

Miklós Tibor:

MOTIVÁCIÓINK

Mi motivál bennünket, hogy tegyük a jót?

Halász Bandi bácsi mesélte egyszer, hogy egy faluban húsvéti lelkigyakorlatot tartott (a szokásos háromnapos, Húsvét előtti templomi prédikációkat). Annyira tetszett a falusiaknak, hogy a következő évben is visszahívták Bandi bácsit, hogy ismét tartson náluk lelkigyakorlatot. Ahogy ment be a templomba, az egyik bácsika megállította, és lelkesen mondta neki: *„Jaj, tisztelendő úr, már tavaly is olyan jó lelkigyakorlatot tartott nekünk, utána alig tudtunk visszatérni a normális kerékvágásba!”*

Bemutakozó kör:

- Mi motivál leginkább arra, hogy tegyem a jót?

Szeretném előre tisztázni, hogy amit mondok, az az én véleményem. Nem állítom, hogy birtokolom a bölcsek követ. Pláne nem állítom, hogy amit mondok, az mindenki számára elfogadható és követendő. Magamról fogok beszélni – bízva abban, hogy teremtettségünknel fogva elég hasonlóak vagyunk ahhoz, hogy ez talán számotokra is inspiráló lehet.

Arisztotelész (*Metafizika* – II. könyv, 1. fejezet) ezt így foglalta össze: *„Az igazság kutatása bizonyos szempontból nehéz, más szempontból viszont könnyű. Ennek bizonyossága az, hogy senki sem tudja átfogni a teljes igazságot, de senki sem tud teljesen melléfogni sem, hanem mindegyik hozzáfűz valami keveset a természetről való tudásunkhoz.”* ... Hozzáteszem: meg Istenről, önmagunkról, a többi emberről való tudásunkhoz.

Mögöttetek is sok év közösségi múlt van. Valószínű, hogy néhány dolog, amit mondok, már jól ismert lesz. De az is lehet, hogy néhány dolog, amit mondok, felkapcsolja bennetek a piros lámpát, a tiltakozást, teljesen elfogadhatatlannak találjátok. Azt szeretném kérni, hogy fogadjátok nyitottan, amit elmondok, és használjátok belőle azt, amiről úgy érzitek, hogy előrevisz benneteket.

Mi motivál bennünket, hogy tegyük a jót? Hogyhogy mi motivál? – kérdezhetjük. Hát nem természetes, hogy miután felismertük, hogy mit kell tennünk, már tesszük is? Hát nem. Persze az lenne a kíváncsi, hogy természetes legyen. De még lelki fejlődésünk előrehaladottabb szakaszában is előfordulnak olyan helyzetek, amikor tudom, hogy mit kell tennem, de mégis nagyon nehéz a döntés meghozatala és az azt követő tett megvalósítása.

Na jó, de mi az a „jó”, amit tennünk kéne? Úgy gondolom, bármi, ami a világot jobbá teszi. Bármi, ami közelebb visz Istenhez – elsősorban engem, de aztán másokat is. Ez talán önzőnek hangzik, később még visszatérek rá. Talán már közhelynek számít, hogy a halálunk után valószínűleg nem azokat a hibákat, bűnöket bánjuk a leginkább, amiket elkövettünk, hanem sokkal inkább azokat az elvesztegetett lehetőségeket, azokat a jótetteket, amiket elmulasztottunk megtenni. Számomra ezt mondja a talentumokról szóló példabeszéd is; a talentumok azok a lehetőségek, amik eléink jönnek az, és azokat jól kihasználva tudunk kincset gyűjteni, kincset teremteni.

Hogy ez a „jó”, amit tennünk kell, konkrétan miben testesül meg – közösségépítés, karitás, lelki vezetés, rászorulókat támogatása, erőszakmentesség stb. –, az már az egyéni elhivatottságunk irányultságán múlik. Mindenesetre a lelkiismeretünk sokat segít ennek a felismerésében.

És el is érkezünk az első motiváló tényezőhöz, a **lelkiismeretünkhöz**. Isten csodálatos teremő munkájához tartozik, hogy a parancsait (vagy én inkább úgy fogalmaznék, hogy az életvezetési tanácsait) nem kell kő táblába vésni, ott hordjuk mindnyájan a szívünkben, ezt hívjuk a lelkiismeretünknek.

Persze erre a belénk ültetett, belénk teremtetett útmutatásra sok-sok réteg ráakódik ebben a három dimenziós, anyagba zárt létformánkban, és bizony munkával jár a leporolgatása, a feltárása. Milyen módon tudjuk ezt a feltárást elvégezni? Életünk során a lelkiismeretünk sokat változik, fejlődik, sok-sok finomhangoláson megy át. A gyermek naivitása, fekete/fehérben látása a felnőttkorra már komplex rendszerré érik, de természetesen életünk végéig alakul a világlátásunk, és ezzel együtt alakul a lelkiismeretünk. Szoktunk beszélni a gazember-etikáról, a tisztesség-etikáról és a jézusi etikáról. Hogy valaki számára mi van rendben és mi nincs rendben, azt befolyásolja a családi áthagyományozás, a társadalmi, kulturális gyökerek, a személyes élettapasztalat és még nagyon sok tényező. Mégis, milyen eszközeink vannak arra, hogy a lelkiismeretünket hangoljuk, finomítsuk, fejlesszük?

- A Bokorban azt szoktuk hangsúlyozni, hogy a Szentírással kell összhangba hozni a lelkiismeretünket. A Szentírás – különösen az Újszövetség, azon belül az Evangéliumok, azon belül a Jézus szájába adott szavak – közvetíti Isten üzenetét, közvetíti azt az életszemléletet, azt az Isten- és emberszemléletet, amely nagyban hozzájárulhat jellemünk és lelkiismeretünk fejlődéséhez.
- Ugyancsak bokros tanács, hogy a közösségben lehet jól átbeszélni a kételyeinket, értelmezési bizonytalanságainkat. A közösségi beszélgetések, a közösség kollektív tudása, kollektív lelkiismerete szinte kimeríthetetlen forrása a lelkiismeretünk hangolásának.
- Döntően fontos eleme a lelkiismeretünk csiszolásának az, ha következetesen és megalkuvás nélkül követjük a szavát. Ez nagyban segíti a fejlődését. Nem kell attól félnünk, hogy hülyeséget csinálunk. Ha a lelkiismeretünk hív valamire, kövessük a szavát. Lehet, hogy tévedünk, mégis ez ad lehetőséget a továbbfejlődésre. Ha megtagadjuk a lelkiismeretünket, az romboló, erodáló, lelkiismeret torzító hatású.

Egyszer, még a vadnyugaton, egy misszionárius tanította az indiánokat. A hittanórák során igyekezett visszakérdezni, hogy felmérje, mennyire vették az adást. Megkérdezte az egyik indiánt, hogy mi az a lelkiismeret. Az indián azt felelte: „*A lelkiismeret egy hegyes háromszög a mellkasunkban. Ha valami rosszat teszünk, egyet fordul és nagy fájdalmat okoz. De ha sok rosszat teszünk, a sok forgástól a hegyei lekopnak, legömbölyödnek, és már nem is érezzük, hogy forog.*”

Érdekes képi megjelenítése ez a lelkiismeretnek. Mindenesetre sokkal jobb, mint egyik középiskolás kollégiumi csoporttársam megnyilatkozása. Valami csibészséget csináltunk, és a nevelőtanárunk próbálta kinyomozni, hogy ki tette a dolgot. Az egyik csoporttársam azt mondta: „*Tanár úr! Az én lelkiismeretem tiszta, még soha nem használtam.*”

A lelkiismeretünk szava tehát duplán segít bennünket.

- Egyrészt útmutatást ad, hogy merre kell mennünk. Segít a döntéseinkben, segít az életben való eligazodásunkban.
- Másrészt noszogat, ösztökél, hogy valóban menjünk a kijelölt irányba. Ha ezt tesszük, ez olyan belső békét ad, amely boldoggá teheti az életünket. A lelkiismeret szavának követése oldja a frusztrációt, oldja a szorongást, megnyugvást ad.

Na jó, de miért is kell tennünk a jót? Kinek jó ez? Miért kell mindig a mások javát keresni? Egyszer Dombi Feri bácsival volt egy közös beszélgetésünk Húsvét táján. Feri bácsi azt a kérdést szegezte nekünk, hogy miért halt meg Jézus? Értem halt meg, azért, hogy én üdvözüljek? Vagy inkább saját magáért, hogy Ő üdvözüljön? „Értem is meghalt a kereszten...” énekeljük a húsvéti Jenő-dalban.

A válasz, amit a sok oda-vissza érvelés után Feri bácsi adott, meglepő volt: Bár én is élvezem az előnyeit, de Jézus alapvetően azért halt meg, hogy Ő üdvözüljön. Ezt el is magyarázta az emmauszi tanítványoknak: „*Vajon nem ezeket kellett elszenvednie a Messiásnak, hogy bemehessen dicsőségébe?*” (Lk 24, 26) Tehát Jézus elsősorban azért halt meg, hogy Ő kövesse a lelkiismerete szavát, hogy Ő üdvözüljön. Az már más kérdés, hogy ennek az áldásos hatását mi is élvezzük.

Ugyanígy, ha mi segítünk másokon, ha mi követjük a lelkiismeretünk szavát, az bennünket hoz jobb helyzetbe, az bennünket visz közelebb Istenhez, az bennünket segít harmóniát teremteni Isten és közöttünk.

Szoktuk még emlegetni a **közösség** támogató erejét is mint motiváló tényezőt. A Bokor-himnuszban énekeljük is, hogy „*légy felelős értem*”. És valóban, a közösségnek kettős hatása is van a motiválásban.

Egyrészt a közösség közvetít felénk egyfajta elvárást, hogy szedjük össze magunkat, hogy ne aludjunk bele az életünkbe, hogy tudatosan éljük a napjainkat. Közvetíti a Bokor-eszményeket, közvetíti azt a tudatot, hogy oka volt Jézus eljövételének, és én vagyok az az ok. Hogy ha nyugodt szívvel akarok tükörbe nézni, akkor az a dolgom, hogy kövessem a Jézus által élénk élt életmodellt.

Például arról is a közösségben hallottam, hogy Karl Rahner még a 70-es években azt feszegette, hogy vallás-e egyáltalán a kereszténység. Ugyanis amióta ember az ember, vallás mindig is létezett. Már az ősembernek is megvolt a liturgiája vadászat előtt, hiszen önmagát kicsinek, erőtlennek találta a természet erőivel szemben, és keresett magának egy támogatót, aki segíti céljai elérésében. Ezt segítő, a támogatónak (Istennek, isteneknek) mindenféle ajándékot, áldozatot adott, hogy így szívós munkával hajlígtassa a támogató akaratát a saját céljai irányába. Ezzel szemben Jézus ennek pont az ellenkezőjét tanította. Jézus szerint az a dolgunk, hogy szívós munkával hajlígtassuk a saját akaratunkat Isten szándéka irányába. Nem mondom, velünk is előfordul, hogy gyengének gondoljuk magunkat, és Isten segítségét kérjük. Sok élethelyzetben tesszük ezt. Mégis úgy gondolom, hogy a hangsúlynak saját magunk formálásán kell lennie, és nem Isten masszírozásán.

Azt már Garay Andrástól tanultam, hogy ha Istent rángatjuk le a mi szintünkre, és egy antropomorf Istennel próbálunk egyezkedni, az eleve kudarcra ítélt vállalkozás. Mert olyan antropomorf Isten nem létezik. Babits ezt még durvábban mondja Gyurka bácsi egyik kedvenc versében: „*az a véres Isten nincsen*”. Csak ha szívósan dolgozunk saját gondolkodásunk átalakításán és mi magunk istenülünk meg, csak akkor értünk szót Istennel. De akkor már átalakul a látásunk, nem minden kap ugyanolyan fontosságot, emiatt nem ugyanazokat kérjük, mint annak előtte. A perspektíaváltás egyben azt is eredményezi, hogy teljesen más képet látunk, teljesen másnak látjuk ugyanazt a valóságot.

Talán most okoztam néhányatokban az első megbotránkozást – hogyan mondhatok olyat, hogy megistenülök? Persze nem a saját megistenülésemről beszélek, hanem arról az útról, amelyik mindannyiunk előtt nyitva áll, és amelyekre mindannyian meghívást kaptunk Istentől.

Erről Henri Boulad bővebben is ír (Teózis), de talán inkább Dombi Feri bácsit idézem: Mi volt az első emberpár, Ádám és Éva bűne? Mi volt az eredeti/áteredő bűn? Az volt talán, hogy olyanok akartak lenni, mint Isten? Nem hinném. Hiszen ez nemhogy nem bűn, de egyenesen jézusi parancs: „Legyetek tökéletesek, mint mennyei Atyátok!” (Mt 5,48)

Mi volt tehát a probléma? Az, hogy egy alma megevése árán akarták elérni a tökéletességet. Meg akarták spórolni az odavezető fáradságos, izzadsággal teli utat. Az eredményt akarták azonnal, de az odavezető utat már nem kívánták bejárni. És ezt talán akár áteredő bűnnek is nevezhetjük. Hiszen ez a hozzáállás a mai napig is ott van a zsigereinkben, kísért bennünket. Van úgy, hogy és is nagyon szeretném az eredményt, de azonnal. Megdolgozni érte, az már nem mindig olyan vonzó.

Aztán David R. Hawkins ír a tudatszintekről (Elengedés – Az önátadás útja). Az emberek túlnyomó többsége az apátia szintjén éli az életét. Ezen a szinten a világ nyomasztó, Isten ítélkező, az emberek fenyegetést jelentenek. De ha az ember magasabb tudatszintről tudja szemlélni a világot, akkor ugyanaz a világ drámaian másnak mutatkozik. Isten szerető, támogató, sőt engem magába fogadó, bennem létező valósággá válik. Ezzel együtt a világ, a többi ember is támogató, és én is ezerszer boldogabb vagyok...

Egy kicsit elkalandoztam.

Szeretnék oda visszatérni, hogy a közösség tehát egyrészt közvetít egyfajta elvárást. Másrészt viszont ott áll mellettem. Akár akkor, amikor egy kérdésben bizonytalan vagyok, és szükségem van valakire, akivel megbeszélhetem, akár ha lelki, érzelmi vagy bármi más támogatásra van szükségem. Itt mindannyian hosszú közösségi múltra tekintünk vissza. Gondolom, nem kell sokat bizonygatnom, hogy vannak olyan kérdések az életünkben, amiket csak kevés emberrel tudunk megbeszélni, de közülük legalább néhányan épp a közösségi társaink. Ők azok, akikkel fél szavakból is megértjük egymást, akiknek nem kell sokat magyarázni a kérdést, akik empátiával tudnak hozzásegíteni a válaszok megtalálásához, az életünkben a továbblépéshez.

A következő motivációhoz egy kicsit visszahoznám a lelkiismeret taglalásának a végén tett megjegyzésemet. Hogy a lelkiismeretünk szavának a követése ad egy olyan belső békét, amely boldoggá teheti az életünket. A következő motivációnk a **boldogság** utáni vágyunk. Az ember alapvetően szeretne boldog lenni, ezzel szerintem nincs gond. Jézus is beszél a nyolc boldogságról.

A probléma inkább ott van, hogy sokan összekeverik az élvezetek hajszolását a boldogsággal. A boldogság nem az állandó happy-happy állapotot jelenti. A boldogság számomra épp az az életérzés, amit az Istennel harmóniában élek, az Istennel együtt létezés állapota eredményez. Belefér, hogy sokszor sajog a szívem. Belefér, hogy fizikailag és akár érzelmileg is vannak hiányérzeteim. Belefér, hogy az egészségem is kezdhet romlani. Belefér, hogy nem mindig könnyű afelé mennem, amit a helyes útnak látok. A lényeg az, hogy követem a lelkiismeretem szavát, és Isten jelenlétében, Istennel harmóniában élem az életem.

Gyerekkoromban félttem a boszorkánytól. A faluban négytantermes iskola volt, és havi váltásban hol délelőtt, hol délután mentünk iskolába. Ezért jellemző volt, hogy a téli időszakban már sötétben mentem haza. A dolgot még fűszerezte, hogy a temető mellett vitt az út hazafelé. Közben sokszor félttem, hogy jön a boszorkány. Konkrétan az életemet féltettem. Hiába magyaráztam el magamnak, hogy nincsenek boszorkányok. A félelem nem csitult bennem. Csak az segített, amikor arra a felismerésre jutottam, hogy Isten magához ölel, és ha jön a boszorkány és most azonnal megöl, akkor Isten magához fogad, és semmi baj nem fog történni. Érdekes, hogy amikor a lelkiismeretem

valamiért nem volt tiszta, a félelmek visszatértek. De ha rendeztem Istennel a kapcsolatomat, a félelem elillant.

Meggyőződésem, hogy ha az ember a lelkiismeretét követve, Istennel harmóniában éli az életét, akkor sokkal-sokkal boldogabban él, mint ha önző célokat követve, mű-örömtől várja a boldogságot. A léleknek ugyanúgy megvannak a működési törvényei, mint a fizikának. Csak a fizika törvényeit szélesebb körben ismerik. De aki nem ismeri a gravitáció törvényét, az is leesik a fáról. Ugyanígy, aki nem ismeri a lélek törvényszerűségeit, annak sok meglepetésben lehet része. Nem érti, miért történnek vele a dolgok. Ez haragot, feszültséget, keserűséget, boldogtalanságot szülhet.

A boldogság keresése persze több síkon is történik. A jó keresztény természetesen az örök boldogságra vágyik, és ennek érdekében evilágon hajlandó lemondani bizonyos örömökről. Az érdekes az, hogy aki a lelkiismerete szerint, Istennel harmóniában él, az sokkal boldogabban éli az életét akkor is, ha kívülről úgy látszik, hogy bizonyos dolgokat nélkülöznie kell. Az önmagával diszharmóniában élő ember sok frusztrációval, szorongással fizet a megszerzett örömekért.

Egyébként volt egy tudományos kutatás, amelyben arra keresték a választ, hogy mi ad az embernek boldogságot. Ez a teljesen ateista, tudományos módszerekkel dolgozó kutatás arra az eredményre jutott, hogy bár az anyagi jólét adhat az embernek egyfajta megelégedést, de azt, amit igazán boldogságnak mondunk, csak emberi kapcsolatokon keresztül kaphatjuk meg.

Egy következő motivációs faktor az, hogy **hogyan viszonyulok** a környezetemhez. Milyennek látom a kapcsolatomat a környezetemmel.

Talán sokatok számára ismerős az a régi iskolapélda, amikor egy amerikai kutatásban különböző helyzetekre való reakcióra kérdeztek rá az alanyoknál:

- 1) Mit tenne ön, ha a játszótéren játszó gyermekére egy idegen felnőtt fegyvert fogna?
→ „*Gyermezem iránti szeretetből lelőném.*” – hangzik a válasz. Vegyük észre, hogy az anyánál a ridikülben ott van a pisztoly...
- 2) Mit tenne ön, ha a játszótéren játszó gyermekére egy másik gyerek fegyvert fogna?
→ „*Gyermezem iránti szeretetből lelőném.*” – hangzik ismét a válasz. Ez már azért egy nehezebb döntés, de a gyermekét féltő szülő meghozza – a szeretet nevében...
- 3) Mit tenne ön, ha a játszótéren játszó ikergyermekei közül az egyik fegyvert fogna a másikra?
→ „*Közéjük vetném magam, és mindent megtennék, hogy elkerüljük a tragédiát.*” – hangzik most a teljesen más döntést mutató válasz.

Mi látszik a fenti példában? Számomra az, hogy az, amit teszek, az nagyban függ attól, hogy kinek látom a másik embert, hogy hogyan határozom meg a viszonyomat a másik emberhez.

Itt szeretnék kitérni egy fontos dologra, a viszonyulásainkhoz kapcsolódóan. A viszonyulásom alapvetően három irányba történik:

- Hogy viszonyulok Istenhez
- Hogy viszonyulok a többi emberhez
- Hogy viszonyulok önmagamhoz

Az érdekes az, hogy ez bármennyire három különböző dolognak látszik is, valójában mind ugyanaz a viszonyulás. Mindhárom irány rólam szól. Mindhárom irány ugyanannak a viszonyulásomnak

három megjelenési formája. Ha problémám van az istenkapcsolatommal, teljesen biztos, hogy problémám lesz önmagammal, és problémám lesz a többi emberhez való kapcsolódásommal is. Ha önmagammal nem vagyok kibékülve, teljesen biztos, hogy elégedetlen vagyok Istennel és kritikus vagyok a többi emberrel is.

Számomra nagyon fontos az istenkapcsolat. Garay Andrásnak van egy nagyon jó előadása az istenképekről. Azokról az istenképekről, amelyek mind megtalálhatók a Szentírásban.

Elöljáróban szeretném ismét hangsúlyozni, hogy azt mondom, ahogyan én látom a dolgokat. Nem állítom, hogy ez a teljes igazság. Különösen óvatosan kell fogalmaznunk, ha Istenről beszélünk. Egy kicsit olyasminak gondolom ezt, mint amikor az óvodás gyerekek arról beszélgetnek, hogy mit csinál a sebész professzor egész nap. Elmondják, hogy fehér köpenyben van, hogy maszk van az arcán és nagyító szemüveg a szemén. És amit mondanak, az valószínűleg nagyrészt igaz. De talán érezzük, hogy mégsem okvetlenül a lényegre ragadják meg, talán mégsem látják a teljes képet.

Van az a régi történet, amely szerint meghal a teológus professzor, felkerül az isteni ítélőszék elé, és szemeit lesütve izgatottan tördeli a kezét, hogy mit fog szólni a Jóisten az ő egész életén át tartó teológiai munkásságához. A Jóisten ránéz, elmosolyodik, ráteszi a vállára a kezét, és azt mondja: *„Ne aggódj, fiam! Faltam a könyveidet. Nagyon sok gondolatod még nekem is teljesen újszerűnek tűnt...”*

Azért be kell vallanom, hogy ezek a hasonlatok sántítanak. Az igaz ugyan, hogy a tudatunkkal, a logikánkkal valóban nem tudjuk átlátni Isten világát. De teremtettségünkénél fogva van a lényünknek olyan mélyebb rétege, ahol rátalálunk Istenre, ahol valódi kapcsolatot tudunk létesíteni Vele. Ez a réteg azonban már túl van a gondolkodáson, jóval mélyebben.

Ha már a gondolkodásról beszéltünk, szeretnék egy rövid kitérőt tenni. A Szentmisében, a bűnbánati részben említjük ugyan, hogy „gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással”, de komoly problémának leginkább mégis a tetteinket tartjuk. Az erkölcsi tartásunk is leginkább arra irányul, hogy mit teszünk meg és mit nem teszünk meg. Pedig egy régi angol mondás szerint:

- Ügyelj gondolataidra, mert azok szabják meg tetteidet.
- Ügyelj tetteidre, mert azok szabják meg szokásaidat.
- Ügyelj szokásaidra, mert azok szabják meg jellemedet.
- És ügyelj jellemedre, mert az szabja meg sorsodat.

Tehát gyakorlatilag minden a gondolkodás szintjén dől el, ott lehet megfogni a dolgokat. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy a tetteiket akarják kontroll alatt tartani. Persze azon a szinten is van tennivalónk, de önmagunk kontrollálására a legjobb esélyünk a gondolataink kordában tartásában van. Jézus is utal erre a hegyi beszédben: *„Hallottátok a parancsot: Ne törj házasságot. Én pedig azt mondom nektek, hogy aki bűnös vággal asszonyra néz, szívében már házasságtörést követett el vele.”* (Mt 5, 27-28)

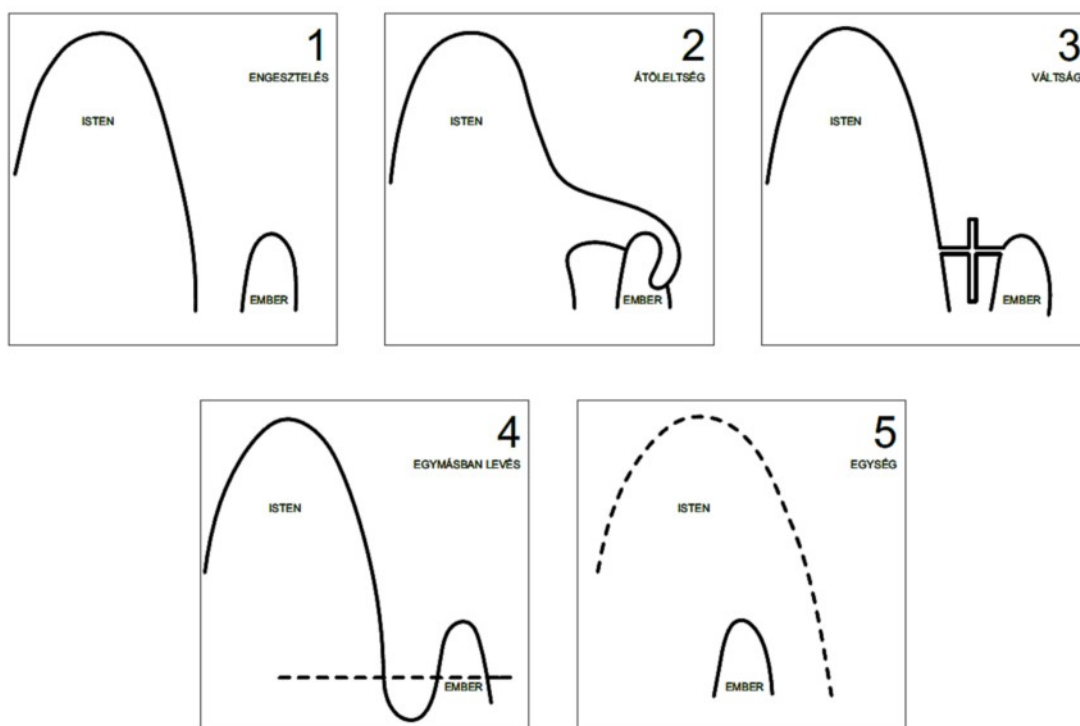
Persze mondhatnánk, hogy ez hülyeség. A gondolatok jönnek és mennek, mi az, hogy kontrolláljam a gondolataimat? Pedig az ember egyik ősi spirituális gyakorlata, a meditáció is egyfajta kontrollt céloz meg a gondolatok felett, a gondolatok lecsendesítését. De egyébként is jó felügyelet alatt tartani a gondolatainkat, több okból is:

- Egyrészt a fent említett lelki fejlődési folyamatunk alapjaként, a későbbi tetteink, de még általánosabban, a lelki fejlődésünk irányításának eszközeként is.

- Másrészt boldogabb az ember, ha irányítás alatt tartja a gondolkodását. Annyi hatás ér bennünket, hogy fizikai képtelenség a gondolatainkban mindegyikkel foglalkozni. Megtehetjük, meg is tesszük, hogy a negatívumokra fókuszálunk. Ez egyébként evolúciós örökség. Az evolúció során előnyt jelentett, ha az ember emlékezett a negatív élményeire. A túlélést jelenthette. Sajnos ezért a megnövelt létbiztonságért viszont boldogtalansággal fizettünk és fizetünk a mai napig is. Az ego fél az élet kihívásaitól, nem bíz az életben, szeret az önsajnálát állapotában dagonyázní. Az önsajnálát viszont az egyik legrombolóbb érzés, nagyon rossz hatással van a lelkünkre. Lelki fejlődésünk szempontjából új dimenziókat nyit meg, ha észrevesszük a bennünket ért pozitív hatásokat, ha fel tudjuk szítani magunkban a hálát. A hála érzése intenzív gyógyító hatású a lélek sebeire. És a lelki fejlődésünkre is jótékonyan hat. Vajon meghamisítom az igazságot azzal, ha néhány negatívumot elengedek, és igyekszem a pozitívumokkal foglalkozni? Szerintem nem. A fent említett fizikai korlátok miatt úgysem tudok az engem ért összes hatással foglalkozni. Akkor pedig jobb a kezemben tartani az irányítást, mint az ego játékszereként csapódní egyik faltól a másikig.
- Van még egy harmadik oka is, amiért jó az irányításunk alatt tartani a gondolatainkat. Úgy gondolom, a gondolatainknak teremő erejük van. Ez igaz ebben az anyagba zárt létformánkban is, hiszen – ahogyan a fenti idézetben is látszott – a gondolatunk határozzák meg a tetteinket. De azt mondják, a szellemvilágban ez már szó szerint értendő. Isten a Szentírás szerint magához hasonló teremtményeket hívott létre bennünk. A teremtés úgy működött, hogy Isten akarta, hogy legyenek a dolgok, és azok létrejöttek. A szellemvilágban mi is így működünk. Ha most, ebben a létformában, ahol a gondolatok teremő ereje még csak közvetetten működik, nem tanuljuk meg irányítani a gondolatainkat, a másvilágon nagy káoszt teremtünk magunk köré, és irdatlan nehéz lesz belőle kikecmeregnünk.

A fenti gondolatsorhoz még hozzáillik, hogy Hawkins szerint a gondolatainkat pedig az érzéseink szülik. Tehát nagyon jó odafigyelni az érzéseinkre, ezzel még mélyebbre hatolunk, még többet tudunk meg magunkról, még jobb eséllyel terelgetjük az életünket a helyes irányba.

Ez a kis kitérő után kanyarodjunk vissza az istenképekhez. Tehát az istenképek röviden:



- *Engesztelés*
Ezen istenkép szerint az Isten és az ember két külön entitás. Közöttük a kapcsolat sérült. Istent megbántottam, ezért valamivel ki kell engesztelnem. Ajándékokat, áldozatokat adok neki cserébe, hogy megbocsásson és segítsen céljaim elérésében.
- *Átöleltség*
Isten és az ember két külön entitás, közöttük kapcsolat sérült. Isten viszont ezen nagylelkűen felülemelkedik, átöleli az embert, maga mellé fogadja.
- *Váltság*
Isten és az ember két külön entitás. Közöttük a kapcsolat sérült. A sérülés olyan fokú, hogy már csak úgy orvosolható, ha Isten önmagát adja váltságul, hogy önmaga kibéküljön az emberrel. Isten és ember között hidat képez a kereszt.
- *Egymásban levés*
Isten és az ember elkülönültsége csak látszólagos. Ugyanúgy, mint a tengerben a szigetvilág: a vízszint felett a szigetek elkülönült földdaraboknak látszanak. De ha mélyebbre megyünk, a víz alá merülünk, onnan már látszik, hogy ugyanannak a talajnak a nyúlványai. Valójában összetartoznak, sőt lényegileg egyek.
- *Egység*
Az összetartozás Isten és ember között szélsőségesen megvalósul. „*benne élünk, mozgunk és vagyunk*” (ApCsel 17, 28). „*Aki bennem marad, és én őbenne, az bő termést hoz*” (Jn 15, 5).

Ezek voltak tehát azok az istenképek, amiket Garay Andrásról hallottam. Szeretném ezekhez hozzátenni az én istenképemet is. Az én istenképem egyben az emberképemet és énképemet is tartalmazza. Valahogy úgy képzelem el, hogy Isten egy hatalmas óceán. Ebben az óceánban a víz egységes. Az óceán hullámszik és a hullámokról vízcseppek reppennek föl. A vízcseppek hirtelen az óceántól elkülönült entitásként érzékelik magukat. Önálló életre kelnek, és át kell menniük egy fejlődési folyamaton. Az óceántól elkülönülve már nem érzik magukban a szeretet végtelen erejét, újra fel kell építeniük magukat. A végcél az, hogy visszatérjenek az óceánba, újra egyesüljenek vele. Akkor aztán rádöbbenek, hogy igazából soha nem voltak az óceántól elkülönülve. Mindig is az óceán vize adta létezésüket, mindig is élt bennük az óceán összes tudása, összes érzése, összes képessége. Az óceán egy és oszthatatlan, az elkülönültség csak a vízcseppek érzékelésében volt jelen.

Úgy gondolom, mindannyian egy-egy ilyen vízcsepp vagyunk. Vízcseppek, amik felröppentek az óceán egy-egy hullámáról. Bejárjuk az utunkat, a röppályánkat, amíg végül újra visszatérünk az óceánba. Ezek az utak teljesen egyéniek, és más-más időtartamot igényelhetnek. Lehet, hogy van, akinek ez az út csak egy életen át tart, de szerintem sokkal általánosabb, hogy több vagy akár sok-sok életen keresztül.

Az én Isten-, ember- és énképem szerint tehát Isten és teremtménye, az ember lényegileg összetartozik, lényegi egységben él. Sok tanítás szól az egységről. Nézzük pl. a Teremtés könyvét: „*Teremtünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlóvá*” (Ter 1,26). „*Akkor az Úristen megalakította az embert a föld porából, és orrába lehelte az élet leheletét*” (Ter 2,7). Különösen ez a második idézet utal arra, hogy a lényegünk, ami élővé tesz, maga Isten Lelege. Úgy gondolom, teremtettségünkönél fogva Istenhez tartozunk, sőt Vele egységben létezzünk. Amikor rád nézek, egyben önmagamra nézek. Amikor rád nézek, egyben Istenre nézek.

Szerintem ez a szemléletmód nagyban csökkenti az „én vagy te” csapda hatását, és erősíti a „mi” megközelítést. Más szemléletmód, ami más döntéseket eredményez, a más döntések pedig más tetteket szülnek.

Itt talán érdemes megemlíteni az erőszakmentes kommunikációt. Amikor Marshall Rosenberg kidolgozta ezt a szemléletmódot, abból indult ki, hogy a teremtés utáni eredeti állapot az önzetlen szeretet állapota volt. Mindannyian harmóniában éltünk, és elvárások nélkül támogattuk egymást. Ezt rombolta le az a játék, aminek az a neve, hogy „Kinek van igaza?”. Mivel az én igazam fontosabb lett a te igazadnál, mivel a „Kinek van igaza” fontosabb lett az önzetlen szeretetnél, az emberi kapcsolatok megromlottak, és az emberek sokkal-sokkal boldogtalanabbak lettek.

Talán épp innen ered, hogy menedzsment-tanfolyamokon tanítják is, hogy bizonyos helyzetekben választanom kell, azt akarom-e, hogy igazam legyen, vagy boldog akarok-e lenni...

Meghatározó fontosságú lehet tehát, hogy hogyan viszonyulok a környezetemhez, hogy honnan, milyen perspektívából nézem a világot. A régieknek, például az egyiptomi fáraóknak át kellett esniük egy beavatási szertartáson, ami után már egész másképp látták a világot, mint annak előtte. Nekem ilyenem nem volt, de volt két spirituális álmom, amik nagyban hozzájárultak a jelenlegi világlátásomhoz.

Gyerekkoromban visszatérő rémálmaim voltak. Valószínűleg emiatt tilthatta le az agyam, hogy emlékezzek az álmaimra. Általában nem emlékszem rá, hogy mit álmodtam, csak a legritkább esetekben.

Ezek a legritkább esetek közé tartozik két álmom, amiket a spirituális álmaimnak hívok.

Az egyik: Tizennyolc éves voltam, amikor meghalt az édesapám. Ezután kb. egy évvel álmodtam, hogy Húsvétkor együtt van a család: Édesanyámmal és a két bátyámmal ebédeltünk a korábbi házukban, Nagyvisnyón. Anyukám ült az asztalfőn, mi a bátyáimmal mellette az asztal két oldalán. A másik asztalfőn is ült valaki. Nem tudtuk, hogy ki az, de nem is érdekelt. Beszélgettünk, jól elvöltünk egymással. Egyszer csak, jó hosszú idő után, hirtelen felismertük, hogy az asztalfőn ülő idegen valójában édesapám. Nagyon megörültünk neki, és ő is jelezte, hogy már alig várta, hogy felismerjük. Nem változott a külseje az ebéd közben. Végig ugyanúgy nézett ki, csak előtte nem foglalkoztunk vele, hogy ki lehet az. Hirtelen nyílt meg a szemünk, hirtelen tudatosult, hogy ki az.

Később, erre az álmra visszagondolva, az jutott eszembe, hogy valami ilyesmi lehetett az emmauszi tanítványok felismerése is. Talán ettől az álomtól kezdve értem, hogy mi is történhetett a tanítványok elméjében.

És ugyanez a jelenség figyelhető meg istenkapcsolatunkban is – van, hogy hirtelen jön bizonyos dolgokban a felismerés.

Bár általában nem emlékszem az álmaimra, ez az álom élesen bevésődött, és hosszú idő után is még emlékszem rá. Ez az álmom elmélyítette bennem azt az érzést, hogy Isten világa valóság, és a szeretetkapcsolataink örökre szólnak.

A másik ilyen álmom még meghatározóbb élmény volt. Az űrben repültünk. Nem űrhajóval, nem szkafanderben, hanem így, normál ruhában. Valami elképesztő sebességgel száguldottunk, és mindannyian tudtuk, hogy Isten felé tartunk.

Egy csoportban voltunk, és kimondhatatlanul szerettük egymást. Nehéz elmondani, hogy pontosan hogyan volt. Emlékszem ugyan rá, mégis nehéz szavakkal leírni.

Voltak csoportok előttünk és utánunk is. Leéltünk sok életet, közben folyamatosan és hihetetlen sebességgel repültünk. Leszűrtük az életeinkből a tanulságokat, fejlődünk a szeretetben.

Egy-egy csoporttagunk gyorsabban fejlődött, felgyorsított, és egy előttünk repülő csoporthoz csatlakozott. Másoknak túl gyors volt a tempó. Leszakadtak tőlünk, és egy utánunk jövő csoporthoz csatlakoztak. Ilyenkor nem nehezteltünk, sem a gyorsabban, sem a lassabban haladókra. Nagy szeretettel búcsúztunk tőlük, megértettük, hogy a saját tempójukban kell haladniuk, és továbbra is szeretetkapcsolat fűzött össze bennünket.

Amikor felébredtem, teljesen le voltam forrázva. Egy merőben új világ nyílt ki előttem. Szinte kézzelfoghatónak éreztem Istent, kézzelfoghatónak éreztem a szeretet világát.

A reinkarnációról persze hallottam már előtte, nem is zárkoztam el a gondolattól, de ilyen intenzíven csak ebben az álmomban találkoztam vele. Ma sem vallom magam fanatikus reinkarnáció hívőnek, de a világgépemben el tudom fogadni, sőt nagyon valószínűnek tartom.

Összefoglalásként:

- Jó, ha tesszük a jót. Elsősorban nekünk jó. Ha mi pozitívan állunk a világhoz, jobb lesz a világ.
- Sokféle motivációnk lehet arra, hogy tegyük a jót. Amit én összeszedtem:
 - Lelkiismeret – utat mutat és motivál
 - Közösség – elvárásokat közvetít és támogat
 - A boldogság utáni vágyunk
 - Hogy viszonyulok a környezetemhez, milyen a világlátásom
 - Ide tartozik, ezt erősíti a spiritualitás is

Isten áldását kérem mindannyiunk életére, hogy lássuk meg, hogy mi az Ő akarata, és ehhez kapcsolódva mi a mi dolgunk a világban. Utána pedig törekvésünk szerint tegyük azt a jót, ami a felismert Isten-szándék felé mozdítja a világot.

Persze kerüljük el a csapdát, amibe a hagyományos vallás kormányozta magát, amikor mindent Istentől kér, még azokat a dolgokat is, amiket nekünk magunknak kell megtennünk. Tegyük meg azt, ami a mi feladatunk. Legyünk a teremtés szándéka szerint Isten társai a teremtésben. Azt szokták mondani, hogy az eredményt ne a learatott gyümölcs mennyiségével, hanem az elvetett mag mennyiségével mérjük. Engedjük Istennek, hogy Ő is végezze a dolgát.

Kérdések a csendre:

- 1) Mi az elmondottakból az, ami engem a leginkább motivál arra, hogy tegyem a jót?
- 2) Milyen egyéb tényezők vannak, amik engem motiválnak?
- 3) Mi az a „jó”, amit saját életemben hangsúlyosnak tartok?

[2026. június]