



Zárt ajtókon át érkezik!

„a helyiség ajtaja, ahol a tanítványok összegyűltek, be volt zárva a zsidóktól való félelem miatt, eljött Jézus, megállt középen, és azt mondta nekik: »Békesség nektek!«”

Jn 20,19—31

Két fontos részecskéről elmélkedtem: a zárt ajtóról és a félelemről.

1. Az a szokás, hogy bezárjuk bejárati ajtónkat, nem is olyan régi, én emlékszem gyerekkoromban, akkora bizalommal voltunk a világ felé, szomszédjaink, mindenki felé, hogy se kaput, se ajtót nem zártunk be. Nagy bizalom volt egymás felé. Ennek ellenére, ma már bejárati ajtóinkon, nem csak egy zár van, hanem sokszor több is. Nem érezzük annyira biztonságban magunkat, bizalmunk is megingott a világban.



Nagyon szeretem a **képmeditációban** az ajtó szimbólumot használni. De ezzel nem csak én vagyok így, a mesékben, versekben, elbeszélésekben, több művészi ágon is hasznos kép. A Szentírásban több mint száz helyen, olvashatunk az ajtóról.

Picit utána néztem az ajtó, kifejezés tartalmának. Az az ajtó átjárást biztosító eszköz, két világ, állapot, világosság és sötétség között.

Az ajtó két terület közötti átmenet jelképe. Pszichológiai értelemben zártság—nyitottság, letisztult határok, a külső-belső világ felfedezése, változása értelmezhető.

Húsvéti olvasmányokat hallgatva, olvasva, mostani karanténos állapotban, egyáltalán nem nehéz elképzelni önmagunkat a zárt ajtón belül.

A figyelmemet ráirányíthatom a lakásom ajtajára, milyen? Fából, fémből készült, üveggel díszített? Hogyan lehet bejönni hozzám?

Csengetéssel, kopogással, milyen kilincs van az ajtón? Ha körbenézel a lakásban vajon mennyi különböző ajtó vesz körül? Bejárati, konyha, fürdő, kamra, szekrény, hálószoba, mennyi ajtó, sorolhatnánk még. Ezek nyitása, zárása mindig szembesít valakivel, valamivel!

Mire vágyom most, amikor az ajtó mögött állok, élek? Ha kinyílna, kit szeretnék behívni és miért? Jézus egy változást hoz ebbe: Ő zárt ajtón lépik a tanítványok körébe. Milléniumi, illetve különleges egyházi években ünnepélyesen nyitnak, majd zárnak be egy templomban lévő nagy ajtót, amelyen általában csak be lehet lépni, kifelé, illetve visszafelé nem lépünk, csak előre. Ez a spirituális életbe való elmélyülést, befelé haladást mutatja. Ez is újat hoz úgy lelki mint szellemi életünkbe.

Feladat: Vedd, ma komolyan az ajtókat melyeken átlépsz. Ha kapcsolataidra gondolsz, ki előtt zártál, vagy nyitottál ki új ajtót? Csak két személyt képzelj el, akivel nyitottságod, zárttságod gondolatban megbeszéled, ha úgy érzed, közöld vele élő szóban is.

2. Félelmük miatt voltak bezárva. A félelem John Watson és Paul Ekman érzelem kutató pszichológusok szerint az alapérzésekhez tartozik.

A félelem válasz egy kívülről jövő fenyegetést keltő helyzetre vagy egy belső ingerre. A félelem szinte mindig jövőbeli történésekhez kapcsolódik, de egy spontán reakció is arra, ami történik. Mi váltja ki a félelmet? Korábban tapasztalt nehéz, félelmetes élmények, mások félelmet kelthető viselkedésének megfigyelése félelmet, rettegést válthat ki belőlünk. Bizony az apostoloknak is volt okuk a félelemre, ismerték ezt az érzést, és ki nem? Az érzés létezik, életünk része, csak nem mindegy mi hogyan bánunk vele. Nem lehet bagatellizálni, de irreális, túlzásokban kerülni beteggé tesz, a realitás talaján érdemes megmaradni. Ezért lényeges az egészséges önismeret, az egészséges istenkapcsolat.

Érdeemes a figyelmünket ráirányítani, **hogyan vagyunk a félelemmel!** Ha egyes területeken eltér a realitástól, érdemes segítséget kérni. A tanítványok is féltek, és nem egyedül oldották meg, hanem Jézus segített nekik.

<https://mindsetpszichologia.hu/2020/04/16/a-felelemdemonok-lekuzdese-41-tipp-a-valtozasert/>

Vajon szembe tudunk nézni a félelmünkkel? Íme, egy nő, aki a bátorság és a félelemérzést váltakozva, nagyon intenzíven éli meg. Én azt gondolom a tanítványok is valahogy ilyen lelki állapotban lehettek.

https://www.ted.com/talks/cara_e_yar_khan_the_beautiful_balance_between_courage_and_fear?language=hu#t-2116

Ilyés Erika sa