

A lelki egészség és a Biblia

János apostol harmadik levele, amelyet egy Gájus nevű keresztényhez írt, így kezdődik: „Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, amint jó dolga van a lelkednek!”

A testi és lelki egészség szétválaszthatatlanságára, egyenlőképpen fontos voltára hívja fel figyelmünket ez az apostoli jókívánság. Ma már mind többen kezdenek „egészségtudatos” módon élni. Távolról sem általános meggyőződés viszont, hogy a lelki egészségünkre is állandó figyelmet és gondot kell fordítani. Ugyanakkor sok szó esik a lelki konfliktusok és betegségek, főként a depresszió terjedéséről, népbetegséggé válásáról.

A depresszió nem „rapli” vagy hisztéria, hanem súlyos lelki-testi betegség. Keserves szenvedéssel jár, lassú és nehéz gyógyulni, kiemelkedni belőle, ezenkívül időről időre visszatérhet. Nagyon megpróbálja mind a beteget, mind a körülötte élő családtagokat, barátokat. Egy elmeápoló a praxisa során depressziós betegek költeményeit gyűjtötte össze, ezek közül idézem az egyik rövid, néhány soros verset, amely mindennél többet mond arról, mi is a depresszió:

„Fogam közé szorult a hangom
Sötétben matató árny a lelkem.
Indák tekeregnek rám orvul,
Gyökerek kötik gúzsba lábamat.
Ki akarom ásni ezt a paréjt,
Tátongó sebek szakadnak fel.
Gyomlállok kifulladásra,
Temetetlen gödrök mélyülnek.
Zuhanok...”

Mindenképpen meg kell előzni ezt az örvénybe jutást. Arról szeretnék írni e cikkben, hogy milyen értékes, gyakorlatias és bátorító tanácsokat ad a Biblia lelki egészségünk megőrzésére vonatkozóan.

Előzőleg azonban röviden vázolnom kell, miért lett olyan fontos kérdéssé korunkban a lelki egészség – az egészséges jókedv, munkakedv és reménység –

megőrzése. Egyrészt a külső körülmények miatti fenyegetettség - a társadalmi bajok, a gazdasági helyzet bizonytalanságai, a munkanélküliek félelme, a klímaváltozás és a környezet veszélyeztetettsége -, másrészt az ember elembertelenedése óriási nyomással nehezedik ránk. Az ember elembertelenedése kifejezéssel egyrészt az erőszak, elsősorban a hétköznapi erőszak elhatalmasodására utalok. Kállai Ferenc, a nemzet színésze úgy fogalmazott nemrégiben egy interjú során, hogy „kőbaltás”, barbár korszak felé halad az emberiség, mert az egyes emberek egyre inkább „kőbaltával” intézik el manapság az egymás közötti konfliktusaikat, ami módfelett aggasztó. Ugyancsak súlyos probléma, hogy emberek tömegei végzetesen felszínessé válnak, a gondolkodás kultúrája háttérbe szorul, sőt csaknem kivész, és ennek velejárója az érzelmi elsivárosodás is. Mennyi felszínes társalgás, buta és durva beszéd, üres, tompa tekintet mindenütt!

Mégsem szabad eldurvulni vagy elközyösödni, sodródva az árral, és elkeseredni sem szabad. Egyedül csak az lehet a megoldás, hogy szembenézve a realitásokkal, fokozott figyelmet fordítunk lelki egészségünk megőrzésére - nem csupán önmagunkért, hanem azért is, hogy másokra is bátorító befolyással legyünk, másoknak is segíthessünk.

A Biblia reális könyv, olyan tanácsokat ad lelki egészségünk megőrzésére vonatkozóan, amelyek a legzordabb külső körülmények között is alkalmazhatók. A Biblia is beszél olyan korszakról, amikor - szó szerint idézem - „betelik a föld erőszakkal” (1Móz 6,11; vö. Mt 24,37), és „az emberek elhalnak a félelem miatt, és azok várása miatt, amik e föld kerektségére következnek” - ebben bizony a mi korunkra ismerhetünk (Lk 21,26). Mégis mindenkor, ilyen félelmek idején is érvényesek azok az ígéretek, amelyek Jézus ajkán hangzottak el földi szolgálata végén, ún. búcsúbeszédeiben: „Békességet hagyok néktek, az én békességemet adom néktek... Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, se nem féljen!” (Jn 14,27) „Ezeket beszéltem néktek, hogy megmaradjon bennetek az én örömem, és a ti örömeitek beteljenek.” (Jn 15,11)

Egy diadalmas, személyes vallomást idézek Pál apostoltól annak bizonyosságaként, hogy ezek nem üres ígéretek. Nem éppen kellemes helyről, római börtönéből írta az apostol a következő sorokat: „Megtanultam, hogy azokban, amelyekben vagyok, megelégedett legyek. Tudok megaláztatni is, tudok bővelkedni is. Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” (Fil 4,11-13)

Tegyük fel tehát a kérdést: Hogyan lehet „megtanulni” azt, hogy az ember mindenkor megelégedett, sőt örömteljes legyen, s mindenre, mindenhez legyen lelkiereje? Három dolgról szeretnék szólni a továbbiakban a bibliai tanácsok alapján: a belső, érzelmi és gondolkodásbeli fegyelemről, az isteni gondviselésbe vetett bizalomról, valamint az elveszíthetetlen életcélról és a közös emberi jövőt illető elveszíthetetlen reménységről. Bátran merem mondani, hogy e három dolog megtanulása és gyakorlása által bármilyen körülmények között - akár a legrosszabb helyzetben is - megőrizhetjük lelki békénket, örömmünket és erőnket.

Miért van szükség az érzelmi és gondolkodásbeli fegyelemre? A leghétköznapibb dolog, hogy elfog bennünket egy rossz hangulat, eluralkodik rajtunk a belefáradás mindenbe és mindenkibe, nemegyszer éppen saját magunkba. Mert bizony saját magunkba is bele lehet gubancolódni. Weöres Sándor verssorai hitelesen jelenítik meg a keserves, gyötrelmes vívódást önmagunkkal:

„Kínok árnyékaiból,
kínok árnyékaiból
szólok hozzád Istenem.
Kín mar, sújt, testemet,
józan eszemet
vak veszélyben,
láncos mélyben
ne hagyd elveszítenem.

Senki sem tör káromra,
senki sem tör káromra,
bensőm fordul ellenem.
Örök vihar ront,
nincs egy biztos pont
Se mögöttem,
se fölöttem,
dög pusztít a lelkemen.”

(Részlet a költő *Zsoltár* c. verséből)

Hogyan lehet mindezt kivédeni? Sokan úgy vélik, hogy bármilyen érzésbe és gondolatba, ami csak felmerül bennünk, mintegy bele kell vetnünk magunkat, illetve mindezekkel szóba kell állnunk, mert hát ezek végül is mi vagyunk. De ez nem így van. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy rendkívül érdekes és gyakorlati segítséget nyújt a bibliai antropológia megismerése. Sokszor hallottam hallgatóktól a főiskolán, hogy ez óriási segítséget jelentett nekik abban, hogy megértsék önmagukat, és összhangba kerüljenek saját magukkal.

A Biblia által elénk rajzolt antropológiai kép megérteti velünk, hogy az érzelmeknek nem szabad vezérszerepet adnunk, mert nem ez a funkciójuk. Találóaan mondta valaki, hogy az érzelmek változékonysága a felhők változékonyságához hasonlítható. Sokszor kikutatni sem könnyű, honnét erednek a borús, kedvetlen hangulatok, lelki belefáradások. Talán egy kellemetlen benyomás, egy kudarcélmény, valakinek a bántó megjegyzése, vagy egyszerűen a saját rossz testi állapotunk idéz elő érzelmi lehangolódást, vagy kavarr vihart bennünk. „Meggondolás örökös feletted, értelem őriz téged” – mondja egy bibliai igé, arra utalva, hogy az értelem és az erkölcsi ítélőképesség, a lelkiismeret hivatott a vezérszerepre lelkivilágunkban (Péld 2,11). Ezeknek kell előkészíteniük döntéseinket, aztán pedig a helyes döntések nyomán nyerhetjük el a megelégedett, jó érzéseket, a boldogságot.

De sokszor már a gondolatainkkal is baj van. Gyakran meglepetésszerű, olykor egészen agresszíven furcsa, a valódi énünk számára is idegen gondolatok bukkannak fel bennünk. Sok minden felszínre jöhet az emberi elme vagy szív „mély, sötét kútjából”, amelyet Jeremiás próféta így jellemez: „Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az, kicsoda ismerhetné azt?” (Jer 17,9) Pál apostol is ír arról a római keresztényekhez címzett levelében, hogy olyan gondolatok ejthetik foglyul az embert, amelyekkel igazából nem is ért egyet. Ennek következtében aztán nem azt teszi, amit akar, hanem sokszor éppen azt, amit valójában gyűlöl. (A Rómaiakhoz írt levél 7. fejezetében találkozunk e gondolatokkal.)

A belső rendteremtés azt jelenti, hogy megtanuljuk a válogatást a bennünk felszínre törő gondolatok és érzések között, továbbá, hogy kezünkbe vesszük a saját lelkivilágunk gyeplőit, azaz tudunk egyes gondolatokat és érzéseket határozottan visszautasítani, másokkal pedig szóba állni. Az ilyen belső választások hatalmával jó irányba fordítható, kedvezően alakítható az ember személyisége. Igen kedvelek egy bibliai igét, amely így szól: „Szemeid előre nézzenek, szemöldökeid egyenest magad elé irányuljanak! Egyenged el lábad

ösvényeit, és útjaid mindenkor állhatatosak legyenek! Ne térj jobbra, se balra, fordítsd el lábadat a gonosztól!” (Péld 4,25-27) Tégy rendet magadban – mondja ez az ige –, egyengesd el lábad ösvényét, azaz fontold meg, válaszd ki azt az utat, amelyet követni akarsz, valódi önmagad egyetértésével. Azután haladj egyenesen, állhatatosan ezen az úton, ne hagyd magad elbizonytalanítani, se belső hangulatok és aggodalmaskodások, se mások befolyása, se külső körülmények által. Valahogy így működik az egészséges lélek.

Az ember azonban önmagától, önmagában képtelen megvalósítani, következetesen alkalmazni az érzelmi és gondolkodásbeli fegyelmet, mert a tisztánlátásával is, az akaratával is baj van. Dávid egyik zsoltárában ezekkel a szavakkal folyamodik Isten segítségéért, lelke mélyéből fakadó, őszinte kéréssel: „Tiszta szívet teremts bennem, ó Isten, és az erős lelket újítsd meg bennem!” (Zsolt 51,12) Ezt az imafohászt minden ember elmondhatja, aki akár csak bizonytalan hittel, csak valamilyen erőtlen hitkezdeménnyel is, de érzi azt, hogy Isten segítségéért kell folyamodnia belső világa rendbehozatalához.

Bensőnk rendezéséhez csendre van szükség. Nagyon értékesek az akár csak rövid kis csendek is egy-egy nap folyamán. Őrizzük, mentsük a belső nyugalomra alkalmas kis szünetek idejét, és úgyszintén a heti nyugalomnapunkat, mert nem lehet lelki egészségünk, ha nem tudjuk feldolgozni a körülöttünk és bennünk zajló dolgokat, ha folyton felpörögve robog az életünk, elcsendesedések, elrendeződések és megnyugvások nélkül.

„Jobb egy teljes marok nyugalommal, mint két maroknak teljessége nagy munkával és lelki gyötrellemmel” – ezt mondja egy bibliai ige (Préd 4,6). A lelki egészség egyik legfőbb kívánalma, hogy a munka és a nyugalom ritmusa megfelelő legyen az életünkben. Jól figyeljük meg a bibliai igében szereplő szót: „nyugalom”. Nem azt mondja, hogy pihenés vagy szórakozás, hanem azt, hogy nyugalom. (A héber szövegben a nahat szó szerepel.) A fizikai pihenés, vagy a szórakozással való kikapcsolódás nem helyettesítheti a nyugalmat. Nyugalmon belső lenyugvást értsünk, a velünk történtek és a körülöttünk zajló dolgok feldolgozását lelkünkben, ami belső békét és elrendeződést eredményez, s ezzel együtt új erőt, friss jó kedvet ad a további munkához, küzdelmekhez.

Ilyen nyugalomra leginkább csak a külső körülmények forgatagából kilépve, csendben, zavartalanságban lehet eljutni. Csendben tud az ember igazán, mélyen és összeszedetten gondolkodni, s a lelkében rendet teremteni. Sokan mintha

menekülnének a csendtől, ami gyakran egyfajta tudat alatti menekülést rejt az önmagunkkal, a saját dolgainkkal való szembesüléstől. Sok ember nem szeret – kicsit sem, nagyritkán sem – egyedül lenni önmagával. A lelki egészséghez pedig éppúgy szükséges az időnkénti csend és a magunkkal, magunkban maradás, mint az emberi közösség és a tevékenység.

A természet csendje a legfelüdítőbb, és a legjobb segítség a belső elcsituláshoz, elgondolkodáshoz. Eszembe jut, hogyan sóhajtott fel egyszer az öcsém egy szép panoráma láttán: „Hát itt, azt hiszem, csak jó gondolatai lehetnek az embernek!” Elkeserítő, amikor valaki rádiót vagy zenét bömböltet kint a szabad természetben is. Nemcsak azért, mert elveszi az oly értékes csöndet másoktól, hanem azért is, mert ő maga még itt sem fedezi fel és élvezi a csend áldását.

Jellemző, hogy mit állít szembe az idézett bibliai ige az „egy teljes marok nyugalommal” kívánatos állapotával: a „nagy munkát lelki gyötrellemmel”, azaz a fizikai túlfeszítettséget és a lelki zaklatottságot. Az a bibliai tanács lényege tehát, hogy ne áldozzuk fel a hajszából kimenthető, elcsendesedésre alkalmas kis időket és a nyugalomnapot azért, hogy egy marok helyett két marokkal szerezzünk az élet javaiból, de ezzel együtt állandósítsuk életünkben a túlfeszített munkát és a lelki aggodalmakat is. Minőségi romlás áll be a gondolkodásunkban, ha a lelki nyugalom időszakait nélkülözve, belső rendezetlenséggel és feszültséggel élünk együtt. Márpedig igaz az a bibliai ige is, amely így szól: „Amint az ember magában gondolkodik – olyan ő, az ő.” (Péld 23,7) Személyiségünk értékét az határozza meg, hogyan zajlanak bennünk a belső gondolkodási folyamatok, amelyek végül a döntéseinkhez vezetnek. Az a kérdés, mennyire egyenesek, lelkiismeretesek ezek, vagyis mennyire tudunk rendet tenni saját magunkban.

A lelki egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen az isteni gondviselésbe vetett bizalom is. Találó az a megállapítás, hogy az embert ma már nem is élőlényként, hanem inkább „félőlényként” kellene meghatároznunk, annyiféle aggodalom, szorongás, feszültség támad és kínoz bennünket. Semmilyen más receptet nem lehet adni a félelem ellen, mint az isteni gondviselés valóságába vetett értelmes hitet – hiszen kézenfekvő, hogy sok olyan veszedelem van, amelyektől sem szeretteink, sem barátaink, sem az emberi társadalom nem tud megvédeni bennünket.

Többnyire még az istenhívők gondolatvilágában is olyan kép él Istenről, hogy Ő egy tőlünk messze, távol lévő, titokzatos idegen, és talán nem is személy, hanem

csak valamiféle érzéstelen szellem, erő és hatalom. A bibliai istenkép egészen más. Nyomatékkal mondja Istenről Pál apostol: „Bizony nincs messze egyiküktől sem.” (Ap csel 17,27) Egészen megdöbbenő képet rajzol Istenről a 139. zsoltár, Dávid zsoltára: „Uram megvizsgáltál engem, és ismeresz. Te ismered ülésemet és felkelésemet, messziről érted gondolatomat. Járásomra és fekvéseimre ügyelsz, minden utamat jól tudod. Mikor még nyelvemen sincs a szó, immár egészen érted azt Uram!” (1-4. vers) Talán azért tűnik hihetetlennek, hogy Isten ilyen közel tud lenni hozzánk, és így ismer bennünket – életünk minden kis és nagy gondjával együtt –, mert Ő sokszor hallgat, csendben, észrevétlenül van jelen körülöttünk, és várakozik, míg az ember megszólíthatóvá válik, vagy segítségül hívja Őt. Isten egy kicsit sem erőszakos, sohasem tör be az életünkbe igényünk, kérésünk nélkül. De áll az ígéret: „Mindenki, aki az Úr nevét segítségül hívja, megtartatik.” (Rm 10,13) Isten nem veszi ki az embert az élet küzdelmeiből, de mintegy patikamérlegesen kiméri, hogy mi válik jellemfejlődésünk javára, és mindig megmutatja, biztosítja a kivezető utat minden válságból.

Pál apostol így fogalmazza meg az emberi gondviselésnek ezt a törvényszerűségét: „Hű az Isten, aki nem hagy titeket feljebb megpróbáltatni, mint elszenvedhetitek, és a megpróbáltatással együtt a kimenekedést is megadja majd, hogy elviselhessétek.” (1Kor 10,13) Az apostol szerint nem kevesebb, nem kisebb súlyú tényező, mint Isten jellemének a változhatatlansága szavatolja ennek az ígéretnak a bizonyosságát. Lelkileg mindenkor erős és bizakodó az az ember, aki a Szentírásból nyert istenismerete és személyes tapasztalatai alapján így gondolkodik Isten gondviseléséről.

Ezért ne hagyjuk, hogy elemésszenek bennünket az általunk amúgy is megoldhatatlan gondok. Lelki egészségünket csak úgy őrizhetjük meg, ha megszívleljük a bibliai felhívást: „Vesd az Úrra a te terhedet, Ő gondot visel rólad.” (Zsolt 55,23) Milyen szemléletes kép! A nehéz csomagot add át a válladról Istennek, aki „nem fárad, nem lankad el, végéremehetetlen a bölcsessége” és „örökké megtartja hűségét” – amint az Írás mondja (Ésa 40,28; Zsolt 146,6).

A lelki egészséghez nélkülözhetetlen az is, hogy elveszíthetetlen, személyes életcélunk legyen, és elveszíthetetlen reménységünk a közös emberi jövőt illetően. Nem véletlenül mondja a Biblia, hogy három legfontosabb dolognak mindig meg kell maradnia, meg kell lennie bennünk. E három dolog: „a hit, a remény és a szeretet” (1Kor 13,13). A hitről – az Isten beszédébe, jellemébe, ígérétebe vetett hitről – szoltunk. Az életcél kapcsán most a reménységről szoltunk, és a

szeretetről.

Az elveszíthetetlen, személyes életcél igen egyszerűen fogalmazhatjuk meg: amíg egy ember van, akinek segíthetek, akiért szolgálatot tehetek - igaz együttérzésből, testvéri szolidaritásból, szeretetből -, nem vagyok sem munkanélküli, sem céltalan. Azt hiszem, mindenki belátja, hogy ez az életcél tényleg elveszíthetetlen, mert lelkileg-testileg segítségre szoruló ember mindig van, mindig lesz körülöttünk.

Igaz viszont, hogy a mi szeretetünk véges és múlékony, és erről az oldalról bizonytalannak tűnhet ez az életcél. Isten azonban az igaz szeretet új és új tartalékait tudja adni, közvetíteni az embernek, amint Pál apostol mondja: „Isten szeretete kitölteti a szívünkbe. ” (Rm 5,5) Lehet szeretetet kérni Istentől az emberek iránt - különösképpen az olyan emberek iránt, akik természetes érzelmeink szerint nehezen elhordozhatók -, és olyan feladatokhoz, amelyek terhesek, fárasztóak, amolyan nemszeretem munkák. Ha igaz felebaráti szeretettel tudunk viszonyulni az ilyen emberekhez, és szeretetből tudjuk végezni a nem örömteljesnek ígérkező feladatokat is, akkor ezek könnyűvé és értéket közvetítővé lesznek nemcsak számunkra, hanem mások számára is.

Ami pedig a történelmi jövő reménységét illeti, az értelmes hittel hívó keresztény ember látóhatárán ott fénylik ez az ígélet: „De mi új eget és új földet várunk az Ő ígérete szerint, amelyben igazság lakozik.” (2Pt 3,13) Akármilyen a jelen, akármilyen aggasztó a jövő az emberi realitások szerint, ott van ez a hatalmas „de”: „De mi új eget és új földet várunk az Ő ígérete szerint, amelyben igazság lakozik.” Nagy hiányosság, hogy sok keresztény számára elhomályosult ez az ígélet, nem tudják realitásnak tekinteni. E nélkül a bizonyosság nélkül azonban nem tudunk megszabadulni a jövő félelmétől és aggodalmaitól. Aki alaposan utánanézi a Bibliában annak, milyen alapokon nyugszik az újjáteremtett Földre és az eljövendő Isten országára vonatkozó sok-sok bibliai ígélet, az valóságos történelmi végcélnak fogja ezt tekinteni, és mindenkor értelmét látja annak, hogy emberekért és az emberi jövőért munkálkodjék.

Kívánom, hogy személyes tapasztalat alapján meggyőződjünk arról, hogy a lelki egészség megőrzésének valóban ez a három titka: az érzelmi és a gondolkodásbeli fegyelem, az Isten gondviselésébe vetett bizalom, az elveszíthetetlen életcél és a reménység a közös emberi jövőt illetően. Ezen az úton mindannyian megtanulhatjuk, hogy megelégedettek legyünk abban, amiben éppen vagyunk -

bármilyen helyzet legyen is az -, megőrizzük örömünket és lelki erőnket, egyszóval a lelki egészségünket.