



Kéry Magdolna

A bezöndült lelkiismeret

A lelkiismeretes ember

A lelkiismeret fogalmával ellentétben annak melléknevképzős alakjával, a „lelkiismeretes” kifejezéssel elég gyakran találkozunk a mindennapi életben, sokszor és sokan használják ezt a szót. Hogy közelebb hozzuk magunkhoz a címben foglalt témát, foglalkozunk először a lelkiismeretes emberrel, és emeljük ki négy alapvető tulajdonságot, ami jellemzi:

1. *Jól körülhatárolt, egyértelmű világkép.* Tudja, hol a helye a világban; csak komoly érvekkel áll szóba, nem lehet akármivel megingatni. Például ha véletlenül meghallja a reklámban, hogy mi „a legtöbb, mi adható”, akkor nem kezd lázasan kidolgozni maga számára egy új értékrendet, bár különben igyekszik erejéhez mérten mindenkinek megadni azt, ami a legtöbb.

2. *Jól fejlett feladattudat.* Tudja, mik a világképéből adódó feladatai; szembenéz a tényekkel, ezekből értelmesen következtet, feladatait rendszeresen egyeztetni céljaival (ezt úgy is mondják, hogy céltudatos). Megjegyzem, az, hogy a cél nem szentesíti az eszközt, eleve benne van az értékrendjében, tehát annyira látszik céltudatosnak, amennyire az eszközei megengedik. Egy bezöndült lelkiismeretű ember például nem támogatja egy új autópálya megépülését, még akkor sem, ha ezt környezetvédő beruházásnak állítják is be a hivatalnokok, sőt, még ha netán saját egyéni érdekei is ezt sugallnák.

3. *Erős felelősségérzet.* Kötelességként éli meg a meglátott feladatok megoldását; számára nem az a dolgok elintézési módja, hogy „ha más nem csinálja, akkor én minem csináljam” (birkaszellem). Értékrendjével összeegyeztethetetlen, hogy „egy fecske nem csinál nyarat”. Ha neki a lelkiismerete azt diktálja, hogy repülni kell, akkor nekiindul, akárhányan akarják is lebeszélni róla. – Kis kitérő: ha a közmondás értelmében másra várunk, hogy elkezdje, akkor lehet, hogy nem is annyira akarjuk a dolgot. Ilyenkor mielőbb meg kell vizsgálnunk az értékrendünket, hogy valóban úgy gondolunk-e még most is az adott témában, mint régen, amikor erről a dologról elviekben már döntöttünk. Persze előnyösebb, ha a fecskék minél inkább egyszerre indulnak, így jobban tudják támogatni egymást. Valamelyiknek azonban mindenképpen el kell indulnia, mert különben az egész társaság látja kárát.

4. *A meglátott jóhoz való ragaszkodás,* akár áldozatok árán is. Itt szintén megemlíthetjük, hogy a lelkiismeretes ember értékrendjével összeegyeztethetetlen egy másik közhely, miszerint „széllal szemben nem lehet pisilni”. Lehet, hogy az egész a nyakába csorog, de a pisiléstől nem lehet eltántorítani.

A lelkiismeret meghatározása

(Értelmező Kéziszótár)

1. Az egyénnek saját magára vonatkoztatott erkölcsi tudata, illetve az önmagától megítélt erkölcsi állapota.

2. Az az erkölcsi érzék, amellyel valaki saját tetteit és gondolatait megítéli.

Más szavakkal megfogalmazva, hogy mondandóm a következőkben érthetőbb legyen: az egyén saját magára vonatkoztatott erkölcsi tudata megfelel annak az erkölcsi értékrendnek, amelyet az ember magáénak vall; az erkölcsi érzék pedig mindazon módszerek, eszközök összessége, amelyeknek a segítségével az ember megállapítja, megítéli, hogy egy adott helyzetben mennyire gondolkozott, beszélt vagy cselekedett saját erkölcsi értékrendjének megfelelően, vagyis milyen volt az ő aktuális erkölcsi állapota.

A személyes erkölcsi értékrend

Mi kell ennek felállításához?

1. A világmindenség, azon belül a földi természet rendjének az egyén képességeihez mért és az emberiség jelenlegi tudásának megfelelő megismerése; világkép kialakítása. Ennek módszere a tanulás, az ismeretszerzés.

2. A magam helyének megkeresése a fenti rendben; egyéni felelősségem felismerése. Ennek módszere az életelmélkedés.

3. Tennivalóim meghatározása (életfeladatok); a feladatok rangsorolása. Ekkor jó hasznát vehetem a belém nevelt feladattudatnak. Az életfeladatok meghatározásának módszere szintén az életelmélkedés.

Az erkölcsi értékrend tartalma

Az ember értékrendjét a bolygói és az egyéni boldogságra törekvés közötti kompromisszumkeresés eredményei határozzák meg. Ha csak az egyik fajta igyekezet van jelen meghatározó módon, abba rendszert beletörök a bicskánk. Ha, mondjuk, kizárólag a mások boldogulásán fáradozom, akkor előbb-utóbb nem bírom ezt az áldozatot sem testileg, sem lelkileg. Például azok a városban felnőtt, világbővítő szándékú fiatalok vagy akár idősebbek, akik csapat-paport odahagyva, elvonulva élnek egy vidéki tanyán, és nem készültek föl erősen lelkileg és fizikailag egyaránt az életkörülmények ilyen mértékű megváltoztatására, nem bírják huzamosabb ideig ezt az életmódot. Egy másik példa, amikor valaki a Föld élővilága, vagy akár csak a körülötte élők egészségének érdekében lemond az autóhasználatról, ennek ellenére mégis megpróbál olyan életmódot folytatni, mintha lenne gépkocsija. Mesebeli királyfira tervezi a napirendjét: „hipp-hopp, ott legyek, ahol akarok” – vagyis annyi feladatot vállal, mintha rendelkezésére állna egy autó, amely egyik helyről a másikra viszi. Sokszor még tán lelkiismeret-furdalása is van, mert nem tud annyi „hasznosat” tenni, mint a sok-sok királyfi körülötte. Ebbe egy idő múlva bele lehet rokkanni.

Természetesen ezzel nem azt szerettem volna mondani, hogy egy városi ember ne költözzön falura, tanyára, vagy aki hozzászokott a gépkocsihasználathoz, az ne

váltson át a tömegközlekedésre, gyaloglásra, kerékpározásra. Éppen hogy erről van szó. Váltanunk kell, de tudnunk kell, hogy ennek mi az ára, milyen következményekkel jár, és a tőlünk telhető módon föl kell ezekre készülnünk.

Az erkölcsi értékrend másik szélsőséges tartalma, ha önző módon csak a magam vagy az enyéim (akár szellemi, akár fizikai) boldogságát keresem, és a többiekkel kizsákmányolom, legyen az élő vagy élettelen társunk a világban. Ugy gondolom, mindnyájunk számára egyértelmű, hogy az ilyen erkölcsi beállítódás ellentétekhez, viszályokhoz, ökológiai katasztrófához vezet.

Az Élet él, és élni akar – mondta Ady, és ebbe most beleérttem a saját életünket, a körülöttünk lévő élő és élettelen dolgokat is. Hagyjuk élni, vagy vegyük el? – ezt a döntést minden pillanatunkban meg kell hoznunk, egész életünk során. Nem eshetünk bele egyik végletbe sem, és ezt a mindennapok tapasztalatából tanulságként le kell szűrni. Azt a következtetést is levonhatjuk azonban a gyakorlatból, hogy mivel a dolog természetéből eredően az önzésre nagyobb a hajlamunk (térben és időben egyszerűen hamarabb és erőteljesebben érzékeljük a saját testünket és gondolatainkat), az önzetlenségre jobban oda kell figyelni. Minden pillanatunk egy az önzés és az önzetlenség közötti kompromisszumos döntés eredménye. Akár rutinosan, oda sem figyelve, akár vért verítékezve hozzuk meg ezeket a döntéseket, mindenképpen lelkiismeret, ezen belül értékrend, ezen belül elmélkedés szükséges hozzá. Ez a szellemi munka nem spórolható meg, nem szabad árukapcsolással adni-venni egymástól (pl. árukapcsolást fejez ki az az előítélet, amely szerint az elmélkedés csak a vallásos emberre jellemző), és nem kényszeríthető rá másokra, csak a tiszta érvelés módszere alkalmazható.

Az alapvető erkölcsi értékrendnek egyetemesnek, minden ember által elfogadhatónak kell lennie: ez egy „közös nevező”, ahogyan azt Bulányi Gyurka bácsitól hallhattuk. Ő a jézusi evangéliumok tanulmányozása során összegzett „három 'sz'-ben” látja a közös nevezőt: szelídség, szolgálat, szegénység – ami együtt is egy 'sz', a szeretet –, és úgy tudom, hozzávetve még a környezetvédelmet, mert arról közvetlenül nem szólnak az evangéliumok. Simonyi Gyuszi pár évvel ezelőtt úgy fogalmazott Ökológia és erőszakmentesség (Mit tehet a kisember?) című előadásában, hogy az ember erkölcsi értékrendjének három sarokköve van: igazságos elosztás, környezetvédelem és a tudatos népességszabályzás. Mindez gazdaságilag az ökoszociális piacgazdaság keretei között lenne (úgy vélem, itt a schumacheri közgazdaságtanra gondolt), és tömeges megvalósulása elvezetne a tartós, és akár az egész világra kiterjedő békéhez. Döry Pista pedig azt állította az Immanens etikában, hogy mindaz, amit itt elmondtam az értékrend tartalmával kapcsolatban, az a lét törvényeiből kikövetkeztethető. Szeretném még hozzátenni azt is, amit egykori kántorképzős hittantanárom mondott erről: Szeretet = akarom, hogy élj!

Erkölcsi érzék

Erkölcsi állapotomat az erkölcsi érzékemmel ítélem meg. Ez az érzék – vagyis hogy észreveszem: rossz fát, illetve jó fát tettem, teszok vagy fogok tenni a tüzre – lehet hosszantartó is, de lehet egy tudatalatti, villanásnyi megézés is. Ha az elsőről, a hosszabbikról van szó, akkor azt általában önvizsgálatnak, lelkiismeretvizsgálatnak szoktuk nevezni, ha rövidebb, ez az önmagunkról történő ítéletalkotás, akkor a jobbik énemről,

Isten szaváról, a bennünk lakó kisbíróról, a lelkiismeret megszólalásáról szoktunk beszélni.

Annál hamarabb tudom helyesen megállapítani az erkölcsi állapotomat, minél többet gyakorlom a lelkiismeret-vizsgálatot. Vagyis kialakul a rutinom gondolataim, szavaim és cselekedeteim megítélésében. Úgy is mondhatjuk: egyre gyakrabban szólal meg a lelkiismeretem. Ez két oldalról is veszélyt rejt magában. Egyrészt így az ember könnyen felszínessé válhat, „immunis” lesz a saját maga által kifejlesztett erős önkritikával szemben; másrészt ez a rutinos önkritika esetleg tartós és kóros büntudathoz, önmarcangoláshoz vezethet. Ezért akármilyen profi módon ítélem meg a saját, illetve mások cselekedeteit, a világban folyó történéseket, a hosszabb időt igénylő erkölcsi „érzéknek”, a lelkiismeret-vizsgálatnak is meg kell hogy legyen a helye az életben, azt is rendszeresen kell gyakorolnom.

Például itt van a multilevel-marketing cégek és biztosítók esete. Mondjuk, ha én környezettudatos vagyok, akkor úgy gondolom, nem állhatok be közéjük, hiszen ők azt várják ügynökeiktől, hogy megoldozzák a potenciális vevőt, és ha nincs szüksége a portékára, akkor kimutassák, hogy igenis, szüksége van rá. Sőt, ha megtudják, hogy az „áldozatnak” környezetvédelmi aggályai is vannak, akkor rövid úton kiderítik, hogy ez a legkörnyezetkímélőbb termék, a leginkább környezetbarát technikával eladva, és persze a legolcsóbb is. Mindezeket megfejelik a mesés jövedelem ígéretével, és szegény környezetvédelemre hajlamos gyese anyuka, ha nem gondolja át, ha nem tart lelkiismeret-vizsgálatot, hogy beleillik-e értékrendjébe ez a fajta tevékenység, hamarosan átlényegül a rokonait, barátait és ismerőseit szinte csak potenciális vevőkként kezelő ügynökké. Alkalmam volt megismerni „halászó” módszerüket, mert mint főállású anyát, engem is rendszeresen megkörnyékeztek ajánlataikkal.

Erkölcsi érzékünk kimunkálásához nagyban hozzásegítenek még családunk, baráti közösségünk tagjai, és ha van(nak), a lelki tanácsadó(i)nk. Ők mint referenciaszemélyek folyamatos visszajelzéseket adnak elveinkről és gyakorlatunkról.

A lelki élet alapvető eleme az elmélkedés

Az elmélkedés az erkölcsi értékrend és érzék, vagyis a lelkiismeret kialakításának és ápolásának elengedhetetlen, de nem egyedüli eszköze. Lehet egyedül és ketten, vagy több emberrel együtt végezni.

Két fő tartalmi része van:

1. *Lelkiismeret-vizsgálat*, amely a múlt tényeinek megállapításából, az ok-okozati összefüggések felderítéséből – lásd pszichoanalízis –, az eredménynek az értékrenddel történő egybevetéséből áll. Az önvizsgálatban segítenek az egyedül vagy lelki tanácsadóval, közösségben, esetleg könyv alapján készített lelkiismeret-vizsgálati szempontok, és az e szempontok alapján írt lelkítükör. Ez tulajdonképpen az életelmélkedésben felállított értékrendnek és a hozzá tartozó életfeladatoknak az aprópénzre váltása.

Mondok példaként néhány főbb szempontot, melyeket kedvükre és magunkra szabottan tovább lehet részletezni: Otthoni energiafogyasztás: – Fűtés – Víz – Melegvíz – Elektromos áram – Hulladék – Berendezés – Vásárlás – Munka – Közlekedés – Tanulás – Tanítás stb.

A szempontok alapján mindenki elkészítheti a maga részletes lelkítükörét. Például ilyen kérdések lehetnének benne:

Ha fáztam, akkor jól felöltöztem-e, vagy még jobban befűtöttem? Odafigyeltem-e, hogy a fürdővízzel öntsem le a WC-t? Pohárral mosok fogat, vagy csorgatom a vizet? Ingerülten, vagy békésen érvelve próbáltam gyermekeimet rávenni a melegvízzel (fűtéssel, vízzel...) való takarékoskodásra? Ha ingerült, ideges voltam, akkor annak mi volt az oka? Hogyan lehetne ezt az okot kiküszöbölni? Kényelemből, vagy rosszul tervezett idő miatt használtam többet a porszívót? Lusta voltam-e a komposztba rakni, ami odavaló? Írtam-e bevásárlócedulát? Vittem-e szatyrot, hogy az eladó ne adjon nylonzacskót? Barátságosan, de hatékonyan és röviden elmondtam-e neki az érveimet, hogy miért teszem ezt? Megbeszéltük-e otthon, hogy a vásárolni tervezett háztartási gép előállítás, működtetése milyen környezetterheléssel jár? Munkámmal a meglátott jó elterjedését segítem-e elő? És így tovább... (Sokat segít a Zöldköznap kalauz c. könyv.)

A lelkiismeret-vizsgálathoz tartozik, de időben lehet, hogy eltolódik a következő négy dolog: a) a helyes cselekedetek magamnak való elismerése (ez fontos a megerősítés szempontjából); b) a bűn bevallása annak, akit illet; c) bocsánatkérés attól, akit illet; d) a bűn vagy tévedés jóvátétele.

2. *Tervezés*: értékrend alapján történik, napi, heti, éves, alkalmi.

Az elmélkedésbe befér ezenkívül bármi, aminek kifejezett erkölcsi tartalma van (éneklés, felolvasás, játék stb.). A formákat rugalmasan kell kezelni, mert a lényeg az, hogy a két fő tartalmi rész meglegyen, a többinek az a szerepe, hogy elősegítse, motiválja az említett két dolog létrejöttét. A forma szolgálhat megtartó erőként, de ne ragaszkodjunk hozzá mindenáron (szelíden erőltetni lehet, néha kell is).

A lelkiismeret (értékrend, érzék, állapotfelmérés) kialakításához és ápolásához szükséges eszköztár

1. *Tanulás* (elsősorban példa alapján, családban, iskolában, vagy önálló módon, szóban és írás útján, tárgyi emlékek segítségével stb., folyamatosan: a jó környezet holtig tanul).

Számomra tanulás volt például az eldugott kis viharoskőbéli falvakban történő nyaralás, amikor az egyszerű magyar parasztok életének részese voltam. És hiába telt el azóta három évtized, most is sokszor elgondolko-

zom az ottani tapasztalatok kapcsán, hogy tulajdonképpen mire is van szüksége az embernek az életben. Sok minden kipotyog a listából, és ez erőt ad ahhoz, hogy továbbra is bolygói módon igyekezzem gondolkodni és alakítani az életemet. Azonkívül arra indít, hogy tanuljak.

Fejlett technikákkal és fejletlen erkölcsünkkel ma már úgy el- és összekutyultuk az életet, hogy tanulás, ismeretszerzés nélkül nagyon elszúrhatjuk a dolgainkat. A tanuláson nemcsak a szaktudományok alapismereteinek megszerzését értem (mondhatni: a gimnáziumi tananyagot), hanem az ezekre épülő összefüggésrendszerket („tudományköziséget”), az egészben való gondolkodást is. Mivel a folyamatok bolygói méretűek, a gondolkodásnak és a cselekvésnek is azzá kell válnia. Ne csak a tőkések, az ember és természet kirablói gondolkoznak így, hanem a jóra való emberek is. Az előbbiek bolygói gondolkodásmódjára csak egy példa, a reklám. A mi jóra valóságunknak túl kell nőnie az ő ravaszságunkon. Ehhez pedig a jó szándék kevés. Több kell, az értelem. Persze az értelem sem ér semmit, sőt, káros is a jószándék nélkül.

2. *Életelmélkedés* (lelkigyakorlat) Évente javasolt tartani, hosszabb időt igényel. A három nap a bevált időtartam, mert egy nap kell a lecsituláshoz, egy a hatékony munkára, egy a visszazökkenésre, a feladatokra való fölkészüléshez.

3. *Heti elmélkedés*. Ez a mindennapok által összekuszált sorok rendezéséhez kell, tapasztalatok szerint átlagosan 2-3 órát vesz igénybe.

4. *Napi elmélkedés*. Nagyon változó, átlagban este fél óra, reggel negyed óra; ha lehet, a nap derekán is legyen pár perc, negyed óra.

5. *Lelki tanácsadó* (referenciaszemély). Ismernünk kell az értékrendjét, hiteles életét. Ez szükséges ahhoz, hogy alapja legyen a tekintélyének előttünk. Biznunk kell ítéleteiben, de vakon még így sem követhetjük tanácsait.

6. *Közösség*. Tagjai fizikailag és lelkileg is segítik egymást. (referenciacsoport). A közösségnek fizikai és lelki fokozatai vannak: szellemi-lelki közösség (például a Bokor egésze, vagy egyes emberek Prakash-sal és társaival való kapcsolata), összejáró közösség (a Bokor csoportjai), egymás közelében lakók, együtt dolgozók, és végül az együtt lakók közösségei. A leghatékonyabban és legkörnyezetkímélőbbben biztosan az együtt lakók, a kommunában élők tudnak csinálni bármit is. Úgy gondolom, ezt a fajta közösséget spontán kialakulással, szerves fejlődéssel, illetve messzemenően azonos értékrenddel lehet csak megvalósítani. A szerves fejlődésen azt értem, hogy a kommunába lépők előzőleg eléggé jól ismerjék egymást (huzamosabb közelben lakás, egymás értékrendjének és gyakorlatának ismerete).

A végére hagytam, ennek ellenére a leghangsúlyosabb mozzanata lelki éltünknek: *a család*. A velük együtt történő elmélkedés, az egyéni elmélkedések együttes megbeszélése külön időt igényel. A házastársal és a gyerekekkel folyamatosan kommunikációs közösségben kell élni. Az élő párkapcsolat, az élő szülő-gyermek kapcsolat egyik legfontosabb eleme a rendszeres verbális kommunikáció, a beszélgetés. Ha ez kialakul, és mégis időnként elmarad, az ember lelkiismeretében rögtön megszólal egy ébresztőóra, amely jelzi, hogy nem rendben folynak a dolgok, baj lehet, ha nem pótoljuk mihamarabb a beszélgetést, nem vesszük föl az elhagyott szálakat.

(Folytatjuk)

A teremtmény imája

<i>Aki az öröklét folytonosságából az időt alkottad akí a végtelen térből e világnak határát kjszabtad;</i>	<i>égyetlen, öröktől örökké létező; kelő s múltó élték megszámolhatatlan sokaságainak teremtő fölsége;</i>
---	--

*van-e millszekundum,
tűhegy-parányi pont
örök végtelenben,
hol ne lénnél jelen
minden időn, térén
át nagy fölségéddel?*

Nádašpétér