

# Egy nap Nők kongresszusa

Schönstattban  
2011. szeptember 10.



*Előkészítő ösztönzések  
2011. márciusában*



## Második gyakorlat

### Hallgass a belső hangodra- élj összhangban

„Mindannyiunknak szüksége van valakire, akinek kedvesek vagyunk. Csak akkor lehetünk elégedettek és boldogok, ha bizonyosságot szerzünk arról, hogy szeretnek minket.... Isten számára kedvesek vagyunk.” – így szólt egyszer Kentenich atya fiatalokhoz, és hozzáfűzi: „Bizony, mi nagyon sokat jelentünk neki.”

A múlt hónap gyakorlatának az lett volna a célja, hogy elmélyítsen bennünket ebben a bizonyosságban: Isten Igent mond rám, nagyon sokat biztosak vagyunk a szeretetben. Márciusi gyakorlatunk az első gyakorlat elmélyítését szolgálja. Egy olyan asszony közelébe vezet minket, aki annyira meg van győződve Isten személyes szeretetéről, hogy ebből egy egészen rendkívüli érzékelési biztonságot bontakoztat ki önmaga számára.

## Érzékelési biztonság

Ezt a kifejezést az a pszichológus csoport alkotta meg, akik egy vizsgálatukban személyek két különböző csoportját kérdezték meg a testükhöz való viszonyukról: balett-táncosokat és vallásos közösségek tagjait.

Míg a balett-táncosok problémákat soroltak fel: saját testüket belülről érzékelik - és annak korlátait próbálják meg legyőzni -, addig a vallásos közösségek tagjai gyakran arról számoltak be, hogy testüket Isten ajándékeként érzékelik, és abban még inkább érzik a hivatásukat.

A kérdezők ebből alkották az „érezékelési biztonság” kifejezést, egy belülről fakadó biztonságot, a testéretet, ahol a saját testet a személyes hivatás kifejeződéseként élik meg.

Az érzékelés biztonsága önmagamban, ami az érzékelésemet, a viselkedésemet, a testéretemet meghatározza, ez az összhangban lévő személyiség kifejeződése.

De van a valóságban egyáltalán olyan nő, aki eléri ezt az összhangot?

Egyszer volt egy ilyen nő, és az Egyház elénk állítja e hónap végén lévő ünnepén: Ő Mária, Jézus anyja. Ő az „első megváltott, ezért tökéletes ember, ... nem istennő, hanem egészen és teljesen ember, az emberlét legmagasabb értelmében: ahogy Isten kezdettől fogva elgondolta, de mentes attól, hogy emberi szabadságát bűnre használja, és ezért még inkább teljes, még sugárzóbb, mint Ádám és Éva a bűnbeesés előtt.” Így írja Asfa Wossen- Asserate, a korábbi etióp császár Haile Selassie unokaöccse „Manieren” című sikerkönyvében.

Mária egy olyan nő, aki szabadságában, emberi lehetőségeiben soha nem siklott ki, mert olyan erősen megragadta a szeretet megtapasztalása.

## **Aki a kisiklás nélküli életet szenvedély mentesnek találja, nem ismeri Máriát**

és a megragadottságot, hogy ilyen közvetlenül megtapasztalható a szeretet, hogy minden hangsúly eltolódik: aki egészen és teljesen elfogadva éli meg magát, nem fektet túl nagy súlyt arra, hogy mit gondolnak róla mások. Aki Isten szeretetteljes odafordulását érzi, az értékesnek és gazdagnak éli meg magát cím, ékszer és pénz nélkül is.

Máriánál ez az érzékelési biztonság abból a biztos életérzésből ered, hogy testestől-lelkestől szeretik. Nála nincs „kis mellékes érzés”, így mondja valaki.

Ezt az összhangot ne statikusan képzeljük el. Ez állandó újra egymásba-áradása minden lelki erőnek azzal a személlyel, aki szereti őt. Egy csodálatos példa az angyali üdvözet órája, (Lk 1,26- 38), amit az Egyház március 25-dikén, az Úr születése hírül adásának ünnepén, újra elének tár:

Az angyal megszólítja Máriát. Az angyal üdvözlete keresztezi az élettervét, számára elképzelhetetlenül. Megijed. De ez nem fejvesztett ijedtség. Megijed és megfontolja, így szól a Szentírás. Nincs „magán kívül”, hanem egészen jelen van, tisztán szeretne látni. Azt kérdezi: „Hogyan lehetséges ez?” A válasz nem a közvetlen kérdésre vonatkozik, hanem bizonytalan marad: „Istennél minden lehetséges”. De Mária számára ez a válasz, mert emlékezteti alapvető megtapasztalására: Isten mindent megtehet, Isten a népemmel, az életemben már olyan sok csodát művelt. És így kész arra, hogy átadja magát: „Legyen nekem a Te igéd szerint”.

Ez az érzékelési biztonság: Mária egészen önmaga, és olyan bizalmas a szerető Istennel, hogy ennek az elképzelhetetlen üzenetnek a hallatára nem jön ki a sodrából. Amit itt észlelünk, az

## **a szeretet őseréjéből fakadó lelki erők egymásba áradásának egyensúlya**

Ami az ő személyiségének rendkívüli összhangját és érettségét tükrözi. Minden további eset, amiről a Biblia beszámol, a szeretetnek erről az önbizalmáról számol be: amikor a 12 éves Jézust megtalálja a templomban, (Lk 2,41- 50) az érzései: „Miért tetted ezt velünk? Atyád és én aggódva kerestünk.” De a Fiának csak látszólag elutasító a reakciója: „Nem tudtátok, hogy nekem Atyám dolgaiban kell lennem?” Mária nem húzódik vissza, nem reagál sértetten. Ezeket a szavakat szívében forgatja.

Ugyanez más alkalmakkor: a kánai menyegzőn (Jn 2,1- 11) akar segíteni. De a Fia látszólag elutasítóan válaszol: „Asszony, mit akarsz tőlem? Még nem érkezett el az én óráom.” Újra itt van az érzékelési biztonság, ami egészen biztos a szeretetben, ezért így reagál: „Tegyétek, amit mond.”

Mária nem vakon megy az útján, hanem határozottan. A határozottsága belső biztonságából nő ki: ez az én életem, nekem kell érte felelősséget vállalnom az előtt, akitől azt kaptam. Érettsége a legmeggyőzőbben élete legnehezebb helyzetének napjaiban nyilvánul meg, amikor fiát halálra ítélik és kivégzésére vezetik.

Mária itt is kitart életfeladata mellett, Isten akaratára adott "Igenje" mellett, mert tudja: Ez "Igen" saját magamra, a saját személyes hivatásomra. Egy fiatal nő mondja Máriáról: „Számomra ő egy olyan asszony, aki nagyon radikális, tele erővel. Akármilyen vitatott is Mel Gibson Passió című filmje, nagyszerűnek találom, ahogy Máriát megjelenítette:

## **Egy erős nő nagy kisugárzással**

Aki minden nehéz úton végig ment vele, aki nem nézett félre. A korbácsolásnál Jézus nem bírta tovább, felnézett, pillantásuk találkozott, és láthatjuk, ahogy erőt merített belőle, ahogy fel tudott állni, és tovább tudott menni az útján."

Mindannyian megéltük már, milyen fontosak bizonyos emberek a saját belső érésünk szempontjából, akik valamit megtestesítenek abból, ahová mi tartunk. Mária eredeti módon és élete minden fázisában eléli, ahogy az érés magabiztossággá teljesedik: Nem azáltal, hogy egy nő magára koncentrálna és „vasfegyelemmel” minden kihívásnak megfelel, hanem a szeretetnek ebben az áradó egyensúlyában: Mária minden helyzetben hagyja az érzelmeit, a gondolatait, a bizonytalanságát beleáramlani az ő nagy Társába, Istenbe. Ez bensőjét újra meg újra mozgásba hozza, egyensúlyban tartja. A szeretet biztonsága az ő magabiztosságának a titka, az odafigyelés a belső „hangjára” mindig egy érzékelési biztonság saját maga számára annak a megéléséből, hogy ezt a konkrét helyzet is a szeretet hordozza, a szeretet Istene.

## Gyakorlat márciusra

Az előző hónap gyakorlata – az Igen-élmények gyűjtése – kellene, hogy lefektesse az alapot Isten feltétlen szeretetében megélt személyes biztonságunknak.

Ennek a hónapnak a gyakorlata egy lépéssel tovább megy: Máriában éljük meg, hogy a szeretetnek ezt a megtapasztalását újra és újra össze kell kötnünk a saját belső állapotainkkal, ott, ahol a helyzet túlterheli az érzelmeinket, ott, ahol nehezünkre esik, hogy tisztába kerüljünk saját magunkkal, ott, ahol megbánzottak vagyunk, vagy csalódtunk magunkban vagy másokban.

Ezek a „angyali üdvözet órái” életünkben. Isten megszólít minket a helyzettel, Isten szeretne minket ezáltal személyiségfejlődésünkben tovább vinni.

Fontos akkor, hogy ráhagyatkozzunk: ne vakon harcoljunk vagy egyszerűen sodródjunk, hanem a felkavarodott érzelmeiket, a nyitott kérdéseket hagyjuk őbelé áramlani, Istenbe küzdjük, kérdezzük és adjuk magunkat.

Ahol ezen a módon mindig újra Istenben éljük meg magunkat, egy belső egyensúly keletkezik, ami terhelhető, mivel más erőkből él: „A Szentlélek száll rád és a Magasságbeli borít be árnyékával.” (Lk 1, 35), ez a Máriának szóló ígélet ránk is vonatkozik az ilyen pillanatokban. Szakítsunk időt ebben a hónapban arra, hogy ezt az „áradási egyensúlyt” újra és újra begyakoroljuk. Ez segíteni fog nekünk, hogy öntudatosabban, nagyobb összhangban éljünk.

## Különleges tipp márciusra

Nem volna szép, ha az angyali üdvözet ünnepe (Urunk születésének hírül adása) március 25-dikén ebben az évben személyes ünneppé válna? A nap liturgiáját megünnepelni, és időt szakítani arra, hogy Isten személyes szeretetét megérezzük, tetten érijük?

Talán a hónap fenti gyakorlata által eszükbe jut egy ötlet, hogyan alakítanák ezt az ünnepet a maguk számára: pl. ezen a napon tudatosan ünneplik a szentmisét, és Istennek köszönetet mondanak minden szeretetéért, vagy időt szakítanak arra, hogy érzékelni tudják Isten ajándékait az életükben; avagy valami különlegeset engednek meg maguknak, mert Önök Isten számára egészen különlegesek.... A hónap folyamán bizonyosan eszükbe jut valami eredeti. Ennek az egészen személyes, bensőséges ünnepnek az előzetes öröme Máriával együtt különleges fényt adhatna ennek a hónapnak.

M. Nurit Stosiek