



NÖVEKEDÉS ÉS BOLDOGGÁ VÁLÁS



Női lelkinap 2012

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin
NÖVEKEDÉS ÉS BOLDOGGÁ VÁLÁS

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek
Sr. M. Gertraud Evanzin

NÖVEKEDÉS ÉS BOLDOGGÁ VÁLÁS

Női lelkinap, 2012



Családkadémia-Óbudavár Egyesület
Óbudavár, 2012

Sr. Dr. M. Nurit Stosiek

Sr. M. Gertraud Evanzin

Als Frau wachsen und glücklich werden

Herausgeber: Sr. M. Gertraud Evanzin

A-1190 Wien, Schönstatt am Kahlenberg

© Schönstätter Marienschwestern, 2012

Fordította:

Vissiné Berényi Edit

Német nyelvi lektor:

Baka Gabriella

Magyar nyelvi lektor:

Hajduné Szabó Ágnes

ISBN 978-615-5149-31-3

Kiadja a Családakadémia-Óbudavár Egyesület

8272 Óbudavár, Kistelek u. 2.

www.csaladakademia.hu

kiado@csaladakademia.hu

Felelős kiadó: az Egyesület elnöke

Nyomdai előkészítés:

Palásthy Imre • www.PalasthyBt.hu

Nyomás: Vareg Kft., Budapest • www.vareg.hu

Felelős vezető: Bernwallner Viktor

BEVEZETŐ

E könyvecske címében rögtön két olyan céllal találkozunk, melyek nekünk, embereknek különösen is vonzóak: ezek a növekedés és a boldogság.

Ezeket a szavakat össze is kapcsolhatjuk: fejlődni szeretnénk, növekedni szeretnénk, és ez boldoggá tesz minket.

A kis Laura édesapja elé tartja dolgozatát, miközben egész arca ragyog: ötöst kapott rá. Az osztályból egyedül ő. Mégiscsak megérte tanulni! Jakob boldog: ő rúgta a döntő gólt. Jelenleg egyértelműen ő a legjobb csatár a csapatában. Nem is csoda, hiszen hetente legalább kétszer edz.

Mi a közös Laura és Jakob boldogságában? Dr. Eckart von Hirschhausen¹ hasonló élményeket átélt gyerekeket kérdezett meg, s a következőkre jutott: „Ezek olyan helyzetek voltak, amelyekben tanultak valamit, amelyektől többek lettek, s utána képesek voltak valamire, amire addig nem. Az embernek sem az iskolában, sem lovaglás vagy dzsúdózás közben, sehol sem pottyan az ölébe az eredmény, valamit tennie kell érte. De utána hihetetlenül büszke, hogy erőfeszítéseket tett, és legyőzte önmagát. Gyerekként sosem értettem, miért kell szüleim-

1 Dr. Eckart von Hirschhausen (1967-) német orvos, műsorvezető, kabarészínész, író

mel kirándulnom. Fel a hegyre, hogy aztán újra lejöhessünk – azt gondoltam, ez tiszta örültség, mikor itt is maradhatok! Azóta már látom, milyen jól tesz, ha az ember képes legyőzni kényelmességét. Nekiindul, először morog, semmi kedve az egészhez, de aztán dagad a keble a büszkeségtől, hogy mégis megtette. És legyünk őszinték: a császármorzsa vagy a jégkrém sokkal jobban ízlik fent a menedékházban, mint lent a völgyben! Lent maradhatunk, és megehetünk egy egész csokitortát, ha úgy gondoljuk, hogy ez boldoggá tesz minket. De utána nem leszünk különösebben büszkék arra, hogy megcsináltuk. A boldogság tehát gyakran abból fakad, hogy legyőztük önmagunkat, utána pedig még sokáig elégedettek vagyunk, és büszkék arra, amit elértünk.”

A növekedés boldoggá tesz. A kisgyerekeket annyira boldoggá teszi, ha valami újat fedeznek fel vagy tanulnak, hogy az erőfeszítést egyáltalán nem élik meg teherként. Életkorunk előre haladtával néha le kell győznünk önmagunkat, hogy olyasmibe vágjunk bele, ami előbbre visz minket. De ez a jó irány a boldogság felé. Elisabeth Noelle-Neumann² egyszer így foglalta össze német és amerikai kollégáinak a „boldogságkutatásban” elért eredményeit: „Akkor

2 Elisabeth Noelle-Neumann (1916-2010) a mainzi egyetem professzora, az allensbacheri közvélemény-kutató intézet alapítója, a német közvélemény-kutatás úttörője

érezzük boldognak magunkat, ha erőnket megfeszítve, akadályok, nehézségek, nélkülözések leküzdésével fejlesztjük adottságainkat és képességeinket. Erősebbé csak terhelés révén válnunk, sosem a kellemes életet, a könnyebb életet választva.”

Természetesen előfordul, hogy ajándékként kapjuk a boldogságot, ajándékként tapasztaljuk meg a szeretetet, vagy valami egyszerűen az „ölkbe pottyán”.

A boldogság a legfontosabb, a döntő tényező Istennek a velünk, teremtményeivel való szeretetkapcsolatában is: Ő boldoggá akar tenni minket, és nem remélt pillanatokkal ajándékoz meg, olyanokkal, amikor minden a helyén van, amikor kicsit belekóstolhatunk annak a másik világnak a boldogságába. Ugyanakkor azt is szeretné, hogy mi is tegyünk valamit azért, hogy életünk boldog legyen, nevezetesen, hogy növekedjünk: akarjunk növekedni, keressük a lehetőségeket a növekedésre, a növekedés útján járjunk.

Ez a könyvecske a növekedés lehetséges útjairól szól nőknek. Ha végigtekintünk egy nő életének szakaszain, észrevehetjük, hogy a növekedésnek bizonyos ritmusa van. Ezt a ritmust a napi ritmushoz hasonlíthatjuk: minden napszaknak megvan a maga színezete, különleges varázsa, és megvannak sajátos kihívásai. Nem érezzük magunkat egész nap egyformán, személyiségünk mégis ugyanaz marad egész nap.

Hasonlóan van ez a különböző életszakaszokban is: mindig én vagyok az, aki az egyes életszakaszokat megéli. De minden életszakasz új színnel és élményekkel gazdagít, mindegyik hozzátehet valamit bontakozó személyiségemhez.

Visszatekintve gyakran az az érzésünk, hogy gyorsan elszállt az idő. Életünk egyetlen napnak, egy pillanatnak tűnik.

Azért olyan fontos minden pillanatot igazán megélnünk, hogy boldogok legyünk, hogy mindegyik a növekedésünket szolgálja.

Ebben a könyvben felfedezőútra indulunk, hogy megtudjuk, a különböző életszakaszokban hogyan növekedhetünk, és hogyan lehetünk boldogok nőként.

FEDEZD FEL ÉLETED NAPJÁT

A napi ritmussal való összehasonlítás segíthet abban, hogy az életszakaszok hatalmas témáját valamelyest szemügyre vehessük.

Azt, hogy a nap melyik órájában járunk, gond nélkül megállapítjuk, ha az órára nézünk. Hogy fejlődésünknek – életünknek – éppen melyik szakaszában tartunk, azt már nem olyan könnyű meghatározni. Az életutak sokfélesége miatt biológiai óránk csak nagyon pontatlanul képes meghatározni lelki érettségünket.

Egy nő lelki fejlődését erősen meghatározza személyes életútja és az életben szerzett

tapasztalatai: az, hogy húszévesen vagy negyvenévesen alapít családot; hogy betegséggel és az öregséggel eddig csak tágabb ismeretségi körében találkozott, vagy három éven át ápolta az édesanyját, amíg az meg nem halt; hogy fiatalon karriert csinált, s most azt kérdezi, ennyi volt, vagy tudatosan otthon maradt a gyerekeivel, és most felmerül a kérdés, hogy visszamenjen-e dolgozni...

Vannak élettapasztalatok és kérdések, amelyekkel nem mindannyian ugyanabban az életkorban találkozunk automatikusan. De ezek a kérdések mindannyiunk számára fontosak.

Mégis létezik valamiféle „életkortengely”, amelyen hozzávetőlegesen mérhetjük, hogy az adott korú nők többsége – következésképpen valószínűleg mi is – mely fejlődési szakaszban jár.

A várható élettartam növekedésével társadalmunk az életkortengelyen érzékelhetően a fiatalodás irányába mozdult el: 30-40 éves fényképekre pillantva azt látjuk, hogy az akkori negyvenévesek többsége úgy nézett ki, mint ma az ötvenévesek. Néhány hatvan feletti asszony csodálkozva állapítja meg, milyen „öregnek” hat 25 évesen a mai 25 évesekhez képest.

Ez a „fiatalodás” azt is jelenti, hogy lelki érésünk kitolódik. Életünk bonyolultabbá vált. Van olyan 26 éves, akit teljesen kimerít a felnőtt élet, mert nem képes átlátni a munkahelyén és a magánéletében tornyosuló feladatokat. És édeskeveset segít, ha a nagymamája értésére

adja, hogy ő ebben a korban már két gyereket nevelt. Ma több időre van szükségük a nőknek, hogy megtanuljanak eligazodni személyiségükön és életükben, mert már nem léteznek általánosan elfogadott életminták. Társadalmunkban majdnem minden lehetséges. De a lehetőségekkel annak a veszélye is nő, hogy rosszkor rosszul döntünk.

Nem csoda hát, hogy a nők személyiségfejlődésük során ma gyakrabban kerülnek válságba, s egy-egy krízis néha tovább tart, mint régen.

Az emberek később öregszenek, a krízisek korábban jönnek és szaporodnak

Így hangzott egy kommentár, amikor felismerték az ún. „quarterlife” – azaz életünk negyedénél bekövetkező – krízist, amely a 20 és 30 év közötti fiatalokat érinti. Hamarosan „latelife” krízisről, azaz a késői felnőttkor válságáról is elkezdtek beszélni. Az életünk közepén bekövetkező válságról, a „midlife” krízisről már korábban is sokszor hallottunk.

A krízis nem a végét jelenti valaminek, hanem átmenetet egy újabb életszakaszba, s ez az átmenet tartalmazhat fordulópontokat is. Valami, ami 20 vagy 30 éves korunkban támaszt nyújtott, 40 vagy 50 éves korban már nem jelent biztonságot. Azok a megoldások, melyeket fiatalabb éveinkben a magunk számára megtaláltunk, későbbi életszakaszainkban szükség-

megoldásnak bizonyulnak, melyek nem állják ki az élet próbáját.

Ez érvényes a külső életfeltételekre (beleértve a tanulmányainkat és az anyagi biztonságunkat), és érvényes a lelki életünkre is: az évek során mindegyik változik. Amire korábban erőteljesen reagáltunk, az korunk előrehaladtával egyre kevésbé érint minket. Ami ifjúkorunkban vagy fiatal nőként lényegtelennek tűnt, most vonzóvá válik számunkra. Lelki teherbírásunk, a mód, ahogyan magunkat és másokat megítélünk, elvárásaink saját életünkkel szemben – mindez sok minden mással együtt az évek során átalakul.

Hogy ezek az átrendeződések lényünk legmélyétől ne elidegenítsenek bennünket, hanem állandóan erősítsenek, fontos, hogy ismerjük lelki életünk fejlődési szakaszait. És az is fontos, hogy bízzunk a saját erőnkben: mindannyiunkban megvan minden szükséges dolog ahhoz, hogy mindenkori feladatunkkal megbirkózzunk.

Lehet, segítségre van szükségünk, hogy ezt az erőt észrevegyük, és használni kezdjük. Az is egészen biztos, hogy újra és újra meg kell tapasztalnunk: szélsőséges helyzetekben nem vagyunk egyedül. De alapvetően mindig hinnünk kell: mindegyikünkben megvan a szükséges erő ahhoz, hogy az életünkkel megbirkózzunk.

Kentenich atya, a nemzetközi Schönstatt-mozgalom alapítója erre a feltételezésre építet-

te fel pedagógiai rendszerét 100 évvel ezelőtt. Saját elmondása szerint soha többé nem változtatott rajta, mert megtapasztalta, hogy mennyire igaz: az egyén képes nevelni önmagát, ha megkapja a megfelelő segítséget.

Ennek a segítségnek Kentenich atya szerint nemcsak természetes eszközei vannak, hanem része a kegyelem ereje is. Keresztényként nem utolsó sorban azért sikerül megbirkóznunk az élet kihívásaival, mert Jézus a keresztség szentsége révén bennünk, velünk él, és segít, hogy a nehéz időszakokban is győzni tudjunk. A keresztnység nem ráadás a „normál” élethez. Erőket szabadít fel, melyek segítségével képesek vagyunk megfelelően megküzdeni a különböző életszakaszok akár radikális változásaival és az átmeneti időszakok nehézségeivel is.

A Kentenich atya által felfedezett különlegesség a Máriával mint nevelőnővel való szövetség, a szeretetszövetség, melyet Mária köt velünk a Schönstatt-szentélyben. Ez a szövetség kettős „boldogságstratégiát” foglal magába: Mária a szeretetszövetségben teljesen elfogad minket, általa megtapasztalhatjuk, milyen boldogság az, hogy Isten szeret minket. De miközben ezt megtapasztaljuk, Mária arra buzdít, hogy növekedjünk, hogy dolgozzunk önmagunkon, hogy tegyünk meg mindent azért, hogy egyre jobbak váljunk. Ösztönzi személyiségünk kibontakozását, fejlődésünket. A boldogság

„alaptétele” a szeretetszövetségben így szól: semmit nélkülöd – semmit nélkülünk.

A következőkben a felnőtt nő életének minden szakaszát megvizsgáljuk.

Azok, akik még a felnőtt élet reggelén járnak, jó, ha ily módon előre tekintenek. Aki tudja, hogy milyen lehetőségek és milyen buktatók várnak rá az élet vándorútján, tudatosabban néz velük szembe, és másként használja ki a pillanatot.

Azok számára, akik már egy vagy több életszakaszt maguk mögött tudnak, fontos, hogy visszatekintsenek. Visszatekintve látszik, hogy az egyes szakaszok növekedésünket szolgáló feladatait már teljesítettük-e, vagy még van pótolnivalónk. Ez megfelel Kentenich atya alap gondolatának, mely szerint nemcsak a jelenben és a jövőben van lehetőségünk a formálódásra. Életünket azzal is pozitív irányba terelhetjük, hogy megvizsgáljuk, a tegnap mely lehetőségeit nem használtunk még ki, és ezekkel most élünk. Mert Teremtőnk, aki életünket kíséri, kegyelme által képes arra, hogy a sötét tegnapot olyan erővé, energiává változtassa, melynek segítségével ragyogó mát és holnapot tudunk felépíteni.

Senecának, az ókori római filozófusnak tulajdonítják azt a mondást, mely szerint elméleteken át hosszú az út, míg megtanuljuk élni életünket, de:

Rövid és hatásos az az út, mely példákon át vezet

Talán már önök is átélték: hallottak egy előadást valamiről, pl. hogy a gyerekeknek korlátokat kell állítani. Más dolog ezt elméletben megérteni, és egészen más aztán a kis vadócotkat ténylegesen is megnemesíteni. Ellenben ha példákat hallunk, akkor az belülről megmozdít, és hasonló, de mégis eredeti, számunkra megfelelő megoldásokat keresünk és találunk. A példák és a példaképek jelentik tehát a „rövid” utat, amelyen saját életünket élni tanuljuk.

Ezt a rövid utat választjuk, hogy életünk szakaszait helyesen közelítsük meg: minden egyes életszakasznál először *ismerőseinkre* gondolunk, azután megvizsgáljuk a növekedéshez szükséges sajátos *feladatot*, és végül néhány pillantást vetünk egy sikeres asszonyéletre, hogy ellessünk olyan *lépéseket*, amelyek elég konkrétak ahhoz, hogy megváltozzon tőlük valami, ugyanakkor elég teret hagynak arra, hogy mindenki a saját egyéniségének megfelelően valósítsa meg őket.

Ez a sikeres keresztény asszonyélet Jézus anyjának, Máriának az élete. Ő az egyetlen, aki végigélte Jézussal annak életét születésétől egészen feltámadásáig. Ha végigtekintünk Mária életének szakaszain – mint napszakokon –, akkor választ kapunk arra a kérdésre, hogy a Jézus Krisztushoz való közelség hogyan segít kibontakoztatni saját személyiségünket.

Hogy ez a kapcsolat Máriával, a több mint 2000 éve élt asszonnyal ma is, számunkra is

segítség lehet, azt a világon sok, a Schönstatt-mozgalommal kapcsolatban álló nő tapasztalata bizonyítja. Számukra Mária nemcsak példakép-pé, hanem anyai barátnővé, útítárssá és nevelőnővé is vált.

Kentenich atya élete egyik nehéz időszakában – a nemzeti szocialisták foglyaként a dachau-i koncentrációs táborban – leírta, hogy Mária hogyan növekedett élete során, és felvázolta, hogyan segíti ma az embereket a Schönstatt-szentélyből, hogy hozzá hasonlóan ők is kiállhassák életük próbáit.

Ennek az útnak a leírásához Kentenich atya központi bibliai helyeket és helyzeteket, valamint a Nap járását használta.

Alaposabban szemügyre véve felfedezhetjük, hogy Kentenich atya Mária lelki fejlődését vizsgálva olyan megfigyeléseket tett, és olyan kapaszkodókat talált, melyek a XXI. századi modern nő életében is használhatóak. Ebben a könyvecskében megpróbálunk ezek közül néhányat kibontani.

Derítsük fel tehát életünk „napját”, mikor milyen lehetőségeket kínál női mivoltunk kibontakoztatására. Az életkorok csak tájékozódásunkat segítik, egyénenként ettől eltérő lehet, hogy ki hol tart.

A REGGEL

1. szakasz (25-35 év)

A reggelen múlik a nap – mondja egy reklám. S van is benne igazság: reggeli hangulatunk gyakran egész napunkat meghatározza, sok minden már reggel eldől. Női létünk reggele felnőtt életünk első szakasza, nagyjából 25 és 35 éves korunk között.

1.1 Arcokat keresünk

Idézzenek fel emlékezetükben olyan ismerős nőket, akik ebben az életszakaszban járnak: hogy néznek ki, hogyan élnek, mi mozgatja őket?

Mi foglalkoztatja vagy foglalkoztatta, érdekli vagy érdekelte önöket, milyen kérdéseik, milyen álmaik vannak vagy voltak ebben az időszakban? Mire emlékeznek ebből az időből?

1.2 Feladatunk a növekedés útján

„A” fiatal nő nem létezik – ez az az életszakasz, melyet különösen is a sokszínűség jellemez, hiszen még az egész élet nyitva áll az ember előtt.

A fiatal nők tapasztalatai gyakran teljesen ellentételesek egymással. Arra a kérdésre, hogy mi a tipikus az ehhez a korosztályhoz tartozó nőknél, valaki ezt válaszolta: az a tipikus, hogy voltaképpen semmi közös nincs bennük; csak

nagyjából egyidősek, és nem tartoznak egyetlen jól meghatározható csoporthoz sem.

Ez a kijelentés megmutat valamit az alaphelyzetből: a fiatal nők gyakran átmeneti állapotban érzik magukat, a „már nem” és a „még nem” jellemzi őket. *Már nem* tartoznak az ifjúsághoz, *már nem* tartoznak a megszokott társasághoz, *már nem* a szülők kijelölt úton járnak, *már nem* az a baráti körük, amely évekkel ezelőtt volt – elköltöztek, egyetemre, főiskolára vagy valamilyen képzésre járnak.

Ugyanakkor *még nem* rajzolódik ki világosan, hogy mit is akarnak, merre fog haladni az életük, *még nem* mozognak biztonsággal a munkaterületükön, és mindenekelőtt önértékelésük *sem* áll *még* biztos lábakon.

A fiatal nők köztes helyzetben érzik magukat: már nem egyetemisták, de még nem igazán dolgozó nők, már nem tartoznak az ifjúsághoz, de még nem szülők, élményekre vágnak, de ugyanakkor arra is, hogy megállapodjanak, azonosulni vágnak, de különbözni is.

Az élet nyitva áll előttük, attól függően alakul, hogy mikor hogyan döntenek, hogy milyen értékek szerint tájékozódnak, életüket állandó keresésként élik meg. Életük egyedivé válik, a mai élet elszakad a hagyományoktól. Fontos, hogy az előttük feltáruló sokféle lehetőség egy pontban találkozzon, hogy így tényleg növekedhessenek, s ne a szólásnak legyen igaza: egy fennékel több lovat akart megülni.

Ebben az életszakaszban az a feladatunk, hogy kifejlesszük saját, tudatosan választott identitásunkat, hogy kitapogassuk: ki vagyok én, s mi az, ami csak külsőség rajtam? Azt gondolni, hogy már ebben az életszakaszban teljességgel megismerhetjük önmagunkat, túlzás lenne. A jövőre vonatkozó terveink gyakran még csak vágyak, nem sok közülük van a valósághoz. Sok minden utópisztikusnak tűnik, mégsem szabad mindent elvetni. Az a fontos, hogy megtaláljuk azt a pontot, amely köré minden más rendeződik, és a maga eredetiségében kibontakozhat. Ez a pont ott van, ahol megéljük, hogy elfogadnak, és olyannak látnak minket, amilyenek vagyunk.

Önmagunk megtalálása nagymértékben azon múlik, hogy felnőttiségünknek ebben az első szakaszában ott kapaszkodunk-e meg, ahol teljes mértékben önmagunk lehetünk, ahol egyszeri személyiségként növekedhetünk és bontakoztathatjuk ki önmagunkat. Schönstattban ezt így mondjuk: hogy megtaláljuk-e és további életünk iránytűjeként használjuk-e személyes hivatásunkat, személyes eszményünket.

Ha személyes hivatásunkat mint növekedésünk kiindulópontját nem kezdjük el legalább felfedezni, lelkünk ebben az állandó változásban máshol keres kapaszkodót. Vannak, akik erősen ragaszkodnak ahhoz, amit megszoktak – a szülői házhoz, szokásokhoz, a megszokott környezet-höz stb. Egyfajta „Csipkerózsika-álomba” merülnek: az élet lehetőség szerint maradjon olyan,

amilyen eddig volt. Későbbi életszakaszokban ez oda vezethet, hogy az ember úgy érzi, beszorították, és kitör, hogy végre megvalósítsa önmagát. Az effajta kitörés gyakran céltalan marad, ha továbbra is hiányzik a hivatás iránytűje.

A hivatásra mondott igen hiányát másképpen is szoktuk pótolni: erősen küzdünk, hogy önmagunk támasza legyünk, hogy mindent tökéletesen csináljunk. Sok fiatal nő tartja így magát állandó stresszben.

A hivatás nagyon személyes dolog, melynek az a megtapasztalás az alapja, hogy Isten szemében egyetlen vagyok, s hogy Ő egyedi útra hívott el engem. Ez felszabadítóan hat. Az egészséges személyiség számára nem léteznek vetélytársak. Ahol ez a tapasztalat hiányzik, ott könnyen eluralkodik a perfekcionizmus, mely sosem nyugszik, és sosem tudja azt mondani: ez most elég jó, vagy azt: lehetek olyan, amilyen vagyok. Mindig ott van a becsvágy, hogy még jobbak legyünk, nehogy másokkal szemben alulmaradjunk. Így túlzott elvárások elé állítjuk magunkat, s ez későbbi életszakaszokban lelki összeroppanáshoz vezethet.

Létezik egy harmadik mód is, amellyel a hivatásra ki nem mondott igent pótolni lehet: meg sem próbálunk önmagunkkal összhangban élni, hanem kialakítunk egy felszínes ént, amely állandóan változik. Mindig úgy viselkedik, ahogy éppen elvárják, párhuzamos világokban él, és

mindig megkeresi azt a szerepet, amely a legjobban illik a helyzethez vagy a hangulatához.

Későbbi életszakaszokban ennek lelki labilitás lehet a következménye, állandó késztetés arra, hogy a valós élet elől elmeneküljünk, mihelyt nehézség adódik.

Egész további életünk azon múlik, hogy milyen módon viszonyulunk a hivatásunkhoz. Hol talál otthonra a szeretetem? Ez a kérdés a leglényegesebb. Erre kell kimondanunk a döntő igent. Minden más – munka, élettér, életszemlélet stb. – változhat. A hivatásunk nem.

Ezen a ponton válaszút előtt állunk: meg kell találnunk azt az irányt, amely további életünket meghatározza.

Természetesen nem kell mindent világosan látnunk ahhoz, hogy kimondhassuk a döntő igent. Olyan igenről van szó, amely az Istennel folytatott párbeszédéből növekszik, és megragadja az Ő kinyújtott kezét, hogy Ő vezethessen minket tovább lépésről lépésre.

Vizsgáljuk meg ezt a folyamatot Mária életében.

1.3 Lépések a növekedés útján

1.3.1 A döntő igen

Názáretben Máriát egészen fiatal lányként látjuk. Meghozta az életét érintő legfontosabb döntést: arra érez elhivatást, hogy egészen Istennek szentelje magát, és hajadon maradjon.

A társadalmi viszonyok miatt azonban a házasságon kívüli élet nemigen lehetséges. De Isten gondoskodik: Mária talál egy férfit, aki szereti őt, és ugyanúgy, mint ő, ilyen életre érez elhívást. Ez megerősíti Máriát döntésében. S ekkor valami felfoghatatlan történik. Isten a követe útján tudatja vele, hogy őt szánja Fia édesanyjának. Hihetetlen ajánlat, mely Mária hivatását tekintve több szempontból is lehetetlen: *anya* legyen, pedig a szűzi életre érez elhívást, mint ahogy az a férfi is, akivel éppen eljegyezték egymást; *Isten* anyja legyen, pedig csak ember.

Mária világosan akar látni, visszakérdez. Nem kap részletes magyarázatot, csak homályos választ: „Istennek semmi sem lehetetlen” (Lk 1,37). Mégis ez a válasz lesz számára a biztos pont a lehetetlenségek közepette. Ebbe kapaszkodva tud igent mondani: igent annak az *Istennek*, akinek semmi sem lehetetlen.

A személyes hivatásunkra kimondott igen nem a tökéletes megoldás, mely minden kérdést tisztáz. Arra a pontra mondunk igent, amelyből kiindulva minden mással képesek vagyunk megbirkózni. Kentenich atya erről a názáreti helyzetről elmélkedve így ír:

„Ott küzdesz... vágyakozással telve az üdvösség felvirradtaért, amikor Gábrriel ajánlatot tesz, s az általad kimondott 'Legyen!' fénybe borítja a világot.”

Két fontos tényező tesz képessé minket, hogy kimondjuk a mindent eldöntő igent: *vá-*

gyakozással telve kell érte küzdeni. A hivatásunk feletti bizonyosság nem pottyan az ölünkbe, mint egy lottó ötös, vágyakozás, keresés és kérdések sora szükséges hozzá.

A hivatásunkat nem „alakíthatjuk ki” saját elképzeléseink szerint, annak Istentől jövő ajánlatként, ösztönzéseként kell érkeznie. Ezért aztán ébernek kell lennünk.

Amikor egy ember igent mond a hivatására, fényesebb lesz a világ, mert lehetővé válik, hogy Isten rajta keresztül ajándékozza szeretetét.

Időzzünk el még egyszer hivatásunknál mostani élethelyzetünkben, mondjuk ki még egyszer az igent, ismételjük meg mostani életünket látva! Igenünk foglalja magába a hivatásunkkal kapcsolatos lehetséges tévutakat és kerülőket is! Isten azokat is megengedi, hogy minket magához vonzzon.

1.3.2 A csoda helye az életedben

Tovább kísérjük Máriát, látjuk, amint világra hozza gyermekét. Látszólag megint csak lehetetlen körülmények között: egy népszámlálás miatti utazás közben, távol otthonától, egy istállóban, mert már sehol máshol nem akad hely. Kívülről nézve semmi nem utal arra, hogy itt éppen beteljesedik a nagy ígéret.

S ez mégis az a pillanat, amely megváltoztatja a világtörténelmet. Mária világra hozza Krisztust, akiről a próféták az igazság napjaként

jövendöltek (vö. Mal 3,20). Vele új időszámítás kezdődik.

A betlehemi jelenetről elmélkedve Kente-nich atya ezekkel a szavakkal fordul Máriához:

*„Csodálatos termékenységed által
elhoztad az igazság napját.”*

S így kéri őt:

*„Add újra lelkembe az Urat, hadd
legyek Krisztus-hordozóvá, hogy
lelkem felragyogjon a legfényesebb
napsütésben.”*

Amikor egy ember igent mond a hivatására, akkor több tör fel benne, mint emberi erő. Krisztus maga kezd általa történelmet írni. Egy új nap ragyog fel ebben a világban, mert az ilyen ember újat alkot annak az erejével, aki ezt mondja: „Lásd, újjáteremtek mindent” (Jel 21,5).

Isten mindannyiunk életében szeretne ilyen csodát tenni: a Krisztusban gyümölcsözővé válás csodáját. Ennek feltétele, hogy igent mondjunk hivatásunkra. Felnőtt életünk reggelén kell először kimondanunk ezt az igent.

1.4 Lelki elmélyítés

Elevenítsük fel újra azt az időszakot, amikor hivatásunk megtalálása volt a legfontosabb: amikor egy konkrét társ mellett döntöttünk; vagy amikor meghoztuk a döntést, hogy egyedül fogunk élni, vagy egy közösségnek leszünk a tagjai. Idézzük fel azokat a kérdéseket, amelyek elbizonytalanítottak minket, de idézzük fel en-

nek az időszaknak a vágyakozását és boldogságát is.

A visszaemlékezésben segíthet a következő dal:

Előttem a víz, szívemben a vágy és egyben a félelem is:

mi lesz belőlem?

A csónak készen áll, már csak egy lépés hiányzik,

s én érzem: most van itt a perc!

Ki tudja megmondani, jól döntök-e?

Néha azt kívánom: bárcsak itt lennél!

Egyedül érzem magam, de tudom: hordozol!

Ha nehéz is lesz: hű maradok!

És a szabadságom? Elveszítem?

Lehetek-e továbbra is teljesen önmagam?

*Rám tekintesz, új távlatok nyílnak meg előttem,
és érzem: a szeretet szabaddá tesz!*

*Szövetségben veled, Mária, meg merem tenni,
szereteted biztonságot ad.*

*Tudom, itt vagy, s kísérni fogsz,
így kimondom veled az IGENT!*

Előttem a víz, s szívemben a vágy.

Beszállok a csónakba, s tudom, velem vagy.

Istenem, indulok, megyek feléd.

És örülök – készen állok!

Istenem, jövök, hogy tiéd legyek,

s mindent elhagyok, mert te nem hagysz el engem.

*Maradnak kérdések, de hiszek szeretetedben,
vakon bízom benned, Uram, követtek.*

(Szöveg és dallam: Tabea Platzer, Schönstatt)

Nézzünk vissza életünkre: melyik „csónakba” szálltam be annak idején, milyen döntést hoztam? Milyen életutat jártam be azóta, s milyen úton járok ma?

Mit találok szépnek hivatásom útján járva? Mi nehezíti meg mostanában, hogy újra igent mondjak rá?

Kentenich atya így imádkozik Máriához fordulva: „Szentélyed a mi Názáretünk.”

Názáret – ez az a hely, ahol Mária igent mond a hivatására.

Számunkra ma a Schönstatt-szentély Názáret: az a hely, ahol Mária mellettünk áll a személyes hivatásunkért vívott küzdelmünkben, mellettünk áll, hogy igent tudjunk mondani életünkre akkor is, ha az nyomasztóvá válik, ha már nem látjuk értelmét semminek.

Szakítsunk egy kis időt, s bízzuk Máriára azt, ami pillanatnyilag megnehezíti számunkra, hogy hivatásunk útját járjuk.

És engedjünk utat örömteli tapasztalatainknak, melyekre ezen az úton szert teszünk.

A DÉLELŐTT

2. szakasz (28-45 év)

A délelőtt a munka ideje, a mindennapok állnak életünk középpontjában. Az első életszakaszban sok minden még csak ötlet vagy álom, most azonban belekerülünk az élet sűrűjébe. Mint a Nap, életünk is a csúcspont felé halad. Sok mindenre keresztül kell mennünk, hogy sikerrel járjunk. Életünk fő munkaidejében vagyunk.

2.1 Arcokat keresünk

Idézzenek fel emlékezetükben olyan ismerős nőket, akik ebben az életszakaszban járnak: hogy néznek ki, hogyan élnek, mi mozgatja őket?

Ha önök is ebben az életszakaszban járnak vagy már jártak, mi foglalkoztatja vagy foglalkoztatta, mi érdekli vagy érdekelte önöket, mire vágnak vagy vágytak? Mire emlékeznek?

2.2 Feladatunk a növekedés útján

Ebben az életszakaszban száz kézre és tengernyi időre lenne szükségünk, hogy mindennek megfeleljünk. Ez a próbák ideje. Az életről alkotott elképzeléseinknek a mindennapi kihívások közepette kell helyesnek bizonyulniuk. Sokat követelnek tőlünk a munkahelyünkön, sok energiát igényel házasságunk és családunk felépítése.

se. Ezekben az években sok nő egyszerűen beleveszik a hétköznapiakba, és örül, ha nagyjából mennek a dolgok.

Az egzisztencia megteremtése, a gyerekek és – alkalmasint – a munkánk sok energiát fölémésztene. Ez gyakran a rövid álmatlan éjszák, ill. az állandó fáradtság időszaka, amikor úgy érezzük, hogy teljesen kimerít minket a rengeteg feladat.

Mindenütt teljes valónkban ott kell lennünk, pedig sok mindenben még magunk is bizonytalanok vagyunk. Kisgyermekes pároknál a házastársi kapcsolat ilyenkor gyakran a második helyre szorul.

Az egyedülálló nők ebben az életszakaszban megint különleges kihívás előtt állnak: a komoly munkahelyi igénybevétel – mely lehet szép és kiteljesítheti életüket, ugyanakkor mindig kimerítő is – oda vezethet, hogy magánéletük egyre kisebb szerepet játszik, mivel más igyekszik előtérbe kerülni. Gyakran nem marad már lelki energia a mélyebb személyes igények kielégítésére. „Igazán élvezem a munkámat, még ha állandóan úgy is érzem, nem bírom tovább” – mondja egy 38 éves vezető beosztású ápolónő. „De nem marad időm kapcsolatokat építeni. Már három éve, hogy ebben a városban lakom, de semmire sem volt még időm, s valahogy energiám se nagyon van, hogy bármihez is hozzáfogjak, a munkám mindent kivesz belőlem. El is várják tőlem, hogy mindent beleadjak, töb-

bet, mint azok a kolléganőim, akiknek odahaza családjuk van.” Megtalálni az egyensúlyt munka és magánélet között, ez állandó erőpróba.

2.3 Lépések a növekedés útján

Ebben az életszakaszban az a legfontosabb, hogy szokásrendet, ritmust alakítsunk ki, amely a számunkra legfontosabb dolgokat tartalmazza. Ez a szokásrend a *saját* igényszintünket tükrözi, s ezért egyáltalán nem átlagos, hanem egészen különleges.

Ebben az életszakaszban tényleg sok nő igyekszik hétköznapijainak ritmust adni, azokat igényesen alakítani. De gyakran az történik, ami diéták esetében: mivel egyszerre túl sokat szeretnénk elérni, s a hétköznapiok saját dinamikájával nem számolunk, fellép a jojóeffektus. Így a kiábrándultság és olyan hórukk-próbálkozások között hánykolódunk, melyekben gyakran utópisztikus célokat tűzünk magunk elé.

Legkésőbb mostanra világossá válik, hogy milyen fontos ismernünk a saját hivatásunkat, mert csak így tudjuk eldönteni, mit teszünk és mit nem, még akkor sem, ha hátrányunk származik belőle, vagy ferdén néznek ránk.

Ennek az életszakasznak nagy feladata: *ne feledd, miért élsz!*

Ha ezt a feladatot figyelmen kívül hagyjuk, akkor egyfajta nyughatatlanság alakulhat ki bennünk: mértéktelenség a munkában, az élvezetekben, mindenféle javak megszerzésé-

ben, az elismerés hajszolásában. Hiányozni fog a lényeg: annak megtapasztalása, hogy a *saját* életemet élem, amely illik hozzám, s amelynek megfelelek, amelyben elérhetek valamit.

2.3.1 A kis változtatások művészete

Kentenich atya itt a fiatalasszony Máriára irányítja tekintetünket, aki látja felnőni fiát, el látja a házat, aki egy zsidó asszony átlagos hétköznapiját éli. Mária erejét „csendes, erős hétköznapi életszentségében” látja.

Csendes, vagyis nincs nagy felhajtás körülötte, Máriának nem kell folyton bizonyítania önmagának. És *erős*, vagyis terhelhető, teherbíró.

Hétköznapijaimat a hivatásomból kiindulva „csendesen és erősen” alakítani – ez ennek az életszakasznak a feladata. Ha már csapkodnak fejkünk felett a hullámok, nem árt tisztázni magunkban, hogy valamikor az erősen összegubancolódott szálak is függetlenek voltak egymástól, és lépésről lépésre gyakran nagyon jól ki lehet bogozni őket.

Sokszor ösztönösen rátalálunk egy-egy apró megoldásra. De mivel nem tudatosulnak bennünk, újra eltűnnek. Ezért olyan fontos ez a két jellemző: csendesség és erő.

Csendesség: befelé hallgatózunk, észleljük az aprócska, nem feltűnő megoldásokat, melyekre gyakran nem tudatosan találunk rá, s amelyek nagyon jól beválnak.

Erő: kitartóak vagyunk, s ami segített, azt gyakrabban alkalmazzuk és erősítjük.

Konkrétan ez így nézhet ki: a hétköznapiak közül nem mindegyik egyformán erőt rabló és stresszes. Szakítsunk rá egyszer egy kis időt és mérlegeljük: az utóbbi időben mely átlagos hétköznapiak voltak mások, kicsit oldottabbak, kicsit örömtelibbek, kicsit megnyugtatóbbak? Mi lehetett ennek az oka? Például ilyen válaszok születhetnek: kipihentebb voltam; szép volt az idő; nem terveztem olyan sok mindent arra a napra, ezért több időm maradt...

Ezek a válaszok esetlegesnek tűnnek, de gyakran apró, fontos feladat rejlik bennük: nem zsúfolom túl a napomat, figyelek arra, hogy kipihentebb legyek...

Ha ezt tudatosítjuk magunkban, akkor változtatási lehetőségek egész listája áll elő, s ezek nemcsak szép ötletek, hanem egyszer már segítettek, még akkor is, ha abban a pillanatban ennek nem is voltunk tudatában.

Ilyenkor az a fontos, hogy kiválasszunk egyet közülük (egyszerre sose többet!), és azt következetesen megvalósítsuk, s naponta egyszer ellenőrizzük, a legjobb, ha írásban. Aki ezt megteszi, hamarosan rájön, hogy örömét leli benne, mert tényleg változik valami. Ez aztán arra ösztönöz, hogy folytassuk. Néha egészen kicsiny dolgok segíthetnek. Ez egészen konkrétan a „csendes, erős hétköznapi életszentség”. Egy következő mesterfogás:

2.3.2 A kevésbé rossz már jó:

vegyük észre a javulást

A délelőtti mint életszakasz egyfajta perfekcionizmusra ösztönöz: az ebben a korban lévő nők nagy része legszívesebben mindent párhuzamosan és természetesen a lehető legjobban csinálna. Ez egészséges sportszellem, de egyben önigazolásunk eszköze is.

Pontosan ezért fontos, hogy megtaláljuk a siker *helyes* mértékét: nem szabad, hogy negatív mellékhatások kedvünket szegjék, amikor a mindennapjainkon próbálunk javítani. Mindig változik valami jó irányba, csak gyakran túl magasra tesszük a mércét.

Hiszen már az is javulás, ha valami kevésbé rosszul megy: mégiscsak kibírtam, és nem takarítottam ki mérgelődve a gyerekem rendetlen szobáját, még ha őt magát eddig nem is sikerült rávennem, hogy rendet rakjon; elértem a férjemnél – még ha csúnyán nézett is utánam –, hogy egy este ő vigyáz a gyerekekre, s én kicsit kikapcsolódhatok.

Aki szeretne javítani a hétköznapijain, annak meg kell tanulnia értékelni a kis eredményeket, nem szabad hagynia, hogy a negatív kísértőjelenségek megbénítsák. Azokkal majd a következő lépésben lehet foglalkozni.

Ez szélsőséges helyzetekben is segít. Néhány fiatal nőt letartóztattak egy totalitárius rendszerben, mert egy vallási közösséghez tartoztak, és – a vád szerint – a fiatalságot negatívan (ugyan-

is vallásosan) befolyásolták. Egyikük később ezt mesélte a fogság idejéről: „Jönnek az életben olyan helyzetek, amikor az ember gyorsabban érkezik. Számomra ez a fogság volt... A börtönben nem találkoztunk. Mikor félélévente kihallgattak minket, örültünk, mert olyankor láthattuk egymást. Sokat nevettünk, amikor együtt voltunk, s ez egészen elbizonytalanította a bírókat. Ha az embernek van belső világa, megmenekült.”

Aki a rosszban is talál jót, az erősebb: a kihallgatás félelmet keltett, de alkalom volt a találkozásra és egymás támogatására. Ezek a fiatal nők észrevették a kis fényt a kihallgatás sötét mivoltában, s arra használták, hogy erőt merítsenek belőle. Ettől megváltozott a helyzet, a bírók fölre kerekedtek.

A jóra való érzék isteni adomány, a Szentlélek ajándéka. Teret adni ennek a Léleknek, hogy ne süllyedjünk el a hétköznapiakban, ez nagyon fontos ebben az aktív „délelőtti” életszakaszban.

Kentenich atya itt a Tábor-hegyi történetekkel hozza összefüggésbe Máriát: mivel Mária teljesen átadja magát a Szentléleknek, „teljesen körülveszi őt a Tábor-hegyi ragyogás”, azaz mindent tiszta, kedvező fényben lát, s ezért erősebb, mint az őt körülvevő bénító erők. Nekünk is szükségünk van erre a „másik” lélekre, a Szentlélekre, hogy ne veszítsük el érzékünket a bennünk és másokban rejtőző jóra, hogy szemünk legyen a kevésbé rossz, a jobb, a jó irányába megtett apró lépésekre.

2.4 Lelki elmélyítés

Időzzünk el egy kicsit a Tábor-hegyen történeteknél.

Az apostolok felmentek Jézussal egy hegyre. Ez fáradtságos volt, erőt igényelt. Aztán egyszer csak megszűnt minden fáradtság. Jézus elváltzott a szemük előtt, ruhája ragyogó fehér lett, s egy felhőből hang hallatszott: „Ez az én szeretett Fiam, őt hallgassátok” (Mk 9,7). A hétköznapiok küzdelmei közepette ez olyan tapasztalat volt, amelyben láthatóvá vált egy másik valóság. Annyira szép volt, hogy az apostolok meg akarták állítani az időt, sátrakat akartak verni (vö. Mk 9,5).

De nem maradhattak a hegyen. Viszont velük maradt a megtapasztalt boldogság, és segítette őket, amikor nem sokkal ezután elkezdődött Jézus szenvedése.

Hogy ne égjenek ki, éppen a „délelőtt” aszszonyainak van szükségük olyan pillanatokra, amelyekben az idő szorítása, a hétköznapiok terhei, a „menni kell” nyomása elveszti jelentőségét, súlytalanná válik attól, hogy a hétköznapiok közepette megtapasztalnak egy másik valóságot.

De ez nem csak az ebben az életszakaszban járó nőkre érvényes: mindannyiunknak szükségünk van a magunk Tábor-hegyére, hogy a hétköznapiok taposómalmában nehogy elfelejtsük, miért is élünk.

Kentenich atya Schönstatt alapításakor a Schönstatt-szentélyt Mária Tábor-hegyének ne-

vezi, és kifejezi azt a vágyát, hogy mindenki, aki majd eljut oda, megérezze: „Jó itt lenni. Itt akarunk sátrat verni, ez lesz a kedvenc helyünk.” (P. Joseph Kentenich)

Sokan közülünk így élük meg a szentélyt. A schönstatti kegyképet elviszik az otthonukba, a munkahelyükre, hogy Mária közelségében, az ő pillantásától kísérve újra és újra nézőpontot tudjanak váltani: itt, a mindennapok közepette, itt van a Tábor-hegy, mert Isten velem van, és azt mondja: Ne feledd, miért élsz. Te az én szeretett gyermekem, szeretett lányom vagy.

Időzzünk el itt egy pillanatra, hadd visszhangozzék bennünk ez a valóság. Segítsen minket ebben egy dal, melyet egy asszony nyomasztó élethelyzetben írt Máriához, Schönstatt háromszor csodálatos Anyjához:

*Csendben képed elé lépek,
s te szelíd mosollyal rám tekintesz,
mindent megértő szemmel rám tekintesz,
s többé már nem is akarok elmenni innen.*

*1. Anyám, én mindent elmondhatok neked,
mindent, ami foglalkoztat.*

*Rád tekintek, és pontosan tudom, mennyi
mindent átéltél.*

Te ismered egy nő szívét.

*2. Anyám, néha kínlódom, és semmi sem sikerül.
Fáj a lábam, durva a tenyerem. Te mindezt átélted.
Te ismered egy nő napját.*

3. Anyám, olyan sokat aggódom az enyéimért.
Erőlködöm, pedig pontosan tudom: nem lehet
egyedül békét teremteni.

Te ismered egy nő szenvedéseit.

4. Anyám, ma hadd köszönjem meg neked a
boldog időket,
mindazt, ami jön, s mindazt, ami volt. Készen
állok számodra.

Te mindig egészen közel vagy hozzám.

(Szöveg és dallam: Viola Seibold)

Ahhoz, hogy a „délelőtti” feladatával megbirkózzunk, a legjobb segítség egy érett nő közelsége, akinél minden feszültséget és terhet letehetünk. Egy ilyen nő élő „Tábor-hegy”, nála jól érezzük magunkat. Ha az ő szemével nézünk, akkor az, ami összekuszálódott, a helyére kerül, mert újra eszünkbe jut, hogy miért is élünk: akkor élünk igazán, amikor szeretünk – s ez még túlterheltség esetén is lehetséges. Mária mint anyai barátnő a Schönstatt-szentélyben sokak számára ilyen támasz: ott van a mi Tábor-hegyünk.

Sohasem késő kialakítani ezt a kapcsolatot, s a délelőtti feladata is elkísér minket ezen az életszakaszon túl is.

Mérlegeljük: mi segít nekem személyesen, hogy feszült helyzetekben is kiegyensúlyozott maradjak?

A DÉL

3. szakasz (42-58 év)

Délben a Nap delelőre ér, de ezzel a fordulat is bekövetkezik: innentől kezdve hanyatlik. Ez életünk középső szakaszának képe. Először keressünk megint ismerős személyeket.

3.1 Arcokat keresünk

Idézzenek emlékezetükbe olyan ismerős nőket, akik ebben az életszakaszban járnak: hogy néznek ki, hogyan élnek, mi mozgatja őket?

Ha önök is ebben az életszakaszban járnak vagy már jártak, próbáljanak meg visszaemlékezni: mi foglalkoztatja vagy foglalkoztatta, mi érdekli vagy érdekelte önöket? Milyen kérdéseik és álmaik vannak vagy voltak? Mire emlékeznek?

3.2 Feladatunk a növekedés útján

Életünk delének megvannak a sajátos jellemzői: a nők nagy része a csúcson érzi magát, biztosan áll a lábán, és örömmel tapasztalja személyiségének bontakozását, sőt késztetést érez a további formálódásra. Ezzel egy időben megjelennek a biológiai öregedés jelei: változik a hajszín, a betűk a könyvekben vagy az utcanévtáblákon életlenné válnak, olyan dolgok, melyek felett néhány évvel korábban lazán átsiklottunk, most minden fizikai vagy lel-

kierőnket igénybe veszik. Sajátos találkozása ez életkedvnek és gyengeségnek. Sok nő ebben a korban az öregedés első jelei ellenére elégedettebb az arcával, a testével, mint korábban, s jobban tudja kezelni kisebb rosszulléteit is.

Másoknál teljes erővel kitör a változó kor, a lelkükben összevisszaság uralkodik, ingerlékenyek, s fizikailag is el kell viselniük egyet s mást.

A kapcsolatok is változnak: vannak asszonyok, akikből nagymamák lesznek, másoknak idős szüleikért kell többet tenniük. Változik a szülő-gyerek szerep, most a szülők azok, akik segítségre szorulnak.

A munkájukban lassan a csúcsra érve felmerülhet a kérdés, hogy nem lenne-e jó még egyszer – talán utoljára – változtatni. Egyébként is egyre sürgetőbbek a döntések, nincs már annyi nyitott kérdés, mint fiatalabb éveikben.

A mérlegkészítés ideje következik arról, ami elmúlt, s ami még jön. Egy élete delén járó nő már nem tiszta lap, megélt már egyet s mást az életben. Ez biztosabbá teszi az embert, de formálja is.

3.3 Lépések a növekedés útján

Két kép segíthet az életközép növekedési lehetőségeit bemutatni, melyeket a nagy misztikus, Avilai Szent Teréz használt elmélkedéseiben: ezek a selyemhernyó lepkévé változása, illetve a borospince képe. Lássuk először az elsőt.

3.3.1 Alakulj át

Az életközép kezdete bizonyos szempontból hasonló ahhoz az időszakhoz, amikor a hernyó bebábozódik. Ebben a stádiumban a báb belül teljesen átalakul, csodálatos lepkévé válik, mely szabadon emelkedik a levegőbe.

Hasonlóan radikálisnak élik meg nem is kevesen a változó kort. Belső elvárások és külső korlátok kerülnek egymással szembe, néha úgy tűnik, hogy csak akadályok vannak.

Ez egy nehéz köztes állapot: a régi eltűnőben van, és az új még nem látszik tisztán. Ki kell tartanunk, de tehetünk is azért, hogy kedvezően alakuljanak a dolgok. Ehhez néhány ötlet:

Az érzés, hogy számunkra *már* sok minden *nem* lehetséges, tényleg bénítóan hathat. Ezért ajánlatos a „*helyette*” szócskát használni. Mihelyt valami nem megy már olyan jól, a keletkező szabad teret felfoghatjuk úgy, mint lehetőséget valami újra és szépre: a gyerekek kirepültek (hiányoznak...), akkor most *ehelyett* beiratkozom egy nyelvtanfolyamra, amelyre már régóta vágyom. Már nem bírok erőmön felül teljesíteni a munkahelyemen, *helyette* inkább abban próbálok jó lenni, hogy a lényeges feladatokra összpontosítok.

Egy következő fogás lehet alaposan megfigyelni, mi látszik már abból az új személyből, aki e nagy változás után világra jön. Örömteli lehet új előnyös vonásokat felfedezni magunkon, pl. könnyebben tudok nemet mondani, ha nem ér-

dekel egy meghívás; élvezem az egyedüllétet, és nem leszek – mint korábban – rögtön nyugtalan; már nem olyan fontos számomra, hogy úgy nézek ki, mint a lányom, jobban tudom vállalni a koromat stb.

Ahhoz, hogy egy bizonyos könnyedséggel tudjunk újat kezdeni, fontos, hogy a terhektől megszabaduljunk. Ahogyan a lepke leveti a bábbőrt, az én életemben is vannak dolgok, melyekre néhány éve talán még szükségem volt (vagy úgy gondoltam, hogy szükségem van), de időközben feleslegessé váltak: bizonyos kapcsolatok, melyeket csak másokra való tekintettel tartok fenn; tárgyak a lakásban; ruhadarabok; szokások, melyeket eleinte talán élveztem, de időközben feleslegesen rabolják az erőmet. Egy asszony évekig sült szomszédainak is mézeskalácsot, s ez egy idő után belső elvárássá vált számára. Mikor férje hirtelen megbetegedése miatt az egyik évben elmaradt a sütés, érezhetően megkönnyebbült. A következő évben egyszerűen újra kihagyta. S meglepetésére a szomszédok nem is hiányolták annyira, amennyire tartott tőle.

Könnyebb csomaggal menni tovább, nagyobb életörömmel élni tovább: fontos, hogy ezeket a pozitív kilátásokat szem előtt tartsuk, amikor nehéz valamit elengednünk.

Életünk közepén járva az átalakulás egyik különösen érzékeny pontja s egyben döntő momentuma az érzések és érzelmek világa, a

szeretetünk. Ezeket az Avilai Szent Teréztől vett másik kép segítségével vizsgáljuk meg.

3.3.2 *Ereszkedj le a borospincébe*

Ez a kép eredetileg az Ótestamentumból, az Énekek énekéből való. A menyasszony mondja vőlegényéről: „Bevezet a bornak házába, fölöttem lebeg zászlaja, a szerelem” (Én 2,4). A borról mint a szerelem boldogságáról van szó.

Avilai Szent Teréz arra hívja fel nővértársai figyelmét, hogy a vőlegény *vezeti le* menyasszonyát ebbe a titokzatos pincébe, miután az hiába kereste őt. Kentenich atya ezt mondja ugyanerről a bibliai helyről: a vőlegény „visszafojtott lélegzettel” figyeli, hogy a menyasszony miként reagál erre a „szerelmi bújócskára”, hogy feladja-e, vagy továbbkeresi őt. S egyszer csak megjelenik, és ő maga vezeti be menyasszonyát „amikor akarja, s ahogy akarja” – újra Avilai Szent Terézt idézve.

Ez egy nehéz időszak, az érzéseink mintha eltompultak volna olyan dolgok iránt, melyek eddig élvezetet jelentettek számunkra. A másik oldalon ugyanakkor a legkisebb izgalom is felzaklatja lelkünket. Ellenérzések, évekkal ezelőtti csalódások, beteljesületlen vágyak és hasonlóak, amelyekről azt hittük, hogy már rég feldolgoztuk őket, teljesen felborítják lelki egyensúlyunkat.

Kentenich atya rámutat, hogy ez az életszakasz nagy kegyelemmé válhat. Megint Máriára

irányítja a figyelmünket, s így írja le őt életének delén:

„Forró vágyakozással fogadtad, ami az Úr szívéből és szájából jött.” Az a fontos, hogy ebben az életszakaszban nyitottak legyünk egy másfajta lelki táplálékra: Isten egészen személyesen szeretne minket megajándékozni szeretetével.

Mária nyitott, „Istennek teljes bensőséges-séggel kiszolgáltatta”, ahogy Kentenich atya fogalmaz. A bensőségesség itt azt jelenti: a szeretet és megértés iránti vágyamat nem söpröm félre azért, mert az emberektől már nem kapom meg azt, amire szükségem van, hanem Isten elé állok. Gyermeikien kérem, a lehető legnagyobb vágyakozással, hogy újra rejtse el szeretetében úgy, ahogyan jónak látja.

Hagyjuk, hogy Isten a „borospincébe” vezessen minket. Ez azt is jelenti:

3.3.3 Hagyom nevelni az érzelmeimet

Talán ellenérzéseim vannak valakivel vagy valamilyen feladattal szemben, kerülöm ezt a személyt vagy azt a tennivalót, bár pontosan tudom, hogy ez nem jó. Isten, mivel szeret, újra és újra szembesíteni fog ezzel, és életem delén elérkezett az idő, hogy Teremtőmnek ezt a hívását meghalljam: ezen a ponton változtatnom kell önmagamon.

3.3.4 Megszabadulok régi érzelmi terheimtől

Talán fáj, hogy fiatal koromban nem tanulhattam tovább, bármennyire is szerettem volna; vagy egy régi családi vitát nem bírunk lezárni, bár igazából már senki nem tudja, miért tart; az is lehet, hogy előítéleteket hordozok magamban egy bizonyos embercsoporttal szemben. Ha őszintén megvizsgáljuk a kérdést, lesz néhány dolog, amely szemünkbe ötlük.

3.3.5 Őszinte vagyok az indítékaimmal kapcsolatban

Miért teszem, amit teszek, s hogyan teszem? Például amikor panaszkodom, hogy milyen hálátlanok a gyerekeim, akiknek mindent megadtam; vagy dolgozó nőként az „otthon lévő” sógornőmnek mindig arról beszélek, hogy milyen megterhelő két helyen – a családban és a munkahelyen – is helytállni, de hát szükség van a pénzre stb.

Néhány negatív érzéstől megszabadulhatnánk, ha panaszaink és cselekedeteink indítékát tisztábban látnánk.

3.3.6 Elengedem éretlen álmaimat

Isten egy bizonyos életutat adott elém, és minden életútnak vannak korlátai és veszteségei. A szomszéd kertje mindig zöldebb. De aki túl sok beteljesületlen vágyat cipel magával még élete delén is, azt ezek a vágyak gátolni fogják abban, hogy új, hívogató célok felé induljon.

Feladatunk tehát, hogy elengedjük azokat az érzéseket, beállítódásokat, melyeket eddig nem dolgoztunk fel vagy hagytuk, hogy akadálytalanul befészkeljék magukat a lelkünkbe. Ez nehéz és belsőleg megterhelő, mint – a korábbi képpel élve – a borospincébe vezető csúszós, sötét lépcsőn leereszkedni.

Érdemes leereszkedni a sötét lépcsőn. A borospincében az vár ránk, amit már az első életszakaszban mint tényleges boldogságot megsejtettünk, de a maga teljességében még nem tudtunk befogadni, mert lelkünk edénye még nem volt elég mély: a szeretet csodája, melyet Isten minden embernek személyesen felkínál.

Életünk közepén az a fontos, hogy erőinket még egyszer összegyűjtsük utunk további, döntő szakaszára, s mélyebbre jussunk, mint fiatalabb éveinkben, mindenekelőtt a szeretetben.

Mária közelsége segíthet ebben. Ezért Kentenich atya bátorít minket, hogy tudatosan keressük és engedjük, hogy segítse formálni szeretetre való képességünket: „Ezért kérdezzük meg Anyánkat, mégpedig az Énekek éneke szavaival: 'Mondd meg, hol laksz, hol tartózkodsz délben?'” (P. Joseph Kentenich)

Mielőtt áttérünk a délutánra, jó, ha rövid ideig itt is elidőzünk: hogy is van ez az én életemben?

3.4 Lelki elmélyítés

Kentenich atya Máriát, az élete delén járó asszonyt Betániával kapcsolja össze, ahol Lázár lakik testvéreivel, Mártával és Máriával. A betániai jelenet egyik mondata mintha ennek az életszakasznak az összefoglalása lenne: „Márta, sok minden nyugtalanít, pedig *csak egy a szükség*” (Lk 10,41).

Életünk delén az a feladatunk, hogy a lényeg felé forduljunk. Mindent, ami felesleges teher számunkra utunk további részén, le kell tennünk.

Ez nem könnyű. Már az sem könnyű, hogy a felesleges anyagi dolgokat elengedjük. Még nehezebb lehet olyan érzelmeket elengedni, amelyek megnehezítik az életünket: bűntudatot, valaki iránt érzett haragot, amikor nem tudunk megbocsátani, vagy felrovunk valamit magunknak illetve másoknak. Ha ezeket nem engedjük el, nem tudjuk teljesíteni ennek az életszakasznak a feladatát. Képletesen szólva: aki leereszkedik a szeretet borospincéjébe, annak bensője tiszta, üres edény legyen, hogy befogadhassa és élvezhesse az értékes bort. Mária segíthet nekünk ebben a tisztulási folyamatban. Sok Schönstatt-szentélyben ott áll szimbólumként a korsó.

Hasonlóan ahhoz, ahogy a kánai menyegzőn a szolgák Mária intésére a korsókat megtöltötték vízzel, és Jézus a vizet értékes borrá változtatta, Mária ma is hív minket: adj oda mindent,

ami a lelkedet terheli, s bensődet akadályozza, hogy Isten kegyelmét befogadd.

Ez különösen az életük delén járó nőknek, de nekünk is, mindannyiunknak nagy segítség lehet: mindazt, ami akadályoz minket abban, hogy belülről szabadok és boldogok legyünk, adjuk újra és újra Máriának, hogy ő odatartsa fiának, s könyöröggön értünk: „Nincs boruk” (Jn 2,3), elfogyott szeretetük „bora”; változtasd érzéseik, tapasztalataik, csalódásaik „vizét” a szeretet „borává”! Ha beleolvasunk a Bibliába, látjuk, hogy Jézus az édesanyja kívánságára szívesen cselekszik, megadja az átalakulás csodáját.

A DÉLUTÁN

4. életszakasz (55-72 év)

A délelőttel ellentétben a német dialektusokban egész sor elnevezést találunk a délutáni időszakra, melyek gyakran a délutáni étkezéssel kapcsolatosak: a kávézás, teázás, uzsonna jó példák erre. Már ez is mutatja, hogy általában úgy érezzük, a délután kevésbé rohanós, mint a délelőtt. Lelkünk szeretne már kicsit megnyugodni, megpihenni, másokkal találkozni – a délutáni kávézás ma is kedvelt alkalom a nők körében.

Életünk délutánjának is megvannak a maga jellegzetességei: „Nem élhetjük életünk délutánját ugyanazon program szerint, amely szerint a reggelt éltük, mert ami reggel sok, az este kevés lesz, s ami reggel igaz, az este már nem az.” (C. G. Jung)

4.1 Arcokat keresünk

Idézzenek emlékezetükbe olyan ismerős nőket, akik ebben az életszakaszban járnak: hogy néznek ki, hogyan élnek, mi mozgatja őket?

Ha önök is ebben az életszakaszban járnak vagy már jártak, próbáljanak meg visszaemlékezni, mi foglalkoztatja vagy foglalkoztatta, mi érdekli vagy érdekelte önöket? Milyen kérdéseik és álmaik vannak vagy voltak? Mire emlékeznek?

4.2 Feladatunk a növekedés útján

Ha eddig építkezésről volt szó, most a gyümölcsérés és a betakarítás ideje következik. Már nem az a legfontosabb, hogy továbbra is ugyanúgy teljesítsünk, hanem hogy gyümölcsöt érleljünk és teremjünk.

Sokan higgadtabbnak élik meg magukat, bizonyos dolgokat nyugodtabban viselnek. Életmódjuk a korábbi életszakaszokhoz képest gyakran nem sokat változott. Ami más lett, az a problémákhoz, nehézségekhez való hozzáállásuk. Sokuk számára megkönnyebbülést jelent, hogy pontosabban tudják megítélni saját lehetőségeiket és korlátaikat.

Mindazonáltal gyakran fiatalabbnak érzik magukat valódi életkoruknál. Egy marketingtanulmányban a megkérdezett 55 és 65 év közötti nők egybehangzóan azt állították, hogy középkorúak, azaz a középső generáció tagjai. Ugyanakkor a növekvő életkorral egyre fontosabbá válik, hogy önmagunkat olyannak lássuk, amilyenek valójában vagyunk: annak az idősödő nőnek, aki továbbra is úgy öltözködik, mint egy 30 éves, érezhetően több gondot fog okozni az öregedés, mint annak, aki elfogadja tényleges korát. Kentenich atya újra és újra figyelmeztet, hogy időben el kell kezdeni felkészülni az öregedéssel járó, egyre növekvő korlátozottságra.

Éhhez az is hozzá tartozik, hogy másképp kell értelmeznünk az egészséges életérzést: minél idősebbek leszünk, annál több állandó

egészségügyi problémát kell normálisnak elfogadnunk. Az, hogy jól érezzük magunkat, egyre kevésbé jelent panaszmentességet, inkább csak azt, hogy panaszaink nem lépik túl az elfogadható mértéket.

Most, az „ifjú öregkor” idején fontos, hogy önértékelésünket újra a megtartó alapra helyezzük: nem azért vagyok értékes, mert teljesítek, hanem azért, mert az én Teremtőmnek drága és fontos vagyok. Sokszorosan bizonyított tény: „Helyes önértékeléssel és az öregedésről alkotott pozitív képpel rendelkező emberek jobban tudnak élni az életük kínálta lehetőségekkel, mint kortársaik, akik állandóan elégedetlenek önmagukkal. És ez független a bankszámlától, a lakókörnyezettől, az egészségi állapottól vagy a baráti körtől. Közvélemény-kutatások kimutatták, hogy azok az emberek, akik saját öregeedésüket nem annyira leépülésként, mint inkább továbbfejlődésként élik meg, jobban érzik magukat, a negatív énképpel rendelkező azonos korúak viszont inkább levertek és letargikusak.” (Eva Tenzer³)

Ennek az életszakasznak nagyon érzékeny pontja a kapcsolati háló: a „délutáni” nők gyakran meghatározó személyiségei, középpontjai egy-egy csoportnak. Az édesanyák életében ez az az idő, amikor már a gyerekeknek is van családjuk, s ezért egy egész nagycsaládot kell összefogniuk. Munkavégzésük utolsó éveiben

3 Eva Tenzer (1968-) német író, újságíró

az ilyen korú nőket gyakran rálátásuk, „beavattottságuk” miatt keresik. Elég tapasztalatuk van ahhoz, hogy bizonyos munkahelyi „játszmákon” átlássanak, eléggé higgadtak, hogy a lényegtelen dolgokkal ne foglalkozzanak, s ugyanakkor (még) elég energiájuk van, hogy szükség esetén változtatásokat érjenek el.

Ideális lehetőség, hogy személyiségünk minden erejét még egyszer be vessük! De a nehézség is itt vár ránk. Mert bármennyire is keresettebbnek érzik magukat a „délután aszszonyai” emberi s gyakran munkahelyi tapasztalataik miatt, a környezet elismerése valahogy mégis elmarad. Bizonyos természetességgel várják el és fogadják szolgálataikat. Ha érkezik egyáltalán valamilyen reakció, akkor az gyakran fiatalabbak kritikus megjegyzése, akik úgy érzik, hogy az idősebb elbizonytalanítja őket önértékelésükben. Könnyen az az érzésünk támad, hogy kihasználnak minket. Lehet, hogy válaszul megbántódunk és önmagunkba zárkozunk, ha nem vesszük észre, hogy az önmegvalósítás új formája van születőben.

Ilyenkor jusson eszünkbe C. G. Jung gondolata, hogy a délutánt nem élhetjük ugyanazon program szerint, mint a délelőttöt: a fiatal lányoknak és nőknek meg kell élniük, hogy személyiségük értékes és egyedi. Szükségük van mások érezhető és ismétlődő megerősítésére. Csak így növekszik az önbizalmuk.

A déli s mindenekelőtt a délutáni életszakaszban áthelyeződik a hangsúly. Egyre inkább fontossá válik, hogy ne önmagunkkal foglalkozzunk, hogy túlnőjünk magunkon. „Ha valaki túllépve önmagán másokkal kezd foglalkozni, ebben az életkorban is lesz értelme az életének” – írja Ingrid Riedel⁴. A döntő az, „hogyan az ember ne magát tartsa élete egyetlen érdeklődési tárgyának.”

Kentenich atya ugyanezt a következő szavakkal foglalja össze: teremtmény önátadás, „egy másik élet, másik nagyság önzetlen szolgálata”. Ez az érettségnek olyan foka, amikor képesek vagyunk „önmagunkat önzetlenül odaajándékozni” (George E. Vaillant⁵).

4.3 Lépések a növekedés útján

4.3.1 A tehetséget ingyen kapjuk, az odaadás az igazán értékes

„A tehetséget ingyen kapjuk, az odaadás az igazán értékes” – a délután asszonyainak is szólhatnának ezek a szavak, melyeket Michelangelo tanára mondott az ifjú művésznek útravalóul.

Ez az az életszakasz, amikor a természetes adottságok, a személyiség szépsége és bája elsősorban már nem az önismeret szempontjából fontosak, hanem mások, vagy valamilyen ügy ill.

4 Ingrid Riedel (1935-) német pszichoterapeuta, a zürichi C. G. Jung Intézet docense

5 George E. Vaillant (1934-) amerikai pszichiáter, a Harvard Medical School professzora

cél iránti odaadássá alakulnak, mely a következő nemzedékeket szolgálja. Erik H. Erikson⁶ ezt nevezte el generativitásnak (generare = létrehoz, előállít).

Az érett odaadásnak ez a lelkülete Máriától indul, amikor – élete délutánján – végigjárja fiával a szenvedés útját, és mellette van halálában.

Kentenich atya ezt a következő elmélkedésben foglalja össze:

*„Csendben halad a Nap áldott útján,
a Golgotára vezet minket a Lélek.
Látom, hogy anyai szíved lemond,
bátran lemond minden anyai jogáról.
Egyszülött fiaddal odaajándékozod magad
a világ üdvösségéért a trónuson ülő Atyának.”*

Azokban az időkben, amikor fia reflektorfényben állt, amikor mindenki ünnepelte, Mária háttérben maradt. Most azonban, amikor Jézust üldözik, kigúnyolják és kínozzák, ott van, vele együtt szenved, és erősíti, hogy küldetését befejezhesse. Odaadja magát fiával együtt „a világ üdvösségéért”: ez olyan cél, mely túlmutat saját életén. Készen áll, hogy ezért magát és legkedvesebbjét – a fiát – elengedje. Fájdalma mély, de nem veszi eszét. Úgy tűnik, tudja, mi fia küldetése, és csendben ugyan, de mérhetetlenül szenved vele. Mária nagyságát e pillanatban csak az értheti meg, aki Jézust is érti. Jézus azt mondta magáról, hogy nem azért jött, hogy őt

6 Erik H. Erikson (1902-1994) német-amerikai pszichoanalitikus

szolgálják, hanem hogy ő szolgáljon, s odaadja életét váltságul sokakért (vö. Mt 20,28). Jézusnál jobban nem lehet összefoglalni, mi az emberi nagyság: azt jelenti, hogy odaadjuk önmagunkat másokért. Mária engedte, hogy fia elvezesse őt erre a nagyságra, amely életünk délutánjának legfontosabb célja.

Az élet délutánján járó nők számára bukta-tó lehet saját, egyre gyengülő természetük: az életkor előrehaladtával a magányt egyre fájóbb-nak érezzük, mert egyre elkerülhetetlenebbé válik. Erőnk megfogyatkozásában is van valami végérvényes.

Nehéz megélni, hogy még meglévő energiáink ellenére egyre inkább az események pere-mére szorulunk, amikor a fiatalabb nemzedékek teljes erőbedobással tevékenykednek, az élet-bölcsességre pedig, amellyel kétségkívül szolgálhatnánk, senki nem tart igényt.

Aktív éveink vége kicsit olyan, mint egy há-tárátlépés. Nem mintha a nyugdíjasok új világá-ban unatkoznánk. De valami mégiscsak megvál-tozott: létfenntartásunk szempontjából teljesen mindegy, hogy reggelente pontosan azt tesz-szük-e, amit elterveztünk vagy nem, hogy egyál-talán csinálunk-e valamit vagy nem.

Ez felébresztheti bennünk a kreativitást, mi-vel többé nem nehezedik ránk nyomás.

De ugyanilyen nagy a kockázata annak is, hogy néma passzivitásba csúszunk vissza, vagy elkezdünk önmagunk körül keringeni. Mert

mindaz, ami eddig elkötelezettséget kívánt, megszűnik, a belső indíttatás pedig gyengül.

4.3.2 Új küldetésélmény

Ahhoz, hogy tovább növekedhessünk, a természetes motivációnál többre van szükség: új küldetésélményre, arra az erőteljes megtapasztalásra, hogy küldetésünk egyben élethivatásunk is, olyan feladat, melyet csak mi oldhatunk meg. „Ott van a küldetésed, ahol igazán boldog vagy, amikor a világ nyomorúságával találkozol” (Frederik Bücher).

Most még inkább fontos, hogy megtaláljuk azt a helyet, ahol Istennek szüksége van ránk, hogy egy kicsit megváltoztassuk a világot. Vannak nők, akik egészen új területen találnak maguknak feladatot.

Újra csak az a fontos, hogy mindent odaadjunk, ami élethivatásunkban ránk bízott.

Kentenich atya Máriára irányítja tekintetünket: Jézus halálának megrázó élménye után érthető lenne, ha visszahúzódna vagy legalább is magányra vágyna.

De a püNKöSDi teremben találjuk őt az apostolok közösségének szíveként-lelkeként. Megint odaadja mindenét. Kentenich atya így ír erről:

*„Ott az egyház számára könyörögtél a Lélekért,
amely megszabadította a félmegoldásoktól,
amely Krisztus ismeretére vezette,
az apostoli és vértanúlelket benne felszította.”*

Erre a lélekre van szüksége a délután aszszonyainak is: olyan erőre, amely megőrzi őket a félmegoldásoktól, attól, hogy elbátortalanodjanak, félúton megálljanak, feladják ahelyett, hogy minden erejüket összeszedve életművüket kiteljesítenék.

Akaratlanul is felmerül a kérdés: van-e egyáltalán életművem, amellyel nyomot hagyok a világban, ha életem véget is ér egyszer?

Fontos, hogy megvizsgáljuk ezt a kérdést: mi az életművem? A családom? Talán egy olyan ember, akinek segített kibontakozását? Egy projekt, amelynek megvalósulásához én is hozzájárultam?

Fontos, hogy meg tudjuk nevezni életművünket, mert erőt nyerhetünk belőle, amely szükséges ahhoz, hogy újra mindent beleadjunk, és hogy az öregedés szaporodó korlátain úrrá legyünk: ezek nem azért vannak, hogy elbátortalanítsanak, hanem hogy segítsenek a lényegre koncentrálni. Ez a lényeg pedig, amelyen végső soron minden múlik, a küldetésünk.

4.4 Lelki elmélyítés

A Nobel-békedíjas Simon Perez, aki 2007-ben 83 évesen lett Izrael államfője, ezt mondta: „Minden időmet, amim csak van, a békének kell szentelnem. A jövőről nem csak feltételezésekbe kell bocsátkozni, a jövőt alakítani kell.” Az ő életműve: küzdelem Izrael békéjéért.

Egy találkozón így szólt az atya a házaspárokhöz: „Tegyék meg, amit megtehetnek. Men-

jenek a szentélybe, és kérjék a Szűzanyát: ajándékozz nekem küldetést!” Ezt egy asszony szó szerint vette. Elment a Schönstatt-kápolnába, és esedezve kérte Máriát, mutassa meg neki, mi a küldetése. Néhány héttel később ez az argentin asszony autóval járt a városban. Mint már oly sokszor, most is látta az éhező, rongyos gyerekeket a zajló nagyvárosi élet közepén, s a fiatalokat, akik ételmaradék után kutattak a szemétkben. Sokszor látta már ezt a képet, de ezúttal egészen személyesen megérintette őt. Világossá vált számára, hogy itt van az élethivatása. Ebből a megtapasztalásból fakadt az az elköteleződés, amely időközben szegény gyerekeket segítő nemzetközi projektté nőtte ki magát.

„Mutasd meg a küldetésem” – a Máriához való szentélybeli kötődés sok, az élete délutánján járó nőnek segít, hogy élethivatását egészen konkrétan megragadhassa: legyen az társadalmi elkötelezettség vagy a tudatos döntés, idősebbként fiatalabb mellé állni, és az élet fontos kérdéseiben tanácsot adni, vagy egy beteg családtagot ápolni – nem az a fontos, hogy a küldetést mások milyen nagynak látják, hanem az, hogy elvégezzük azt a feladatot, melyet Isten ránk bízott, hogy kicsit jobbra váljon általunk a világ.

Álljunk meg egy pillanatra, s kérdezzük meg magunkat: miben áll személyes élethivatásunk? Van-e rá szó, van-e rá kép?

AZ ESTE

5. szakasz (70 éves kor felett)

„Ahogyan a Nap a sugarait bevonja, hogy megvilágítsa önmagát, úgy kell az idős embernek befelé fordulnia, saját énjéhez odafordulnia és a bensőjében lévő gazdagságra rátalálnia.”
(C. G. Jung)

5.1 Arcokat keresünk

Idézzenek emlékezetükbe olyan ismerős nőket, akik ebben az életszakaszban járnak: hogy néznek ki, hogyan élnek, mi mozgatja őket?

Ha már önök is ebben az életszakaszban járnak: mi foglalkoztatja önöket, mi fontos az önök számára, mit szeretnének még elérni?

Egy 73 éves asszony, aki 47 éve ment férjhez, négy gyermeke és hét unokája van, ezt mesélte: „Amikor a gyerekeim felnőttek, és elkezdtek önálló életüket, nagyon nehezemre esett elengedni őket. Ebben az időszakban a Schönstattért végzett munka adott erőt. Amikor kevesebb lett a feladatom, és a férjem nyugdíjba ment, reményvesztetté váltam, és belül csak ürességet éreztem. Egészségügyi problémákkal küszködtem, a konyhakertünkre rá se lehetett ismerni. Szociális területen is megfogyatkoztak a tennivalók. Pedig azt gondolhatná az ember: milyen csodálatos, végre jut idő mindenféle szépre-jóra.

Mi segített, hogy ezen a ponton újra kézbe vegyem és magam alakítsam az életem? Először is néhány kompromisszumra volt szükség a férjemmel – időközben sok közös dolgunk lett. Különböző, természettel, művészettel és kultúrával foglalkozó szemináriumokra járok, s közben megtanulok értékelni sok új, eddig ismeretlen dolgot is. Nagyon jól jön a kreativitásom, új dolgokba is belevágok, ami sok örömet okoz, és gazdagodást jelent számomra. Így fedeztem fel a foltvarrást, időközben már alkotok is ezt-azt, amivel másoknak örömet okozhatok. Nagyon intenzív a kapcsolatom a gyerekeimmel és az unokáimmal. Elég egy telefonhívás, s őszintén meg tudunk beszélni vagy vitatni dolgokat, így harmonikusan élünk együtt. Heti gyalogos zárandoklatom a Mária-kápolnához erőt és bátorságot ad, hogy bizalommal tekintsek a jövőbe. Hálával gondolok vissza az elmúlt évekre, melyekkel Isten megajándékozott.” (Agnes Ott, Schönstatti Nőkongresszus, 2011)

5.2 Feladatunk a növekedés útján

„Megöregedni olyan, mint felmászni egy hegyre. Minél magasabbra jut az ember, annál inkább fogy az ereje, de annál távolabbra is lát” – mondja Ingmar Bergman, a svéd filmrendező. A képet tovább vihetjük: csak az hódította meg a hegyet, aki felér a csúcsra. Aki kicsivel előbb feladja, a legszebbtől fosztja meg magát. Idős korban is lehet még feljebb jutni: lehet, hogy

testünk gyengül, de lelkileg és szellemileg még mindig fejlődhetünk.

León Burdin, aki sok éven át lelkipandozóként tevékenykedett egy párizsi onkológiai klinikán, ugyanezt az igazságot egy másik képpel szemlélteti: „Életünk utolsó oldalát is meg kell írunk! Csak azzal együtt lesz az egésznek értelme. Ez még egyszer mindent összefoglal, kijavít, lezár. Röviden: ez az utolsó oldal az, ami életet ajándékozik. Mert az életet csak a maga teljességében lehet továbbadni, ha az utolsó pillanatok is benne foglaltatnak.”

Az öregedést kutató Paul Baltes⁷ ezt írja: „Az időskort az élet utolsó kalandjának tekintem. Ezt a kalandot méltósággal végigcsinálni a XXI. század egyik legnagyobb egyéni és társadalmi kihívása lesz.”

5.3 Lépések a növekedés útján

Az élet utolsó kalandjával méltósággal megbirkózni – ebben segít a következő két nagy „lépés”.

5.3.1 Apróságek

Életünk délelőttjét vizsgálva már találkoztunk azzal a fiatal nővel, aki egy totalitárius államban egyházi munkája miatt másokkal együtt börtönbe került.

Ő mesélte később, hogy a börtönben egy ritka művészetet tanult meg: hogyan lehet ap-

7 Paul Baltes (1939-2006) német pszichológus, gerontológus

róságokra odafigyelni, és azokat Isten szeretetének ajándékaként fogadni. Ezt mondta: „Hogy ezt a művészetet megismerjem, börtönbe kellett kerülnöm. Korábban csak a nagy dolgokat vettem észre. Az életem magától értetődő dolog volt. Minden magától értetődő volt.” De a börtön megváltoztatta a látásmódját, megtanulta észrevenni az apró dolgokat. A börtönben csak szürke falakat láttak. Egy nap arra szállt egy madár. „Azóta szeretem a madarakat.” Egy másik alkalommal, amikor kb. 900 fogolytársával sétáltak körbe a nagy udvaron – mindenütt szürke falak, a nagy szürkeségben az örömnak nyoma sincs –, megpillantott egy kis zöld fűcsomót. „Olyan szép volt! Ott az ember értékeli ezeket a dolgokat.” A börtönben nem volt kilincs. Azóta „minden kilincs ajándék, minden kilincs a szabadság jele számomra”.

Kis apróságok. De ahogy ő mondja: „Mindен apróság szeretet, mindenütt megtalálhatók Isten szeretetének nyomai. Csak akkor tudunk boldogan tovább növekedni, ha észrevesszük ezeket az apró bizonyítékokat.”

Ez megszívlelendő bölcsesség az élet alkonyán is, amikor az élettér egyre jobban beszűkül, és a nagy élmények és változások már a múltéi. Most az a fontos, hogy az apró dolgokat a szeretet ajándékaiként lássuk, hogy értékesnek találjuk őket.

Ezt az életművészetet Kentenich atya Máriáról szóló elmélkedésében az estével kapcsolja

össze („A Nap nyugodni készül”), és rámutat, hogy Mária a hitben való látást szeretné erősíteni bennünk,

*„hogyan az életet Isten szemével lássuk,
s mindig mennyei fényben járjunk.”*

Kéri Máriát:

*„Add, hogy ebben a fényben a hit révén
lássam,
hogyan Atyám szeretete ma is elkísért.
Az adományokért, melyeket ma nekem
ajándékozott minden mérték felett,
a küldetésemhez való hűség legyen a
köszönet.”*

A küldetésünkhöz való hűség, ez most, az élet alkonyán nem más, mint a személyes élet-hívásunkhoz való hűség annak minden magasságával és mélységével, igen arra az útra, melyen Isten vezetett, mert visszatekintve érzékelhetővé válik számomra Isten irgalmassága. Ezáltal válik ez az igen hálatelt igenné.

Egy asszony édesapja halála után megtalálta annak naplóját. Ennek az embernek nehéz élete volt. Szokásává vált, hogy nyomasztó élmények után a nap legvégén köszönetet mondjon Istennek. Néhány mondat a naplójából:

„...éjfél tájt beszélgettünk M.-mel [a feleségével] kínzó gondjaimról. Mane nobiscum, Domine! (Maradj velünk, Urunk!) Deo gratias (mindenért!)”

*„23 órakor vége ennek a nehéz napnak.
Mane nobiscum, Domine!!! Ave Maria,
ora pro nobis!! Deo gratias!!!”*

*„23 órakor vége. Mane nobiscum,
Domine!!! Ezért a nehéz napért: Deo
gratias!!!”*

*„... vége egy borús napnak. Ezért: Mane
nobiscum, Domine! Deo gratias!”*

A hála bizalommal tölt el az iránt, akinek köszönetet mondok, s a bizalom elveszi a haláltól való félelmet. Aki a kis dolgokban Isten szeretetének ajándékait látja, az nem fél állandóan a „kellemetlen meglepetésektől”, melyekkel Isten előállhat. A hála olyan, mint egy varázspálca, amely különösen az utolsó életszakaszban segít, hogy az „itt és most”-ből a lehető legtöbbet kihozzuk, s ugyanakkor örömmel tekintünk előre, de nem a végre, hanem az örökkévalóság új napja felé.

5.3.2 „It is a wonderful life”⁸

Ezek voltak az utolsó szavai egy 51 éves schönstatti atyának néhány hónappal azután, hogy egy későn felismert, agresszív daganatos betegség elragadta íróasztala mellől. Nemzetközi feladatai voltak. Amikor betegségét felismerték, éppen Afrikából érkezett, és Ausztráliába készült. Élete egyik pillanatról a másikra megváltozott – a teljes erőbedobás után most ereje rohamosan megfogyatkozott. De mély hitéből

8 „Az élet csodálatos”

fakadóan végig tudott menni az Isten tervei szerinti úton.

„It is a wonderful life”, az élet csodálatos. Nemcsak vissza-, hanem előretekintve is elmondhatjuk ezt, örömmel várva az új, örök nap kezdetét.

Kentenich atya valahol ezt mondta: A halál sokak számára megsemmisülés. Számunkra a voltaképpeni élet fellobbanása, kezdete. S így kérte Máriát:

„Taníts engem naponta úgy élni, hogy könnyű legyen a halál, ahogy az méltó a mennyország örököseihez.”

Mindennap úgy élni, hogy a halálunk könnyű legyen – ez az utolsó életszakasz fontos alapgyakorlata. Halálunk órájában már semmilyen megtévesztő manőverre nem lesz lehetőség. „Oly sok mindent cipelünk magunkkal az életben. Kötéltáncosok és színészek vagyunk. A halál órájában minden lehull. Istennel közvetlenül fogunk szemben állni” – így ír Kentenich atya arról, ami az élet alkonyán döntő fontosságú: hogy elérjük, hogy őszinték legyünk önmagunkhoz és Istenhez, ne áltassuk se magunkat, se Őt, és ugyanakkor szilárdan bízunk abban, hogy irgalmával egész életünket kiteljesítheti, jóra fordíthatja.

Annak, hogy erre a végső tisztaságra – megtisztulásra – eljussunk, legszebb útja, hogy Isten előtt újra egyre inkább gyermekké válunk, engedjük, hogy egyre jobban átjárjon minket az

eljövendő felett érzett öröm. Mária közelsége nagy segítség lehet abban, hogy sok mindent elengedjünk, s mindenekelőtt, hogy egy gyermek örömeivel induljunk a másik világban ránk váró élet felé. Halála órájában minden ember számára elkezdődik az utolsó, döntő utazás. Aki örül utazása céljának, jobban felkészül, s felkészültebben indul neki. Ez életünk alkonyának nagy feladata: felkészülni az új, örök hajnalra, amely a halál éjszakája után következik: It is a wonderful life!

5.4 Lelki elmélyítés

Kentenich atya Mária életének alkonyát szemlélve így imádkozik: „Vágyakozásod lendített át a mennyországba...”

Képzeld el, hogy egy olyan országba szeretnének utazni, amelyről fantasztikus beszámolókat hallottak. Az utazás sokba kerül, hosszú ideig spóroltak rá, ez életük álmának beteljesedése. Hamarosan itt az indulás pillanata. Milyen várakozás lesz önökben, hányszor fognak gondolatban újra és újra előre szaladni álmaik célja felé! Ez a játék segít elképzelnünk, milyen intenzíven várhatta Mária a mennyországot, a fiával való találkozást. Az örökkévalóság iránti vágy tőlünk annyira idegen, hogy a meghalás gondolatához gyakran sokkal inkább a félelem, mintsem az eljövendő feletti öröm kapcsolódik.

„A szentélyen keresztül mindig felfelé mutatsz..., míg csak fel nem készítesz minket

az örökkévalóságra” – így imádkozik tovább Kentenich atya. Mária szeretne magával ragadni minket az örökkévalóság felett érzett örömébe, sőt az örökkévalóságból is közel akar lenni hozzánk. Ezért jó újra és újra elidőzni a szentélyben és elképzelni, milyen szép lehet az a világ, amelyről Pál apostol azt mondja, hogy szem nem látta, fül nem hallotta még, amit Isten az őt szeretőknek készít (vö. 1Kor 2,9).

ZÁRÓ GONDOLAT: ÉLETÜNK MINT EGY NAP

Kentenich atya egyszer megkérdezett néhány fiatal nőt, akik beöltözésükkel elindultak a schönstatti Mária-nővérek közösségébe vezető úton:

„Átélték már a boldogságot?” S mindjárt válaszolt is: „Biztosan, különben nem lennének itt.”

E könyvecske végén feltehetjük ezt a kérdést önöknek, olvasóknak: átélték-e már nőként a növekedés boldogságát? A válasz ez lehet: bizonyára, különben már rég letették volna ezt a könyvet.

Kentenich atyának a fiatal lányokhoz intézett szavai minket is végigkísérhetnek életünk „napján”. Ezt mondta nekik: „Az elmúlt évek során mindig a boldogságot keresték, s most eljöttek Schönstattba, hogy meglássák... Ha teljesen átadom magamat Istennek és a Szűzanyának, akkor biztosan boldog leszek. *Egyetlen feladatunk az legyen, hogy szeressünk.*”

Az a nő, aki szeret, növekszik, és sosem áll le a növekedésben. Mert a szeretet ösztönöz.

Az a nő, aki szeret, boldog, s egyre boldogabbá válik, ha szenvedéssel találkozik is.

Ezt a szeretetet megtanulni: ez a Máriával kötött szeretetszövetség értelme. Minél jobban átadjuk neki önmagunkat, annál jobban tud

minket nevelni a Szűzanya, annál jobban tudja szeretetünket formálni és kibontakoztatni.

Ezért Kentenich atya szavai ránk is, mindannyiunkra érvényesek, s egyben meghívást is jelentenek, hogy forduljunk oda Máriához:

„Ha teljesen átadom magamat Istennek és a Szűzanyának, akkor biztosan boldog leszek. *Egyetlen feladatunk az legyen, hogy szeressünk.*”

Tartalomjegyzék

BEVEZETŐ.....	5
FEDEZD FEL ÉLETED NAPIJÁT	8
Az emberek később öregszenek... ..	10
Rövid és hatásos az az út, mely példákon át vezet.....	14
A REGGEL	16
1. szakasz (25-35 év).....	16
1.1 Arcokat keresünk.....	16
1.2 Feladatunk a növekedés útján.....	16
1.3 Lépések a növekedés útján	20
1.3.1 A döntő igen	20
1.3.2 A csoda helye az életedben	22
1.4 Lelki elmélyítés	23
A DÉLELŐTT	26
2. szakasz (28-45 év).....	26
2.1 Arcokat keresünk.....	26
2.2 Feladatunk a növekedés útján.....	26
2.3 Lépések a növekedés útján	28
2.3.1 A kis változtatások művészete	29
2.3.2 A kevésbé rossz már jó: vegyük észre a javulást	31
2.4 Lelki elmélyítés	33
A DÉL.....	36
3. szakasz (42-58 év).....	36
3.1 Arcokat keresünk.....	36
3.2 Feladatunk a növekedés útján.....	36
3.3 Lépések a növekedés útján	37

3.3.1 Alakulj át.....	38
3.3.2 Ereszkedj le a borospincébe	40
3.3.3 Hagyom nevelni az érzelmeimet	41
3.3.4 Megszabadulok régi érzelmi terheimtől.....	42
3.3.5 Őszinte vagyok az indítékaimmal kapcsolatban	42
3.3.6 Elengedem éretlen álmaimat	42
3.4 Lelki elmélyítés	44
A DÉLUTÁN	46
4. életszakasz (55-72 év).....	46
4.1 Arcokat keresünk.....	46
4.2 Feladatunk a növekedés útján.....	47
4.3 Lépések a növekedés útján	50
4.3.1 A tehetséget ingyen kapjuk, az odaadás az igazán értékes.....	50
4.3.2 Új küldetésélmény.....	53
4.4 Lelki elmélyítés	54
AZ ESTE	56
5. szakasz (70 éves kor felett)	56
5.1 Arcokat keresünk.....	56
5.2 Feladatunk a növekedés útján.....	57
5.3 Lépések a növekedés útján	58
5.3.1 Apróságok.....	58
5.3.2 „It is a wonderful life”	61
5.4 Lelki elmélyítés	63
ZÁRÓ GONDOLAT:	
ÉLETÜNK MINT EGY NAP.....	65

Bármely életszakasról legyen is szó, a növekedés és a boldogság utáni vágy alapvető minden nő életében. Szemügyre venni a fejlődés különböző szakaszait – a mindennapok konkrét kihívásait sem figyelmen kívül hagyva –, izgalmas témának ígérkezik.

Minden nő, legyen 20, 40, 60 vagy akár 80 éves, újra felfedezheti, hogy milyen értékes életet él már most, és hogy mennyi kihívás és szépség vár még rá.

ISBN 978-615-5149-31-3



9 786155 149313