

# Életgyónáshoz

- **Életrendezés**
- **Nemes Ödön jezsuita atya gondolatai**

## **Alapelvek**

A kapcsolataimban, élethelyzeteimben, testi-lelki betegségeimben, kudarcaimban tapasztalt nehézségeimet, ne tekintsem **problémának**, amit minél előbb ki kell küszöbölnöm életemből, hanem **misztériumnak**, amit lassanként bizonyos mértékig meg tudok érteni, kezdek értéket találni benne, és apránként látom, Isten miért nem akadályozta meg.

Ha hinni tudok abban, hogy Isten jó, megtalálom hozzáállásomat nehézségeimhez, sebeimhez.

Vannak nehézségek és sebek, amelyek a legmeghittebb és legmélyebb kapcsolatokból származnak. A feszültségek feloldásának két síkon kell történnie: a **kölcsönös megbocsátás síkján és a gyógyítás síkján**.

## **Mit jelent az, hogy megbocsátok?**

Valakinek megbocsátani annyit jelent, hogy függetlenül attól, ő mit tett, mit mondott vagy mit hanyagolt el, én az illető személlyel nem akarom megszakítani a kapcsolatot, ezért megbocsátok neki. Ez más szóval annyit jelent, hogy szabad elhatározással őt továbbra is **ingyenesen szeretem**.

**A megbocsátás akarati elhatározás** a szeretetkapcsolat továbbfolytatása érdekében. Ha megvan bennem ez a szabad elhatározás, tudok az illető személyért imádkozni, nem akarok neki semmi rosszat, köszönni is, beszélni is tudok vele továbbra is, még akkor is, ha ő haragot mutat. El tudok menni hozzá, írásban vagy szóban bocsánatot tudok kérni, még akkor is, ha azt érzem, hogy nekem volt igazam. Meg tudom mondani, hogy sajnálom az összeütközést, a részemről is elhangzott szeretetlen kifejezéseket.

Ha társam megbocsát nekem, örülök és visszaállhat a régi kapcsolat. Gyakran előfordul azonban az is, hogy a kölcsönös megbocsátást követően mindkettőnk szívében még fájó seb marad. Még inkább érzem a fájdalmat a szívemben, ha társam nem bocsát meg. **Nekem is, neki is gyógyulásra van szükségünk. A megbocsátás az akarati síkon, a gyógyulás viszont az érzelmi síkon történik.**

Fontos belátnom, hogy a gyógyulás nem történik meg magától, pusztán az idő múlása nem hoz gyógyulást. Egy-két baráti szó nem jelenti, hogy a gyógyulás megtörtént. Nem szavakra van szükség, hanem egy folyamatra, aminek minden lépését meg kell tenni ahhoz, hogy valódi gyógyulás történjen. Az igazi gyógyulásra vágyakozni kell, imádkozni és dolgozni kell érte. De ami még talán ennél is fontosabb: meg kell nyitnom a szívemet újból a sebezhetőségig. Ugyanakkor bízzam abban, hogy társam is vágyódik igazi gyógyulásra.

A gyógyulás folyamatában elindulni, azt végigjárni, kockázatot jelent. Újból találkozhatok visszautasítással, megnemértéssel. Nem szabad elvárásokkal elindulni a gyógyulás felé. Alapvető beállítottságomnak olyannak kell lennie, hogy **nem a sebre, hanem a nekem fontos személyre irányítom gondolataimat**, és mindent **kapcsolatunk szemszögéből** nézek. Ha lehetséges, mindketten végigjárjuk a megbocsátás és gyógyulás folyamatát, ha azonban ez nem lehetséges vagy nem ajánlatos, akkor egyedül is lehetséges és szükséges nekivágni a gyógyulás folyamatának.

*A gyógyulás, a szükséges megváltozás folyamatának első lépése abban áll, hogy beismerem, gyógyulásra és változásra van szükségem:*

## **1. Belátom-e, elismerem-e, hogy változásra, gyógyulásra van szükségem?**

A következő jelek arra mutatnak, hogy erre szükségem van:

- Gyakran tapasztalok feszültséget, mélyen elásott haragot.
- Ki nem sírt könnyeim elsomorítanak.
- Erős félelmekkel találkozom, gyakran vagyok elégedetlen.

- A seb miatt zárkóztam le, sajnálom magamat.
- Ha elcsendesedem, visszatérő fájdalmaim vannak. Gyerekkori sebeim még most is fájnak, és tudom, hogy helytelen irányba befolyásolnak. Régi sebeimből tört kovácsolok, és azzal megsebzek másokat.
- Alapvetően nem vagyok megelégedve önmagammal.
- Túl sok a félelem és bizonytalanság bennem.
- Nem tudok kockáztatni fontos és értékes dolgokért.
- Nehéz elfogadnom Isten és mások szeretetét, bizalmát.
- Nehéz másokat szeretnem.
- Emberi tekintetek annyira befolyásolnak, hogy nem tudom megtenni azt, amit valójában tenni szeretnék.

Ha ezekből a jelekből beismerem, hogy változásra vagy gyógyulásra van szükségem, akkor fel kell ismerem, hogy milyen területen van szükségem változásra, miben kell gyógyulnom.

### ***Életünk gyógyulásra szoruló tényezői:***

**Életkörülményeink:** családi, munkaköri, környezeti, társadalmi és anyagi tényezők.

- Különböző kisebb-nagyobb testi vagy lelki betegségek.
- Szeretteink halála, ha azt még nem dolgoztunk fel, nem gyászoltuk meg.
- Kiseb-nagyobb gyengeségek: fizikai vagy szellemi korlátozottság, múltbeli kudarcok, elmulasztott lehetőségek stb.

**Kapcsolataink:** rokonok, barátok, munkatársak és alárendeltségi viszonyaink.

### **Csoportok és kisközösségek**

**Végül Istennel való viszonyunk (helytelen istenkép). Az állandóan visszatérő kérdés: "Miért engedte meg az Isten?",** erre a kérdésre vezethető vissza: "Ha jó az Isten, miért nem akadályozta meg?"

*Ha valamelyik területen rendezetlenségre bukkanok, felmerül a kérdés:*

### **2. Megvan-e bennem a vágy arra, hogy Isten megváltoztasson, gyógyítson?**

Vágyam lehet határozott és erős, lehet gyenge, vagy talán még nem tudom kimondani, hogy valóban vágyom változásra, gyógyulásra, csak annyi tudok mondani, hogy vágyom arra, hogy valamikor valóban vágyódnai tudjak. Vágyam erősségére az mutat rá, hogy

- látni tudom-e képzeletben megváltozott, meggyógyult magamat.
- ha eddig sajnáltam vagy sajnáltattam magamat, abba tudom-e hagyni ezt a magatartást.
- hajlandó vagyok-e elindulni egy hosszú folyamatra, a változás, a gyógyulás érdekében.

*Ha úgy látom, hogy megvan bennem a vágy a változásra, gyógyulásra,*

**3. Írok egy imát saját szavaimmal. Ebben világosan kifejezem vágyamat a változásra, gyógyulásra,** beismerem, hogy saját erőből képtelen vagyok erre, és kérem Istent, hogy valósítsa meg a változást, gyógyulást életemben.

- Minden nap elmondom ezt az imát, ha kell, a padlón fekvé.
- Alátámasztom kérésemet olyan önmehtagadással, amellyel minden nap találkozom életemben.
- Az önmehtagadásnak egyik legfontosabb formája az életem rendezése: elegendő alvás, testmozgás, rendszeres, tápláló étkezés, szükséges felüdülés, minden nap személyes ima, nem túlfeszített munka, fontos kapcsolatokra rendszeresen elegendő időt fordítok.
- Másokat is megkérek, hogy imádkozzanak értem.

*A minden nap elmondott ima ébren tartja bennem a vágyat a változásra, gyógyulásra és a bizalmat is, hogy Isten belép életembe, hogy megváltoztasson és meggyógyítson. Ehhez azonban arra is szükség van, hogy őszintén minden feltárjak Jézusnak. Ezért*

**4. Levelet írok Jézusnak, amiben leírom gondolataimat és érzéseimet a változással, gyógyulással** kapcsolatban. Erre a levélre megírom Jézus válaszát, ami azt jelenti, hogy levelet kapok attól a Jézustól, akit én ismerek.

- 15-20 percnél tovább nem írok. Ha szükséges, egy idő után újra neki kezdek. Addig folytatom, amíg mindent el nem mondtam Jézusnak.
- Miután levélben mindent megosztottam vele, megírom Jézus válaszát is, amiben ő kifejezi, mit gondol és mit érez leveleimmel kapcsolatban.

*A változás és gyógyulás érdekében szükség van még a következő lépésre is:*

## **5. Ha az a változás, a gyógyulás, amire vágyom, kapcsolatban van egy személlyel, eseménnyel, helyzettel, munkahellyel stb., írásban képzeletbeli párbeszédet folytatok.**

- Ha egy személlyel történik a párbeszéd, leírom egy-két szóval azt, amit élettörténetéből (születési körülményei, családja, neveltetése, jelenlegi helyzete) ismerek.
- Majd elkezdődik az írásbeli párbeszéd, amely mindig két síkon, a gondolatok és az érzések síkján, történik: amint leírtam egy gondolatot, rögtön leírom a gondolattal kapcsolatos érzéseimet is.
- Egy-egy bekezdésre társam azonnal „válaszol”: megosztja velem gondolatait és érzéseit aszerint, ahogy azt én elképzelem. Az ő válaszait más színű tollal írom le.
- 15-20 percnél tovább nem szabad írni, mert az érzelmi síkon történő kommunikálás minősége sérül. Ha úgy érzem, hogy több időre lenne szükségem ahhoz, hogy mindent kiírjak magamból, hosszabb idő elteltével ismét elkezdhetek írni.
- Az írásbeli párbeszéd után, ha szükségét látom, képzeletben is elbeszélgetek azzal a személlyel (helyzettel). Elmondom neki az írott párbeszéd alatt szerzett tapasztalataimat. Ajánlatos képzeletben elmenni hozzá, találkozni vele és elbeszélgetni a történetekről.
- Ha egy helyzettel, munkahellyel van nehézségem, akkor azt megszemélyesítem, és úgy folytatok vele párbeszédet, mintha élő személy lenne.
- Vannak, akiknek az élet „választútjaival” vannak nehézségeik. Például: „Most ezen a pályán vagyok, de ha a másikat választottam volna, minden másképp lenne.” Ilyen esetben a nem választott „út”-tal kell párbeszédet folytatni a fent említett módon.

*Az írásban folytatott párbeszéd után lehet, hogy ismét fájni kezdenek a régi sebek, és erősebben hatnak a régi nehézségek. Ilyenkor fontos, hogy imában ismét Jézushoz forduljak:*

**6. Képzelettel imádkozom:** képzeletben nézem magamat, amint szenvedek, kesergek, és szemlélem a kereszten függő Jézust.

- Látom a keresztre feszített Jézust: ő is szenved, én is szenvedek - együtt vagyunk. Képzeletben mozgok a két kép között: Jézus a keresztfán és én, amint szenvedek. Addig folytatom az ide-oda mozgást, ameddig a két kép összeolvad.
- Átadom sebeimet Jézusnak, tőle kérem a gyógyulást, nem magamat akarom gyógyítani. Imámban azt is kérem tőle, hogy világosítsa meg értelmemet, lágyítsa meg szívemet, hogy érezni tudjam gyógyító szeretetét, és el tudjam engedni sebeimet.

*Jézus gyógyító érintése után vele együtt szembe kell néznem azzal, hogy életem milyen területeit kell rendeznem, miben kell megváltoznom. Ehhez ismernem kell életem „forgatókönyvét”, és vágyódnom kell arra, hogy megtervezzem a szükséges lépéseket ennek megváltoztatására.*

## **7. Életem forgatókönyvének átírása**

Mindenki „forgatókönyve” szerint él, ennek megfelelően gondolkodik, érez és cselekszik. Ez a forgatókönyv különféle események, hatások alatt íródott. Fontos beismernem, hogy ezt **én írtam**, ezért vagyok képes átírni azt Isten kegyelmével, ha vágyódom arra, hogy változás, gyógyulás történjen életemben.

- Berögzött szokásaimat, megszokott gondolkodás- és cselekvésmódomat tudatosítom, felelősséget vállalok ezekért amennyiben rajtam múltak, és világosan döntök amellett, hogy Isten erejével megváltoztatom azokat.
- Egy üres lapot középen elfelezek, bal oldalán, sorban leírom, hogyan viselkedtem, hogyan gondolkodtam és éreztem különösen azon a téren, ahol változásra van szükségem, vagy gyógyulni szeretnék. A jobb oldalon pedig melléje írom, miben akarok másképpen gondolkodni, hogyan akarok viselkedni, hogyan tervezem ezután életemet.
- Írás közben arra gondolok, milyen gondolkodási és cselekvési mód származik visszatérő fájdalmaimból, feszültségeimből, elásott haragomból, félelmeimből, elégedetlenségeimből, ki nem sírt könnyeimből, zárkózottságomból és bizonytalanságaimból.
- A forgatókönyv átírása nem történik egyszerre, valószínűleg több alkalomra van szükségem.
- Amikor úgy érzem, hogy most már mindent leírtam, elviszem imában Jézushoz. Kérem, hogy ő változtassa meg eddigi viselkedésemet, gondolkodásomomat. Ezt egy rövid imában is összefoglalom, és azt minden nap elmondom.

*Valószínű, hogy életem forgatókönyvének átírása hosszabb időt vesz igénybe. Amennyiben már világos lett, hogy miben, hogyan kell megváltoznom, Isten erejével ajánlatos előre, a jövőbe is tekinteni:*

## 8. Igent mondok a jövőmre

- Képzetelem segítségével felidézek életemből egy pillanatot vagy folyamatot, amikor igazán boldog voltam, amikor éreztem, hogy szeretnek, amikor tudatában voltam annak, hogy Isten és ember szemében értékes vagyok, számítanak rám, meghitt, tartós kapcsolatban tudok lenni Istennel és emberekkel, valóban szabadon tudtam dönteni, és kreatívnek éreztem magam.
- Töreksem arra, hogy csak egy tapasztalatot válasszak ki, amely akkor segített abban, hogy „igent” mondjak az életemre: a múltamra és az ismeretlen jövőre is.
- Képzetelem segítségével újra megtapasztalom azt a pillanatot, vagy átélem azt a folyamatot, ízlelgetem azt a tapasztalatot, képzeletben ismét jelen vagyok azon a helyen.
- Átélem, hogy ismét „igent” tudok mondani az életemre: múltamra és egész jövőmre.
- Lehetséges, hogy ebben a tapasztalatban meghallom Jézus hívását is, hogy másokért élő ember legyen belőlem.
- Minden elmondok Jézusnak, amit tapasztalok ebben az imában.

*Ha „igent” tudok mondani jövőmre, könnyebb kincseket találni múltamban, még sebeimben is, és nehézségeimben is. Ez a lépés eleinte talán nehézkesen megy, de ha kérem Isten kegyelmét, segítségét, a tőle kapott erővel elindulhatok a kincskereső úton.*

## 9. Naplóvezetés, kincskeresés

- Elkezdek írni egy naplót arról, hogy milyen értéket találok nehézségeimben, sebeimben életem folyamatában. Lassan felismerem életem folyamatában a nehézségek és sebek közepette Isten gondviselő szeretetét. Ez a felismerés Isten ajándéka, nem az én erőfeszítem gyümölcse. Kérem, hogy ő avasson be életem misztériumába, hogy láthassam az ő elgondolását életemről.
- Isten megmutatja nekem, hogy miért nem akadályozta meg azokat a nehézségeket, sebeket. Lassan kibontakozik előttem, hogy Isten mindent a javamra fordít. Először életem fordulópontjaira irányítom figyelmemet, és kérem Isten, hogy azokról mondja el nekem gondolatait. Felismerem, mennyire velem volt Isten ezekben a fontos eseményekben, amelyek talán akkor nagyon nehezek voltak, de most már látom, mennyire fontos szerepet játszottak életem folyamatában.
- Naponta leírom, mit fedeztem fel. Igyekszem jobban felismerni felelősségemet, mert látom mit tettem, mit hanyagoltam el, mennyire igyekeztem úgy felelni a kapott kihívásokra, ahogy Isten óhajtotta. Mindezt az Istennel való kapcsolatomból szemlélem: miben segített vagy akadályozott magatartásom Istennel való kapcsolatomban kiépítésében.
- Vállalom a felelősséget hanyagságaimért, de hálát adok azért, amikor Isten kegyelmével helyesen tudtam viszonyulni.
- Ahogy folytatom a naplózást, érzem, hogy nyitottabb tudok lenni Isten felé. Tapasztalom, hogy szól hozzám életem folyamatának misztériumában. Jobban felismerem szerető, személyes gondoskodását. Rádöbbenek, hogy van egy határozott irány, amely felé Isten vezet engem. Lassan felismerem hívó szavát, a küldetését, amit nekem szán, és kér, hogy szabadon válaszoljak neki.

*A kincsek felfedezése természetesen vezet a hálaadáshoz.*

## 10. Hálaadás

Ez a hálaadás történhet személyes imában, de ajánlatosabb kifejezni a hálát Jézusnak írt szeretetteljes levélben, amire ő választ is ad, hiszen velem együtt járta a gyógyulás, a változás útját. A levélben írhatok a felfedezett kincsekről, vagy használhatom az alábbi listát, ha találok ott valamit, ami kifejezi jelenlegi állapotomat:

- Ismét tudok imádkozni, érzem Isten jelenlétét életemben és gondviselő szeretetét a történeteken keresztül.
- Jobban tudok pihenni, több a nyugalom, az öröm, a béke és a remény a szívemben.
- Érzem, hogy az átélt nehézségek és szenvedések elősegítették szabadságomat, elmélyítették kapcsolatomban Istennel és embertársaimmal.
- Belátom és érzem, hogy a kapott sebek nem voltak értelmetlenek: miattuk "belülről" tudom átérezni mások szenvedését, és ezért Isten kezében jó eszköz lehetek szenvedő testvéreim számára.
- Mivel értéket találtam sebeimben, a szenvedésben és nehézségeimben, csökkentek félelmeim, jobban át tudom adni magam Istennek, szeretett barátainak és közösségemnek.
- Tapasztalom, hogy érzékenyebb lettem mások szenvedése iránt, és jobban tudok sorsközösséget vállalni azokkal, akiknek nehéz az élet.
- Még testi közérzetem is jobb lett. (A betegségek, nehézségek 65-75%-a lelki és pszichológiai eredetű).

- Hálát tudok adni a törtétekért, mert látom, hogy a begyógyult sebek milyen sok jót hoztak életembe.
- Több erőt és bátorságot érzek a jövőmmel kapcsolatban, mert felfedeztem keserves tapasztalataim helyét és értelmét életem folyamatában, fejlődtem és érettebb lettem.
- Új, nehezebb dolgokra örömmel tudok vállalkozni. Tudok kockáztatni, már nem félek a sebektől, tudom, hogy azok tudnak ragyogni. A kudarcoktól sem félek annyira, mert ha nem is sikerül valami, tudom, hogy majd fel fogom dolgozni azt is, amint a kapott sebeket is sikerült beépíteni életembe.
- A gyógyulás folyamata hosszú ideig eltarthat, de amint a fenti jelek mutatkoznak, könnyebb lesz előrehaladni a teljes gyógyulás felé. A gyógyulás folyamatának végén a régebben vérző sebek fényt és melegséget sugárzó sebekké változnak úgy, mint a feltámadt Krisztus sebei. A húsvéti gyertyán láthatóak Jézus sebei, de már nem a bűn borzalmáról beszélnek, hanem a megváltás és a gyógyulás örömeinek hirdetik.