

őt fogadni újra és újra. Tehát bármilyen furcsán is hangzik, az időtlen, a végtelen Isten a teremtményein keresztül úgy mutatkozik meg, jelenik meg, mintha volna ideje, és eleje és vége, mintha a változás volna a léte és nem az állandóság. Istennek a teremtéssel az is célja volt, hogy belekerüljön a teremtett világ anyagi, időbeli, romlékony világába, hogy ez által eszközévé váljon a változásnak, a fejlődésnek, az egyensúlynak. Az időtlenségben, a változatlan világában nem lehet semmit sem tenni, nincs elmozdulás, nincs se előre, sem visszafejlődés. Úgy szerette Isten a világot, hogy feláldozta benne önmagát, kockáztatta, hogy ezeket az isteni erőforrásokat, akár nemes, akár nemtelen célokra felhasználjuk. „Szeressétek ellenségeiteket, imádkozzatok üldözőitekért, hogy mennybéli Atyátok fiaivá lehessetek, mert ő napját rosszakra is, jókra is felhossa, esőt ad igazságosoknak is, hamisaknak is.” (Máté 5,44-45).

Isten annyira szeret minket, hogy szabaddá tesz bennünket, miféle egyensúlyra törekszünk. Statikus egyensúlyra, amihez elegendő a fizikai törvények ismerete és használata, vagy pedig dinamikus egyensúlyra, amihez szükség van hármasságokra, embertársainkra, kölcsönhatásokra, változásokra. Itt már nem beszélhetünk porszem létről, itt minden apró kavicsnak is döntő szerepe van, lehet, hogy ő tartja egyensúlyban a felette levő hatalmas kősziklát, ő adja a három lábat, amitől a másik is egyensúlyba kerül. Például a kavicsoidas képen is, minden egyes kis kavics a legfontosabb, nélküle összeomlik az egész. Mindenki egyenlő felelősséget hordoz, ha bármelyik kavics lemond a feszülésről, összeomlik a híd, és mindenkit magával ragad az áradat.

Drága Teremtőm, köszönöm a tanításodat, hogy megmutattad nekünk, hogy össze kell kapaszkodnunk, türelmes kockázatvállalókká kell válnunk, hogy szebb legyen a világmindenség általunk, hogy egyensúlyunk bár törékeny, de mégis biztos lehet, ha minél több ponton tudunk hármasságra törekedni veled, és testvérbarátaikkal. Amen.



GARAY ANDRÁS

„CONCIDET OBLIQUUM!”

A pannonhalmi bencés apátság barokk ebédlője egyik ablakkávájában lévő falikép egy ferde oszlopot ábrázol a fenti mondattal. A jó szerzeteseket ezen kis figyelemzetések nevelték a helyes életre. „Ami ferde az eldől!”

Amikor egyensúlyról beszélünk, ez a mondat kell, hogy a szemünk előtt álljon: „Concidet obliquum!”, ami ferde az eldől - előbb-utóbb. Mert a dolgoknak egyensúlyban kell lenni. A tartós ferdeség, a tartós kilengés az egyensúlyi helyzetből előbb-utóbb megbosszulja magát.

Mondhatjátok, hogy a pisai torony 800 éve áll. Ez igaz, de minden „tartalékát” felemészti e ferdeség egyensúlya. Azaz tovább már nem terhelhető és csak utólagos statikai bravúrok mentik meg az összedőléstől.

Vagy 40 éve azt olvastam. Az emberek 1/3-ad része stabil (egyenes), 1/3 része ferde (kibillent) és csak nagy erőfeszítés árán tudja önmagát fenntartani, míg 1/3-ad része eldől. Lehet, hogy ma már rosszabbak az arányok. Mindenesetre ez a tény is felhívja a figyelmet az egyensúly fontosságára.

Hiszen minden egyéni, kapcsolati, közösségi, társadalmi bajunk ez: kibillen az egyensúly. A mai korra az jellemző tehát, hogy a kibillent emberek, kibillent kapcsolatokban élnek és kibillent világot teremtenek maguk körül. Ennek következményeként kibillen az ökoszisztéma és mára beláthatatlan gondok tornyosulnak az emberiség fölött.

A kabát, valahol az elején nagyon el lett gombolva. És nincs más út, mint bizony szépen visszamenni a gombokon és visszatérni az eredethez. És mindent helyre tenni.

Ennek a kibillenésnek nagyon egyszerű oka van. Nem a rendeltetésünknek megfelelően működünk és ezt a téves elképzelést önmagunkról tágítjuk világ méretekké. Lehet azt mondani, az ember már csak ilyen - „sárkányfog vetemény”, de meg kell kérdezni magunktól: feladjuk a reményt és sodródunk az árral, vagy szembe nézünk az egyensúly kérdésével, az egyensúly hiányával és dolgozunk rajta?

Mert ebben van tapasztalatunk. Mert - hála az áldott emlékü Gyurka bácsinak - vannak rendben lévő dolgok.

Ha azt mondjuk a világunk két alapvető aspektusa: az Isten és az ember. Sőt az Isten három személyből áll. Nézzük csak, hol is tartunk:

Atya - hát, vele keveset foglalkoztunk

Fiú - végre valamit kipipálhatunk. Jézusról tiszta képünk van.

Szentlélek - hát, ez is kicsit ködös

Ember - itt is többnyire sötétben tapogatózunk, vagy nagyon negatív a képünk róla: bűnös, születésétől fogva, fogja az ösztöneinek.

Sajnos a kereszténység sincs a segítségünkre, sőt tovább fokozza a bizonytalanságot.

Ma már egyértelmű, hogy az Újszövetségben kétfajta teológia van: az Isten Országá teológiája és a megváltás teológiája.

Ez utóbbinál a páli teológiai zseniális megoldással kínál egyensúlyt: bűnös vagy, de a kereszthalál által megváltás helyre billentette az egyensúlyt. Mindez számos teológiai, lélektani kérdést vet fel és egyre kevésbé elfogadott válasz a kereső ember számára.

De az előbbi is kínál egyensúlyt, amit két idézettel lehet talán mondani:

„Nézzétek, hogy szeretik egymást”, illetve „köztetek azonban ne így legyen”. Magyarán hitet tesz amellest, hogy az Isten országa nem fantázia, hanem megvalósítható tény.

Ezek számomra a kulcsmondatok az egyensúly visszaállításához.

És ez a mi reménységünk első lépcsője.

És van egy példaképünk: a valódi Jézus és az ő harmóniája.

Csak egy példát mondok:

A János cselekedeteiben olvashatjuk - Jézus és tanítványai az utolsó vacsora után egymás kezeit megfogva körtáncot táncolnak, majd énekelve mennek ki az Olajfák hegyére. Tánc és éneklés - holott pár óra múlva ott a kereszthalál.

És énekelni és táncolni kezdenek. Mintha csak azt mondaná: „Én vagyok az élet és a halál ura. És ha nem táncoltok velem, soha nem fogjátok megérteni, mit tanítok, mert kimaradtok az örömből - vagyis a halhatatlan lélek derűjéből”.

Miért? Mert Jézus is tudta, amit tud az ősi bölcsesség és a modern pszichológia - hogy van egy örök rész az emberben, és ha van anyagmegmaradás törvénye, akkor van a szellem megmaradásának törvénye is. Mert „amint a mennyben, úgy a földön is”.

És ez a reménységünk második lépcsője: az élet örök.

Ennek a két lépcsőnek a tudatában elindulhatunk az úton: fejetetejéről talpára fordítani mindent, amit idáig gondoltunk, hittünk magunkról, a kapcsolatainkról és a világról.

Persze a kompetenciáink elsősorban személyesek. Be kell látnunk, hogy gond van, hogy egyensúlytalanság van az életünkben. A szervezet finom indikátorunk: stressz, betegségek, furcsa tünetek, szorongás, hiányérzet, boldogtalanság egyéni, kapcsolati szinten, kapcsolati hiányaink, káros szenvedélyeink, bizonytalanságaink, félelmeink, szomorúságunk mind-mind azt jelzik, hogy kibillent az egyensúlyunk. Ma már viszonylag pontos ismérvei vannak a kibillent állapotnak.

Legyünk tudatosak tehát. Bátran lépünk fel az evolúció következő lépcsőfokára, a tudat evolúciójára. Tudatoság, ez sajnos sok esetben szitokszó a keresztyének számára. Hát nem a hit e megoldás? A Didachéban (az őskeresztyének páli teológiától mentes tanító könyve 150 körül) ezt olvassuk: IX.3. „A kenyértörésénél pedig ezt

mondjátok: Hálát adunk neked Atyánk az életért és a tudásért, melyet kinyilatkoztattál nekünk.”

A rendbetétel első lépcsője: Önmagunk egyensúlya, magyarán az önismeret. Mi is volt a delphoi jósdára felírva?

Gnóthi szeauton: Ismerd meg önmagodat!

A delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövődjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jós azt felelte: Ismerd meg önmagodat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, s jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is. Ez a „gnóthi szeauton” igazi értelme.

Mikor vagyok egyensúlyban?

Ha mindez jellemző rám: figyelem, tudatosság korszellemnek megfelelő tanítások

szellemi gyakorlatok - csend, természet, meditáció, ima, kapcsolatok

- bőségtudat, hála
- szabad belső élet
- őszinteség
- önazonosság
- önismereti munka
- hit, bizalom
- szabadság, spontaneitás gondolkodás átalakítása önzetlenség, szeretet

„Hogy ki vagy, az Isten ajándéka neked; hogy mit kezdesz magaddal, az a Te ajándékod Istennek.”

Az érzelmi, értelmi és akarati erényeim egyensúlya, a tudattérkép (Hawkins) megismerése és gyakorlása mind-mind segítség a belső úton járó embernek. A mai modern pozitív pszichológia (pl. Frankl) nagy segítségünkre van. A spirituális antropológiai egy új tudományág lett. Ma minden változik, önmagunkról alkotott képünk is.

Az önmagával egyensúlyban élő ember tud egyensúlyban lévő kapcsolatokat létrehozni, mert a kibillent emberek kibillent kapcsolatokat hoznak létre.

A matanoia szót sokféle módon magyarázzuk. Meta - túl, Nousz - értelem, gondolkodás. Az ember életének a megoldása a gondolkodáson, az értelem túl kereshető, azaz az az állapot, hol a Lélek szól belőlünk. Mikor a belső élet (az isteni rész bennünk) áthatol a személyiség (ego) páncélján. Az az igazi, teljes, Istentől való élet. És a valóságos Istent csak a valóságos ember tudja meg tapasztalni.

A rendbetétel második lépcsője: a párkapcsolat egyensúlya.

Mert van jó házasság, kapcsolat, szerelem, a holtig tartó mézeshetek lehetségesek. Hogyan: megfelelő célokkal felelősségvállalással önmagunkért és a másikért megértéssel, figyelemmel, ridegtartás és játszmák nélkül jó szexuális élettel, a közös kassza gondos kezelésével a

másikra szabott szeretettel, a szeretetnyelv gazdagságával bocsánatot kérve és megbocsájtva lehet élni és persze gyerekeket nevelni

Meg kell kritikusan mondani: gyerekeinkkel szemben sokat vétettünk, az úgy is felnőnek, ... a nózítórlés nem fontos, ... a gyermekmunka hiánya ma azt eredményezte, hogy minden 4. bokorgyerek követi a közösséget.

Miért? Mert ők azt érezték, nincs meg ebben a közegben az egyensúlyuk.

A rendbetétel harmadik lépcsője: a közösség

A közösség egyensúlytalansága: a közönnyel, a centrum és periféria viszonyával, a célok és jövőkép elsorvadásával, a sokféle akarattal, a dőcögve működő struktúrával és a feladatvégzéssel, a lelkesedés és közös tettek hiányával, a szükségletek ki nem elégítésével és a formális idetartozással, felelőségek fel nem vállalásával és a lelki ajándékok elsorvadásával mérhető.

Pedig az Isten Országa az, hol minden felmerülő emberi szükség, igény, feladat, gond a közösségen belül szeretettel, együttműködéssel, jó kommunikációval megoldást nyer. És nemcsak a magunk számára. Persze, óvatosan az arányokkal, mert a külső segítség és a belső önépítés egyensúlya alapvető feladata a közösségnek. Input és output. Belső erőgyűjtés és kifelé szolgálás.

Ma, ha van egy gondom, élethelyzetem: hova fordulok? Családhoz, kisközösséghez, barátokhoz, államhoz, civil szervezetekhez, egyházakhoz - vagy a Bokorhoz?

Mondok egy példát, hogy ez milyen egyszerű mindez. Vagy 20 éve Salgótarjánba terveztem egy épületet. Tárgyalások városi vezetőkkel, pénz, idő, szerződések. Elég utálatos közeg ez a mi szakmánkban. Megnéztem az utazásom előtt a Bokor címlistát, él-e Salgótarjánban valaki. Antal Magdi - találtam meg már a névsor elején. Felhívtam. Garay Bandi vagyok a Bokorból, szívesen meglátogatnálak. Magdi csak annyit mondott: mit főzök neked ebédre?

Sose beszélünk azelőtt, de Magdi tudta, hogy a testvériség élhető magyarázkodás és kifogások nélkül emberi viszony. És a Bokor egy „varázsszó” egymás számára. Ide tartozok és a százannyit.

Érdemes lenne összeszednünk az ilyen megnyilvánulásait a közösségi életünknek.

Sok mindent kell újra gondolnunk. De a legfontosabb az, hogy a kompetenciáink minél teljesebben osszuk meg egymással.

A megújulási konferencián a jelmondatunk az volt: A hegyre épült város el nem rejthető. Talán még emlékeztek a kis jelvényre is. A hegyre épült város: erős falakkal és nyitott kapukkal, melyhez zárandokolnak a nemzetek.

Kérdezhetitek: vannak-e ma hegyre épült városok?

Damanhur - Olaszország (23 ezer ember Torino mellett)

Auroville - India (80 ezer ember)

Anasztázia - Oroszország

... és persze a hutteri, mennonita közösségek. És még sokan mások.

Vallási, spirituális és holisztikus közösségek, illetve hálózatok, melyek nemcsak az emberi és kapcsolati minőségre, hanem a globális kihívásokra is válaszokat kínálnak.

Sajnos azt is tudomásul kell venni, hogy spiritualitás ma már messze túlmutat a tételes vallásokon, sőt sokszor a vallások a gátjai a spirituális fejlődésnek.

A rendbetétel negyedik lépcsője: a társadalom.

A társadalmi zavarok itt is nyilvánvalók. Nő a szegények és gazdagok közötti különbség, az erőszak, a szenvedés, a környezet pusztítása. A népesség száma sok országban elérte és jóval meghaladta a fenntarthatósági küszöböt. A társadalmakat összekötő erővonalak megsérültek, sőt elszakadnak. A túlnépesedés humanitárius és ökológiai katasztrófák felé sodorja az emberiséget.

Erre rengeteg tanulmány, útkeresés van ma már és sok jó példa. A hatásunk itt a saját jó példánk, szolgálattunk, adásunk, felkészültségünk és a kommunikációs eszközök által biztosított lehetőségeken belül a tudatformálás lehet.



Az egyensúlyát veszítő társadalom könnyen tűzbe boríthatja ma a gazdaságot és a környezetet. És az egész világot.

A rendbetétel ötödik lépcsője: az ökoszisztéma

A gondok itt nyilvánvalók. Nem is keserítelek el benneteket.

Ökolábnyom, globális kihívások - a Bokor régen élen járt ezen kérdésekről való beszélgetésekben.

A saját ökolábnyomon 2,89 - tehát azt hiszem, mindannyiunknak van szegyenkezni és tennivalója.

Sok a hiányunk és mulasztásunk ma már e téren.

Mint látjátok ez az egyensúlykérdés nagyon a húsunkba vág. Olyan hatalmas téma ez, hogy itt csak vázlatosan lehet erről beszélni. Érdemes visszatérnünk a „hősorkunk” civil kurázsijához ebben a kérdésben is.

De az a remény harmadik lépcsője: hogy tudunk és szeretnénk erről beszélni. Hogy a dolog forr bennünk és a törekvéseink létjogosultságot nyernek a mindennapjainkban.

A jézusi hármas eszmény megoldás a világ bajaira.

Adni, szolgálni, szelíden élni. Egymással és másokkal és emberiség méretűvé tágítani.

„Concidet obliquum!”- el ne essünk! Vigyázzunk a vártnak! Ez ma az elsődleges feladatunk, és másokat is felgyegetni. Jézus nem azért mondta, hogy a betegekhez jött, mert számára nem voltak fontosak az egészségesek. Tudta, hogy fel kell állni, hogy a kibillenteket fel kell egyenesíteni, hogy munkabírók legyenek, és építsék az Isten Országát. Ez a mi dolgunk.

Végül Dombi Feri bácsi üzenetét mondom el:

Ne féltsétek magatokat! Ami Istentől van, az feltétlenül megmarad. Aminek pedig a szerepe befejeződött, annak távoznia kell a színpadról. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy mindig készen kell lennetek a megújulásra. De bízzatok! A győztes oldalán álltok!

ÁTSNÉ KOVÁCS ERIKA

AZ ÉGBŐL JÖTT LÁNY...

A mesét Boldizsár Ildikó **Életválságok meséi** című könyvéből választottam. Boldizsár Ildikó író, mesekutató, meseterapeuta; a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója. Néhány gondolat a meseterápiáról Boldizsár Ildikó szavaival.

Mióta a világ a világ, az ember újra meg újra bajba kerül, hol önmagában, hol pedig azon kívül. Életünket, sorsunkat döntően befolyásolja, hogy mit kezdünk a bajokkal, legyenek azok bárhol is.

Kimászunk belőlük vagy elmerülünk bennük?

Képesek vagyunk-e fejlődésre, változásra, vagy megredünk?

Mesék képeinél maradva: útnak indulunk-e, vagy kővé változunk?

Az archaikus ember megoldásokat keresett az őt szorongató helyzetekre.

Így születtek a mesék, amelyek tértől és időtől függetlenül képesek útmutatásra, mi több kiutat is mutatnak ezekből a krízishelyzetekből.

A történetek megértése azonban ma már nehezebben megy, mert elvesztettük kapcsolatunkat azzal a világgal és nyelvvel, amely a történetek - mesék, mítoszok - mögött áll.

Pedig amikor egy ezer évvel ezelőtti mese úgy kezdődött, hogy

- „A sárkányok elrabolták az égről a Napot, Holdat és a csillagokat.”

Az pontosan azt jelentette, mint amikor manapság azt mondjuk:

- „Az élet teljesen kilátástalan, semminek nincs értelme.”

Ezer évvel ezelőtt és most is csupán egyetlen kiút jöhetett szóba:

- Vissza kell szerezni a fényt, és le kell számolni a sárkánnyal.

Ez akkor is ugyan olyan nehéz volt, mint manapság.

A meseterápiában bármilyen élethelyzettel vagy életválsággal is találkozunk, azt a kérdést tesszük fel:

- Vajon mit mondanak erről a mesék?

És addig keressük a választ, amíg rá nem bukkanunk. Majd ezzel a megtalált mesével folytatjuk a munkát.

A meseterápiában a mese az iránytű és az orientációs pont.

Kijelöli az irányt az elerendő célt, el kell jutni a „lakodalomig”, vagyis - a szétzilálódott helyzetek, egyensúlyvesztett állapotok rendeződéséig.

A meséken keresztül érvényes tudás birtokába lehet jutni azzal kapcsolatban, hogy:

1. Miként működik a világ.
2. Milyen életfeladatai vannak az embereknek.
3. Hogyan lehet szert tenni segítőkre.
4. Mi dolgunk a bennünket veszélyeztető gonosz és ellenséges erőkkel,
5. Hogyan lehet elgondolni, sőt megtenni valamit, amiről mindenki azt állítja: lehetetlen.

A meseterápiában úgy segítünk, hogy több síkon is kapcsolatot keresünk a hagyományban fennmaradt szöveggel, élővé, sőt mindennapi gyakorlattá tesszük e történetekbe zárt üzeneteket. Arra helyezük a hangsúlyt, hogy mindenki a „személyes meséjével” találkozzon, s ennek segítségével bontsa ki az életútjában rejlő lehetőségeket.

Egy indián mesét választottam, de még mielőtt elolvasnánk, egy pár magyarázó gondolatot fűzök a történet megértéséhez.

Egy gyógyulási folyamatról szól a mese. Általában, ha trauma ér bennünket, akkor az letaglóz, lesokkol minket, megbetegít. Nem is tudjuk felfogni először a történeteket, ledermedünk, és nem tudjuk, most mit tegyünk, hogyan tovább?

Majd mikor kezdünk magunkhoz térni, akkor dől el, hogy megfordul-e a kritikus állapot vagy sem? A gyógyulás rajtunk múlik: mit kezdünk az életünkkel?

A kérdés tehát, hogy lábadozásunk során, hogyan tesszük élhetővé magunk körül a világot? A jövőt, a fejlődést a gyermek jelenti a mesében.

SE TÚL JÓ, SE TÚL ROSSZ Az égből jött lány

Amikor a világ még fiatal volt, akkoriban az emberek fenn éltek az égben. Volt ott egy híresnevezetes törzsfőnök. Egyszer ennek a törzsfőnöknek a lánya megbetegedett. Az emberek nagyon aggódtak érte. Mindenféle orvosságot megpróbáltak, de egyiknek sem volt hatalma meggyógyítani a titokzatos betegséget.

A törzsfőnök kunyhója mellett nagy fa állott, ezen a fán kukorica nőtt, és ezt ették az égben lakó emberek. Egyszer a törzs öreg bölcse azt álmodta, hogy a leány csak akkor gyógyul meg, ha a kukoricát termő fa alá fektetik,