

okozott a lánya elköltözése. Másik városba ment egyetemre, s ezt ő szabályosan meggyászolta. Mert ez a gyermek születése pillanatától fogva az ő számára semmihez nem hasonlítható áldás volt. Más anya alig várja, hogy a csecsemője elszunyadjon, hogy végezhesse a munkáját. Vele ezt fordítva történt: leste, mikor ébred már föl a gyermeke, hogy gyönyörködhesse benne, hogy foglalkozhasson vele. Nincs az a szerelem, amely hasonlítható ahhoz az örömhöz, amit a vele eltöltött idő jelentett az anyának.

Ha elfogadjuk, hogy vannak született áldások és két lábon járó bosszúságok, akkor itt a nagy kérdés: Átjárható-e a két tábor? Atokgyakornokokból hogyan válhatunk áldás-központú vagy egyszerűen csak áldott életűekké? S ha lehetséges a táborváltás, akkor vajon az csak negatív irányban történhet? A mitológia gazdag tára az angyali aláhullásoknak. Lucifer státuszát is ismerjük: bukott angyal. Egyszerűen azzal tisztában vagyunk, hogy különös becsben kell tartani az angyallá sikeredetteket, hogy ne túl gyorsan kelljen csalódnunk bennük, de a nagy kérdés az, hogy átjárható-e a két tábor mindkét oldalról. Kifényesedhetnek-e a besötétedett életűek?

Vagy egyszerűen lehetnek-e ők is tagjai a sűrű többségnek? Hogy ne mondjam: Megjavulhatnak-e?

Péter apostol szerint az átjárás az átokból az áldásba lehet akár egy mondat is, amely besötétített szívünkben Igévé fényesedik. Szerinte ugyanis létezik egy túlnani hagyatéki tárgyalás, amelyre mi is hivatalosak vagyunk. Ahol tetszik, nem tetszik, ránk is vár egy örökség. Ez nem a vér szerinti, a szüleinktől kapott átkos hagyatéki, nem a tagjainkba írott ellenerő, amely szüntelenül szembeszáll Isten akaratával, hanem a nevünkre letétbe helyezett áldáscsomag. Nem rózsaszínbe burkolt, „mindig minden oké”, nem a könnyű élet és a sikerhalmaz. Nem, ez másvalami. Áldástudat. Amint hozzáférünk, rögvest örökségűtközetek színterévé válik az életünk. Melyik az erősebb? Az atyáktól örökölt, vér szerinti átkos, vagy az áldás-elhivatás? Az, amikor rendelkezünk valamiféle olyan felülről ihletett belső képpel, hogy a végén majd jóra jönnek ki a dolgaink, még akkor is, ha pillanatnyilag még a mélységeik alját sem látjuk. Az áldástudat nem mindig képes kikerülni a bajt, sőt olykor éppen hitünk miatt kerülünk bele. Mégis, valamilyen titkos módon éppen a nehézségeink közepette tehetünk

szert erre a túlnani erőre. Az áldástudat többnyire keresztút. A velem vándorló „túlnani” mássága miatti szenvedés. Egyfajta transzcendens egyeztetési kényszer. A „mindazonáltal ne úgy legyen, ahogyan én akarom” alázata. De ez egyben egyfajta áldás-jogosultságot is jelent.

Jóllehet nem vagyunk angyalok, és nem is hiszünk a fekete-fehér világban, mint áldástudatúak mégis képesek vagyunk a fényességet is meglátni, akár a tapintható sötétségben is. Sőt, nehézségeink közepette még akár másoknak is kölcsönözhetünk mennyei örökségünkből. Mert ilyesmire nem pénzért lehet hozzáférni. De az Igéből kapható és adható. Lehet bátorságunk ezzel a portékával még akár a két lábon járó átkokat is megkönyvékezni. S de jó, hogy nemcsak az átok fog, hanem legalább annyira rabul ejtethet az áldás is. Különösen, ha péteri hivatástudattal osztjuk!

Most pedig itt az idő tükörbe nézni! Vajon nem éppen én hallgatom el a mentálisan zavart szomszéd, a csalfa adminisztrátornő s a részeges apa elől, hogy áldásörökös? Vagy rájuk már nem futja az áldástudatomból? Hiszek, Uram, de légy segítségül az én hitetlenségemben!

Vörös Éva

Gyógyító rituálék

JOBB KEZEM NAGYUJJA megérinti a velem szemben álló férfi homlokát. Egészen lassan vonalat húzok a hajtövéstől az orrgyökéig. Aztán ismét a homlokára helyezem az ujjamat, és rövid vízszintes vonalat húzok a homlokráncái mentén. A férfi, akit így megáldottam, komoly, fáradt szemmel tekint rám, és néma bólintással mond köszönetet. Azután maga is fölemeli a kezét, és nekem is keresztet rajzol a homlokomra.

Könnyek szöknek a szemembe. És tulajdonképpen nem is tudom, miért.

A münsterschwarzach-i bencés apátság hétvégi szemináriumán vagyunk, amelynek témája: „gyógyító rituálék”. Az ismert spirituális író, *Anselm Grün* bencés páter vezeti. „Ezen a tanfolyamon személyes rituáléinkat akarjuk szemügyre venni, és be akarunk gyakorolni néhány rituálét”, állt a kiírásban. „A rituálék olyan szent időt teremtenek, amelyet rajtunk kívül más nem vehet

igénybe. Egyedül a Szent képes gyógyítani, mondják a görögök.”

Talán valamivel többet vártam egy „gyógyító rituálétól”, mint egy ilyen egyszerű kis keresztjelet a homlokon, amelyet gyerekkorom katolikus falusi környezetéből ismerlek. Titokban valami látványosabbat képzeltem el: talán dobolási rítust, amely elűzi a sötét gondolatokat, padlódöngölő körtáncot a szorongás elhárítására, vagy nagy, ropogó tüzet, amely új életenergiává változtatja a gondokat.

A szakállas bencés páter azonban mindenekelőtt hagyományos keresztény szokásokat kelt életre ezen a tanfolyamon: olyan napi rituálékat, mint az asztali imádság és az esti áldás, olyan éves rituálékat, mint a Húsvét előtt böjtölés vagy az adventi koszorú gyertyái, a szentségek közül a keresztiséget, az esketést és a beteges kenetét. Csupa „szakállas történet”, mondhatnánk. De most csodálkozom, hogy mennyire megérintenek.

„A rituálék mindig súlyosak”, magyarázza Anselm Grün. „Keresztet vetünk, meggyújtunk egy gyertyát, vizet öntünk, kézrátételt végzünk. Megérintünk valakit vagy alakítunk valamit. A rituálék érezhető megbizonyosodások arról, hogy életünk sikerül, szent helyeket és időket teremtenek, meg akarják nyitni a mennyet, és be akarják hozni azt a hétköznapjainkba.”

Súlyos. Talán ez az, ami oly váratlanul megindítóvá teszi számomra ezt a kis rítust, a kereszttrajzolást a homlokomra. Egy nagyon egyszerű, de figyelmes cselekvés, amely egy másik dimenzió ígértét rejti magában. Teljesen pátoszmentesen, szólanul és komolyan.

Anselm Grün is tudja, hogy a keresztény rituálékat manapság már nemigen tartják hatékonynak az emberek. E régi szimbolikus cselekmények közül sokat „ódivatúnak, nosztalgikusnak vagy konzervatívnak” érznek, mondja a szemináriumon résztvevők társaságának.

„Igen, porlepte cselekmények. Előbb újból fel kell fedezni az értelmüket.” Ha ez megtörténik, akkor ezek a vallási hagyományok ismét otthonossá válhatnak. „Az elődök életerejében részesítenek minket.”

Azt a férfit, akinek a homlokára keresztet rajzoltam, *Stefannak* hívják, egy nemzetközi vállalkozás menedzsere. Az elmúlt évben „kiégett”, mondja később abban a kis körben, amelyben négyen ülünk. Amióta kijött a klinikáról, olyan üdvös utakat és formákat keres, amelyek inspirálhatják és elrendezhetik az életét. „Fölismertem, hogy milyen fontos ez”, mondja. „De még nehezemre esik.” *Constanze*, egy szászországi falu polgármestere azt meséli, hogy elkötelezetten tevékenykedik az evangélikus egyházban, „de a protestánsoknál hiányoznak nekem a felemelő rituálék, a szent liturgiák; ezeket mindenkéltől itt, a bencéseknel találok meg”. *Simone*, gyermek- és ifjúsági terapeuta pedig azt mondja, hogy a foglalkozása miatt is jött el erre a tanfolyamra, hogy megértse a rituálék gyógyító erejét. – Egyikük sem klasszikus katolikus templomba járó, mégis idejöttek, mivel feltételezik, hogy a keresztény hagyományok tudnak olyasmit adni nekik, amire vágnak.

Az ebéd és a vacsora előtti szünetben a tanfolyam résztvevői önkéntesen elmehetnek a szerzetesek zsolozsmáimájára. Követik a bencés liturgia ezeréves menetét, a fekete kámszába öltözött férfiak bevonulását, egyenletes zsolotáréklését, és beszívják az apátsági templom hús szigorát.

MAGAM IS OTT ÜLÖK A PADBAN, és az unalom, az intellektuális ellenállás és a mély békesség furcsa keverékét érzem. „Mire jó ezeknek a vénséges vén szövegeknek a monoton verklizése?” De a hasam így felel: „Maradj csöndben, ez olyan csodálatos!”

Kezdem sejteni, hogy a vallási rituálék csak ritkán hatnak az értelmemen keresztül. Az öt érzéken keresztül behatolnak a testbe, és szinte észrevétlenül hagyják hátra erejüket egy olyan lényegi területen, amely kívül esik az intellektuális érzékelésen. Némelyek alighanem „léleknek” neveznék ezt a területet. Szemináriumán Anselm Grün a pszichoanalitikus *Carl Gustav Jung* fogalmi készletét használja, és a rituáléknak „a tudattalan mélyében” végbemenő hatásáról beszél.

Szombaton különböző spirituális rituálékat gyakorlunk, olyanokat,

amelyek képesek gyógyítani és megszentelni a hétköznapokat. Megtanuljuk, hogy rögtön ébredés után kinyissuk az ablakot, és tárt karokkal üdvözljük az új napot. Megtudjuk, hogy reggelenként a mosakodással együtt hogyan moshatjuk magunkat tisztára a zavaros gondolatoktól is. Világossá válik számomra, hogy a gyógyító rituálék nem feltétlenül hangosak és látványosak, nem muszáj lobogó lángokkal és dübörgő táncokkal járniuk, s hogy gyógyító erejük gyakran csak abban áll, hogy azt tegyem, amit különben is teszek – de tudatosan tegyem.

Körben állunk, fölemeljük a kezünket, és megéljük a kezdődő napot. Elképzeljük magunkat az otthonunkban, odaárasztjuk Isten áldását: a konyhába, a lakószobába – vagy a munkahelyünkre, az irodába.

A távolból megáldjuk a számunkra legkedvesebb embereket. Szomszédainkat és kollégáinkat. Végül azokat is, akiket nem kedvelünk, akikkel problémáink vannak. A páter egy halkán mondott jézusi igével kíséri ezt: „Áldjátok azokat, akik átkoznak titeket!”

Most magunk köré fonjuk a karunkat, és megvizsgáljuk a belső gyermeket, aki elhanyagolva, szidalmazva, magányosan és túlterhelve él tovább bennünk. Azután egyik kezünket az alhasunkra tesszük, és keressük a kapcsolatot lényünk legeredetibb, sebezhetetlen részével. „Ha önök egyszer konfliktusba vagy vitába bonyolódnak”, szólal meg szemináriumvezetőnk a csöndben, „akkor emlékezzenek vissza erre a gyakorlatra, és tegyék kezüket a hasukra. Érezzék magukban a sebezhetetlen részt, s akkor nyugodtan tudnak vitatkozni, anélkül hogy lényük legmélyén sértettnek éreznék magukat.”

A vallási rituálék ereje manapság mindenekelőtt az életfordulók ünneplésekor jelentkezik erősen (ha jelentkezik egyáltalán) – kereszteléskor, esküvőn és temetéskor. Anselm Grün hangsúlyozza: fontos, hogy saját személyiségünkkel töltsük meg a szertartásokat, egyéni kívánságokat és szövegeket vigyünk beléjük, és érezhetően vonjunk be a cselekménybe minden jelenlétet. Azután mesél az unokahúgáról, aki egy felekezet nélküli amerikaihoz ment hozzá. Esketésükkor a pap arra kérte a párt, hogy minden jelenlét előtt nyilvánítsák ki, mit szeretnek egymásban, és mit remélnék közös életüktől. A vőlegény elsírta magát, és azt mondta: „Nem tudtam, hogy

vallásos vagyok. De alighanem mégiscsak az vagyok.”

DE ILYESMI VALÓSZÍNŰLEG CSAK OTT történik meg, ahol az érintetteknek szabad ösztintén, és kifejezetten saját tartalmaikkal megtölteniük az életforduló ünneplését. Nem minden házasságnak vagy rokonát eltemetőnek áll rendelkezésére otthon a szertartás végzőjeként egy Anselm Grün. A rokonságomban történt keresztelőkire és esküvőkre gondolok. Az elcsépeelt szavakra és a merev rítusokra, amelyeket magyarázat nélkül ráborítanak az ünneplőkre. Azokra az esetekre, amelyekben a keresztelendő vagy a jegyespár statisztának tűnt, egy olyan darabban, amelyhez nem volt semmi közük.

Ismét kicsoportokba ülünk össze, és kölcsönösen mesélünk azokról az életfordulókról, amelyeket mi magunk ünnepeltünk. Szinte minden résztvevő mosolyog és sugárzik, amikor beszámol ezekről az eseményekről, azokról a szövegekről, virágokról, ruhákról és meglepetésekről, amelyek felejthetlenné tették ezeket a napokat. Az egyik nő azonban csak ül ott, szomorú tekintettel.

Arról számol be, hogy már 18 évesen, elhamarkodottan házasságot kötött, hogy elmeneküljön a szülői házból. A korai házasság már egy év múltán zátonyra futott. Később aztán megismerte a mostani férjét, már több mint harminc éve házasok, és három felnőtt fiúk van. „De mivel elvált vagyok, a katolikus egyház nem ismeri el évtizedek óta tartó házasságomat. Pedig ez olyan fontos lenne a férjemnek”, mondja keserűen. És mi érezzük, mennyire fáj ez neki.

Szombaton este a szeminárium termében közös istentiszteleten vesz részt a csoport. A szemináriumvezető közben megmagyarázza az eucharisztiaünneplés minden egyes részét. A kenyéret hétköznapjaink szimbólumaként, a bort a szenvedés szimbólumaként értelmezi. „Mindkettőt az üdvösség asztalára hozzuk, hogy új életté változzanak.” A hölgy, aki a megtagadott egyházi esküvőről mesélt a kicsoportban, sír.

Az istentisztelet végén a résztvevők kívánságuk szerint megáldhatnak különböző tárgyakat. Ez nem mágikus feltöltés, mondta Anselm Grün, inkább arról van szó, hogy a hétköznapjainkat kísérő dolgokat „benedictio”-val, jó ígérettel kapcsoljuk össze. A csoportból egyesek keresztet, láncot, gyertyát, órát vagy

könyvet helyeztek az oltárra. Én a fekete töltőtollamat tettem hozzájuk, újságírói munkám jelképét, hogy áldásos legyen a munkám. És röviddel azelőtt, hogy a páter e tárgyak fölé tartotta volna a karját, felemelkedett székéről a síró hölgy, lehúzta ujjáról a jegygyűrűjét, amely 35 éve egyházi áldás nélkül köti össze a férjével, és az oltárra helyezte.

A szeminárium lezárásául valamennyien még egyszer körben állunk, a háttérben egy ír áldás

megzenésítése szól, s ennek ritmusára egyszerű lépésekkel együtt táncolunk. Mellettem *Constanze* áll. Dúdoljuk a dalt, lépéseket tetszünk középre, és vissza. Mihelyt megkezdődik a refrén, *Constanze* a fejem fölé emeli a kezét: „És amíg viszontlátjuk egymást, Isten tartsa fölötted oltalmazó karját!” A következő versszak alatt aztán én vagyok az áldásadó.

JÖLLEHET ezen a hétvégén összebarátkoztam *Constanzével*, az

étkezés után már nem búcsúzom el külön tőle. Kezeink üzenetéhez nincs mit hozzátenni. *Stefannak*, a menedzsernek rövid „Viszlát”-ot mondok az ajtóban. Nincs ölelés, nincsenek nagy búcsúszavak. Hiszen az az áldás, amellyel megjelöltük egymás homlokát, velünk tart.

Eva-Maria Lerch

Forrás: Publik-Forum Extra, 2017. július

Részesedni az erőáramlásból

Gondolatok *Mindenszentek* ünnepéről

Majdnem elfelejtett ünnep – de még megüljük *Mindenszentek* ünnepét. A népi tudatban ünnepnap, a temetők felkeresésének napja, tehát az elhunytak emléknapja. A fiatalabb nemzedék számára egyre inkább a Halloween helyettesíti a maga kivájt tóklámpásaival és hátborzongató figuráival. Holott a „*Mindenszentek*” a 21. század embere számára is megközelíthető lehet, ha világossá válik, hogy ennek az ünnepnek a titkában közlések rejlenek az emberről és az embernek a világhoz fűződő viszonyáról. Kétséges, hogy segítségül lehet-e hívni a szenteket abban a hitben, hogy majd mágikusan beavatkoznak az életünkbe. *Mindenszenteket* inkább úgy lehetne felfogni mint minden ember időn és téren túli összetartozásának ünnepét.

Egyediségük és kulturális sokféleségük ellenére az emberek világszerte sorsszerű összeköttetésben állnak. A Föld felmelegedése, az energiaforrások ügye, a vízhiány, a népességrobbanás – mindez olyan kérdéseket vet föl, amelyeket az egyén nem képes megoldani. Az emberiség életben maradása csak közösen érhető el.

Azt, hogy az emberek egymás közti összetartozása az elhunytakat is magában foglalja, a legújabb időkben mindenekelőtt az a felismerés közvetíti, hogy a traumatikus tapasztalatoknak olyan következményeik vannak, amelyek átadódnak a következő és az azutáni nemzedéknek is. Az előző évszázad háborús nemzedéke számára ez időközben jól dokumentáltá vált. Néhány agykutató és neurobiológus egyenesen azt feltételezi, hogy ebben a továbbadási folyamatban nem csupán két vagy három nemzedékről van szó, hanem lényegesen hosszabb időközről, ezért „kulturális átöröklésről” beszélnek. Most tudományos öltözetben jutnak érvényre olyan belátások, amelyeket az ősök tiszteletének vagy a halottkultusznak a hagyományai ősidők óta képviselnek: az intenzív tudás az élők és a holtak sorsszerű együtteséről. A keresztény hit, amely szerint az élők és a holtak Isten előtt egységet alkotnak, egyik változata ennek az egész emberiségre jellemző tudásnak.

Vajon nem lehetséges-e, hogy az „összes szentek” segítségül hívásának szokásában egy olyan

erőforrás ismerete rejtőzik, amelyből meríthetünk? Hogy ez miképpen lenne lehetséges, megmutatja a mai pszichoterápiára vetett pillantás: A szenvedő emberek kísérésében elsősorban nem arról van szó, hogy hiányosságokat tárjanak föl, hanem olyan (erő)források iránt érdeklődnek, amelyek az ember rendelkezésére állnak. Egy ideje kiterjedt kutatás foglalkozik a rugalmas ellenállás („reziliencia”) képességével, mindenekelőtt azokat az erőforrásokat keresve, amelyek lehetővé teszik az emberek számára, hogy megbirkózzanak súlyos tapasztalataikkal anélkül, hogy tartósan megbetegednének vagy kétségbeesnének. Mindenekelőtt a szenvedő ember életrajzában keresnek erőforrásokat, de a nemzedékeket átfogó kutatásra való tekintettel meg lehet kérdezni, vajon eközben az egyének életrajzára kelle-e korlátozódnunk. Ha a traumatikus tapasztalatok hatása nemzedékeken át továbbadódik, akkor miért ne lenne ez ugyanígy érvényes a sikeres életmegoldások lehetőségeire?

Aki számára ez kézenfekvőnek tűnik, annak a szentek segítségül hívása a szentek „(erő)forrásai” aktivizálásának egyik formája lehet. A „segítségül hívás” ekkor a szentek „erőtartalékainak” megjelenítését jelenti a személyes erőforrások kibővítése érdekében. Itt is vannak a pszichoterápiával párhuzamos elemek: A képzelőerővel végzett munka („imagináció”) olyan hasznos folyamatokat vezethet be, amelyek támogatják a klienst problémái megoldásában.

Megéri elgondolkodni arról, hogy az emberek szolidáris összetartozásának áramában tényleg csak a saját erőinkre vagyunk-e ráutalva. A keresztények hiszik, hogy ezt az erőáramlást az évszázadokon keresztül táplálja az emberben meglévő isteni Lélek jelenléte és hatékonysága, különösen akkor, ha az ember megnyílik azon erőáram számára, amelyet a feltámadott Jézus hagyományozott ránk.

Helmut Jaschke

Forrás: Publik-Forum, 2017/20