

Az Irgalmasság testi és lelki cselekedeteiről az Irgalmasság Évében havi inspiráló segédanyag



Az irgalmasság negyedik lelki cselekedete: a szomorúakat megvigasztalni



I. Bevezetés

Ha megkérdezzük bárki jószándékú embert - hitétől függetlenül - hogy kell-e, jó-e megvigasztalni a szomorúakat, minden bizonnyal egyetértő választ fogunk kapni rá. A vigasztalás mikéntjét tekintve azonban már nagyon nehéz ugyanilyen egyértelmű álláspontra jutnunk. Hiszen nem könnyű feladat valakinek vigaszt nyújtani, s ez sokszor rajtunk magunkon is múlik. Nem egyszerű empátiával, segítő szándékkal fordulnunk valaki felé, hiszen sokszor esetlennek, üresnek, közhelyesnek érzünk minden szót egy nagy fájdalomnál. Vagy épp félünk attól, hogy "túl mélyre kell mennünk", túl sokat be kell engednünk magunkba a másik fájdalomából, s ez bennünket is leterít. Nehéz művészet eltalálni azt az utat a fájdalommal küzdő emberhez, amely nem felszínes, semmit érő felvidítási kísérlet, de nem is az ő fájdalmának még mélyebbre tágítása, sebeinek újbóli felszakítása. Pedig fájdalomtól megtört emberrel, szomorúsággal nap mint nap találkozhatunk, hiszen mind a depresszió, mind a magányosság korunk, kultúránk népbetegsége, tömegek szenvednek tőle. Talán többen is, mint gondolnánk, hiszen sokszor nem is látjuk, ki "kezeli" titokban a fájdalmait antidepresszánsokkal, altatókkal, alkohollal vagy bármi mással.

Sokszor gondolhatjuk: milyen jó volna, ha a keresztény öröm fokról fokra átjárná a világot, a húsvét öröme és a Lélek áradása magával ragadna mind többeket. De mi van akkor, ha épp mi magunk, keresztények látjuk a legborúsabban a világot és bármi másra gondolhatnak ránk nézve, mint arra, hogy mi a hit örömeinek útján járunk és Krisztus kifogyhatatlan reményt adott nekünk.

Persze nehéz abban is bölcsnek lenni: ki az, aki valóban vigaszra szorul, ki az, akinek ehhez esetleg szakemberre, tanácsadóra van szüksége s ki az, akit talán mi magunk is ki bírunk billenteni az egyoldalúan negatív gondolataiból azáltal, hogy próbálunk egy másik nézőpontot, perspektívát, távlatokat kínálni neki. Röviden: a valóban szomorkodókat próbáljuk segíteni, de a szüntelen panaszkodásnak, sópánkodásnak igyekezzünk gátat vetni...

A szomorúsággal való megküzdés egyik jó iskolájaként szemlélhetjük Jézus csodáját, amint a naimi ifjút feltámasztja ([Lk 7, 11-17](#)). A szegény özvegyasszony egyetlen gyermekét siratja, akiben úgy érzi: mindent elveszített. Sokan kísérik a halottas menetet, hiszen igyekeznek együttérezni az özvegy szomorúságával. Nagyon erősen sugárzik a történetből a lezárttság: az asszony özvegy, egyetlen gyermeke volt, az ő halálával "minden véget ért", egy család kihal, története megszakad, nincs folytatást. Jézus ebben a helyzetben lép közbe és visz életet bele. Mert "megesik a szíve" az asszonyon. A szentírás magyarázók külön számon tartják a helyeket, ahol az evangéliumokban Jézusnak "megesik a szíve" valakin (a leprásokon, az éhes és elcsigázott tömegen, a vakokon, és a példabeszédekben a fizetésképtelen szolgán, a tékozló fiún és a kirabolt és félholtra vert emberen).

S noha - bármennyire szeretnénk is sokszor egy gyász alkalmával - mi az életet nem tudjuk visszaadni Jézushoz hasonlóan, de ezt a gesztust, hogy "megesik a szívünk" valakin, megpróbálhatjuk eltanulni Jézustól. Hiszen sokszor imádkozzuk a szentmise kánonjában: *"adj ajkunkra vigasztaló szavakat, ha elmagányosodott és reményvesztett emberekkel találkozunk..."* S talán ha Jézustól tanuljuk ezt és igyekszünk eszközei lenni a "Vigasztalónak", akkor nem csak erőltetett, magyarázkodó lesz a vigasztalásunk... A Pünkösöd ünnepe, annak átélése épp erre akar vezetni bennünket: hogy a Lélek, a Vigasztaló, az Életadó eszközei, csatornáit legyünk...

II. Szentírási részek:

Ószövetségből: Hágár története [Ter 21, 9-21](#) Jeremiás siralmi [Siralm](#) és vigasztalásai: [Jer 30,1-31,40](#)

Zsoltárok közül: [38](#), [39](#), [41](#), [51](#), [55](#), [88](#), [102](#), [130](#), [137](#), [142](#), Jób könyve, [Iz 66,13](#), [Iz 51,3](#), [Iz 51,12](#)

Jézus találkozásai közül: Naimi ifjút feltámasztása [Lk 7, 11-17](#); Keresztút síró asszonyainak: [Lk 23,28](#)

Jézus megjelenik Mária Magdolnának [Jn 20,11-18](#), Emmauszi tanítványok szomorúsága [Lk 24, 13-35](#)

Jézus szomorúsága az Olajfák hegyén [Mt 26,38](#) "Szomorú az én lelkem mindhalálig"



Jézus tanításából: 8 boldogság: [Mt 5,4](#) Utolsó Vacsorán: [Jn 16, 16-24](#) a Vigasztaló ígérete: [Jn 14,15-31](#)
Levelekből: „Örüljete az örvendezőkkel, és sírjatok a sírókkal!” [Róm 12,15](#)
vigasztalás Istene: [2 Kor 1,3-7](#) Isten szerinti szomorúság: [2 Kor 7,6-13](#)



III. Egyéni cselekvések

- „hungaropesszimizmus”: sok felmérés igazolja a magyar társadalomról azt, hogy honfitársaink (vagy épp mi magunk) borúsabban, pesszimistábban látjuk napjainkat, helyzetünket, mint azok valójában vannak. Szeretünk panaszkodni és egymást túllícitálni ebben... Ebben a hónapban esténként végezzünk napi visszatekintést: mi történt velem, s az miért volt jó, Isten szándékaként felismerhető. Tudatunk, optimista, bizakodó, istenhívő nézőpontunk hogyan tudná a rosszat is olyanná fordítani, hogy felismerjük: lehet, hogy ebből valami jó születik, valamit tanítani akar vele a Gondviselés.

- Próbáljuk meg ebben a hónapban a sokat használt „Hogy vagy?” kérdést úgy és csak akkor feltenni ismerőseinknek, ha valóban készek vagyunk most őt meghallgatni és befogadni azt, amit mond.

- Pünkösöd ünnepén a Szentlélek ezer ajándéka közül kérjük a Vigasztalást a Vigasztalótól azon felebarátaink számára, akiknek erre van most leginkább szükségük.



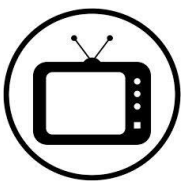
IV. Közösségi cselekvések

- Keresztény közösségi összejövetelek elején gyakori nyitó “hogyan vagy? - körben”, amikor a jelenlévők beszámolnak a velük a közelmúltban történt eseményekről, kössük ki hogy most A.) vagy csak pozitív történéseket tárunk a többiek elé; vagy B.) azt meséljük el a közösségnek, hogy hogyan tudtunk valamit jóra fordítani, jónak, előre vivőnek, tanulságosnak látni, holott nem volt egy pozitív élmény C.) mindenki dobjon be egy büntetésből egy 100-ast egy kitett dobozba, aki valamire panaszkodik

- Hívjuk össze az egyházközségünkben a hozzátartozókat nemrég elveszített gyászolókat egy alkalomra, ahol egy tea/sütemény mellett beszélhetnek fájdalmukról, a hiányról, amit megélnék, emlékeikről, s a mostani napjaik nehézségeiről. Az alkalom végén egyenként áldja meg őket a lelkipásztoruk egy erre szolgáló áldó imádsággal, mellyel kifejezzük, hogy Isten e fájdalmukban is velük halad, kíséri őket.

- Özvegyek “tudás-bázisának” felhasználása: biztosan sok olyan - elsősorban idős - embert találunk egyházközségünk környékén, akik magányosak, egyedülállók, elhagyatottnak érzik magukat, ugyanakkor hihetetlen sok ügyességnek, tudásnak, képességnek vannak birtokában. Szervezzünk fórumot arra, hogy ezt át tudják adni valakinek. Mi lehet ilyen: befőzés, sütés, kötés, horgolás, kézimunka, stb.

- „Bármelyik menekült lecserezné a problémáit a tiedre”- beszéljünk erről a provokatív állításról



V. Film, videók

Kálvária (Calvary, 2014) - halálosan megfenyegetett és ennek beteljesítésére készülő pap története
A vadászat (2012) - svéd dráma egy ártatlanul pedofíliával vádolt tanárról
Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 4: <https://www.youtube.com/watch?v=Fcow3--1eHA>
The Present (Az ajándék, 2014) 50 díjat kapott animációs rövidfilm <https://vimeo.com/152985022>
Újratervezés (2013, magyar kisfilm) <https://vimeo.com/65288793>



VI. Lelki olvasmányok

Anselm Grün: Az életöröm új spiritualitása; Kiút a depresszióból; Örülj az életnek; Az életművészet könyve
Wunibald Müller: Élni fog szívetek! - Kiutak a depresszióból
Guido Kreppold: A válságok - életünk fordulópontjai
B. Häring: Láttam könnyeidet
C. Carretto: Miért, Uram, miért?
Mácz István: Örülj velem!
Polcz Alaine könyvei a gyászról
C. G. Jung: Válasz Jób könyvére
Kornis Mihály: Vigasztalások könyve