

Az öregkor megközelítése bibliai, lelki és erkölcsi szempontok fényében

Bevezetés

Az életkorra jellemző örömök és nehézségek reális értékelése, elfogadása és egyensúlyban tartása jellemzi a kiegyensúlyozott személyiséget, s ez minden boldog emberi és keresztény élet alapja. Ha közelebről megvizsgáljuk nehézségek és örömök nemcsak egymás mellett léteznek, hanem sokkal inkább egymást áthatják, egymásba ágyazódnak.¹ Itt a földön minden töredékes és mulandó, sohasem teljes és hiánytalan. Igaz ez különösen az öregkorra, amely legközelebb van a végső valóságokhoz. Az öregedés előre haladásával valójában nem kevesebbek, hanem többek leszünk napról napra. Tehetünk azért, hogy végül minél érettebb gyümölcsként hulljunk Isten tenyerébe. Ha így nézzük a jelent, s így tekintünk a jövőbe, mely már elkezdődött, akkor nem a csüggedés és panaszkodás, hanem célkövetés és feladatmegoldás töltetheti ki időnket, mígnem eljutunk a legmerészebb várakozásunkat is meghaladó, Istennél már kész, ünnepi lakomára.²

1. Az öregkor és a Biblia

1.1. Életszakaszok és életkorok a Bibliában

Az ember élete különböző szakaszokon fut végig a kezdetétől egészen az agastyánkor eljöveteléig. A Bibliában is ezzel az Isten által teremtett, így természetesnek mondható renddel találkozunk.³ Az Ószövetség legalább három életszakaszt különböztet meg.⁴ Általában a gyermekkorról, a fiatal felnőtt

1 Vö. GOTS, Anton: *Szenvedésemet örömmre váltottad. Az öregkor bölcsessége*, Budapest, Vigília, 1998. 5.

2 Vö. GOTS, i. m., 75.

3 DE VAUX, Roland: *Das Alte Testament und seine Lebensordnungen*, Freiburg-Basel-Wien, Herder, 1964. 45–47.

4 Vö. MTörv 32,25; Zsolt 148,12; Ez 9,6.

korról és az érett idősebb emberekről hallunk,⁵ Jeremiás próféta azonban öt szakaszt különít el: gyermekek, fiatalok, házas felnőttek, idős emberek, vén emberek.⁶

Az életszakaszok életkor alapján történő meghatározását, a várható alacsony élettartamnak megfelelően jelölték ki. A felnőtté válás bizonyos kerek évfordulóihoz sajátos szempontok kapcsolódtak. A 20. éveseket már általában a felelősségük teljes birtokában levőknek tekintették, alkalmasnak találva őket katonai szolgálatra és adófizetés kötelezettségének teljesítésére.⁷ A 30 éves kor a különleges istentiszteleti szolgálathoz szükséges érettség határát jelentette. Az 50 éves, az ún. „rabbi kor” a bölcsesség, a tapasztaltság és a tisztelet jelzésére szolgált, míg a 60. évtől már a munkaerő képesség jelentős csökkenésével számoltak.⁸

1. 2. Az öregedés bibliai jellemzői

A Biblia szerint a leglényegesebb az időskor előre haladtával az egyre nagyobb mértékű, és növekvő gyengeség. Mégis csak a 71. zsoltár tekinthető az egyetlen olyan panaszéneknek, melyről egyértelműen állítható, hogy egy idős ember könnyörgése. A 9. versétől indulva fogyatkozó erőről, az eltaszításról, a magára maradáستól való rettegésről beszél, mely még sok más nyomorúsággal is együtt jár.⁹ Gyakran esik szó a látás romlásáról, melynek elmaradását úgy is kiemelik, mint az életerő megmaradásának sajátos jelét.¹⁰ A nők esetében igen fájdalmas annak tudomásul vétele, hogy elveszítik a gyermekszülés képességét.

A Biblia ugyanakkor nagyon józanul és tanító jelleggel beszél az öregkorral kapcsolatos problémákról. Célja egyrészt, hogy a fiatal embereknek szóló figyelmeztetésként megfogalmazza,¹¹ másrészt az öregedéssel és a vele járó gondokkal történő tudatos szembenézésre is ráirányítsa a figyelmet. Ez a szándék ma is jogosan veti fel a kérdést, hogy nem kellene-e az embernek tudatosan öregedni és korlátait időben felismerni?¹² Válaszolhatunk is,

5 Vö. TARJÁNYI Béla: *Biblikus teológiai tanulmányok, Biblikus írások 3.*, Budapest, Szent Jeromos Bibliatársulat, 1998. 25–27.

6 Jer 6,11.

7 Vö. Szám 14,29; 26,2; 2 Krón 25,5; Kiv 30,14.

8 Vö. Lev 27,7.

9 Zsolt 71,9kk.20.

10 Vö. Ter 27,21; 48,10; 1 Sám 3,2; illetve MTörv 34,7.

11 Vö. Préd 12,1–7.

12 Vö. WOLFF, Hans Walter: *Az Ószövetség antropológiája*, Budapest, Harmat – Pápai Református Teológiai Akadémia, 2001. 154–156.

és bizonyára nem kevesek véleményét tükrözné, hogy bizony szükség lenne erre. Látunk erre példát Sámuel második könyvében. Egy 80 éves Barzillaj nevű ember portréja juthat eszünkbe, aki vagyonos emberként az Absalom elől menekülő Dávidot látta el élelemmel és segítette. Hálójaként a király Jeruzsálembé akarta vinni, de ő kitért előle. Feltárta öreg korának gyengeségeit, hibáit, bajait, józanul ítélte meg magát, nem akart másoknak, különösen a királynak terhére lennie, s fiatalot ajánlott maga helyett.

A gyengeség és szerénység ugyanakkor az öregségnek csak egyik oldalát mutatják. A Biblia egyértelműen szól az idősebb generáció feladatairól, értékeiről. A jogi ítéletek meghozatalában általában a közösség idősebb korban lévő férfiaira számítanak.¹³ Az idősödő emberek feladata, hogy tanúságot tegyenek az Isten erejéről és igazságáról, hisz Jahve fiatal koruk óta erre tanította őket.¹⁴ Emellett a bölcsesség, a megfontoltság és higgadtság is jellemző rájuk, amire a közösségnek olykor nagy szüksége van, a fiatalok keménységével, túlzott magabiztosságával szemben. Természetesen nem minden idős ember bölcs, igazságos és megbocsátó. Nem véletlenül fogalmaz Jób könyve, hogy a bűnösök is megöregszenek, közben jól tartják magukat, egészségesek, de az ősz haj igazi koronáját, díszét nem az egészség, hanem az igazságosság nyújtja.¹⁵

1.3. A bibliai normák rugalmassága

A Biblia azt a tapasztalatot tárja elénk, hogy mind a fiatalságnak, mind az öregségnek jellegzetes terhei és veszélyei, valamint sajátos adottságai és képességei, feladatai vannak. Isten azonban olykor felfüggeszti az említett normákat. Hiszen még biológiai szabály sincs kivétel nélkül.

Így Izrael története során nem egyszer találkozunk azzal, hogy Isten, Jahve, a fiatalabbat választja. Ez történt József, Sámuel, Gedeon és Dávid kiválasztásakor. Felmerül a kérdés, vajon miért történtek ezek? Tévednénk, ha egyszerűen arra gondolnánk, hogy a mesékhez hasonlóan a fiatal, vagy a legkisebb eleve előnyben részesül. Az éretlenebb és tapasztalatlanabb kiválasztása Jahve szabadságát, a történelem Urának egyeduralmát, nagyságát és előrelátását kívánja hangsúlyozni. Dávid, és a klasszikus próféták esetében Jeremiás és Dániel, a bölcsesség irodalomban pedig a fiatal Elihú lesz Jahve különleges kiválasztottja, akik a megszokott elvárások, és fiatalságuk ellenére öregek tanítómesterei lehetnek. Mindez Jahve Lelkének műve.¹⁶

13 Vö. Ter 21,2-6; 22,15-18; Ruth 4,2-11; Jer 26,17.

14 Vö. Zsolt 71,17-19.

15 Vö. Jób 21,7; Péld 16,31.

16 Vö. WOLFF, i. m., 156-159.

Jahve szabad elhatározásának másik oldala, hogy képes az öregedés folyamatát megváltoztatni, esetleg megállítani. Találkozunk ezzel a 92. zsoltár szavaiban, amely dicséri az igazakat, akik „még késő öregségükben is gyümölcsöt hoznak... hirdetve, hogy igazságos az Úr, az én menedémem.”¹⁷ Világos példája ennek Ábrahám és Sára mellett Mózes, akit a Második Törvénykönyv szerint nem hagyott el életereje. Deutero-Izajás is rámutat, hogy mennyire fontos az ember Istennel való kapcsolata, mert az Istenbe vetett bizalom képes fejtetetjére állítani a természetes adottságokat: „Elfáradhatnak a fiatalok, és ellankadhatnak, s az ifjak is megbotolva eleshetnek, de akik az Úrban bíznak, új erőre kapnak, szárnyra kelnek, mint a sasok, futnak, és nem lankadnak el, járnak, és nem fáradnak el.”¹⁸ Általában tehát meglátszanak az emberen életkorának sajátosságai, de az Úr rendkívüli szabadságában áll, hogy kivételt tegyen, s magának fenntartja a normák alakításának, megváltoztatásának lehetőségét.

2. Az öregedés mai szemmel

2.1. Az öregedés feladat

Az emberek között az a mondas járja, hogy „annyi idősek vagyunk, amennyinek érezzük magunkat.” Ez a mondat azt üzeni, hogy fiatalok vagyunk, ha fiatalnak érezzük magunkat. De valójában öregebbek vagyunk annál, amennyinek érezzük magunkat. Egy 19. századi közmondás gyűjteményben ötszáznál több öregséggel kapcsolatos bölcsesség van, de egy sem emlékeztet a fenti modern megfogalmazásra, inkább az öregkor problémáiról, méltóságáról szólnak. Korunk e bölcsessége megkérdőjelezhető, amennyiben nem akarja tudomásul venni, hanem inkább elfojtaná valódi korunkat. Ebben az esetben ugyanis elszalaszthatjuk azt az esélyt, hogy öregségünk termékenyen váljon. Akinek egyedüli célja fiatalnak látszani, az bizonyos szempontból éretlen marad. Az érettség jele, ha felismerjük a mindenkori életszakasz esélyeit és veszélyeit, és a jövőben igyekszünk ennek megfelelően élni. Az életben nagy szükség van bölcs és érett öreg emberek példáira, melyek sokszor hiányoznak, s ez lehet az oka az esetleges fiatalság-mániának. Bizonyára meg kell tanulni, hogyan lehet elbúcsúzni egy életszakasztól, ill. úgy integrálni életünkbe, hogy továbbhaladást és a következő szakasz termékenységét segítse elő.¹⁹ Helyesnek tűnik az öregedésben feladatot látni, amivel szembe kell nézni, s keresni annak reális és optimális megoldását.

17 Zsolt 92,15-16.

18 Iz 40,30k.

19 Vö. RUPPERT, Fidelis: *Időskor és növekedés*, Pannonhalma, Bencés Kiadó, 2016. 6–9.

2. 2. Az öregedés krízise

Bölcsességként fogalmazták meg azt is, hogy ha valaki el akar valamit érni, ahhoz időben kell hozzáfognia. Igaz lehet tehát: ha valaki meg akar öregedni, annak időben kell hozzáfognia. Nehéz ebben kezdőpontot meghatározni, de valahogy negyvenéves kor környékén, élethelyzettől függően, elkövetkezik ennek az ideje. Nem véletlenül fogalmazott így Dante: „Az emberélet útjának felén, egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém.”²⁰ Az élet e fordulópontján mind külsőleg, mind belsőleg kaotikus helyzetben érezheti magát az ember. Mégis inkább lelki válság lép fel, mely összerázza az élet alkotóelemeit, de azzal a céllal, hogy szortírozza, újra összerendezze azokat. A hit szempontjából nézve ebben a vergődésben nem csupán negatívumok vannak, hanem maga Isten munkálkodhat benne. Az emberi személyt mozgásba hozza, hogy a maga hasznára fordítsa, megszabadítsa minden öncsalástól. Ilyen értelemben a krízis a kegyelem aktusává válhat, mely nagyon lényeges szempont. Erről a témát tárgyaló szakirodalmak általában nem szoktak írni, pedig döntő lehet. Mert ez a „szenvedés” az Istennel való találkozás tapasztalatának sajátos helyévé válhat, melyben világossá válik, hol áll az ember, s kész-e átengedni magát, életét a hitben Istennek.²¹ Az ember azt gondolná, hogy ezt a nyakába sózott feladatot leginkább úgy oldhatná meg, hogy megváltoztatja életútját, valami egészen mást kíván csinálni, elhagyva a megszokottat. Pedig nem biztos, hogy erről van szó. Lehetséges, hogy ugyanazt kell csinálnia, csak másként, újabb távlatot, újabb motivációt keresve, felfedezve. Vagyis: bár az emberi élet elsősorban testi, horizontális vonala kérelhetetlenül előre halad, a lelki fejlődést ábrázoló, bármilyen szögben, de emelkedő nyíl mégis fokozatosan és töretlenül emelkedő maradhat. Sajnos az embernek gyakran nincs elég ideje, hogy az említett nyilak útját kövesse. Mégis szükséges, hogy olykor megtegye ezt, megálljon, elgondolkodjon, és szíve éberségével nézzen magába, füleljen befelé, mert megtapasztalhatja, hogy bár jön a gyengeség, az erőtlenség, de a nyíl felfelé tart, messze előremutat az öregségig és azon is túl.²² Viszont azt is világosan kell látni, mennyire nehéz ezt a modellt követni, amennyiben elmaradunk az öregedés feladatának készületével, ill. kéretlenül is ránk szakadnak az öregedés nehézségeinek konkrétumai, melyekkel szembe kell nézni, s melyek ellenében is meg kell látni az örömeket, s a növekedés lehetőségét is.

20 DANTE, Alighieri: *Isteni színjáték*, Budapest, Szent István Társulat, 2002. 79.

21 Vö. GRÜN, Anselm: *Az emberélet útjának felén...*, Pannonhalma, Bencés Kiadó, 1995. (Bencés lelkiéletek 12), 8–10.

22 Vö. RUPPERT, i. m., 12–15.

3. Öregkor és növekedés

3. 1. Hálás visszatekintés és elengedés

Sokak tapasztalata, hogy életünk dolgait érdemes a későbbiekben még egyszer magunk elé idézni, egyrészt hálás lelkülettel értékelni, másrészt az elengedés érdekében rendezni.

Hálásan visszatekinteni azért fontos, mert tudatosodik bennünk, hogy nagyban segítségünkre voltak mások. Elénk tárul sok fáradság és fájdalom átélése is, melyek végül is sikerre vezettek, és sokkal inkább gazdagították életünket, mintsem lesújtottak volna. Felfedezhetjük a hit nagyszerűségét. A derű és az Istenbe vetett bizalom, a tapasztalat, és a megélt élet gyümölcsei erősítik, hogy hálával tudjunk az életre tekinteni. A hálával szemlélt élmények a jövő építőköveivé válhatnak, mert a hála kedvet ébreszt a jövőhöz.

Ugyanakkor legalább ennyire fontos, hogy az elért eredményekhez ne ragaszkodjunk. Jó érzés, ha mások is hálával gondolnak ránk, de nem maradhat ez tartósan elvárásunk. Becsületesen észre kell vennünk, hogy mennyire függünk külső tényezőktől, az elismeréstől és a kiváltságoktól, de le kell számolnunk ezzel. Ezeket el kell engedni, hogy felszabaduljunk új feladatokra való koncentrálásra, s nem utolsó sorban segít elkerülni a frusztrációt, hogy jönnék utánunk fiatalok, s nem vagyunk pótolhatatlanok. Ugyanígy sikereink túlértékelését is el kell kerülni. Saint-Exupéry gondolata, hogy „A vezető olyan ember, akinek végtelenül nagy szüksége van másokra.” Vagyis az „én” voltam legtöbbször azt jelenti, hogy „mi mindannyian” voltunk, hogy „nekünk” sikerült, nekünk „jött össze”, ami megvalósult. Ez pedig nem más, mint az egó helyretétele, „elengedése”,²³ mely a hit és a teljes transzcendentális dimenzió erősödését szolgálja, új lendületet ad, és felülemelkedést biztosít.

3. 2. Tervezés, célkeresés és találat

A fiatal embernek feladata, hogy megtervezze életét, hogy családi, hivatásbeli helyzetének megfelelően sajátos karriert futhasson be. Amennyiben ez sikeresen megtörténik, és gyermekei is kirepültek, élete delén túl nem adódnak hozzá automatikusan újabb célok, perspektívák. Felvetődik, hogy mi ad értelmet a további életnek. Az esetleges nyugdíjba vonulás még élesebbé teszi ezt a kérdést, ráadásul betegségek, keresztek terheire is számítani kell. Bármilyen esetleges foglalkozás lehetősége mellett szükséges egy ezek fölötti cél felállítása, ill. megerősítése. A valódi cél lelkesedést szül.²⁴ Sajátos segítséget nyújthat ehhez a szerzetesi hagyomány.

23 Vö. RUPPERT, i. m., 56.

24 Vö. CASSIANUS, Johannes: *Az egyiptomi szerzetesek tanítása*, Pannonhalma – Tihany,

Johannes Cassianus kifejti, hogy életünknek kettős célja van. Isten országa a túlvilágon, földi életünkben pedig a szív tisztasága.²⁵ Ezzel a szentírási fogalommal olyan szívet jelöl, mely megtalálta a belső békét, megszabadult a félelemtől és a bűnöktől, vagyis minden negatív magatartási mintától, s ezért képes önzetlenül szeretni, s előre haladni az Istenhez vezető úton.

Nagy Szent Bazil utunk evilági célját egész konkrétan megfogalmazza, különösen az öregségre vonatkoztatva, mikor sorra veszi, mit jelentenek ők a fiatal nemzedék számára. Ha még jó egészségnek örvendenek, akkor példaképként kell állniuk előttük, ha pedig már nem tudnak jót tenni, akkor olyan lelkülethez kell eljutniuk, mely „minden mozdulatukon keresztül azt sugározza, hogy Isten szeme előtt, és az Úr jelenlétében élnek.” Vagyis a kisugárzásuk a fontos, ami nem más, mint a szeretet. Nagy segítség, ha Pál szeretethimnusa által felsorolt mozzanatokról tanúskodnak: a szeretet türelmes, jóságos, nem féltékeny, nem kevély, nem tapintatlan, nem önző, nem haragos, örül az igazságnak...²⁶ Ezeket gyengélkedő testtel is meg lehet valósítani.²⁷ A szóban forgó emberek már nem fiatalok, de szeretetteljes elevegenségben élnek, amely másokra is kiárad, olyanok ők, „mint akik látják a láthatatlant.”²⁸ Az ilyenfajta érettség nem magától értetődő, hosszú lelki folyamat van mögötte: imádság, szenvedés, hallgatás, türelem, alázat, szemlélődés. Nem arra kell itt gondolni, hogy mindenkinek ilyen magasztos, szerzetesinek tűnő célt kell kijelölnie, s a leírt módon elérnie, hanem arról, hogy a nagyobb szeretet, vagy a szív békéje felé tett minden egyes lépés nyereséget jelent önmagam, s a környezetem számára.²⁹

Szent Benedek „szárnyaló szívről” beszél, mely a szeretet és a belső szabadság megvalósulásaként jön létre, s már erényként birtokolva, a szeretet könnyedségével teszi a jót. Az ilyen ember már maga is jóvá válik,³⁰ és sugárzik. Hosszú út eredménye ez, de az életkortól függetlenül az öregség esélyt nyújt ehhez, amennyiben – szemben azzal, hogy maradok olyan, amilyen vagyok – célként állítja maga elé: minél jobb emberré szeretnék válni.

Magyar Bencés Kongregáció, 1998. 31.

25 Vö. Mt 5,8.

26 Vö. 1 Kor 13,4-8.

27 BAZIL, Nagy Szent: *Életszabályok II. Nyíregyháza, Görögkatolikus Hittudományi Főiskola*, 1995. 141–142.

28 Vö. Zsid 11,27; 2 Kor 4,16-18.

29 Vö. RUPPERT, i. m., 22–23.

30 Vö. i. m., 20–21.

3. 3. *Lelki harc, akadályok elhárítása*

Ha el akarunk jutni az igazi szeretethez, akkor valójában már nem az a lényeges, hogy meddig jutunk el, hanem amíg tehetjük, járjunk a cél útján. Ezen az úton akadályok vannak, melyek épp a szeretetet akarják megbénítani. A lelki és teológiai irodalom ezeket *víci*um-oknak, *hibák*-nak, nevezi, melyek ismétlődésük miatt bűnöknek is tekinthetők, amiket rossz szokás-szerűen újra és újra elkövet az ember. Olyan viselkedési mintákat jeleznek, melyek szemben állnak a jó szokásokkal, tehát az erényekkel, s ezzel olyan légkört teremtenek, melyben nem tud gyarapodni a szeretet. Szükséges tehát a lelki harc felvállalása, az akadályok elhárítására, vagyis járni kell a tisztulás útját. Ha az ember öreg kora ellenére is dolgozik magán, egyre „tisztább” lesz, s olyan érett emberré válhat, akik megértenek másokat, összekötnek, békét teremtenek, akik mellett jó lenni, akikre minden korban nagy szükség van, így ma is!

Evagriosz Pontikosz (+399) óta foglalkoznak különösen a lelki irodalom mesterei, s a későbbi teológia is ezekkel az akadályokkal, víciumokkal, melyeket ma „főbűnöknek”, „bűnkútfőknek”, „gyökérbűnöknek”, vagy egyszerűen bűnös hajlamoknak nevez. Evagriosz 8 ilyenről beszél (a későbbi teológia 7-ről). A következőket sorolja föl: torkosság (falánkság), bujaság, bírvágy, szomorúság (tartós levertség), harag, kedvetlenség (akédia), hiú dicsőségvágy, kevélység.³¹ Pszichológiai érzékkel tárja föl ezek hátterét és tanácsokat ad, hogyan lehet ezeket lecsillapítani, kitisztítani, hogy a belső szabadság útját ne akadályozzák. Mivel később a hagyomány bűnkatalógussá alakította, s figyelmeztetésül és félelemkeltésül is használta, így taszítólag hathatnak az emberre. Mégis olyan fontos magatartásmintákat jelölnek, hogy szükséges őket mélyebben szemlélni, s a lelki harc tárgyaivá tenni, hogy előbbre jusunk. A jelen keretek között csak egytel foglalkozunk, s egy sémát is felvázolunk Evagriosz alapján, mely a többi feldolgozásához is segítséget nyújt.

Evagriosz azon a véleményen van, hogy a harag kifejezetten az öregek problémája, s különösen azokra gondol, akik már előre jutottak a lelki úton. Szerinte a gonosz lélek ezt használja fel, hogy megakadályozza az imát. Az elcsendesülő ember előtt megjelenik annak az embernek a képe, aki őt felbosszantotta, s mi is tudjuk, mennyire nehéz egy nagy bosszúság után imádkozni. A harag és a neheztelés azonban az imától függetlenül is meghatározó szerepet játszik az öregkorban. Az életben sok minden felgyülemlik, amin újra meg újra füstölöghet az ember, s fennáll annak a veszélye, hogy zsémbessé, haragossá, modernebb szóval negatívvá válik. Tudjuk Platón óta, hogy

31 Vö. BAÁN Izsák: *Evagriosz Pontikosz a gondolatokról*, Bakonybél – Budapest, Szent Mauríciusz Monostor – L'Harmattan, 2006. 45–69.

alapvető erőként agresszió van az emberben, amit, ha helyes mederben tartunk nem pusztít, hanem lendületet ad életünkhöz. Haragudhatunk – első-sorban a saját szívünkben lakó – gonosz miatt, hogy ezzel erőt merítsünk az ellene való harchoz. De a harag sohase irányuljon a másik ember ellen, mert a harag erejének valódi célja, hogy szelídséggé változzék. Vagyis a szelídség nem gyenge álerény, hanem belső erőtől duzzadó szeretet. Gondoljunk az erőszakmentes ellenállás képviselőire, Jézus, Gandhi, Martin Luther King, Mandela stb., engesztelő személyek, akik a béke apostolai lettek.

A harag átalakításához a következő lépések vezethetnek: 1. Vegyük tudomásul a haragot, de ne irányítsa cselekedeteinket. Ehhez időben kell észlelni a feltámadó indulatot, mielőtt kitörne. Az érzelmekkel is addig kell bánni, míg kisebbek. 2. Másik lépés lehet kivonni magunkat a „veszélyzónából”, a szituációból, mielőtt felforrna bennünk a düh. Ez még nem megoldás, de az első lépés ahhoz, hogy világos maradjon az ember feje, mert a harag vakká tesz, a „magányos vadkan” pedig biztosan támadni fog.³² Ezért jobb eltávolodni az eseményektől. 3. Evagriosz ajánlja, hogy haragos morgás, fondorkodás helyett fordítsuk tekintetünket konkrét tettek felé: szegényekkel való törődés, alamiznaadás, esetleg bármilyen más cselekvés felé, így a gondolatból kimozdulva, eredményes lehet a lecsillapítás, lecsillapodás.³³ A lényeg, hogy próbáljunk meg kreatívan bánni a haraggal. 4. További tanács: énekeljünk zsoltárokat, esetleg bármit, mert az éneklés megvilágítja a lelket, megszelídítheti a haragot. Már a görög filozófusok is felfedezték, hogy az ének és a zene gyógyszere a haragvó léleknek. Természetesen ide tartozik a liturgia, a zsolozsma éneklése, vagy valamilyen önálló vagy közös zenélés, mert tisztítja az érzelmeket.³⁴ 5. Különösen fontos lehet az antirrhétikus módszer, melyet az ellenvetés és szembesítés módszerének nevezhetünk. Evagriosz ajánlja, hogy egy veszélyes gondolattal állítsunk szembe egy bibliai verset, idézetet. Mind a nyolc gondolattal szemben ajánl helyeket. Például a haraggal szemben: „Aki azt állítja, hogy világosságban van és gyűlöli testvérét, az még mindig sötétségben van.”³⁵ A haragos gondolattal szemben újra meg újra állítani kell egy pozitív gondolatot, mert az eredmény nem jön azonnal. Igazi vállalása ez a belső harcnak, türelem és kitartás kell hozzá, s előbb-utóbb enyhülés, és a szeretet felé történő elmozdulás következikbe. Aki különösen hajlamos a

32 Vö. BAÁN, i. m., 54.

33 Vö. JÁNOS, Létrás Szent, *Mennyekbe vezető létra*, Nyíregyháza, Hajdúdorogi Egyházmegye, 2014. (Görögkatolikus Szemle füzetek 5), 93–94.

34 Vö. VANYÓ László: *„Legyetek tökéletesek...”*, Budapest, Szent István Társulat, 1991. 269–272.

35 1 Jn 2,9.

haragra, vigyen magával mindig egy pozitív szót, imát (pl. Jézus ima, fohászok, stb.). E módszernél nem a gyors trükk, hanem a hosszú távú terápia működik.³⁶

Zárszó

Evagriosz és a tapasztalatok szerint minden bűnös hajlam esetén alkalmazhatók e lépések, s ha nagyobb érettségre akar az öregedő ember is szert tenni, vállalja a cél felállítását, s az akadályok elhárításának harcát, melyet életünk végéig vívhatunk és vívnunk is kell, s így magunkkal és másokkal is jót teszünk. Hisz igaz a mondás: „Az emberek először illúzióikat veszítik el, azután a fogaikat, és csak legvégül a bűneiket.”³⁷ Kívánom, hogy különösen e legutóbbira jussunk el.

36 Vö. RUPPERT, i. m., 40–42.

37 I. m., 43.