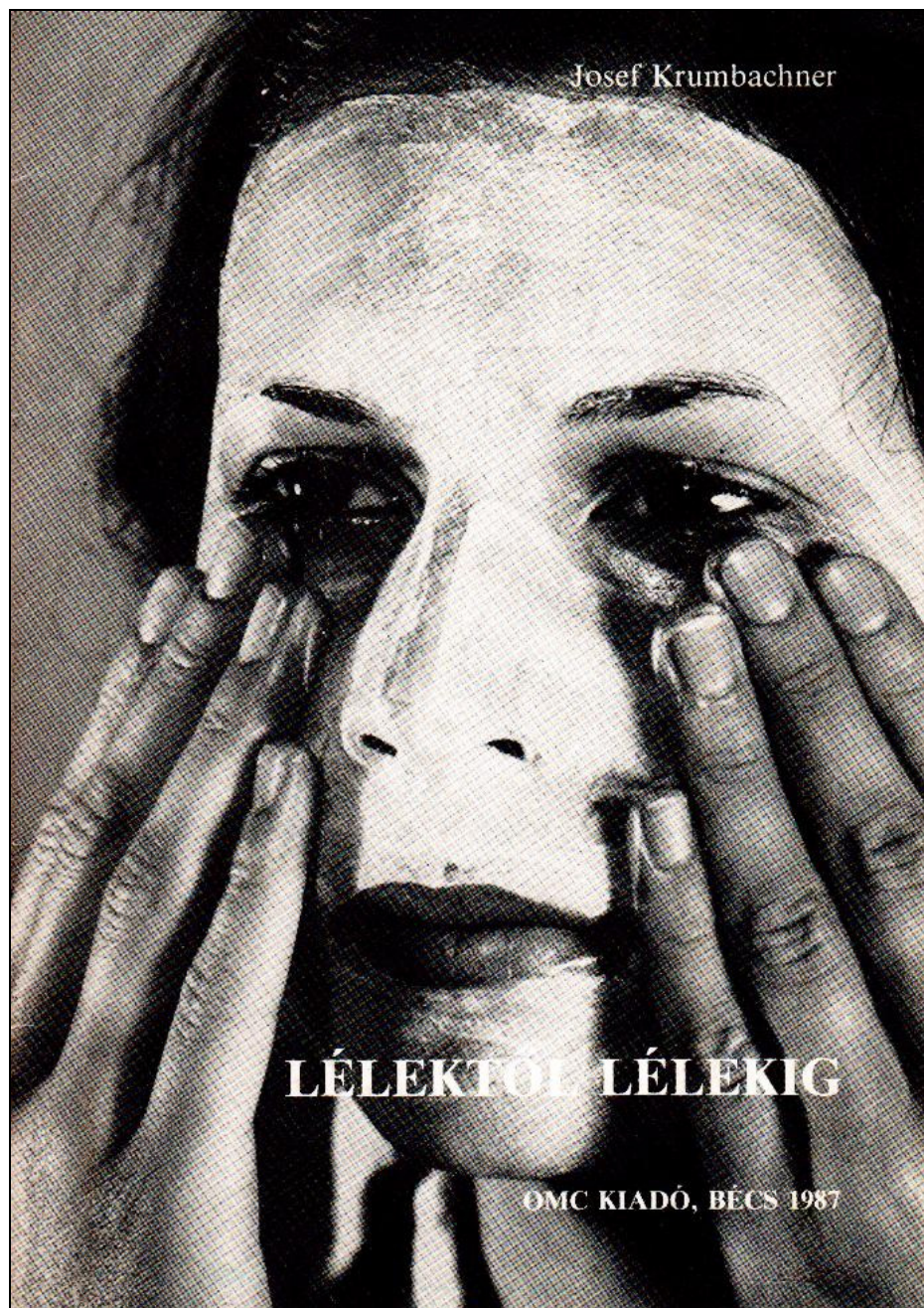


## Josef Krumbachner Lélektől lélekig

mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)  
– a magyarnyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért  
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



# Impresszum

**Josef Krumbachner**  
**Lélektől lélekig**

Egyházi jóváhagyással

A mű eredeti címe: Josef Krumbachner, Begegnung

Fordította: Bíró Mária

---

## **A könyv elektronikus változata**

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1987-ben jelent meg az Opus Mystici Corporis kiadásában. Az elektronikus változat Valentiny Géza prelátus úr, az Opus Mystici Corporis vezetője, engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog az Opus Mystici Corporisé.

## Tartalomjegyzék

Impresszum.....	2
Tartalomjegyzék.....	3
Mottó.....	4
A Kiadó előszava.....	4
Kudarcot vallanak a keresztények.....	5
1. szabály: Minden emberben Isten képmását látom.....	7
2. szabály: Minden embertársam, különösen pedig minden keresztény és aki nem számít „nagy valakinek”, testvérem. – Valamennyien Krisztus testvérei vagyunk.....	7
3. szabály: Időt áldozok rá. – Az idő az egyik legönzettelenebb ajándék.....	8
4. szabály: Beleélem magam testvéreim helyzetébe.....	8
5. szabály: Azt szeretem, amit testvéreim szeretnek.....	9
6. szabály: Vigyázok arra, milyen gyakran használom az „én” és az „enyém” szavakat.....	9
7. szabály: Figyelek felebarátom „gyöngé” pontjaira.....	10
8. szabály: Soha nem mondom senkire, hogy rossz természetű ember.....	11
9. szabály: Jót gondolok arról, akivel találkozom.....	11
10. szabály: Komolyan „megbocsátom” a másíknak, hogy más, mint én.....	11
11. szabály: Van bátorságom „mérték nélkül” megbocsátani.....	12
12. szabály: Nem adományokat osztogatok, hanem ajándékokat.....	12
13. szabály: Megtanulom, hogyan fogadjak el ajándékot.....	13
14. szabály: Megtanulom, hogyan fogadjak el segítséget.....	13
15. szabály: Cselekvésre készítem felebarátomat.....	14
16. szabály: Meghallgatom a másíkat, ne mindig én beszélek.....	14
17. szabály: Megtanulom a tartózkodó hallgatást.....	14
18. szabály: Mindenki szívesen hallja a saját nevét.....	15
19. szabály: A baráti szívéllyesség, az őszinte mosoly összeköt.....	15
20. szabály: Megbántam, valahányszor szemrehányást tettem.....	15
21. szabály: Megértem a másík törekvését, érvényesülési vágyát.....	15
22. szabály: Nem a saját igazamat keresem, hanem az igazságot.....	16
23. szabály: Vitánál lépésről-lépésre haladok: próbálok igazat adni.....	16
24. szabály: Állok elébe minden bírálóknak.....	17
25. szabály: Nem vonatkoztatok mindent magamra.....	17
26. szabály: Nem közhelyekre, hanem bátorításra van szükség.....	18
27. szabály: Barátságos légkört teremtek minden találkozáshoz.....	18
28. szabály: Megtanulok higgadt lenni.....	18
29. szabály: Végül is minden találkozásban Istent keresem.....	18
30. szabály: Minden találkozáskor imádkozom.....	19

## Mottó

...A Sziriusz van tőlem távolabb,  
Vagy egy-egy társam, jaj, ki mondja meg?

Óh, jaj, barátság, és jaj, szerelem!  
Óh, jaj, az út lélektől lélekig!  
Küldözzük a szem csüggedt sugarát  
S köztünk a roppant jeges úr lakik!

Tóth Árpád

## A Kiadó előszava

Lélektől lélekig, embertől emberig sokszor olyan járhatatlan út vezet, hogy sokan meg sem kísérlék ezt a kirándulást. Így aztán világszerte tömegjelenség lett a szerepjátszás. Van, akihez már úgy hozzánőtt az álarc, hogy maga sem emlékszik eredeti vonásaira. Hogyan lehet ilyen körülmények között valódi személyközi kapcsolatokat kiépíteni? Mik az őszinteség kritériumai? Aki mást megszelídít, vállalja a sírás kockázatát, – mondja a róka a Kis Hercegnek Saint-Exupéry regényében. Hogyan védekezzünk ebben a kockázatos helyzetben?

A füzet, amelyet az Olvasó kezében tart harminc gyakorlati tanácsot ad, hogyan kerekedjünk a fenti problémák fölé. A jelszószerűen megfogalmazott „szabályok” magyarázatot is igényelnek, de ha ez a kifejtés néhol hosszabb, akkor az író még egyszer, ugyancsak jelszószerűen megfogalmazza a lényegét. Ezek a jótanácsok minden emberközi kapcsolatra vonatkoznak, nemcsak a házastársak kulturált szeretetére, nemcsak a család tagjainak viszonyára, nemcsak a munkahelyi, sportköri, jószomszédi kapcsolatokra, hanem az egyházi, vallási közösség életére is. A szerző az emberi társasviszonyról beszél, de jól tudja, hogy ez soha nem sikerülhet Isten nélkül, mert az ember természetfeletti életre meghívott lény. Bár nem mondja ki a szerző, de soraiból megérezzük: nemcsak földi boldogulásunkról van szó. Az üdvösség lényege: Isten boldogító színelátása. Aki nem tanult meg harmonikus kapcsolatban élni más személyekkel, az aligha lesz képes elviselni az örök boldogságot.

## Kudarcot vallanak a keresztények

„A kereszténynek kellene lenni igazság szerint az elsőnek és a legemberségesebbnek az emberek között.”

Teilhard de Chardin

Kelleténél többször esik szó a szeretetről. Nincs szentbeszéd, vasárnapi újság, teológiai értekezés a szeretet emlegetése nélkül.

Igaz, legalább egy évezreddel mások előtt föltalálták már a keresztények a kórházat, a betegápolást, a „gazdasági segély”-t. Nagy Szent Vazul már 350 körül nagy kórházat építtetett Konstantinápolyban. A világon mindenütt gyógyítanak, tanítanak, sebeket kötöznek és vigasztalnak apácák és szerzetesek – ingyen, sőt gyakran megvetés övezi őket, mégis fáradhatatlanul dolgoznak.

Ennek ellenére a keresztényeknek az emberiség területén és a mindennapi életben ért kudarcairól esik mindenütt szó. Szemére vetik a keresztényeknek, hogy csak alamizsnát osztogatnak, de alig veszik észre a társadalmi igazságosság követelményeit. Nem volna kedvünkre, ha manapság ezt kellene mondanunk: „Isten fizesse meg!” – mint ahogy korábban a cselédek tették, amikor megkapták a fizetséget. „Ne alamizsnát, hanem igazságot!” – hangoztatja a jelszót minden érdekképviselő. Titokban félnék a keresztényektől. Utólag esetleg benyújthatják a számlát, ami náluk azt jelenti: Meg kell térned!

Heinrich Böll így ír könyvének (*Ansichten eines Clowns*) főalakjáról, a bohócról:

„Nem volt fukar, de vérlázítóan igénytelen, mint testvére Leó. Igénytelen, de nem úgy, mint Assisi Ferenc, aki maga igénytelen volt, de volt elképzelése mások igényeiről.”

Martin Buber elbeszélése hasonló gondolatot hoz föl:

„Egyszer a gazdag férfi elment a kossnitzi bölcs emberhez «Mit szoktál enni?» – kérdezte a bölcs. «Igénytelenül élek» – mondta a gazdag férfi. «Kenyér, só és egy korty víz elegendő.» «Elment az eszed?» – korholta a bölcs. «Sültet egyél és méhsört igyál, mint minden gazdag!» – Nem hagyta elmenni a gazdagot, amíg meg nem ígérte, hogy ettől kezdve így is tesz. Utána megkérdezték Chassidimtől a furcsa beszéd lényegét. «Csak ha húst eszik, akkor fogja tudni a gazdag, hogy a szegénynek kenyérrre van szüksége...» – válaszolta. «Amíg a gazdag kenyeret eszik, úgy véli, a szegény akár követ is ehet.»”

(Buber, *Erzählungen des Chassidim*)

Sokféle újszerű gondolkodás kezd utat törni magának a keresztények között. Foucauld és egyik követője, Albert Periguère például gyökeres változtatással próbálkozott, vagyis hogy minden hátsó gondolat nélkül – tehát lemondva arról, hogy térítsen! – gyakoroljon szeretetet. Amikor 1959-ben Periguère az egyik kis marokkói berberfaluban meghalt, egy ifjú berber lépett a sírhoz és elmondta, amit a szíve sugallt:

„A marabut szent embernek nincs felesége, nincs gyereke. A szegény mind az ő családja volt, barátja minden ember. Az éhezőnek enni adott, ruhát szerzett a mezítelennek. Ápolta a betegeket, megvédte, akivel igazságtalanul bántak, befogadta,

akinek hajlék nem jutott. A szegény mind az ő családja volt, barátja minden ember, mutassa meg rajta irgalmát az Isten!”

Nem sokat segít, ha csak utalunk a keresztény szeretet ilyen hőseire. A hétköznapiak számítanak a maguk találkozóival. Honnan a kudarc, amit oly sokszor szóvá tesznek nálunk? A nagy jóakarattal megvan, de bizony gyakran a tudatlanság vagy a hozzáértés hiánya is mutatkozik.

Ezen a téren próbálunk egészen gyakorlati módon segíteni: szabályokat adunk, amelyek segíthetnek a hétköznapi helyzetekben!

Nem segít, ha csak olvassuk a szabályokat. Olvassuk el újra meg újra és kövessük híven azokat. Mellesleg ez nem is olyan unalmas dolog, és megígérhetjük, hogy sok olyan találkozás sikerül majd, ami addig sikertelen volt, és tényleg jóbarátokat szerzünk magunknak, – barátokat a jó ügy és Krisztus számára, hogy „amit jónak szántunk”, valóban jó fogadtatásra találjon, hogy végre kilábaljunk „a kudarc” örökös üresjáratából, és nem utolsó sorban, hogy sok örömünk legyen, mégpedig „örömünk teljen abban, aki örül.” (Don Bosco)

## 1. szabály: Minden emberben Isten képmását látom.

Ez éppen olyan nehéz, mint ahogy a következmények valóban korszakalkotók lehetnének. Bruce Marshall egyik könyvében egy káplánról ír. A vasúti fülkében különböző emberek ülnek vele szemben. Amint üres arcukat figyelte, „nehéz volt hinnie abban, hogy minden ember Isten képmása”. Velünk is gyakran megeshet ez. De továbbra is érvényes, amit a művész a chartresi székesegyház kapujára vésett: Már az ember teremtése előtt föltűnik az Atyaisten alakja mögött képmása, az ember arca, amelyet az Isten saját képmásának gondolt el: „Teremtsünk embert képmásunkra, magunkhoz hasonlóvá” (Ter 1,26).

Némely ember arcán földült lélek tükröződik. Addig nézzünk arcába, amíg nem sikerül rajta kivenni Isten vonásait, amíg végre fölismerjük, mi maradt meg Isten képmásából. Nézzük pl. egy bűnöző arcát! Bűnözővé vált, mert valami afelé hajtotta, hogy bosszút álljon az emberi társadalmon, amely túl sok szeretetet vont meg tőle gyermekkorában.

Még ebben a félelmetes bosszúban is rejlik egy kis rész Isten arcából, mégpedig az osztó igazság keresése. Ezt persze aztán erőszakos úton törekszik létrehozni: bűnöző módjára szerzi meg magának, amit megvontak tőle. Természetesen ezt a csekélyke jót csak az fedezi föl, aki elfogadta alapelvnek: „Keressük ki szeretettel mindenki bűnét a jót!”

Egy szerelmes szemében még a himlőhelyek is mosolygödröcskék!

(Japán közmondás)

## 2. szabály: Minden embertársam, különösen pedig minden keresztény és aki nem számít „nagy valakinek”, testvérem. – Valamennyien Krisztus testvérei vagyunk.

Megrendítő valóság: Krisztus, Isten Fia, közülünk való. Így valóban fivérek és nővérek vagyunk, akik így szólíthatják közös atyjukat: „Miatyánk! – Abba, Atyám!” (Róm 8,15)

Mégis megfontolandó, hogy nem minden embert veszünk egyszerűen testvérnek. Minden bizonnyal valamennyien Isten képmásai vagyunk, de sajátos értelemben a megkeresztelkedettek, a Krisztusban hívők és minden ínségben szenvedők, „a legkisebbek” számítanak testvérnek.

*1. A legszűkebb testvéri körhöz tartoznak, akik Krisztussal hit közösségben élnek.*

„...Azok anyám és rokonaim, akik hallgatják és tetté is váltják az Isten szavát.” (Lk 8,21)

Akik hisznek Krisztusban, megkeresztelkednek, keresztény hivatásukhoz híven akarnak élni, azok az új család tagjai. Összetartoznak, mint anya és testvérek, éppen úgy, mint a vérrokonok. Ezt akarja mondani az Úr, amikor figyelmeztetik: „Kint állnak anyád és rokonaid, s látni szeretnének”. Ő azt feleli nekik: „Azok anyám és rokonaim, akik hallgatják és tetté is váltják az Isten szavát.” „Vérrokonok” neki, akik hit- és asztalközösségben élnek vele. Az őskeresztények fölismerték, és megélték ezt. Így beszéltek róluk a pogányok: „Nézzétek, mennyire szeretik egymást!” Egy Jézusnak tulajdonított mondás így hangzik: „Amikor testvéredet láttad, Istent láttad.”

*2. A tágabb testvéri körhöz tartoznak azok, akik „legkisebbek”-nek számítanak.*

Ők az Úr családjához tartoznak. Sorsközösséget vállalnak Vele, aki szegény volt: hontalan, megkínzott, megrágalmazott, az Olajfák hegyén csüggeteg, aki úgy érezte, hogy elhagyta az Isten. Közel állnak hozzá, mert bajban vannak. Az ínségben szenvedőket Jézus testvéreinek nevezi. Sorsközösségben élnek vele.

„Aztán így szól a király a jobbán állókhöz: Gyertek, Atyám áldottai! ...Éhes voltam, és ennem adtatok!... Erre megkérdezik az igazak: Uram, mikor láttunk éhesen, hogy enned adtunk volna? ...A király így felel: Amit a legkisebb testvéreim közül eggyel is tettetek, velem tettétek!” (Mt 25,34 kk.)

Eszerint Krisztus jelenik meg azokban, akik valamiféle ínséget szenvednek. Ők valamennyien az Úr pecsétjét hordozzák magukon. Valamennyien kihívást jelentenek a keresztény szeretet számára. A keresztény bennük magával Krisztussal találkozik. Páli Szent Vince mondja nővéreinek: „Amikor a szegényeknek szolgálunk, akkor Jézus Krisztusnak szolgálunk. Ó, leányaim, milyen igaz ez: a szegények személyében Jézus Krisztusnak szolgáltok. Ez éppen olyan igaz, mint az a tény, hogy itt vagyunk. Ha valamelyik nővér naponta tízszer látogatja meg a betegeket, akkor naponta tízszer találkozik náluk Istennel.”

Krisztus testvéreinek ez a második köre bizonyára jóval tágabb, mint az első, amely az Úr hit- és életközösségét foglalja magába. Az ínségben szenvedők, a testileg és lelkileg betegek serege behálózza az egész világot. Vajon nem ide tartozik-e, legalább időnként, minden ember?

A kettős első szabály értelme az, hogy megmutassa, mi legyen igazi érzületünk, kellő magatartásunk. Ez az előfeltétele annak, hogy másokkal keresztény módjára találkozzunk. Csak ha ilyen beállítottsággal követjük a gyakorlati szabályokat, akkor tudunk valóban megfelelni minden követelménynek a felebaráttal szemben.

### **3. szabály: Időt áldozok rá. – Az idő az egyik legönzетlenebb ajándék.**

Az idő egyike a legértékesebb földi javaknak: soha többet nem kaphatjuk vissza. Csak bizonyos mértékben rendelkezünk vele, nem tudunk „hozzátenni egy rőffel”.

A mai ember azt gondolja, hogy szégyen, ha valaki ráér. Hangsúlyoznia kell: „Nem érek rá!”, mert különben nem tartják őt fontosnak. Ennek ellenére a sietség és a nyugtalanság nem más, mint időpocséklás!

Shokjunk hozzá ahhoz, hogy időt szánjunk felebarátunkra, ha igényli. Sértő, ha az órára pillantunk. Dobjuk lomtárba ezt a beszédfordulatot: „Nem érek rá!” Jót teszünk vele nemcsak felebarátunknak, hanem saját magunknak is. Az elajándékozott idő – mi is ajándékba kaptuk: gondolkodásra, elmélkedésre – kamatostul megtérül. Mert a kevesebb idő gyakran több idő!

### **4. szabály: Beleélem magam testvéreim helyzetébe.**

Kezdetlegesen egyszerűnek látszik, – mégis ez a legfontosabb szabály. Aki komolyan törekszik rá, az észre fogja venni, hogy mindennap teljesen át kell állítania magát. Chesterton bűnügyi történeteiben Brown atya megismeri tetteinek gondolatait és cselekedeteit, mivel „bőrükbe bújik”.

Ha jól akarunk bánni a másikkal, akkor „bőrébe kell bújnunk”, vagyis teljes mértékben bele kell képzelnünk magunkat helyzetébe, és át kell éreznünk múltját, családi körülményeit, egyéni, szakmai és lelki helyzetét. Ez az, amit az Úr kíván tőlünk: „Úgy bánjatok az emberekkel, ahogy akarjátok, hogy veletek is bánjanak.” (Lk 6,31)

Ha vesszük magunknak a fáradságot, akkor minden alkalommal csodálkozva fogjuk megállapítani, hogy milyen sok, nagyon sok elhamarkodott ítéletünk megdőlt. Igazi jóakarattal tölt el bennünket, és a kezdeti felháborodott „Óhó!”-tól igen gyakran a békülékeny „Aha!”-hoz jutunk el.

„A részvét majd belátóvá tesz, a találkozás lényünk kitárulkozásához vezet, és kinyitja a másik előtt házunkat” (Adelheid Rensch). Gyakran belátjuk, hogy „az ellenségeskedések”



nem rosszindulaton, hanem folytonos félreértéseken alapultak! Sok szerencsétlenség, baj írható ezeknek a félreértéseknek a számlájára!

## 5. szabály: Azt szeretem, amit testvéreim szeretnek.

Don Bosco ezt a gyermeknevelési alapelvet tanította papnövendékeinek: „Azt kell szeretnetek, amit a gyerekek szeretnek, akkor szeretni fognak benneteket, azt teszik, amit akartok.” Azt is mondta még nekik: „Nem elég, ha szeretitek a gyerekeket, meg is kell mutatnotok nekik, hogy szeretitek őket.”

Sokan úgy gondolják, hogy akkor lesznek képesek másokat lelkesíteni és a jóra oktatni, ha saját gondolatukat vagyis saját ügyüket mondják el nekik. Úgy akarnak megnyerni másokat jóbarátnak, hogy saját gondolataikat és ügyeiket mondják el nekik vagy tukmálják rájuk: „Szeretném, ha így és így tennél...” A nevelők aztán nagyon elképednek, hogy nincs sikerük. Önzésükre nem jön semmi válasz (pedig minden bizonnyal „jót” akartak...).

Éppen fordítva kell kezdeni. Gondoljunk őszinte átérzéssel a másokra: gondjaira, bajaira, sorsára, örömeire! Megnyerjük őket magunknak, ha figyelmet mutatunk minden iránt, ami érdeklő, de csak, ha valóban őszintén tesszük, nem pedig becsapjuk.

Miért is kellene állandóan csak arról beszélni, ami bennünket érint? Tényleg azt gondoljuk, hogy ez társalgó partnerünket lelkesíthetné, vagy ez hasznára válik? Ha viszont azt szeretjük, amit ő szeret, akkor majd meglátjuk, hogy érdeklődésre találunk-e nála, és így szolgálatára lehetünk. Amíg azt hisszük, hogy a nap forog a föld körül (vagyis fontosnak tartott személyiségünk körül), addig – saját magunkba bonyolódva – nem jutunk el addig, hogy kimondjuk: „Te”, vagyis, hogy fölfedezzük embertársunkat. Ahogyan valamikor Kopernikusz helyére tette a világmérvényt a Földet, úgy kell nekünk is föladnunk énközpontosságunkat, hogy szabadok legyünk önmagunktól: szabadok önmagunk és mások számára!

Don Bosco mondta egyszer egy gyermeknek: „Örülök, mert te is örülsz!”

## 6. szabály: Vigyázok arra, milyen gyakran használom az „én” és az „enyém” szavakat.

Talán meglepődsz ezeknek a „kedvenc” szavaknak gyakoriságától. „Én” latinul így hangzik „ego”. Akinél az „én” szó túl nagy helyet foglal el a szókincsben, az egoista, énközpontú ember.

Ha valóban találkozni akarunk embertársunkkal, akkor írjuk az én szót kisbetűvel, a TE-MI szavakat pedig nagybetűvel.

Így teszi ezt manapság a reklám. Korábban ezt mondtuk: „Minden cigány a maga lovát dicséri”. Ma az eladó a reklámpszichológia tanácsára elfogadja, hogy a vevő titkos indítékaira figyeljen. Ezért már nem azzal jön, hogy tartós és tökéletes formájú cipőket árusít, hanem a szép lábakat emlegeti, hiszen a vevő leghőbb kívánsága nem az, hogy a cipő tartós és szép legyen, hanem, hogy a lába legyen még szebb az új cipőben.

Minél gyakrabban fordul elő nálad beszéd közben az „én” és az „enyém” szó, annál nagyobb lehet a gyanúd, hogy ezek a szavak túl nagy szerepet játszanak életedben. Korábban talán az iskolapadon rovátkáztad tanárod kedvenc szavajárását, most számolgasd, mennyire kedvenc szavad az „én”!

Az „én” vezérszerepet játszik a szemrehányásoknál is (vö. [20. szabály](#)).

## 7. szabály: Figyelek felebarátom „gyöngye” pontjaira.

Ha frissen behegedt sebünk van, a seb helye nagyon érzékeny. A lelki sebek lassan hegednek be. Az egészen zsege gyermekkorból származó lelki sebek különösen nehezen gyógyulnak. Minél kevesebb az értelmi belátás, minél sötétebb az élmény, annál tartósabb marad a benyomás, annál súlyosabb az ilyen korai lelki sérülés hatása. Lemerült a tudatalatti világába és ott úzi sötét üzelmeit.

Csodálkozunk, ha valaki egy egészen ártalmatlan ügyre „keserűen reagál”. Számunkra a dolog tényleg jelentéktelen. De számára nem. Pontosan ott érzi találva magát ugyanis, ahol egyszer már bántották. Ennél a pontnál olyan, mint akit kígyó mart meg, – még a gyíktól is fél: annak, akit a kígyó mart meg, minden gyík „mérgező”. A gyermek még nem tud különbséget tenni. „Felnőtt” gyermekünk éppen így reagál, ha gyermekkori kígyómarás okozta (neki nyilván már nem is ismert) sebhelyét éri találat.

Ilyenkor az illető hirtelen elhallgat, vagy látszólag minden ok nélkül haragra gerjed, vagy sértődöttséget mutat. „Gyöngye” pontját találtad el a beszélgetés során. Elgondolkozol, és rájössz az okára: előbb köszöntél valaki másnak, mint neki. Valóban nevetséges dolog! De ezzel működésbe jött nála az egész belső „mechanizmus”; mindig mellőzték, már gyermekkorban is állandóan a nővérét részesítették előnyben, egyáltalán nem is akarták, nem kívánt gyermek volt... Vagy pedig valami büntudat merül föl, amit nem sikerült földolgoznia. Az egész talán csak „elképzelt” valami (mélyen ülő, lelkünkbe bevéődött képzet, amit azonban nem szabad úgy megítélni, hogy csak képzelődés!): mélyen gyökerező büntudat, amely gyermekkorban folyton hallott szemrehányásokból eredhet: „Ugye látod, hogy semmit sem tudsz!” „Hiába beszélek neked...” stb.

Szomszédod talán „kitölti rajtad a mérgezőt”: a gyermekkortól kezdve fölhalmozódott mérgező tulajdonképpen teljesen másoknak szól, mégpedig azoknak, akik akkor nem értették meg. Vagy pedig elnémul veled szemben, megadja magát: „Mindig így volt, ezentúl is mindig így lesz, nekem már ez marad a sorsom!” Vagy örökösen ellentmond, mivel önmagát mindig kicsinek érezte, és a többieket is ilyennek akarja látni.

Érdemes tehát elgondolkozni ezen, és a másik helyébe belegondolni magunkat. Talán csak hosszabb idő után jövünk rá, hogy nem nekünk szólt, amikor olyan barátságatlanul bánt velünk, csak az illető rosszkedve ragadt ránk. Végül is azt mondod: „Egyáltalán hozzám beszélt ez az ember?” Sokat ér, ha belátjuk, hogy a másik nem egyszerűen rosszkedvében reagál így, hanem valami baja tört ki belőle.

„Aki bonyodalmakat okoz, elárulja, hogy problémái vannak.”

Természetesen ne vágjuk az ilyen fölisméréseket egyszerűen felebarátunk fejébe: jobb, ha magától megérzi: megértésre talált. Mint ahogy egyszer már jeleztük, a fölháborodott „Ohó!”-ből békülékeny „Aha!” lesz. Emberek vagyunk: mihelyt emberként bánnak velünk, úgy érezzük magunkat, mint akit kicseréltek.

Türelmesnek kell lenni felebarátunkkal szemben, hiszen mi magunk is türelmet várunk Isten és a felebarát részéről! Foglaljuk össze röviden, mit kell át gondolnunk, ha „gyöngye” ponttal küszködő embertárral, ún. „nehéz emberrel” találkozunk:

Akit kígyó mart meg, még a gyíktól is fél!

Aki bonyodalmakat okoz, elárulja, hogy problémái vannak!

Egyáltalán hozzám beszélt ez az ember?

(A [24. szabály](#) keretén belül még egyszer, más szempontból foglalkozunk a „nehéz” felebaráttal!)

## **8. szabály: Soha nem mondom senkire, hogy rossz természetű ember**

Miért? Nem azért, mivel nem létezik rossz természet, hanem mivel nagyon gyöngé kifogás a nehézségeket az öröklés rovására írni. „Itt aztán éppen nincs mit tenni, ez vele született, nincs mit változtatni rajta!” Ma már tudjuk, hogy sok minden származik a környezeti hatásokból, amit azelőtt öröklésnek tulajdonítottunk. Szondi bebizonyította: ugyanazon öröklött hajlam ad lehetőséget arra, hogy valakiből pap vagy istentagadó, gonosztevő vagy bíró, elmebeteg vagy elmegyógyász váljék. (W. Bitter, *Psychoterapie und Religiöse Erfahrung*, (Pszichoterápia és vallásos tapasztalat) Stuttgart, 1965, 157 kk).

A keresztény optimista, hisz a kegyelemben. Néha ez reményt ad minden reménnyel szemben: „A keresztény megkeresi a jót, és azt szereti minden felebarátjában!”

## **9. szabály: Jót gondolok arról, akivel találkozom.**

Helytelen álláspont: alapvetően először mindig a rosszat tételezem föl a másikról, akkor később nem fogok csalódni. Bizonyítsa be az ellenkezőjét!

Azok, akik így gondolkoznak és eszerint cselekszenek, többnyire olyanok, mint „akit kígyó mart meg, és még a gyíktól is fél”. Bizonyára sok rossz tapasztalatuk volt gyermekkorukban, és ezért nem nagyon hisznek abban, hogy felebarátjuk jót is akarhat.

Mint már egyszer mondtuk, mindig a jót kell a másikban keresni. A jót kell szeretni benne. Nagyon gyakran meglepődünk azon, milyen kedvező fölfedezéseket teszünk, ha csak erre törekszünk. Az eldurvulás és a félreértések szemétdombja alatt megcsillan az arany: valami a jóságból, a hamisítatlan igazságból – valami, ami legalábbis érthető (vö. a [4. szabállyal](#)).

XXIII. János megpróbált hinni a jóban, az egész világgal szemben – minden más tapasztalat ellenére –, és elnyerte az egész világ szeretetét.

Alig létezik valami, ami jobban esnék az embernek, mintha azt érzi, hogy jót gondolnak róla. Bizalommal válaszol a belé helyezett bizalomra. Azt mondjuk: óvatos leszek, nem hagyom magam becsapni. De talán jobb néha csalódni, mint életünket állandóan gyanakvással mérgezni.

## **10. szabály: Komolyan „megbocsátom” a másiknak, hogy más, mint én.**

Tehát meg kell „bocsátanunk”, hogy nem olyan, mint amilyenek képzeltük. Ez nehéz dolog. Megsérthetjük saját eszményképünket. Föl kell adni azt az önző („jóakarátú”) vágyunkat, hogy házastársunk, gyermekünk vagy szomszédunk a kigondolt mintához igazodjék, és pedig egy olyan mintához, amelybe mint megválasztandó szépségkirálynő illik bele az előírt testméretekkel. Ez a kötődés saját elképzelésedhez sok nevelési energiát haszontalanul eltékozol, sok szeretetet elpusztít: „Bárcsak olyan lenne, mint amilyenek ÉN szeretném!”

Azok, aki nem tudnak elképzelésünk szerint „megbocsátani”, mindig találnak valami kifogást. Szeretni annyit jelent, mint elfogadni, azaz úgy tekinteni a másikat, amilyen éppen, amilyen a természete, beszédmodora, nézetei és hibái. Csak az képes a másikat megérteni és segíteni, aki igennel válaszol.

„A szeretet mindent eltűr, mindent elhisz, mindent remél, mindent elvisel” (Kor 13,7).

## 11. szabály: Van bátorságom „mérték nélkül” megbocsátani.

Ez nem természetes reagálási mód, hanem keresztény magatartás. „Milyen gyakran kell megbocsátanom testvéremnek?” „Mondom neked: Nem hétszer, hanem hetvenszer hétszer!” (Mt 18,21–22)

Távol álljon tőlünk, hogy azt mondjuk: „Megbocsátok, de ezt nem felejttem el neked!”

Aki képes arra, hogy este lefeküdjön, vagy vasárnap megjelenjen az oltárnál a hívők között, anélkül hogy megbocsátott volna, az Isten szavával helyezkedik szembe. Ha elgondolkodik, gyakran megállapíthatja, hogy meghasonlott önmagával, és ezért szenved különféle panaszoktól. Testi-lelki szenvedésekkel fizeti meg saját makacsságát, mogorvaságát, „elvhűségét” („Kezdje a másik!” stb.).

Az igazi megbocsátás természetesen más valami, mint szelíd engedékenység. Nagylelkűség a lényege, vagyis megértés a másikkal szemben, aki elég gyakran valóban „nem tudja, mit cselekszik”. Alapja: saját gyöngeségeim ismerete. Ebben az értelemben mondhatjuk: „Az okosabb enged”.

## 12. szabály: Nem adományokat osztogatok, hanem ajándékokat.

Megajándékozottnak lenni nagyon kínos, sőt sértő lehet. Fájdalmat okoz, ha koldusnak tűnünk, amikor az adakozó mintegy „földről-lefelé” ajándékozik. Megtapasztalták ezt a világtörténelem nagy adakozói, akik az utóbbi három évtizedben jó szándékkal oly sok milliárd dollárt ajándékoztak el. A szegény népek (azok az országok, akiknek adunk kell), nem akarják manapság, hogy gazdaságilag elmaradott országoknak nevezzék őket, hanem azt akarják, hogy fejlődő országnak nevezzük őket (akiket segítenünk kell fejlődésükben).

Ugyanígy van ez az egyéneknél is. Nem kívánják megtapasztalni fölényünket, nagyvonalúságunkat, amit büszkén be akarunk bizonyítani nekik. Ellenőriznünk kell magunkat, hogy esetleg nem játszanak-e mégis közre rejtett céljaink, amikor „jószívünk” beszélni kezd? Van olyan szánalom is, ami büszkeségből származik. A helyes adakozásra az Úr tanít bennünket: „Te úgy adj alamizsnát, hogy ne tudja a bal kezed, mit tesz a jobb” (Mt 6,3).

Itt nemcsak anyagi, hanem lelki javak ajándékozásáról van szó!

Így minden találkozás ajándék, jelenlétem ajándéka, amelyet azáltal adok testvéremnek, hogy rendelkezésére állok. „A találkozás isteni kegyelem. Én (Isten) szólalok meg, amikor a másikkal beszélsz” (Adeleid Rensch). Úgy is mondhatnánk: Én (Isten) figyelek, amikor meghallgatod a másikat.

Nagyon nehéz megvalósítani a balkéz alapelvét, amely nem tudja, mit cselekszik a jobb. Többnyire azért adunk, hogy kapjunk: dicséretet és elismerést arassunk.

Természetesen örülj neki, ha látod a másik szemében, hogy örül annak, amivel megajándékoztad. Minél önzetlenebbül örülsz a másik örömének, annál boldogítóbb lesz az mindkettőtök számára.

„Az aggodalmaskodó adakozás szegényebbé, a szerető adakozás pedig kifogyhatatlanul gazdaggá tesz” (Ignaz Weilner).

Nem azáltal leszünk boldogok, hogy görcsösen keressük a boldogságot, hanem azáltal, hogy törekszünk másokat boldoggá tenni.

Talán így mondhatnánk: minden ajándékhoz, legyen akár anyagi, akár lelki, adjuk hozzá szívünk egy kis darabját. Akkor az ajándék nem megalázza, hanem gazdaggá teszi mind a megajándékozottat, mind pedig az ajándékozót.

„A rabbi mondja: Többet ad a szegény a gazdagnak,  
mint a gazdag a szegénynek.  
A gazdagnak nagyobb szüksége van a szegényre,  
mint a szegénynek a gazdagra.”

(M. Buber: Chassidim elbeszélései)

### **13. szabály: Megtanulom, hogyan fogadjak el ajándékot.**

Minden ember lelkének van egy könnyen sebezhető pontja, mégpedig az öntudata. Ezt nagy mértékben erősíti és növeli, ha megtudja, hogy megtisztelve érezzük magunkat ajándékával. Erről van szó az Úr egyetlen mondatában, amely nem az evangéliumokban, hanem az Apostolok Cselekedeteiben maradt ránk írásban följegyezve: „Nagyobb boldogság adni, mint kapni” (ApCsel 20,35). Eszerint örömet közvetíthetünk, amikor csillogó szemmel fogadjuk, amit felebarátunktól kapunk (pl. hogy köszön vagy egyszerűen kezet nyújt stb.).

Vajon nem éppen azért szeretjük-e a gyerekeket, mivel olyan elfogulatlanul hagyják magukat megajándékozni? Krisztus mondja, hogy legyünk olyanok, mint a gyermekek, akik örömmel fogadják Istentől a kegyelmeket, nem úgy, mint a farizeusok, akik teljesítményeiket fitogtatják Isten előtt.

Jézus vizet kér az asszonytól Jákob kútjánál, megengedi, hogy tegyen helyette valamit, és így nyeri meg az első női lelkipásztori segítőnek, aki az egész városban hirdeti a Jézustól vett üzenetet.

Nem tudsz a szegénynek könnyebben nagyobb örömet okozni, mint ha örömmel elfogadod, amit ad neked. Fölemelve, megtisztelve érzi magát. Amikor szerény ajándékát hálával elfogadod, ezzel őt magát fogadod el. Aki arra törekszik, hogy mindig azonnal „vizsonozza” az ajándékot, amint ez „állampolgári kötelessége”, az sok apró kis örömet szétrombol. Az arsi plébánosról olvasom: „Azt akarta, hogy a szegény, aki kezét nyújtja neki, vagy eltitkolta előle nyomorúságát, ne érezze meg a legcsekélyebb fölényt sem, amikor a felebaráti szeretet cselekedeteit gyakorolja vele szemben. Mihelyt koldussal találkozott, megelőzte őt az alamizsna kérésében és kikönyörögte koldustarisznyájából a száraz kenyérdarabokat. Ne értsük félre, királyi módon megfizette, vagy egy darab fehér kenyeret adott érte, esetleg odaadta a jó házikenyeret, amit valamelyik egyházközségi hívótól kapott. Aztán elkísérte és megköszönte neki kedvességét. Amikor a szegények megkínálták levesükből, hálásan elfogadta, mivel tudta, hogy nagyobb örömet szerzünk, ha elfogadjuk valakinek a nagylelkűségét, mintha fölkinálunk neki valamit érte.”

(Nodet, Jean-Marie Vianney, Salzburg, 1959, 36. o.)

### **14. szabály: Megtanulom, hogyan fogadjak el segítséget.**

Az előbbi elvnek különleges esetre való alkalmazása ez a szabály.

Kemény próbatétel számunkra, ha segítségre vagyunk ráutalva, és másoknak kell segíteniük rajtunk. Jólesik viszont mindnyájunknak, amikor azt tapasztaljuk, hogy hálásan fogadta el a segítségnyújtást, aki segítségünket vagy tanácsunkat kérte. Hiszen aki eligazítást kér, az közvetve ezt mondja: „Úgy gondolom, remek fickó vagy, és segíteni akarsz. Azt hiszem tudsz is segíteni: többet tudsz és nagyobb tapasztalatod van...” Tehát föltételez a másikról valamit, mégpedig előnyös tulajdonságot tételez föl nála.

Az ilyen föltevés megtiszteltetést jelent és újfajta öntudattal tölt el bennünket. Milyen kevés szeretet lenne a világon, ha nem volna annyi elesettség!

„Nagyobb szüksége van az orvosnak a betegre, mint a betegnek az orvosra.”

(Weizsäcker)

## 15. szabály: Cselekvésre késztetem felebarátomat.

Lehet, hogy nálad is az a helyzet: mindent magad csinálsz, és hagyod, hogy a másik nézze („akkor legalább tudom, hogy jól van megcsinálva”). Talán még azt is gondolod, hogy megkímélted a másikat és jót tettél vele.

Néha nevelők is tesznek így. Agyondolgozzák magukat, hogy megkíméljék a gyermekeket a fáradságtól, aztán csodálkoznak, ha a gyerekek később olyan „hálátlanok”, vagy pedig félnékek és bizonytalankodnak az életben.

Itt is érvényes: elfogadom, hogy megajándékozzanak, vagyis cselekvésre késztetem a másikat. Föltételezem róla, hogy szívesen csinálja, így azután meg is teszi, és hálás, hogy komolyan vették.

Az ifjúsági vezető panaszkodik: „Mindent nekem kell csinálni, senki sem segít!” Az óriási munka ellenére, amelyet övéért végez, sokan hamarosan megszöknek előle. Az ő ügyességén múltott volna, hogy kevesebbet tegyen, és ehelyett többet végeztessen másokkal. Eleinte ezzel a módszerrel több munkája, sok kellemetlensége lesz, több külön gondja. De bizonyára meg tudja nyerni övéit a jóra, amit közvetíteni akar nekik. Vidámbbá és magabiztosabbá teszi őket. Segít nekik, hogy önállóbb emberekké nevelődjenek.

Ha valakinek örömet akarsz szerezni (vagy ki akarsz békülni vele), akkor mondd neki: „Tedd meg nekem, kérlek! Örömet szereznél vele!”

## 16. szabály: Meghallgatom a másikat, ne mindig én beszéljek.

Mint a [14.](#) és [15. szabálynál](#), úgy a beszédre vonatkozóan is érvényes a [13. szabály](#): „Megtanulom, hogyan fogadjak el ajándékot!”

Aki mindig csak maga beszél, az tétlen hallgató szintjére szállítja le a másikat, akinek „nem lehet mondanivalója”. Komolyan az idegeire mehet a másiknak, amikor nagy „szóbőséggel” kifejezésre juttatjuk „főlényünket”.

Két fülünk van és egy szájunk, bár a legtöbb embernél mintha ennek a fordítottja lenne érvényes. Mióta olyan sok az okos, azóta kevesebben lettek, akik igazán jók.

A figyelmes meghallgatás nemes művészet, bizalomteljes és gyógyító légkört teremt. A modern ideggyógyászati módszerek messzemenően a figyelmes meghallgatásra építenek.

Önteltségre mutat, amikor valaki monológ módjára egyes-egyedül csak maga akar beszélni. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy némák és zárkózottak maradjunk.

## 17. szabály: Megtanulom a tartózkodó hallgatást.

Szeretnéd megnyerni a másik bizalmát. Meglepődve látod, hogy másokkal mennyi személyes természetű ügyet közölnek bizalmasan, mivel az illető diszkrét: tud titkot tartani és hallgatni!

Ha örömet leled abban, hogy kitergeged felebarátod hibáit, gyöngéit, ez nemcsak az emberi kapcsolatokat teszi tönkre, sérti meg, szakítja szét, hanem megbízhatatlanná és gyanakvóvá is tesz. Ha valaki egy másik személyről minden tartózkodás nélkül beszél, akkor ne csodálkozzék azon, ha beszélgető társa azt gondolja: „Vajon nem mondja-e tovább, amit bizalmasan akarok mondani neki? Jobb, ha nem tisztelem meg bizalmammal!”

Manapság sokszor tájékoztatási igényről beszélünk ott, ahol csupán pletykálgatás és pusztán kíváncsiság folyik, nem pedig igazi érdeklődés mutatkozik.

Ahelyett hogy mások dolgába ütnéd az orrod, vedd elő inkább a szívedet!

„Előkelők közt ne emelkedj szóra, és ha más szónokol, akkor te ne fecsegi!” (Sir 32,9)

## **18. szabály: Mindenki szívesen hallja a saját nevét.**

A barátságos hangon kimondott név jó hangulatot teremt, a hibásan leírt vagy kimondott név az érdeklődés hiányára enged következtetni, és gyakran bosszúságot okoz. Milyen jó, ha tudjuk, hogy nevének melyik alakját szereti különlegesen is a szomszéd!

## **19. szabály: A baráti szívéllyesség, az őszinte mosoly összeköt.**

Jól esik, ha telefonhívásnál az illető nem „Halló”-t üvölt a kagylóba, hanem egyszerű természetességgel azt mondja: „Tessék!” vagy „Igen!”

Létezik „dermedt mosoly” az ún. „keep smiling”. Ezt a „Légy mindig derűs” állapotot, mint céltudatos magatartást tartósan azok gyakorolják, akiknek ez foglalkozásuk, üzleti tevékenységük vagy előny biztosítása miatt szükséges. Itt nem erre gondolunk, hanem az igazi mosolyra, amely mindenkor elvárja tőlünk, hogy merjünk bátran jókedvűek lenni, hogy fölfedezzük a másikban a tiszteletre- és szeretetreméltót. Örüljünk, ha a másik örül, és ha egy kicsit vidámabbá tehetjük. Közted és köztem így igazi aranyhíd épülhet ki, ahol találkozunk, mert jók vagyunk egymáshoz, és ez boldogságot hoz életünkbe.

## **20. szabály: Megbántam, valahányszor szemrehányást tettem.**

A legtöbb esetben így kezdődik a szemrehányás: „Hiszen mindjárt mondtam neked...!” A beszélő megsértődik, nem is annyira azért, mert valami rossz történt, hanem azért, mivel „ÉN” Őfelségének szavát nem fogadták meg. A szemrehányás tehát nagyon világosan elárulja, hogy valami elfojtott dolog, kiforratlan bosszúság, sértett önzés – egyszóval valami nagyon éretlen, gyerekes ösztön – beszél belőlünk. A szemrehányás soha semmit nem tesz jobbá. Senki nem veszi jónéven, ha szemére vetnek valamit, mint ahogy a kutya elé odavetjük az ennivalót. Aki erre megalázkodva válaszol, annál már valami elpusztult: olyan, mint aki hátgerincsérülésben szenved, és minden rossz mozdulat csak fokozza fájdalmát. Az egyetlen „jó”, amit egy szemrehányás eredményez, az önző akaratosság bizonyos önkielégülése, valami feszültség levezetése és – mint mondtuk – a le nem győzött ellenérzések kirobbanása. A szemrehányásban és a „kitálalás”-ban mindig van valami gyerekes, éppen úgy, mint ahogy a sértődöttség nagyon kínosan emlékeztet arra a gyerekre, aki duzzogva áll a sarokban. A sértődött nagyon nevetséges szerepet játszik. Ezzel nem azt mondtuk, hogy ahol az a dolgunk, ott ne beszéljünk nyíltan és komolyan a másik lelkére, – de nem önfeljűen, hanem jó szívvvel!

Soha ne mondj a hiányosságokról bírálatot a jó kiemelése nélkül! Soha ne mondd el a rosszat a jó megemlézése nélkül! Soha ne takarékoskodj a dicsérő szóval, de hízelgés nélkül!

## **21. szabály: Megértem a másik törekvését, érvényesülési vágyát.**

A jézusi aranyszabály megkívánja tőlünk, hogy beleképzeljük magunkat felebarátunk érvényesülési vágyába: „Úgy tegyél, ahogyan szeretnéd, hogy veled is bánjanak!” Mi is azt szeretnénk, hogy teljes tisztelettel bánjanak velünk az emberek, nagyra becsüljenek, és önbizalmat öntsenek belénk.

Bizonyára nem szeretnéd, hogy „átrázzanak”, hiszen a szíves tapintat távol áll a hamis dicsérettől, a hízelgéstől. Ez utóbbi ugyanis annyit jelent: „Olyan naivnak tartalak, hogy mohóságodban zsákmányul veted oda magad hamis fontoskodásomnak, és hagyod az orrodnál fogva vezetni magad!” Ez bizony semmiképpen nem volna hízelgő rád nézve!

Jézus tapintatos volt Nikodémus érvényesülési vágyával szemben. Éjszaka fogadta, és kiemelte megkülönböztetett helyzetét. „Izrael tanítója («rabbi» – ma kb. «dr») vagy.” (Jn 3,10)

Hasonló módon tesz Simon esetében is: őt, aki annyira vigyáz a becsületére – lásd a megtagadási jelenetet! – minden állhatatlansága ellenére kösziklának nevezi.

## **22. szabály: Nem a saját igazamat keresem, hanem az igazságot.**

„A szeretet nem örül a gonoszságnak, örömét az igazság győzelmében leli.” (1Kor 13,6)

Némelyik ember azt gondolja, hogy sokat ért el a beszélgetés során, ha „győztesként” került ki belőle, és a másikat „meggyőzte”. De nem győzte meg őt, hanem csak rábeszélte, hogy hallgasson. A másik bizonyára semmit sem tudott válaszolni. De nem fogja olyan könnyen elfelejteni a győztesnek, hogy sarokba szorította őt, még akkor sem, ha belátta volna saját tévedését. Megmarad ugyanis az a kellemetlen érzése, hogy társalgó partnere tulajdonképpen egyáltalán nem is az igazságra, hanem csak saját győzelmére (erre a nagyon kétes győzelemre!) törekedett. A kettő egyébként nem vitatkozott, hanem veszekedett!

Megkülönböztetünk: veszekedést – vitatkozást – beszélgetést.

**Veszekedés:** Nem az igazságról van szó, hanem igazunk megvédéséről. A pereskedő azt mondja: „Meg akarom már egyszer mutatni neki, hogy nincs igaza.” Ezért nem foglalkozik a partner érveivel, hanem csak meg akarja cáfolni azokat; már a beszélgetés előtt tudja, mi lesz az eredmény, tudniillik nem az igazság, hanem az ő nézete. A partner a falhoz szorítva érzi magát. Minél kevésbé tud külsőleg ellenállni, annál nagyobb mértékben növekszik benső szorító érzése. Megalázottnak érzi magát, mivel egyáltalán nem vették komolyan. A bebeszélés és a rábeszélés nem vezet meggyőződéshez, hanem ellenkezést vált ki.

**Vitatkozás:** A partnerek belemerülnek a beszélgetésbe, mivel együtt akarják megtalálni az igazságot. Nem azt mondják: „Meg akarom neki mutatni, hogy nincs igaza”, hanem azt: „Segíteni akarunk egymásnak az igazság megkeresésében!” – vagy esetleg: „Segíteni akarok neki, hogy rájöjjön az igazságra!” (Quoist) Ez utóbbi akkor érvényes, ha az igazságról mélyen megalapozott biztonságot hozunk magunkkal. Tehát soha nem könnyű, egyéni sikerekről van szó, hanem kölcsönös (!) segítsérről.

**Beszélgetés:** Olyan beszélgetésre gondolunk, amelynél egyik a másikat támogatja. Olyasmint ez, mint a vallási párbeszéd: mindketten odaajándékozzák egymásnak meggyőződésüket, kitárulkoznak a másik előtt: boldogító odaadás és elfogadás az ilyen beszélgetés.

Minden vita és beszélgetés állandó ellenőrzést igényel: „Vajon önmagamat keresem-e vagy az igazságot?”

## **23. szabály: Vitánál lépésről-lépésre haladok: próbálok igazat adni.**

Hallottuk már, hogy az igazságot nem a viták, perlekedések, mégcsak nem is okos cáfolatok során találjuk meg. Ezzel még csak ellenkezésbe kergetjük a másikat.

Jobban megfogalmazva: Keresd meg azt, amit a másik nézetéből elfogadhatsz. Amiben megegyeztek. Azt mondd neki: „Ebben igazad van.” Aztán kissé továbbmegyünk, közben mindig elismerjük, ami helyes nála, és próbálunk egy újabb igenhez eljutni. Láncot fűzünk össze abból, amit igennel el tudunk fogadni. „Cselekvésre készítjük a másikat” alapelv szerint akkor cselekszünk helyesen, ha ő maga találja meg az új igent. Természetesen teljes



mértékben bele kell képzelnünk magunkat az ő helyébe, és át kell éreznünk sorsát! Sok önfegyelemre, tartózkodásra, bizalomra és sok-sok türelemre van szükségünk! Aki mindig meg akarja mondani, amit tud, illetve, amiről azt hiszi, hogy tudja, csődöt fog vallani.

Aki nem hisz a felebarát jóindulatában, annak nem lesznek nagy sikerei az emberek között.

Olyan beszélgetést, amely nem rábeszél, hanem meggyőzni akar, csak az folytathat, aki az eddig fölállított különböző alapelveket magáévá tette (vagy pedig követte, anélkül hogy ismerte volna őket, közben ugyanis hagyta szóhoz jutni a szívét!)

## **24. szabály: Állok elébe minden bírálóknak.**

„Ami számunkra a másik embernél minden nehézség nélkül egyértelműen világos, arra minden ember rájön végül saját maga is.” (Fr. Leist)

Néha a bíráló csak valami csendes utalás, esetleg valamilyen mozdulat. Magas fokú érettségre vall, ha fölfogjuk és elfogadjuk a bírálót, amikor pl. a gyermekek és a fiatalok magatartásából önkéntelen kritikát olvashatunk ki. A bíráló kiábrándít, vagyis elveszi tőlünk ábrándjait. Ez bizony fáj, de újabb lépés lehet személyiségünk további érésének útján. Vészjel, ha nem bírálnak bennünket. Akit mindig csak dicsérnek, annak el kell gondolkodnia: „Talán túlságosan belátás nélkülinek, beképzeltnek és büszkének vagy javíthatatlannak tartanak, akinél a bíráló mindenképpen természetlen talajra hull.” Aki őszinte bírálót kap, azt egyénisége elismeréseként értékelheti.

## **25. szabály: Nem vonatkoztatok mindent magamra.**

Nem vonatkozik személy szerint rád magadra minden bíráló és ellenszenv, amellyel találkozol. Sokan egyáltalán nem is gondolnak rád, amikor kritizálnak, szidnak vagy rágalmoznak. „Kitölti rajtad a mérgét.” Tulajdonképpen egyáltalán nem téged érint az egész, még akkor sem, ha ő úgy gondolja. Neked teljesen higgadtan ezt kellene mondanod magadban: „Lehetetlen, hogy engem gondolt volna!”

A szidalmazó olyan, mint „akit kígyó mart meg”. Ez még a gyíktól is fél. De nem maga a gyík mérges, hanem csak a vele való tapasztalat volt rossz. Persze a gyermek még nem tud különbséget tenni. Így van ezzel némelyik ember is: gyermekkorában gonoszságot tapasztalt a többiekkel (nevelőkkel, más gyerekekkel, szerencsétlen körülményekkel stb.) való kapcsolatában. Mélyen és számára már fölismertetőül ül benne ez az élmény: nyomon kíséri az a szorongás, hogy mindenütt ellenségesen viselkednek vele, mindenki üldözi. Így hát (elfojtott) mérgét minden lehetséges személyen és dolgon kitölti, hiszen már önmagát sem szereti. Ő maga sincs tudatában már, hogy távollévőknek szól az, amikor jelenlevőket szid, és ezek ellen áskálódik. De ezek a távollévő személyek épp olyan kevésbé szerepelnek „elgondolásában”, mint az a szerszám, amelyre dühében szitkozódó szavakat ont!

Nagyon értékes, ha megtanuljuk fölismerni ezeket az összefüggéseket. Nyugodtak maradunk, nem fizetünk vissza ugyanazzal, hanem békülékeny a hangulatunk. Elgondolkozunk azon, hogy – legtöbbször sokkal korábbi időkből származó – milyen baj aggaszthatja ezt az embert, természetesen olyan baj, amelyről ő maga, akit érint, nem tud magának tisztán számot adni. Talán „szerencsétlen flótásnak” tartja magát, olyannak, akit „senki sem szeret”, akit „mindig üldöznek”, akin mindig „rúgnak egyet”. A „mindig” szó nagyon elgondolkozathat bennünket: minden hasonlónak tűnő élethelyzetben „mindig” megismétlődik az eredeti élmény, amely mélyen belénk vésődött. Talán éppen egy ilyen pillanatban leszünk mi az áldozat, akin „kígyómarta emberünk” a régebbi időkből származó, elfojtott gyűlöletét kitölti.

Tudjuk: „Akit kígyó mart meg, még a gyíktól is fél”. – Ő egyáltalán semmit sem tételezhet föl rólam, csak mérgét tölti ki rajtam.

Remélhetőleg egyszer eljön a nagyon boldog óra, amikor ezzel az emberrel mindent tisztázni tudsz. Akkor te magad is és ő is megtaláljátok a fölháborodott „Ohó!”-tól a békülékeny „Ahá!”-hoz vezető utat.

Vesd össze mindezt a [7. szabályban](#) mondottakkal is!

## **26. szabály: Nem közhelyekre, hanem bátorításra van szükség.**

Valaki hozzád fordul bajaival és gondjaival. Túl könnyen esel abba a kísértésbe, hogy valami „közhelynél” kötsz ki, vagyis afféle életkörülményekhez illő szöveggel: bibliai idézettel, közmondással, táncdalszövegből vett „életbölcsessel” nyújtasz vigaszt. Az ilyen módon elintézett személy túlságosan világosan megérzi, hogy a bátorítás valódi volt-e vagy sem, hogy együtt érző jóindulattal viseltetsz-e iránta, vagy pedig arra törekszel, hogy újból megszabadulj tőle.

Ha vigasztalni akarsz, akkor – talán nagyon gyakran inkább hallgatással, mint beszéddel – úgy segíts a másiknak, hogy saját maga leljen vigaszra: késztesd őt cselekvésre ebben az értelemben. Többet segít, ha önmagunk lelünk vigaszra.

Jön valaki, és panaszkodik: „Mindenütt mellőznek!” Ne próbáld meg szóözönnel bemesélni neki, hogy ez már veled is megtörtént, hanem vedd komolyan panaszkodását. Különbösen az lesz az érzése, hogy nem vetted komolyan, amikor azt mondtad neki: „Hiszen ez egyáltalán nincs így, téged mindenki értékeli!” Talán ezt mondhatnád neki: „Csak úgy gondolod, hogy mellőznek téged!” Ha tovább folytatja elbeszélését, közben ilyesféle kisebb célzásokat tehetsz neki, így lassanként önmaga találja meg a hegyszorosból kivezető utat.

„Szólhatok az emberek vagy az angyalok nyelvén, ha szeretet nincs bennem, csak zengő érc vagy pengő cimbalom vagyok.” (1Kor 13,1)

## **27. szabály: Barátságos légkört teremtek minden találkozáshoz.**

Mindenkit, aki hozzád megy, fogadj meghitt légkörben, akkor szívesen fog venni, és megajándékoz a bizalmával. Érzi, hogy szíves örömmel látod.

Az Úr teremtette meg ezt a légkört: fesztelen asztalközösségben, családi étkezésnél tanít, gyógyít, megbocsát, alkot, adja oda magát:

„Vágyva vágytam rá, hogy ezt a húsvéti vacsorát elköltsem veletek” (Lk 22,15).

## **28. szabály: Megtanulok higgadt lenni.**

A lelki nyugalom, a higgadtság átragad a másikra, jóleső légkört teremt. A sietség és a kapkodás megsért, és lerombolja a beszélgetést és találkozást.

„A legjobb prédikátor az idő” (közmondás).

## **29. szabály: Végül is minden találkozásban Istent keresem.**

Ez nem azt jelenti, hogy állandóan ájtatos módon kell beszélünk. De sohasem aludhat ki érdeklődésünk Isten országa és felebarátunk üdvözülése iránt.

„Minden általa és érte teremtett. Ő előbb van mindennél, és minden benne áll fenn” (Kol 1,17).

Minden közösségnek tett szolgálat elősegíti Isten országának fölépítését – mert Isten közösséget akar; – minden találkozás istentiszteletté válhat.

### **30. szabály: Minden találkozáskor imádkozom.**

„Ahol ketten vagy hárman egybegyűltek az én nevemben, közöttük vagyok én is” – mondja az Úr (Mt 18,20).

Így a kereszténynek mindig vidám derűlátással, mélységes humorérzéssel kell viseltetnie mások iránt.

Minden találkozás küldetés. De megismerteti velünk az emberi korlátokat is.

Egy valaki – Isten – nem fog csalódást okozni, ha vele próbálunk találkozni: „A találkozás kegyelem” (Adelheid Rensch).