



M. Gertraud Evanzin

ÉLETEM SAJÁT RITMUSA

M. Gertraud Evanzin

ÉLETEM SAJÁT RITMUSA

Női lelki nap, 2005

M. Gertraud Evanzin

ÉLETEM SAJÁT RITMUSA

Női lelki nap, 2005

Családkadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2007

Fordította:
Végesné Mészáros Márta
Lektorálta:
Fierer Ottóné és dr. Kondorosyné Varga Erika

ISBN 978-963-86371-9-2

Kiadja a Családakadémia-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., Balatonfűzfő
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém
Felelős vezető: Szathmáry Attila

Előszó

Manapság divatos kifejezés az „életritmus”, azért is, mert életünk egyre inkább eltávolodik a napok és az évszakok által meghatározott természetes ritmustól: a nagyvárosokban igazán soha sincs sötét, soha nem fejeződik be teljesen a munkaidő, valaki mindig dolgozik, még ha az éjszakai munka igazán senkinek sem természetes. Egész napunk menetredek és határidőnaplók által meghatározott. Karácsonykor importált epret ehetünk, nyáron korszolyázhatunk műjégpályán, télen néhány óra repülés után már a tengerparton heverészhetünk, a kánikulában pedig részt vehetünk egy antarktiszi expedíción. Az évszakok váltakozása már nem hat olyan erősen az életünkre, mint régebben.

Ámde nem úszhatjuk meg károsodás nélkül a természetes életritmus felborulását.

A kronobiológusok, akik az idő és az élettani folyamatok közti összefüggést vizsgálják, rámutatnak, hogy gyakorlatilag minden civilizációs betegség ritmuszavarból származik. A közlekedésben statisztikailag bizonyítható, hogy sokkal több a baleset a kora reggeli és a kora délutáni órákban: hat-szor annyi, mint máskor. Ezek azok az időszakok, amikor az emberi szervezet pihenésre van beállítva.

Ehhez hasonló megfigyelések bizonyítják, hogy nem tudjuk természetes életritmusunkat minden további következmény nélkül felrúgni.

Ritmus – mi is az?

Mit is értünk *ritmus* alatt? A görögök, akik ezt a szót alkották, két dolgot értettek alatta: egyrészt rendezett mozgást, ami minden életet átsző, másrészt azt az alakzatot, amit az élet általa mindig újra felvesz. Az indiaiak számára a ritmus a „mozgásba burkolt életet” jelenti.

Ami nagyon elvontnak tűnik, érthetővé válik, ha megfigyeljük a természetet.

Nincs semmi állandó a természetben: az atomok mikrorezgésétől kezdve, az árapály jelenségen, a napfelkelte és naplementén át, a nap- és az évszakok váltakozásáig minden mozgásban van. A biológusok azt mondják, hogy a növény- és állatvilágban nem található két azonos példány. Egy rózsa sem olyan, mint a többi, egy állat sem azonos egy másikkal, mert keletkezésükkor a belső és külső ritmusok mindig máshogy hatottak.

Az embernél, mint a legfejlettebb lénynél, ez egészen nyilvánvaló. Minden egyes ember egyedi mivolta megmutatkozik az ujjlenyomatban, az írása, a hanglejtése, a testtartása csak rá jellemző módjában.

Minden embernek egészen egyedi életritmusa van. Ez a biológiai életre is igaz: szervezetünk érzékeny szerkezet, ami érzékenyen reagál a stresszre, kapkodásra.

Aki kiismeri a saját életritmusát, egészségesebben, nagyobb életerővel tud élni.

Vannak köztünk például „pacsirták” és „baglyok”. A pacsirtákhoz hasonlóan ez az embertípus

korán kelő, szeretik a jó reggelit és különösen a reggeli órákban érzik tette késznek magukat. A „baglyok” ezzel szemben igazi éjszakai madarak, minél később van, annál jobban emelkedik a teljesítményük. Reggel viszont kinszenvedés nekik a felkelés.

Az olyan emberek, akik kénytelenek a természetes életritmusukkal ellenkező módon élni, pl.: az éjszakai műszakban dolgozók, a stewardessek, akik újra és újra időzónákat lépnek át, esendőbbek a fertőzésekkel szemben. Testünk éli a maga ritmikus váltójátékát: a be- és kilégzés folyamatát, a nyugalom és feszültség váltakozását, az alvás és ébrenlét fázisait.

De nekünk, embereknek nemcsak biológiai, hanem szellemi-lelki életritmusunk is van. Ez különböztet meg bennünket a teremtés többi részétől.

Nézzük a lelki ritmusunkat: ez pl. a nagy élményeink és hétköznapijaink váltakozása, a sötét, és szenvedéssel teli pillanatok és boldogság megtapasztalásának egymást követő váltakozása. Minden ember egyéni módon éli át életének csúcs- és mélypontjait.

A szellemi életben is megfigyelhető bizonyos ritmus: az egyik gyorsabb, a másik lassabb, az egyiket jobban vonzzák a nyitott problémák és kihívások, míg a másik a bizonyított tudást szereti.

Van értelme ennek a dinamikának: segít a belénk ültetett egyéni emberi nagyságunkat kibontakoztatni. Ha egy ember eléri a kibontakozását, akkor beteljesült életről beszélhetünk.

Ezt a beteljesült életet nem tanulhatjuk meg tanácsadó könyvekből, mert minden egyes ember

egyszeri nagyságra van meghívva. Isten mindenki-be egyfajta „iránytűt” helyezett, amely megmutatja nekünk az irányt: *ez a bennünk levő vágyakozás ereje.*

A vágyakozás az a benső tűz bennünk, amely mindentől lángra lobban, ami valami módon kapcsolatban van személyes életcélunkkal.

Egyáltalán nem könnyű feladat személyes életcélunkat tisztán felismerni és megnevezni.

Vágyakozás:

az első lépés a személyes életcél felé

Egy újságíró mesélte, hogy egy kommunikációs tanfolyamon a résztvevőket felkérték, hogy állítsanak maguk elé egy célt, amit szeretnének elérni. „És semmi cél nem jutott eszembe. A szomszédommal még viccelődtem is, hogy én egy céltalan ember vagyok, de később rájöttem, hogy ez nem is olyan vicces dolog. Azt hiszem, sok nőnek nem az a legnagyobb problémája, hogyan érje el a célját, hanem az, hogy nem tudják, mi is a céljuk.”

Ez nem azt jelenti, hogy a nőknek az életében nincsenek célok, de ezek a célok gyakran nem fogalmazhatóak meg világosan.

Természetesen vannak olyan célok, amiket könnyen meg tudunk fogalmazni: fél év alatt meg akarom tanulni egy nyelv alapjait, szakképesítést szerzek, házat építek stb. De mindezek a tervezhető célok csak akkor fognak beteljesülést adni nekünk, ha ezek részei személyes életcélunknak: ezt és ezt el szeretném érni, mert ez része *személyes eszmé-*

nyemnek. Ezt azonban nem is olyan könnyű szavakkal megfogalmazni.

Egy tanfolyam-vezetőnő azt mesélte: „Néhány éve azt mondtam magamnak, hogy szeretném az életemet, az időmet jól kihasználni. Minden este megkérdezem magam: »Értelmesen töltöttem el a mai napot?«” Egy naplót kezdett vezetni, melyben az életét, mint egy növekedési folyamatot vizsgálja. „És akkor mindegy, hogy szép, vagy rossz élményeim voltak, hogy stresszes volt-e a nap vagy sem: minden által növekedhetek. Az a kérdés: növekedtem-e, gyarapodtam-e, ez elégedetté tesz-e?”

Növekedtem? Ezt a kérdést csak az tudja megválaszolni, aki tudja, mi felé szeretne növekedni, milyenné váljon a személyisége.

Csak olyan nő tud a hétköznapiakban is kiteljesedést találni, akinek idővel kialakul egy belső iránytűje, amely a személyes eszmény irányába mutat. Ha túl kevés segítséget kapunk, hogy ezt a vágyakozást megismerjük és kövessük, akkor a mindennapok egyre inkább az elvesztett ritmus történetévé válnak.

Dolgozunk, és éppen a családos asszonyoknál a végnélküliség jellemzi a munkát: fáradtsággal megfőztük az ebédet, és az éhes szájakban már el is tűnt az étel; éppen felporszívóztunk, amikor a gyerekek piszkos cipőkkel bejöttek a játékból. Egy kis szabadidőt sikerül kiszakítani a magunk számára, holtbiztos, hogy közbejön valami. Gyakran jól megy minden, mégis az az érzésünk, hogy az élet elmegy mellettünk. Sok asszony úgy érzi, hogy a hétköz-

napjai nem illeszkednek ahhoz, amit az élettől kíván. Mintha saját maga mellett élne.

Ilyenkor gyakran sok időt fordítanak arra, hogy különböző, változást ígérő módszereket kipróbáljanak. Egy halom könyvet vásárolnak és olvasnak el, időt és pénzt fordítanak tanácsadásokra, tanfolyamokra stb.

Vannak, akiknek segítséget nyújtanak ezek a tanácsadók. De az a döntő, hogy belássuk: a hozzám illő életritmus csak a személyes életcélomból tud kifejlődni. És ezt az életcélt csak belülről tudjuk megtalálni, ha nagyon érzékenyen hallgatunk a vágyunkra.

A vágyakozás nem egyszerűen *kívánság*, ami egyszer feltámad, aztán eltűnik.

A vágyakozás *élethosszig tartó keresés*, és minél erősebben ébred fel a vágyakozás, annál kizárólagosabban vesz igénybe bennünk mindent.

Aki nagyon vágyik valamire, gyakran nem tud másra gondolni, annyira betölti a vágy. Az ember még fájdalmat is tud érezni a vágyakozástól, s akkor nagy eltökéltséggel megkísérli vágyakozása célját elérni.

„A vágyat nem lehet elmagyarázni, azt személyesen meg kell élni” – énekli Reinhard Mey egy dalában. A vágyakozás erő, amely segít a belső utat megtalálni a személyes emberi nagyságunkhoz.

Szemléljük ma úgy életünket, mint eszménykeresésünk legszemélyesebb útját.

„Minden igazi élet vágyakozással kezdődik” – írja a költő, Nelly Sachs.

1. Erő az elinduláshoz: „Minden a vágyakozással kezdődik”

1.1 Vágyakozás önmagunk kibontakoztatása és a világ hatékony alakítása után

Kentenich atya rámutat arra, hogy minden emberben benne van a vágy önmaga kibontakoztatására. Minden ember szeretné eredetiségét és egyéniségét a lehető legtökéletesebben kibontakoztatni és az elidegenedéstől és eltévelyedéstől önmagát megkímélni.

Ennek a vágnak világos célja van, amit Kentenich atya a „*személyes eszménynek*” nevez: bármikor bármit tapasztalunk, hallunk, észlelünk, ami személyes eszményünkhöz kapcsolódik, egész személyiségünk reagál rá. Azt mondjuk ilyenkor: ez megérintett engem, vagy: nagy hatással volt rám, vagy: ez nekem szólt.

Gyakran elvesznek ezek a belső jelzések, mert nem vesszük észre, hogy ezek önmagunk megismeréséhez fontos segítséget adnak. Ha viszont sikerül mindenben, ami megérint bennünket, vagy fontos nekünk, egyre inkább a belső „képünket” megismerni, ha megtanuljuk, hogy a vágyakozásunknak helyes nevet adjunk, akkor megtapasztaljuk milyen hatalmas erő tör föl bennünk: az erő, hogy saját életünket tudjuk élni és abban kiteljesedést találunk.

1.2 Minden újra kezdődhet

Egy asszonynak komoly problémái voltak a házasságában. Afrikai származású férjével két gyermekük volt. Egy időben a feleség tartotta el a családot, de a férje nem volt hajlandó a háztartásban tehermentesíteni a feleségét, kicsit többet foglalkozni a gyerekekkel stb. Mindennap adódtak viták, a kulturális különbözőség tovább növelte a feszültséget. Ehhez társult még a kívülről jövő nyomás: barátok, ismerősök, sőt a saját édesanyja is egyre sürgették, hogy váljon el végre ettől az embertől. Hosszú ideig szenvedett ettől a konfliktustól. S egyszer elérkezett ahhoz a ponthoz, amikor azt mondta, hogy nem akar így tovább élni.

De ez a pont nem a férjétől való elválást jelentette. Arra az időre emlékezett, amikor megismerkedtek, beleszeretett és az a vágy ébredt benne, hogy megossza életét vele. A férje is szerette őt, de az évek során vívott kicsinyes háborúk felmorzsolták azt az erőt.

Amikor visszaemlékezett a szerelem első időszakára, tudta, hogy mit akar tenni: nem volt hajlandó a barátnőkkel vitatkozni, akik rá akarták beszélni a válásra, mert nem ez volt az, amire vágyott. És nem ment bele a céltalan otthoni álvitákba, csak az olyan beszélgetésekre koncentrált, ami a házasságuk szempontjából valóban fontos volt.

Lassan és időnkénti csalódásokkal kísérve változott meg az élete. Saját maga vette a kezébe a sorsát, amennyiben úgy döntött, hogy újra a szerelem

érzését követi. Idővel a férje is megváltozott, édesanyja is, barátnői is. Minden újra kezdődött a vágyakozással!

Sok asszony azért billen ki az egyensúlyából, mert krízishelyzetben az *ideális célra* gondol, az *optimális állapotra*, amit elérni kíván, de helyzetükben ez nyilvánvalóan lehetetlen. Fáradtak, csalódottak, kilúgozottak, nincs erejük. Ez az erő csak akkor tér vissza, ha az egyén megtanulja, hogy ne a (még elérhetetlen) célhoz viszonyítsa jelenlegi állapotát, hanem kezdje újra az *elejétől* azt az utat, ami-re a *vágyakozása* vezette, hogy pl. ezt a hivatást válassza, hogy ezzel a társsal éljen, hogy gyermekeik szülessenek stb. Így megújulnak az érzései az elhivatottságával, a személyes ideáljával kapcsolatban, akár ki tudja ezt fejezni szavakban, akár nem. A vágyakozás nem más, mint szeretet, koncentrált várakozás formájában. Valami vonz bennünket. Olyan ez a vonzás, mint amikor az ember egy nagy szerelmet él meg. Minden más háttérbe szorul, az élet mintha újra kezdődne.

Egy film végén így szól a hős, amikor megmentőként ünneplik: „Hogy milyen lesz a jövő, azt nem tudom. Nem azért vagyok itt, hogy megmondjam nektek, mi lesz a dolgok kimenetele. Azért vagyok itt, hogy elmondjam nektek, hogyan kezdődik minden.”

1.3 Egy vágy sem marad beteljesületlenül

Albert Camus, a francia filozófus azt mondta: „Egy vágy sem marad beteljesületlenül”. Ami először költői túlzásnak tűnik, az a valóságban kulcs a boldogsághoz: vannak beteljesületlen kívánságok, de a vágy *több*, mint ilyen vagy olyan kívánság vagy álmodozás. És éppen a beteljesületlen kívánságok, csalódások válhatnak kapuvá, amelyek tágítják a tekintetünket.

„Nagyon szerettem volna gyerekeket – meséli egy ötvenes éveiben járó asszony – házasságunkban sok gyereket szerettünk volna. A mai napig seb a szívemben, hogy nem született saját gyermekünk.”

Egy ilyen kijelentésben lehet keserűség és rezignáció. Egy asszony, aki vágyik saját gyermekre, sokkal inkább szenved az ilyen sorstól, mint ahogy a környezete azt elképzei.

De ennek az asszonynak a szavaiból nem csalódottság hallatszott ki, szavaiban élénkség rejlett. „A férjem és én megkérdeztük magunktól, hogy mit akar Isten velünk, hogy ilyen erős vágyat adott és ez a kívánság nem teljesül be.” A házaspár megtalálta a választ: egész erejükkel bekapcsolódtak a fiatal családokkal kapcsolatos munkába, segítettek a pároknak, hogyan válhatnak jó szülőkké. „Anyaság utáni vágyam sokat adott ehhez a munkához, és sokat is kaptam vissza. A férjem is hasonlóképpen érez. Nem mondhatjuk, hogy nem vagyunk boldogok ezen az úton, noha az a seb mindig megmarad.”

Vágyaink megszűnnének *vágyak* lenni, ha nem maradna bennük mindig valami a kielégítetlenség fájdalmából. Hiszen a vágyakozás annak a keresése, amink (még) nincs és az ebből adódó kielégítetlenségből egész életünk során érezhető valami, bármily boldog is az életünk.

A tapasztalatnak *jel szerepe* van: még nem vagy ott, ahova tartozol. Keresd tovább a személyes eszményedet, ne légy megelégedett, még ha életed nagy része már mögötted is van, vagy ha az életed – úgy tűnik – sínen van!

Hogy kiteljesült életet élhessünk, olyan élet-szemléletre van szükségünk, amely túlnyúlik földi életünk évein: mi emberek olyan beteljesülésre vagyunk teremtve, ami tényleges kibontakozását az öröklétben éri el. Minden igazi vágyakozásban ott rejlik a vágy Isten után. Ezért minden vágyunkban kell, hogy legyen hely Isten számára. George Harrison, a Beatles zenésze ezt így fogalmazta meg: „Minden várhat, csak istenkeresésünk nem várhat”.

Isten a vágyakozásunkban egy „ösvényt” nyit nekünk, ami a Benne való személyes kiteljesedéshez vezet bennünket.

Nekünk embereknek két lehetőségünk van: vagy követjük ezt a vágyakozást, vagy egyre inkább belebonyolódunk az önmagunk körüli keringésbe. A keringéstől elszédülünk, a belső lendületet elveszítjük, tehetetlenné válunk.

Ezt a két alternatívát írják le a Grimm-testvérek az egyik meséjükben, a Holle anyóban. A mese két

embertípust állít szembe: a magának élő leányt és azt, aki hagyja, hogy a vágyakozása vezesse.

Az utóbbit, aki „szép és szorgalmas”, keményen kezeli az anyja, a kútnál mindennap fonna kell, s amikor az orsó beleesik a kútba, félelemből beleugrik a kútba, hogy kivegye. Elveszti az eszméletét, s amikor újra magához tér, egy csodálatos vidéken találja magát. Útra kel és nyitott mindarra, ami ezen az úton rá vár, még a kellemetlen dolgokra is: kiveszi a kemencéből a kenyeret, megrázza a túlterhelt fát, sőt a „nagyfogú öregasszonytól” való féltelmét is legyőzi és elvégzi a szükséges munkákat. Noha nagyon jó sora van – soha egy hangos szó és mindennap bőséges étel – egyre szomorúbb és kiélegítetlenebb lesz. Először nem is tudja, miért. Végül felismeri, hogy a vágyakozása az, ami nyomasztja. Szeretne hazamenni, noha ott sokkal rosszabb sora van, mint itt. Az anyóka örül, hogy a leánya fontosabbnak tartja a vágyakozást: „Tetszik nekem, hogy újra hazavágysz”.

Így aztán a gyermeket kivezeti a nagy kapu elé és ott arany (a boldogság szimbóluma) hullik rá és fedi be teljesen.

A másik lányról azt tudjuk, hogy „csúnya és lusta”. Aki csak a saját énjét keresi, az ellustul az önmaga körüli keringéstől, mert nem kapja meg azt a tápanyagot, amire a léleknek szüksége van. Így elveszti a belső sugárzását, ami az embert széppé és fiatallá teszi.

Amikor ez a lány hall a húga szerencséjéről, ő is beleugrik a kútba. Végigjárja ugyanazt az utat, de

nem vágyakozásból, hanem, hogy eljusson a gazdagságig. Ezért ellenkezik, ha olyat kell tennie, ami kellemetlen neki. Kiszolgálja az anyókát, mert az aranyra gondol, amit majd megkap, de hamarosan elege lesz az egészből. Aki csak az előnyök megszerzéséért hajlandó erőfeszítésekre, az csak egy bizonyos pontig kész a terheket elviselni. A ráfordítás nem lehet nagyobb, mint a haszon. „A harmadik napon már egyáltalán nem akart felkelni.” Holle anyónak is hamarosan elege lett belőle és kiadta az útját, ami éppen kapóra jött a lánynak: végre átmehet az aranykapun, hiszen csak ezért jött. S amikor a kapu alatt áll, nem arany, hanem szurok hull rá, s ez a szurok rajta marad egész életében.

A mese magáért beszél: a vágyakozásunkból élünk, s ez mindig valami olyan, ami elvezet, elindít bennünket saját magunktól valami felé, valakihez a szeretet által, ami a személyes eszményünknek egészen egyedi jelleget ad.

2. Energia a kitartáshoz: a vágyakozás, mint a „titokzatos X”

A ritmuskutatók – a kronobiológusok – a biológiai életritmussal kapcsolatban egy érdekes megfigyelésre utalnak. Minden embernek van egy veleszületett ritmusa, ami a szervezetünket lenyűgöző módon szabályozza: minden egyes sejtnak van egyfajta belső órája. „Ennek a billiónyi taktust adó órakoncertnek a koordinálása és hangszerelése egy kicsiny »karmester« által történik az agyban. Ez a hipotalamuszban levő úgynevezett szuprakiazmatikus mag (SCN). Ez egy kis csomó, ami 50 000 sejtből áll (ami összehasonlítva az 100 milliárdnyi agysejttel igazán kevés).” (Huber/Fuchs)

Az agyunk egészen apró része felelős az egész biológiai életritmus vezérléséért. Hasonlót figyelhetünk meg a személyiség életritmusánál: Isten minden emberbe belehelyezett egy egészen egyedi életvágyakozást, a személyes ideált. Ez a vágyakozás a háttérből mindent meghatároz: a kívánságainkat, a viselkedésünket, mi tetszik nekünk, s mit találunk taszítónak.

Kentenich atya a személyes ideált a „titokzatos X”-nek nevezi, ami az egyes embereket naggyá és boldoggá teheti, és azt mondja: „A vágyakozás által a lélekben titokzatos erő kezd hatni”.

Ez az erő – ha felismerjük és kibontakoztatjuk – az emberben összhangot és nagy kisugárzást teremt. Ám ha ezt a vágyakozást nem ismerjük fel, szana-

szét kószál és eltévedve, csalódva pusztító erővé válhat.

Ez különösképpen a nőkre áll, akiknek az ösztönös energiáit nem lehet észérvekkel feltartóztatni, vagy keretek közé szorítani. Nyomasztó példákat ismerünk, pl. olyan nőket, akik a csalódott szenvedélytől embergyüölővé váltak, mint a RAF (Rote Arme Fraktion) tagjai, vagy szörnyű tettekre képesek, mint a fiatal palesztin nők, akik a derekukra bombát szíjznak és magukat sok ártatlannal együtt a levegőbe röpítik.

A vágyakozás nagy tettekre teszi képessé a nőt, ugyanakkor az eltévelyedett vagy csalódott vágy sokkal pusztítóbban hathat nála, mint a férfiaknál. Eljuthat az önpusztításig is. Ez nem feltétlenül nyilvánul meg olyan extrém módon, mint a palesztin öngyilkos merénylők esetében. Sok nőnél ez hangtalanul történik és gyakran éveken át tart.

Egy női lelki napon hallottuk a következőt: a 40-es éveiben járó asszony meséli az előadónak: „Azért vagyok itt, mert azt fontolgatom, hogy segít-e nekem, ha közelebb kerülök az Istenhez?” Amikor – még 20 éves se volt – az első gyermekét várta, a férje halálos balesetet szenvedett. Később újrահázasodott, de a meghalt férje volt a nagy szerelme. Így aztán képtelen volt a második házasságában igazán élni. A kapcsolat szétment, és az asszony elkezdett minden este egy kis alkoholt inni, mindig egy kicsit többet, mindig csak este, otthon, ahol senki nem látja, míg egyszer a lánya észrevette és szóvá tette. Ez adott az asszonynak erőt ahhoz, hogy részt vegyen

egy szenvedélybeteg asszonyokat segítő kurzuson. És most keres valami értelmet az életben, ami erősíteni tudja.

Mit tehetünk, hogy „életünk témája” ne vesszen el, és ne tévedjen el, hanem nagy erővé váljon, ami hatással van életritmusunkra, és összeszedetté tesz?

Íme három jellemző kijelentés, amely a ritmuszavaros szakaszban jellemzi az életünket és segít, hogy megválaszoljuk a kérdést:

„Már nem is tudom, hogy ki vagyok!”

„Már azt sem tudom, hogy hívnak!”

„Teljesen szétzilált vagyok!”

2.1 „Már nem is tudom, ki vagyok!” – arcot adni a vágyakozásomnak

Vannak olyan szakaszok az életben, amikor semmi sincs a helyén: tulajdonképpen lenne időnk, de semmit nem tudunk vele kezdeni. Minden, ami eszünkbe jut, csekélységnek tűnik, nem érdemes rá időt pazarolni. A valóságban *mi* érezzük magunkat jelentéktelennek, nem elég fontosnak, a szabadidőt se tudjuk igazából élvezni. Vagy ott állunk a teli ruhásszekrény előtt és az az érzésünk: nincs mit felvennem. Minden olyan lehetetlenül áll rajtam, mert *én* lehetetlenül nézek ki. Vagy mikor más nőkkel vagyunk együtt és tulajdonképpen mindegyik jobbnak tűnik, mint mi, jobban él, mint mi. Másoknál valahogy minden simábban megy, mint nálunk...

Ilyen lelki állapot többször előfordul, egy kicsit a női mivoltunkhoz tartozik. De vannak olyan élethelyzetek és életszakaszok, amikor hosszabb ideig tartanak és problémává válnak. Úgy foghatjuk fel, mint egy belső „arcvesztést”. Elveszítjük az érintkezést a bennünk lévő különlegessel, és ez gyengíti az érzékünket az egyedi életritmusunk iránt.

Ha egy ilyen életszakaszban csak magunkra koncentrálunk, ez tovább erősítheti az elbizonytalanodást. Ez olyasmi, mintha megpróbálnánk az arcunkba nézni. De ez lehetetlen. Érzékelő szervünk, a szemünk úgy van teremtvé, hogy közvetlenül csak környezetünket, a körülöttünk lévő embereket vagyunk képesek látni, magunkat nem. Hogy magunkat lássuk, ahhoz egy tükör segítségére van szükségünk.

A pszichológusok azt mondják, hogy így történik a lelki önérzékelésünk is: hogy magunkat „lát-ni” tudjuk, megismerjük magunkat, szükségünk van a másik ember visszatükrözésére. Ez már így van a kisgyermeknél is, aki édesanyja szeme ragyogásából tapasztalja meg saját értékét. Ez így marad egész életünkben. Felcserélhetetlen egyéniségünket nem a magányban találjuk meg. Ehhez szükségünk van más arcok „tükrére”.

Minden nőnek szüksége van egy nagyobbra

Az olasz feministák egyik befolyásos csoportja a következő alapgondolatra épít: ahhoz hogy nagyobbra váljon, minden nőnek szüksége van egy nála nagyobbra. A kulcsszó így hangzik: megbízni, bizalomba fogadni valakit.

Szoktuk mondani: ebben a dologban XY-t a bizalmamba fogadtam. Vagyis: valamit, ami nagyon fontos nekem – egy személyes titok, egy bűn, valami, ami nyomaszt –, egy másik emberre rábízta, és magamat egy bizonyos szintig kiszolgáltattam neki.

Ez az önátadás nagy kötelezettséggel jár: *rólam* van szó, az én életem forog a kockán és ennek megfelelően nagy bizalom és felelősség kell az ilyen kapcsolathoz.

Alaposabb megfigyelés azt mutatja, hogy a nők, bár sok kapcsolattal rendelkeznek, de épp az előbbieken leírt kapcsolat hiányzik az életükből. Ha valamilyen problémájuk van, egy kérdést kell megoldani, döntést kell hozni – akár hivatali, akár a magánéletben –, sokan mindenkit megkérdeznek, akik az útjukba kerülnek. De éppen ez által nem lehet egy biztos fogódzót elérni, ami erőt ad az egyéni úthoz. Hiszen mindenki a saját szempontjából tud tanácsot adni, s a végén az ember éppoly bizonytalan marad, mint a tanácskérés előtt.

De ha megadatik nekünk, hogy olyan emberrel találkozzunk, aki számunkra tekintély, akkor egy belső mércét kapunk általa, valami új kezdődik a lelkünkben: a saját vágyakozásunk *arcot* kap, s ezzel végre megfoghatóvá válik.

Az egyik tanfolyam a nőkhez szóló retorikáról szólt. A résztvevők – 18 és 28 év közötti fiatal nők – azt a feladatot kapták, hogy tartsanak egy beszédet a következő témáról: „*Egy kép, amely elkísér*”.

Az egyik egyetemista a következőket meséli: kamaszkorában nagyon elégedetlen volt magával is

és az egész világgal. Az egyik önmegvetésből a másikba esett, hol a teste volt az, amit nem tudott elfogadni – egyszerűen csúnyának találta –, aztán a lelki zűrzavar vagy a családjával való súrlódások ingatták meg. Egyszerűen minden, ami vele kapcsolatban volt, az félresiklott. Hogy mit jelenthet *nőnek* lenni, ez rejtélyes volt számára. Egyrészt elutasította, másrészt viszont vonzónak találta a női mivoltot.

Ebben a forrongó időszakban találkozott az ifjúsági munka során egy 30 körüli asszonnyal. Rögtön meglátta benne – egy élő személyben – mindazt megvalósulva, ami a számára lehetetlennek tűnt. Ennél az asszonynál minden összeállt, és mégsem lehetett sehova besorolni. Az a mód, ahogy öltözködött, ahogy tevékenykedett, ahogy gondolkodott, ahogy spontánul viselkedett. Mindez belső összefüggésben volt egymással, amire a fiatal lány egyre inkább a „nőiség” szót érezte megfelelőnek. Aztán „Máriá”-t. „A schönstatti mozgalomban már sokat hallottam Máriáról. De most láttam valakit, akire egyszerűen minden illett, amit Máriáról eddig hallottam: hogy Ő olyan asszony, aki méltósággal van tele és nagy a kisugárzása, hibátlan, összhangban van mindennel és mindenekelőtt szép. Később szem elől veszítettem ezt az asszonyt, de a képe, a személyisége sok mindenben hatott rám. És a mai napig is hat. Sok mindenben különbözöm tőle, saját stílusom van. De őáltala találtam meg azt is.”

Hogy megtaláljuk életünk témáját, *a saját* arcunkat, segíthet, ha egyszer visszatekintünk: milyen nők, emberek voltak rám különösen nagy hatással,

jó értelemben vett befolyással, nyomot hagyva életemen anélkül, hogy elidegenítettek volna attól.

Aki ezeket az arcokat végiggondolva hagyja hatni magára, a saját arcélét is jobban fogja látni. Ilyen emberekkel szembesülve magunkat is jobban felfedezzük, és függetlenebbek leszünk mások minden lehető és lehetetlen tanácsától és kritikájától.

Egy újságíró meséli, hogy a gondolkodásmódjára két filozófusnő hatott. Ezekhez a nőkhöz – Lujza és Andrea a nevük – mély belső kapcsolat fűzi.

„Ha írok egy cikket, akkor úgy írom, mintha Lujza és Andrea elolvasná. Pl. egy kérdés foglalkoztat. Ha ellentmondok nekik, az csak alapos mérlegelés után, az ő felvetéseik megvitatásával történik. Ez az önkéntesen bevezetett cenzúra egyben szabaddá is tesz, ugyanis nem mérlegelem hosszasan, hogyan tudnám megvédeni a tételeimet Marx vagy Hegel, vagy a tudományos fők ellenvetéseivel szemben.

Ők számomra már elveszítették tekintélyüket, már nem mértékadók, de csak úgy tudtam tőlük megszabadulni, hogy egy másik mértékre, egy másik függőségre – úgymond – becseréltem őket.”

Amit ez a nő a filozófiai gondolkodása kapcsán megélt, sokan mi is tapasztaljuk – átfogóbban – az egész élettervünkkel kapcsolatban. A belső kötődés egy másik asszonyhoz, aki nagyobb nálunk, függetlenebbé tesz a környezetünk tanácsaitól és véleményétől, és erőt ad, hogy kibontakoztassuk eredeti és sajátos mivoltunkat.

Sok nő számára e tekintetben a Máriával való találkozás válik fontossá. Szeretnék a sok bizonyágtétel közül egyet közreadni.

„Az NDK-ban nőtem fel és iskoláskoromban egyre jobban szenvedtem az ideológiai nyomástól, aminek az iskolában ki voltunk téve. Egyre érthetlenebb volt, hogy oly sok intelligens ember külsőleg alkalmazkodik egy olyan rendszerhez, amit belsőleg elutasít. 15 éves koromban kapcsolatba kerültem a Schönstatt-mozgalommal. Az itt megbeszélt témák (a szabadságról, a méltóságról, a személyiségünk kibontakozásáról, élő istenkapcsolatról) mindig újra és újra Máriáról szóltak. Máriát olyan asszonynak ismertem meg, aki egészen Isten közelében él, s épp ezért egészséges, valódi ember, aki irigylésre méltó belső szabadsággal járja a saját útját.

Először hallottam, hogy arra vagyunk hivatva, hogy a mai világ számára Máriák legyünk. Ez a gondolat megérintett, igen, úgy éreztem, mintha valami a bensőmben felkapcsolta volna a lámpát. Azóta nem akartam alacsonyabbra tenni a mércét. Máriával szoros kapcsolatot építettem, és az a belső meggyőződése, hogy ha vele megyek, akkor a jobbik részt választom.

Például elképzeltem, hogyan viselkedne Mária az én helyemben az iskolában, s arra a meggyőződésre jutottam, hogy ő sohasem cselekedne a lelki ismerete ellenére valamely előny kedvéért. Ez adta a bátorságot, hogy az iskolában – ami nem volt veszélytelen – szót emeljek, ha tenni kellett valamit,

vagy ha valami nem felelt meg a belső meggyőződésemnek.”

Mindannyian fájdalmasan érezzük időnként, hogy:

Vágyakozásunkat, hogy *a saját* életritmusunkat megvalósítsuk, az igazi arcunkat megmutassuk mindabban, amit teszünk, mindig „lehűtik”, törekvésünk meggyengül, csökken a sok kívülről jövő követelmény által:

Milyenek legyünk, mit kell tennünk, milyen stílust valósítsunk meg, milyen életet kellene élnünk, sőt, *kinek* is kellene lennünk...

Milyen könnyen elfelejtjük ilyenkor, hogy nem arra vagyunk hivatva, hogy a kor ízlésének megfelelő legtökéletesebb teremtmény legyünk, hanem arra, hogy azt az egészen egyéni életet éljük, amit Isten nekünk és csak nekünk gondolt ki.

Nagy kegyelem, ha ilyen körülmények között találkozunk olyan nővel, aki saját személyisége által hatályon kívül helyezi az „ezt így csinálják” és „ennek így kell lennie” mércéjét.

Olyan nő, akinek például nem kellene a szokásos ékszerek, mert magában is szép.

Olyan asszony, aki jó sorsban és balsorsban ugyanaz marad, mert bátor.

Olyan nő, akinek nem kell parancsolgatnia, mert kéréseiben ellenállhatatlan erő van.

Olyan asszony, akit „anyának” szeretnénk szólítani, mert jóságos.

Olyan nő, aki ha koldulna is, nem vetnénk meg, mert telve van méltósággal.

Olyan asszony, aki tiszteletet kelt, de sohasem félelmet.

Ilyen nő Mária.

Közelsége szabad teret nyit az egyéni kibontakozásnak – mindig, újra meg újra.

2.2 „Már azt sem tudom, hogy hívnak” – nevet adni a vágyakozásomnak

Most nézzük azt a lelkiállapotot, amikor belső ritmusunk kisiklik.

Ezt az állapotot fejezzük ki néha a következő módon:

„Már azt sem tudom, hogy hívnak!”

Ezzel azt akarjuk mondani: Annyira „el vagyok havazva”, hogy ebben az összevisszaságban már teljesen elveszek. A feladatok és igények olyan káoszában találom magam, ami belső egyensúlyzavart eredményez. Nem tudok rendet teremteni az életemben.

Aki nem tudja, hogy hívják, azt nem lehet személyesen megszólítani. Ezt tapasztalhatjuk olyan embereknél, akik valamilyen betegség miatt elveszítik önazonosságukat, mert a nevüket nem tartják magukhoz tartozónak.

Ha életritmusunk olyannyira kizökken, hogy a saját *belső* nevünket, a vágyakozásunkat nem tudjuk „azonosítani”, akkor az élet nem tud megszólí-

tani minket. Hétköznapijainkat érdektelenül éljük meg, nem tudunk erőt meríteni belőlük a személyes növekedéshez. Ez eltompít, passzívvá tesz és megbénít. Végül már eljutunk addig, hogy csak a mindennapok folyama *éltet* bennünket. S ha ilyenkor megkérdezik tőlünk, mit is kívánunk igazából magunknak, semmi nem jut eszünkbe, noha egyáltalán nem vagyunk olyan felhőtlenül boldogok, hogy semmi kívánságunk se lenne. Elveszett az összekötetés a vágyakozásunkkal.

Kentenich atya felhívja a figyelmünket, hogy a mai ember problémája nem az, hogy túl sokat dolgozik: régebben az emberek gyakran többet és keményebben dolgoztak.

Az a problémánk, hogy a *munkaritmusunk* lélektelen lett: míg régebben a munkának a hiányzó technikai eszközök miatt emberileg felfogható ritmusa volt, ma ugyanez „sietség a köbön” – mondja Kentenich atya. A következmény: „a lélek halott, alszik”. Az *életritmusunk* is lélektelen: mivel minél többet szeretnénk egy időegységbe belezsúfolni, állandóan sodrásban vagyunk, és arra vagyunk hitelesítve, hogy a lehető leggyorsabban megérkezzünk oda, ahol aztán a lehető legrövidebb időt töltjük el.

Kissé ironikusan így fejezi ki ezt Kentenich atya: a mai embernek más örömei vannak, mint a régieknek. Akkor örül, ha még épp az utolsó másodpercben megérkezik egy találkozóra, és a rendőr nem kapja el gyorsajtásért.

Manapság arra vagyunk kihegyezve, hogy az időtartalékainkból az utolsókat is aktivizáljuk. „Lát-

ják, »lélekkel áthatott élet« ez?» – kérdezi Kentenich atya és a betonkeverő autó példáját említi, amelynél még az építkezéshez vezető úton is állandóan forog a keverődob. Mi is mindig mozgásban vagyunk. Még úton vagyunk az egyik célunkhoz, lelkiileg már a következőnél járunk.

Alapproblémánk egy bizonyos „lélektelenség”, ami által elveszik tőlünk annak lehetőségét, hogy miközben zajlik az élet, lelkiileg kipihenhessük magunkat, és ez által a munkaidő alatt se jussunk a kimerülés szélére.

Kipihenni magunkat nem egyszerűen azt jelenti, hogy relaxálunk. Ez legjobb esetben is csak előgyakorlat. Ez saját életritmusunk kilendülése a személyes szeretetben az emberek felé, személyes életcélunknak, Isten életritmusának megfelelően. Ahol ez lehetséges, ott az ember *pihenőt* talál.

És ez a pihenő sokkal több, mint szabadidő. Ez a pihenő olyan szabadidő, amely minőségében megfelel személyes szeretetnek és vágyakozásomnak.

Hogy hétköznapijainknak személyes ritmust tudjunk adni, meg kell tanulnunk „újra elnevezni” a mindennapjainkat a vágyakozásunkból kiindulva.

Valaki a személyes eszményt a „kulcsszóhoz” (jelszóhoz) hasonlította, ami által fontos dolgokhoz tudunk hozzáférni (pl. a bankszámlánkhoz).

Josef von Eichendorf a költeményében így fogalmazza meg:

„Minden dologban egy dal alszik, melyek csak álmodnak és álmodnak, és a világ dalra fakad, ha megtalálod a varázsszót.”

Nevezzük el a hétköznapiakat a vágyakozásunkról!

Egy pillantást vetve a természeti népekre, megértjük, miről van szó. A mi világunkban óra nélkül elveszettek vagyunk. El kell érnünk a vonatot, tudnunk kell, mikor vegyük ki a süteményt a sütőből, mikor kell elhozni a gyereket az óvodából. Ha az óra egyszer csak megáll, bonyodalmakat okozhat, mert egyszeriben nem ott vagyunk, ahol éppen lennünk kellene.

De Pápua Új Guineában még mindig vannak olyan területek, ahol az idő fogalma teljességgel ismeretlen. Számos nyelvnek nincsen fogalma olyan szavakra, mint „másodperc”, „perc”, „óra”.

Ott akkor van nappal, ha felkel a nap. Éjszaka, ha a horizont mögé süllyed. Az évszakokat a gabona fejlődésével és érésével határozzák meg. Az ember akkor kel, amikor a kakas kukorékol, az idő a természet ritmusához igazodik. Vannak olyan népek, akik nem a karórához igazodnak, mint mi. Ott a találkozót akkorra beszélik meg, amikor a teheneiket kihajtják a mezőre.

A mi világunkban szükségünk van órára, hogy teljesen egyéni életritmusunkat bele tudjuk kötni a társadalom életritmusába. Az időkutatók mindenestre megállapították, hogy a belső óránk, ha magára van hagyatva, akkor 25 órás ciklusra áll be, vagyis az olyan emberek alvás-ébrenlét periódusa,

akiket hosszabb időre izoláltak a külső időmérőktől, 25 órára állt be. Hogy miért van ez így, ezt még nem kutatták. De a civilizált világban úgysem tudunk eltekinteni a „hivatalos” időszámítástól, és nem is ez a probléma.

Sokkal fontosabb az, hogy nekünk is szükségünk van valamiféle egészen *személyes* időszámításra, és az időszámításunk mértékegysége a személyes eszményünkből, a vágyakozásunkból származik. A kisgyerekeknek ez így természetes, mert még nincs időfogalmuk. A számukra fontos időknek vagy dolgoknak különös neveket adnak.

Hogy a saját hétköznapijainkat személyesen „elnevezzük”, és személyes képekkel formálni tudjuk, szükségünk van egy képre, egy szóra, ami láthatóvá teszi a vágyakozásunkat.

Egy pillantás az ismert és kimeríthetetlen elbeszélésre segíteni fog, hogy megértsük egy ilyen kép jelentőségét a személyes időmegélésben:

Exupéry leírja a felnőtteknek szóló meséjében, „A kis herceg”-ben, hogyan mesélt az őt megtaláló pilótának a kis herceg a szeretett és egyetlen rózsájáról, ami az ő bolygóján virágzik.

Ez a rózsza, ami itt a földön nem látható, a kis herceg bensőjében állandóan jelenlevő. Mindenben megtalálja, akármit lát: „szépek a csillagok, mert egy virágra emlékeztetnek, ami nem látható” – mondja. A rózsájára gondol, a rózsáját látja rendületlenül. És amikor a kis herceg a sivatagi éjszakában elalszik, a pilóta a karjára veszi, és úgy figyeli:

„Ahogy a félig nyitott szája egy félmosolyt formált, azt mondtam magamban: ami ebben a kicsi, alvó hercegben olyan megható, az a hűsége a virághoz, egy rózsza képe, ami átsugárzik rajta, mint egy lámpa lángja, még alvás közben is.”

Aki a saját vágyakozásának képét a szívében hordja és nézi, többet lát. A kis herceg nem csak a csillagokat látja, a rózsáját is felfedezi benne.

„Ami ebben a kicsi, alvó hercegben olyan megható, az a hűsége egy virághoz, a rózsza képe” – írja Exupéry.

A mi életünk is egészen személyes jelleget kap attól a pillanattól kezdve, amikor egy egyedi szót vagy képet hordozunk magunkban, és mindig fellelevenítjük, ha a fejünk fölött éppen összecsapni akarnak a hullámok.

Türelem kell hozzá, hogy „nevet” találjunk a vágyakozásunknak, ami tényleg illik rá, egy képet, egy szót.

Az út ehhez – hogy a mindig visszatérő mindennapi szituációt egészen ránk jellemző módon nevezzük el és a hozzáillő képpel „átlelkesítsük” – hasonló lehet, mint a természeti népeknél, akik nem 20 óra 00 perckor vagy 21.00 órakor találkoznak, hanem „ha lemegy a nap”, és ugyanazt eredményezi.

Hogyan történjen egy mindennapi időszak „átkeresztelése”?

Egy anyának minden reggel stresszes időszak, mire a férjét, a gyerekeket időben, tökéletesen felszerelve útnak indítja. Ő talán a „csúcsforgalom” helyett „Betániának” nevezi el ezt az időszakot.

(Betánia volt az a hely, ahol Jézus otthon érezte magát a barátainál.) Ez a szó egy képet juttat eszébe, és arra emlékezteti, hogy a gyerekek és a férj pizsmogása tudatalatti jelzése annak, hogy otthon érzik magukat a legjobban és szívesen maradnának még. Rögtön megváltozik a hozzáállása és a viselkedése is!

Egy másik asszony nagyon szereti a virágokat, szívesen dolgozik a kertben. Ha ez így van, akkor ezt a hobbyt képként használhatja egy kevésbé kellemes kötelességhez: azt az időt, amikor tanulnia kell a legkisebb gyermekével, aki gyengébb teljesítményű a tanulásban (melyik mamának megy ez könnyen!), „kertész óráknak” hívja. A szó a kedvenc tevékenységére emlékezteti, és megmutatja, mit is tesz itt *valójában*: a „gyenge növénykét” pátyolgatja azon a helyen, ahol valami hiányt szenved. Ez mindig megkönnyíti a fáradtságos órákat.

Egy fiatal, egyedülálló nő, akit a munkahelyről hazajöve minden este az üres lakás vár, a hazajövetel és átállás idejét elnevezte „jöjj és pihenj meg” időnek. Ez azt sugallja neki, hogy nincs egyedül, az fogadja őt otthon, aki a tanítványait magához hívta és megpihentek nála.

Tulajdonképpen teljesen mindegy, milyen képet, vagy szavakat választunk, csak az a fontos, hogy a vágyakozásunkra emlékeztessen valamennyire.

Mégér egy kísérletet, hogy időnként összeállítsunk egy ilyen típusú naptárt, amiről senkinek se kell tudnia. Hivatali kötelezettségek, otthonon kívüli találkozók stb. kaphatnak ilyen módon a saját vágyakozásunkból kiindulva nevet. Az agykutatók

szerint az ilyen belső képeknek nagy motivációs hatása van. Nem marad el az „időátállítás” hatása.

Ezt természetesen nem tudjuk elintézni két bevásárlás között, idő és belső nyugalom kell hozzá, hogy a szituációt hagyjuk átfolylni a szívünkön és megkérdezzük magunkat: mit is jelent nekem ez vagy az a pillanat, hogyan tudnék nevet adni neki a vágyakozásomból kiindulva?

Egy hely, ahol vágyakozásom otthont lel

Milwaukee, USA, a hatvanas évek eleje. Fiatal családok jönnek össze a rendszeresen megtartott házaspár-találkozóra.

Kentenich atya, aki már több éve ott él, lelkipásztorként rendelkezésükre áll. Kérdésekre válaszolva a gyereknevelésről kezd beszélni. A családoknak felvázol egy keresztény lelkiességű családiélet-modellt. Az egyik asszony bensőleg túlságosan leterheltnek érzi magát, hogy családjában ezt a modellt megvalósítsa. Meg is mondja ezt Kentenich atyának. Ő azonban a találkozókra továbbra is a keresztény élet szépségét és erejét tárja föl a családoknak.

Az asszonyban felébred a vágy: bárcsak mindez az én családomban is lehetséges lenne! De a hétköznapi nagy igénybevétele túl sok neki. Megbeszéli a barátnőjével, aki szintén ebbe a körbe tartozik. Mindkét családban sok gyerek van, mindkét asszony túlterheltnek érzi magát. Egyedül érzik magukat a gyereknevelésben. Mégis bennük van a vágy, hogy a gyerekeiknek átadják mindazt az értéket, amit Kentenich atya által fedeznek fel: őket

olyan emberré nevelni, aki tud szeretni, akinek ereje van az aktuális divatáramlatok nyomásával szemben a saját útját járni és a lelkiismeretét követni, aki mély és valódi kapcsolatokra képes.

Végül egy ötlet jut az eszükbe és előadják Kentenich atyának: nem hívhatnánk meg Máriát, hogy a családunkba jöjjön és velünk éljen, közel legyen hozzánk, mint a Schönstatt-szentélyben? Egyedül nem vagyunk képesek, szükségünk van rá, hogy a személyiségével hasson a családunkra. Lehetséges lenne, hogy ugyanúgy „együtt élne” velünk, mint ahogy a Schönstatt-szentélyben közel jön hozzánk?

Kentenich atya csak ennyit mondott nekik: „Please, do it!” (Rajta, csinálják csak!)

Ezen a módon került be a Schönstatt-mozgalomba az ún. háziszentély. Egy hely, ami a vágyakozásom nevét viseli. Sok schönstatti a személyes eszményének megfelelő nevet ad ennek a helynek: a fény terme, örömforrás, béke háza...

Sokak megtapasztalják, hogy Mária elfogadja a meghívást, és egyre többet segít, hogy egyéni életüket alakítsák ezzel a „névvel”, ami a személyes vágyakozásukra utal. Nagyon érdekes: az ismerősök és barátok, akik erre a helyre jönnek, gyakran éppen azt érzik meg a hely különleges atmoszférájában, ami a személyes eszménye a házigazdának. A háziszentélyből erő árad ki, éppen ezt árasztja szét.

És éppen az a fontos, hogy ez a hely ott van a hétköznapiak porában és egyhangúságában, mert itt veszítjük el leginkább azt az érzést, hogy egészen különlegesek vagyunk.

Semmi nem tudja olyan szívósan megfojtani egyéni vágyakozásunkat, mint egy idegtépő hétköznapi, amikor talán minden olajozottan megy, mégis úgy érezzük, mintha nem is mi élnénk az életünket.

Semmi nem tudja olyan szívósan elfelejtetni a „nevet”, amit Isten a mi egészen személyes életünknek adott, mint a sokféle hétköznapi kötelezettség, amitől sokszor már nem is tudjuk, mi a „nevünk”.

De azt is megtapasztaltuk már, hogy semmi nem tud hatásosabban megvédeni bennünket a személyesen átélt élet ezen „sírhelyeitől”, mint egy szeretett ember közelsége.

Akkor minden perc egy pillantás lesz a felénk érdeklődéssel forduló szemekbe, egy alkalom lesz, hogy a részletekben, a hétköznapi apróságokban kifejezésre juttassuk: azért vagyok, hogy szeressek.

Minden tevékenység, sőt, igen, minden lemondás, áldozat a szeretet nevét viseli és megkapja a szeretet ragyogását.

Mária ilyen asszony, akinek a jelenléte építően hat, mert hisz bennünk, és bátorságot ad, hogy higgyünk Isten velünk kapcsolatos vágyában.

Mária közelében nő az az erő, mely által a hétköznapiakban rendkívüli életet élünk, olyan életet, ami magán hordozza a különlegesség jelét, mert a nevünkön szólítanak, személyesen ismernek és szeretetnek bennünket.

2.3 „Teljesen szétilált vagyok” – formát adni a vágyakozásomnak

A rugalmas ember nagy érték a társadalmunkban. Nagyon kevés nő lenne boldog, ha hirtelen időben néhány évszázaddal visszakerülnénk, amikor minden állandóbb, maradandóbb, de emiatt egyhangúbb is volt.

De aki figyelmesen szemléli a mai életet, könnyen észreveheti, hogy ma is jelentkezik az egészséges emberi igény valami maradandóbb, egy bizonyos rend után.

Sokasodnak a vizsgálatok, amelyek rámutatnak, hogy a rendszertelen élet leginkább a gyerekeknek, de alapjában véve mindenkinek árt.

A saját életünkre jellemző alapritmus (étkezési idő, alvásidő stb.) elvesztése egyfajta érzék-inger iránti függőséghez vezet, ami persze a belső ziláltságot még csak növeli. Ha egy ember életének nincsenek világos körvonalai, akkor ő a saját hangulatait és érzéseit se tudja kordában tartani és ekkor stimulációval egyfajta pótstruktúrát teremt magának.

Mihelyt ez a stimuláció – állandó háttérzaj, figyelem-elterelés, mindig új benyomások – megszűnik, lelkiileg szétesik az ember. Ez az a jelenség, amikor szinte pánikba esnek az emberek, ha hirtelen rájuk tör a csend, pl. egy csöndes vidékre utaznak, ahol nincs „pörgés”, vagy betegség miatt passzivitásra vannak kényszerítve.

Az egészséges életritmushoz hozzátartozik az a képesség is, hogy a saját személyiségünket „kézben

tartsuk”. Nem más a stratégiája az „önszervezés”-nek sem, mint időmenedzselés, önmenedzselés, melyek manapság egyre kifinomultabb formákban állnak rendelkezésre.

A test és a lélek összhangja

Ezek a stratégiák mindig csak bizonyos fokig tudnak a mi női ritmusunkhoz hozzáférni és stabilizálni, egyszerűen azért, mert a női alkat egészen mélyből, elemi módon a természetből táplálkozik, formálódik. Emiatt érzi meg egy nő sokkal korábban a ziláltságot, az összehangoltság hiányát.

A nő intenzíven éli át azt, hogy a testem az összecserélhetetlen egyéniségem kifejezője. A testemben „megnyilvánul” a lelkem, a vágyakozásom egyedi formát kap.

Egy nő a következőket írja: „A testem által ki tudom fejezni a méltóságomat. A mód, ahogy öltözőm: megmutatom, ki vagyok a magam és mások számára. Gesztusok, mozdulatsorok, melyek jellemzők rám: az egyediségemet mutatják. A mód, ahogy viselkedem, megmutatja, hogyan viszonyulok magamhoz. Fontos, hogy ne csak »anyagként« éljem meg magam, hanem szentként. Isten szentje vagyok.”

A lélek és a test ezen összhangja egy egészen lényeges pont a női életritmusban.

Egy újságban olvastuk: a személyiség integritása az, amik a sötétben vagyunk. Bárhogya is értették ezt abban a szövegkörnyezetben, biztosan benne

van az, hogy az összhang éppen ott mutatkozik meg, ahol senki nem lát engem.

Az önkibontakozásnak illeszkednie kell külső rendhez is, mert éppen a testünk által tapasztaljuk meg, hogy időhöz és térhez kötöttek vagyunk.

Fogódzók az erővel teli életstílus kialakításához

Sok mindent lehetne itt mondani, de csak két pontra szorítkozom, ami éppen a nőknek okoz újra meg újra gondot: a kontrollálatlan evés és a rendszertelen alvásidő. Mindkettő mellékes dolognak tűnik, de a ritmuskutatók ismeretei azt mutatják, hogy az életritmusunk ezekben is megnyilvánul.

Kontrollálatlan evés, bánás az élvezeti cikkekkel: ez a nők leggyakoribb „hétköznapi narkomániája”. Van, aki mindig egy pohárka bort vagy pálinkát iszik meg lazításként, a másik elszívja az egész pakli cigarettát, vagy nem tud úgy elmenni a hűtőszekrény vagy az édességes doboz mellett, hogy egy kis apróságot be ne kapna. Bájos gyöngeségek, gondolják sokan.

De a valóságban ezek a csekélységek később komolyabb szenvedélybetegséghez vezethetnek. Ha egy kicsit megfigyeljük magunkat, megállapíthatjuk, hogy a lelkileg kiegyensúlyozatlan időkben, ha egy kapcsolatban nem érezzük az elfogadást, erősödik a hajlamunk, hogy az ilyen kis „vigaszokkal” kárpótoljuk magunkat.

Ahol a vágyakozás nem kapja meg a helyes választ, mohó igények támadnak. A szenvedély átveszi a vágyakozás helyét. De míg a vágyakozás a

személyiséget összeszedetté teszi, a szenvedély rombolóan hat.

Egy másik dolog az *alvásidőssel való kontrollálatlan bánásmód*. Az asszonyok gyakran este sokáig fennmaradnak, bármilyen fáradtak is. Az anyák azért maradnak ébren, mert gyakran csak a késő esti órák azok, amikor egyedül maradhatnak. Még ha alibiként valamit dolgoznak is, a gondolataikkal foglalkozhatnak. De gyakran itt is a túlfáradás az ok, hogy túldolgozta magát. Reggel aztán nehéz időben újrakezdeni a napot.

Ez tisztán biológiai alapon is biztos út, hogy gyengítsük a saját ritmusunkat. A ritmuskutatók szerint a felkelés és lefekvés meghatározott időke-rete annyira fontos az egészség szempontjából, hogy legjobban tesszük, ha az üdülés alatt is tartjuk magunkat hozzá.

Ez a két pont – alvás és evés – nemcsak a biológiai ritmus szempontjából fontos. Mindenki, aki – pl. nagyböjtben – fegyelmezni próbálta magát az evési szokásaiban, tapasztalatból tudja: minden apró győzelemmel növekszik a *belső*, a lelki erő.

Ehhez egészen hasonló a helyzet az alvásszokásokkal is: aki hozzászoktatja magát, hogy lehetőleg azonnal felkeljen reggel, hamarosan észreveszi, hogy a *belső* kezdeményező és tetterő szinte magától növekedik.

Kellenek fogódzók, hogy ezeket a nagyon nehéz helyzeteket egyre inkább bele tudjuk integrálni a személyes életritmusunkba. Kentenich atya azt tanácsolja, hogy a szabad napjainkon is már este hatá-

rozzuk el, mikor akarok másnap felkelni. Családban élő asszonyok ezt természetesen nem tudják olyan egyértelműen eldönteni, mint az egyedülállók, de érdemes legalább egy időtartamot meghatározni. Az evésre vonatkozóan is jó, ha bizonyos fegyelemhez hozzászokunk, amit mindenki máshogy ér el. Egyik ember kirak egy kis képet a hűtőszekrényre, ami a kis kísértéseknél figyelmeztet: „most ne!”, a másik elrámolja az alkoholos italokat oda, ahol nincsenek szem előtt.

Egy asszony,

akinek a közelében megtaláljuk az összhangot

Ezek apró lépések, amik a saját személyiségünk integritásához vezetnek: figyelek magamra a részletekben is, az élvezeti cikkek használatában és az egészséges alvásigényem szempontjából is.

De ezek a dolgok *több* hatással járnak, mint az egyéni kibontakozásom.

A 2004/2005-ös év fordulóján az egész világot megrázta a délkelet-ázsiai cunami a számtalan áldozatával és beláthatatlan pusztításával. Mindig újra szóba kerül, hogy az utóbbi években drámaian megszorodtak a környezeti katasztrófák. Egy újévi prédikációban ezt a kérdést hallhattuk: ez a kizökkent teremtés, ami az ember ellen fordul, nem a mi kizökkent *bensőnk* tükröződése-e? Mennyire halad előre az ember belső széthullása, mert nem tanuljuk meg a saját természetünket, ösztöneinket, szenvedélyeinket a helyes módon integrálni személyiségünkbe.

Mennyire semmibe veszik az ember elemi méltóságát: a magzatok, a súlyos betegek és idősek emberi méltóságát!

Szent Pál a rómaiakhoz írt levelében rámutat, hogy az egész teremtés vágyakozva várja Isten fiainak megnyilvánulását. (Róm 8,19) Nemcsak az emberben rejtőzik az a vágy, hogy összhangban levő „életformát” alakítsunk ki. Az egész élet, az egész teremtés hordozza ezt a „vágyat” magában.

De a teremtésnek szüksége van emberekre, hogy a pusztító tévutaktól megszabaduljon, mégpedig *megváltott* emberekre. Ezt jelenti a Bibliában található „Isten gyermekeinek megnyilvánulása”. Ezek azok az emberek, akik megtapasztalják a Krisztusban való élet megváltó erejét, akik a keresetség által Isten szeretetébe kapcsolódnak be és ezáltal összhangba kerülnek önmagukkal és a körülvevő teremtéssel.

A bibliai hagyomány szerint a teremtés megzavarása az emberektől indult ki, bárhog is értelmezzük Ádám és Éva bűnbeesésének történetét.

És csak az emberek által zökkenhet vissza a teremtés az eredeti medrébe. A környezetszennyezés nyilvánvalóvá teszi a fontos törvény átfogóbb értelmezését: hogy az a mód, ahogy az egyén él, sohasem „magánügy”, mindig kihatással van a körülötünk lévő emberekre, sőt az egész teremtésre, pozitív vagy negatív irányban. Ott, ahol az ember önmagával összhangban van, „békítően” hat a természeti erőkre. Így egy „új teremtés” keletkezhet, ami nem az emberek ellen irányul, hanem belesimul

az Isten dicsőítésébe. Ez a kereszténység nagy jövőképe.

A kereszténység elénk hoz egy embert, akinél a világ még rendben volt a szó pozitív értelmében: Mária mentes maradt az eredeti bűn okozta megzavartságtól, hogy Jézus emberré válásakor teljesen egészséges emberséget tudjon továbbadni.

És ez az eredendően egészséges emberség az, ami Máriáról ránk száll, ha bensőséges kapcsolatban vagyunk vele.

Egy fiatal nő egy kapcsolatának válsága során került közel Máriához. Most is, ha az embertársai-val valami gondja akad, mindig Máriához fordul. Amikor biztatták, hogy keressen egy nevet, ami illik az ő Mária-kapcsolatára, sokáig nem jutott eszébe semmi. De aztán hirtelen átvillant az agyán: a Kapcsolatok Asszonya.

Ez a Mária-elnevezés összecseng az ő saját életvágyával. Ő is szeretne a kapcsolatok asszonya lenni, szeretni, teherbíró kötelékeket teremteni, bárhol is van. Számára Mária tükrözi az ép-egész embert, s eközben az Én-je legjobbját, személyes eszményét fedezte fel. Érezzük, hogy ebben a kapcsolatban közvetlen erők szabadultak föl, amik segítenek ennek a fiatal nőnek a saját ziláltságát legyőzni.

3. A boldogsághoz megérkezni – a szeretet mércéje szerinti életritmus

Az elmélkedésünk során újra és újra kiderül, a *saját életritmust* nem lehet néhány alapszabállyal kitalálni és begyakorolni. A személyes vágyakozás felfedezéséről van itt szó, amit Isten az életünkbe rejtett. Arról a vágyról, hogy egészen személyesen szeressenek és én szintűen személyesen szerethessem.

Az emberségünket kibontakoztató életritmus a szeretetből jön, a szeretetből él és szeretne a szeretetbe torkolni.

A kronobiológusok szerint az újszülött gyermek élete első percétől érzékeli az anyja érzelmi ritmusát. Az autista gyerekeknél ez nem figyelhető meg. Az autizmus az emberi kapcsolatok ritmuszavara, az autista gyermek az „én”-jének „börtönébe” van zárva oly mértékben, hogy képtelen szeretetet adni vagy elfogadni.

Személyes életritmusunk a szeretetből él: „Életünk szummája azok az órák, amikor szerettünk” – írja Albert Schweizer.

Életünk ilyen súlypontosítása a szeretet felől nagyon konkrét lehet. Ha az életminőségünk szummáját ez adja, akkor már van is egy szempontunk, hogy mi módon szabadítsuk meg az életritmusunkat a felesleges terhektől.

Fritz Esser, egy fiatalember Schönstatt alapító nemzedékéből, akinek Kentenich atya a lelki vezetője volt, a következő kérdéseket jegyezte föl:

„Az, amit most teszel és megélsz, valóban az, amit akarsz?

Az, ami miatt most szenvedsz, valóban az, ami miatt szenvedned kell?

Az, ami után most vágyakozol, valóban az, aminek beteljesületlennek kell maradnia?

Az, amit eddig a továbbfejlődésedért megtettél, valóban az, amit meg tudtál tenni?”

Hogy ezeket a kérdéseket tisztázni tudja, az egyénnek szüksége van egy személyes mércére: a személyes eszményre.

Az, amit teszek és megélek (a szeretetem kifejezése), valóban mélyebbé tesz, közelebb visz az emberekhez, akiket szeretek? A japán hegedűművész-nő, Midori, ezt mondja magáról: „Sosem lépek föl olyan darabbal, amit nem szeretek”.

Ha azokat a dolgokat, amiket amúgy is meg kell tennem, megtanulom szeretni, az tehermentesítő hatású. Ez úgy sikerül, ha összekötjük ezeket a tevékenységeket a szeretetünkkel: elvégzem a házimunkát, noha egyáltalán nem tetszik, a családom kedvéért, akit szeretek; vagy valamit, ami unalmas, a szeretett hivatásom kedvéért megteszem.

A szeretet feltétele érvényes olyan dolgokra is, amiktől szenvedünk. Az a kérdés pedig, hogy érdekes-e emiatt szenvedni, szintén a szeretetből kiindulva válaszolható meg.

Érdekes egy emberért szenvedni, vagy szenvedést magunkra vállalni, hogy valamilyen állapotot jobbá változtassunk. Érdekes „szenvedést” elviselni, ha segít valami jót még jobban tudni, pl. a mu-

zsikus erőfeszítései, hogy egy darabot jól játsszon, vagy a nyelvtanulás érdekében tett erőfeszítéseink, vagy akármi más, ami fontos nekünk.

Más szenvedések a szeretetből kiindulva viszont feleslegesek. Nem éri meg azért szenvedni, mert az „én”-em nem jutott érvényre. A szeretet szemszögéből néhány „álszenvedés” csak az „ego” stratégiai húzása, hogy a középpontba kerüljön.

A kérdés, hogy mindent megtettem-e a kibontakozásomért, nem újabb és újabb módszerek utáni kérdés, hanem a saját szeretetre kérdez rá: ebben vagy abban a kapcsolatban valóban már az erőm végénél vagyok, vagy szeretetből nem szabadul-e föl még sokkal több erő? Valamely ember iránti szeretetemet már eleget „ízlelgettem”?

Michelangelót egy gazdag család megbízta, hogy egy különleges szépségű szobrot készítsen. Keresett egy megfelelő márványtömböt. Amikor megtalálta, elkezdte kiformálni Dávid alakját a kőből. Hosszú idő telt el, a szobor elkészült és eljött a nap, amikor ünnepélyesen leleplezték a szobrot. Sok ember jött megcsodálni. Megkérdezték Michelangelót, hogyan tudott ilyen csodaszép szobrot készíteni. A szobrász ezt válaszolta: *„Dávid mindig is itt volt. Nekem csak a felesleges márványt kellett róla eltávolítanom.”*

A szépség, mondja Michelangelo, megtisztulás a fölöslegestől. Így van ez a saját életritmusunkkal is: szép lesz, kiteljesedett és erős, ha egyre inkább megtanuljuk a fölöslegest elengedni és teret adni a lényegesnek, vagyis a képességeinket szeretni. Ez

sikerül, ha arcot adunk személyes vágyakozásunknak, nevet találunk és formát adunk neki.

„Amit teszünk, ahogy munkálkodunk, amire vállalkozunk, létünk, életünk, lényünk minden lélegzetvétele szeretetből történjen, a szeretet által, a szeretetért” – írja Kentenich atya.

Az a nő, aki egyre inkább efelé növekszik, többszörös értelemben is megérkezik. Megtalálja önmagát, *megérkezik magához*. Az ilyen nőben belső nyugalom van, lelki békesség, ami a környezetre is áterjed: nem kell önmagának és környezetének semmit bebizonyítani, tudja, ki ő és a benne lévő magas mércére támaszkodik.

Az önmagunk lényegéhez való megérkezés egyben *Istenhez való megérkezés* is. „Érzi a szívem, hogy megérkezte” – írja egy misztikus az imájában. Isten megérkezik a szívünkbe, ha követjük a vágyakozásunkat. Megérkezünk Istenhez, erre vagyunk teremtvé. Mert maga az Isten helyezte belénk az ösvényt, hogy magához vonzzon bennünket: „Nyugtalan a szívünk, míg csak benned meg nem nyugszik.”

Az az asszony, aki egészen személyes szeretetből él, megérkezik másokhoz is. Kisugárzása van, ami vonzza az embereket, megnyílnak felé, és tud rájuk hatni. Mert a szeretet megőrzi az embert még az idegpróbáló időkben is az üresjáratoktól, megőrzi a „lelket”, s azt a képességet, hogy az életet sajátunkként éljük, és valóban megéljük.

Saját életritmusomat nem lehet megszerkeszteni.

Az által alakul ki, hogy érintkezésbe kerülünk a személyes eszményünkkel, ami iránt vágyakozunk, és

a szeretettel, hogy mindig tudunk *újrakezdeni*, a vágyakozásból erőt merítve, hogy vágyakozásunkat megvalósítjuk, amennyiben arcot, nevet és formát adunk neki, hogy mindig újra *megérkezzünk a szeretetbe*, mert életünket tudatosan aszerint rendezzük be.

Ez hosszú út,
de minden megtett lépésünkkel rövidebb lesz.
Kezdjünk rögtön hozzá, s induljunk el!

Minden igazi élet a vágyakozással kezdődik!

Tartalom

Előszó	5
1. Erő az elinduláshoz:	
„Minden a vágyakozással kezdődik”	11
1.1 Vágyakozás önmagunk kibontakoztatása és a világ hatékony alakítása után.....	11
1.2 Minden újra kezdődhet.....	12
1.3 Egy vágy sem marad beteljesületlenül	14
2. Energia a kitartáshoz:	
a vágyakozás, mint a „titokzatos X”	18
2.1 „Már nem is tudom, ki vagyok!” – arcot adni a vágyakozásomnak	20
2.2 „Már azt sem tudom, hogy hívnak” – nevet adni a vágyakozásomnak	27
2.3 „Teljesen szétzilált vagyok” – formát adni a vágyakozásomnak	37
3. A boldogsághoz megérkezni – a szeretet mércéje szerinti életritmus	44

ISBN 978-963-86371-9-2



9 789638 637192