

Anselm Grün–Meinrad Dufner

Az egészség  
mint lelki feladat

BENCÉS KIADÓ  
Pannonhalma, 2009

## Tartalom

|   |     |
|---|-----|
| <i>Előszó az új kiadáshoz</i> .....                                 | 5   |
| <i>Előszó az első kiadáshoz</i> .....                               | 13  |
| <b>Bevezetés</b> .....  | 15  |
| <b>1. A betegség mint szimbólum</b> .....                           | 21  |
| <i>A betegség mint a lelkiállapot</i><br><i>kifejezése</i> .....    | 22  |
| <i>A betegség mint esély</i> .....                                  | 37  |
| <b>2. Dietetika –</b><br><i>tanítás az egészséges életről</i> ..... | 51  |
| <b>3. Egy terapeikus lelkiség alapjai</b> .....                     | 77  |
| <b>4. Az egészséges lelkiség</b><br><i>kritériumai</i> .....        | 99  |
| <i>Műsztagogikus és nem moralizáló</i> ...                          | 100 |
| <i>Szabadító</i><br><i>és nem követel erőn felül</i> .....          | 103 |
| <i>Egyesít, nem pedig megoszt</i> .....                             | 111 |
| <i>Világközeli, nem életidegen</i> .....                            | 114 |
| <i>Istent keresi,</i><br><i>nem vallásos érzéseket</i> .....        | 116 |
| <i>Átfogó, nem pedig egyoldalú</i> .....                            | 121 |
| <i>Alázatos, nem pedig büszke</i> .....                             | 125 |
| <b>Zárszó</b> .....   | 131 |
| <b>Jegyzetek</b> .....  | 134 |

## *Előszó az új kiadáshoz*

Amikor Meinrad atyával *Az egészség mint lelki feladat* című könyvünket írtuk, abból indultunk ki, hogy oda kell figyelniünk testünk rezdüléseire. Ám bármennyire igyekeztünk kifürkészni, hogy mit mond a test, mi magunk is átéltük a testi betegséget. 1995-ben Stuttgartban történt, hogy egy szentmise utáni lelkigyakorlaton nekem kellett beszélnem, ám magam sem nagyon tudtam, mit prédikálok. Végül is a lelkigyakorlat irányításában segédkező nővér bevitt a kórházba, ahol kiderült, hogy erős pajzsmirigy-túltengésem van. Három hetet kellett kórházban töltenem, s rendtársaim – nem minden irónia nélkül – saját könyvemet, *Az egészség mint lelki feladat*ot küldték be olvasnivalónak. Eleinte bosszantott a dolog, később azonban végiggondoltam, hogy mi az, ami elkerülte a figyelmemet. A pajzsmirigy-túltengés folytán több munkára voltam képes, mint amennyi üdvös lett volna. Nem hallottam meg a vészcsengőt. A betegség

tehát alázastra szorított. Bármennyire figyelünk is a testünkre, előfordulhat, hogy megbetegszünk. Tarthatok akármennyi előadást az egészséges életmódról, észrevétlenek maradhatnak számomra hiányosságaim. Tizenhárom év elmúltával ismét ezzel a könyvvel foglalkozom, és úgy vélem, fontos ösztönzéseket adhat. Ma még világosabban látom, mint korábban, milyen szorosan összetartozik a test és a lélek, de látom a veszélyt is, hogy ezt az összetartozást ok-okozati kapcsolatként értelmezzük. Sigmund Freud és Carl Gustav Jung álomfejtésének eltérő módszerei hozzásegítettek a betegség és a lélek összefüggésének jobb megértéséhez. Freud kauzálisan értelmezte az álmokat, s ugyanígy a betegségeket is. A betegségek okait próbálta kinyomozni. Beteg vagyok, mert túl sokat dohányoztam. Gyomorfekélyem van, mert lenyeltem a bosszúságot. Rákos lettem, mert haraggal mérgeztem magamat. Ezt a kauzális értelmezést természetesen nem kell teljesen elutasítanunk, mindazonáltal nem veszélytelen: még büntudatot is ébreszthet a betegben, ez pedig nem a gyógyulást segíti elő, hanem inkább tovább súlyosbítja a betegséget. A kauzális értelmezés a múltra összpontosít: Mit tettem rosszul? Mit száműztem a tudattalanba? Mi lehet helytelen az életvitelemben? Ezzel a kauzális értelmezés könnyen moralizálásba torkollik. Rossz lelki-

ismeretet ébreszt, és oda vezethet, hogy egyesek teljesen tagadni fogják a lélek és a test összetartozását, mivel túlzottnak érzik azt a feladatot, hogy szembenézzenek saját bűnükkel.

Sokkal közelebb visz a megoldáshoz az az értelmezés, amelyet Carl Gustav Jung alkalmaz, mégpedig nem csupán az álmokra, hanem a betegségekre is. Ő ezek végső értelmét keresi. Azt kérdezi: Mire utal a betegségem? Mit akar mondani nekem? Minek kellene hangsúlyt adnom az életemben? Hol kellene változtatnom? Az ilyen kérdésfeltevés a jövőre irányul, és nem azon fáradozik, hogy a bűnökre emlékeztessen. Barátságosabb bánásmódhoz vezet önmagammal szemben. Szintén abból indul ki, hogy a test szorosan összefonódik a lélekkel, ám a betegség okát nem a lélekben keresi. Inkább a lélek baráti figyelmeztetésének tekinti a betegséget, hogy figyeljek oda olyan dolgokra is, amelyek mindeddig tudattalannak maradtak számomra. Jung nem azt állítja, hogy a lelki és a testi folyamatok kauzális viszonyba rendeződnek, hanem hogy egyidejűek. A betegség gyakran a lelkiállapot kifejezője is, de nem mondható meg pontosan, melyik volt előbb.

Egy fiatal nő egyszer ezzel a kérdéssel fordult hozzám: „Van-e pszichés oka az insztrakadásnak?” Azt válaszoltam: „Nem tu-

dom. De miért kérdezed? Miért feltételezed, hogy összefüggés van köztük?” Erre elmesélte, hogy kapcsolatba került egy fiatalemberrel, de szakítottak. Nem sokkal ezután a nő röplabdázás közben túl magasra ugrott, és amikor ismét földet ért, érezte, hogy elszakadt az ínszalagja. A többiek azt mondták: „Ilyen nincs. Ugyanúgy ugrottál, mint máskor. Semmi nem látszik a lábadon.” Nem állíthatjuk biztosan, hogy a kapcsolat megszakadása volt az oka a fiatal nő ínszakadásának. Azonban tekintetbe véve az egybeesést, azt mondhatjuk: az ínszakadás kifejezte belső élményét, azt, hogy a szakítással együtt valami a bensejében is megszakadt.

Meghatározó élmény volt számomra Ken Wilber könyve, a *Mut und Gnade* is.<sup>1</sup> Ebben a szerző leírja, hogyan küzdött felesége, Treya a rákkal. Mindketten pszichológusok. A betegség felbukkanásakor barátaik egytől-egyig a rákkal kapcsolatos magyarázat-kísérleteikkel ostromolták őket. Treya azonban védekezik e magyarázatokkal szemben. Úgy látja, hogy a barátok szívesebben gyártanak elméleteket a betegségről ahelyett, hogy vele, a beteg asszonnyal keresnék a kapcsolatot. Ezért türelmetlen minden elsiegett értelmezési kísérlettel szemben. Ken Wilber a test és a lélek összefüggéseiről gondolkodik. Főként a New Age gondolko-

dásmódját bírálja, amely szerint testi betegségeinket egyedül a lélek okozza, és a lélek gyógyítja meg. A New Age szerint mi magunk váltjuk ki a betegséget. Wilber szerint azonban ez a gondolkodásmód abból fakad, hogy helytelenül azonosítjuk az egót Istenel.<sup>2</sup> Felsorolja a betegséggel kapcsolatos különféle nézeteket: a betegség Isten büntetése (keresztény fundamentalisták), a betegség lecke (New Age), biofizikai zavar (hagyományos orvostudomány), a negatív karma következménye (reinkarnációs modell), elfojtott érzelem (pszichológia), illúzió (gnózis), kikerülhetetlenül hozzátartozik világunkhoz (buddhizmus). Ken Wilber tudja, hogy e nézetek egyike sem helytálló. Valamennyi mögött rejtve marad a test és a lélek összefüggése.

Minél közelebb állok valakihez, annál hátróztottabban próbálom értésére adni, mi is a magyarázata betegségének. Ezzel azonban nem segítek rajta. Először is meg kell hallgatnom az ő betegségét – és a sajátomat is. Csak ezután kérdezhetem, nagyon óvatosan: Mit üzen nekem a betegség? Mit üzen általa Isten? Milyen spirituális feladat elé állít a betegség? Ma már nemcsak az egészségről írnék mint „lelki feladatról”, hanem a betegségről is. A betegség rákényszerít, hogy megszabaduljak önmagamról alkotott illúzióimtól, felülvizsgáljam a magamról és Istenről

alkotott képet, s a hamis istenképek szétzúzása után nagy alázattal a valódi és igaz Isten nyomába eredjek. A betegség arra hív, hogy a megfoghatatlan Istenre bízzam magam, akiről hiszem, hogy maga a szeretet, feladjam magamat és a magamról alkotott képet, és belevessem magam Istenbe. Ez az új élet kezdete lesz, már most, betegségek közepette, de még inkább majd a halálban, amikor a betegség Istenbe taszít.

Amióta Meinrad atyával megírtuk ezt a könyvet, mindketten sok papot és szerzetest kísértünk a lelkigyakorlatok folyamán. Testközelből tapasztaltuk, mennyire betegé teheti az embert az egészségtelen jámborság. A szűkös, szorongást okozó spiritualitás nem mindig testi betegséget, hanem gyakran pszichés szorongást okoz. Ezért fontos feladatunknak tekintjük, hogy megállapítsuk a gyógyító spiritualitás kritériumait. Ez a spiritualitás jézusi: nagyobb eleven-séghez, szabadsághoz és szeretethez vezet. Nem jézusi lelkiület az, amely félelmet kelt, amelyet a szigorú felettes én diktál. Szkeptikus vagyok, valahányszor ideologikus spiritualitással találkozom, valahányszor mindent megmagyarázni tudó gondolati építményekbe ütközöm. Az ideologikus spiritualitás sohasem fakaszt életet. Olyan, mint egy magunk köré vont páncél. Ezen a leghatározottabb spirituális kísérés sem képes át-



hatolni. Az ilyen emberek, legalábbis láthatóan, nem szenvednek, inkább másoknak okoznak szenvedést. Nehéz velük mit kezdeni. Nehézségeiket úgy értelmezik, mint a mindenkori prófétáknak kijutó ellenséges érzületet. Néha magával Jézussal tekintik egyenlőnek magukat, s ezzel igazolják a társukkal vagy közösségükkel adódó konfliktusokat. Ez azonban veszedelmes dolog. Az utóbbi években a benedeki alázatot tekintjük követendőnek. A lelki élet csak akkor jótékony hatású, ha van merszünk alászállni saját valóságunkba, s ott úgy állni meg Isten előtt, ahogyan vagyunk. Csak ebből a bátorságból származhat az az eredmény, amelyről az utóbbi években számos könyvben olvashatunk: a hit gyógyító hatása – ahogy Dale A. Matthews is mondja.

2001. vízkereszt ünnepén

*Anselm Grün*