

Az istenkapcsolat szerepe emberi kapcsolatainkban

Ha megkérdezzük egy hitét gyakorló embert, hogy fontos-e számára a kapcsolata Istennel, akkor szinte kivétel nélkül mindeki azt válaszolja, hogy igen. Az emberek istenkapcsolatai rendkívül sokfélék, sokféleségükben azonban felfedezhető egy meghatározó, közös pontjuk is.

Manapság egyre inkább elterjedtek a különféle önismereti csoportok. Ezekben vallásos, kereső és nem vallásos emberek egyaránt megtalálhatóak, sőt lelkigyakorlatokon vagy cégek által szervezett „lelki felfrissülésen” is szívesen részt vesznek. Minden embernek szüksége van arra, hogy rendet tegyen a lelkében, önmagában, vagyis gyakorolja az önismeretet.

AZ ÖNISMERET

Ha úgy érezzük, hogy túl sok lett egyszerre minden, ha elakadunk, vagy nem tudjuk, hogy merre menjünk tovább, érdemes önmagunkkal foglalkozni. Ilyenkor kereshetünk egy önismereti csoportot, vagy elmehetünk egy lelkigyakorlatra. Attól függően, hogy milyen élethelyzetben vagyunk, milyen jellegű a problémánk, és milyen a személyiségünk, hozzáállásunk, választhatunk a lehetőségek közül, s lehet, hogy csak egy egyszerű lelki vagy segítő beszélgetésre van szükségünk.

A „ki vagyok én?” kérdést rendszerint felteszik magunknak, ahogy válaszunk is mindig akad rá. De hogy mi lesz erre a kérdésre a válasz, az szinte bizonyos, hogy függ attól is, hogy éppen milyen lelkiállapotban, milyen élethelyzetben vagyunk, és mikor tesszük fel saját magunknak ezt a kérdést.

És hogy mindez mire jó?

- ◆ Segít abban, hogy tudjuk, éppen hol tartunk.
- ◆ Megerősítést kaphatunk abban, hogy jó felé tartunk-e.
- ◆ Felfedheti azokat a területeket, melyekben még fejlődünk szükséges.
- ◆ Lehetőséget ad a megállásra, elcsendesedésre.

- ◆ Rálátást kaphatunk azokra a múltbéli cselekedeteinkre, melyeket a jövőben érdemes másképp csinálni.
- ◆ Nem utolsósorban az önismeret által feltárhathatjuk, feltérképezhetjük meglévő kapcsolatainkat is.

AZ ÖNISMERET ÉS A TÁRSISMERET

Az önismeret szorosan összefügg a társismerettel. A lényünket meghatározzák a másokkal való kapcsolataink, folyamatosan interakcióban vagyunk, azaz a kommunikációnk révén közlünk magunkról olyan információkat, amelyeket a másik észlel, és saját maga számára dekódol. Az embertársainkkal való kapcsolataink tehát alapvetően meghatározzák a személyiségünket. Hiszen még ha akaratlanul is közlünk a másikkal valamit, az mindig valamilyen reakciót vált ki belőle. Tehát ha időnként foglalkozunk saját magunkkal, megpróbáljuk jól látni önmagunkat (önismeret), akkor tisztábban fogjuk látni az emberi kapcsolatainkat is.

Van a kapcsolatainkban egy pont, amikor felmerülhet az „én nem ilyenek ismertelek meg téged” problémája. Ebben a konfliktushelyzetben mindig érdemes önmagunkba is nézni, és megkeresni azt, hogy vajon mi az saját magunkban, ami kiváltotta a másiktól azt a magatartást, amiben csalódtunk, vagy nem a várakozásainknak megfelelően alakult. Ez a módszer kiválóan alkalmas konfliktusok megoldására is.

AZ ÖNISMERET, A TÁRSISMERET ÉS AZ ISTENKAPCSOLAT ÖSSZEFÜGGÉSE

Az önmagunkkal és embertársainkkal való kapcsolatunk, valamint az istenkapcsolatunk között szoros összefüggés van. Az istenkapcsolatunk pedig nagyon lényeges az önmagunk és embertársaink felé irányuló megnyilvánulásaink okán is.

Miért?

- ◆ Ha elakadunk, és nem tudjuk, merre kell menni, jó úton járunk-e, útmutatást kaphatunk.
- ◆ Ha nem tudjuk, hogy jól cselekszünk-e akár önmagunk vagy társaink érdekében, választ kaphatunk.
- ◆ Ha elbizonytalanodunk, ha bizonytalanok vagyunk önmagunkban, társainkban, megerősítést kaphatunk.
- ◆ Ha úgy érezzük, hogy gondolataink, cselekedeteink nem helyénvalók, megbocsátást kaphatunk.

Az istenkapcsolat minősége, mélysége, intenzitása minden embernél egyénenként változó. Minden egyes esetben meghatározza az önmagunkkal és az embertársainkkal való kapcsolatunkat is, ezek egymástól elválaszthatatlanok és egyszerre vannak jelen.

