



„Ki hengeríti el nekünk a követ a sírbolt ajtajából?” Mk 16,3

Azon gondolkodtam el, hogy ez a Covid-19 epidémia nagyon antiszociális irányba terelt minket, az elszigeteltséget, pszichés igények hiányát felerősítette. Ez elszomorít, de ugyanakkor óriási esély az önismeretre, a belső lelki munkára. A húsvéti időben folytathatjuk tovább, saját belső gátjaink, akadályaink, köveink elhengerítését. Én mindig olyan jól el tudom képzelni, ahogy az asszonyokat a segítőkészségük, szeretetük, aggodalmuk ösztönözte, hogy gyorsan útra keljenek, de nem gondolták meg, ki segít nekik a sírbolt bejáratánál lévő kő elhengerítésében. A lelki életben is érezhetjük, hogy valami akadályoz belülről, nehéz, mint a kő, de hogyan gurítsuk el onnan? Kérjünk segítséget! A lelkigyakorlatban Szt. Ignác is fontosnak tartja a kísérő szerepét. **Nektek van kísérőtök?**

Ki tud segíteni a követ elhengeríteni a sír bejáratától?

Ez a nagy kő egy rés, egy sír ki-bejáratát is jelképezi. Ha ez most mozdíthatatlan, azt szimbolizálhatja, hogy akadályozva van az élet. Ezek az akadályok, gátak lehetnek régmúlt események, élmények, (lelki sérülések, sebek, félelmek, aggodalmak) de ugyanúgy emberek is, akik kövekké nyomasztanak bennünket, akikkel, sokkal többet foglalkozunk, mint kellene. Ez a bezártság, beszűkülés iránya. Ezek korlátoznak, meggátolják az élet folyását, az élet kibontakozását.

Itt a lelassulás, a csend ideje, ami lehetőséget ajánl, hogy elhengerítsük ezeket az akadályokat. (Szoktuk is mondani jelképesen.)

Gondolatébresztőnek egy pár mozdíthatatlan kő az életünkben, ami alapján ti is folytatnátok e felsorolást.

1. A kommunikációt gátló kő

A kommunikációban történő elakadást képezik: az eddig megbeszélésre váró témák, amiket eltettünk jegeltük, hogy majd egyszer... és mára mint egy nagy kő áll köztünk.

Hogyan lehet ezt elhengeríteni? Kinek-kinek más a feldolgozási módja. Megkereshetjük és reméljük, megtaláljuk a saját stratégiánkat az akadályozó kő elhengerítéséhez. Először tisztázzuk magunkban, írjuk le, fogalmazzuk meg kulcsszavakban (megfigyelésünket, érzéseinket, szükségleteinket és kéréseinket), majd teremtsük meg a lehetőséget a kommunikációra.

Mekkora ajándék, hogy most ebben a karantén, illetve „Maradj otthon!” időben betérhetünk szívünk belső szobáiba, találkozhatunk a feltámadottal, aki segít elhengeríteni egy-egy életet akadályozó nagykövet. Figyelmünket befele irányítva felismerhetjük mi, illetve, ki gátol az élet örömeinek folyásában.

Szent Ignác buzdítása szerint a megtérés, az új szövetségkötés Jézussal, segíti életünket. **„Mert gondolja meg mindenki, hogy annyira halad majd előre minden lelki dologban, amennyire kivetkőzik önszeretetéből, önakaratából és önérdékéből.”**¹ *Lgy. 189 pont*

Ferenc pápa a tavalyi egyik húsvéti beszédében ugyancsak megemlíti egy-két követ, amit érdemes elgördíteni:

2. A bizalmatlanság köve

A remény útját gyakran a *bizalmatlanság köve* torlaszolja el. Amikor helyet kap az a gondolat, hogy minden rosszul megy és a rossznak soha nincs vége, beletörődve odáig jutunk el, hogy azt hisszük, a halál erősebb az életnél és cinikusak leszünk, gúnyolódunk, beteges levertség, elbátortalanodás hordozóivá válunk. Egyik követ a másikkra helyezve egy emlékművet építünk magunkban az elégedetlenségnek, **ez a remény sírboltja**. Az állandó panaszkodással belopakodik életünkbe a **sírbolt pszichológiája**: minden a sírban ér véget annak a reménye nélkül, hogy onnan élve kikerül. Itt van azonban Húsvét felrázó kérdése: **„Miért keresitek a holtak között az élőket?”** *Lk 24,5* Az Úr feltámadt, nem a holtak, hanem az élők Istene Vö. *Mt 22,32*

Ne temesd el a reménységet! **Éltesd a reményt!**

3. A bűn köve

Van egy kő, ami gyakran pecsétet nyom a szívre: a *bűn köve*. A bűn csábít, könnyű és kész dolgokat, jóllétet és sikert ígér, de magányt és halált hagy maga után. Bűn, ha az életet a holtak között, az élet értelmét a tovatűnő dolgok között keressük. **Miért keresitek a holtak között az élőket?** *Lk 24,5* Miért nem határozod el magad, hogy felhagysz azzal a bűnnel, ami mint egy kő a szíved nyílásánál megakadályozza az isteni világosságnak, hogy belépjen? Miért nem helyezed Jézust, a valódi világosságot a pénz, a karrier, a gőg és az élvezetek villogó ragyogása elé? Vö. *Jn 1,9* Miért nem mondd a világi hiúságoknak, hogy nem értük, hanem az élet Uráért élsz? – hangoztak a pápa kérdései Húsvét vigíliáján.

<https://www.vaticannews.va/hu/papa/news/2019-04/papa-husvet-vigilia-sirko-remeny.html>

Ne maradjatok egyedül a kövek elhengerítésével, keressetek valakit (pap, szerzetes, lelkivezető, lelkigondozó vagy élő hittel bíró keresztény pszichoterapeuta, pszichológus, mentálhigiénés szakember) akivel megbeszélitek, átímadkozzátok, meghívjátok Jézust, hogy a követ elhengerítse.

Ilyés Erika sa

¹ Loyolai Szent Ignác: *Lelkigyakorlatok*, Jezsuita Kiadó. Budapest, 2019, 105