténjen életünkben, bennünk, velünk az, amit a nagy Kertész cselekszik.

Emil Nolde festett egy képet, melynek címe: A nagy kertész. Ez a kép egy kertészt ábrázol, aki teljesen átadja magát egy növénynek. Látszik, hogy milyen óvatosan

ápolja a virágát, szinte felemeli magához, s a növény feleje tör.

Isten, a nagy kertész, hétköznapijaimban maga felé növeszt. A mindennapok kapcsolatot jelentenek, figyelmes egymáshoz fordulást Isten és közöttem. A hétköznapi napok nem szürkék és nem bonyolultak.

Az a fontos, hogy minden pillanatban újra és újra találkozzunk Isten gyengéd tekintetével.

Aki ez alatt a tekintet alatt növekszik, az nem válik hétköznapivá, az minden új napot úgy él meg, mint egy gyermek: újdonságként, ajándékként. A gyermek a pillanatnak él – mondta egyszer Kentenich atya.

Ha mi Isten tekintetéből élünk, ha hagyjuk, hogy szemeinek, irántunk való szeretetének ragyogása ébresszen minket hétköznapijainkban, akkor megváltoznak hétköznapijaink, mert mi magunk is megváltozunk.

Kérjük a nagy Kertészt, hogy formálja szívünk kertjét mindennap újra!

Utószó: Ősztönzések Kentenich atyától

(A következő részletek Kentenich atya azon előadásából származnak, melyeket családoknak tartott Milwaukee-ban (USA), ahol 1952 és 1965 között élt. A kérdések mutatják a kapcsolatot füzetünk témájával.)

Mit jelent keresztényként élni mindennapjainkat?

Minden, amink van, Isten ajándéka számunkra, gyermekei számára. Csak jól kell szeretnünk mindent, nem szabad, hogy rabszolgáikká váljunk. Schönstattban új típusú vallásosságra törekszünk... Használjuk a dolgokat, és Istent látjuk mögöttük. Az a feladatuk, hogy Istenhez vezessenek bennünket.

A hétköznapi dolgok vezetnek minket Istenhez? Hogy néz ki ez konkrétan?

Mondjuk Istennel indulok főzni. De Vele kell mennem is. Tehát nemcsak a lábast látom, hanem a Jóistent is. Vagy a Jóistennel indulok munkába. Gyakran ekkor kezdünk aggódni: ez nekem nem fog sikerülni. Hogy miért nem? Attól félünk, hogy megoszlik a figyelmünk. Te jó ég, ha meg kell találnom a Jóistent a fazékban, akkor elfelejtem megsózni az ételt!

Most csak a nehézséget nézzék. Találnunk kell egy olyan módszert, amely segít, hogy munkánkat ne tegyük rosszabbul, és ne legyünk betegek annak, hogy az egyik oldalon a munkát, a másikon pedig a Jóistent találjuk. Tehát olyan módszert kell találnunk, amely nem osztja meg figyelmünket, melynek segítségével jobban végezhethetjük munkánkat. Értsük meg jól, mit is jelent: a Jóistennel megyek végig a napon, az *én* napomon! Igen, egész napi ténykedésünk minden kis részletét hagyjuk hatni magunkra.

Nem könnyű a villamoson vagy a számítógép mellett Istenre gondolni!

Látják, mi, a világ emberei, a nap folyamán elhagyjuk Istent. Általában már csak úgy gondoljuk: a világban élni azt jelenti, hogy Istentől eltávolodni...

Ha a napot Istennel akarjuk tölteni, meg kell tanulnunk személyesen beszélni Vele. Minél eredetibb módon, annál jobb! És minél fesztelenebbül, minél természetesebben, annál jobb! Erre Isten maga vezet rá. Nem kell senkit sem utánoznom.

Újra meg kell tanulnunk Istennel személyesen beszélgetni, sőt mindent megbeszélni. Ha például át kell vennem egy új üzletet. Igen, rendjén való, hogy felkereksek egy ügyvédet. De Isten is az ügyvédem. Vele is meg tudom beszélni ezt a kérdést. Tőle is kérhetek tanácsot, és mondhatom Neki azt is: nézd csak, nekem ez és ez a véleményem. És Te mit gondolsz?

Ezt hívom én vallásosságnak, egészséges vallásosságnak világi életünkben. Mondhatnak, amit akarnak: senki közülünk nem lesz boldog – keressen bár milliókat –, ha nem keresi és találja meg a Jóistennel való kapcsolatot. Ami minket végső soron boldoggá tesz, az kizárólag a Jóistennel való kapcsolat.

Őn a vallásosságnak egy új fajtájáról beszél: arról, hogy mindennapi életünk nem eltávolít minket a hittől, hanem egy mélyebb istenkapcsolatra vezet. Hogyan történik ez?

Ha egészen konkrétan akarják látni, gondoljanak a feleségükre, a gyerekeikre, enni- és innivalóra, pénzre és birtokra, tehát minden praktikus dologra, vagy akár a televízióra – vagy tudom is én mire –, bármire, ami megfogható, amivel dolgozunk; vagy vegyék a kertjüket vagy a méheiket, vagyis, ami különösen is érdekli Önöket... Hogyan viseltessünk ezekkel a dolgokkal, hogy szentté válhassunk?

Egyszerre négy választ adok Önöknek. Ezeket aztán mérlegeljék, gondolják át, ha magukban lesznek. Tehát:

Először is ezeket a földi dolgokat helyesen kell látnunk, és helyesen kell értékelnünk, másodszer helyesen kell élveznünk, harmadszor helyesen kell lemondanunk róluk, negyedszer pedig helyesen kell őket birtokolnunk.

Tehát még egyszer: először is értékelnünk és látni, mégpedig igazán, másodszer élvezni, mégpedig igazán, harmadszor lemondani, mégpedig igazán, negyedszer birtokolni, mégpedig igazán.

Mit jelent az, hogy „igazán”?

Általánosságban így fogalmazhatok: azt, hogy a földi dolgokat sosem választjuk el a Jóistentől. Mihelyt a dolgokat Istentől függetlenül kezdjük látni, elkezdenek uralkodni rajtunk, és istenné válnak számunkra. Kérem, vigyék magukkal mint életük alapelvét: nincs semmi a világon, amit Istentől függetlenül szemlélek.

Értik már, hogy milyen egy vallásos ember? Nem nyugszik, amíg Isten gondolatainak nem gondolt utána. Ezt teszi, amikor ezt mondja magában: édes Istenem, van ezzel valami terved?...

Mi a Schönstatt-családban egészen sajátos szemléletet alakítottunk ki.

Ez miben áll?

Képzeld el, hogy most hazamennek, van egy kis idejük, vagy ülnek az autóban, a villamoson vagy akárhol, mindenesetre egy kicsit magukban vannak.

Látják, ilyenkor elkezdünk gondolkodni: mi is történt tegnap a nap folyamán? Mit éltem át tegnap? Mondjuk a boltomban. Vesződtem a dolgozókkal. De megnehezítették az életem!

És most mit teszek? Elgondolkodom: vajon ez véletlen?... Látják, számomra most az a kérdés: Istenem, mit akarsz mondani nekem? Először is meg kell állapítanom: Ő rejtőzik minden mögött...

Például amögött, amilyen keményen az alkalmazotaim ma bántak velem. Látják, már az egy nagy előrelé-

pés, ha meg tudom állapítani: a Jóisten áll mögöttem. És ha csak arról volna szó, hogy engedte, hogy megtörténjen. De most jön a nagy kérdés: édes Istenem, mit akarsz ezzel voltaképpen?

Vagy mondjuk az autómban ülök, és azt gondolom: az üzlet rendben. De nem kereshetnék holnap még egy kicsivel több pénzt? Na most én is az autómban ülök, és a Jóistennel foglalkozom. Igen, de egészen egyszerű módon... Édes Istenem, mit akarsz nekem ezáltal mondani? Itt el kell gondolkodniuk, hogy mit akar Önöknek mondani. Ó, a Jóisten gyakran kevés szóval is sokat tud mondani. Talán ezt szeretné nekem mondani: állj, néha te is rettenetesen kemény tudsz lenni! Figyelj, neked is le kell győzned a keménységet magadban! És hány ember szenvedett már a te keménységedtől?!

Látják, ésszel már fölértem. Most fel kell érnem a szívemmel is. Mit jelent ez? A Jóistennek ajándékozom a szívemet, és azt mondom: édes Istenem, segíts nekem, hogy a szívem tiszta maradjon, hogy ne legyek kemény, könyörtelen, hogy ne viselkedjek kiszámíthatatlanul.

Ezzel egészen a földön maradtam, a mindennapok talaján, ugyanakkor mégis egészen magasra emelkedtem, fel egészen a Jóistenig.

Őn úgy gondolja, hogy ez működik?

Természetesen most arra kellene kérnem Önöket, hogy először próbálják ki. De nézzék, ha hozzászoknak, ha begyakorolják, akkor annyira szokásukká válik, hogy nem lesz olyan esemény, amelynél a lelkük ne időzne el azonnal hasonló módon...

Elárulhatom Önöknek: ha ezt így vagy hasonlóan csinálják, először is sosem lesznek idegesek, másodsor pedig nem megy tönkre a gyomruk. De ha nem így viselkednek, akkor holnapután idegesek lesznek, rá egy napra pedig oda a gyomruk. Az egészséges vallásosság gyógyítja a testem és a lelkem is. Ha valahol orvosként dol-

goznék, ilyen szerekkel kúrálnám a betegeket. Ezek azok a tabletták, melyeket én rendelék. És garantálom: ezekkel a tablettákkal rengeteg mai embert meg lehet gyógyítani.

Nem könnyű a hétköznapi életben a saját, egyéni színvonalat megtartani, oly sok minden van, ami az embert gyermekkorától fogva inkább távolabb viszi tőle.

Rengeteg „társnevelő” van, sokkalta erősebbek, mint mi. Gondolják végig, hány dolog és hány ember „nevel” ma minket! Az iskola, a rádió, a televízió, a sport, barátok és barátnők, a közvélemény...

Micsoda nagyhatalom mindez! És mi egyedül állunk ezzel a nagyhatalommal szemben. Szeretném látni azt az embert, aki, ha ezt a veszélyt komolyan veszi, nem ragad meg minden eszközt, hogy a túlvilággal szövetséget kössön.

Hogyan sikerülhet a naponta felénk áradó rengeteg benyomást és befolyást úgy feldolgozni, hogy ne billentsenek ki az egyensúlyunkból?

Gondoljuk csak végig: hány olyan benyomás van még bennem, melyre belül még nem mondtam igent, melyet még nem dolgoztam fel? Milyen célt kövessék a feldolgozás során? Addig ne nyugodjunk, amíg személyes életritmusunk bele nem simul Isten életritmusába.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Meg kell találnom az eseményben azt, amit a Jóisten mondani akar velem. Mondjuk a fiam egy fegyverrel hadonászott, és egyszer csak meglötte magát. Szerencsére nem történt nagyobb baj. Mit akar ezzel a Jóisten üzeni?... Vagy például nem volt szerencsém a cégemmel, ezeket veszítettem. Nem mehetek el, és nem ihatom le magam, hogy az egész történetet eltemessem. Hanem ekkor az a kérdés: Istenem, mit akarsz ezzel, és mit válaszoljon a szívem?

Szeretnék Önöknek egy példát elmesélni a mindennapi életből, hogy megértsék: a fej és a szív hogyan veszi át Isten életritmusát.

Képzeld el, hogy valaki Önök közül jól zongorázik. A munkában sok bosszúság érte, ezért ideges. Mit tegyen? Hazaér. Szegény felesége, neki ezt most el kell viselnie. Hiszen végül is ezért is van az asszony, nem? De az asszony leleményes, ismeri a férjét, és tudja, ha sikerül leültetnie a zongorához, akkor a férje elkezd verni a zongorát és tíz perc múlva nyugodt lesz.

Vagy valaki más így gondolkodik: ha sikerül rávennem, hogy elmenjen a közeli erdőbe, és egy negyedóráska múlva hazajön, ismét a legcsodálatosabb ember a világon. Így nem kell szenvednem az idegességétől. Értik, hogy ez lehetséges?

De hol van ebben a módszerben a pszichológia? Vegyük az erdőt. Látják, az az ember, aki az erdőbe megy, rohan, fut, vagy ami jólesik neki és közben belül még fortyog, ugye? De ez nem tart sokáig, mert hamarosan átveszi az erdő nyugalmát. Mit vesz át? Az erdő ritmusát.

És nekem mit kell átvennem? Isten életritmusát. Tudnom kell, hogy a Jóisten hogyan ítélné meg az eseményeket és mit kívánna tőlem. És nem engedek addig, míg egész életritmusom bele nem simul Isten életritmusába... Látják, ez a szentek titka, ők nem a zongorához vagy az erdőbe szaladtak, ha zaklatottak voltak, hanem minden nehézségüket megbeszéltek Istennel.

És akkor jöhet bármi, az első kérdés mindig ez: Istennem, mit akarsz ezzel mondani nekem? És nem a belső összevisszaság: hogy az ördögbe is, megint velem történik ez! Bezzeg X. Y., neki mindig szerencséje van, engem meg üldöz a balsors. De a másikfajta hozzáállás sem jó: mit tettem már megint, hogy ez történt velem? ...

Olyannak lássák az életet, amilyen az valójában. Van egy kérdésem: hogy beszélük meg ezeket a dolgokat a Jóistennel? Látják, a legtöbb ember vagy sokan egyszerűen azt mondja: pechem volt. Szörnyű! Már megint! – és megvannak bántva. Mások meg Isten tudja, milyen levertek...

Hogyan gondoskodik arról, hogy életritmusom találkozzon Isten életritmusával? Ezen el kell gondolkodniuk, és ha megtalálták, meg kell próbálniuk aszerint cselekedni.

Egy kínai közmondás szerint: ha örökre boldog akarsz lenni, legyél kertész. – Hogy fejezné be a következő mondatot: ha örökre boldog akarsz lenni...?

Van egy népi mondás, mely szerint, ha egy napig boldog akarsz lenni, öltsd fel ezen a napon az ünnepi ruhádat, a vasárnapi ruhádat. Mit akar ez jelenteni? A külsőségek néhány órára boldoggá tehetnek... De ha mindörökre boldog szeretnél lenni, egész életedben és az örökkévalóságban is, akkor gondoskodj róla, hogy valódi keresztény legyél.

És újra az a kérdés: mit jelent valódi keresztényként, igazi katolikusként leélni életünket? Összefoglalóan azt válaszolhatjuk: azt jelenti, hogy a kereszténységünkkel rakjuk le a tartós boldogság alapjait. Hogyan? A valódi kereszténységgel. Azáltal, hogy mindent Isten szemével nézünk, és Isten szívével veszünk körbe, megkaptuk a legjobb eszközt, hogy most és mindörökké boldogok legyünk.

Kaphatnánk az útra még egy jótanácsot az első lépéshez?

Egyet mindenképpen vigyenek magukkal: meg akarom próbálni! Nem fognak unatkozni. Mindig lesz valami tennivalójuk a Jóistenhez vezető úton.

Meditáció a 2007. évi női lelki naphoz

Kenyér és rózsa

**Jelenetek egy rendkívüli nő életéből:
Árpád-házi Szent Erzsébet**

Szép zene

***Csokor rózsát visznek előre ezalatt, és jól látható helyre teszik
Vagy: Díszítésként kosarat és csokor rózsát helyeznek el.***

„Ezer apró dolog van a mindennapi életünkben, amiket rózsákká akarunk változtatni” – mondja Kentenich atya.

A mindennapjaim –
1000 apró dolog
egészen magától értetődően,
néha fárasztó, idegesítő,
erőt felemésztő,
talán csak kihasználnak,
mégis szép,
legtöbbször egyáltalán nem látványos,
elkerülhetetlen,
látszólag szóra sem érdemes...

Vagy mégis?

Megkedvelni
a valóságos élet
1000 apró dolgát
és azokat rózsává változtatni ...

Kis keretek között – nagy életet élni.

Lehetséges ez?
Ez lehetséges!

800 éve volt. Árpád-házi Szent Erzsébet mint alalmazsnát osztogató fejedelemasszony, étellel megrakott kosarat visz Wartburg várából le a város szegényeinek. Újra meg újra ezt teszi. A fejedelmi család ellenállásával szemben is. Férje, Lajos, számon kéri tőle. Lehúzza a kosárról a terítőt és megpillant valamit – több, mint kenyér: A kosár rózsával van tele.

***A rózsával teli kosár
a színvonalas nő jelképévé vált,***

aki nem panaszkodott az „itt és most” miatt, hanem tette *bátran*, amit tenni lehetett, aki *nem csak valamit* adott, hanem magát, a szívét adta, aki minden darab kenyeret, mely a gyomrot tölti, *szívesen* adott. És így mélyebben rejelő éhséget is csillapított. Árpád-házi Szent Erzsébet olyan nő volt, aki nagyon szeretett. A szeretet elhasznál és kibontakoztat egyszerre. Erzsébet életereje 24 éves korára már elhasználódott; 24 év – rövid élet, de teljes, mert szeretettel teljes élet.

Élet, mint egy kosár tele rózsával.

*Képzeld el, valaki felszólítja Önöket,
húzzák le a terítőt az életük kosaráról.
Mit szeretnének, mire derüljön fény ebben a pillanatban?
Mivel legyen tele az életem kosara?*

(Benedek pápa azt mondta: „Minden ember szeretne olyan nyomot hagyni maga mögött, ami maradandó. De mi a maradandó? A pénz nem. Az épületek sem maradnak meg; a könyvek úgyszintén. Bizonyos, hosszabb vagy rövidebb idő után ezek a dolgok mind eltűnnek.

Az egyetlen, ami megmarad, az az emberi lélek, az ember, akit Isten az örökkévalóságra teremtett. Annak a gyümölcse marad meg tehát, amit a lélekbe vetettünk: a szeretet, az ismeret; az a tett, amelyik a szívet meg tudja érinteni.”)

A maradandót azok hozzák létre, akik szeretnek.
Egy énekben van a következő:

„Néma kérdésként állsz, Erzsébet, előttünk.

Milyen súlyuk van a napjainknak,
és melyik tett marad fenn?

Hol van a szív, amelyik bajokat lát,
a szó, amelyik erősít és vigasztal,
a kenyér, amely virul mint a rózsa?”

Szemléljünk néhány rövid jelenetet Szent Erzsébet életéből!

Habár Erzsébet egy másik korban élt, mint mi, és egy másik társadalmi réteghez tartozott, üzenete van számunkra:

Megmutatja, hogyan történhet meg a csoda, hogy ragyogást és színvonalat adunk a hétköznapiaknak, és az 1000 apró dolog kosarát rózsával teli kosárrá változtatjuk.

Erzsébet (II. András királyunk lánya) életrajzát hamar el lehet mondani. 1207-ben – tehát 800 éve – született. 4 éves korában el kell hagynia hazáját. Azt határozták felőle, hogy a thüringiai tartományi gróf menyasszonya legyen. Wartburg várában, Eisenachban nő fel. A grófné együtt neveli vőlegényével, Lajossal.

13 éves korában kötik meg Lajossal a házasságukat.

Ebből a politikai spekulációból összehozott házasságból igazi szerelmi házasság lesz, melyből három gyermek születik. Lajos meghal, amikor Erzsébet 19 éves. Erre föl elhagyja Wartburg várát, Marburgban talál menedéket, és ott él teljes szegénységben. Itt lesz vállalkozó, és kórházat alapít. 1231-ben – 24 évesen – hal meg Marburgban. Hamarosan sok csoda történik a sírjánál. Már négy évvel korai halála után szentté avatja IX. Gergely pápa.

Zene

1. Jelenet: Azáltal töltjük meg életünk kosarát rózsával, hogy beengedjük az Istent

Erzsébet egyszer (erről számolnak be) amikor belépett a templomba, levette a koronáját, elhelyezte maga mellett, és csak miután kiment, vette fel újból. Jövendő anyósa, Zsófia, helyreutasította: „Erzsébet kisasszony, új szokásokat akar nálunk bevezetni, hogy kinevessenek bennünket az emberek?” Erzsébet válaszol: „Távol álljon tőlem, nyomorult, földi teremtménytől, hogy a mi istenünk és királyunk Jézus Krisztus jelenlétében, akit itt látok magam előtt tövissel megkoronázva, büszkén, koronával jelenjek meg”¹

Szolgálója, Guda, ezt meséli:

„Amikor a körtáncnál több menet volt soron, csak egybe kapcsolódott be, és megmagyarázta a többieknek: »Egy kör elég nekem a világért, a többiről Isten kedvéért lemondok.« Sok minden mást is hasonlóan tett.”

– rövid csend –

Egyszer, miután Erzsébet csendben, hosszan imádkozott és fölnézett a keresztre, felkiáltott: „Uram, Te nálam akarsz lenni, és én Nálad akarok lenni, és sohasem akarok elszakadni Tőled.”²

– Rövid csend, közben egy szál rózsát a kosárba tesznek –
1000 apró dolgot rózsává változtatni, és Istennek hódolni, büszkeségem koronáját letenni előtte.

Életem minden napján teret adni neki, és azt mondani: „a következő kör a Tied.”

Reggel imádkozás által megengedni neki, hogy belépjen az életembe, és este nem kimenni a napból anélkül, hogy még egyszer ne lett volna időm Számára.

Mert aki Isten közelségét érezni akarja, annak áldoznia kell rá valamit.

1 Dietrich von Apolda: Odaadás és derű, 19. o.

2 uo. 45. o.

Hol van nap közben az a helyzet, melyben időt ajándékozik Istennek?

Zene

Uram, add, hogy a hétköznapi közepette a szívem mélységében mindig Nálad legyek.

Ajándékozz meg azzal az érzéssel, hogy a szeretettedben védettségekben, biztonságban vagyok. Add, hogy hinni tudjak az irántam való szeretettedben, főleg akkor is, amikor csalódott helyzetben vagyok, és amikor szenvedek.

Ubi caritas et amor

2. jelenet: Azáltal töltjük meg életünk kosarát rózsával, hogy a legszebb megtapasztalásból élünk, abból a megtapasztalásból, hogy szeretnek minket.

Sok társadalmi elvárás, kényszer ellenére Erzsébet bátran és szabadon járta a saját útját. Azért volt ereje hozzá, mert érezte, hogy feltétel nélkül szeretik: az Isten, és Lajos, a férje. A nagy szerelem, mely Erzsébetet és Lajost összekötötte, megnyilvánulásaiban túllépte a kor mértékét. A régi krónikákban ez áll: „Kimondhatatlan szeretetük volt együtt Istenben.”³

Minden áskálódás ellenére Lajos Erzsébet oldalán állt. Sok meghitt beszélgetésük volt egymással: Lajos „édes jó szavaival vigasztalta Erzsébetet. Az a szokása is megvolt, hogy mikor hazatért távollétéből, kis emléket hozott magával, és barátságosan a karjaiba vette Erzsébetet.”⁴

Egy lovag megkérdezte egyszer Lajost, hogy feleségül veszi-e Erzsébetet, vagy visszaküldi Magyarországra. Lajos válaszként az Inselsberg hegyre (a Tübingiai erdő legmagasabb hegye) mutatott, és azt mondta: „Látod ott

3 Bertold von Reinhardsbrunn uo. 23. o.

4 ua. 21. o.

előttünk a nagy hegyet? Ha vörös aranyból volna, és az enyém lenne..., elébe helyezném Erzsébetet. Beszéljenek, amit akarnak, mégis kimondom, hogy a földkerekségen nincs semmi, ami nála kedvesebb nekem.”⁵

Az udvari szokások ellenében Erzsébet nyíltan kimutatta Lajos iránti vonzalmát és szerelmét: Eléje lovagolt, amikor az utazásaiból hazatért, és az asztalnál mellette ült. Több nap jártányira elkíserte, amikor keresztes hadjáratba lovagolt.

– rövid csend –

„Látjátok, megmondtam, hogy az embereket vidámmá akarjuk tenni.”⁶

– Rövid csend, közben egy rózsaszálat tesznek a kosárba –

1000 apró dolgot rózsává változtatni és hálásnak lenni minden szeretetért, ami körülvesz engem. Többet érek, mint egy egész hegy, ami aranyból van, azoknak az embereknek, akik nagyon közel állnak hozzám; az Istenemnek.

Miért szeretnék ebben a pillanatban köszönömöt mondani?

Zene

Uram, adj nekem fogékony szívet minden szeretet iránt, melyben sokféle módon részesülök. És adj sok képzelőerőt és bátorságot, hogy ne fáradjak bele abba, hogy szeretetet és nagyrabecsülést tudjak konkrétan kimutatni éppen azok iránt, akikkel különösen szoros kapcsolatban vagyok.

Ubi caritas et amor

5 ua. 21. o.

6 a szolgálók kijelentése, 56. o.

3. jelenet: Azáltal töltjük meg életünk kosarát rózsával, hogy egyszerűen emberileg jók vagyunk

Erzsébet szolgálóival közösen gyapjút font és ruhát szőtt a szegényeknek. A keresztelendőknek szívesen varrta a keresztelői ruhát, ugyanígy a meghalt szegényeknek a halotti inget. Gyakran látogatott gyermekágyas anyákat és betegeket. „Bármilyen messze, bármilyen piszkosak és fárasztóak voltak is az odavezető utak, ment hozzájuk. A piszkosságtól való undorodás nélkül lépett be szegényes kis szobájukba, vitt nekik minden szükségeset, vigasztalt...”⁷

1226-ban egy éhínség kitörésekor Erzsébet segítségével messze túllép egyesek megsegítésén: „Az éves gabona-termést Lajos magtáraiból szétosztotta a szegényeknek, de a nagy tömegnek csak annyit adott, amennyi a szükség elhárításához kellett...” Miután a népet ily módon ellátta élelemmel, a munkára alkalmas embereknek inget és cipőt adott, hogy a tarló ne sebezze a lábukat, sarlót adott, hogy aratni tudjanak, és saját munkával fenntarthassák magukat.⁸

Wartburg várának lábánál kórházat létesített: „Naponta többször, tekintet nélkül a nagyon fárasztó lemenetelre és felkapaszkodásra, meglátogatta ennek a háznak a lakóit, vigasztalta őket, és beszélt velük a türelmes kitaratásról és lelki üdvükről, és bőségesen csillapította éhségüket és szomjukat. Hogy alamizsnát tudjon osztani nekik, még az ékszerét is eladta. Noha a romlott levegő mindenütt kellemetlenül érintette, a betegeknél minden undorodás nélkül még nyáron is elviselte a legrosszabb levegőt is, melyet a szolgálói csak nehezen és zúgolódva bírtak ki. Saját kezüleg és vidám szívvel szolgálta ki a betegeket. Fejkendőjével törölte le a nyálat és a váladé-

7 ua. 27. o.

8 Isentrud szolgáló, uo. 28. o.

kot az arcukról, valamint a szájukból és orrukból jövő piszkot.”⁹

– *Rövid csend, közben egy rózsaszálat tesznek a kosárba* –

Szolgálóinak azt mondta Erzsébet: „Amink van, azt jókedvűen és szívesen kell adnunk. Az Úr van itt! Ne szomorítsátok!”

– *rövid csend* –

1000 apró dolgot rózsává változtatni, és mindennek, amit csinálok, a legegyszerűbb munkának is, lelket adni: *Érted* teszem. A férjemért, a gyerekeinkért, egy emberért, akinek szüksége van rám. *Érted* teszem, Istenem. Akkor minden értékes. Egy nő szép lesz, ha jobban figyel a többiekre, és kevésbé saját magára.

***Melyik emberre gondolok itt önkéntelenül?
Kinek állhatok a rendelkezésére?***

Zene

Uram, tedd erőssé a szeretetemet, hogy így szabad lehessen, és szívesen szolgáljak másoknak számítás, ellenkezés nélkül. Segíts, hogy egyszerűen csak jó lehessen.

***Ubi caritas et amor
vagy: Boldogok a...***

4. Jelenet: Azáltal töltjük meg életünk kosarát rózsával, hogy új távlatot nyitunk, és a világot és az embert az Isten szemével szemléljük

„Erzsébet egyszer eltépett egy vászonfüggönyt, amelyet általában a házak díszítésére használnak, belefektette a fürdő után a betegeket, betakarta vele őket, és azt mond-

9 Szolgálók kijelentései uo. 29. o.

ta: „Milyen boldogok lehetünk, hogy az Urunkat így fűrdethetjük és betakarhatjuk.”¹⁰

Szolgálólányaival való kapcsolatában egyszerűen félretolt minden rangbéli különbséget, és azt mondta: ne szólítsatok „fenségnek”, hanem tegezettek, és szólítsatok egyszerűen „Erzsébetnek”.

– *Rövid csend, mialatt egy szál rózsát tesznek a kosárba* –

1000 apró dolgot változtathatok rózsává, ha megtanulok mélyebbre tekinteni és felfedezni:

Istenem, minden mögött, ami történik, Te állsz. Amikor munkanélküli férjemmel, kamasz gyermekeinkkel, öreg és ápolásra szoruló anyósommal és apósommal, a szomszédasszonyommal van dolgom, akit már senki sem látogat meg, Veled találkozom. Aki bennük, mint legkisebbekben Neked szolgál, az valóban nagy.

Férjünkre, gyermekeinkre, barátainkra gondolunk: bennük Krisztus találkozik velem. Bennük észlelhetem a szeretet tettére való várakozást.

Zene

Add, Uram, hogy minden emberben az Isten gyermekét lássam. Hadd legyek olyan nő, aki jót gondol másokról, és nagynak látja őket, azért, hogy megtapasztalják méltóságukat, és abban növekedjenek is.

Ubi caritas et amor

10 Irmgard szolgáló, uo. 60. o.

5. jelenet: Azáltal töltjük meg életünk kosarát rózsával, hogy mindig megőrizzük az örömet

Halála napjáról tanúk arról számolnak be, hogy nagyon nyugodt, sőt vidám volt, mivelhogy a mennyei vőlegényt várta. És a nap folyamán azokról a legszebb dolgokról mesélt, amiket megjegyzett magának a prédikációkból...

Azután lassan éjfél lett, és különleges derű lett úrrá rajta. Arra kérte a körülötte levőket, hogy legyenek egészen csendben, és így folytatta:

Most beszéljünk Krisztusról, az Üdvözítőről, és a gyermek Jézusról, mert közel van éjfél, az az óra, amikor megszületett és jászolban feküdt.

Neki az éjszaka nem sötét, és a halál éjszakája nem rettenetes, hanem világos a gyermek fényétől, aki az éjszaka közepette eljött hozzánk, és elibénk jött.

Utolsó szavai így hangzottak: És akkor egy egészen új csillagot teremtett, amelyet addig még sohasem lehetett látni.

Halálának órájában arról a csillagról beszél, amelyik a bölcseket Krisztushoz vezet. És mintegy belehalt ebbe az igazságba, ebbe a hitbe.

– Rövid csend, mialatt egy szál rózsát tesznek a kosárba –

Szenvedésben és gyászban sem hagyta el Erzsébetet az öröm. Azt mondja:

„Az Istent dicsérni a szerencsében, ezüst. A bánatban dicsérni Őt tiszta arany.”

– rövid csend –

Mindennapjaink 1000 apró dolgát rózsává változtatni, és az örömet a szép és a nehéz órákban megőrizni. Hiszen mindig az Isten jó keze tart bennünket.

Milyen szenvedésemben szeretném magam rábízni az Istenre?

Zene

Uram, ajándékozz meg a hatalmadba és szeretetedbe vetett gyermeki bizalommal. Amire én nem vagyok képes, azt megteszed Te. Add, hogy a Benned lelt öröm legyen az erősségem.

Ubi caritas et amor

A rózsával teli kosár sok szeretettel megtöltött élet.

Egy nagy női személyiségre tekintettünk, Szent Erzsébetre. Életének története a szeretetének a története: egyik rózsza a másik után. Erzsébetből áldás áradt, amely napjainkig áramlik.

Életünk története a szeretetünk története.

Szent Erzsébet példájára szeretni azt jelenti: 1000 apró dolgot rózsává változtatunk.

Ehhez olyan szívre van szükségünk, amelyik változáson ment keresztül, olyan szívre, amelyik képes szeretetet elfogadni és ajándékozni.

A schönstatti szentélyben Mária megajándékoz bennünket a szívünk átalakulásának kegyelmével, hogy észlelni tudjuk az életünk rózsáit, és sok rózsával tudjunk rájuk válaszolni: a mindennapok ajándékaival, melyeket – egyiket a másik után – a szeretet ajándékaivá engedünk válni az Isten számára. És az életünk áldott lesz.

Kérjük magunknak ezt a kegyelmet a felajánló imádsággal: *Ó, Úrnőm és Anyám...*

Ének: (egy ideillő Mária-ének)

A Családok a Családért Egyesület
könyvajánlója:

SZENTSÉG A HÉTKÖZNAPOKBAN

Hozzájárulás a hétköznapok vallásos alakításához

írta: Dr. M. A. Nailis, fordította: Góhány Róbert

14×20 cm, 264 oldal, ára: 1000 Ft

ISBN 963-04-5297-9

A könyv három fő részre oszlik: Az Istenhez, az alkotáshoz és az emberhez való kötődést tárgyalja.

Milyen legyen az Istenhez való kötődés? Harmonikus, lelkes, tartós. Az istengyermekség: Isten az atyánk, barátunk, munkatársunk, megszentelőnk. Az Istenhez való kötődéshez hogy juthatunk? Imádság, önmegtagadás stb. által.

Az alkotáshoz való kötődés természete. A munka mint boldogságforrás. Az Istennel végzett munka. A szenvedésről, a szenvedés értelme (vezeclés, tisztulás, helytállás stb.).

Az emberhez való kötődésről. A természetes és a természetfeletti szeretetről, a szeretet indítéka, forrása, hatása, a szeretet és a bűn.

A tárgymutató igen részletes, megkönnyítve a nevek, fogalmak visszakeresését.

Ajánljuk mindenkinek, „hogya a mindennapok ne legyenek hétköznapiak”. A könyv témája jól kiegészíti a könyv mondanivalóját, hozzásegítve egy szebb, nem hétköznapi élethez, mely Istenhez vezet.

A könyv megvásárolható:

Családok a Családért Egyesület

8272 Óbudavár, Fő u. 14., tel./fax: 87/479-026,
iroda@schoenstatt.hu • www.schoenstatt.hu/olvass

A Családkadémia-Óbudavár Egyesület könyvajánlója:



P. Beller Tilmann
**A családi élet:
küldetés és munka**
(Családnapok előadásai
1983-1990)

ISBN 963-86278-7-5
16×24 cm, 300 oldal,
1500 Ft

A könyv anyaga előszóban elhangzott előadások, melyek a magyarországi Schönstatt-családmozgalom kezdeteitől 1990-ig terjedő időszakot ölelik fel. Az előadásokat magnóra vettük fel. Ez képezte könyvünk anyagát.

A könyvben tárgyalt témák közül:

A tömegember • A megbocsátás • Az önmagát is nevelő nevelő • A családok helye a múlt, a jelen és a jövő egyházában • Az örömhöz vezető utak a családban • Családi szokásrend • A házasság szakaszai • Egyéni szabadság a házasságban • A házastársi hűség • Szexualitás • Istenképünk alapjai • Ráhagyatkozás a Szűzanyára • Mária a családok nevelőanyja • Szeretetszövetség Máriával • Gyermeknevelés • Schönstatti közösségek • Stb.

A kötetet tárgymutató teszi teljessé.

További kiadványaink:

www.schoenstatt.hu/olvass

Megrendelés: a honlapon vagy a 20/9892-759 telefonon



Kantenich József

Schönstatt alapítója
és atyja

Kantenich József, Schönstatt alapítója és atyja

A mű bevezet P. Josef Kantenich atya életébe, a Schönstatt-mű megalapítósába. A könyv részletesen ismerteti e katolikus lelkeségi mozgalom kialakulását, ahogy a Palottinus rendből

kialakult, és önálló mozgalommá fejlődött. E mozgalom fejlődéséről, megpróbáltatásairól is olvashatunk: az I. és a II. világháború alatt, majd az egyházi próbatétel következett. A könyv utolsó fejezete a magyarországi Schönstatt-mozgalom történetét ismerteti meg az olvasóval.

A Függelékben II. János Pál pápa beszédét olvashatjuk, melyet 1985-ben, Kantenich atya születésének 100. évfordulóján Rómában mondott.

A könyvet mindenkinek ajánljuk, aki a Schönstatt-mozgalommal közelebbről is meg szeretne ismerkedni.

Összeállította: dr. Csermák Kálmán és Alice
ISBN 963-00-8826-6, 16×24 cm, **ára: 600 Ft**

Megrendelését
elküldheti e-mailen (kiado@csaladakademia.hu),
telefonon vagy SMS-ben is: 20/9892-759

A megrendeléseket postai utánvétellel teljesítjük.
10 példány feletti rendelés esetén árengedmény!

www.csaladakademia.hu
www.schoenstatt.hu/olvass



A HÁZASSÁG: ÖRÖM ÉS FELADAT

Útravaló fiatal házasoknak

P. Beller Tilmann atya

előadásaiából összeállította:

dr. Csermák Kálmán és Alice

12×19 cm, **ára: 500 Ft**

ISBN 963-86371-1-0

A könyvet minden jegyesoktatást végző lelkipásztornak és családnak figyelmébe ajánljuk, ill. minden házasságra készülő fiatalnak és már házasságban élőknek egyaránt javasoljuk. A könyv az alábbi témákkal foglalkozik:

Pozitív várakozás

Közösség

Kommunikáció

A megértés

A házasság és a család eredetisége

A názáreti szent család példája

A család szokásai

Közös imádság

Egyházi ünnepek

A Szentlélek adományai

A közös élet nehézségei

Bűnösség és megbocsátás

A szeretet próbatételei és növekedése

Mit várok a házasságomtól?

A gyengédség és a nemi élet

A házasság szentsége

Munka

Gyermeknevelés, önnevelés

www.schoenstatt.hu/olvass

Megrendelés: a honlapon vagy a 20/9892-759 telefonon

TARTALOM

Ajánlás.....	5
Bevezetés.....	7
1. Ami nem „ízlik” a hétköznapiakban.....	9
Túlprogramozva, mégis elégedetlenül	9
Állandó kísérőnk a rossz lelkiismeret	10
Mondjunk igent a valódi életre.....	11
2. Hogyan érezhetünk rá a mindennapok ízére?	13
A megszokott dolgok varázsa.....	13
Mindennapjaink és a kertészkedés	14
3. Boldog hétköznapiak.....	16
Itt és most, nem pedig mindenütt és mindenkor.....	17
Eltömegesedés helyett színvonal	27
Elszigetelődés helyett kapcsolatok	36
Menekülés helyett növekedés.....	44
Lelkünk nagy kertésze – összegzés	48
Utószó: Ösztönzések Kentenich atyától.....	50
Kenyér és rózsa	57
(Jelenetek egy rendkívüli nő életéből: Árpád-házi Szent Erzsébet)	

ISBN 978-963-87480-2-7



9 789638 748027