

Mértéktartás az életstílusomban

200 g margarin, 100 g cukor, 4 tojás... Túl sok vagy túl kevés az edényben és a süti minősége megváltozik. Tévesen adagolt gyógyszer és azonnal felmerül az élet-halál kérdése.

“Te pedig válaszd az életet!” (MTörv 30,19) -Ahhoz, hogy életben maradjunk, egy sikeres életet éljünk, sajnos nincs mindig megadva a recept. A legtöbb helyzetben mi magunk kell megtaláljuk - akkor is, ha ez fárasztó - , hogy életünk mely területein ragadtak bolytorjánként ránk bizonyos “rendezetlen ragaszkaodások”, amelyekről Loyolai szent Ignác gyakran beszél a lelkigyakorlatos könyvében.

Fitatal szerzetesként többször léptem át nagy buzgósággal a saját határaitam, tévesen értelmezve szent Pál szavait: “mindenkinek mindene lettem” .(1 Kor 9,22) A lelki élet tanítómesterei, nővértársaim, a lelki kísérőm lassan, lassan rávezettek, hogy megtanuljam megvizsgálni a motivációimat, szeretettel, józanul hallgassak az eszemre, a szívemre, a zsigereimre. Idővel tanultam meg csak, hogy a megfelelő mértéket megtaláljam, életembe bevezessek olyan gyakorlatokat, amelyek segítségével az “arany középúton” haladhatok.



Ki nem ismeri, hogy mennyire felszabadító érzés, amikor tudatosan lemondunk valamiről, legyen az a sokat emlegetett csoki esténként, egy felszínes sorozat, egy ruhadarab... “Nélküle” talán kicsit bolgogabb, szabadabb voltam és talán büszke is magamra és a lemondással ismét visszanyertem ezt a belső szabadságot.... Természetesen nem jelenti azt, hogy helyette nem fogok valami szépet megengedni magamnak!

Nehezebb talán, amikor szavakról mondok le. Megbántottak, mellőztek - nagy a kísértés, hogy szóban vagy írásban visszavágjak.

Értelmes ilyenkor egy kis távolságot venni és rákérdezni, hogy tényleg fontos és segítség, ha sértődöttségemnek hangot adok?

Gyakran segít, ha egy lépést vissza lépek és onnan szemlélem a történeteket.

Ezekben a pillanatokban tudatosulhat, hogy a lemondás szorosan összefügg a bizalommal.

Rájövök, nem fogom a rövidebbet húzni.



Életstílusunk mértéktartásának erényeit Jálics Ferenc atya fontossági listája szerint is gyakorolhatjuk.

A sorrend: 1. alvás, 2. testmozgás, 3. ima, 4. kapcsolatok, 5. munka.

Ahogy ezek a hétköznapjaimba beépítem lényegesen kihatnak életem minőségére és életem rendjére. Loyolai szent Ignác gyakran figyelmeztette a társait, hogy testükre, egészségükre figyeljenek azért, hogy hosszabban tudjanak aktív életet élni. A noviciusokat kijavította, hogy ha túl hosszú ima időt tartottak és elhanyagolták a tanulmányaikat. Tehát mindenben fontos a mértéktartás.

Egy életen át gyakorolunk szent Pál tanácsa szerint: “Vizsgáljatok felül mindent, a jót tartsátok meg” (1Tessz 5,21).

Ha egyszer megtaláltunk egy középútat, nem biztos, hogy az egy életen át tartható és szükséges. Változunk és a körülmények is változnak.

Ignác így ír egyik levelében:

“ Isten látja és tudja, hogy mi az, ami jó nekünk.

És mivel Ő mindent tud, megmutatja számunkra az utat, amelyen járnunk kell.

Ezt az utat mi kell megtaláljuk.

Keressük hát Isten kegyelmével és próbáljunk ki többféle lehetőséget, mielőtt elindulunk azon, amelyik a miénk.”

Maradjunk tehát Isten kegyelmével olyanok, akik próbálkoznak és kérdeznek:

- *Mennyire vagyok őszinte magammal, amikor a határimra és erősségeimre tekintek? Hol érzem, hogy túlterhelem magam? Hol kellene nagyobb erővel tennem a dolgaimat?*
- *A lelki élet mely formája az “enyém”? Jelenlegi élethelyzetemben mi segít nekem közelebb kerülni Istenhez?*
- *Mikor érzem, hogy az én véleményem a mérvadó és képtelen vagyok mások véleményének is helyet adni?*
- *Milyen a mércém amikor megőrzésről és változásról, alkalmazkodásról vagy az erről való lemondásról van szó?*
- *Minden kérdés kérdése: Milyen mértékben tükrözi vissza az életem Jézus Krisztust?*

(Darvas Piroska segítőnővér)