



M. Nurit Stosiek  
M. Kornelia Fischer

# **Egyszerűen önmagam legyek**



M. Nurit Stosiek – M. Kornelia Fischer

EGYSZERŰEN ÖNMAGAM LEGYEK



M. Nurit Stosiek  
M. Kornelia Fischer

**Egyszerűen**  
**önmagam legyek**

Ráhagyatkozva élni

*Továbbvezető indítások nők számára*

Családkadémia-Óbudavár Egyesület  
Óbudavár, 2004

A könyv eredeti címe: *Einfach ich selbst sein*  
Gelassen leben  
Kiadó: Sekretariat Schönstatt-Mütterliga  
56179 Vallendar, Berg Schönstatt 8  
Tel.: 02 61/65 06-180  
Fax: 02 61/65 06-168  
e-mail: schoenstattmarienland@t-online.de

Fordította:  
Szelesteiné Czopf Krisztina

Címlapfotó: Varga Kata

ISBN 963 86371 4 5

Kiadja a Családkadémia-Óbudavár Egyesület  
8272 Óbudavár, Fő u. 14., tel./fax: 87/479-026  
info@csaladakademia.hu  
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke  
Nyomdai előkészítés: Palásthy Imre, Balatonfüzfő  
Nyomás: OOK-Press Nyomda, Veszprém  
Felelős vezető: Szathmáry Attila

# Tartalom

Előszó .....	7
I. Ismerkedés a témával .....	9
1. Egy személy és sok szerep: Ki vagyok én tulajdonképpen? .....	9
2. Sok bizonytalanság és egy kérdés: Én vagyok-e én egyáltalán?.....	13
3. Egy központi probléma: Nem jutok el önmagamhoz .....	19
II. Öt lépés Kentenich atya nyomán.....	25
1. A vágy, hogy észrevegyenek .....	25
2. Önmagam lenni „nem szeretett” utakon .....	34
3. Visszatérés a fecsegésből a beszélgetéshez.....	42
4. Csodálkozás: A nagyságban való elidőzés, mint magamhoz vezető út .....	53
5. Intuíció: biztos véleményalkotó- és ítélőkészség .....	59
Beszélgetés az olvasás után.....	67





# Előszó

A béke Nobel-díjas Dag Hammarskjöld írja egy helyen: „Az egyszerűség azt jelenti, hogy arról a pontról szemléljük, vizsgáljuk és kezeljük a dolgokat, amelyen mi magunk vagyunk. Mennyi minden válik így lényegtelenné. És a dolgok valódi helyükre kerülnek.”

Ezt az egyszerűséget megtalálni, azt a pontot megelélni, amelyen én magam nyugszom és ahol *egyszerűen önmagam lehetek*, ez egy bennünket, nőket állandóan foglalkoztató kérdés.

Ezzel a témával szeretne foglalkozni az előtünk lévő füzet, melyet női lelki napok számára állítottunk össze.

A női lelki nap a Schönstatti Családmozgalom és női közösségek kezdeményezése. 1994 óta Németország több pontján – és időközben már más európai országokban – a legkülönbözőbb élethelyzetekben élő nők találkoznak azért, hogy közösen keressenek olyan utat a krisztusi Lélek indítására, melyen a mai időkben nőként sikeres életet lehet találni, és hogy a társadalomban valamit megmozgassanak.

A lényege ezeknek a napoknak és a kísérfüzetnek is az újrakezdés, melyet Kentenich József atya, a nemzetközi Schönstatt-mozgalom alapítója sok

munkatársnőjével együtt fogalmazott meg. Ez egy olyan út, amely bármely kontinensen nők ezrei számára ad új lehetőségeket...

Az előttünk lévő füzetnek két központi témája van: Először arról lesz szó, mi nehezíti meg, hogy egyszerűen önmagunk legyünk. Utána öt lépést mutatunk be, melyek segíthetnek a mai élet mozgalmassága közepette abban, hogy „egyszerűen önmagunk” legyünk.

# I.

## Ismerkedés a témával

### 1. Egy személy és sok szerep: Ki vagyok én tulajdonképpen?

- „Az új kollégák és barátok előtt végre sikerült olyan határozott és teljesítmény-orientált személyiségként bemutatkoznom, mint aki mindig céltudatosan és öntudatosan halad a maga útján. És akkor előkerül egy diákkori barátnőm, aki részletesen elmeséli nekik, milyen bátoritan is voltam a tanárokkal szemben és milyen ábrándosan készültem a vizsgákra...”
- „Amikor anyu hazajön a munkából, leveszi a főnököt” – meséli egy gyerek az óvodában. „És mit vesz fel utána?” – kérdez vissza a másik. „Az anyukát! Tornacipőt, nadrágot és olyant, amiben a földre lehet ülni, és velem lehet játszani.” A gyereknek igaza van. Az anya nemcsak a jólszabott kosztümöt veszi le, melyet bankveze-tőként visel, hanem a „főnököt” is. Egyszer ko-ra este váratlanul becsönget a helyettese, egyik munkatársuk felmondását szeretné még aláíratni. Az egyik gyerek nyit ajtót és engedi be a férfit,

aki nagyon zavarba jön és elbizonytalanodik, amint meglátja főnökét szabadidőruhában a játékvásút előtt ülni. Ez valóban ő lenne? – A nő is nagyon kínosan érzi magát.

- Egy főállású anya négy gyerekkel. Szeretetteljes, aki mindent megtesz a gyerekeiért, aki a családjának otthont teremt. És ő is ilyennek látja magát.
- Aztán egyre több feszültség adódik a serdülőkkel. Egyik nap egy összehajtott levelet talál az asztalon, melyet a 15 éves leánya írt. – „Mamának” – áll rajta. Belül csak egy mondat: „Ha a gyerekek kicsik, adj nekik gyökeret. Ha nagyok, adj nekik szárnyakat!” – A „szárnyakat” alá van húzva, mellette a lány kommentárja: Egy anya olyan is tud lenni, mint egy kotlós! Az asszony nagyon meg van sértve. Évek óta annyi álmát áldozta fel a gyerekeiért – és most tessék!
- Az öregek otthonában egy öntudatos, emancipált ápolónő, meggyőződéses szingli. „A vallás érzelmi ábrándozása” nélkül is jól megvan! – ahogyan ő fogalmaz. Egy este vacsorát visz az egyik lakónak. Látogatót talál nála, ő is már messze 80-on túl, és a két hölgy éppen énekel: „Tudod, mennyi csillag van az égen...” – A bentlakó hölgy zavarában halkán azt mondja: „Biztosan giccsesnek találja...” De a másik tovább énekel: „A mi Istenünk megszámlálta őket, ne hiányozzék egy se belőle, ismer és szeret téged is...”, sugárzó mosollyal fordul a fiatal

nő felé, és egy picit hangosabban énekl: „Ismer és szeret téged is”. Annak könnyek szöknek a szemébe és egy pillanatig csak úgy áll ott. Aztán megdörzsöli a szemét ezzel a megjegyzéssel: „Jobb lenne, ha eloltanák a gyertyát, a füst ingerli a nyálkahártyát, ami egészségtelen.” És kimegy a szobából.

- A női kör farsangi összejevetelére kellene mennem. „Gyere el, te olyan jó hangulatot tudsz teremteni!” – mondja Erika a telefonban. De pillanatnyilag semmi kedvem nevetni. A súrlódások a férjemmel, gondok a gyerekek körül. És ha így elmegyek egy ilyen ünnepre és éppen nincs olyan jó kedvem az otthoni gondok miatt, akkor majd megjegyzik: „Hát veled meg mi van ma?” – Muszáj nekem mindig mókamesternek lennem, akkor is, ha semmi kedvem hozzá?

## Ki vagyok én tulajdonképpen?

Ez egy olyan kérdés, ami a felnőtté váláshoz kapcsolódik inkább. És mégis egy olyan kérdés, ami bennünket, nőket, egy életen át elkísér. Ennek a füzetnek a témája egész életünk nagy témája.

Egyszerűen önmagam lenni – ez a mi társadalmunkban nehezebbnek tűnik, mint más kultúrákban vagy más időkben. Mindannyiunk számára sok lehetőség kínálkozik. Ha mi, nők, más életutakkal találkozunk, akkor azt gondoljuk: „Tulajdonképpen én is így csináltam volna...” – „Tulajdonképpen én

is így csinálhattam volna...” Egymás után vagy egyidejűleg kellene ill. szeretnénk anyák, barátnők, munkatársak, főnökök, lányok, feleségek lenni, karriert építeni, sporttársak, szülői munkaközösségi tagok, szomszédok, polgári körösök, választási harcok, nyaralók... lenni. A ruhától a nyelven át a viselkedésig – ezen „szerepek” mindegyikével szemben vannak bizonyos külső, egymásnak gyakran ellentmondó elvárások. Természetesen egy anya nem jólszabott kosztümben, irodai széken ülve játszik legkisebb gyermekével játékvasutast; de abban a ruhában és környezetben egy felmondást aláírni valóban zavarba ejtő. Nehéz egy farsangi összejövetelelen a többiek kedvéért jókedvűnek lenni, ha valakinek családi gondjai vannak.

Abban a vágyban, hogy egyszerűen önmagunk lehessünk, kimondatlanul mindig a „tulajdonképpen” énünk utáni kérdés cseng vissza. „Én valójában egészen más vagyok, de olyan ritkán tudok olyan lenni”, fejezi ki valaki ezt az életérzést. Érezzük, hogy gyakran másként adjuk magunkat, mint amilyenek vagyunk:

- mert másnak akarunk vagy szeretnénk látszani,
- mert bizonyos viselkedési elvárások vannak velünk szemben,
- mert nincs meg a feltétele, hogy olyanok legyünk, amilyenek valóban vagyunk,
- mert még a közelébe se kerülünk a tulajdonképpeni énünknek.

## **2. Sok bizonytalanság és egy kérdés: Én vagyok-e én egyáltalán?**

*Én vagyok-e én egyáltalán?* Ez nemcsak a különböző szerepek, ill. a külső és belső elvárások összeegyeztetésének a problémája. A kérdés ennél mélyebbre mutat.

Önmagam vagyok-e? Ez a viselkedésem hitelességének a kérdése, még pontosabban vizsgálva, mi az, ami engem, mint személyt jellemez és meghatároz minden életszakaszon keresztül.

Önmagam vagyok-e egyáltalán? És ha nem mindig, vagy nem teljesen vagyok az, akkor mi akadályoz meg ebben?

### **Az énkép elbizonytalanodásai**

Nagy műgonddal megalkottunk egy képet, melyről azt gondoljuk: Ez vagyok én. Ez akarok lenni. És akkor jön valami, ami megint elbizonytalanít. Ez lehet egy korábbi emlék – a teljesítmény- és sikerorientált nő, mint félénk, ábrándos diák. Ez lehet a férj egy mellékes megjegyzése, aki némi szemrehányással a hangjában azt mondja: „Te sem vagy már a régi!” – Talán egyáltalán nem is akarunk már olyanok lenni, „mint régen”, és mégis elbizonytalanít egy ilyen megjegyzés.

Vagy megismerünk valakit, akinek egészen más értékei vannak, mint nekünk: együttérző, emberekre figyelő, minden teljesítménykényszer nélküli. És felébred bennünk a vágy: Szeretnék inkább ilyen lenni.

## Elidegenedések

Néha mi is észre vesszük, hogy az a kép, amit mi alkottunk magunkról, vagy mások alkottak rólunk, nem is illik hozzánk.

Feladtam a munkámat a gyerekekért és azt mondtam: Ez teljesen kielégít. És most észreveszem, hogy mégsem így van, hiányzik valami, mindig elégedetlenebb leszek otthon.

Vagy éppen az ellenkezője, a család mellett még dolgozom egyszerűen azért, mert az ismerőseim körében ez így szokás, és élvezem ezt az imázst, munka és család „egy kalap alatt”. De idővel észreveszem, hogy egyre idegesebb, türelmetlenebb és hajszoltabb leszek. Lassan világossá válik, hogy inkább olyan típus vagyok, akinek *egy*t kell csinálni *teljesen* ahhoz, hogy boldog legyen, ez a dupla feladat „kikészít” engem.

Vagy az a nő, aki úgy gondolja, hogy távol áll tőle minden vallásos érzés, és egyszer csak annyira meghatja egy egyszerű kis dal: „Tudod, mennyi csillag van az égen... a mi Istenünk ismer és szeret téged is.”



Ez egyszerűen nem illik az öntudatos ápolónőről alkotott képbe, valami egyszerűtől meghatódni, ezért a piros szemeket a füstölgő gyertyára fogja...

## Áöltözetek

A kaméleon-effektus: A kaméleonok színét a fényviszonyok, a hőmérséklet, aztán a félelem, éhség stb. befolyásolja. Színben mindenkori környezetükhöz teljesen hasonulni tudnak. Ilyenek vagyunk néha mi is. A közvélemény-kutató és szociálpszichológus Elisabeth Nöll-Neumann egy bizonyos „kvázi-statisztikus érzékelőkészségről”<sup>1</sup> beszél, ami eligazít bennünket abban, hogy milyen vélemények, viselkedésmódok, megnyilatkozások stb. uralkodnak és érvényesülnek egy adott környezetben.

Azt állítja, hogy sérülékenyebbek vagyunk, mint hinnénk, a környezetünk rólunk alkotott ítélete által és azáltal, ahogyan bennünket kezelnek. (Akkor is, ha csak beképzeltjük magunknak, hogy mások miként vélekednek rólunk.)

Alkalmazkodunk a környezethez azért, hogy ne szigetelődjünk el, ne váljunk nevetségessé, lenézetté, esetleg népszerűtlenné. És mivel a legkülönbözőbb értékskalákkal és véleményekkel vagyunk körülvéve – a család, a női kör, a munkatársak –, néha egészen elképesztő képességet fejlesztünk ki, hogy

---

1 Elisabeth Nöll-Neumann: Die Schweigespirale. Öffentliche Meinung – unsere soziale Haut, Frankfurt 1982, 62. o.

mindig az uralkodó értékeknek megfelelően tudjunk viselkedni: toleránsak között toleránsan, élénkek között élénken, csendesek között csendesen...

És valamikor felmerül a kérdés: Valóban önmagam vagyok? Elveszítem közben önmagam, az egyéniséget? És: Valóban érvényesülök?

Nos az együttérzés és alkalmazkodás alapvető feltételei annak, hogy egyáltalán emberekkel kapcsolatba kerülhessünk és valami közösségféle keletkezessen. „Mindenkinek mindene lettem – mondja Pál apostol –, a pogányoknak pogány, a zsidóknak zsidó”. (1Kor 9,19-22) De Kentenich atya szerint csak akkor válhatok nyitottá mindenki felé, ha egészen otthon vagyok magamnál, ha erős az egyéniségem. Akkor és csak akkor tudok lehajolni egészen hozzájuk, közöttük közülük valóvá válni, magamat általuk kiegészíteni hagyni, őket általam kiegészíteni anélkül, hogy magamat, a saját egyéniséget feladnám, feláldoznám. És fordítva: Minél inkább önmagam vagyok, annál inkább tudok alkalmazkodni, együtt érezni, magammal ragadni, cselekvésre serkenteni. Ha egészen önmagam vagyok, akkor tudok „mindenkinek mindene” lenni.

## Torzítások

Egy konkrét kép annyira vonzó lehet számomra, hogy a vágyat és a valóságot összekeverem és azt, amiért lelkesedem, összetévesztem önmagammal. Így előfordulhat, hogy egy olyan nő, aki magát

tökéletes, szerető anyának tartja, nem veszi észre, milyen nagyon korlátozza gyermekeit, mert ők lassan élete egyetlen tartalmává váltak.

De ott vannak azok a klisék is, melyekbe mások skatulyáznak be minket.

Valakit nem hagy el a „híre”, miszerint pontatlan, amiért egy darabig mindig későn érkezett. Már évek óta igyekszik pontosan megjelenni, sikerrel, de a híre mégis megmarad, és egyetlen késés kiváltja a reakciót: Mindig késve jön. Az ilyen címkék, mint hektikus, ideges, unalmas, kritikus, negatív, a mások észlelésének e torzításai egyesek számára olyan lehet, mint a börtön. Szeretnénk, ha olyannak látnának bennünket, amilyenek vagyunk, és szenvedünk attól, ha egy bizonyos skatulyába vagyunk zárva. Aki mindig sikertelenül küzd a híre ellen, az meg nem értettnek, el nem fogadottnak érzi magát, de még a bátorságot is elveszti és azt a képességét is, hogy önmagát saját erejéből előremozdítsa. Egy bizonytalan „Ez vagyok én?” bénítja a kezdeményezést vagy agressziót ébreszt.

## Változások

Életünk során változik a külsőnk, a frizuránk, az öltözködési stílusunk. Elegendő, ha egy régi fényképre pillantunk.

De ennél sokkal mélyrehatóbban is változunk. Ha egy kis időt akarnak szánni arra, hogy ezt megvizsgálják: Nézzenek meg néhány fényképet a gye-

rekkorukból, fiatalokból, a felnőttkor egyes szakaszaiból. Van, akinél ez még csak most kezdődött, míg mások már több szakaszra tekinthetnek vissza. A képek által emlékek ébrednek: Milyen akartam lenni annak idején? Mit vártam akkor az élettől? Mi vezérelt akkoriban?

Az egyes életszakaszok során személyiségünk némileg megváltozik, átrétegződik. Van, akinél jobban, másnál kevésbé.

A változások annak a jelei, hogy élünk. Mint ahogyan az emberi szervezetben hét év alatt minden sejt megújul, így változik meg belső lényegünk is. De kell benne valami állandónak is lenni, ami bennünket a lelkünk mélyén azonosít, ami által minden életszakaszban azt mondhatjuk: Igen, ez vagyok *én magam*.

Vannak változások, melyek által közelebb kerülünk önmagunkhoz:

- Egy fiatal nő olyan szakmát tanult, ami nem való neki. Most kitanul egy újabb szakmát, amivel egészen boldog.
- A gyerekek felnőnek, és nekünk szabad erőink maradnak más dolgokra.
- Elköltözünk vagy munkahelyet váltunk. Az új ismerősök vagy kollégák által olyan erők bontakoznak ki bennünk, melyeket *így eddig még nem fedeztünk föl*.

De vannak olyan változások is, melyek által önmagunk számára is idegenné válhatunk.

### **3. Egy központi probléma: Nem jutok el önmagamhoz**

Társadalmunk életritmusának megvan a maga dinamikája: Életünk során az idő túlnyomó részében sokkal inkább a „dolgoknál” maradunk, nem magunknál; el vagyunk foglalva képekkel, eredményekkel, emberekkel, tervezzük a bevásárlást, elintézzük a postát, telefonálunk, dolgozunk, unatkozunk és eltöltjük az időt, találkozunk a szomszédasszonnyal vagy egy munkatársunkkal. Egyik váltja a másikat. Ez az állandó mozgás problémává válhat: üzöttnek érezzük magunkat, valahogy mindig „félrecsúszunk”. Az önmagunkkal való kapcsolat nem tud megerősödni, mivel kívülről mindig valami mozgásban tart bennünket.

### **Érzéseinket külső hatások tartják állandó mozgásban**

Vegyünk egy egészen átlagos estét: Végre elvégeztük a heti vasalást, úgy érezzük, kicsit kikapcsolhatunk, ekkor jön a 14 éves fiú és provokál valami ostoba megjegyzéssel. Jön a harag érzése, és kemény szóváltásba keveredünk. A következő pillanatban szól a telefon és barátságosnak kell lennünk és egy fél órán keresztül valakinek a jelentéktelenségeit kell hallgatnunk, akivel nem akarunk összeveszni. Az unalom érzése keletkezik, vagy az

agresszió az elfecsérelt idő miatt: a süteményt is még ma meg kellene sütni. Valahogy az az érzésünk, hogy túl sokat követelnek tőlünk, és ekkor jön haza még a házastárs is, aki szitkozódik egy lehetetlen gyakornok miatt, akit beosztottak melléje.

Ez csak néhány élethelyzet. Legtöbbünknel egy este ennél sokkal több minden is történik, ami aztán állandó belső mozgásban tart bennünket. Egyik érzés váltja a másikat. De mivel érzelmünk csak akkor tér „magához”, ha mélybe hatolhat, ha egy érzés lecsenghet, gyakran lelkileg kimerültnek érezzük magunkat, és egyáltalán nem is tudjuk, hogy miért.

## **Akaratunkat külső hatások tartják állandó mozgásban**

Továbbá az akaratunkra szinte szünet nélkül irányuló igények állandó mozgást hoznak létre bennünk: Az újsággal együtt egy prospektus repül be a házba, egy kedvező árajánlattal a „Gyűrűk ura” c. musicalre. Tulajdonképpen nem csábított volna, de most ez az engedményes ár, nyilvánvalóan meg kell nézni! És egyébként is némi változatosságra már régóta szükség lenne.

Mialatt még azon gondolkodunk, hogyan tárjuk férjünk elé ezt az ajánlatot, a rádió egyik műsorában egészségi tanácsokat hallunk. A zöld teáról van szó – igen, a zöld tea, ismerjük, állítólag nagyon egészséges, újabban mi is isszuk a családban. De most

egy interjú következik egy professzorral, aki azt állítja, hogy valójában milyen egészségtelen a zöld tea. Fontolgatjuk a kérdést: Most mi az igazság? Hiszen mi a családnak csak egészségeset akarunk adni... Nem tudjuk a kérdést végiggondolni, mert megszólal a telefon. Egy ismerős hív: Van-e kedved egy kis bevásárló sétához – kérdezi –, az újságban nagy leárazást hirdetnek, de gyorsan kell lecsapni rá, mert különben elfogy... Gondolkodási időt kérünk legalább délig. Tulajdonképpen semmire nincs szükségünk, és időnk sincs vásárolgatni, de egy ilyen leárazást nem kihasználni...

Állandóan választás előtt állunk, folyamatosan döntenünk kell, és ez sok lelki erőbe, energiába kerül. A nagyszüleink persze könnyen voltak, mert az ő idejükben még nem volt ekkora kínálat. Ez komplikálttá teszi az életet és bennünket is. És mivel az akaratunk ereje csak akkor fejlődik, ha *belülről* kap indítást, ezért az állandó kínálatok kényszerében az akaratunk tulajdonképpen üresjáratra kényszerül. Kedvetlenné és céltalanná válunk a sok kell és lehetőség között.

Egyszerűen önmagam lenni – végre közel kerülni önmagamhoz a zűrzavar közepette. Ezt kívánjuk a magunk számára, de az élet megy, sodor tovább. Keressük a mélységet, és önismereti kurzusokon veszünk részt. De az élet megy velünk együtt tovább. Megpróbálunk a napunkba csendes időszakokat beiktatni. De nem könnyű megállni, nem találunk nyugalmat.

## A nagy szenvedély: Az embereket ebben a modern világban önmagukhoz vezetni

Kentenich atya észrevette ezt a lelki átrendeződést, amit a mai életritmus bennünk eredményez. Nem csupán észrevette, az volt a nagy szenvedélye, hogy *ebben* a mozgalmas kultúrában az embereket önmagukhoz vezesse.

Egész élete során kereste az embereket mozgató alaperőket, és próbálta azokat a kereszténység számára feltárni. Amikor mások azt mondták: A keresztény hit nem ragadja meg a modern problematikát, ő azt válaszolta: Mi nem fogjuk fel a keresztény hit *lényegét*, ezért éljük meg oly kevésbé az erejét életünkben. És amikor Kentenich atya keresztény hitről beszélt, akkor az az ő számára mindenekelőtt egy élő *kapcsolat* volt: Az élő Istennel való kapcsolat.

Ez az Isten teremtett bennünket arra, hogy kibontakozzunk. Lehetőséget ad nekünk egész személyes élettörténetünk által, hogy állandóan fejlődjünk, és minden változás által egyre biztosabbá váljunk: Igen, ez vagyok *én*. Ez a bizonyosság állandó változást foglal magába. Hiszen ma nem olyanok vagyunk, amilyenek holnap leszünk, de ma és holnap ugyanaz a személy vagyunk, egy összetéveszthetetlen „én”-nel megajándékozva, mely minden elbizonytalanodást, minden torzulást és elidegenedést túléli.



Most nézzünk néhány alaplépést, amelyek segíthetnek a mozgalmas hétköznapokban, hogy magunkat egyre jobban megtaláljuk, és magunkban biztossá váljunk:

- Ahhoz, hogy az *ént* ki tudjuk mondani, szükségünk van arra a megtapasztalásra, hogy nem senkik, hanem *valakik* vagyunk. Az első lépés: a vágy, hogy észrevegyenek.
- Gyakran érezzük úgy, hogy konkrét élettörténetünk és élethelyzetünk hátráltat abban, hogy mélyebben magunkra találjunk. De ez nem szükségképpen van így. Ezért a második lépés: önmagammá válni a „nem szeretett” utakon.
- A beszéd képessége, a tudás, hogy a lényem élő központjából valódi beszélgetést folytassak, ez is egy út ahhoz, hogy egészen önmagam lehessek. A harmadik lépés: a fecsegéstől a beszélgetésig.
- Még valami, amit ma újra fel kell fedeznünk: a csodálkozás, a nagyságban való elidőzés, mint az önmagunkhoz vezető út. Ez a negyedik lépés.
- És végül az ötödik: az intuíció, ez az erő, amely éppen bennünket, nőket, segít a személyes utunk megtalálásában.

A felsorolás nem teljes, de ezek az alapvető lépések.

Ha Önök ezt az öt lépést egyedül vagy közösen begyakorolják, akkor meg fogják élni, hogy nem álom, hanem valóban lehetséges, hogy *egyszerűen önmagam legyek*.



## II.

# Öt lépés Kentenich atya nyomán

### 1. A vágy, hogy észrevegyenek

- „Az első tavaszi napon mindig kell valami új ruhát vennem, ez olyan, mint valami hóbot” – teszi közzé egy attraktív kolléganő a második tavaszias napon már február közepén. „Mindenkinek van valami hóbotja” – viccel egy kolléga. A nő világoszöld blúza vadonatúj és nagyon divatos. „Jó, hogy a nők szint hoznak az üzletbe” – mosolyog valaki más. Másnap (szemerkél az eső és hideg van) egy másik kolléganő rikító sárga selyem felsőben jelenik meg.

Mi, emberek, szeretnénk érvényesülni. Megvan bennünk a vágy, hogy valakik legyünk és ne senkik. Az önérzetet mélyen sértő tapasztalat, ha azok számára nem vagyok fontos, akik nekem fontosak. És a sértett önérzet utat keres, hogy fontossá tegye magát, hogy észrevegyék, hogy elismerjék. A csinos kolléganő ruhájára tett egyetlen megjegyzés („Jó, hogy a nők szint hoznak az üzletbe”) elegendő ahhoz, hogy a következő napon a másik is színnel pró-

bálkózzon, még akkor is, ha február lévén egy se-lyem felső még túl vékony.

Az osztrák magatartáskutató Irenäus Eibl-Eibesfeld leírja, hogyan lehet megtalálni emberek egy csoportjában azt, akit a legtöbbre tartanak: „Mindig az, akire a legtöbbet néznek. Innen ered a »tekintély« szavunk is.”

Néha szeretnénk egészen mások lenni, mint amilyenek vagyunk, mert nem tapasztaljuk meg eléggé, hogy így „tekintetbe vennének”. És akkor megpróbálunk mások lenni és azt reméljük, hogy úgy majd „tekintetre méltók” leszünk. Ebből gyakran egy állandó öntudatlan önfigyelés alakul ki: Hatok most? Hogyan hatok most?

Erik H. Erikson azt figyelte meg, hogy a kisgyerek már az első referenciaszemélytől (anyjától) várja, hogy ránézzen, és a pillantást viszonzni akarja. A gyerek a várt arc újból és újból való felismerését rögzíti, és ez ad neki biztonságot, hogy ő egy „kiemelt egyén”, vagyis egyszeri és megismételhetetlen. Ahol ez a mindig megújuló szemkontaktus elmarad, ott zavarok lépnek fel.

A bennünket személyesen felismerő „arc” keresése egy életen át elkísér bennünket. „Sok minden utal arra – írja Erikson –, hogy az állandó kölcsönös megerősítésre és biztosításra való igény az emberrel vele született.”<sup>2</sup> És hozzáteszi: „Ez marad az emberi vágyak végső célja is: »akkor majd úgy ismerék

---

2 Erik H. Erikson, Kinderspiel und politische Phantasie. Stufen des Ritualisierens in der Realität (1978), 69. o.

mindent, ahogy engem is ismernek«. <sup>3</sup> Addig azonban a göröngyös úton még sok olyan pillanat következik, amikor az ember azt érzi, hogy se nem ismer, se nem ismerik, se arca nincs, se a másikat nem ismeri fel...”

- „Bejelentkeztem az orvoshoz, és már előre féltem. Reggelinél elmeséltem a férjemnek és azt kértem tőle: Gondolj rám ma délelőtt, 10-re vagyok berendelve. – Aztán minden rendben ment, az orvos úgy vélte, nincs semmi nagy baj. Nagyon megkönnyebbültem. Hazaérve azonnal felhívtam a férjemet a cégnél és örömmel mondtam neki: „Képzeld, nincs semmi komoly bajom!” – A vonal másik végén csend, aztán: „Hogyan? Mi van?” Éreztem, hogy egyáltalán nem is gondolt rám, alig ért be a céghez, én a félelmeimmel már el is voltam felejtve.”
- „Az első gyakorlatom *tulajdonképpen* optimális volt – véli egy fiatal nő. – Pontosan az én szakterületemen voltam, sőt még egy kis pénzt is kaptam. De semmi haszna nem volt. Senkit nem érdekelt se a véleményem, se a személyem. Csak az volt a fontos, hogy elvégezzem a munkát. Semmit nem fejlődtem. A tanulmányaim befejezése után nem találtam állást. Jelentkeztem egy újabb gyakorlatra, ezúttal a tanulmányaimtól távol álló területre. Pénzt nem kaptam érte, és tulajdonképpen igen frusztráltan mentem oda. De a légkör egészen más volt: Regge-

---

3 Erikson itt a szeretethimnuszot veszi mintául, IKor 13,12b

lente mosolyogva köszöntek: „Jó reggelt, hogy vagy?” Valódi feladatot kaptam: egy meghívót kellett készítenem. A főnököm adott néhány mintát és azt mondta, ha nem tetszik az, amiket ő írt, akkor kitalálhatok valami mást. Nem tetszett, ezért megpróbáltam a saját elképzelésem szerint. Amikor szívdobogva megmutattam neki, nagyon lelkes volt. A csoporthoz tartozom, ugyanúgy számítanak az ötleteim, mint az állandó munkatársaké.”

Ez a fiatal nő az ügynökségnél maradt. Nem azért, mintha annyira tetszett volna neki a munka, hanem mert elfogadták, elismerték, és ezért tetszett neki a tevékenység, kreatívvá is vált benne. Szeretnénk, ha észrevennének, szeretnénk fontosak lenni azok számára, akik nekünk fontosak. Azok a kollégák, akik az új gyakornokot köszöntik, értésére adják, hogy észrevették. Az a főnök, aki önálló feladatot ad neki, ezzel azt mondja, hogy elismerte, mint munkatársat.

Éppen ezen a ponton fedezi fel Kentenich atya a keresztény hitet egészen újszerűen a mai emberek számára: A kereszténység Istene nem egyszerűen egy „ős jó”, vagy valami isteni elv, ahogyan az ezoterikus magyarázatokban található. Ő egy személy, egy apa. „Apai tekintettel nézel ránk”, mondja Schönstatt alapítója erről az Istenről, és a Bibliára utal: „Feléjük fordítom tekintetem, hogy jót tegyek velük” (Jer 24,6) – mondja Isten Jeremiás által az ő népének. És Izaiás által ezt mondja: „Mert drága

vagy a szememben, mert becses vagy nekem és szeretlek. Embereket adok oda érted, és nemzeteket az életedért” (Iz 43,4).

Természetesen nem elegendő csupán egy elvont elmélkedést ideállítani erről az Istenről ahhoz, hogy átéljük: Valóban ez a kulcsa annak, hogy magamat elfogadjam olyannak, amilyen vagyok.

Ezért Kentenich atya az általa vezetett emberekkel egy sajátos utat választott: Egész személyiségével azon fáradozott, hogy visszatükrözze ezt a figyelmes Istent, aki *mindenkit figyelemre méltat. És az egyes embereket is arra biztatta, hogy ők maguk is sajátítsák el az egymással való társas érintkezés megfelelő módját.*

- Azokban az években történt, amikor Kentenich atya az USA-ban élt. Valaki látogatóba jött hozzá. Fialat titkárnője segített a látogatás részleteinek megszervezésében. Kentenich atya egyszer csak megkérdezte tőle: Gondolt X.Y.-ra is? (X.Y. valaki olyan volt, aki a vendéget korábbról ismerte és biztosan örülne, ha találkozhatna vele.)

A titkárnőnek *nem* jutott eszébe, hogy X.Y.-t értesítse. Kentenich atya nagyon sajnálta ezt.

Másnap bejött az irodába és azt mondta a fiatal titkárnőnek: „Ma szeretnék örömet szerezni Önnek.” „Valóban?” – válaszolta ő kissé csodálkozva. „Szeretnék valamit ajándékozni Önnek.” Aztán egy imakönyvet vett elő a táskájából, ami az ő számára is nagyon értékes volt, és azt mondta: „Ezt ajándékozom most Önnek.” A fia-

tal nő szóhoz se jutott. „Örül neki?” – kérdezte tőle. „Igen, de még mennyire!” – válaszolt ő. Kentenich atya erre azt mondta: „Akkor most tudja, mit jelent valakinek örömet okozni.”

Kentenich atya anélkül, hogy egyetlen szóval is elmagyarázta volna, eszébe véste fiatal titkárnőjének, hogy mit is jelent Isten figyelmes szeretetének megtapasztalása és továbbadása. Ez a fiatal nő mesélte később: „Számomra ez az X.Y. nem tűnt fontosnak akkoriban. A váratlanul és teljesen értelmetlenül kapott ajándék öröme, a saját élményem által ébredtem rá arra, hogy milyen is az, ha valakit személyesen észrevesznek.”

Ha csak *halljuk*, hogy Isten mindenkire rátekint és mindenkit figyelemre méltat, azt talán tudomásul vesszük, de nem éljük meg ennek az igazságnak az erejét. Egészen más ezt egy ember által megélni, átélni, mint csak hallomásból ismerni.

Sokan átérték Kentenich atya által Isten figyelmességét, és ezért sok ember fejlődött a környezetében kifejezetten eredetivé és tudott egészen önmagává lenni.

Még ma, évtizedekkel a halála után is úgy tűnik, hogy ez egy kifejezett nagy kegyelmi adomány volt Kentenich atyának.

- Egy Schönstatthoz tartozó asszony jógázni jár, hogy megtanulja ellazítani magát. A tanfolyam vezetője mindig hoz nekik valamit, amit megfigyelnek, és aminek a szépségét, harmóniáját megpróbálják magukba fogadni.



Egyik alkalommal egy arcképet hoz a meditációhoz. Előveszi a képet. Kentenich atya egy portréja. A résztvevők csendesen megfigyelik, és spontán elmondják, hogy milyennek érzik ennek az embernek a tekintetét. Ilyen hozzászólások érkeznek: „jóságos”, „melegszívű”, „nem mentes a szenvedéstől”, „energikus”, „érett”, „bizalommal teli”, „egészen erős kisugárzás”.

Az asszony, aki ismeri Kentenich atyát, szeretné tudni, hogy a jóga-tanár hogyan jutott hozzá a képhez, ezért rákérdez. A tanár nem ismeri Schönstattot. Ezt a képet egy füzetben találta, és spontán felkeltette az érdeklődését: „Mert egy olyan ember, aki valóban ránéz a másokra!”

Mit tehetünk azért, hogy találkozzunk azzal az Istennel, aki minket egészen személyesen ismer és elfogad úgy, ahogyan vagyunk? Az egyik lehetőség, hogy igyekszünk egyre több pillanatban felfedezni az ő szemének pillantását, és így idővel egészen személyes tapasztalatokat gyűjtünk arról, ahogy ő felénk fordul. Az elmúlt években kiadott füzetekben is találhatunk már erre vonatkozó útmutatásokat, melyeket most nem ismételünk meg.<sup>4</sup> – Ez alkalommal válasszunk egy másik utat, melyet a következő élmény mutat meg:

---

4 Vö.: „Mich selbst groß sehen” (1996); Mein inneres Gleichgewicht finden (1997), 17-20. o. (magyarul: „Belső megnyugvás” 17-20. o.)

- „Egyik ismerősömmel járom a várost. Sok ember van ebben az időben az utcákon. Az ismerősömnök újra és újra köszönnek az emberek, néha csak ránéznek és rámosolyognak.

Engem ez nagyon zavar. Mi van rajta, hogy mindenki ránéz vagy köszön neki? Végül nem tudom magamban tartani a kérdést: Mi olyan feltűnő rajtad, hogy olyan sok ember köszön neked? – Tudod, miért van ez így? – kérdezi. – Nem, válaszolom. Egészen egyszerű – mondja –, először én nézek az emberekre, szeretném észrevenni őket, nemcsak egyszerűen elmenni mellettük.

Nem jutottam szóhoz: Egy ekkora tömegben, ahol az embert egyáltalán nem ismerik, és ha ott valaki észreveszi a másikat, az emberek ezt megérik!”

Mi is munkálkodhatunk azon, hogy az embereket valóban észrevegyük. Ez is lehet egy út, melyen a szeretettel ránk tekintő „archoz” közelíthetünk, ahhoz az Istenhez, aki egy életen át elkísér bennünket.

Akkor ez olyan lesz, mintha néhány másodperc-re megállítanánk a mindennapi élet „filmjét”, és szemünket egy rövid időre a bennünket személyesen szerető Atyának kölcsönöznénk, hogy általunk az emberekre nézhessen és a figyelmét közvetíthesse a számukra.

Át fogjuk élni, hogy ez ránk is hatással van: Hogy figyelmesebben élünk, hogy minket is egyre többen észrevesznek egyszerűen azért, mert jót

tesz, ha valaki a személytelenség falát áttöri és egy figyelmes pillantással másokat egyszerűen észrevesz, még ha csak néhány másodpercre is. Újra és újra ránézni azokra az emberekre, akikkel minden nap találkozom. Ez egy egyszerű kis gyakorlat, ami rám is hatással van.

A „rátekintés” folytatódhat a személyes találkozás *után* is egy nyugodt visszapillantásban:

- Fialat nők egy csoportja saját figyelmességi gyakorlatot fejlesztett ki. Minden reggel felírják egy lapra (amire egy rózsa van rajzolva, ez számukra a figyelmes szeretet jele) azoknak a nevét, akikkel előző nap találkoztak. Ha nem tudják a nevet, akkor azt írják: a nő a kutyával, a gyerek a buszon, a hajléktalan, a kirakatrendező... „Az ember nem is gondolná, hogy milyen sok mindenkivel találkozik, és mennyien eszébe jutnak, ha a nevüket felírja”, mondta valaki. „És mit jelenthet az, ha aztán valaki az összes ilyen lapot magával viszi pl. egy misére és ott imádkozik mindenkiért, akivel találkozott...”

## 2. Önmagam lenni „nem szeretett” utakon

- Találkoztam egy 60 év körüli asszonnyal. Gyerekeiről mesélt:

„A fiam orvos. Már orvostanhallgatóként pontosan tudta, hogy milyen irányba szeretne szakosodni, de oda csak kapcsolatokkal jutott volna, és kapcsolataink nekünk nem voltak. Így a tanulmányok befejezése után néhány évre az USA-ba ment, csalódott volt. Egy olyan klinikára került, ahol fiatal agyvérzéses betegek korai kezelését kutatták. Újabb csalódás: őt ez a terület nem érdekelte. De ott maradt, mert nem talált semmi mást. Egy olyan csoportba került, ahol új kezelésmódokat fejlesztettek ki, írt egy dolgozatot, még ki is tüntették. – A díjkiosztóra mi is az USA-ba repültünk a férjemmel. A fiunk boldog volt, és mégis ott volt benne a keserűség: Nem tudott *azon* az úton járni, amin szeretett volna.

Még ott voltunk nála az USA-ban, amikor a vőnk hívott fel telefonon Németországból: 28 éves lányunk, két kicsi gyerek édesanyja, agyvérzést kapott. A fiunk azonnal kapcsolatba lépett azzal a klinikával, ahová a lányunkat bevitték, útmutatásokat adott a korai kezelésre, és mivel az ő amerikai klinikájuk ismert volt, ezért a német orvosok ezt el is fogadták tőle. Ő maga a következő géppel Németországba repült.

A lányunknál az új kezelési módokat tudta alkalmazni. A gyors segítség megmentette. Ma, öt évvel később teljesen rendbejött. Újra olyan, mint „régén”.

Még ma is látom magam előtt a fiamat a nővére ágyánál, amint azt mondja: Ezért megérte az egész...

Azóta egyébként megint nem olyan rózsás a helyzete. Nem talál olyan állást, ami a képzettségének megfelelő lenne, és ezért újból nehéz neki.”

John Lennontól származik a mondás: „Life is, what happens, while we are making other plans”. (Az élet az, ami történik velünk, amíg mi valami mást tervezünk.)

Mindegyikünknek vannak az életére vonatkozóan tervei. És ezekből mennyi minden *nem* válhat valóra: A megálmodott állás nincs sehol, és a végén elégedett vagyok, hogy egyáltalán találok valamit. A családnak van szüksége rám, nem tudok tovább a munkahelyemen dolgozni... Nem mindig érkezik a megerősítés olyan „filmbe illően”, mint ennél a fiatal orvosnál.

Ma az élet sok területén ahhoz vagyunk szokva, hogy azt válasszuk, ami nekünk tetszik: a kenyér fajtájától egészen az esti filmig. A kínálat nagyon széles. Ha nem tetszik egy műsor, akkor csak átkapcsolunk. Sok minden úgy van elrendezve, hogy az a benyomásunk támadhatna: az életemet a saját elképzelésem szerint állíthatom össze. A 90-es évek

végének kultúrája vonzódik a „könnyed értékekhez”: Az a fontos, hogy jól érezzük magunkat. A wellness csúcsérték. Wellness, vagyis „önmagam lenni”, magunkat jól érezni, mindent úgy választani, ahogyan nekem jó, hogy jól érezzem magamat?

Ahhoz, hogy magunkra találjunk, természetesen szükségünk van olyan időkre és helyekre, ahol egészen szabadon kibontakozhatunk, jól érezhetjük magunkat, kiengedhetünk, ahol tetszik minden, ami körülvesz. De ahhoz, hogy személyiségünk eddig ismeretlen oldalait felfedezhessük, szükségünk van másfajta időszakokra is: olyan élethelyzetekre, amelyekben egyáltalán nem tudjuk elengedni magunkat, melyek talán a terhelhetőségünk határára visznek. Kihívásokra, melyeket nem kerestünk volna magunknak, mert láthatóan nem valók nekünk.

- „Nem futamodom meg semmi nehézség elől!” – mondta Kentenich atya valakinek, aki az iránt érdeklődött, honnan merít erőt a legnehezebb helyzetekben. És hozzátette: „Akárhova mehet, mindenhol van valami, ami nehéz és érthetetlen.” – És akkor elmesélt valamit magáról: „Hozzászoktam ahhoz, hogy minden mögött Istent lássam, és bárhol, ahol ő ajtót nyit nekem, ott bemenjek, akár tetszik, akár nem. Ha Ön is így él, akkor mindig felkészülve tudja fogadni Isten tervét, amit Ön által akar megvalósítani.”

Itt az emberi önmegvalósításunk egy új dimenziója lép be a játékba: Ha azt a kifejezést halljuk, hogy egyszerűen önmagam lenni, akkor általában

*önmagunk* akadálytalan kibontakozási lehetőségeire gondolunk. Amint egy olyan élethelyzetbe kerülünk, amiben alulmaradunk, azonnal elégedetlenek vagyunk. Lehetek-e önmagam akkor is, vagy éppen akkor?

Igen, ha az életünket egy olyan feladatként látjuk, ahol Istennek terve van velem. Isten helyezett engem ebbe az élethelyzetbe azért, hogy bizonyos feladatokat elvégezzek, hogy valamit véghezvigyek. Így az a kérdés, hogy *én* jól érzem-e magam vagy sem, a háttérbe szorul, amint egy olyan feladatra találunk, ami minket hív. Hiszen jól vagyunk, mert egy csalogató feladat által jobban önmagunk lehetünk!

- Itt van egy négygyerekes anya, akinek évekkal ezelőtt még egészen más tervei voltak az életéről, mint amit a mindennapok ma számára hoznak. És mégis most így nyilatkozik: „Soha nem gondoltam volna, hogy ilyen szép lehet kis emberek útját egyengetni az élet felé!”
- Aztán ott van az a tanárnő, aki a kötelező órái után az egyik gyengébb diáknak még egyszer elmagyarázza a feladatokat. „Azt hiszem, elfogja mégis végezni ezt az osztályt!” – mondja, és egyáltalán nem gondol arra a sok órára, amit ingyen rászánt.

Ahol élünk, ott *szükség* van ránk, és így az önmegvalósításunk egészen új dinamikát kap.

Isten az életünk során gyakran „*nem szeretett*” utakon vezet minket azért, hogy alkalmasabbá te-

gyen bennünket *mások* számára. Meg kell tapasztalunk, hogy mekkora beteljesülést jelent, amikor a nehéz saját tapasztalatok által *jobban* hatunk; amikor így gyakorlottabbá válunk a feladatunkban, és tanácsal tudunk szolgálni a rászorulóknak.

- „Fogd fel kalandnak” – lehetett hallani mindig Sharon Beardtől (†1998. IX. 19.), és ő így is gondolta. Egy baráti családnak a munka miatt messze kellett költöznie. A búcsúztatón elég melankolikus hangulat uralkodott el egészen addig, amíg Sharon azt nem mondta az asszonynak: „Vedd kalandnak!” Az asszony felszabadultan nevetett: „Jó!” Sharon később elmesélte: „Amikor a gyerekeink kicsik voltak, minden nap ezt mondtam magamnak: „Fogd fel kalandnak!” Amikor autóval úton voltunk és elkezdődött a nyafogás: „Még mindig nem vagyunk ott??” – akkor is azt mondtam: „Tekintsd kalandnak!” Amikor elköltöztünk és a gyerekek bömböltek, mert hiányolták a barátaikat: „Vegyétek kalandnak!” És elkezdtek új barátokat keresni. Érettségi, első kapcsolatok, eljegyzések, esküvők, egyetem, gyerekek. – „Sharon, fogd fel kalandnak!” – ez minden helyzetben alkalmazható. És eközben Sharon egy krónikus tüdőbetegség miatt gyakran nagyon rosszul volt. Három és fél héttel a tüdőoperáció után meghalt, egy levelet hagyva hátra, amiben szeretetteljesen megszervezett mindent a temetésére, és amit azzal zárt: „És vegyétek ezt kalandnak!”



Ő mondta egyszer: „Számomra Schönstatt és a hit a legnagyobb kaland. Ezek nélkül nem tudnám mondani, hogy az életem a legjobb volt, amit élhettem – a legjobb kaland! Néhány kalandom izgalmasabb volt a többinél, némelyik nehéz volt vagy furcsa, de mindegyik kaland volt!”

Vedd kalandnak akkor is, ha valami nehéz, vagy éppen rosszkor jön. A német kaland szó, Abenteuer, a középfelnémet „aventure” szóból származik, ami a középkori költészetben egy lovag veszélyes kilovaglását jelentette a hírnév és megbecsülés elnyerése érdekében. Csak „aventure” által lesz a lovag valóban önmaga. Nos, bár mi nem vagyunk középkori lovagok, azért nekünk is szokásunkká válhat, hogy a kihívások, nehézségek, kerülő utak, „nem szeretett” helyzetek mögött a kalandot lássuk, ami nekünk ugyan nem hoz feltétlenül hírnevet és megbecsülést, de személyiségünk egy olyan oldalát bontakoztatja ki, amit egyébként talán sohasem ismertünk volna meg.

Ez egy lehetőség arra, hogy az adott saját életünket használjuk fel önmagunk kibontakoztatására, akkor is, ha Isten „nem szeretett” utakon vezet. „Hozzászoktam ahhoz, hogy minden mögött Istent lássam, és mindent elfogadjak tőle!” – mondja Kentenich atya. Hogyan gyakorolhatjuk ezt? – Kentenich atya ehhez három dolgot gyűjtött össze és foglalt imába:

„Apaként látunk téged  
csendesen *minden* történés háttérében,  
körülveszünk a *szeretet* tüzével,  
boldogan *megyünk Hozzád*, áldozatkészen.”  
(HW 26.o.)<sup>5</sup>

*Látni* – egy személyt, Istent a történések mögött, aki azt szeretné nekem mondani: Tovább akarlak vezetni a kibontakozásodban, itt és most. Őt nézzük, akitől a kihívás ered: Vedd kalandnak, hagyatkozz rám!

*Szeretni* – ez egyfajta szimpátia a bennünket hívó Isten iránt. Bízunk abban, hogy Ő nemcsak jót szeretne, de valóban jó is lesz nekünk az, amit elének hoz. Hogyan találhatunk rá erre a pozitív alapbeállítottságra? Ha újra és újra észrevesszük, hogy Isten már többször is sikerrel használt a mi életünkben is „nem szeretett” utakat, melyek a mélyebb kibontakozásunkhoz vezettek. Ahol valami, ami először nem tűnt jónak, utólag nézve mégis nagyban hozzájárult a kibontakozásunkhoz.

Látni, szeretni, és aztán *cselekedni* is: „boldogan *megyünk Hozzád*, áldozatkészen”. Jelentőséggel bír, hogy itt szerepel az „áldozat” szó. Valamibe kerülhet, újra és újra a bátorságra is szükségünk lesz, hogy elfogadjunk dolgokat, amiről először úgy érezzük, hogy ez nem nekünk való és nem különösebben vonzó. Aki megpróbálja az életét így élni, az

---

5 HW = „Himmelwärts”. Kentenich atya a dachauai koncentrációs táborban írt imáinak gyűjteménye.

újra és újra képes lesz megbékélni a saját életútjával.

- „Éppen költözködöm, és akármelyik szekrényt kezdem kipakolni, mindenhol „rég emlékekbe” ütközöm: levelek, verseskötetek, fotók és naplók. Pakolás helyett egy egész délután ezeket bújtam. És ebből az olvasgatásból tulajdonképpen egészen hálásan tértem vissza a jelenbe: Amit néhány évvel ezelőtt életem tragédiájának éltem meg, az egyben egy új út kezdete is volt számomra, ami egészen mélyen átformált... Időközben – igen meglepődve állapítottam meg – szívből köszönetet mondhatok az akkori katasztrófáért. Akkor nem voltam képes rá. Nem volt se erőm, se reményem, hogy a nyomoromból kissé messzebbre lássak, de ez mégis egy új kezdet volt.”

„Az élet az, ami történik velünk, miközben mi valami mást tervezünk” – mondja John Lennon. Ezt a mondatot így lehetne megváltoztatni: Az élet az, ami segíthet nekünk, hogy egyre jobban önmagunk legyünk. Ez gyakran olyan utakat jelent, melyekre magunktól nem mentünk volna.

### 3. Visszatérés a fecsegésből a beszélgetéshez

Miről beszélgetnek az emberek, ha egyszer úgy igazán szabadon együtt vannak?

- Egy diáklány egy hosszabb vonatút során négy középkorú hölgygel került egy fülkébe, akik közös hétvégi túrán voltak. Mivel a lánynak éppen dolgot kellett írnia a fenti kérdésről, ezért jegyzeteket készített a beszélgetésről. Egy rövid részlet (az asszonyok időnként belebeszéltek egymás szavába, nem egymásra reagáltak): (1) „Na, ma éjszaka abban a hotelszobában az volt ám valami vacak ágy” – (2) „Igyál még egy pohárával – ez az utolsó pezsgőnk! Éppen eleget vétkeztünk a hétvégén” – (3) „Ah, már megint három oldal Stephanie monacói hercegnőről, mit csinált már megint? A Gratia se így álmodta, hogy ez legyen a lányaiból! Jó, hogy már nem érte meg!” – (1) „Igen, ennyit fizet az ember egy éjszakáért, aztán ráadásul még az ágy is vacak. És a reggeli – na ne!” – (4) „Ó, holnap először is a manikűröshöz kell mennem. Ez szörnyű, nézzétek, hogy néz ki a kezem!”

A beszélgetés bizonyára nem jellemző. A témák egyébként megfelelnek a „kötetlen beszélgetés” típusnak. Ami feltűnő: az asszonyok elbeszélnek egymás mellett, nem egymásra reagálnak. És a vi-

szonylag banális témákat néhány dramatikus szóval fűszerezik: „szörnyű”, „eleget vétkeztünk” stb.

Talán azt gondoljuk: Hát ezeknek az asszonyoknak semmi más problémájuk sincs?!

Biztosan van nekik mélyebb problémájuk is, de azt nem hozzák szóba. A beszéd a felszínen marad, és – alaposabban nézve – semmi köze magához a személyhez.

## A beszélgetés: Egy módja annak, hogy önmagam legyek

Nekünk, embereknek, belső szükségletünk a beszéd. A retorika-tanfolyamok évek óta nagyon keresettek. A beszédben megvalósul az emberségünk. Közöljük magunkat másokkal. Kibeszéljük *magunkat* úgy, ahogy vagyunk, és adni, tanácsolni szeretnénk valamit másoknak, támogatni, bátorítani őket stb.

A beszéd ebben az ősi értelemben a szeretetnek egy módja, főleg nekünk, nőknek. A nyelvészet a nők nyelvét „kapcsolat-nyelvnek” nevezi, míg a férfiak nyelve a tények által erősebben motivált „tudósítás-nyelv”. A férfias beszéd rendező, *tényeket* feltáró. A nő a nyelvben él, kapcsolatokat tisztáz a beszéd által, hangulatot, légkört teremt, egy élmény a beszédben hallhatóvá, érezhetővé válik. A beszéd a nők számára egy lehetőség a kapcsolatteremtésre és a közösségalkotásra.

Nekünk, nőknek, nagyon fontos, hogy tudjunk valódi beszélgetést folytatni. Hogy egyszerűen ön-

magunk tudunk-e lenni, vagy állandóan az az érzésünk, hogy eljátszunk valamit, ez attól függ, hogy megtanulunk-e beszélgetni.

Miért válik a társalgásunk olyan gyakran pusztá fecsegéssé, ami aztán elégedetlenné tesz, és a felületen tart bennünket? Közben az az érzésünk, hogy nem a lényegét mondtuk el, csak „kiöntöttük” magunkat, és utána még kevésbé vagyunk önmagunk.

## A női nyelv érzékeny folyamat

A női alkat sajátos módon jut „szóhoz”. „A szavak a szív hangjai!” – mondja egy kínai közmondás. Itt nem akármilyen szavakra gondol, amit az ember bárhol hallhat, hanem a szavak itt azt a képességet jelentik, hogy kimondom azt, amit magamban hordozok.

A női alkatnak általában hosszabb időre van szüksége ahhoz, hogy hitelesen kimondja azt, amit érez. Ez amiatt van, mert a nő a valóságot teljesebben fogadja magába, és ezért aztán egyszerre többet kell feldolgoznia.

- „A kollégák körében már beszédtema volt, hogy az egyik matematika-tanárnő osztályában a múlt évben feltűnően jók lettek a jegyek. A tanáriban az egyik szünetben az igazgató (a tanárnő távollétében) néhány egyetemistát kérdez, akik a tanárnőnél hospitáltak, hogy mi okozhatta ezt. „Új módszereket használ, nemrég ilyen továbbképzésen volt” – mondja az egyik. „Kitű-

nő pedagógiai érzéke van a gyerekekhez, észre-  
vehetően felszabadultak az órái után” – magya-  
rázza egy másik. Egy kolléga, az osztály előző  
matematika-tanára is hozzászól: „Különösen a  
Márk, ő régebben semmit se értett, és most hár-  
masa van – ő nagyon sokat fejlődött”. Most az  
egyik egyetemista lány szólal meg: „Hogyan is  
volt? Márk éppen tegnap kapta meg élete első  
négyes matekdolgozatát, és amikor a jegyet a  
füzetében meglátta, azt mondta: „Ez azért van,  
mert mostanában szeretem a matekórákat.”  
Csend. Aztán a lány folytatja: „Ő meghallja a  
gyerekek kérdéseit. Nem tud mindegyikre vála-  
szolni, nem próbál meg „matek-szakértő” lenni.  
Azt mondja, hogy matematika-*tanárnő* akar  
lenni, és azt szívesen is csinálja.” És az összeg-  
zett válasz: „Ő *gyerekeket* tanít, nem csupán  
matekot.”

Mindkét látásmódnak megvan a maga jogosult-  
sága. Az egyik módszereket, konkrétan elemezhető  
lépéseket keres, a teljességre törekvő látásmód pe-  
dig többet látva figyel, és egy teljesebb eredményt  
ér el: „Ő *gyerekeket* tanít, nem csupán matekot.”

A női gondolkodás a valóságot teljesen magába  
fogadja, a nő mindig *többet* lát, mint ami éppen  
előtte van. Ha belső nyugalma és ideje van, akkor ki  
is tudja fejezni. De ez a folyamat időt igényel. Időre  
van szükségünk, hogy „szemügyre vegyük” azt,  
ami bennünk él, és akkor lassan szavakká formálód-  
nak az érzések.

## Egy kultúra, melyben nincs idő a szavak formálódására

Egy olyan kultúrában élünk, ahol a szavaknak gyorsan kell jönniük, mert az állandó változás csak ritkán hagy időt, hogy elidőzzünk annál, amit átélünk. Egy olyan kultúrában élünk, melyben hozzá vagyunk szokva, hogy mindent gyorsan kimondjunk, felvázoljunk.

És így egyre ritkább lesz a beszélgetés és egyre gyakoribb a fecsegés. A fecsegés egy félkész állapotban lévő beszélgetés. Anélkül beszélünk, hogy a mélyben tudatossá válna, mit is akarunk mondani, és ezért az egész legtöbbször nagyon felületes is. Nem *mi* nyilvánulunk meg, hanem folyik a beszélgetés, tulajdonképpen csak azt adjuk vissza, amit másoktól felszedtünk, de hiányzik szavaink személyes jellege, személyes kisugárzása.

- Német asszonyok találkoztak brazil testvérközöségük két tagjával egy kötetlen kávézásra. Mivel a brazilok nem tudtak németül, ezért az egyik német tolmácsolt, de nem volt könnyű dolga. Néhány asszony beszélt, aztán fordítás mondatról mondatra, visszakérdezés. Láthatóan lesújtva szünetet tartott és azt mondta: „Ezt egyáltalán nem érdemes lefordítani, hiszen ez csupa fecsegés, ami itt elhangzott...” Egy másik is megerősítette, hogy ő is éppen erre gondolt saját „ömlengéseinek” fáradtságos fordítása közben. Ebben a csoportban azóta újra és újra megkérdezik maguktól



az asszonyok: „Érdemes lenne lefordítani azt, amit éppen most mondtam?”

Kentenich atya egy tanulmányban írja le a felületes fecsegés mélyebb okait, amitől olyan sokan szenvednek. Az okokat a személyiség mélyén látja, ahol „...már semmi nincs együtt, hanem minden egymás mellett és külön van, minden összefüggéselenné vált. Mivel az ilyen ember lelkében már nincs ott az élet feltörő gazdagsága, ezért kívülről szedi össze magának a dolgok tarka tömegét... Belső összeszedettség nélkül, és a történésekkel való személyes kapcsolat nélkül végül már semmi értelmét sem látja a történéseknek. Aztán kiárad a belső üresség, az unalom. Ebben a felületes, összetartozás és összefüggés nélküli egymásmellettségben, a szívnek ebben a teljes elszegényedésében elnémul a beszéd. És kezdődik a fecsegés.”<sup>6</sup>

## Hogyan sikeredhet félre egy beszélgetés fecsegéssé

Egy ateista filozófus, Michel Foucauld figyelte meg a következőt: Egy olyan kultúrában, melyben az emberek nincsenek többé kapcsolatban Istennel, határtalan szükséglet támad a kommunikáció, a beszéd iránt. De beszélgetés nem jön létre, mert már

---

6 J. Kentenich, Maria, Mutter und Erzieherin, Vallendar-Schönstatt 1973, 341. o. s köv.

nincsen olyan valóság, mellyel mindenki kapcsolatban lenne.

Ezt bármelyikünk megfigyelheti: Mennyi mindent olvasunk az újságokban, amit kitalálnak vagy hamisítanak egyszerűen azért, hogy ezáltal szórakoztatóbb legyen. Bizonyára mindenki átélte már, hogy a baráti körben vagy a munkahelyen mondott vagy tett valamit, amit aztán egészen kiszínezve vagy teljesen elferdítve hallott vissza. Vagy egy dolgot, amit valakinek bizalmasan elmeséltünk, egyszer csak az egész baráti körben vagy a kollégák között beszélnek. A szociológusnő, Vicki Abt szerint az identitásmentésben döntő szerepe van annak, hogy akár csak egyszer is egészen magunkban tudunk-e tartani valamit: „Képesnek lenni arra, hogy egy titkot megtartsunk, ez egy egészséges lépés a személyiség fejlődésében.” És a pszichológusnő, Anita E. Kelly szerint: „Nehéz találni valakit, akihez igazán bizalmasan lehet fordulni. A legtöbben banális, felületes válaszokat adnak. És ez még bántóbb, mint a szótlanság.” Egyik vizsgálatának eredménye egyébként azt mutatta, hogy a „gondosan kiválasztott” bizalmas személyek a rájuk bízott titkot átlagosan két-három embernek mesélték tovább.

Ahhoz, hogy egyszerűen önmagunk lehessünk, bátorságra van szükségünk, hogy ne beszéljünk ki mindent, ami végbemegy bennünk. És a *valóságot* is újra el kell nyernünk, meg kell hódítanunk, azaz újra kell tanulnunk beszélni magunkról. Ez azt jelenti, hogy időre van szükségünk, hogy hitelesen

tudjuk kimondani, szavakba önteni azt, ami bennünk él. És meg kell tanulnunk a valót *mondani* másokról, vagyis a másikat olyannak megragadni a beszédben, amilyen, és őt, ill. törekvéseit nem eltorzítva továbbadni.

## Út a szív beszélgetéséhez

Kentenich atya idézett kijelentése így folytatódik: „Hiszen életünk beszélgetése... csak a bennünkől jöhet..., belső életünk mély összeszedettségéből.”<sup>7</sup>

- Egy Puerto Ricóból való asszony nagy problémájával fordult Kentenich atyához: A családja közvetlen szomszédságába olyan emberek költöztek, akik rossz hatással voltak a fiaira. Az asszony beszélt Kentenich atyának a gondjairól és félelmeiről. Ő figyelmesen meghallgatta. Mikor az asszony mindent elmondott, Kentenich atya azt javasolta neki, hogy menjen a Schönstatt-szentélybe, és aggodalmait ott mondja el Istennek és a Szűzanyának. Úgy is tett. Ekkor kinyílt az ajtó, Kentenich atya jött be, letérdelt és a Mária-képre nézett. „Az a benyomásom volt, hogy az én ügyemben imádkozik” – mesélte az asszony. „Abban a pillanatban tanultam meg tőle imádkozni. Azt a tekintetet sohase fogom elfelejteni.” Kicsit később Kentenich atya

---

7 Uo. 342. o.

felállt és kiment. Az asszony utána. Kint azt mondta neki: „A Szűzanya gondoskodni fog Önről.”

Életünk beszélgetésének a lelkünkben kell jönnie. Nincs szükség sok beszédre. Sok ember egyszerűen úgy tanulta meg ezt a belső párbeszédet, hogy látta Kentenich atyát, amint egészen csendesen Isten elé vitte kérdéseit, az emberek kérdéseit, és várt, amíg Isten a szívébe helyezte a szükséges észrevételt.

A „szónak” *belőlem* kell jönnie. Minden ember hordoz magában egy ilyen szót. Ez valami olyan, mint egy jelszó, ami hozzáférést biztosít nekem (és csak nekem) valódi önmagamhoz. Ahogyan egy számítógépet több milliárd lehetséges szám- és betűkombináció közül csupán egyetlen password (jelszó) kapcsol össze az internettel, úgy kapok én is hozzáférést önmagamhoz, ha személyes jelszavam felhangzik.

Hogyan találhatjuk meg ezt a szót? Mindig akkor csendül meg bennünk ez a hang, ha valami egészen személyesen megérint minket: Vannak emberek, akik által megcsendül, amint a közelünkben vannak. Vannak tevékenységek, melyek egyszerűen nekünk valók, amibe valóban bele tudunk feledkezni, és mégis egészen önmagunk vagyunk. Vannak vidékek, terek, melyekben otthon érezzük magunkat, és olyanok tudunk lenni, amilyenek vagyunk.

Csak meg kell tanulnunk éberén figyelni, hogy mikor és miáltal csendül meg a lelkünk, és ezeket a

dolgokat, tapasztalatokat, találkozásokat befogadni. Így ölt lassan formát az a „szó”, ami csak személyesen hozzánk tartozik, és ami meg is véd bennünket a részletekre való bomlástól, a felületességtől és az elidegenedéstől.

Milyen az, ha valami „megcsendíti” bennünk ezt a hangot? Kentenich atya a dachauai koncentrációs táborban írt egyik imájában megmutatja, hogy hogyan ismerhetjük fel a lelkünkre gyakorolt *hatás* által, hogy ebben vagy abban az élményben, ebben vagy abban az emberben a „mi szavunk” csendül meg. – Akkor azt a pillanatot a „forró tűzzel és fényes világossággal teli isteni örök igazság” forrásának éljük meg. (HW 22. o.)

*Forrás:* Itt egyszerre csak azt érezzük, hogy nincs is bennem semmi üresség, pezsgő életet hordok magamban. Ha érintkezésbe kerülünk a „szóval”, akkor valami istenit élünk meg magunkban. Valamit, ami egészen hamisítatlan, biztos, „igaz”, „örök”, mint egy szikla, amire támaszkodni lehet. Ilyen pillanatokban fontos, hogy időt szánjunk arra, hogy ezt a belső beszélgetést ápoljuk Istennel, aki mélyebb, mint a mi legbensőnk, ahogyan azt Szent Ágoston mondta.

A „forrás” bennünk van, amiből meríthetünk: valóságot önmagunkról, valóságot az életünkről, a velünk élő emberek valóságát.

Továbbá ez egy egészen különleges hatás, amit bennünk a „szavunkkal” való érintkezés kivált: „*forró tűz*” ébred, a szeretet ereje, egy belső izzás, ami örömmel tölt el. Olvastunk valamit, és lángra

lobbantunk; beszélgettünk és éreztük, hogy erő tör fel bennünk; dolgozunk, és közben egyáltalán nem fáradunk el, egészen „magunknál” vagyunk a meg-erőltetés ellenére is. A „forró tűz” annak a jele, hogy abban a pillanatban kapcsolatban vagyunk a „szavunkkal”. Az ilyen pillanatok nagyon értékesek, mélyen a lelkünkbe kell fogadnunk őket.

Egy további hatás: „*Fényes világosság*”. Egyszerre összehasonlíthatatlan átláthatóság keletkezik: Ezek olyan pillanatok, melyekben valami „megvilágosodik”: Hát ezért kellett akkor annak történnie! Olyan pillanatok, melyekben világosságot nyerünk önmagunkról, erősségeinkről, természetünk szépségéről. Ehhez öröm társul, és a saját személyiségünk feletti örömnak kisugárzása van.

Egész életre való feladat lehet, hogy ezt az ősszemélyes „szót” felfedezzük, ami egész életünket párbeszéddé alakítja. Újra és újra időt szánunk arra, hogy felfedezzük, mi az, ami megcsendül bennünk, mi az, ami által „forrás” fakad, „forró tűz” és „fényes világosság” támad bennünk.

Segíthet e szó megtalálásában, ha ezeket a dolgokat, találkozásokat, tapasztalatokat feljegyezzük, és aztán újra meg újra megvizsgáljuk.

## **4. Csodálkozás: A nagyságban való elidőzés, mint magamhoz vezető út**

- Egy egyetemista lány, aki égető problémákkal vesződik...

„Vasárnap délután az ötéves unokaöcsém-mel sétáltam. „Te – kérdezi a kisfiú –, tulajdonképpen miért zöld a fű? (Te jó ég: fotoszintézis, hogyan magyarázom el ezt a gyerekeknek...) És miért kék az ég? (Fénytörés, ezt biztosan nem érti még meg az öt évével...) Miért nem kék a fű és zöld az ég?” (Még egy kérdés, amire nincsen válasz, és egyáltalán...) – Szünet. – Aztán a kicsi: „Tudod miért?” – A lány: „Nem, hadd gondolkozzam.” – Aztán a kisfiú megadja maga a választ: „Tudod azért, mert a Jóistennek a zöld éppen a fűhöz, a kék pedig az éghez tetszett, azért.” És úgy néz a lányra, mintha azt akarná mondani, ne komplikáld annyira! „Abban a pillanatban egyszerre minden egészen egyszerű lett megint. Zöld fű és kék ég. És még ma, évekkkel később is gyakran eszembe jut: mert a zöld éppen a fűhöz tetszett...”

A gyerekek egyszerűek, még akkor is, ha az életről kérdeznek. Képesek titkokkal élni és ugyanakkor játszva oldanak meg rejtvényeket: a megmagyarázhatatlant egy nagy és jó hatalommal kapcsolják össze, mely őket hordozza. Az, hogy a Jóistennek a

zöld a fűhöz tetszik, számukra megfelelő válasz. És tudnak csodálkozni ezen, mert nem nyomasztja őket, hogy a megmagyarázhatatlannal maguknak kellene megküzdeni.

Gyermeki egyszerűség a bonyolult kérdések megoldásához: ez valami olyan, amire nekünk, felnőtteknek is mindenképpen szükségünk van ahhoz, hogy az életben helytálljunk. Ezt ma a legkülönbözőbb területeken fedezik föl.

„Naivitás és gyermekiesség” a koncepciója a XIX. század két nagy, egymással konkuráló kultúrájának, a távol-keletinek és az amerikaiak” – állapítja meg Matthias Horx a Trendbüro Hamburg munkatársa. És hogy mi, európaiak, eléggé felnőttek vagyunk-e a jövőhöz, az attól függ, hogy ezt a „kulcsot”, ezt a „kódot” mi is felfedezzük-e? – fűzi hozzá. „Mert... csodálkozás, naivitás és gyermeki energiák nélkül nincsen jövő.”

„Miért kék az ég és zöld a fű? – Mert a Jóistennek éppen így tetszett.” – Egy ötéves gyerek egyszerűsége. Milyen az, ha egy felnőtt rátalál a gyermeki egyszerűsége?

- Ismerek egy minőség-menedzsert, aki egy nagyvállalatnál dolgozik. Ha valamelyik projekt vagy részleg olyan mély válságba kerül, hogy a megszokott stratégiák nem alkalmazhatók, akkor őhöz fordulnak segítségért. Az ő megszokott munkaterülete a nem szokványos szituációk. Átlagos feladata többszöröse a megszokottnak. Az elvárások állandóan magasak. – Ha a csoportok (akik maguk sem rosszak) egye-



dül is boldogulnának, akkor nem is hívnák őt. Egyik péntek reggel kb. 8 óra van, amikor feleségével kiszáll az éjszakai vonatból, hogy egy nagy konferencián az Akadémiáról (egy olyan projektről, melyet – a munka mellett – ők építettek föl) tartson beszámolót. A vendéglátók megkérdezik, hogy akarnak-e kicsit pihenni az éjszakai út után. – Nem akarnak. Nyilvánvalóan hozzá vannak szokva az elvárásokhoz. Bekapcsolódnak a már zajló programba, késő este utaznak vissza, megint az éjszakai vonattal. Másnap fontos találkozójuk van.

Nos, ez az ember tart egyszer előadást kb. ezer hallgató előtt. Az életfilozófiájáról beszél. Sokat fáradozott azon (sok tanulmányt és fontos embereket hívott segítségül), hogy az előadódó komplex kérdéseket meg tudja oldani. Egyik-másik hasznos volt.

Aztán belebotlott Kentenich atyába, vagyis az ő írásaiban fedezett fel egészen egyszerű megoldásokat korunk legbonyolultabb folyamataira.

A menedzser egy kis könyvet vesz elő zakója oldalzsebéből: Kentenich atya imái és elmélkedései, melyeket a dachau koncentrációs táborban írt. Látszik a könyvön, hogy mindig magánál hordja és sokat használja. „Nincsen sok időm, hogy mellékes jelenségekkel foglalkozzam – mondja –, gyorsan és pontosan kell megtalálnom a helyes választ. Ezért nem olvasok már össze-vissza, hanem azonnal itt keresek mindent.” Magasra tartja a könyvet. „Eddig Kente-

nich atya még mindig továbbsegített, amikor szükségem volt rá.”

Egy férfi, aki tudja, hogy sok függ attól, hogy milliókba kerül, ha rossz döntést hoz. Nyugodt, mert felfedezett valaki „nagyobbat”, aki „lelket önt belé”, ahogy ő mondja.

Anton Bruckner zeneszerző írja a naplójában: „Tegnap anyám sírjánál megint végiggondoltam, tulajdonképpen én csak azért voltam képes arra, amit a barátaim most „nagyra” tartanak, mert fiatal korom óta mély tisztelettel tekintettem minden becsületes emberre és szentre. Mindig, ha apámra, anyámra, mesteremre, ill. ha Istenre tekintettem, akkor olyan tág és nagy lett a szívem. Ilyen állapotban alkottam a legszebb műveimet.”

Ahhoz, hogy a bennünk lévő nagyságot és szépséget felismerjük, szükségünk van egész életünkben valaki „nagyobbra” vetett pillantásra. Bizonyos erők csak akkor ébrednek fel bennünk, ha megtapasztalunk olyan embereket, akik bőségesen hordozzák magukban azt, amiért mi még küzdünk. A nagyság nem feltétlenül nyomasztó. Ha valakinek a nagyságára gyermeki módon tudunk felnézni, attól növekedhetünk. Kicsinek érezzük magunkat, de nem lealacsonyítva. Nem veszítjük el méltóságunkat. Az előttünk lévő ember vonzó „nagysága” (amihez gyakran kifejezett egyszerűség társul) vágyat ébreszt bennünk a további növekedésre.

A túlélési koncepció: csodálkozás, naivitás és gyermeki energiák. A „nagyobbra” irányuló nyílt

tekintetben ki kell tudnunk nyílni ahhoz, hogy életünket ne értékeljük túl kicsinek.

És ahhoz, hogy egészen önmagunk lehessünk, szükségünk van arra, hogy teret engedjünk a titokzatosságnak; annak, ami nem teljesen megmagyarázható, és mégsem zavar össze bennünket, mert mögötte egy arc fénylik át, egy nagyobb erő.

Láthatóan sok embernek van manapság ilyen érzése, ezért keresik a helyet és a lehetőséget, hogy a titok közelébe férközhessenek. Korunk az ezredfordulón kifejezetten a mítoszok kora, az ezoterika virágzik, egy ős-szépben, ős-nagyságban való elrejtettség iránti vágy kér teret magának. Ebben egy – Isten utáni – új vágy fejeződik ki. A vágy valaki olyan után, aki hozzám képest elég nagy: „Ez a szív vonzódása egy olyan lény után, aki minden elképzelhetőt megtestesít magában” – mondja Kentenich atya.

Minden ember, aki a személyisége kisugárzása által bennünket „tekintetre” méltat, kinyithat bennünket a felé a „nagy” felé, keresztény hitünk Istene felé, aki egészen titokzatos és hatalmas. Kentenich atya így szólítja meg őt:

„Végtelen nagy és szép vagy Te, trónolsz föld és ég felett; szavadat vakon követik és imádnak Téged szüntelen” (HW 17. o.).

Istent *imádni*: ez is egy útja annak, hogy újból csodálkozni tanuljunk, és szívünkben gyermekké váljunk. Isten imádása, aki titokzatosan valóban jelen van az Oltáriszentségben, Isten imádása akár egy belvárosi templomban a bevásárlás sok benyomása közepette vagy egy tudatos visszavonulás ide-

jén, segítségünkre lehet, hogy Istent az életünkben is újra imádjuk, minden nagyságban és szépségben, minden emberben, akikkel pillantást válthatunk.

Akkor Istennel, mint a Naggyal fogunk találkozni, aki minden által azt mondja nekünk: „Csodálkozzál egyszer már magadon is és mindazon, amire képes vagy, ami benned van. Ismerd fel már, milyen nagyságot hordozol magadban. Legyél nagy és még nagyobb! Életednek olyan sok lehetősége van!”

Magunkon csodálkozni: ez valami olyan, amit egy életen át tanulnunk kell. Akkor lehetünk képesek rá, ha magunkat mindig ennek a nagyobbnak a fényébe állítjuk, aki által megtapasztalhatjuk: „Te drága és értékes vagy a szememben!”

## 5. Intuíció: biztos véleményalkotó- és ítélőkészség

- Egy esemény, melyről a Biblia mesél, egy szinte tökéletes példa az intuíció folyamatához: Mária a fiával egy ünnepségen vesz részt. A vendéglátóknak elfogy a bora. Mária óvatosan hívja fel fia figyelmét, nem tudna-e tenni valamit: „Nincs több boruk!” – A válasz: „Mit akarsz tőlem, asszony? Még nem jött el az én óráim.”

Nyelvi tartalma szerint ez egy világos elutasítás. De Mária ezzel ellentétesen viselkedik. A ház szolgálait arra kéri: „Tegyetek meg mindent, amit csak mond!” – És valóban: Jézus kezébe veszi a dolgot. Első csodáját viszi végbe.

Az intuíció a latin „*intueri*” – „szemlélni, megfontolni, figyelembe venni” szóból ered. A szó tövének egyik jelentése „*tueri*”: „*oltalmaz, megvéd*”.

Ezek a jelentések az intuíció különlegességét hozzák elő: Az intuíció mélyebbre lát, *véd* a félreértésektől, ami pl. akkor fordulhat elő, ha csak aszerint cselekszünk, amit látunk és hallunk: Példánk csupán *nyelvileg* volt visszautasítás. Mária azonban mélyebbre látott és megértette, hogy fia ez által egy egészen más üzenetet küldött neki: „Engedd, hogy előbb világossá váljék, hogy meg kell-e ezt tennem. Eddig még nem volt itt az idő.”

Egy hozzánk közelálló ember – házastárs, gyerek, barát – mond valamit és érezzük, hogy *e mögött* egy egészen más üzenet rejtőzik. Hirtelen sürgető bizonyossággal „tudjuk”, hogy fel kell hívnunk valakit, holott látszólag ennek egyáltalán semmi oka nincs; megtesszük és csodálkozást hallunk a hangjában: „Honnan tudtad, hogy most éppen rosszul vagyok?” Valamit felajánlanak nekünk, de valahogy furcsa érzésünk van, holott a tények nem beszélnek ellene. Találkozunk valakivel, aki tulajdonképpen egész kedvesnek tűnik, de valami megakadályozza, hogy mélyebben szóba álljunk vele. A környezetünkben mindenki egészen jónak talál valamit, de minket zavar benne valami, még ha nem is tudjuk megfogalmazni, hogy mi. És gyakran van úgy, hogy mások azt mondják nekünk: „Te mindig az érzéssel jössz!” – És mi „alább adjuk” és azt tesszük, amit a többség jónak tart, pedig...

Az intuíció egy *alapérzés, de egyben egy lelki megérzés is*, főleg a női személyiségben –, ami mindig segítségünkre van, hogy jobban önmagunk legyünk.

A „beszéddel” (3. lépés) kapcsolatban már szó volt arról, hogy a túl gyors életritmusunk megnehezíti, hogy kapcsolatba kerüljünk benső énünkkel. Ahhoz, hogy a lelkünkben egy igaz „szó” keletkezessen, szükség van időre és nyugalomra. Ugyanígy időre van szükség ahhoz is, hogy képessé váljunk megint arra, hogy belső megérzésünket, intuíciónkat biztosan észleljük, megragadjuk és általa vezetni hagyjuk magunkat.

A francia természettudós és filozófus, René Descartes az intuíciót, mint „egyszerű felfogást” értelmezi, melyre csak egy figyelmes lélek képes. Megfigyelései szerint az intuíciót lehetetlenné teszi ill. gátolja „a látás kusza képein keresztül az érzékeket érő változatos, váltakozó hatás”. Ezzel azt akarja mondani, hogy amíg mi a sokféle érzéki hatás és kép örvényében vagyunk, addig az intuíciónk nem tud igazán kibontakozni.

Amit régebbi korok asszonyai eredendően tudtak, azt nekünk lassan és türelmesen kell újratanulnunk: A szívünkkel látni, lelki megérzéseinket követni akkor is, ha a főleg férfiak által meghatározott környezet csak mosolyog rajtunk, mert semmi érvet nem tudunk felhozni.

Kentenich atya felismerte, milyen alapvető egy nő számára, hogy az intuíciója kibontakozhasson. A koncentrációs táborban írt imáiban, melyekre a menedzser is utalt (vö. 4. lépés), van egy hely, ami éppenséggel az intuíciónk begyakorlására is szolgálhat. Így szól:

„Atyánk, segíts az érzékelés kapuját bezárni  
és lelkünkbe engedj világosságot áramolni...  
Add kegyelmed, hogy szívünkben felfogjuk,  
Majd cselekvésünket kialakítsuk...”

(HW 91. o.)

Az itt megjelölt négy elem lehetőséget ad nekünk, hogy intuíciónkat iskolázzuk:

## 1. „...az érzékelés kapuját bezárni”

Ami bennünket a felszínen annyira hajt, most egy pillanatra „kívül” hagyjuk. Megpróbálunk belül megnyugodni, legalább rövid időre „becsukjuk az ajtót magunk mögött”, a külvilág ajtaját: Az érzékelés kapuját bezárjuk.

A *szemünk* kapuját bezárjuk: Megpróbáljuk a bennünket elárasztó sok képet elengedni, egyszer kirekeszteni.

A *fülünk* kapuját bezárjuk: A sok elmondott szót, a sok, kérve vagy kéretlenül kapott tanácsot hagyjuk lecsengeni.

A *szánk* kapuját bezárjuk: Nem beszélünk azonnal, mert a belső folyamatokról vagy tapasztalatokról való túl gyors beszéd gátolhatja a látás és mélyebb megértés folyamatát. Legalább egy rövid időt engedünk magunknak, hogy átgondoljuk, hogy aludjunk egyet rá...

Tehát a következő adandó alkalommal – legkésőbb lefekvéskor – visszavonulunk „belülre”. „Az érzékelés kapuját bezárjuk”, és akkor jöhet a második lépés:

## 2. „...lelkünkbe engedj világosságot áramolni”

Nem fárasztjuk magunkat megerőltető utángondolással és problémamegoldó stratégiákkal. Arra gondolok, hogy üres edény vagyok, ami magába fogadja a fényt. Megkíséreljük az aktuális kérdéseket legalább egyszer elengedni, elengedünk egy bizonyos görcsösséget is. Hogyan leszünk képesek erre, mit tegyünk most? – Megpróbáljuk a bensőnket



nyugtalanító problémát valaki másnak a kezébe adni és kérni: Mutasd meg, mit kell tennem!

Tehát még egyszer:

Az első lépés: Az érzékelés kapuját bezárni, *belülre visszavonulni*.

A második lépés pedig: *Bensőmet*, amit egy aktuális kérdés nyomaszt, *felfelé* kitárom: Magamba fogadom a fényt, amire annyira szükségem van.

A harmadik lépés:

### 3. „...szívünkben felfogni”

Megpróbálunk a szívünkkel *megérteni, ahelyett, hogy az eseményt, a problémát értelmünkkel elemezgetnénk és okokat, indokokat keresnénk*.

„Csak a szívünkkel láthatunk jól”, hangzik el „A kis herceg”-ben. Ezzel azt akarja mondani, hogy aki magában hordozza a szeretetet, és egy kérdést vagy problémát a *szeretet szemüvegén keresztül néz, az többet lát*.

Itt gyakran korlátokba fogunk ütközni: Valami mélyen lesújtott bennünket; úgy érezzük, megsértettek; nem látunk át valamit, és mégis éppen ezt kell a „szívünkben felfogni”, a szeretetünk fényébe állítani. Nagyon gyakran át fogjuk majd élni: A szeretetem túl gyenge, nem terhelhető, gyakran egyáltalán nem is érezhető. Nem véletlenül fogalmazza meg Kentenich atya ezt a lépést kérésként: „Add *kegyelmedet*, hogy szívünkben felfogjuk.” – Ez egy egyszerű kérés: Istenem, Mennyei Atyám, engedd, hogy most belemerüljek a Te szereteted tengerébe!

Mélyítsd el bennem a szeretetet, olyan kimerült vagyok, oly kevésbé nyitott, olyan ideges! Ajándékozd nekem azt, aminek híján vagyok, és amire annyira szükségem van! Add kegyelmedet, hogy ezt a konkrét szituációt a szeretet szemüvegén keresztül láthassam!

Ez által a kérés által: „Add nekünk a kegyelmet...”, a folyamat veszít valamit görcsösségéből: szívvel *kell* felfognom. Valaki, aki nagyon nyomul, ennek éppen az ellenkezőjét éri el, belül nem „lát” semmit, szívében gátolva van. Kentenich atya egy másik utat mutat: Bizalommal teli légkörben – Isten, az Atya jelenlétében – felfogom gyengeséget és lelkemből kérem, hogy a szükséges szeretetet most megkapjam. Így egyre gyakrabban sikerülni is fog, a bennünket nyugtalanító kérdést a „szívünkkel felfogni...” – Akkor következhet a negyedik lépés:

#### 4. „*majd cselekvésünket kialakítani...*”

Engedjük a *belül* nyert meglátások által vezetni magunkat akkor is, ha nem tudunk mindent megindokolni. Arról van szó, hogy amit lelkünkben helyesnek tartunk, lépésenként megvalósítsuk. Bizonyos dolgokat, amit helyesnek tartunk, megteszünk; míg másokat, amit nem tartunk helyesnek, nem teszünk meg.

Egyszer például szülői fogadóórán megtudjuk, hogy 12 éves gyermekünknek égető iskolai problémái vannak és bukás fenyegeti.

Az első lépés: nem hagyjuk magunkat a tanár izgatott szavaitól elbizonytalanítani (a gyerek nem tud koncentrálni, zavart, hiperaktív), sem férjünk szavaitól a hazafelé úton (túl sokat néz tévét a gyerek, szobafogság kell neki). Fantáziaképek és félelmek ébrednek bennünk – (a fiú megbukik, a szomszéd pillantása, az álláspiac amúgy is rossz...) –, nem engedünk a rémképeknek. És nem is beszéljük meg a problémát azonnal minden érintettel és barát-nővel, anyával és anyóssal.

Ehelyett következik a második lépés: Megpróbálunk nyitottak lenni, hogy a gyereket és iskolai helyzetét egészében vizsgálhassuk. Ez így nézhetne ki: Hazajövünk és a férjünkkel leülünk a ház egy nyugodt helyén, talán az imasarokban, a háziszentélyben. És azután együtt megvizsgáljuk a fiunkat, nemcsak mint „diákot”, hanem az egész embert. Mi baja van? Miben szenved hiányt pillanatnyilag?

Talán eszünkbe jut, hogy a fiú sokat aggódott a testvérei miatt, akik betegek voltak... És délutánonként sokat volt egyedül... És szinte magától összeáll a kép, aminek az iskolához nincs is semmi köze: a szomszéd fiú, akivel korábban olyan szívesen focizott, fél évvel ezelőtt elköltözött...

Így észrevétlenül már a harmadik lépésnél tartunk: a problémát a szívünkkel igyekszünk felfogni. Mélyebben megértjük, hogy mi vezetett ehhez a helyzethez. Elismerjük, szívünk konkrétan azt mondja: az utóbbi időben kevesebbet figyeltünk a házi feladataira, mint máskor, mert olyan sok dolgunk volt a kisebb gyerekekkel, akik betegek voltak... És

nem fogtuk fel, mennyire hiányzik neki a szomszéd fiú. Csak lődörgött, és mi nem foglalkoztunk vele.

Ha sikerül a férjünkkel *együtt* ilyen lépéseket tenni, akkor gyakran egészen konstruktív megoldási ötletek születnek. Intuíciónk segítségével a teljességre törekvő megoldásokkal állunk elő. Több időt kell szánnunk a fiunkra. Szemrehányások nem visznek előre, újból többet kell valódi érdeklődésünk középpontjában állnia.

És mialatt mi, nők, ezekkel a „teljességre törekvő megoldásokkal” állunk elő, férjünk inkább a közvetlen, konkrét teendőket fogja látni: A gyerekek korrepetálásra van szüksége. Vagy: A tévénézést valóban értelmesen korlátozni kell.

Így jön létre egy közös férfi és női stílus, ami tartósan erőssé tesz egy kapcsolatot. Ugyanez érvényes a munkahelyén dolgozó nőre a férfi kollégákkal szemben: Az intuíció a megoldást mindig jobbá teszi.

Mindenekelőtt azonban abban tud az intuíciónk segíteni, hogy kapcsolatainkban mindig a *szeretettel* adjuk az elsődlegességet.

Egy nő, aki szeretni tanul, megtanul szeretetből élni, rátalál arra az egyszerűsége, amiről ebben a füzetben szó volt:

Egyszerűnek lenni, egyszerűen önmagam lenni.

## Beszélgetés az olvasás után

Hozzád jövök, Mária.  
Sokat olvastam, sokat gondolkodtam arról,  
hogyan lehetek egyszerűen önmagam.

De az olvasás és megfontolás nem elegendő.  
Egyszer beszélgetnem kell valakivel mindarról,  
ami felgyülemlett bennem;  
beszélgetni valakivel, akinél tudom,  
hogyan megértésre találok;  
akinél ezeket a gondolatokat és tapasztalatokat,  
amiről itt szó volt, újra megtalálom,  
megélve, kipróbálva és ezért élhetően.

Így Hozzád jöttem.  
Elcsendesedtem és belemélyedtem egy kicsit  
élettörténetedbe, sorsodba, életed fordulataiba.

És egyszer Veled voltam az úton,  
és életem belejátszott a Tiédbe.

Engedd, hogy még egyszer Eléd hozzam mindazt,  
amit befogadtam a lépésekből az egyszerűség felé  
vezető úton, hogy egyszerűen önmagam legyek:

Arra vágyok, hogy elfogadjanak olyannak,  
amilyen vagyok!

Hogy valaki és ne senki legyek! –

Nem mindenkinek, de legalább azoknak a szemében,  
akik fontosak nekem.

Ebből a tapasztalatból szeretnék én is *élni*:

„Mert drága vagy a szememben,  
mert becses vagy nekem és szeretlek...” (Iz 43,4).

Eszembe jut néhány szó Rólad, egy-egy olyan helyzet,  
ami nem volt mindennapos az életedben:

Te viszonylag fiatal nőként találkozol  
egy jóval idősebb rokonoddal, Erzsébettel.

És ő érezteti Veled, mennyire tisztel:

„Hogy lehet az, hogy Uramnak anyja  
látogat el hozzám?” (Lk 1,43) – mondja ő.

„Boldognak” nevez Téged.

És ahogyan erre reagálsz, teljesen jellemző Rád:

Nem utasítod vissza a tiszteletet,

álszerénység nélkül elviseled, engeded, hogy dicsérjen.

De tekintélyed, önértékelésed valódi forrásához utalod:

„Ő, a hatalmas Isten, méltatott tekintetre engem,  
ő letekintett az én alázatosságomra. *Ezért* fognak  
engem még a későbbi nemzedékek is tisztelni”  
(vö. Lk 1,48).

*„Tekintetre méltatta alázatosságomat!”*

Képedre nézek.

Talán egészen másként néztél ki,  
ez a kép nem fénykép,  
belső tulajdonságaidat szeretné ábrázolni.

Arcodba, szemedbe nézek –

*„letekintett alázatosságomra”.*

Igen, ez a tekintet, amelyet átélsz,  
tükröződik a szemedben.

Ez nem egy olyan nőnek a szeme,  
aki szívósan harcolt a tekintélyéért,  
és azt minden eszközzel meg is védi.

Ez egy nyílt tekintet,  
komoly, biztos – és mégis oldott, szinte gyermeki.

*„Ő tekintetre méltatott engem kicsiségemben” –*  
milyen mélyen élted át

az Atyaistennek ezt a szerető tekintetét,  
mennyire meg kellett tapasztalnod sok élethelyzetben,  
hogy milyen nagyon drága és becses vagy az ő szemében.

Szemedből nagy belső egyszerűség beszél –  
magabiztosság kerülőutak nélkül,  
különleges erőt kívánó teljesítmények nélkül.

Milyen egyszerűvé válna az életem  
egy ilyen tapasztalat által:  
elfogadottnak lenni minden gyengeséggel együtt!

Mária, fogadj be engem is ebbe a megtapasztalásodba:  
„Ő, a hatalmas Isten, szeretetével elfogadott olyannak,  
amilyen vagyok. Szeretete naggyá tesz engem!”

\* \* \*

Mária, továbbmegyek Veled életed történetén.  
Olyannak tűnik nekem, mintha életedben  
ennek a könyvnek a lépései elevenednének meg.  
Hiszen a Tiéd már egy megélt élet.

*Önmagam lenni „nem szeretett” utakon.*

Ez lehetne tulajdonképpen életrajzod  
különböző fázisainak a címe:

Veszélyes utazás röviddel gyermeked megszületése előtt,  
aztán a szülés egy szükségszálláson,  
menekülés a kisgyerekekkel az üldözői elől,  
nehéz újrakezdés egy idegen városban,  
az egyre erősödő tapasztalat,  
hogy fiad ellenállásba ütközik.  
És végül átélni, hogy kivégzik, mint egy gonosztevőt.

*„Nem szeretett utak” –*

és mégis kedvessé váltak Neked,  
mert a Számodra mögöttük mindig egy arc állt,  
azé az Istené, aki ez által a kapcsolat által  
mintegy azt mondta:  
„Vedd ezt kalandnak,  
engedd magad még jobban kibontakozni,  
képesé válni arra az életfeladatra, amit eléd állítottam!”



És Te hogy felnőttél mindenhez –  
melyik anya lenne képes arra,  
hogy fia kegyetlen halála után  
készen álljon a fiú barátait összefogni,  
és az ő munkáját továbbvinni.  
Erre csak egy olyan asszony képes,  
akinek nagy lelkiereje van.  
És ez az erő nem a kényelmes életben növekszik,  
hanem a nem szeretett utakra mondott igenek által  
bontakozik ki.

Egyenesen látlak állni ezen a képen, határozottan, biztosan.  
Aki Előtted áll, nem egy félnék, gyáva nőt lát maga előtt,  
hanem egy olyan asszonyt, aki a *maga* útján megy –  
mert az az *Isten* útja, és biztos Isten szent akaratában.

Mária, Te ismered az én utjaimat,  
a „nem szeretetteket” is.  
Tudod, hogy mi az, amivel nem tudok megbékülni,  
amitől félek a jövőt illetően.  
Kérlek, adj újra és újra abból a tapasztalatból,  
hogy van Valaki, akiben vakon bízhatom a sötét utakon is,  
akit határozottan követhetek,  
mert terve van az életemmel,  
feladata van számomra,  
amit csak én tudok betölteni.  
Ajándékozz nekem erősebb bizalmat  
az életemet vezető Istenben!

\* \* \*

És most, hogy ezen a képen személyiséged belső képét engedem magamra hatni, feltűnik az is, hogy belülről beszélsz hozzám, és a szívemhez beszélsz, szád csukva van.

„*Visszatérés a fecsegésből a beszélgetéshez*” –  
ha Rád nézek, vágyat érzek iránta.  
Életem szituációira gondolok,  
amik nagyon megterhelnek vagy irritálnak,  
lelkileg összezavarnak.

Ilyen lelkiállapotban egyszerűen nem tudok hallgatni,  
ilyenkor ki kell engednem magamból, ami megterhel;  
ilyenkor gyakran nem tudom ezt magamban tartani.

Te ilyen helyzetekben azonban  
egészen másként reagálsz:

Amikor gyermeked megszületett, pásztorok jöttek  
és csodálatosan beszéltek az Újszülöttről;  
Ez áll a Bibliában: „És mindenki, aki ezt hallotta,  
elcsodálkozott a pásztorok beszédén.”

Elképzelem, milyen az,  
ha egy megrendítő hír a médiákon keresztül,  
az ismerősök körén átmegy:

Beszélnék róla, az ember elmondja,  
ha valakivel telefonál, szóba hozza,  
ha valakivel találkozik.

De Te más vagy:

„Mária meg mind emlékezetébe véste szavaikat és szívében gyakran elgondolkozott rajtuk” (Lk 2,19). Tizenkét évvel később Jézusnak napokra nyoma veszett, mert a templomban maradt Jeruzsálemben.

Amikor megtaláljátok, kérdésedre

(„Gyermekem, miért tetted ezt velünk?” Lk 2,48)

teljesen értetlenül így válaszol:

„Nem tudtátok, hogy nekem Atyám dolgaiban kell fáradoznom?” (Lk 2,49) –

Mit szóltam volna én valami ilyenre?!

Rólad azt írják:

„Szavait anyja mind megőrizte szívében.” (Lk 2,51).

Mária, Benned hatalmas bizonyosságnak kell lennie. Életed beszélgetése a lélekben történik és a lélekből jön. A bensőben, ahol nálam gyakran csak üresség van, Nálad beszélgetés; ott találkozol mindig szíved Istenével.

És ha Rád nézek, érzem:

Az ilyen élet gazdagabbá, biztosabbá, nyugodtabbá, boldogabbá tesz.

Mária, segíts nekem egyre jobban megtanulnom életem belső feldolgozását, a belső beszélgetést azzal, aki az életem folyamán mindennel megszólít engem!

\* \* \*

És most látlak, amint dicsőítő énekedet énekeled:  
„Lelkem magasztalja az Urat,  
és szívem ujjong megváltó Istenemben” (Lk 1,46).

Ez egy olyan asszony éneke,  
aki képes gyermekien *csodálkozni*,  
akinek nem kell semmit se bizonyítania,  
hanem nagygyá válik,  
ahogy egy még nagyobbra föltekint.

„Magasztalja lelkem az Urat” –  
milyen sokat nőttél újra és újra  
ebben a gyermeki csodálkozásban.  
Szívesen eltölteném veled életem egy napját,  
hogy megtanuljam tőled ezt a csodálkozást.

Ennek a Téged ábrázoló képnek  
van valami különlegessége:  
Te a „felhők felett” vagy  
és mégsem a levegőbe emelkedve.  
Ezen a képen nem tűnsz bájosnak,  
inkább megfontoltnak,  
tekinteted tiszta, tartásod határozott.

Talán éppen ez személyiséged egyik titka?!

A felhők „felett” – mindig egy nagyobbbnak éltél,  
a szent Istenre, erre az egészen másra tekintve.  
És éppen ezáltal növekedtél, ez segített,  
hogy megbirkózzál a kemény étellel.

Mária, néha azt gondolom,  
hogy manapság elfelejtettünk csodálkozni.  
Olyan nehezűnkre esik,  
hogy egy nagyobb előtt kicsik legyünk anélkül,  
hogy lealacsonyítva éreznék magunkat.  
Olyan nehezűnkre esik feltekinteni  
és egy nagyobbra ráhagyatkozni.  
Érintsd meg hát a szívemet, hogy ezáltal feloldódjak,  
nyitottá váljak erre a titokra, ami után vágyódom.  
Engedd átélnem, hogy éppen akkor vagyok  
leginkább önmagam, ha magasztalom azt,  
akinek a szeretete nagygyá tesz engem.

\* \* \*

Szeretnék még egyszer beszélni Veled  
a *gondolkodásmódo*dról és *biztos ítélő* érzékedről.  
A kánai menyegző életednek egy olyan eseménye,  
ami sokféle szempontból példa:  
Arra a megjegyzésedre, hogy elfogyott a bor,  
fiad egy látszólag elutasító választ ad.  
De Te éppen ezzel ellentétesen viselkedsz:  
Arra kéred a szolgálakat, hogy tegyék meg,  
amit Ő mond (vö. Jn 2,5).

Bárcsak én is képes lennék *szívemben felfogni*,  
mi az, ami az embereket mozgatja,  
mire van szükségük, mit akarnak mondani nekem  
azok az emberek, akik közel állnak hozzám,

akikért felelős vagyok;  
és azok, akikkel csak röviden találkozom.

Milyen gyakran hiányzik belőlem az a szeretet,  
ami látóvá tesz.

Ez valami olyan, amit én önerőből nem tudok elérni.  
Mária, maradj hát a közelemben,  
hogy a Te biztonságod,  
a szeretet bizonyossága lassan bennem is növekedjen!  
Ajándékozd nekem a Te befogadó szívedet,  
a Szentlélekhez való közelségedet,  
aki éreznem és sejtennem engedi,  
hogy Isten, az Atya itt és most mit szeretne tőlem.

Mária, maradj a közelemben!  
Mindennapjaim sok helyzetében  
nem tudok állandóan egy könyvben utánanézni,  
hogyan is kell egyszerűen önmagam lenni.

De ha Te a közelemben vagy, akkor tanulhatok tőled.  
A szívemhez tudsz szólni  
és újra és újra el tudod mondani,  
hogy itt és most hogyan lehetek egyszerű,  
egyszerűen önmagam.

Maradj a közelemben,  
hogy életem során Istent ne tévesszem szem elől,  
hogy az ő közelsége kísérjen engem,  
és újra meg újra és egyre biztosabban találkozzam Vele.

Akkor majd megtanulom,  
hogy egyszerűen önmagam legyek,  
hiszen senki más nem képes annyira felszabadítani  
önmagamhoz mint ő,  
aki szeretetből alkotott *ezzé* az egyedülálló emberré;  
aki személyiséget adott nekem;  
aki igent mondott rám, minden részletemben,  
és csak egyet szeretne: engem az ő szeretetében  
boldoggá tenni – és általam sok embert.





ISBN 963 86371 4 5



9 789638 637147