

a „hitnek”, azaz Istenbe vetett bizalomnak a megnyilatkozásait *azokon a helyeken is, ahol maga a szó nem fordul elő*. Ízelítőül néhány:

Megkísértésének történetében *Jézus* Istenben (a Szeretetben) bízva utasítja vissza a Sátán „józan”, „realista” vagy éppen vakmerő javaslatait az alapvető emberi problémák megoldására (Mt 4,1-11). Istenben bízva hagyja ott Kafarnaumot, a siker és a népszerűség színhelyét, és vándorol tovább, hogy másutt is hirdesse az ígét (Mk 1,35-39). Istenben bízva vállalja a – szellemi (Mt 8,19) – otthontalanságot, amely éppen a Szeretet követése miatt szakadt rá (Lk 9,57-58). Istenben bízva vállalja, hogy a szombati gyógyítások miatt szembekerül a fennálló renddel és hatalommal, és ezáltal az életét kockáztatja (Mk 2,26-3,6 stb.; idetartozik minden egyéb fajta szembenállása is a hatalommal). Istenben bízva indul el Jeruzsálembe, az ország vallási központjába, hogy ott is meghirdesse Isten Országát, holott „tudja”, hogy ott szenvedés vár rá (Mt 20,17-19). Istenben bízva tudja legyőzni a legrettenetesebb kísértést, hogy

meneküljön el a szenvedés elől (Mt 26,36-46). Egész viselkedése a passió idején csak a mélységes Istenre hagyatkozással volt lehetséges (Mt 26,47-27,50). – Személyes példája mellett tanításának szinte minden mozzanatában is ki lehet mutatni az Istenbe vetett bizalom szerepét, például a tékozló fiú (Lk 15) és az irgalmas szamaritánus (Lk 10) történetében, vagy abban a buzdításában, hogy „Kérjétek, és adatik nektek, keressetek, és találtok...” (Mt 7,7-11).

Összefoglaló meghatározásként azt mondhatnánk: jézusi értelemben „hinni” azt jelenti, hogy feltétel nélkül és következetesen rábizzuk magunkat Istenre, feltétlenül bízunk Isten jóságában, ami gyakorlatilag abban mutatkozik meg, hogy **belebocsátkozunk a feltétlen és ellen-szolgáltatás nélküli jóság (egy életen át tartó gyakorlásának) kalandjába**; ez a bizalom tehát egy belső, *látszólag passzív* döntés, amelyből azonban az élet minden pillanatát és mozzanatát átfogó, *hallatlan aktivitás* fakad. (Már az is nagy dolog, ha valaki megérti, miről is van itt szó; hát még ha elfogadja, sőt gyakorolja...)

Azt mondhatná valaki: Szép, szép ez a bizalom – de **mi az alapja?** Hiszen Istent (létét és jóságát) sem értelemmel bizonyítani, sem fizikailag megtapasztalni nem lehet. A beléje vetett feltétlen bizalom nem ugyanolyan infantilis magatartás-e tehát, mint az elején említett „vakhit”?

Azt gondolom, hogy nem, mert Isten léte és jóságára

- logikus észérvekkel **következtethetünk** (ami még nem jelent bizonyítékokat),

- utal a világban **tapasztalható** rend, szépség, jóság (bár van rendetlenség, csúnyaság és szenvedés is),

- utal legbenső intuíciónk, **megérzésünk** (bár nem egyszer utalhat éppen az ellenkezőjére is).

Ennélfogva **értelmes és megalapozott, felnőtt** viselkedés feltétlenül bízni benne – még olyankor is, amikor semmi sem szól a bizalom jogsultsága mellett; bár érdekes, hogy Jézus szerint ezt a felnőtt viselkedést leginkább a gyerekektől lehet eltanulni (Mk 10,15)...

Gromon András

A bennem lévő szent hely

Ahol egészen önmagam vagyok

A **HIT** nem szavatolja a kiégés („burn-out”) elkerülését, de ha helyesen fogjuk fel, akkor nagyon is hozzájárul a kiégés megelőzéséhez. A hit ugyanis olyan erőforrással hoz kapcsolatba, amely sosem apad el, mivel isteni. És a hit feloldja belső feszültségünket, amely oly sok erőt emészt fel. Ezt szeretném három pontban bemutatni.

A hit tehermentesít

Sokan – különösen azok, akiket foglalkozásukban komoly felelősség terhel – még otthon is a munkájukon tépelődnek. Azt kérdezik maguktól: Mindent helyesen tettem? Döntéseimnek milyen következményei lehetnek? Mit gondolnak a többiek a döntéseimről és a tetteimről? Nem kellett volna-e még erre vagy arra is gondolnom? Nem döntöttem-e mégis rosszul? – Az efféle tépelődéssel agyonkínózzák magukat, és sok energiát rabolnak el maguktól. Nem tudnak megnyugodni.

Számomra a hit azt jelenti, hogy úgy érzem, Isten hordoz engem, és hogy Isten megáldja kezem művét. Olyan jól dolgozom, ahogyan csak tudok – de hogy az emberek miképpen fogadják ezt, ráhagyom Istenre. Lelkipásztori beszélgetések után régebben gyakran folytattam belső utóbeszélgetést. Mérlegeltem, valóban helyes volt-e minden, amit mondtam, továbbsegítette-e a beszélgetés a másikat, vagy csalódást okoztam-e neki.

Manapság már megtiltom magamnak az effajta utóbeszélgetéseket. Megpróbálok éber és figyelmes lenni a beszélgetésekben. Ennek ellenére nem sikerül egyformán minden beszélgetés. Vagy legalábbis eltérő érzésem vannak a beszélgetések után. De utólag nem szomorkodom emiatt. Isten áldását kérem. És azt tapasztalom, hogy az a beszélgetés, amely személyes benyomás szerint nem zajlott optimálisan, gyakran több áldást hoz a másik számára, mint az a beszélgetés, amely után elégedett voltam magammal. Sokat segít az, hogy már a beszélgetés előtt rábízom Isten áldására a másikat. Ilyenkor nem kötődöm magamhoz és a reakcióimhoz. Bízom abban, hogy Isten megáldja a beszélgetést. S a beszélgetés után is imádkozom Isten áldásáért, hogy az, amiről beszélgettünk, valóban javára legyen a másinak. Ez leveszi rólam minden lehetséges tépelődés terhét.

Sok menedzser mindenekelőtt attól fél, hogy döntései esetleg helytelenek lesznek. De az, hogy döntéseink helyesek-e vagy sem, nem csupán a mi megfontolásainktól függ. Figyelembe vehetünk mégoly sok információt, sosem leszünk abszolút biztosan döntéseink helyességében. Ilyenkor tehermentesít minket a hit. Legjobb tudásom és lelkiismeretem szerint döntöttem – most ráhagyom Istenre, hogy mi jön ki ebből, Isten áldására bízom a döntésemet. Ekkor nem kell egész este – és épp elégszer egész éjszaka – ezen töprengem.

A bizalom energiát takarít meg

A hit a bizalommal függ össze. Ez a munkámba vett bizalomra is vonatkozik. Érzem, hogy a munkámat illetően is Isten hordoz engem, és teljes bizalommal indulok munkába, ama félelem nélkül, hogy mások mit gondolhatnak rólam, és hogy mit fogok esetleg elhibázni. De az Istenbe vetett hitnek az emberekbe vetett hitben is ki kell fejeződnie. Szent Benedek azt kívánja tőlünk, szerzetesektől, hogy minden testvérünkben és minden nővérünkben Krisztust lássuk. Higgyünk a másokban lévő jóban. Ez nem jelenti azt, hogy rózsaszín szemüveggel szaladgáljunk, és azt képzeljük, hogy mindenki olyan aranyos! Nagyon is látjuk munkatársaink hibáit és gyengeségeit, de nem skatulyázzuk be őket. A hit által mélyebbre látunk, és az olykor taszító homlokzat mögött meglátjuk a jó magot. Ha hiszek a másokban lévő jóban, ezzel fölébresztem a másokban a jót.

Ha bízom a munkatársaimban, azzal motiválom őket, és az egymással végzett munka mindenkinek jót tesz. Ha azonban bizalmatlan vagyok munkatársaim iránt, akkor blokkolom őket, és energiájuk nem tud szabadon áramlani. Az ellenőrzéssel és a bizalmatlansággal felőröljük egymást. Ha munkahelyi környezetemben bizalom uralkodik, akkor nem fogok olyan könnyen kiégni. A bizalom olyan erőforrás, amely nem apad el egykönnyen.

Gazdasági életünket ma erősen meghatározza a bizalmatlanság. Mindent ellenőrizni és jegyzőkönyvezni kell. Az orvosok és nővérek, a nevelők és a terapeuták egyaránt azt panaszolják, hogy munkaerejük 30-40%-át a jegyzőkönyvezésre kell fordítaniuk. A jegyzőkönyvek senkinek sem használnak, kizárólag valamely hatóságtól való félelem szüli őket. Ilyenkor vesszük észre, mennyi energiát pocsékol el a bizalom nélküli gazdálkodás. Az emberek és a munka iránti bizalom viszont sok energiát takarít meg.

A belső forráshoz vezető út

A hit elvezet lelkem mélyére – ott pedig olyan forrás buzog, amely soha nem apad ki: a Szentlélek forrása. Ha ebből a forrásból merítek, akkor sosem merülök ki. Ez a forrás azonban nem olyan tank, amelyet megcsapolhatok annak érdekében, hogy teletankoljam egyre nagyobbá váló autóm. Ezzel a forrással csak akkor kerülök kapcsolatba, ha életre váltom a hit magatartásait. Tehát nem meríthetek ebből a forrásból azért, hogy fölfújjam az egómat. Inkább arról van szó, hogy nyitott legyek a Szentlélek befogadására. Ez sokak számára talán túlságosan vallásosnak hangzik, de mindenkin észre lehet venni, hogy mindenben, amit tesz, önmagát állítja-e a középpontba, vagy pedig átáramolhat rajta keresztül valami nála nagyobb. Ez lehet egyszerűen a munkája is: teljesen átadja magát a kétkézi munkának, vagy éppen az irodai munkának. Benne van abban, amit tesz. Átadja magát. Sokan azért használnak el túl sok energiát a munkájuk során, mert nem oldódnak fel a munkában, hanem túlságosan mások elvárásaira pislognak, vagy folytonosan azzal vannak elfoglalva, hogy milyen képet mutassanak magukról. Az az energia, amelyet a színpalak felépítésére fordítanak, hiányzik aztán a munkájukból.

A HIT mindenekelőtt két olyan helyet kínál fel számunkra, ahol kapcsolatba kerülhetünk belső forrásunkkal.

Az egyik az *imádság* vagy a *meditáció*. A meditációban – ügyelve a lélegzésre – keresztülmegyünk minden gondolatunkon és érzelmünkön, a bosszúságon, a félelmeken, az irigységen, a büntudaton, hogy eljussunk lelkünk mélyére. Ott buzog a Szentlélek forrása. A meditáció felfrissít azáltal, hogy ebből a forrásból iszunk. De nem elég csak a meditáció révén kapcsolatba kerülni ezzel a forrással. Napközben is – munkánk vagy valamely nehéz feladat teljesítése közben – el kell képzelniünk, hogy a gondok és problémák alatt ez a forrás buzog. Akkor megnyugszunk, és nem érezzük azt, hogy minden erőnk elhagyott minket.

A belső forrással való kapcsolatba kerülés másik helye a *rituálé*. A rituálé szent helyet és szent időt teremt. Szent az, amit kivontunk a világból. Az a szent idő, amelyet a reggeli és esti rituáléban megélek, hozzám tartozik. Ilyenkor senkinek sincs bejárása hozzám. Ilyenkor fellélegezhetek. És a szent idő kapcsolatba hoz azzal a szent hellyel, ahová az embereknek nincs bejárásuk elvárásaikkal és igényeikkel. Ott nyugalom vár. A szent helyen kényelmesen, védettnek érzem magam. Ott nem állok nyomás alatt. Ott egészen én magam vagyok. Ott nem kell igazolnom magam. Ott egész egyszerűen csak létezhetem. Ha a munkám során egyszerűen én magam vagyok, egészen átadva magam a munkámnak, és egyidejűleg kapcsolatban állok a bennem lévő szent hellyel, akkor nem fogok kiégni. Akkor a munkateher ellenére belsőleg szabad vagyok. Akkor elhagy minden feszültség, és fellélegzem.

Anselm Grün

Forrás: Publik-Forum Extra, 2013/7

