

Az ünnepi szónok Dr. Szilágyi Barnabás beszédét az alábbiakban olvashatják:

Kedves Zarándok Testvéreim!

Engedjétek meg, hogy egy **Márai Sándor** idézettel kezdjem.

**“Azt hiszed, házat építettél, s pályád büszke ormairól elégedetten szemlélheted a világot? Nem tudod, hogy örökké vándor maradsz, s minden, amit csinálsz, az úton haladó vándor mozdulata? Örökké városok, célok, életkorok és változások között haladsz, s ha megpihensz, nem pihensz biztosabban, sem tartósabban, mint a vándor, aki megtötyted az útszéli almafa árnyékában egy fél órára útközben. Tudjad ezt, mikor terveket szövögetsz. Utad értelme nem a cél, hanem a vándorlás. Nem helyzetekben élsz, hanem útközben.”**

*(Márai Sándor: Fűves könyv – Arról, hogy mindig útközben élsz)*

Gondoljunk csak bele, milyen hosszú utat is teszünk meg születésünktől kezdve. Mekkora változásokon ment végig az életünk, közösségeink, gondolkodásunk, életformánk, ha csak az elmúlt 20 évet vesszük figyelembe. Lassan mindannyiunk számára világossá válik - folyamatosan haladnunk kell, nincs megállás, és talán csak egy biztos dolog van, mégpedig az hogy mindig minden folytonosan változik. A változás hol kedvünkre való, hol legszívesebben elkerülnénk mi szembejön velünk. Hol gyorsan következik be, hol lassú folyamat eredménye. Minden pillanatban, amikor változás előtt állunk döntenünk kell, de sajnos minden döntésünk csak a jövőben derül ki helyes, avagy helytelen volt-e. Pályát választunk, majd kiderül más érdekel, társat választunk, majd azt érezzük valami nem jól működik a kapcsolatban, barátokra teszünk szert, kik olykor eltávolodnak, akár becsapnak bennünket. Rossznak tekintett döntéseink sok esetben csalódással töltenek el, még akkor is ha azt gondoljuk nem rajtunk múltott.

**“Egy gyermek élete olyan, mint egy papírlap, melyen minden arra járó nyomot hagy.” (kínai közmondás)**

de mivel mindannyian gyermekként kezdtük így mindnyájunk élete egy tiszta fehér papírlap. Bármilyen, ami megtörtént velünk nyomot hagy rajtunk, emlékként él bennünk. Ezekre olykor szívesen emlékezünk, beszélgetéseink alkalmával rendszerint felidézzük, máskor alig tudjuk kitörölni emlékeinkből csak nagy nehezen tudunk tőlük megszabadulni. A változásokkal való szembenézéshez, bátorság, a bátorsághoz pedig önbizalom szükséges. Az önbizalom a siker eredménye. Mindannyiunk számára nagyon fontos hogy sikerélményeink legyenek. Megerősítések, melyek további erőt adnak hogy jó úton járunk, helyesen cselekszünk. Hányszor de hányszor dicsérjük a gyereket mikor jó jegyet hoz az iskolából és azt hiszem soha nem unja meg. Mennyire vágyunk rá mindannyian, illetve mennyire jó érzéssel tölt el bennünket is ha megdicsérik. Dicséretet csak a jócselekedetekért tudunk adni csak akkor őszintén, és hitelesen. Viszonylag egyszerű, ha dicséretre vágysz hát cselekedj jót. Észre kell vennünk kinek mi okozhat boldogságot, ki minek örülne, és amennyiben ebben segítünk, nem lesz hálátlan embertársunk.

**„Korunk kapcsolatvesztésének fő jellemzője, hogy az embereknek sejtelmük sincs arról, mi zajlik a másik emberben.”**

**E.Ringel**

*“Sokat vagyunk együtt, mégis elpusztít minket a társas magány.”  
(Albert Schweitzer)*

Felmerül a kérdés mi lehet ennek az oka? Mi történt az emberi kapcsolatokkal, mi történik mindannyiunkkal.

Nézzük meg csak ami az elmúlt 20 évben történt. 20 évvel ezelőtt alig vártuk hogy egy új világban, egy új rendszerben ébredjünk. De jól éltünk a lehetőséggel?

A korábbi „ingerszegény” környezetben, mikor még hétfőn TV adás sem volt, leginkább egymásra számíthattunk. Megerősítést élményt, a közösségtől vártunk, és kaptunk. – együtt építettük fel házunkat, közösen takarítottuk be a gyümölcsöt, közösen zarándokoltunk. Közösségi élményeink minden esetben társas kapcsolatokhoz kötődtek. A korábbi természetesnek tűnő viselkedési rendezőelvek, tisztelet, kölcsönösség, lassan elkezdtek megváltozni. A közösségi, a közösségben gondolkodást szépen lassan elkezdte felváltani az önző, az ember saját magát a középpontba állító egyén gondolkodása.

*“Nagy dolog hinni magadban, és még nagyobb hinni a többiekben.” (Tatiosz)*

Míg korábban annyit, és addig segítettünk a másiknak amennyire szüksége volt, addig ma sokszor azt mérlegeljük, ha segítségül hívom, mennyit kell majd viszonznom, ha segít, mit vár vajon cserébe? Nem annyit adunk ma már egymásnak amennyire szükségünk van, hanem amennyit kaptunk, illetve arányosan vissza tudunk adni. Mérlegelés és cserealap lett a segítség, mely korábban sokkal természetesebb adomány volt egymás felé. Elhittük, hogy egyedül is képesek vagyunk bármit elérni. Nem műveli ma már édesapja földjét fia. Őseink által létrehozott értékek semmibe vésznek, a követő generációk nem vállalnak felelősséget, és nem érzik kötelességnek rájuk hagyományozható értékek, erények továbbvitelét. Az apa életének értelme, munkája válik kilátástalanná mikor fia otthagyja, és máshol más módon keresi önálló boldogulását. Mekkora kudarc ez, ami ennek a felismerése pillanatában jelentkezik. Miért csináltam, mi lesz vele. Kevésbé élünk tovább őseinkben. Generációk kik egykor támaszkodtak egymásra mindenkinek szerepet jelentett és feladatot adott. Nagymama lekvárjától ízesebb volt a kenyér, a nagypapa borát mindenki dicsérte. A generációk eltávolodása „munkanélkülivé” tette mindazokat akik korábban részei voltak a közösségnek. Nem egymásra támaszkodunk már, hiszen a mai világ azt neveli belénk, hogy képes vagy rá, megérdemled, fog az menni egyedül is. A nagymama már nem kell hogy lekvárt készítsen, már nem a nagypapa borát isszuk, pihenjeteK végre mondjuk nekik, hisz megérdemlitek. De van ennek egy másik üzenete is amit lehet hogy észre sem veszünk!! – már nincs rátok igazán szükségünk. Mindent magunk akarunk megoldani, mert azt az érzetet kelti hogy erős önálló és független vagyok, de ugyanakkor a közösség adta biztonságot is elveszítem ezzel. A csak magában bízó ember magányossá válik, elveszti így a biztonságát is, mely alapvető szükségletünk. Erre akkor döbbenünk csak rá mikor segítségre szorulunk, de akkora oly sok minden megváltozott, hogy sokszor már későnek tűnhet minden.

Segítséget kérni ma egyet jelent a beismeréssel, gyenge vagyok, egyedül nem megy, ez kudarc. Ez nem valóságos probléma az egyén belső pszichéjének eredménye. Ne merek kérni mert gondolok, feltételezek arról valamit, hogy a

másik vajon mit gondol rólam. De ezek mind-mind attitűdök, sok esetben téves beállítódások, melyek természetes igényünket, viselkedésünket hamis képzeletek miatt blokkolják. Különösen a bajban lévő embernek magasztos érzés segíteni, embertársaink többsége szívesen is teszi ezt, amennyiben módja van rá. Ha konkrét a cél, ha nagy a baj, ha őszinte a kérés soha nincs jószándékból hiány.

*Egy édesanyától gyermekeit akarták állami gondozásba adni, mert tartozása volt, és kilakoltatni készültek. Nem kért segítséget mert szégyelte magát, nem kért mert úgy gondolta megvetik érte. Véletlenül tudódott ki, de egy délelőtt sikerült néhány jószándékú embertárs segítségével összegyűjteni a szükséges pénzt, így maradhatott együtt a család.*

De véletlenül derült ki, és nem segítségkérés történt. Ha a bajban szegény, vagy bármi okból nem fordulunk társainkhoz, ezzel meg is fosztom a másikat attól, ami őt boldoggá teszi, hogy segíthet. Torz képet alakított ki a világ rólunk emberekről, az embereken. Ma a sikeresnek kell lenned, ami azt jelenti, hogy egyedül fel tudod építeni, meg tudod csinálni. Ha nem megy, élj át kudarcot, sikertelenséget. De ez nem igaz – a csoport több mint az egyének összessége -. A csoport biztonságot ad, megerősít, támogat, feladatot jelent. Az emberek szeretnének csoporthoz tartozni, szeretnének biztonságban lenni, de rájuk erőltetett modern emberkép miatt nem mernek. Félnek, és bizalmatlanok. A mai világ közösség és csoportellenes, mert abban ugye erő rejlik.

*“...csak egyetlen igazi fényűzés van: az emberi kapcsolatoké. Ha csupán anyagi javakért dolgozunk: magunk építjük magunk köré börtönünket. Bezárjuk magunkat, magányosan, hamunál hitványabb pénzünkkel, amely semmi olyat nem nyújt, amiért érdemes élni.” (Antoine de Saint-Exupéry)*

Megannyi csábítást engedünk magunk köré az elmúlt időszakban. Vágyaink ugyan messze túlmutatnak szükségleteinken, és már azt sem tudjuk miért, de „mindent” akarunk, de a minden megszerzésének nagy az ára. Nem tartunk mértékletességet ezen csábítások megszerzésében. Ha kell barátot áldozunk értük, ha kell egészséget, ha kell akár a családot. Döntés ez is, de sokszor csak későn jut eszünkbe - semmi olyat nem nyújt, amiért érdemes élni.

*“Csak mentem Erzsike mellett, és nézegettem az alacsony házakat az utca két oldalán, és arra gondoltam: nálunk nagyobb házakban laknak az emberek. Meg is mondtam ezt Erzsikének, mire nagyapa hátrafordult, rám nézett, s még ma is hallom a hangját, ahogy mondta: “a szeretet és a békesség, fiam, a legkisebb kunyhóban is elfér. Nem mindég a nagy házakban élnek boldog emberek.”*

*(Wass Albert: Magukra hagyottak)*

De azt is tudnunk kell, hogy:

*“Az emberek, ha minden vágyuk teljesülne, sohasem volnának boldogok.” (Tatiosz)*

Egyre magányosabbakká válunk, közösségeink felbomlottak, már a családot is csak fényképről ismerem, hisz annyit dolgozom. Felmérés szerint közvetlen kommunikációval, beszélgetéssel egymásra való odafigyeléssel töltött idő házaspárok esetében napi 12-18 perc. Még hogy nem vagyunk magányosak, ráadásul ezt manapság még kívánatosnak is állítják be mint a „singli” életforma. Miért, Talán azért mert így elviselhetőbb?

Félelmetes állapot a magány. Jézus legelkeseredettebb szavait is ez váltja ki, az elhagyatottság. “Uram, Uram, miért hagytál el engem!” – ezzel a kiáltással élte át talán a legmélyebben az emberi természet

fájdalmát és veszélyeit. Átélt a magány legriasztóbb fájdalmát, s ő, aki minden szenvedést magára vett, ezt az egyet elviselhetetlennek találta.

Magányosak lettünk – mert nem tudunk magányosak lenni. Mit jelent ez? Jelenti azt, hogy az ember, ki a külsőségeket, a kinti ingereket hajszolta, eltompult, s elvesztette belső fogékonyságát, hallását a csendre, képességét az elmélyülésre. Elfelejtett befele fordulni. S ezzel egyidejűleg vesztette el másik képességét is, nyitottságát a világ, a többi ember felé.

Itt most nem arról a magányról beszélek amikor “csak Isten akar váltani velünk néhány szót négy szemközt.”

A magányosság egyenes következménye lesz az aggodalom.

Az aggodalomról Gandhi a következőket mondja

*“Nincs semmi, ami oly mértékben pusztítaná a testet, mint az aggodalom, és ha valaki hisz Istenben, akkor szégyellheti magát, ha bármi miatt aggodalmaskodik.” (Mahatma Gandhi)*

Ha egy kérdés, egy probléma megoldható, felesleges aggódni miatta. Ha nem lehet megoldani, akkor az aggodás nem segít. Ne essünk a következő csapdába:

*“Az ember képes a magányt megszokni, de ha a magánya csak egyetlen napra is megszűnik, utána kezdheti a megszokást előlről.” (Richard Bach: Illúziók)*

Gyakran szociálisan arra vagyunk kondicionálva, hogy az élet negatív oldalát lássuk. Ha van tíz dolog, ami jól működik, és egy, ami nem, akkor csak arra figyelünk, ami rosszul működik.

Gondoljunk csak bele hogy neveljük gyermekeinket. Rendszerint akkor vesszük elő őket mikor valami bajt, valami rosszat csináltak. Természetesnek vesszük amikor jól viselkednek. A tanár mit csinál, a hibákat keresi a dolgozatban, nem azt emeli ki ami helyesen lett megoldva. A hibát nem lehet dicsérni, azt csak büntetni lehet. Ha dicsérni szeretnénk azt kell észrevennünk ami jó, mert így van erre lehetőségünk. A dicséretre mindenkinek szüksége van, bár lehet hogy eltérő mértékben.

Pusztán a negatív dolgok észrevétele negativisztikussá, pesszimistává, kudarckerülővé, és bizonytalanná tesz bennünket, melyet tudatos munkával kell kerülni.

*“Inkább csalódok, ha kell, naponta százszor is, minthogy állandóan bizalmatlan legyek mindenkivel, és az életet pokolnak tartsam, amelyben szörnyetegek élnek... Szeretek élni! És inkább legyen az életem örömteli, néha csalódással, mint elejétől végig boldogtalan, de csalódások nélkül!” (Müller Péter)*

*“A lelki egészségnek két kritériuma van: képesség a munkára és képesség a szeretetre.” (Sigmund Freud)*

Először a munkáról: A munka alatt nagyon sok mindent érthetünk, de gondoljunk a következőkre. Általában az emberi természet sajátosságának tekintik, hogy minél kisebb energia befektetéssel jussunk minél többhöz. Ezt ma különösen igaznak érzem. Hamar, és gyorsan akarunk anyagiakban meggazdagodni, gyorsan akarunk problémát megoldani, gyorsan akarunk nehézségeinken túllenni, azokat elfelejteni. De a hamar munka ritkán jó szokták mondani. hogy mit csináljunk, tudatosan kerüljük a kényelmet a restséget, a lustaságot. Döntéseink során legyünk készek egyrészt távlatokban is gondolkodni, hiszem

az a hajós akinek nincsenek céljai egyik szél sem jó.

De ugyanakkor legyünk készek cselekedni a pillanatban, a vissza nem térő lehetőségek esetén, mert az *„Ilyen elmulasztott, lustán elhanyagolt pillanatokon múlik az élet.” (Márai Sándor: Füves könyv - A lustaságról)* Meg kell tanulnunk cselekedni, és értékelni a kis dolgokat, mert ez tesz képessé a nagyokat véghezvinni.

A másik a szeretet képessége, Melyről Teréz anya a következőket mondja:

*“Ossz szeretetet, bárhová mész: Legfőképpen a saját házában... ügyelj rá, hogy mindenki jobb érzésekkel és boldogabban távozzék tőled, mint ahogyan jött. jóság ragyogjon a szemeidben, a mosolyodban, meleg, üdvözlő szavaidban.” (Teréz anya)*

Ne arra várjunk, hogy megkeressenek, hanem mi kopogtassunk, ne arra várjunk, hogy adjanak hanem mi nyújtsunk kezet, ne gondoljuk hogy segítséget kérni a gyengeség jele, hiszen másoknak adunk lehetőséget a segítségnyújtásra. Ne várjuk a bizalommal való közeledést, hiszem, mindenki erre vágyik, és ha mindenki vár akkor csak toporgunk, és hogy a kezdő gondolatra visszautaljak, vándorok vagyunk, akik útközben vannak, és legyünk készek bátran az első lépést megtenni mások felé. Szeretni távolról nehéz, ahhoz hogy szeretetünket ki tudjuk mutatni társas kapcsolatok kellene, társak barátok ismerősök, akikre odafigyelhetünk, akiknek gondolatait kitalálhatjuk, mert amennyiben megtanulunk más előnyén gondolkodni, úgy az sajátunkká válik. **(kínai közmondás)**

A másoktól szerzett pozitív visszajelzések, megerősítések nagyon nagy erőt tudnak adni tevékenységünknek, teljesítményünknek. Értelmet ez ad munkánkunknak.

*“Ha répát akarunk, répát kell ültetnünk.*

*Ha retket akarunk, retket kell ültetnünk.*

*Ha szeretetet akarunk, szeretetet kell ültetnünk.*

*Ha megértést akarunk, megértőnek kell lennünk.*

*Ha megbecsülést akarunk, meg kell becsülnünk másokat.*

*Ha azt akarjuk, hogy szeressenek minket, szeretnünk kell másokat.”*

**(Dan Millman)**

Természetes, hogy az egészséges lelkű ember is kerül az élet viszontagságai folyamán olyan megterhelő, nehéz helyzetbe, mellyel nem tud megbirkózni. A személyiség erői védekeznek, de ha energiái kimerülnek, az egyensúly elvesz és átmenetileg kóros tünetek léphetnek fel. Különböző életesemények vannak, melyek krízist eredményezhetnek. Ezek egy része általában előre látható: környezetváltozás, válás. Másfelől váratlan, ki nem számítható "traumatikus" történések is lehetnek. Ezen állapotok a krízis kialakulásától, annak megoldásáig egy folyamatot mutatnak, melynek definiált szakaszai is vannak. Tudnunk kell róluk, hogy ezeket a szakaszokat átugrani, kihagyni nem lehet, azokon végig kell menni, de nem visszafordíthatatlan élethelyzetek ezek, hanem a vándorlásunk egyik mérföldköve mellyel meg kell birkózni. Nem egyedül, hanem segítséggel, hittel, és munkával. "Megfelelő támogatás mellett kis, jól adagolt sikerélményekkel és bátorítással emelve az önértékelést, lehetséges a krízis értelmes feldolgozása.

Az **emberek, a laikusok jobb pszichológiai kulturáltsága**, egymás iránti nagyobb figyelme, és érdeklődése önmagában sokat segíthetne.

emberek nem tudják mi zajlik embertársukban, nem ismerik fel időben az esetleges tisztító tendenciát.

Különösen **veszélyes a babonák megjelenése krízishelyzetek vagy nehéz életkörülmények közepette**. A kritikus helyzetben lévők igyekeznek valamibe kapaszkodni, biztonságot, reményt, kiutat keresve a nehéz helyzetből. Gyógyíthatatlan betegek ezért fordulnak kuruzslókhoz (akik nemegyszer kihasználják a jóhiszemű áldozataikat).

A jóslásnak és az okkultista jelenségeknek számos más "funkciójuk" is van. Az okkultizmusba menekülők, ezzel kívánják **tárgyvesztésüket pótolni**: az elveszett személy szellem formájában "visszatér". A sorsában bizonytalan, szorongó ember valamilyen biztatást, reményt vár a jóstól: megkapaszkodást valamilyen kedvező lehetőségben. Hasonlóképpen a különféle szorongással kapcsolatos babonák, kuruzslók megkapaszkodást adnak a félelemtől gyötört embernek. Pontosan úgy, miként a talizmánok, csodaszerek is "védenek", oltalmaznak: megkapaszkodásul szolgálnak.

Felmerül a kérdés:

Hogyan tudunk segíteni embertársainknak? A köztudatban nagyon él még a szép szavak, sematikus megnyugtató mondatok, frázisok hagyománya. Nem megfelelő helyen és időben lemezszerűen hangoztatott "receptek", gondolatok, "bölcösségek", "közhelyek" ismétlése nemcsak célszerűtlen, hanem káros is. Még a gyakorlatban is előfordulnak a súlyos neurotikusoknak szóló "szedje össze magát", "csak önuralom kérdése az egész" stb. kifejezések, melyek nem enyhítenek a beteg szenvedésein, sőt szorongásait fokozzák. Hiszen "uralkodna ő magán", ha tudna, de ezt éppen a betegsége nem teszi lehetővé. A megfelelő pszichológiai megalapozottság hiányában elhangzó dilettáns "tanácsok" ugyancsak rendkívül veszélyesek: "váljon el", "változtasson munkahelyet", "menjen férjhez" stb. Az ilyen tanácsok ideig-óráig csitíthatják a betegben dolgozó konfliktusokat, nehézségeket, de az igazi baj a későbbiek folyamán még jobban felszínre tör, kiterelvényesedik. **A pszichológiai kulturáltság, a jó hozzáállás és a megfelelő megértés nélkülözhetetlen.** A pszichológiai kulturáltság hiánya, a pszichés jelenségek semmibevétele, sőt tagadása, akadályozza mindennemű segítésnek. Túl a pszichés területeken, a munka, sőt a társadalom is károsodik.

Fontos szerephez jutnak a szakemberek, pszichológusok, pszichiáterek, lelkipásztorok, a **papok szerepe** a lelki egészségvédelemben kiemelkedő. Sokan ösztönösen érzik, és gyakorolják ezt: a híveknek ösztönös támaszai, segítő. Pedig emberek ők is hasonló problémákkal.

Ugyancsak sokat segíthetnek a klubok, **önsegítő csoportok** (Moeller, 1978; Gerevich, 1989, Buda, 1989; Dalgard, 1987; Baráth, 1991). Közös problémák, betegségek, életkörülmények (pl. az özvegyek, magányosak) kisebb-nagyobb együtteseket képeznek, nehézségeink elviselésére és megoldására rendszeresen összejöhetünk, megbeszéléseket tarthatunk és így lehetünk tevékenyek sorsunk elviselhetőbbé tétele, illetve javítása céljából. Társakra, illetve másokra van szükség. Ne higgyük hogy problémánkkal egyedül vagyunk, nem de mivel nem szeretünk beszélni róla nem tudjuk mi is történik embertársunkban. Tudnunk kell hogy nem vagyunk egyedül

Egy közmondás szerint:

*“Mikor arra vágyasz, hogy észrevegyenek, megértsenek és szeressenek, tudd, hogy a többiek is erre vágnak.” (Tatiosz)*

Mindenkinek a saját problémája a legfájóbb, a legnehezebb teher, a legnagyobb kereszt, mindaddig míg egyedül vagyunk, vagy éppen bezárkózunk. Abban a pillanatban mikor kimegyünk az emberek közé, keressük társaságukat – így kell tennünk bármilyen nehéznek is tűnik – hamarosan kiderül számunkra, hogy mások keresztje talán még az enyémtől is nehezebb.

*“Hasonlítsd össze magad a jobbal és elégedetlen vagy, de hasonlítsd össze magad a legrosszabbal és máris több vagy az elégnél.” (kínai közmondás)*

*“A fejlődéshez az embernek újra kell alkotnia önmagát, és nem alkothatja újra önmagát szenvedés nélkül. Mert ő a márvány és a szobrász egyaránt.”*

*(Alexis Carrel)*

*Ami elmúlt, annak múlttá kell válnia, s ha nem akar, akkor tudatos munkával azzá kell tenni. Maga az idő nem teszi azzá – segíteni kell neki.” (Müller Péter)*

**Segíteni magamon, másan, és mindenkin**

*“Nem tudom mi a sorsod, de egy dolgot tudok: csak azok lesznek igazán boldogok, akik keresték és megtalálták hogyan lehet másokat szolgálni.” (Albert Schweitzer)*

Azt gondolom az utunk, vándorlásunk célját is ebben kell keresnünk, akkor is, ha ez olykor kilátástalannak feladatnak tűnik. A hosszú úton egy idő után mindenki lejtőn szeretne haladni, mert úgy könnyebb haladni, de aki a nehezebb utat választja dombtetőre ér és a látvány mindenért kárpótol.

*“Önmagunk megtalálásának a legjobb módja, ha elveszünk mások szolgálatában.” (Mahatma Gandhi)*

**Útravaló**

*“Senkit se eresszetek útjára úgy, hogy jobbá és boldogabbá ne tennétek!” (Teréz anya)*