

Guido Kreppold

A válságok –
életünk fordulópontjai

BENCÉS KIADÓ
Pannonhalma, 2014

Tartalom

<i>Előszó</i>	5
1. Vészjelzések	9
<i>Visszavonulás a válság feldolgozása érdekében</i>	11
<i>„Senki nem tudja átérezni az én bajom”</i>	13
2. A válságból fakadó esélyek	17
<i>„Minden alkotás a lélek szenvedéséből fakad”</i>	17
<i>Fogadalmi táblák – hamis csodavárás?</i>	20
<i>Csak az változik, aki hagyja magát megérinteni</i>	22
<i>Az életéért kiáltott</i>	25

<i>A mélységben kerülünk közel egymáshoz</i>	30
<i>A mélyben következik be a fordulat</i>	32
<i>Új belátások – új erők.....</i>	34
3. Érzékeny korszakok.....	37
<i>Pubertás és ifjúkor</i>	38
<i>Az én új határai.....</i>	39
<i>Életforduló a 35. és 45. életév között.....</i>	42
<i>Ellentétes áramlatok</i>	43
<i>A korábbi döntések felülvizsgálata.....</i>	46
<i>Az életforduló: a lelki válság</i>	51
<i>Másmilyen is lehet az életforduló</i>	54
<i>A család felbomlása és a szakmai pályafutás lezárása.....</i>	60
<i>A nyugdíj mint feladat.....</i>	61
4. A hit válsága – kudarccal vagy kegyelem?.....	65
<i>Együtt élni a hitbeli válsággal.....</i>	65

<i>A légkör a döntő</i>	69
<i>A hit válságának a kegyelme</i>	71
<i>Egy ötvenéves nő hitének a története</i>	72
<i>A tapasztalatok megosztanak</i>	78
5. „Irgalommal nézni az embert”	81
<i>Gondolatok a házassági krízis és a válás kapcsán</i>	81
<i>Csalódtam benned</i>	85
<i>Jézus parancsa</i>	88
6. A hétköznapok lelkiisége	93
<i>Mit értek a hétköznapok lelkiiségén?</i>	93
<i>A megérintettség mint Isten jelenlétének a helye</i>	95
<i>A gyász mint a megérintettség állapota</i>	96
<i>A metakommunikáció szerepe</i>	97
<i>A meditáció szerepe</i>	99
<i>A meditáció gyümölcsei</i>	100

<i>Sóvárgás a vallásosság után</i>	102
<i>Kihatása a munkára.....</i>	103
<i>Az erkölcs intuitív megközelítése.....</i>	104
Zárszó.....	107
<i>Jegyzetek</i>	109

Előszó

A „válság” azon fogalmak egyike, mely mintegy 30 éve robbant be zaklatott korunk addig megszokott szóhasználatába. Azóta egyre-másra emlegetjük a hit, a házasság, az élet, az egyház, a kereszténység és a kultúra válságát. Mindez a lelkigondozás területén óriási változáshoz vezetett. Kérdéseinkkel már nem a gyóntatóhoz fordulunk, hanem pszichológushoz vagy spirituális kísérőhöz. Figyelmünk nem a bűnre irányul, hanem arra, hogyan bánjunk önmagunkkal vagy a környezetünkkel. Az embereket már nem az egyház parancsa készíti gyónásra, hanem a belső nyomor, amely az illetőt pszichológushoz vagy más hiteles szakemberhez hajtja. Az egyházi hagyomány szempontjából sérült bűntudatról beszélünk; ezt tekintjük a gyakran bekövetkező válságok mélyebb okának. Kérdés azonban, hogy elérjük-e így a válságtól sújtott embert. Helytelen lenne ugyanis azt állítani, hogy minden zsákutcába jutott ember maga tehet mindenről. Életük történései annyira összekuszálódtak, hogy végső soron lehetetlen ki-

bogozni, mi vezetett el odáig. Az érintettek a maguk számára egyértelműen úgy oldják meg a kérdést, hogy másokat hibáztatnak. Ahelyett azonban, hogy éreztetnék velük neheztelésüket és elutasító magatartást tanúsítanának, sokkal célravezetőbb, ha teljes mértékben vállalják a felelősséget a saját lelkiállapotuk miatt. Egyedül ez eredményezhet tartós és kielégítő megoldást; nincs más kiút.

Messze előnyösebb helyzetben van, aki kész tanácsot kérni másoktól, mint az, aki elutasítja azt. Belátja, hogy segítségre szorul, s azt is, hogy a helyzet alakítása rajta áll. Elmondhatja, hogy bár a körülményeket nem tudja megváltoztatni, senki sem gátolhatja abban, hogy önmagát megváltoztassa.

Mindaddig, amíg a megoldás kulcsát másoknál keressük – a házastársnál, az előljárónál, az ellenfélnél, a társadalomban vagy az egyházban –, és fölöslegesnek tartjuk, hogy magunkkal foglalkozzunk, csupán „elszenvedjük” a sorsunkat. Nem csoda, ha ismételten, akár többször is ugyanabba a verembe esünk.

A válság a vele járó szenvedésen túl arra is esélyt nyújt, hogy megtanuljunk értelmesen alakítani az életünket. Ajánlatos tehát, hogy komolyan szembenézzünk a kellemtelenségekkel és határozott lépést tegyünk a mélyreható változás irányába.

A következőkben azokra a belső adottságokra és történésekre irányítjuk a figyelmet, amelyeket „válság”-nak nevezünk. Cél-szerű megszabadulni attól a felfogástól, amely a válságot csupán a normális élet „zavarának” tekinti. Sok embernél vezetett fordulathoz, amikor addigi nyugodt élete váratlanul és előnytelenül megváltozott. Az ő életükben egy új, minden korábbinál kielégítőbb és gazdagítóbb fejezet kezdődött. A válság nem a remény végét jelentette, hanem az élet új, önmagától alakuló dinamikájának a kezdetét.

A mélyben következik be a fordulat

Jézus-hívőként feltételezhetjük, hogy Jézus a mi elhagyatottságunkat, kilátástalanságunkat és kétségbeesésünket is kikiáltotta magából. Ez az elképzelés továbbsegíthet minket. Ha ugyanis az érzelmi sivárság, félelem és belső benutság kilátástalan helyzetében vagyunk, minden azon áll, megmozdul-e végre valami, hogy aztán bekövetkezzen a fordulat. Nem kell szó szerint kikiáltani, általában elég, ha kimondjuk a kellemetlen lelki tartalmakat, a sérelmeket, a szégyent, a gyümölcsöző kapcsolat útjában álló elképzeléseket és képzelődéseket. Az a fontos, hogy mindig átéljük és néven nevezzük valódi érzéseinket, s rosszul felfogott kíméletből ne hallgassuk el őket.

Minden attól függ, hogy elérjük-e lelkünk mélyén a fordulópontot, azaz mélyebb érzelmekre bukkanunk-e, olyanokra, amelyek hordozzák és felszabadítják feszült és meghasonlott énünket, ahol olyan erők jelenlétét érezzük, melyekben megbízhatunk, mert a belső egység, szabadság és béke forrásai, és ahol a régi, mindeddig kínzó sérelmeket nyu-

godtan elfelejthetjük. Itt lesz a válság fordulóponttá.

A jerikói vak mint a makacs és erőszakos kérés jelképe történelmet írt kiáltásával: „Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!” Ez a mondat lett a keleti egyházban, különösen a szerzetesség körében általánosan elterjedt úgynevezett Jézus-ima alapja, amelyet napjainkban különböző meditációs házakban és monostorokban Nyugaton is gyakorolnak. Ajánlható minden válságba került embernek.

Ha sikerül figyelmünket teljes mértékben erre az egy mondatra irányítani, ezt a mondatot a légzés ütemében ismételtetni és magunknak kimondani, beindul a lélek mélyének öntevékenysége.

A Jézus-imáról tartott lelkigyakorlatok résztvevői arról számolnak be, hogy rendszeres gyakorlás mellett bizonyos idő múlva az ima magától szól bennük: „Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!”, vagy egyszerűen „Jézus Krisztus” vagy csupán „Jézus”. Hozzátehetjük, hogy a kereszténység kezdetén „Jézus” volt az az erőt sugárzó név, melytől a bénán született ember lábára tudott állni (ApCsel 3,7 sk.), s mely által sok csoda történt. Az első időkben még a keresztséget is Jézus nevére szolgáltatták ki, azaz a hívőt Jézus légkörébe és erejébe merítették bele (vö. ApCsel 2,39; 8,16). Ugyanezt mondhatjuk azokról, akik elmélyülnek a Jézus-imában. Ők is Jé-

zus élményvilágába merülnek bele. Az ember megkönnyebbül, bizalom és életöröm tölti el. Olyan, mintha hosszú belső szárazság után egy belső forrás fakadt volna fel.

Az imádkozó biztos talajon áll, ahol minden mást elengedhet; ott, ahová a lélek nehézségi ereje vonzotta. Jóleső higgadtságra jut el, arra a szenvtelenségre (de nem közömbösségre), ahol el tudja fogadni Isten működését, bármi legyen is az.