



M. Gertraud Evanzin

KARIZMÁD VAN

VEDD ÉSZRE A KÜLÖNLEGESET!

M. Gertraud Evanzin

Karizmád van: Vedd észre a különlegeset!

Női lelki nap, 2004

M. Gertraud Evanzin

**Karizmád van:
Vedd észre a különlegeset!**

Az emberek olyanok, mint az évszakok

Női lelki nap, 2004

Családkadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2007

A német eredeti szöveg szerzői:
M. Nurit Stosiek, M. Veronika Riechel, M. Gertraud Evanzin
Sekretariat Schönstattbewegung Frauen und Mütter, 2004
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: Gódány Rita
A könyv anyagát hangfelvételtől leírta:
dr. Kondorosyné Varga Erika
Lektorálta:
Végesné Mészáros Márta és Mosoni Istvánné

A külső borítón Bodó Rita és Török Orsolya
üvegfestménye látható

ISBN 978-963-87480-0-3

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

BEVEZETÉS

Egyes emberek frissítően és spontánul hatnak másokra, tele életerővel, mint a természet tavasszal.

Mások egy meleg, pihentető nyári nap fesztelen érzését közvetítik kiegyensúlyozottságuk és nyugalmaik által.

Megint mások energikus és harcos természetükkel az őszi viharok erejére emlékeztetnek, amely minden korhadtat elragad. Ők visznek bennünket előre.

És végül vannak olyanok is, akik mélyreható alaposságának olyan a hatása, mint egy téli tájnak, mely titokzatos és éppen ez által vonzó.

Valaki ezt az évszakot szereti, valaki a másikat, de minden évszagnak megvan a maga sajátos vonzereje.

Így van ez velünk, emberekkel is. Mindenkinek van valami különlegessége, mindenki vonzó és szép a maga nemében.

Egy nő, aki kifejleszti magában, hogy észrevegye a különlegességnek ezt a ragyogását, közvetít valamit Isten öröméből, amit minden ember jelent Neki. Ez az öröm szíveket és arcokat változtat meg, átváltoztatja a világ arculatát.

A 2004. évi női lelki nap ösztönzéseket kínál, hogy magunkat és másokat ebben a fényben lássuk.

Kedves magyar nők!

Éppen azt kérdeztem, hogy mindenki ismer-e engem. Rita azt gondolja, hogy talán nem mindenki. Akkor még gyorsan elmondom, hogy én ki vagyok. Bécsben születtem és ott ismertem meg Schönstattot. Tilmann atya építette fel ott Schönstattot, és átéltem azt az időt, amikor helyet kerestünk arra, hogy hol tudnánk a Szűzanyának szentélyt építeni. Teológiát tanultam ott, és tanulmányaim során jöttem rá, hogy Schönstatt a mai kor számára milyen jelentőséggel bír. A tanulmányaim alatt sok kérdéssel találkoztam és Kentenich atya írásaiban sok választ találtam. Felébredt bennem a vágy, hogy ezeket az egyházban terjesszem. Meghóztam a döntést, hogy schönstatti Mária-nővér akarok lenni, egészen Schönstattért akarok élni. Először 14 évig Németországban voltam és nagyon szívesen dolgoztam az ottani leányifjúsággal. Aztán még egyszer tanultam teológiát és 2000 óta Ausztriában vagyok és a családmozgalomban dolgozom. E mellett ott is tartok női lelki napokat. De csak keveset. Ekkor adódott az alkalom, hogy egy kicsit Magyarországra jöjjek. 2000 óta többször voltam itt és nagyon tetszett. Éreztem, ha én többet akarok itt dolgozni, akkor meg kell tanulnom a nyelvet. És most azt mondtam, hogy szeretném a nyelvet megtanulni. De még nagyon keveset tudok. Ezért hálás vagyok Ritának a fordításért.

HALLGASSUNK A SZÍVÜNKRE...

Ma női lelki napunk van, és azt hiszem, hogy a Jóisten mindegyikünknek valami különlegeset szeretne ajándékozni. Hogy mit, azt én sem tudom. Én szavakat fogok itt mondani, ezek a szavak olyanok, mint a harang nyelve. Csendesen megkondítom a harangot (minden nőnek a szíve olyan, mint egy egészen eredeti harang). Néhány hang nem nagyon fog megcsendülni, néhány pedig lágyan és hosszasan fog rezegni. Erre a hangra kell figyelniük, a saját szívükben lévő hangra, az lesz a fontos. A többi szót, az összeset elfelejtethetik. Tehát nagyon egyszerű lesz az Önök számára, nem kell mindent hallaniuk, hallgassanak a szívükre.

Pillantás a különlegesre – ez összefügg női mivoltunkkal. Németországban együtt volt néhány nő, akik vezető szerepet játszanak a nőmozgalomban, és egyikőjük elmondta a megfigyeléseit. Azt mondta, hogy jót tesz a nőknek, ha mint nők, összejönnek, és ha felfedezik, hogy miben áll női mivoltuk. Akkor kivirágoznak. Egy képet használt, amivel ezt kifejezte: a virágokat egyszerűen vízbe kell állítani. Ha a virágokat olyan vázába állítjuk, amelyben nincs víz, akkor nem sokáig virágoznak. Talán hasonló ez ahhoz, hogy az emancipáció mozgalma nekünk nőknek sok mindent lehetővé tett. Kifejthetjük tevékenységünket a társadalomban, a politikában, a munkahelyen különböző hivatásokban. Tehát teret adott számunkra. De sok nő van, aki sikeres, mégis azt érzi magában, belül, hogy „valami kiszáradt

bennem, hogy a bensőm szomjazik”. Mint az a virág, amelyet egy nagy edénybe tettek, de hiányzik a víz. Ezt elég sok asszony ugyanúgy éli meg: nem elég, hogy sikeresek vagyunk a munkánkban a munkahelyen, mégis a lelkünk száraz marad. Hol van az a víz, amely bennünket bensőleg virágzásra készítet?

Van egy kép az őskereszténység idejéből. Az emberek akkoriban megfigyelték a keresztényeket, és azt mondták, hogy a keresztényeknek milyen csodálatos asszonyaik vannak. Ez megfigyelés: észrevették, hogy a keresztény asszonyok mások. Belső kisugárzó erejük van. Nem lenne szép, ha ezt ma is el lehetne mondani? A katolikus asszonyok milyen csodálatos asszonyok. A magyar katolikus asszonyok. És az osztrákok is. Hogyha érezni lehetne, hogy a hitünk kivirágoztat bennünket. Ez lehetséges. Egy modern nő, függetlenül a vallástól és a hittől, azt mondta: „Minden nő szép, ha szeret.” Ezért lehet a hitünk számunkra víz. A Szentírásban ez áll: Isten a szeretet (1Jn 4,8). És tulajdonképpen ez az a forrás, aminek a vizére szükségünk van. Ha egy nő tényleg kapcsolatban van a szeretetnek ezzel a forrásával, Istennel, akkor szeretettnek érzi magát. Akkor tudja, hogy Isten olyannak akar, amilyen vagyok. És még több is kijöhet belőlem. Víz meríthetek ebből a forrásból és ezt a vizet másoknak továbbadhatom, hogy ők is kivirágozzanak. Ez egy szép kép: összekapcsolódunk Isten szeretetével, ezáltal kezdünk önmagunk is virágozni, és szeretetnek vizét másoknak is továbbadjuk, hogy ők is kivi-

rágózzanak. Szeretném a Szűzanyát megkérni arra, hogy ebből valamit ajándékozzon nekünk. Ennek a mai napnak tehát két irányultsága, célja van: keressük a vizet saját magunk számára, és keressük azt a vizet is, amelyre a körülöttünk levő embereknek szükségük van. Itt van az asszonyok nagy erőssége: mi, asszonyok, nagyon erősen kapcsolódunk a személyekhez. A férfiaknak fontos az, hogy a dolgok működjenek: az étel legyen idejében az asztalon, az ingek ki legyenek vasalva, a gyerekek szépen, csöndben üljenek az ebédlőasztalnál, és ha az egyik elkezd sírni, akkor ideges lesz a férfi, hogy mi a baj, miért nem megy minden rendben. Az asszony oda fordul, és azt kérdezi: „Mi baja a gyerekemnek?” Megvan az a képessége, hogy megérezze, mire van a másíknak szüksége. Ennek a titka a női természetünkben rejtőzik. A kicsi gyermek még nem tudja megmondani, hogy mit szeretne, mire vágyik. Csak sírni tud. Viszont az anyja elég gyorsan megérzi, hogy mire is van szüksége a kicsinek. Ugyanez a finom érzékenység jellemző ránk másokkal való személyes kapcsolatainkban. Például bekerülünk egy baráti körbe, ahol beszélgetnek, barátságosak egymással, kedvesek és mégis azt érezzük, hogy valami feszültség van ott. Nem beszélnek róla, de mi észrevesszük, hogy jelen van. Tehát a tulajdonképeni probléma meglátására képesek az asszonyok. Ez a mi erősségünk, hogy meglátjuk, hogy mi van. Ez a sajátos érzékelési képességünk. Ezt a képességet szeretnénk ma egy kicsit Önökkel elmélyíteni.

Észrevenni, meglátni a különlegeset

Ez alatt azt értjük, hogy saját magunkban észrevesszük a különlegeset, de azt is jelenti, hogy másokban is meglátjuk a különlegeset. Milyen vagy Te, milyen tulajdonságaid vannak. Talán vannak olyan emberek, akik olyanok, mint egy rózsa: örülünk az illatának. És vannak olyan emberek, akik talán olyanok, mint a kaktusz, és mikor nem figyelünk oda, esetleg jól megszúrtuk magunkat. És akkor dühönghetek, hogy te hülye kaktusz, de ő attól még kaktusz marad, és ugyanúgy tüskéi vannak. De ha én ezt tudom, akkor mondhatom azt, aha, te kaktusz vagy, neked tüskéid vannak, veled másként kell bánnom, mint a rózsával. De tudom, hogy valamikor Te is gyönyörűen fogsz virágozni. Csak neked nagyon sok napfényre van szükséged, és egy kicsit óvatosan kell bánnom veled. Tehát fel kell ismernünk, hogy az emberek eredeti sajátos mivoltukban milyenek. Nem kívánhatom azt, hogy egy kaktusz úgy virágozzon, mint a rózsa. Exupery egyszer azt írta egy barátjának szóló levélben: „Köszönöm, hogy olyannak fogadsz el engem, amilyen vagyok. Mi dolgom van az olyan baráttal, aki engem megítél. Hogyha egy sántát odahívok az asztalunkhoz, akkor arra kérem, hogy üljön le, és nem várom el tőle, hogy táncoljon.” Értik ezt a képet? Lehet, hogy ez az ember nagyon jó beszélgetőpartner, intenzív szellemi életet él, de a táncolás nem az ő erőssége, hiszen sántít. Ez nagy probléma sok ember számára. Néha olyan szerepbe kényszerülünk, amelyben hasonlóan érezzük magunkat. Táncolnom

kellene, pedig sántítok. Vagy talán én magam kényszerítettem bele magamat ebbe a szerepbe, hogy azt hiszem, hogy táncolnom kellene. Audrey Hepburnt, a színésznőt sokan úgy jellemezték, mint egy olyan nőt, akinek erős kisugárzása van. Megkérdezték egyszer tőle, hogy érhet el valaki ilyen kisugárzást. Erre azt válaszolta: „Ha ragyogó szemeket szeretnél, akkor az emberekben a jót kell keresned”. Ez a mi feladatunk. Ezért szeretném, ha ma Önökkel megvizsgálánk a négy temperamentumot. Négy embertípusról van szó, amelyeket a görög orvos, Hippokratész állított fel, talán ismerősek is. Ha ezen elgondolkozunk, akkor fontos a saját érzéseinket felülvizsgálni, hogyan ítélem meg ezt a négy típust. Ha úgy érzem, hogy az egyik jobb, a másik rosszabb, akkor óvatosnak kell lennem. Mindegyik embertípus értékes, és egyformán értékes. Természetesen mindenkinek van erőssége és gyengesége, de alapvetően mindegyik értékes. De lehetséges, hogy a neveltetésünk befolyásol bennünket. Ezért jó, ha tudatosan keressük az erősségeket. Minden ember keveréke a különböző temperamentumoknak. Gyakran egy vagy kettő dominál.

Most úgy dolgoztuk fel ezt a témát, hogy a négy temperamentumot a négy évszakhhoz rendeltük hozzá. Ez a kép talán segít egy kicsit.

A temperamentumok

Az első temperamentum a szangvinikus, a tavaszt kapcsoljuk hozzá. Bimbózó, teli örömmel, nagyon spontán és melegszívű.

A másik a flegmatikus, nyugodt, kiegyensúlyozott ember. Ha a nyárra gondolunk, a forróság jut eszünkbe. Az ember elmélázó, fáradt lesz, lelassul, ilyen a nyári típus.

A kolerikus az őszi típus. Ősszel igazi viharok szoktak lenni. Ezek az emberek erőteljesek. Tele vannak energiával, küzdőképességgel.

Negyedik a melankolikus, ő lesz a tél. Nagyon nyugodt, csendes. Az életerejé a legmélyebb gyökereiben van.

Nagyon fontos mindenekelőtt, hogy megjegyezzék, hogy mind a négy embertípus egyformán fontos és jó. Ha valamelyiknél azt érzik, hogy ez nem szeretnék lenni, akkor legyenek óvatosak, mert lehet, hogy neveltetésünkéből adódóan érezzük így. Például a flegmatikus inkább lassú típus. Nagyon sokan úgy gondolják, hogy ennél fogva lusta is. Tehát a lassúságnak csak egy (negatív) oldalát nézik. Mindegyikben van pozitív, és először ezt kell fölfedezni. Figyeljenek most a saját szívükben felbukkanó érzésekre, hogy mind a négy típust egyformán kedveljük. Lehet, hogy először valamelyik típus idegen. Olyan, mintha egy kaktusz lenne. Azon kell fáradoznom, hogy virágzásra bírjam. Most azt szeretnék fölfedezni mindegyik típusnál, hogyan tudjuk virágzáshoz segíteni.

Spontán módon észreveszik majd, hogy én is egy kicsit ilyen vagyok vagy nem ilyen. És spontán eszükbe jutnak majd emberek a környezetükből, akik ilyenek vagy olyanok.

A szangvinikus

Tehát a szangvinikus a tavasz-típus. Ő vidám, spontán, felüdítő embertípus, mint tavasszal, amikor minden újjáéled, minden növekszik, minden kibontakozik, a fák elkezdenek virágozni. De a tavaszhoz tartozik az április is. Lehet, hogy süt a nap, és egyszerre csak eső és jégeső csap le, és ez nagyon gyorsan váltokozhat. Így az érzései is nagyon gyorsan váltokozhatnak: magasba csaphatnak, és a mélybe sülyedhetnek. Nagyon spontán emberek, mindig izgalmas dolgokat élnek meg. Valaki azt mondta, hogy a szangvinikus tele van ötletekkel és örökké gyerek marad. Egy nő, aki ilyen tavasz-típus, azt mesélte, az volt a dolga, hogy egy születésnapit szervezzen az iskolában a 8-9 éves kislányának. Tíz liter narancspuncsot készített, ott úszott rajta egy jégből való karika, aztán kis sütitet vásárolt, amelyeken fekete macska volt a díszítés, színes szalvétákat is vásárolt. Egy kicsit már késésben volt, gyorsan felvett magára egy szép ruhát, mindent betett hátulra az autóba. Elindult teljes gázzal, aztán egyszer hirtelen fékeznie kellett. Így mesélte el: mikor hátul olyant hallottam, mintha a tenger morajlana, akkor tudtam, hogy vége a partinak. Hátranéztem, és narancslé-tengert láttam, melyen 28 kis sütemény úszott és 28 fekete kis macska pró-

bált nem megfulladni. Teljesen átázva, összekelve érkeztem oda, ott himbálózott a bal kezemen a jégkarika és persze elkéstem. Pótlásként csak néhány száraz nápolyim volt. Ilyen hétköznapi katasztrófa a szangvinikusnál állandóan előfordulhat. De olyan vidáman el tudja aztán mesélni, hogy valódi kalanddá válik. Nagyon szeretetreméltók. De ha ez állandóan így van, akkor ez a környezet számára egy kicsit megerőltető. A tavasz-típus néha egy kicsit kaotikus, de ennek ellenére szeretni kell. Mint egy gyereket, aki különlegesen bájos.

Mire kell figyelnie a tavasz-típusnak? Mindent nagyon intenzíven él meg, nagyon sok ötlete van. Mindenbe bele akarja magát vetni, állandóan történik valami körülötte. És akkor az a kérdésünk, hogy ezektől a felszínes élményektől megtelik a lelkünk is? Itt az a veszély, hogy felületesek maradunk. Ma ebben az információs és médiavilágban állandóan érdekes dolgokat látunk, hallunk, és mesélnek nekünk. Földünk egy locsogó bolygóvá vált. Kérdés, hogy valóban minden szó, minden információ fontos nekünk? Vannak szavak, amelyek fontosak, és vannak, amelyek kevésbé. Van, amit nem lehet elégszer hallani. Valaki azt mondja nekünk, hogy egyedüli vagy számomra, szeretlek. Hogyha ez őszinte és igaz, akkor jó a szívünknek-lelkünknek. Ennek a tavaszi típusnak meg kell tanulnia a sok élményt szétválogatni. Mi az, ami igazán fontos, melyik élmény táplálja a lelkemet. Ilyenkor segítség lehet, ha van valaki, akinek mesélni lehet, aki meghallgat. Néhány gyereknél is érezzük, hogy szüksé-

ge van arra, hogy valakivel megbeszélje az élményeket. Hazarohannak, és rögtön ordítják, hogy „anya, anya”! Akkor nem mondhatja egy anya, hogy most üljél le, két óra múlva lesz időm számodra. Most azonnal akar mesélni. És a meséléssel tud a gyermek magában sok mindent feldolgozni. Így saját maga tudja saját élményeit értékelni. A meghallgatás az ő számára nagy segítség. Ennek a tavasz-típusnak nagyon spontán kapcsolata van a Jóistennel. Ha például egy szép naplementét látnak, egész természetesen mondják azt, hogy „köszönöm, Istenem”. A Jóisten ismeri ezt a tavaszi típust, és úgy fordul feléjük, ahogyan nekik arra szükségük van.

Egy asszony mesélte nekem, hogy ő állandóan elkésik mindenhol. Szaladt a vasútállomásra, ránézett az órájára, hogy már nem fogja elérni a vonatot. Imádkozott Istenhez: „Édes Istenem, segíts, hogy késsen a vonat.” Ez elég bolondosan hangzik. Megérkezett a pályaudvarra, és a hangosbemondó bemondta, hogy öt percet késik a vonat. Isten gyakran így válaszol a tavaszi típusnak. Egy másik asszony mesélte, hogy egy időben nagyon rosszul érezte magát. Egy nagyvárosban kellett élnie egyedül, nem érezte otthonosan ott magát. Egyszer este egyedül kimerészkedett az utcára. „Édes Istenem, ha te tényleg létezel, adj nekem egy jelet.” Nem is vette észre, hogy az egyik utcai lámpa kiégett. Amikor aláért, hirtelen meggyulladt a lámpa. Számára ez volt a jel. Úgy érezte, Isten azt mondja: „itt vagyok”.

A tavasz-típus tulajdonképpen olyan, mint egy gyermek. Ezt megtanulhatnánk tőlük. Hogy tudunk ennek az embertípusnak segíteni abban, hogy saját magát kibontakoztassa? Fontos, hogy a jó szándékát figyelembe vegyék. Ezek olyan emberek, akik segíteni szeretnének, akik mindig készen állnak, ha segítséget kérnek tőlük. Megígérnek nagyon sok mindent és el is felejtik gyorsan. Ha ez egyszer megtörténik, az nem tragédia, de ha mindig újra és újra, akkor elég nehéz lesz velük és aztán már nem is hiszünk nekik. Ez azért veszélyes, mert egy idő után az önértékelése is alább fog hagyni. Hogyha valaki ilyen típus, akkor egy idő után saját magában sem hisz már.

Hogyan tudunk segíteni ezeknek az embereknek, hogy bánjunk velük, hogy forduljunk hozzájuk? A Bibliában szép példa számunkra Péter. Elég sok minden megtalálható az első típusból benne. Mikor benn vannak a csónakban, megjelenik Jézus a tavon. Péter kéri Jézust, hogy hadd járhasson ő is a vízen. Mikor Jézus hívja, Péter spontánul kilépett és ugyanolyan spontánul kiáltja: Uram, süllyedek! (Mt 14,22-33) Ebből tanulhatunk valamit. Ha egyszer hasonló helyzetben mi is úgy érezzük, hogy elsüllyedünk, ha az az érzésünk, hogy a hullámok elborítanak, mit tehetünk? Kinyújtjuk a kezünket: „Uram, ments meg engem!” És Jézus jön és megment minket. Ő vállalja. Jézus a legjobb nevelő. Péter a legnagyobb lelkesedéssel kiáll mellette és mondja, hogy hűségesek leszünk hozzád, mégis háromszor tagadja meg. Hogy fordul feléje Jézus?

Feltámadás után, amikor először látják egymást újra, Jézus nem hány a szemére semmit, egyáltalán nem is említi azt a szituációt, amikor megtagadta. Csak ezt kérdezi egész egyszerűen: „Péter, szeretsz engem?” „Igen!” És még egyszer, és harmadszor is: „Péter, szeretsz engem, jobban, mint a többiek?” (Jn 21,15-19) Péter egész pontosan tudja és érzi, hogy Jézus ezt hogy gondolja. Újra mondja neki, hogy tudod, hogy szeretlek. Mit tesz itt tulajdonképpen Jézus? Nem szid. Megmutatja neki az utat, hogy mit tegyen, ha csődöt mondott. Ahányszor csalódom benned, annyiszor mutatom meg a szeretetemet. A csalódás önmagában még egyáltalán nem tragikus. Lehetőség arra, hogy a szeretet még nagyobb legyen. Ezt szeretné Jézus: alkalmat adni. Sokszor mások számára mi vagyunk Jézus. Ha majd még egyszer ezt a szituációt átgondolják, próbálják meg egyszer Péter szerepét felölni, egyszer meg Jézusét. Mindezek után erre a Péterre ruházza Jézus az egyháza iránti felelősséget. (Mt 16,18-19) Isten tudja, hogy mi ugyanígy tettünk volna?! Ez a megbízhatatlan típus, és Jézus mégis hisz benne. Péter aztán meghalt Jézusért...

Tehát a tavasz-típusnak arra van szüksége, hogy valaki higgyen benne. Így a legjobb alakul ki belőle. Az, hogy egyszer fönt van, egyszer lent, az ehhez az embertípushoz hozzátartozik.

Egy asszony, aki ehhez a típushoz tartozik, ezt írja: „Minden vagy fantasztikusan nagyszerű, vagy undorítóan rossz. Középút nincs.” Egy szangvini-kus anya örömmel tud csacsogni a telefonban, köz-

ben a gyereke leesik a székről, kiesik a telefon a kezéből, és azt üvölti: „Megölte magát!” Fogja a gyereket, felemeli, és versenyt sír a gyerekekkel, és rohangál a házban, sebtapaszt keresve. Aztán csöngetnek. Látja az ablakon keresztül, hogy a plébános az. Gyorsan beviszi a gyereket a szobába, ráülteti az ágyra, odadob neki egy törülközőt, mondván: „Gyorsan töröld föl a vért és legyél csöndben!” Becsukja az ajtót, beengedi a plébánost, és elbeszélget vele, hogy milyen gyönyörű napunk van ma. A tavasz-típusra ilyen gyors kedélyváltozások jellemzők.

Mi fontos a nevelésben? Meg kell tanulnom bánni az érzéseimmel, hogy engem és a környezetemet ne terheljenek annyira. Fontos még, hogy ez a típus szívesen van a középpontban. Jól tud mesélni, beszélni, mindig érdekes, amit mond. Meg kell tanulnia, hogy más is lehet középpont, hogy tudja figyelmét másoknak szentelnie. Tudatosan érdeklődjön mások iránt, érezze bele magát az ő helyzetükbe. Ez a típus különösen együtt érző tud lenni. Abban a pillanatban, hogy nő a mások iránti együttérzése, nő a felelőssége is irántuk. Nemcsak saját magát állítja a középpontba. Egyetlen szóban azt mondhatjuk, hogy ő a gyermekien egyszerű típus. Ez a típus példa lehet számunkra. Jézus azt mondja: Legyetek olyanok, mint a gyermek, másképp nem juttok be a mennyek országába (Mt 19,14; Lk 18,16-17). Isten előtt mi mindnyájan örökké gyermekek vagyunk. Ez tulajdonképpen a nagy örömhír, amit a szangvinikus típus a saját módján közvetít nekünk.

A flegmatikus

A flegmatikus típus valahol a szangvinikus ellentéte. A szangvinikusnál mindig történik valami, a flegmatikus meg halálosan nyugodt. „Csak nyugalom, semmit nem kell elsietni. Nem kell minden felizgatni magunkat.” Minél izgatottabb és felpörgettebb a másik, annál nyugodtabbak lesznek. Néha már a járásukról meg lehet különböztetni a két típust.

Például a szangvinikus gyermek körbe-körbe ugrál, nem tud nyugton maradni, a flegmatikus gyermek a padlót nézve kimérten sétálgat. A két típust nem szabad hasonlóképpen megítélni. Lehet, hogy egy este egy flegmatikussal vagyok közös társaságban, és azt gondolom, mi a fenét beszéljek ezzel, nem szól egy szót sem, megkukult? Nem várhatom el tőle, hogy jó beszélgetőpartnerem legyen. A jó beszélgetőpartner a tavasz-típus. A nyár-típus más. Kívülről először tulajdonképpen semmit sem látunk rajta. Tavasszal minden virágzik és gyönyörű, nyáron pedig nem történik semmi, hiszen egész nyáron végig zöldek a fák, csak a kis gyümölcsök nőnek, színesednek, nyár végére megérnek.

Egy tavaszi fának sok virága van, de nem biztos, hogy ezekből a virágokból mind gyümölcs is lesz. Lehet, hogy sok mindenbe belekezd a tavaszi típus, de egyikből sem lesz semmi. A flegmatikus típust nagyon nehezen lehet fellelkesíteni, de ha valamit elkezd, biztos, hogy befejezi. A flegmatikusnak nem igénye, hogy ő legyen állandóan a középpontban.

Egy anya mesélt egyszer a flegmatikus típushoz tartozó kislányáról. Az egész család otthon volt. Nagy volt a káosz. Az anya főzött, a nagyfiúk veszekedtek, az apa éppen valami után kutatott. A kicsi hazajött és szeretett volna valamit elmesélni. De senki nem figyelt oda rá. Egyszer csak az anya hallja, hogy azt mondja: akkor én most rámondom kazzetára, és később mindnyájan meg tudjátok hallgatni. Ezek az eredeti ötletek egészen jellemzők erre a típusra. Különleges humoruk van. Egy flegmatikus családapa mondta: az egész család ebédnél ült és összevissza beszélt. Megszólalt vidáman az apa: beszélni nem tudunk egyszerre mindnyájan, de énekelni igen. Tehát most beszéljünk vagy énekeljünk?

Derűs nyugodtság jellemzi ezt a típust. Néha ez a derű nagyon jól tesz mindnyájunknak. Egy családanya mesélte, akinek a férje flegmatikus, hogy néha tényleg nehéz volt számára elviselni. De a gyerekek kamaszkorában ez nagyon jól jött. Már sokszor a plafonon volt mindentől, a férje meg abszolút nyugodt volt. Az apja sokszor viccet csinált a dolgokból, és a 15 éves duzzogó lányának is nevetetnékje támadt. Ezzel a helyzet meg volt mentve. Egy másik asszony a barátnőjéről mesélt, aki szintén hasonló típus, hogy senki nem tud olyan jól odafigyelni és meghallgatni, mint ő. Végighallgat, és utána meg is köszöni, hogy odafigyelhetett. Egy nyár típusú főnökasszonyt így jellemeznek a munkatársai: mindenkit hagy élni, mindenki jól érzi magát itt, mindenkire odafigyel, mindenki kibontakoztathatja a saját képességeit. Ő a középpont nálunk,

ha itt van köztünk, a világ rendben van. Értékel minket és mindezt szavak nélkül. A nyár-típus nagyon jól tud bánni a másik három típussal. Ez a nyugalmas karakter békét áraszt maga körül. Ők meghallgatnak, nem reagálnak rögtön az elhangzottakra, ezért tudnak utána odaillő, jó tanácsot adni. Jól tudnak titkokat megőrizni és hallgatni.

Nehézség ennél a típusnál, hogy hogyan lehet őket motiválni. Nagyon nehezen lelkesedik bármiért is. Ez azt jelenti, hogy közvetlenül és elég konkrétan kell őket motiválni. Nagy Szent Teréz mondta egyszer: „Egy kis vakondtúrást megmászni nem nagy kihívás, de egy nagy hegy megmászása igen.” De Nagy Szent Teréz nem volt flegmatikus típus. A flegmatikus látja a nagy hegyet, azt mondja, hogy milyen szép. De hogy én oda fölmenjek? Minek? Először el kell magyarázni neki, hogy miért menjen föl. A mindennapokban gyakran vannak hasonló helyzetek. „Cipőket elpakolni? Minek? Iskolába menni? Minek?” Ennek a típusnak egész konkrét indokra van szüksége, hogy valamit elvégezzen. Isten ismeri a saját flegmatikus embereit. Pontosan úgy bánik velük, ahogy szükségük van rá. Egy asszony példa erre, aki ma már vezető előadó a Schönstatt-mozgalomban. Saját magán figyelte meg a következőket:

„Volt egy barátnóm, aki újra és újra meghívott magához. Egyáltalán nem akartam elmenni hozzá, de nagyon megerőltető volt mindig nemet mondani. Hát ezért egyszer elmentem hozzá. Aztán tetszett is, és ott maradtam nála.” Ez is tipikus flegmatikus vi-

selkedés. A flegmatikus ember nem szereti a változást. Ha valami vagy valahol jó neki, az maradjon úgy és ott.

Egy csoportban új vezetőt kerestek. Mindenki mondta az egyik asszonynak, hogy ő vezesse a csoportot. Semmi ellenérv nem jutott eszébe, ezért elvállalta. Ekkor vette észre, hogy mi változott meg benne. Ezáltal a feladat által sokkal többet és nagyobb érdeklődéssel fordult más asszonyokhoz. Sokszor még telefonált is nekik. Sokkal jobban átérezte mások gondjait. Azelőtt nem érdeklődött mások problémái iránt. Aztán egyszer jött a felkérés, nem tartana-e egy találkozón előadást. Azt gondolta, hogy ez nagyon nehéz, ezt nem vállalja. De egy félreértés miatt azt hitték, hogy elvállalja. A meghívólevélen rajta volt a neve, hogy előadást tart. Azt mondta: hát ha már rajta vagyok, akkor mégiscsak kell tartanom előadást. Meg is tartotta és nagyon jól sikerült. És még örült is neki.

Később azt mondta, hogy a Jóisten mindig így bánik velem. Nem akarok menni, és mindig belelökös különböző helyzetekbe. Magamtól soha nem is gondoltam volna. De utólag úgy láttam, hogy jól sikerült, és még örültem is neki. Ez egy fontos út a flegmatikus életében. Lépésről lépésre végigmenni az úton, és Isten vezet közben minket. Még az is segíthet neki, hogy más típusokkal jó kapcsolatot alakít ki, és ők tudnak segíteni neki. Vagy saját magának egy egyéni rendet kialakítani: ezt meg szeretném tenni, és meg is teszem.

Nagyon nagy motiváció az, hogy segítsünk másoknak. Egy anya mesélt a flegmatikus lányáról. A lány hallotta, hogy az iskolában a bátyjának problémái vannak az egyik tanárral. Nagy veszekedés volt, de néhány nap múlva tisztázták az esetet. De még mindig azon aggódott, hogy a bátyjával valami gond van. Jó néhány nap elteltével mondta édesanyjának: Anya, nem hívhatnánk el a tanárt hozzánk? Aztán főzöl valami finom ételt, mert egy finom vacsora békességet teremt az emberek között. Biztos, hogy hallotta valahol ezt a mondást, és ilyen sokáig kereste a megoldást, hogyan tudna segíteni. Ez a flegmatikusoknak az erőssége, hogy szeretne békét teremteni, és keresi rá a megoldást. Csak egy fontos nekik, hogy nyugodt legyen a légkör. A vitát és a veszekedést egyáltalán nem szeretik.

Azok a házasságok is nehezek, ahol az egyik flegmatikus. Egy asszony mesélte: „nehéz a férjemmel. Ha valamiről beszélni szeretnék, azonnal visszabújik a csigaházába. Az neki már kellemetlen. Hogyan közelítsek hozzá, hogyan beszéljek vele?” Fontos, hogy a légkör jó legyen, hogy a flegmatikus érezhesse, hogy nem harcolni, küzdeni akarok vele. Legjobb, ha megnyerjük a flegmatikust arra, hogy jöjjön segíteni a problémánkat megoldani. A nehézséget pontosan körülírni, elmondani. És utána kérni, hogy segítsen nekünk. Így tudjuk őket kezelni, mert a flegmatikus segíteni szeretne.

Lehet, hogy a flegmatikus típus nagyon jó nevelési út arra, hogy elsajátítsunk egy veszekedési kultúrát. Hogyha egy olyan szót keresünk, ami őt leg-

jobban jellemzi, azt mondhatjuk, hogy gyengéd. Ilyen embereken keresztül Isten ragyogását láthatjuk. A békés ragyogás nagyon jót tesz mai hektikus életünkben. Ennek a típusnak persze állandóan lépéseket kell tennie a többi ember felé. Ez nehezebbre esik, mert a természetéből nem adódik. De ha tud érdeklődni mások iránt, nagy lélekké alakul.

Az első két típusról beszélgettünk most, és közben talán eszükbe jutottak a környezetükből hasonló emberek. Senki sem tisztán egyféle temperamentumú, mindenki keverék. Sokszor kettő az uralkodó típus, és lehet, hogy már találtak ilyeneket a környezetükben. Talán azt is érzik, hogy „kívánom neked, hogy növekedjél és virágozzál, hogy a te különleges sajátosságodat kibontakoztasd”.

Feladat:

Tartsunk egy kis csendet. Mindenki kap egy cédulát, és ha akarják, ráírhatják a kérésüket, mit szeretnének a Szűzanyától ennek az embernek kívánni. Az egész világon a schönstatti kápolnában van egy korsó. Sok korsón ott van a felirat, hogy „Nincs boruk”. Ez olyan helyzet volt, ahol a Szűzanya a női erősségét kibontakoztatta. (Jn 2,2-11) Ő volt az első, aki észrevette, hogy valami hiányzik. Odamegy Jézushoz, és megkéri, hogy „Tégy valamit!” Erre mondja Jézus, hogy „Töltsétek meg a korsóitokat vízzel!”, és csodát művel, a vízből bor lesz. Mária ma is ezt teszi: látja, hogy hiányzik valami, és kéri Fiát, hogy „Add meg nekik!” A Szűzanya azt sze-

retné, hogy részt vegyünk az ő feladatában. Egy konkrét embert felidézve meggondoljuk, hogy mit kívánok neki, mit kérek számára Istentől. És a másik: mit tehetek, hogyan tudok segíteni abban, hogy saját mivoltodat kibontakoztathasd? Mi az én feladatom? Érzem, hogy szúr a kaktusz, vagy nap vagyok számodra, hogy tudjál virágozni? Hogy tudnék még inkább napfény lenni? Egy kis időt szakítunk arra, hogy mindenki egészen személyesen átgondolhassa ezt. Erről nem kell beszélni, ez magánügy marad. Itt is van egy korsó, és aki szeretné, ezt a papírt összehajtva bedobhatja, senki nem fogja elolvasni. Ez egy kis adomány lehetne Mária számára, hogy olyan szeretnék lenni, mint Te.

A kolerikus típus

Mint egy őszi vihar, száguld a világon nagy sebességgel és erővel. Néha sok minden tönkremegy közben a környezetében, de eléri a célját. Olyan emberek ők, akiknek gyors a felfogóképességük, azonnal látják, hogy mi a teendő, és meg is teszik. Egy ilyen ember bejön az ajtón: virág van az asztalon, látja a virágot, és kicsit átrendezi. Nem rosszulattal és nem szemrehányással, hanem látja azt, hogy hogyan lenne még jobb. Vagy ez az őszi alkat beszél valakivel, és látja, hogy szösz van a kabátján, mindjárt leveszi. Látja, hogy mi a teendő, és megteszi. Optimista, aktív emberek, hasonlóak a szangvinikushoz, de sokkal realistábbak. A szangvinikusnak nagyon sok ötlete van, sok mindenbe belekezd, de talán sok minden nem lesz készen. A kolerikus-

nak konkrét céljai vannak, és azokat keresztülviszi. Olyan emberek, akik nagyszerű dolgokat visznek véghez. A fejlődés hajtóerői a politikában vagy más területen. Egy orvos egyszer egy idegen országba költözött, ahol télen nagyon sok hó volt. Egy éven belül már mindenki tudta, hogy ez az orvos mindenhova eljut. Ha az autó lerobbant, kiszállt, és oda ment a legközelebbi paraszthoz, elkérte a lovat, és továbbment. Mindenhova odaért. És ha más orvosok azt mondták, hogy ez az eset menthetetlen, akkor feltűri az ingujját, és azt mondja, hogy még egyszer megpróbáljuk. Olyan emberek ők, akik szeretik a kihívást. A nevelésben is nagyon erőteljesek, mert nem függenek mások dicséretétől. Itt egy kis veszély van: sokszor olyan embereket is nevelnek, akik nem akarják, hogy neveljék őket. Egy kolerikus mindig tudja, mi a helyes, és nem érti meg, miért olyan ostobák a többiek, és miért nem teszik ugyanezt.

Egy kisfiú egyszer egy macskával kint volt a teraszon. Egyszer csak hall az anya valamit. „Jani, nem a macska farkát húzod?” „Nem, én csak fogom, a húzást a macska csinálja.” Ők erős alkatok, vezető alkatok. Vezetnek akkor is, ha nem ők a vezetők, mindig. Ez persze nehezzé válhat, pl. ha egy kórusban van ilyen vezető alkat, mindig megmondja a karnagynak, mi a teendő. Ilyen példa a hajdani brit miniszterelnök, Thatcher asszony. Őt vasladynek hívták, de el is ismerték. Így írták le az ő személyiségét: királyi, tehetséges, domináló és nagyon jó képességei vannak. Erős színekbe öltözik,

meggyőzően beszél. Ők olyan alkatok, akik egy helyzetet kézbe vesznek. A Szentírásban is van ilyen nő, a betániai Márta. (Lk 10,38-44) Ő az aktív, tudja, mi a teendő. Még Jézusnak is megmondja: „Mester, tégy valamit, és mondd meg a testvéremnek, hogy ő is tegyen valamit.” Neki még a Mester számára is van mondanivalója. És Jézusnak van dolga vele, hogy tudomására hozza Mártának, hogy ő az, akinek meg kell mondania, mi a teendő. Elég erősen reagál, és azt mondja: „Nem, Mária választotta a jobbik részt.”

Úgy gondolom, Jézus szerette őt, de úgy bánt vele, ahogy szüksége volt rá. Erős nő, ezért erőteljesen is bánik vele.

Mikor Lázár meghalt (Jn 11,11-45), akkor Jézus elé megy Márta. Ez egy szép jelzés részéről: aktív, de egészen hisz benne. „Ha itt lettél volna, akkor talán nem történt volna meg.” Jézus ezt észrevette. Odamennek a sírhoz, Jézus szeretné, hogy félretegyék a követ. Megint Márta az, aki magabiztos: „Nem, ez nem megy, hiszen már negyednapos.” Jézus egész nyugodtan megmondja, hogy mit szeretne. Ha Márta hisz benne, akkor ő képes csodát tenni. És ez az, amit egy ilyen ősz-alkatnak meg kell tanulnia. Mivel erős emberek, azt hiszik, hogy saját erőből mindenre képesek. Újra meg újra meg kell tanulniuk, hogy Isten még nagyobb. Isten még erősebb.

Egy nő valamikor nehéz élethelyzetben volt, pénzügyileg is elérte a határait. Azt írta: „Újra meg újra imádkoztam, hogy Isten segítsen nekem, de látszólag semmi sem változott. Csalódott voltam, és

már nem kértem az Úr segítségét. És akkor egy jó barátnő megkérdezte tőlem: Valóban belehelyezted az Úr kezébe a helyzetedet? Vagy alkudozol velem, hogy a te akaratod teljesüljön?” Akkor világossá vált számára, hogy még nincs meg a megfelelő kapcsolata Istennel. Rájött, hogy azt akarja, hogy Isten segítsen neki az ő saját célját elérni. Meg kell tanulnia imádkozni, hogy „legyen meg a Te akaratod”. Ebben a helyzetben azt imádkozta, hogy „Te nagyobb vagy, Te vezessél engem.” Ez volt a helyes út. Azt mondja, hogy Isten őt azóta gyakran vezette így. Gyakran próbára teszi a bizalmát egészen a végsőig, és csak akkor segít. A kolerikusok győztes típusok. Az élet olyan, mint egy versenypálya, és ők nyerni akarnak.

Egy munkacsoport volt együtt egyszer egy ülésen, és mindenki arról számolt be, hol tart a feladat teljesítésében. És az a nő, aki ősz-típus volt, azt mondta: „Készítettem magamnak egy időtervet, és már két nappal előbbre vagyok, nem sokára végzek a feladattal.” Ez tipikus. Ez a típus nem azért végzi gyorsabban a munkáját, hogy szünetet tartson. „Kikapcsolódni? Minek az? A célért dolgozni, az a fontos.” Az önneveléshez hasonlóan állnak hozzá: erőteljesen megkövetelnek maguktól valamit, ami egyrészt nagyon jó, de kiegészítésre is szükség van.

Egy ilyen alkatú nő egyszer beszélt Kentenich atyával, és megkérdezte tőle, milyen jófelméltet válasszon magának. Szeretné a személyiségét kibontakoztatni, szeretne dolgozni saját magán. Melyik pontra figyeljen? Kentenich atya nagyon jól ismer-

te, először kicsit csendben volt, aztán azt javasolta neki, hogy minden este gondolja át, hogy Isten az elmúlt nap hol szeretett engem, és én hogyan válaszoltam meg az ő szeretetét. És a nő ezt hallva valahogy elégedetlen volt. Azt mondta: „De én dolgozni akarok magamon!” „Hagyni, hogy szeressen engem”, ez kicsit kevés volt neki.

Akkor Kentenich atya megmagyarázta neki, hogy ha valaki erős akaratú, akkor sok mindent megtehet az akaraterejével. Megnyerheti az olimpián az aranyérmet.

„De a Jóisten nem osztogat aranyérmeket, ő a szívet akarja. Ezt kell Önnek megtanulnia. A Jóistennek a szív a fontos, nem a teljesítmény. Ezért az Ön számára ez a jófeltétel a legfontosabb.”

A Jóisten szeretetén elgondolkodni, hol érintette meg ma a szívemet, és hogyan válaszoltam Neki. Ezeknek a nagy győztes alkatoknak gyakran növekedniük kell a többi ember megértésében is. A saját életérzésük az, hogy ha valamit akarok, akkor arra képes is vagyok. És akkor néha nem értik meg a többi ember gyengéit. A többi alkat más. Talán nincsen annyi erejük, de más erősségeik vannak. Ezért óvatosnak kell lenni egy ilyen ősz-alkatnak mások megítélésében. Irgalmassá válni, jóságossá válni. A legfontosabb pedig Istent, mint nálunk nagyobbat elismerni. Sok mindenre képes vagyok egyedül, de Ő még többet tud. Mivel győzni akarnak, meg kell kérdezzék maguktól, hogyan tudok győzni a Jóistennel való kapcsolatban. Kentenich atya ezt gyakran mondta: „legyőzhetjük a Jóisten szívét, ha ma-

gunk kicsinyek vagyunk. Ha őelőtte gyermeknek tudjuk és érezzük is magunkat. A Jóisten előtti gyermekség győzi le az Ő szívét.” Ha egy ősz-alkat eljut erre az istenkapcsolatra, akkor a világban nagyon gyümölcsözővé válhat. Felismeri a saját korlátait is, és nem lesz a többiekkel szemben zsarnok, de képes lesz bevetni az erejét a többi emberért. Ha jellemezni akarjuk ezt az alkatot, azt mondhatjuk, hogy erős.

A melankolikus alkat

A negyedik a *melankolikus* alkat. Magunk elé képzelünk egy téli fát. Kívülről semmit sem látunk, majdnem élettelen. Az életerők egészen mélyen a gyökerekben vannak. Nagyon finom, érzékeny emberek, udvariasak, általában kifogástalanul öltözködnek és mély az érzelemviláguk. Sok zeneszerző és költő melankolikus. Gyakran jó érzékük van a művészi, az eszményi, a szép dolgok iránt.

Már gyerekeknél is gyakran érzékelhető a vonzódás a tökéletesség felé. Egy kislány nagy odaadással festett egy képet, de nem volt elég szép neki. Még egyszer elkezdte, nagyon sok időt szánt rá, de megint nem volt elég szép. És akkor odament az édesanyjához, és azt mondta: „Anyá, csináld te, én nem tudom elég szépen!” Az ilyen emberek szenvednek attól, hogy nem tudják elég jól elvégezni a feladatot. Sokat követelnek maguktól, hogy minél jobbak legyenek. Az érzések nagyon mélyre hatolnak és sokáig hatnak. Hogyha egy tél-alkatot megsértenek – és ez könnyen megtörténhet, mert érzé-

keny –, akkor ez az érzés nagyon hosszan tart és megterheli saját magát, ezáltal a környezetét is.

Egy nő egyszer azt mondta a férjéről: „Az arcáról még mindig a múlt heti újságot olvasom.” Feszültség volt köztük, és már megbeszélték, de a férj arcáról még mindig ez olvasható. Tehát életbölcesség a tél-alkatok számára: „tudatosan rózsát gyűjteni a télre”. Minden életben vannak rózsák, nemcsak nagy hómezők. A rózsákat összegyűjthetem, ápolhatom és megőrizhetem. A melankolikusnak tudatosan, az akaraterejét bevetve fáradoznia kell azon, hogy tudjon örülni.

Egy anyának nagyon melankolikus fia volt, és aggódott érte. Azt mondta neki: „Legyél végre egy kicsit vidámabb!” Akkor azt válaszolta a fiú: „De hát nem tudok. Nem érzem magam vidámnak.” Azt mondta az anyja: „Nekem az mindegy, egyszerűen csak légy vidám!” „De akkor az nem őszinte!” „Egy nem egészen őszinte vidámság jobb nekem, mint egy őszinte depresszió!” És ez egy jó tanács. Ezt mondhatjuk saját magunknak is. Az önnevelés során néha úgy is gondolkodhatunk: nem lehetek hamisan vidám. A tél-alkat azonban mondhatja magának: de én ezt egyszerűen mégis megpróbálom, akkor is, ha furcsán érzem magamat közben.

Kentenich atya gyakran mondta: „Ha egy léc az egyik irányba elhajlik, akkor tudatosan a másik irányba kell hajlítani, és akkor egyenes lesz.” Egy tél-alkatú nővér egyszer Kentenich atyától a gyónás során a következő elégtételt kapta: minden ebédnél viccet kellett meséljen. Ez nehéz penitencia volt.

De ez volt az a folyamat, hogy a lécet visszahajlítják. Tehát a melankolikus elhatározhatja, hogy vidám akar lenni. Tudatosan az élet jó oldalát nézni. Néha segítség ebben, ha más temperamentumú barátaink vannak, mert ez által kiegészíthetjük egymást.

Volt egyszer két barátnő. A tél-alkatú 54 éves lett. A barátnője tavasz-alkat volt. Azt mondta a tavasz-típus: „Készíték neked ajándékot. Ha szeretnéd, akkor 54 napon át küldhetsz nekem egy e-mailt. Mindig írd meg nekem, mi volt aznap nehez neked. Az én ajándékom pedig az lesz, hogy mindig megírom neked, mi volt ebben a jó. Mert minden dolognak két oldala van. Te olyan vagy, hogy mindig az árnyoldalt látod, én pedig mindig a napos oldalt.” Ez az ajándék működött. Volt, amikor csak az volt a válasza, hogy lehetne még rosszabb is. Ezt majdnem mindig mondhatom.

A tél-alkatnak oda kell figyelnie, hogy ne húzódjon vissza a jégkunyhójába a nagy hómezőkön. Mivel olyan érzékeny, ezért néha bizalmatlan is. És akkor felépíti a nagy hófalat. Szép lenne az iglut kis-sé nagyobbra építeni, és a barátokat oda meghívni.

Fontos, hogy megtörje a tökéletességre való görcsös törekvését. Nem kell mindig tökéletesnek lennem. Ember vagyok, hibázhatok. De ez mindannyiunknak nehezebbre esik, ez minden alkat számára feladat. De a melankolikusnak különösképpen. Ő rendkívüli módon szenved a gyengéitől. És ezáltal előfordulhat, hogy a terhet másra hárítja át, a hibát másban keresi.

„A többiek olyan agresszívok voltak, de lehet, hogy éppen én voltam ingerlékeny.”

„A többiek teljesen érzéketlenek, de lehet, hogy én voltam túlzottan érzékeny.”

Tehát beismerem, hogy talán nálam nincs minden rendben, és nem hibáztatom a többieket.

Elfogadom a saját gyengéimet. Mindig vannak olyan dolgok, amiket nem tudok magamnak megbocsátani. Parkoltam, és amikor tolattam a kocsival, ott volt valami rúd, és aztán volt egy nagy csattanás.

Miért történt ez velem? Még a következő héten is szörnyen éreztem magamat miatta. Még három hét múlva is. Mikor bocsátom meg ezt magamnak?

Ezt kell egy melankolikusnak megtanulnia. Miért van az, hogy nem tud megbocsátani magának? Tulajdonképpen ez büszkeség. Nem szeretnék a gyengeségeimmel szembenézni. Kentenich atya azt mondja, hogy ezt gyakorolnunk, tanulnunk kell, egészen addig, amíg a mennyországba jutunk. Mindig magunkra húzunk valami selyemkabátot, szeretnénk szépek látszani. Fontos, hogy ezt a selyemkabátot levessük a Jóisten előtt. Előtte szabad olyannak lennem, amilyen vagyok. A gyermeke vagyok, a kicsiny gyermeke, a hibázó gyermeke, gyenge gyermeke. És ezt a gyenge gyermeket szereti a Jóisten. Ez a tél-alkat számára nagyon fontos.

Emilie Engel schönstatti Mária-nővér ilyen tél-típus volt. „A saját nyomorúságomnak mindig tudatában vagyok, de mindig számolok a Jóisten irgalmas szeretetével” – mondta.

A melankolikus alkat számára ez egy nagyon fontos út. Ez lehetne minden napra, minden estére egy gyakorlat: Főleleveníték egy olyan élményt, amikor gyengének élttem meg magamat. Kezembe veszem és megnézem. Azt mondom: „Igen, ez így volt.” Megmutatom a Jóistennek. Levetem a selyemkabátomat. Őelőtte tényleg olyan vagyok, amilyen. Ő akkor örül, és azt mondja: „Gyere, Te az én szeretett gyermekem vagy.” Itt valami olyan van, ami fontosabb, mint tökéletesnek lenni. Szeretni és szeretve lenni, ez az igazán szép dolog. A görcsös tökéletességre törekvés nem teheti tönkre a szeretetet. Az emberek közötti kapcsolatokra is érvényes ez.

Egy fiatal házaspár nászúton volt valahol a Földközi-tenger térségében. Egy teraszon ülnek, szőlőt esznek. A férj megkérdezi: „Szereted a szőlőt?” „Igen, nagyon szeretem” – mondja a feleség. „Akkor, gondolom, azt is szeretnéd tudni, hogyan kell helyesen enni a szőlőt.” Megijedt a feleség: „Mi az, amit rosszul csinálok?” „Nem éppen rosszul, csak nem helyesen.” „Na, és hogyan csináljam helyesen?” Akkor a férj elmagyarázza. Gondolják, ezek után ízlett még a feleségnek a szőlő? Észreveszik, mi itt a probléma? A perfekcionizmus, a tökéletességre való görcsös törekvés tönkreteszi a szituációt. Mi a fontosabb: helyesen szőlőt enni vagy ez a szép helyzet: mi ketten nászúton vagyunk és szőlőt eszünk? Ilyen kis dolgok, apróságok, amik nem tökéletesek, nem szabad, hogy bezavarjanak. Ennek szabad úgy lennie. Emberi gyarlóságok még

kedvesek is lehetnek. Egy melankolikusnak ezt meg kell tanulnia. Például a saját gyarlóságunk, gyengeségeink fölött nevetni.

Egy házaspár elmesélte, hogy úton voltak egy rendezvényre. Szállodában töltötték az éjszakát és másnap volt a rendezvény. A feleség elment a fodrászhoz és egy elég nagy frizurát csináltatott magának. Este a hotelben a párnát fölállította az ágyban, hogy úgy tudjon lefeküdni, hogy a frizurája ne menjen tönkre. A férj ezt látta s gondolta magában, hogy túl sokat nem fog így aludni. De jól ismerte a feleségét és nem szólt semmit. Sőt reggel sem kérdezte meg a feleségét, hogy jól aludt-e. A feleség ment először a fürdőszobába. Olyan fürdőkád volt, hogy egyben volt a zuhannyal. A férj hallja, hogy a feleség megengedi a vizet, egy nagy kiáltás, és minden világos volt a férj számára: a víz fölülről jött és a frizura tönkrement. A férj legszívesebben nevetett volna, de tudta, ez most fáj a feleségének. Megpróbálta vigasztalni: „Gyere, kölcsönözz egy hajszárítót, biztos van itt a szállodában. Sokszor készítettél már saját magadnak szép frizurát.” Így is tett a feleség és minden rendben ment.

Ez valójában egy tréfás szituáció volt, de a férj tudta, hogy ezt senkinek sem mesélheti el, mert megsértené vele a feleségét. Ez egy finom férj, nem? Egyszer ketten elmesélték nekem, hogy jóval később barátokkal voltak együtt, és akkor a feleség maga mesélte el a történetet. Mindenki nevetett, a feleség is. Utána kettesben beszéltek róla, és felis-

merték, hogy a feleség maga is fölülkerekedett ezen az egészen. Tehát ha tudok saját magamon nevetni, akkor fölszabadultam. A feleség felismerte: „Gyakran előfordul, hogy túl sok időre van szükségem, hogy tudjak magamon nevetni. Segítsél nekem ebben! Mondd meg, ha megint ez velem a helyzet! Szeretném megtanulni, hogy az étellel egy kicsit lazábban tudjak bánni.”

A férj, amikor egy ilyen hasonló helyzet áll elő, csak ennyit mond: „Talán megint jön egy zuhany!” Akkor a feleség tudja, hogy megint ilyesmi van. De ebben meg kell egyezni egymással, hogy ne támadásnak vegye a másik. Tehát megtanulni mosolyogni a saját ügyetlenségek és gyengeségek fölött.

Egy szó, ami ráillik erre a téli alkatra: méltóság-teljes. Az emberi mivoltnak a nagysága. A Jóisten teremtménye vagyok, az Ő képmására teremtett. Hordozza a szívében a Jóisten iránti vágyat. Az ilyen embereknél ezt érezni lehet. Sohasem felszínesek; mélyek, a legvégsőt keresik, érzik, hogy végső soron egyedül az Isten az, aki be tud minket tölteni. Ezért nagy gazdagságot jelentenek a közösség számára. Most megnéztük mind a négy típust.

Végezetül egy kis történet. Egyszer egy pap elment egy iskolai osztályba, Máriáról beszélt. A diákok utána kérdezhettek. Egy gyerek megkérdezte: „Mária szép nő volt?” A pap nem tudta hirtelen, mit válaszoljon, hiszen nem tudjuk, hogy pontosan hogy nézett ki. Akkor azt mondta: „Azt hiszem, igen, mert a lelke olyan gazdag volt. Ez meg kellett, hogy látszódjon a külvilág számára is.”

Milyen volt Mária? Milyen volt az ő képe? Különböző képeket festünk róla, és azt hiszem, hogy ezt szabad is. De milyen alkat volt? Tavasz volt, spontán, emberséges, szívélyes? Tudott másokat felvidámítani? Jól érezték magukat vele? Azt hiszem, igen. Nyár alkatú volt? Belsőleg kiegyensúlyozott? El tudta fogadni az összes többi alkatot? Tudott békét közvetíteni? Úgy képzelem el őt, mint nőt az apostolok között. Az apostolok veszekedtek egymással. Lehetséges, hogy jó volt, hogy Mária ott volt köztük. Talán nyár-alkat is volt. Vagy ősz-alkat volt? Jézussal együtt ment a keresztfáig. A többiek megvetették, ő kitartott mellette. Erős asszony a kereszt alatt. Vagy tél-típus? Egy mély, szelíd, finom kedélyvilág? Tartós, mély érzés, nagy hűség: egészen biztos, hogy ez is volt. Milyennek lássuk őt?

Azt hiszem, mindenki nézheti úgy az ő képét, ahogy szeretné. Sőt ez a feladata is. Ezért is hozta elő Kentenich atya újra meg újra az ő képét, és készített egy imát: „Add, hogy Hozzád hasonlóvá váljunk. Úgy járjunk-keljünk a világban, mint Te: erősen, méltósággal, egyszerűen, szelíden...” Ezek a tulajdonságok jellemzőek a négy alkatra. Tehát megtalálhatjuk ezt az Ő életében. Nem lenne szép, ha mindenki egy kicsit álmodna arról, hogy milyen volt Mária? A saját szívünkbe a saját Mária-képünket festeni. Ahogyan szívesen látom Őt, ahogy nagynak és szépnek mutatkozik előttem. Aztán hozzáfűzni a kérést: add, hogy Hozzád hasonlóvá váljak... Mint nőknek, feladatunk ez. Fontosabb a sok Mária-képnél az élő Mária-kép. Amazokra nincs

szükségünk, ha egy kicsit olyanná válunk, mint Ő. Ma ez mindannyiunk iránt a kérésem: „Szűzanya, add, hogy Hozzád hasonlónak váljunk!” Van egy ide vezető út: dolgozhatunk magunkon, önneveléssel, de ennél még fontosabb: szerethetjük Őt. Kentenich atya azt mondja, hogy a szeretet egyesítő és egymáshoz hasonlónak tevő erő. Akit szeretsz, ahhoz hasonlítani fogok. Ezért szép, ha az ő képe a mi szívünkben ég, ha ezt a képet szívesen szemléljük, szeretjük, köszöntjük; akkor hasonlóbakká válunk Hozzá. Szép, hogy Magyarországon jövőre ez lesz a jelmondat: „Köszöntünk, Mária!”

Feladat:

Elértünk az előadás végére, de én csak megpendítettem a harang nyelvét. A szívünk harangja még zenghet. Javasolom, hogy alakítsanak kis csoportokat, ahol egymással beszélgethetnek. Talán 5-6 asszony. Nem kell beszélni, de talán örömet okoz. Érzik, hogyan beszéljünk: finoman, különösen akkor, ha másokról beszélünk. Különösen, ha a házastársunkról beszélünk, úgy beszéljünk, ahogy neki kellemes lenne. Érzik, mire gondolok. Ajándék lehet, ha példákról tudunk szólni, akár gyerekeinkről, ismerőseinkről. Talán most megjegyeztem olyan dolgokat, amik fontosak. Felismertem, igen, ők ilyenek. Hogyan tudnék segíteni, hogy kibontakozzanak egyediségükben. Egy kaktuszt nem alakíthatok rózsává. Hogyan segíthetek egy kaktusznak virágozni? Tehát sok örömet a gondolatcserehez!

TARTALOM

Bevezetés	5
Hallgassunk a szívünkre.....	9
Észrevenni, meglátni a különlegeset	12
A temperamentumok	14
A szangvinikus	15
A flegmatikus	21
Feladat.....	26
A kolerikus típus	27
A melankolikus alkat.....	32
Feladat.....	40

**A Családkadémia-Óbudavár Egyesület
könyvajánlója:**

Kentenich József, Schönstatt alapítója és atyja

A mű bevezet P. Josef Kentenich atya életébe, a Schönstatt-mű megalapításába. A könyv részletesen ismerteti e katolikus lelkiségi mozgalom kialakulását, fejlődését, megpróbáltatásait. A könyv utolsó fejezete a magyarországi Schönstatt-mozgalom történetét ismerteti meg az olvasóval.

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 x 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**



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

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

A könyv anyaga előszóban elhangzott előadások, melyek a magyarországi Schönstatt-családmozgalom kezdetétől 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 • Ráhatározás a Szűzanyára • Mária a családok nevelőanyja • Szeretetszövetség Máriával • Gyermeknevelés • Schönstatti közösségek • Stb.

A kötetet tárgymutató teszi teljessé.

A könyvben felvetett témákról bővebben is olvashat egyéb kiadványainkban:

www.schoenstatt.hu/olvass

A HÁZASSÁG: ÖRÖM ÉS FELADAT

Útravaló fiatal házasoknak

P. Beller Tilmann atya

előadásaiából összeállította:

dr. Csermák Kálmán és Alice

12 x 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.

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

P. Beller Tilmann:
FONTOS VAGY NEKEM
(A szexualitás értelméről)

Szexualitás és házasság • A házasság felbonthatatlan • A test beszéde • Gyengédség • Szellemi összetartozás • Lelki közelség • Belemegyünk egymás kívánságaiba • Önmagunk maradunk • Érzéki szerelem • A testi szerelem • Isten jelen van szerelmünkben • Szerelmünk gyümölcse: a gyermek • Természetes fogamzásszabályzás: út a még nagyobb szeretethez • A házastársi szexualitás mint a szentség útja

12 x 19 cm, ára: 400 Ft

www.schoenstatt.hu/olvass

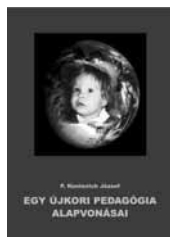
P. Kentenich József:
EGY ÚJKORI PEDAGÓGIA ALAPVONÁSAI
(Szemelvények)

Válogatta és fordította:
dr. Csermák Kálmán és Alice

ISBN 963-86371-0-2

Méret: 14,8 x 21 cm

Ára: 500 Ft



A könyv Kentenich atya pedagógiai munkásságának egy kis szeletét villantja fel az olvasó előtt. A nevelés csődhelyzeteivel, a mai modern korral, az ifjúságra gyakorolt következményeivel foglalkozva eljut Schönstatt pedagógiai rendszerének felvázolásához. Foglalkozik a családban a neveléssel: pl. az apai méltósággal, az anyai tekintéllyel stb. A máriás nevelés módszereivel és a máriás nevelés célkitűzéseivel is megismerkedhetünk. A könyv felhívja a figyelmet néhány baklövésre is: elfojtás, kompenzáció, meg nem értett és be nem vallott vétkek és gyengeségek...

Ajánljuk a könyvet minden tanárnak, pedagógusnak, lelkipásztornak, szülőnek stb., akik gyereket nevelnek, gyerekekkel foglalkoznak.

www.schoenstatt.hu/olvass

P. Kentenich József:
**Személyes eszmény, különleges
jófeltétel, lelki napirend**



ISBN 963-86371-7-X

10,5 x 17,5 cm

Ára: 600 Ft

A könyv kiváló lehetőség önmagunk jobbítására, önnevelésünk megvalósítására. Állítsunk magunk elé eszményeket, amit követhetünk, ami irányt mutat.

Ezt fejt ki Kentenich atya részletesebben, hogy ez miként tud motiválni. Tűzzünk ki különleges jófeltételeket, amik által nemesedhetünk! Írjunk egy lelki napirendet, ami alapján könnyebben tudjuk lelkiéletünket rendszeresebbé tenni a nap folyamán. Mindezek megvalósításához nyújt segítséget e füzet.

További kiadványainkat megtalálhatja a
www.schoenstatt.hu/olvass oldalon.

Terjesztők, könyvesboltosok, templomi árusok
jelentkezését is várjuk!

Jutalék megegyezés alapján!

Családkadémia-Óbudavár Egyesület, Óbudavár
Tel.: 20/9892-759
kiado@csaladakademia.hu



Egyes emberek frissítően és spontánul hatnak másokra, tele életerővel, mint a természet tavasszal.

Mások egy meleg, pihentető nyári nap fesztelen érzését közvetítik kiegyensúlyozottságuk és nyugalmaik által.

Megint mások energikus és harcosszerűen az őszi viharok erejére emlékeztetnek, amely minden korhadat elragad. Ők visznek bennünket előre.

És végül vannak olyanok is, akik mélyreható alaposságának olyan a hatása, mint egy téli tájnak, mely titokzatos és éppen ez által vonzó.

Valaki ezt az évszakot szereti, valaki a másikat, de minden évszagnak megvan a maga sajátos vonzereje.

Így van ez velünk, emberekkel is. Mindenkinek van valami különlegessége, mindenki vonzó és szép a maga nemében.

Egy nő, aki kifejleszti magában, hogy észrevegye a különlegességnek ezt a ragyogását, közvetít valamit Isten öröméből, amit minden ember jelent neki. Ez az öröm szíveket és arcokat változtat meg, átváltoztatja a világ arculatát.

A 2004. évi női lelki nap ösztönzéseket kínál, hogy magunkat és másokat ebben a fényben lássuk.

ISBN 978-963-87480-0-3



9 789638 748003