

emberlétnek. Önmagamon belül a test, a lélek, a szellem átjárható. Ez nagyon fontos törvény. Ha valaki „a lelkében kárt vall”, az az átjárhatóság törvénye szerint a testébe is kivetül. Úgy mondják manapság a pszichológusok, a pszichiáterek, hogy a pszichés élmény „szomatizálódik”. Ha a pszichés élményben keserűség, bűn, könyörtelenség, agresszivitás van, az kivetül úgy, hogy végül a testbe érkezik el a dolog eredménye. De fordítva: az is jó, ha a testemet karbantartom, a testemmel tudok beszélgetni. Az emberek szoktak nevetni azon, hogy én beszélgetek a testemmel, a szívemmel, a tudómmal. Tízegynéhány évvel ezelőtt az orvos, amikor éppen műtött, azt mondta: „Uram, itt még van egyéb is, amihez most nem nyúlunk hozzá.” Akkor elkezdtem beszélgetni a sejtjeimmel: „Gyerekek, itt van valami idegen dolog, tessék szíves lenni elvinni!”

Tízenválhány évvel ezelőtt az orvos felkínálta: „Ha ebből felgyógyul, jöjjön be, és a másikat is elintézzük!” Azóta sem mentem, és tapasztalom magamon, hogy nincs is miért. Azok a „vérgyerekek” elvitték. Ha ma odamennék, megkérdeznék: „Uram, mi történt magával? Tízenválhány évvel ezelőtt tapogattam, hogy ott van valami.” Szóval: átjárhatóság. A testem, a lelkem, szellemem között csodálatos kommunikáció van a bőrömön belül, önmagam életén belül. Ez nagyon jó, ha van. De ugyanígy kommunikáció van az ember és a természet között: kommunikáció az életem és a nagy természet egésze között. Csodálatos, ha engedjük ezt a kommunikációt. Belefeledkezni a természetbe, elfeledkezni szerelemről, háborúról. Ha még van ilyen hely, ahol fel lehet lélegezni, szippantani tiszta levegőt, nézni erdőt, éjszakát, csillagokat. Átjárhatóság, kommunikáció a mindenség és énközött. Ebből következik, hogy a „trombózis” a boldogtalanság egyik forrása; amikor elakad ez az áramlás, ez a közlekedés, amikor megbicsaklik valami, amikor görcsbe merevedik az élet. A boldogtalanság tipikus esete a lelki trombózis. A testi is katasztrofális, de a lelki legalább annyira. A görcsbe merevedés szüli a boldogtalanságot.

7. Az emberlét *Istenre van méretezve*. Itt is a kommunikációtól függ az ember boldogsága vagy boldogtalansága. Végső soron az ember nem az én-te viszonyra van méretezve – az is benne van persze –, de a végső viszony az, hogy én és Isten, Isten és én. Csodálatos példákat lehet hozni, majd olvasok a Bibliából, most csak röviden elmondok valamit. Victor Frankl példája. Sokan ismerik, a huszadik század egyik legnagyobb szelleme. Bécsi pszichiátriai iskolát teremtett a „logoterápiával”. Őt mint bécsi zsidót elvitték az egyik haláltáborba. Elmondja, hogyan jutott ott hitre és győzelemre. Kihalt az egyik köpenyből egy zsidó. Ott maradt a köpenye, és őrá adták rá ezt a köpenyt. Annak a köpenynek valamelyik sarkában talált egy cetlit, amelyen ez állt: „Söma Jiszráél, Jahve Elohénu Jahve echád.” A zsidók nagy hitvallása ez: „Halljad Izrael, Jahve Isten a

mi egyedüli Istenünk!” Ez a hitetlen bécsi ideg orvos ettől a cédulától életre támadt: „Van Isten, él az Isten, akkor nekem is élni kell! Ez a Jahve Isten meg fog segíteni engem. Kikerülök innen, előadásokat fogok tartani arról, amit itt átélek.” Söma Jiszráél – a zsidók nagy mondása! Tehát Istenre van méretezve az emberi élet. A boldogság vagy boldogtalanság legvégső kérdése az, hogy megvan-e ez a kommunikáció Isten és én között.

Testvéreim, ez az a hét tétel, amit a továbbiakban itt ott majd újra előveszek, és közelebből is részletezek. Mit jelent embernek lenni? Mindezek összegzéseként azt a szép hasonlatot idézem, amelyik az egyik legcsodálatosabb kép. Embernek lenni azt jelenti: gúzsba kötve táncolni. Gúzsba kötve: ez a szomorúság; táncolni: ez a mindig öröm. Nincs ember, aki ne ezt az életet élné: Gúzsba kötve táncol. A kérdés csak az: Hova merevedik a tekintetem? A gúzsba kötésre, a kötelékeimre meresztem a szememet? Akkor depressziós leszek. Sok kötelék van! A legboldogabb embernek is, a hívő embernek is csak gúzsba kötve lehet táncolni. Ha a kötelékeimre bámulok, s ott megmerevedik a tekintetem, menthetetlenül boldogtalan leszek. Ha észreveszem, hogy gúzsba kötve is lehet valamit mozogni, lehet táncolni, ha az ember megpróbál jobban-jobban táncolni, akkor egyszer csak boldog ember lesz.

*Gúzsba kötve táncolni.* Ez ma este a mondanivalóm. Embernek lenni azt jelenti, gúzsba kötve táncolni. Jóllehet szorít a gúzs, de gyönyörködöm abban, hogy ebben a gúzsba kötött állapotomban is milyen jól tudok táncolni. Van erre egy bibliai példa is. Az apostolok cselekedetei könyve tizenhatodik fejezete szól arról, hogy Pál apostol Filippiben prédikál, Szilással együtt. Fellázítják ellenük a hatóságokat. Azt olvassuk: „Ezekkel az emberekkel együtt a sokaság is rájuk támadt. ... Az előljárók pedig letépték ruhájukat, és megbotoztatták őket. Sok ütést mértek rájuk, majd börtönbe vetették őket, és megparancsolták a börtönőrnek, hogy gondosan őrizze őket. Az pedig, mivel ilyen parancsot kapott, a belső börtönbe vetette őket, és kalodába zárta a lábukat.” Méltatlan rabság, még hozzá a legbelső börtönben, kalodába zárva. „Éjfél tájban Pál és Szilász imádkozott, és énekel magasztalta az Isten. A foglyok pedig hallgatták őket.” Börtönben, kalodában a lábuk, és elkezdnek énekelni. Börtönben énekelni, gúzsba kötve táncolni.

Ők csodálatosan kiszabadultak. Kérdés: Mindig kijövünk a börtönből, ha megtanulunk akár börtönben is, éjjel is imádkozni? Nem. Van úgy, hogy nem szabadulunk ki. Maradunk a börtönben. Próbára tesz minket az Úristen: Megy az éneklés még tovább is? Az emberlét hallatlan lehetősége: gúzsba kötve táncolni, börtönben énekelni.

(A fentiek egy 1997-ben megtartott előadássorozat egyik darabjának szerkesztett változata.)

## Kapcsolatom önmagammal

„Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!” „Amit szeretnél, hogy veled tegyenek, te is azt tedd más-sal!” Ezek olyan jézusi és örök emberi iránymutatások, amelyek alapján megfogalmazható, hogy az Isten

Országá az egészséges önszeretetre épül. Mi az egészséges? Magamra nézve két kör fogalmazható meg. Első: ami a nagy EGÉSZ szolgálatában van, az Ország építésébe épül bele. Második: ami az énem

EGÉSZségét a Teremtő szándékai szerint munkálja.

### 1. Önismeret

Tükörbe nézek, és valamicskét látok benne magamról. Mennyivel

több, mennyivel másabb vagyok, mint a tükörképem... Olyan világ vesz körül, amelyben a látszatra nagyobb hangsúly kerül, mint kellene. Önmagam megismerésének tudatosan munkált folyamata nélkül könnyen önámításba (önfényezésbe), vagy ennek ellentétébe, az önbecsmérlésbe (ál-alázatba) kerülök. Önismeretként kevés az, amit általában az emberről tudunk. Én egyedi, megismételhetetlen, egyszeri egyéniségnek teremtődtem, még az ujlenyomatom is ezt jelzi. Tudnom kell, ki vagyok, milyen vagyok és mire is vagyok.

Milyennek látnak mások? A félem és rólam szóló jelzésekből bőséges információt kaphatok. Nem objektívek ezek a jelzések, azokról is szólnak, akiktől származnak. Ha kedvemben akarnak járni, kiemelik jó tulajdonságaimat, és visszafogottan jelzik hibáimat. Akik felebarátjuknak tekintenek, azok az éppen aktuális, velük való viselkedésem alapján csinálnak pillanatfelvételt rólam, ami könnyen átmegy általánosításba, mintha olyan is lennék. Akik ki nem állhatnak, akikkel erős konfliktusom volt, vagy ma is van, azok felnagyítják hibáimat, és háttérbe szorítják jó tulajdonságaimat.

Milyennek látom magamat? Ösztönös viselkedéssel olyannak látom magamat, mint a kívülálló. Hol ilyennek, hol olyannak. Valós önképre kell törekednem, amelyben helye van az önbecsülésnek és az önkritikának is. Önmagam megbecsülése a Teremtő dicsérete. Önmagam kritikus értékítélete fejlődésem záloga. Bizony, erre időt, csendet, rendszeres odafigyelést kell szánnom. Ha odafigyelek, akkor a túldicsérő kedvességeket le tudom hozni a valóság szintjére. Ekkor a túlságosan elmarasztaló kritikákat fel tudom emelni az elviselhető, építő szintre. Ez a szint az, ahogyan most látom magamat Isten színe előtt. Életéveim szaporodásával önismertem is gyarapodik. Ha nem, akkor sürgősen vegyem kézbe magamat.

A tapasztalat szerint legtöbbit az árul el rólam, hogy milyen vagyok a konfliktusok kezelésében. Azért nem vagyok felelős, hogy milyen alkati adottságokkal születtem: egy szangvinikus alkat reménytelen küzdelmet folytathat, hogy kolerikussá legyen. Alapadottságaim elfogadása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy jól elviseljem magamat, és meglássam fejleszthető területeimet. Minden konfliktus gyökere az önismeret hiánya. Az önmagammal való konfliktus is. Erőnléteimet jól

megmutatja az élet nehéz helyzetekben való fulladásos elmerülésem, felszínen sodródásom, vagy küzdelmes iránytartásom.

Az embernek van árnyéka. Ez természetes jelenség. Árnyékomról jó tudnom, hogy elfojtott, letagadott, elnyomott tulajdonságaimból tevődik össze. Az elfojtás ellenszere a fellazítás. A letagadás oldására ott a bevállás, a beismerés. Az elnyomás ellenszere a felszabadítás. Önismeretemben való fejlődésem azon fordul, hogy mennyire sikerül görcsmentes fellazulással, fejlethető szerénységgel és Istentől szándékolt szabad könnyedséggel kézben tartanom magamat.

A lelki tükör régi, önnevelésre kialakított eszköz. Hívök és nem hívök eszköze. Azoké, akik ha már megszülettek, valakiké akarnak válni is. Olyan szempontok gyűjteménye, amely szempontok alapján az ember tárgyilagos értékítéletet tud mondani önmagáról, élete alakításáról. Helyem, helyzetem tárgyilagos mérlegre tehető. Nem hibák, bűnök listája, hanem az élet és az Élet listája jobba levésem érdekében. Ezt mások nem tudják helyettem jól összeállítani. Segítségüket kaphatok lelki irodalomból, lelki tanácsadótól, testvérbarátoktól, házastárstól... Személyemre való szabása, kiegészítése, alakítása az én dolgom. Hiszen nekem kell időről időre elcsendesülve beletekintennem ebbe a lelki tükörbe. Felelősen, felnőtteken, és számomra világos és érthető megfogalmazásban. Éves lelkigyakorlat, lelki vezetői találkozások, életviteli nagyobb változások mind olyan alkalmak, amelyek önmagamra való reflexiót kínálnak, igényelnek.

## 2. Önépítés

A gyenge egyéniségekre szokták mondani: hozzá még ragasztani kell, hogy életképes legyen. Az erős egyéniségekről pedig: róla le kell faragni ahhoz, hogy építő személyiség legyen. A valóság az, hogy mindannyiunknak van mit fölvenni és ugyanakkor lefaragni ahhoz, hogy Istennek tetsző személyiséggé legyünk.

### a) Testi önépítés

Táplálkozunk: eszünk, iszunk. Fogyasztunk, hogy éljünk, és fogyasztunk, mert ez élvezetet is okoz. Olyan világban élünk, amelyben nem árt időnként elszámolást készíteni: mennyi időt, pénzt, energiát, figyelmet áldozunk a biológiai élet üzemeltetésére. Elcsábulások

ellen leghatékonyabb eszköz a tudatosság: tudatos vásárlás, környezet-tudatos életvitel, tudatos önkontroll.

Étkezési kultúránkat meghatározza, hogy nem a 3. világ éhezói közé születünk. Megtehetem, hogy válogatok. Megtehetem, hogy már-már kultikus hangsúlyt adhatok hús- vagy zöldségfogyasztásomnak, alkoholfogyasztó vagy alkoholmentes gyakorlatomnak. Megtehetem, hogy az egészségesebb, de drágább anyagokat fogyasszam. Helyzetemet ne a gazdagok világához, hanem az éhezőkéhez hasonlítsam! Gazdag világban élek, és itt jellé lennem kötelesség. A mértéktartás, az egyszerűség és talpraesettség jelévé, amelyben nem a gazdagságom, hanem a szeretetnek való elkötelezettségem határozza meg életvitelemet. Segíthetnek a jó jelmondatok, amelyeket magamról, magamnak kell megfogalmaznom. Ilyenek: „Az ételt nem szeretni kell, hanem elfogyasztani.” „Vásárolni nem az olcsót kell, hanem a szükségeset.” „Az evést akkor kell abbahagyni, amikor még ennék.”

A testi élet értékelése, gondozása, kézben tartása a Teremtő iránti hálám jele. Ha a szeretet eszközéből céllá válik, akkor ez a Teremtővel szembeni bűnöm jele. A testépítés állhat sportos erőnléti és esztétikai fejlődésem szolgálatában. Azonban lehet magamutogató látvány szolgálatában is. Ha a divat sodor, akkor főállásban foglalkozhatok testi dolgaimmal. Ha a gyógyszeripari reklám sodor, főállásban foglalkozhatok az egészségemmel. Főállásban azonban az Isten Országának építésével kell foglalkoznom, aminek kiemelkedő eszköze a biológiai életem.

### b) Szellemi önépítés

Mondd meg, hogy mit olvasol a kötelezőkön kívül, és megmondom ki vagy. Mi a „kötelező”? Az, amit állapotbeli kötelességemként vállaltam, és ezért várnak is tőlem iskolában, munkahelyen, kisközösségben. Igénylem az odatartozást, ezért vállalom annak szellemi kötelezettségét. A jézusi kisközösségek szellemi hangsúlya az evangéliumi felszólításból adódik: Alakítsátok át gondolkodásotokat... Értékszembételem csiszolása az életem szentebbé válásának feltétlen feltétele. Amilyen az istenképem és az emberképem, olyan lesz az életvitelem. Amely kisközösség ezt a szellemi hangsúlyt hagyja elsovradni, megtette első lépését a leépülése felé. Egyéni hozzáállásom jó mutatója, hogy

mennyi és milyen javaslatom van közösségem szellemi életéhez. A közös asztalra akkor van mit tennem, ha szellemi életem nem merül ki a megszavazott „kötelező” anyag áttekintésében. Ha mézet akarok, virágról virágra szállva kell gyűjtögetnem a hozzávalókat. Ezt célirányos szellemi életnek mondjuk. Ha ezt csak a közösség vezetője teszi meg, akkor szegényebbek leszünk a többi tag személyiségének értékeivel. Az én felelősségemet nem csökkentem, ha másokra mutogatok, ha másoktól várom el, amit nekem is tennem kellene. A jézusi gondolkodású emberek elszaporítása a földön csak akkor fog menni, ha beállok az ezt munkálók sorába.

Veszélyek fenyegetik szellemi fejlődésemet. A magam lustaságán túli veszélyek is. A lehetőségek internetes világában minden hozzáférhetőnek látszik, a szeméttől az értékesig, a lustaságra csábítótól a válogatás fáradozását igénylőig. Önépítem nem válhat guberálássá és mindenféle tartalmak fogyasztásává. Kiválasztott, alkalmas anyagok feldolgozását kell végezniem.

Érlelő szellemi élet az, amikor célirányosan kiválasztott anyagot átelmélkedve, jegyzetelve veszek át. Ilyenre akkor képes az ember, ha van miért és van kikért tanulnia. Önmagam szellemi fejlődésének is az a célja, hogy mások számára támasz lehessen. Ha csak átlapozásra, belekukkantásra futja, akkor az illendőség, nem pedig az elkötelezettség vezérel.

### c) Lelki önépítés

„A fejlődés a hívő növekedése a hitben, nem pedig a hit növekedése a hívőben” – írta Albertus Magnus. Nekem kell felülről és belülről vezérelt lelki emberré lennem, és nem hittartalmakat kell újra és egyre nagyobb mennyiségben magamba fogadnom. A lelkem táplálása azt jelenti, hogy amit értéknek ismerem fel, abból az erőtérből táplálkozom. Amit igaznak, jónak, szépnek és szentnek tartok, abban épülni, felbuzdulni és megvigasztalódni akarok. Ennek alapvető eszközeit régen lelki olvasmányoknak is mondták. Ezeket nem azért olvasom, mert valakiknek közvetlenül hasznára akarok lenni. Elsősorban

azért teszem, hogy a magam belső harmóniáját, természetfeletti (transzcendens) érzékenységét, ha kell, visszanyerjem, ha éppen az szükséges, megőrizzem, és mindenképpen fejlesszem.

A jézusi úton járásomhoz példaképek kellene, biztató kiállások kellene, érzékek finom csiszolásai szükségesek. Van kiktől tanulnom, van miből merítenem. Önmagával eltelt és célja vesztett ember az, aki nem szomjazza mások példájának megismerését. Szentek azok az elhunytak, akiket példaképnek állít az egyház. Jézusi szentek azok, akik az evangéliumi értékek hősiek hirdetői és megélői. Élők és holtak egyaránt. Példaképem lehet valamilyen szempontból közösségi testvérem is, a családom tagja is. Amint én is példaképe lehetek valamely eredményem révén a rám figyelőnek.

Veszélyek itt is fenyegetnek. Ilyen a lelki szárazság. Bele lehet fáradni még a magasztos dolgokba is. A sikertelenségek, a hibáimba való visszaesések, a reménytelennek látszó önnevelési küzdelmek azt az érzést erősítik, hogy magamra hagyott az Isten, egyedül hagytak a testvéreim. Mindenki tisztos és óvatos távolságból nézi küszködésemet. Bizony, ilyenkor nagy bajban van, akinek nem épült be életébe a lelki kapaszkodók eszköztára: reggeli Szentírás-olvasás, napközbeni égre tekintés, esti hálaadás. Az átimádkozott szakrális helyek, a templomok nem kürtölik világgá könnyeinket, de békeséget szolgáló helyek. A kedvenc és megszokott természeti környezetem nem eltereli a figyelmet, hanem elmélyíti Istenbe kapaszkodni akaró törekvésemet. Arra kell gondolnom, hogy mivel állandósíthatom lelki őrangomat, hogy amikor kell, be tudjak gyulladni nagy, szép, Istennek tetsző és hatékony lánggal.

További veszély az idegi kiborulás, mikor egyensúlyvesztést szenvedek. Felborul a feltöltődés és a leadás egyensúlya. Védtelennek és kiszolgáltatottnak élem meg magamat. Ebből való kilábaláshoz mások segítségére is szorulok. Nem feladni a rendeződés lehetőségét. Ha nem talált rám a testvéri segítőkészség, akkor keresnem kell valakit, akinek kiönthetem a lelkemet. Már az is fél gyógyulás, ha elmondha-



tom valakinek, akiben megbízom, akire a támasz reményével tekintek. Az ima és a beszélgetés kiemelős és felemelő hatású segítség. Ha ennek gyümölcseként van erőm érték-szemlélettel harmóniában lévő kikapcsolódásra, akkor lelki önépítéssel együtt belső békémet is megtalálom.

#### d) Érzelmi önépítés

Az érzelem élményekre adott, egyénre jellemző „állásfoglalás”. Lelki erők működésének jelensége. A legáltalánosabb és legszubbjektívebb élmények megnyilvánulása. A racionalitástól független, néha a szabad akaratunkkal is szemben álló megnyilvánulásunk. Ha így áll a dolog, miért kerül önépítésünk témái közé ez a sodró erejű emberi jelenség? Azért, mert óriási szerepe van életünk alakulásában. Minden megnyilvánulásunkban benne van. Ráadásul ahányan vagyunk, annyiféle érzelmi élet létezik. Továbbá azért kell elgondolkoznunk róla, mert ez az erő ölhet is, éltethet is.

Itt és most a legegyszerűbb megközelítéssel állapítsuk meg: „Jól csak a szívével lát az ember” (Exupéry). A „szív” jelentse érzelmi életünk energiaközpontját. Jól látni mindannyian akarunk. A szeretetrend szerint látni, az Isten szemével látni mindannyian szeretnénk. Ki kell tehát építenünk a magunk érzelmi működésének rendjét. Ha ezt elmulasztjuk, nem vesszük komolyan, akkor pusztulásunkra lesz az, ami éltetésünkre lenne. Az érzelem van. Akkor is van, ha el akarnám tagadni, ha el akarom nyomni magamban. Olyan erő, amely születésünktől halálunkig végigkísér. A kisgyermekkor nagy intenzitású rokonszenv-ellenszenv megnyilvánulásai nyersen, őszintén törnek elő. Növekedvén az ember csiszolódik, mert szeretetigényének kielégítéséhez fegyelmeznie kell önmagát: nem ordíthatja le anyját, ha ölelésre, és nem „nyaklevesre” vágyik. Fegyelmezni magamat azt jelenti, hogy igyekszem kézben tartani indulataimat. Manapság megtévesztő módon erényként jelennek meg az emberi fegyelmezetlenségek: „ami szívemen, a számon”. Ezért van tele érzelmi sebekkel a világ.

A negatív érzelmeket féken kell tartani. Ha ismerem magamat, akkor azt is tudom, hogy milyen élethelyzetek robbantanak ki belőlem érzelmi viharokat. A katolikus lelkiesség ismeri a mondást: A bűnre vezető alkalmakat kerülnöm kell. Nem a konfliktushelyzeteket kell kerülnöm! A konfliktust kezeljük, a bűnt

kerüljük. Testünk is jó jelzőrendszer: szívdobogás, elpirulás, menekülési mozdulat, elsápadás, spontán hangadás... A szakemberek ezt metakommunikációnak mondják, amely a személyiség állapotának hiteles, nem manipulált tükré. Ezek ugyanis akaratunktól függetlenül működő üzenetek kifelé is, és magam számára is. Ha odafigyelek, érzelmi és akaratú önfegyelműző erőim időben kordában tarthatják érzelmeimet. A féken tartás azt jelenti, hogy érzelmeimet személyi és tárgyi korlátok között tartom. Személyi: akivel kapcsolatos. Tárgyi: ami kiváltja. A folyó hömpölyög, de árvízzel nem pusztít, megy a medrében. Aki elfojtja az érzelmeit, az mintha el akarná falazni a folyó medrét. Csak idő és helyzet kérdése, hogy mikor tör ki, és sebez, pusztít parttalanul. A védőgát érzelmenterelő, hogy akkor és ezért nyilvánuljon meg, amikor és ahogyan tisztázó, rendező, éltető tud lenni. Milyen jó, hogy a helytelen érzelmi megnyilvánulásaim rendezésére ott a bűnbánat és a megbocsátás erénye.

A pozitív érzelmeik az ember jó „szívhangjai”. Ha jól akarok nevelni és önnevelést végezni, akkor ez az építő hang. Hihetetlen erőforrás ez: a gyermekek felé a megelőlegezett szülői (anyai) bizalom felemelő és növesztő hatása tény. A szerelmeseiket „szakadékokon” átrepítő és célra rendezett tevő erő. A házastársakat a maguk egyéni igazain túlemelő, működőképes egységre segítő erő. Mint a folyó, amely szabályozva öntöz, malmot-erőművet hajt, hajót hordoz, fürdőzőket üdít, tisztít. Ehhez az én önépítő törekvésem szükséges, amire folyamatosan oda kell figyelnem.

#### 3. Önszeretet

A Teremtő értéket álmodott belém. Ennek munkálása, védelme kötelességem. Önmagammal való kapcsolatomban helye van a megfelelő önszeretnek. Helyes az, ami a helyén van, önfegyelműző határok között van. Az önfegyelműzésben megvonok valamit magamtól, és mégis én válok gazdagabbá. A katolikus naptári év ritmusa kiemelt időszakokhoz kapcsolja a bűnt. A vallásos neveltetésű, beleszületett ember életébe úgy-ahogy beépül ez mint vallásos gyakorlat. A megtért ember életébe pedig ő maga építi be az aszkézis eszköztárát. Tartásjavító gyakorlat ez, amely a sporthoz hasonlóan edzést ír elő a nagy teljesítmények érdekében. Az ember inkább feszegesse teljesítőképessége

határait, minthogy puhányságában langyossá váljon az élete.

Önkényeztető dolgokat kísértés-ként szoktunk kezelni. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy milyen megújító hatású tud lenni egy elveimhez és személyiségemhez illő hobby. Közérzetjavító kikapcsolódások, ünnepi különlegességek nagy szerepet játszanak egy rohanó világban, hogy megőrizsem harmóniámat, jó közérzetemet, pozitív kisugárzásomat. Veszély abban van, ha aránytévésztést engedek meg magamnak, ha céllá lép elő az, aminek eszköz szerepe van. Ha azért dolgozok, hogy nyaralhassak, ha azért spórolok, hogy luxuscikket vásárolhassak... ha a kötelesség teljesítésében már arra vágyom, hogy a „nekem járó” jutalomban részesítsem magamat... ekkor cél lett az eszközből. Eszköze lettem a reklámok világának. Jézus ilyenkor elhív egy elhagyatott helyre, hogy a mezők virágainak fegyelműzető szépsége helyükre tegye bennem a dolgokat.

Önvédelem nélkül széltől lengtetett nád-életem lesz. Erőnlétem vizsgaterülete ez. Legyőzöttnek lenni nem jó érzés. Meggyőzöttnek lenni fejlődés. Két törvény van bennem. A jóra indító éneket meg kell védenem a rosszra hajló énektől. Ez a jó-rossz olyan kettősségünk, amely szabad döntéseimet teszi lehetővé. Ennek alapján mondhatom magamnak bűnömöt, és vallhatom magamnak erényemet is. Mindkettőért hálát adhatok Teremtőmnek. Külső támadás esetén, amit én annak élek meg, védekezésem természetes reakció. Beteges lenne az érzékenységem, ha azt is támadásnak gondolnám, ami szempontok és személyiségek természetes ütközése. Az ütköztetések csiszolódásomat gyümölcsözhetik. Ezekről nem elmenekülni kell, hanem érzelmentességre törekvően vállalni, sőt kezdeményezni kell. Az önsajnálát és sebeim nyalogatása csak addig tartson, míg észre nem térek, azaz minél rövidebb ideig. Önuralmam elvesztése azt mutatja, hogy érzelmeim elsodortak. Ha kell, számoljak tízig! Ha kell, tízszer tízig. Meg kell ugyanis mentenem magamat az érzelmeik és a parttalanságok kapcsolatokat pusztító áradatától. Ha a rám bízott értékeket védem, megvédődöm magam is. Az örök életem, boldogságom bizonyosan. Itt a földön megvédődik hit-hűségem, belső békém még akkor is, ha kesztre feszít ez a világ.

*Király Ignác*