

Keresztény öröm

„Örüljete az Úrban szüntelenül!” (Fil 4,4)

Sziasztok! Laci atya vagyok és azt a feladatot kaptam, hogy beszéljek Nektek az örömről.

I. A TERMÉSZETES ÖRÖM PSZICHOLÓGIAI ALAPJAI:

Vannak természetes és természetfeletti örömök. Van természetes örömforrás és természetfeletti, de minden természetes öröm, ha erkölcsileg megengedett bizonyos mértékig természetfelettivé válhat, ha az Úrral egyesülve éled meg. Mivel a kegyelem rendszerint a természetre épít, ezért okosan teszed, ha törekszel a természetes és tiszta örömökre. A természetes öröm érzésének természetes alapjai vannak. Pl. kötelező egy héten egyszer **mozogni**. Igazoltan öngyilkosság és depresszió megelőző hatása van. Az **endorfin** (boldogsághormon) olyan, agyban termelődő neurotranszmitter (ingerület-átvivő anyag), ami csökkenti a fájdalomérzetet a testben, és akár euforikus élményt is képes kiváltani. A testedzés, a sport fokozza az endorfintermelést és a sport közben beálló nyugalmi tudatműködés könnyen legyűri a stressz hatásokat. Ezen kívül szükséges az elegendő pihenés is és az, hogy a bélbolyhokat is megtiszteld megfelelő étkezéssel.

A felsorolt előfeltételek nélkül az emberek nagy része csak ritkán képes átélni a természetes öröm érzését, mindeközben egyes emberek a fenti előfeltételek teljes hiánya esetén is képesek gyakori öröm-érzéseket és boldogságot megélni. Tudjuk azt is, hogy a fenti előfeltételek megléte önmagában még nem hoz boldogságot, hisz az endorfin nem elég még az öröm érzésének létrehozásához sem. Az örömnek ugyanis mindig van egy szellemi összetevője is (pl. lehet, hogy valakinek mindene megvan, de közben nem érez örömet, mert hiányzik a személyes elfogadottság érzése).

Az élvezet ösztönszintű reakció szinte feltétlen reflexként működik. **Az öröm** ezzel szemben szellemi valóság. Így előfordulhat, hogy valami nem élvezetes az adott cselekvéspillantásban pl. a hegymászás közben sajtó izmok, mégis örömet okoz a tudat, hogy egyre közelebb vagy a csúcshoz. Az öröm fejben dől el. Pszichológiai szinten egy **tanult magatartás**. A jó hírem tehát: **az öröm tanulható!** Érezhetsz élvezetet és közben mégis boldogtalan vagy. Gondolj most bármilyen megkötözöttségre, függésre! A megkötözöttséggel szemben az örömhöz mindig hozzátartozik a saját cselekedeted fölötti kontrol szédítően szabad érzése.

MI A KÜLÖNBSÉG AZ ÖRÖM ÉS A PUSZTA ÉLVEZET KÖZÖTT?

* Figyelem! Mindkét termék hasonló kiszerezésben kapható. Vigyázat, nehogy összekeverje! Ezért a kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el az alábbi betegtájékoztatót!

ösztönszintű reakció - szellemi akció

„Érezhetsz élvezetet, ha az agy megfelelő központjait külső inger éri, de egy teniszpartiban, könyvben vagy beszélgetésben csak úgy lelhetsz igazi örömet, ha teljességgel az adott tevékenységre koncentrálsz”.¹ Tudatos figyelem és teljes önátadás nélkül nem születik igazi öröm kapcsolatainkban sem.

Az öröm nem mindig élvezetes helyzetből születik (ld. szülés). Annál mélyebb, minél mélyebb szeretetadást-kapást tapasztalunk meg benne. **Az élvezet ösztönszintű reakció, érzékeinket érintő ingerekre adott ösztönös reagálás, válasz. Az öröm szellemi akció. Az öröm gondolatainktól függ. Annál nagyobb az öröm, minél kevésbé határozza meg azt (pusztán) az ösztönösség és minél jobban a szeretet.**

pillanatszerű - tartós

Az élvezet, amint elérted, elillan, és ha bűnös élvezet volt, gyakran szégyent, büntudatot és zavart hagy maga után. Az örömről másnap is hálával gondolsz vissza. Ha felidézed, újra átéled annak erejét, és hogy Isten ajándékozta azt. Örömteli élmény után tudod, hogy megváltoztál, több lettél, még ha nem is volt élvezetes, pl. szenvedéssel is járt. **Az élvezet önmagában nem hoz boldogságot,** mert nem képes arra, hogy új rendet teremtsen a tudatban. **Egy örömteli élmény után tudjuk, hogy megváltoztunk,** pedig sokszor nem is volt élvezetes abban a cselekvéspillantásban (pl. le tudtad győzni a kényelmedet csak, hogy örömet okozz másoknak).

magánjellelű - közösségi

Az öröm mindig közösséget teremt. Paradox módon akkor növekszik, ha megosztjuk egymással. A megosztott fájdalom fél fájdalom, a megosztott öröm, dupla öröm. Az étkezés privát és ártatlan élvezete örömmé válhat, amint megosztjuk az ételt és a gondolatot közös étkezésünk során. Tudom, hogy akik itt vagytok, mind boldogok akartok lenni. Esküvőkön mindig elmondom az ír közmondást: „**Ha valaki boldog akar lenni, az ne házasodjon meg. De ha valaki mást boldoggá akar tenni, az házasodjon meg és boldog lesz.**”

¹ CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY, *Flow, Az áramlat, A tökéletes élmény pszichológiája*, Budapest, Akadémia 2001, 36. A szerző néhány szubjektív következtetése a kereszténységgel nem összeegyeztethető (ezért kritikával olvasandó), de kutatási eredményei alátámasztják mindazt, amit az evangéliumból csaknem 2000 éve ismerünk.

A FLOW

A tökéletes élmény alapja a **FLOW**, vagyis az a jelenség, **amikor annyira egygyé válunk egy tevékenységgel, személlyel, hogy szinte feloldódunk benne** és minden más eltöri mellette, szinte megáll az idő és a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért. Amikor már a szolfézs szabályaira nem kell görcsösen figyelni, hanem összehangolt egységként éljük meg magunkat egymással és szabadon élvezhetjük az éneklést. Ez viszont gyakorlást igényel. **Énekeljétek utánam: GLÓRIA!** Az áramlat-élmény erkölcsi értelemben nem szükségszerűen jó.² Egy betörő is érezhet flow-t attól, hogy mesteri fokra fejlesztette a mozdulatsort, amivel feltöri a zárat. Isten a teljes öröme teremtette a szívünket, amiben csak akkor lesz részünk, ha nem érzük be kevesebbel. Van kéjes öröm, káröröm és van igazi, tiszta öröm. A **flow „nem attól függ, hogy mit csinálsz, hanem inkább attól, hogyan.”**³ De igazi tiszta örömet csak az élhet át, aki erkölcsileg is megengedett örömet él meg, amitől több lesz az ember. Ezt a fajta örömet nevezem én előadásomban természetes örömmek.

*„...Az élet legérdemesebb pillanatai, sokszor akkor történnek velünk, amikor nehezen elérhető célt tűzünk magunk elé, és **amikor minden képességünket teljesen igénybe kell vennünk** annak eléréséhez. Ritkán van az, hogy valaki mély élvezetet talál passzívan, fogyasztóként viselkedve.”* A legtöbb örömeleménnyel járó tevékenység erőfeszítést igényel. *„Az emberek munka közben négyszer gyakrabban élnek át áramlatot mint tévénézés közben.”*⁴ A munkán kívül gyakori áramlat-tevékenységek a játék, a művészet, a kapcsolatápolás, a szellemi foglalkozás és a sport.⁵ Ezek olyan tevékenységek, ahol világos célok, visszacsatolás biztosítható az eredményről és a minőségről, továbbá teljesíthetőek a kihívások. Ezek mind az örömteli élmény keletkezésének feltételei.

A **hegymászás** tipikus áramlat-tevékenység. Művelői az átlagnál gyakrabban élnek át flow-t, mivel biztosítva van egy egyértelmű cél és folyamatos a visszacsatolás arról, hogy a cél felé mennyire közeledünk. Lehet, hogy már sajgó izomfájdalmat érez a hegymászó, mégis áramlatban van, mert minden lépés után közelebb kerül a csúcshoz. A kiemelkedően boldog emberek egészen rendkívüli helyzetekben is megtalálják az okot az öröme. Pl. futószalag mellett dolgozó gyári munkásokat vizsgáltak, akik között a többség nagyon ritkán élt át áramlat-élményt, hisz mindenki ugyanazt a monoton munkafolyamot végezte el naponta

² Vö. CSÍKSZENTMIHÁLYI 11; 57.

³ CSÍKSZENTMIHÁLYI 67.

⁴ Vö. CSÍKSZENTMIHÁLYI 49; 58.

⁵ Vö. CSÍKSZENTMIHÁLYI 51.

ezerszer. De volt köztük egy férfi, aki szinte állandó flow élményként élte meg a munkáját. Mi volt a titka? Az, hogy szinte **minden mozdulatot élvezetes játékká alakított** a mozdulatokhoz először dallamot kapcsolt majd újabb és újabb elérendő célokat tűzött ki, ezen túl egyértelmű visszacsatolással jutalmazta magát, tevékenységébe világos eredményjelzőket beépítve. Örömmel töltötte el a mozdulatai feletti kontroll érzése. Ha sikerül elérnünk ezt az én transzcendenciát, hogy már nem foglalkozunk túlzottan a minket érő szenvedésekkel vagy sérelmekkel és a külső körülményekben nem a korlátainkat, hanem a lehetőségeinket keressük, **külsőleg akár lehetünk rabszolgák is, de belsőleg szabadok vagyunk. Szoltsenyicin így ír: „Néha, mikor csüggedt rabok között álltam az oszlopban, miközben géppisztolyos örök üvöltöztek körülöttem, a rímek és képek olyan özöne öntött el, hogy úgy éreztem, a tömeg feje fölé emelkedem... A rabok számlálása éppúgy folyt, de én mind eközben messze szálltam.”**⁶ **Úgy tűnik nagyon kellemes érzés, ha képesek vagyunk egy időre megfelekedezni arról, kik is vagyunk.** Amikor nem foglalkozunk túl sokat az énünkkel, ez Én-transzcendenciához vezethet, ahhoz az érzéshez, hogy énünk határai az eddiginél kijebb tolódtak.⁷

Örömtelenségünk oka, hogy nem jól mérjük fel reális lehetőségeinket vagy képességeinket. Ha irreális célt és túlzott elvárást állítasz magad elé vagy támasztanak veled szemben, akkor frusztrálódsz, ha képességen aluli célt tűzöl ki, akkor unatkozol. **„Az áramlatba való visszatéréshez vagy növelned kell a képességeid szintjét vagy csökkentened kell a feladatok, elvárások szintjét.”**⁸ Most növeljük egy kicsit képességeinket a gyakorlás által egy komplexebb feladathoz! **Énekeljétek velem: GLÓRIA HOZÁNNÁ!** Leginkább akkor vagy elemekben, ha képességeid teljes latba vetését igénylő, de még teljesíthető kihívásokat állítasz magad elé. Ez még teljesíthető kihívás volt? Tudom, messze több van bennetek! Kérdezd meg magadtól: milyen tevékenységek közt érzem magam leginkább elemekben? Erre felé érdemes az Isten Veled való tervét is keresni.

Vannak olyan emberek, akik képtelenek az áramlat átélésére. Pszichiáterek írnak le olyan **skizofréneket, akik anhedóniában** szenvednek, ami szó szerint annyit tesz, hogy „krónikus örömtelenség”. Úgy tűnik, ez a tünet kapcsolatban áll a túlzott ingerfogadással. Képtelenek összpontosítani és a lényegtelen ingereket kizárni tudatukból. Mintha társadalmi patológia szintjén kezdené jellemezni ez a túlzott ingerfogadás életformánkat. Gondolj csak arra, mennyi inger ér Téged pusztán csak a mobiltelefonodon keresztül. Ha több öröme vágysz, **csökkentsd**

⁶ CSÍKSZENTMIHÁLYI 63.

⁷ Vö. CSÍKSZENTMIHÁLYI 47.

⁸ CSÍKSZENTMIHÁLYI 53.

a külső ingereket és minden nap mélyülj el valami összpontosítást igénylő tevékenységben (pl. **olvasás, ima**)!

Az egy célnak való teljes odaszenteltség, az elszántság nélkülözhetetlen a flow eléréséhez: **Egyszerűen túl sok cél vetelkedik az elsőbbségért.** És ki mondhatná meg, melyik érdemes arra, **hogy neki szenteljük teljes figyelmünket vagy életünket?**

II. TITKOS RECEPT PSZICHÉS ÉPSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉRE

A Bibliának van egy titkos receptje, amiben az az óriási, hogy minden ember számára bármikor elérhető, garantált mentálhigiénés segítséget nyújt, ha előírászerűen betartjuk. Ráadásul ingyenes. Itt van elrejtve pszichés egészségünknek a titka. Erre a titkos receptre kell rátalálnod, ha a leghelyetlenebb helyzetek közt is szeretnél épp elméjű maradni. Ez pedig nem más, mint az öröm. Az Úrban való szüntelen örvendezés képessége. De vajon az öröm, amelyre Isten hív, az egy érzés? Netán egy pszichológiai állapot, mely csak szerencsés feltételek között, szerencsés embereknek érhető el? A Filippi 4,4-ben Isten azt parancsolja nekünk: „Örüljete az Úrban szüntelenül! Újra csak azt mondom, örüljete!”

De megparancsolhat Isten egy érzést? Ráadásul, hogy azt az érzést szüntelenül érezzük? Beteg dolog lenne, ha muszáj-vigyorral, keep-smiling mentalitással próbálnád magadra erőltetni a szüntelen öröm érzését.

Az öröm, amit Isten parancsol számunkra, hogy benne éljünk, nem egy érzés, hanem egy életforma. Nem egy természet adta pszichológiai vagy hormonológiai állapot, hanem **egy természetfeletti derű**, ami kitarthat olyan helyzetekben is, amikor a pszichés vagy érzelmi állapotunk éppen lehangolt vagy kifejezetten depresszív. Ennek az örömnak transzcendens természete van. Kiléptet önmagunkból, kicsit eltávolít aktuális pszichés és érzelmi állapotunktól, önmagunk fölé emel és egyesít valami/valaki rajtunk kívül állóval. Ez az eggyé válás a legmélyebb öröm forrása, de nem mindig jár együtt intenzív öröm-érzéssel, olykor pusztán egy csendes derű vagy belső béke kíséri. **A boldogság a beteljesedett szeretet tudata**, megélése/békéje: a kereszten is boldog Jézus, mert ezt mondhatja: „**Beteljesedett!**” (Jn 19,29)

Egyetlen gond van csak: az, hogy ez a titkos recept kódolt információkat tartalmaz és nem túl felhasználóbarát a hozzáférés. Az igazi örömhöz csak azok jutnak el, akik hajlandók vállalni a fáradságot a kód megfejtéséhez és komolyan elszántak arra, hogy új életet kezdjenek (Jézussal). Most kérdezlek titeket: elég elszántak vagytok erre a kalandra? Hát akkor kalandra fel! Gyertek velem!

Próbáljuk meg együtt dekódolni a titkos recept kódolt információit. A Kód, amit szeretném, ha mindenki megjegyezne ennyi: **Filippi 4,4-9**.

1. Első lépésként próbáljuk most leolvasni a kód első felét:

Fil 4,4-7: „**Örüljete**k az Úrban szüntelenül! Újra csak azt mondom, örüljetek. ⁵Jóságos emberségeteket ismerje meg mindenki: az Úr közel van. ⁶Ne aggódjatek semmi miatt, hanem minden imádságotokban és könyörgéseteekben terjesszetek kéréseteket az Úr elé, hálaadástokkal együtt. ⁷Akkor Isten békéje, amely minden értelmet meghalad, megőrzi szíveteket és értelmeteket Krisztus Jézusban.”

Sokszor nem tudjuk észrevenni a jelen pillanat apró örömeit, mert aggódunk a jövőért. **Istennel nem találkozhat**s a jövőben, mert a jövő még nincs itt, de **nem találkozhat**s a múltban sem, mert a múlt már elmúlt. Istennel csak a **jelen pillanatot megélve találkozhat**s. Isten Igéje sem azt parancsolja nekünk, hogy örüljetek majd holnap: majd ha túl leszek az érettségin, majd, ha lesz párom. Azt mondja: mindig örüljetek!

Mind a nyugtalanság, mind az aggodás megtámadja az elmét. Megfeszülve akarunk gondot viselni magunk és mások ügyeire, és eközben szinte már gondviselő Istent játszunk. Inkább hiszünk a magunk, mint az Ő segítségével, örömünk pedig lassanként elszivárog. **Hinni azt jelenti, hogy megengeded Istennek, hogy az legyen, aki: Gondviselő.** Hálaadásoddal együtt átadhatod neki gondjaidat, kéréseidet. Ezzel azt fejezed ki: annyira bízol benne, hogy előre megköszönöd a megoldást, amit gondviselésében már elkészített számodra. **Gondterhelt vagy? Hát ne foglald tovább a Gondviselő helyét.** „Bízd az Úrra minden gondodat, és ő gondoskodni fog rólad!” (Zsolt 55,23)

Az Egyesült Államokban történt. 4 éves forma **kisfiú ül a bilin** éppen pukizik egyet, amikor földrengés támad és csörömpölni kezdenek a tányérok a szekrényben. A kicsi belekapaszkodik trónszéke szélébe majd rémülten néz anyukájára és így szól – Anyuci, mit csináltam? Néha mi is túl sokat gondolunk magunkról, úgy gondoljunk minden rajtunk múlik. Túlzott aggodalmat vagy felelősségeket veszünk magunkra. **Jézus nem játszott Mindenhatót, pedig Ő tényleg az. Kiszállnál a Mindenható székéből?**

2. Második lépés a leolvasott kód telepítése és futtatása személyi „számítógépünkön” vagyis az agyunkban.

Felelősek vagyunk a gondolatainkért. Gondolataink tisztán tartásáért. A mentálhigiéné szó szerint azt jelenti, hogy az elménket tisztán tartjuk és megszabjuk gondolataink irányultságát. Vegyük tehát a kód folytatását!

Fil 4,8: „...testvéreim, arra irányuljanak gondolataitok, ami igaz, tisztességes, igazságos, ami ártatlan, kedves, dicséretre méltó, ami erényes és magasztos.”

Most gondolkodj el azon, ami unalmas pillanatokban az eszedbe tolul! Magasztos vagy közönséges, ártatlan vagy szennyes? Mit kezdesz ezekkel a gondolatokkal? Hagyod eluralkodni magadon ami lefelé húz és negatív vagy küzdesz ellene? **„Az emberek gyakran boldogtalannak hiszik magukat a körülmények miatt, de szenvedésük igazi oka, ami bennük megy végbe (gondolataikban)”⁹**

Egy asszony így vall: „Sokáig azt hittem, hogy azért vagyok boldogtalan, mert mások azt csinálják vagy nem csinálják. Férjemet, a gyermekeimet hibáztattam, ha figyelembe vennék szükségleteimet, ha többet segítenének a ház körül, boldogabb lennék. Végül szembenéztem az igazsággal, hogy ezek miatt nem kellene boldogtalannak lennem, ha a megfelelő viselkedést választom. **Gondolataim tettek boldogtalanná.**”¹⁰

Rajtad múlik! Lehetsz szomorú, mert a rózsák közt tövisek vannak, vagy boldog, mert a tövisek közt rózsák vannak. **„Képtelenség pozitív életet élni negatív gondolkodással.”¹¹** „A pozitív gondolkodásból pozitív élet fakad. A pozitív gondolatok mindig tele vannak hittel és reménnyel. Míg a negatív gondolatok félelemmel és kétséggel vannak tele... Vannak olyan emberek, akik nem mernek remélni (nincsenek már magasztos céljaik), mert nagyon megsérültek az életben. Ez az életfilozófiájuk: **„Ha nem számítás semmi jóra, akkor nem leszel csalódott, ha nem történik meg.”** Miután gondolataim és szavaim negatívak voltak, az életem sem volt másmilyen. A Máté 8,13-ban Jézus azt mondta nekünk, hogy hitünk szerint történnek dolgaink: **„Menj, legyen úgy, amint hitted...”** Minden, amiben hittem negatív volt, így magától értetődően sok rossz dolog történt velem. Ez persze nem azt jelenti, hogy Te vagy én bármit is elérhetünk azáltal, hogy rágondolunk. Istennek tökéletes terve van számunkra, és mi nem tudjuk irányítani (de megghiúsítani igen). **De az Ő terve és akarata szerint kell beszélnünk és gondolkodnunk:** „Igaz, hogy nem ismerem Isten tervét, de azt tudom, hogy szeret engem. Bármit tesz, az jó lesz nekem, mivel az áldása rajtam van.”¹² **A probléma az, hogy olyan suttogóknak kezdünk hinni, melyek nem Isten igéi:** Úgysem fog sikerülni! Úgysem fog szeretni senki! Negatív bebeszéléseknek, igéknek jobban hiszünk, mint Isten igéjének, Aki azt mondja rólunk: *„drága vagy a szememben, becses vagy nekem és*

⁹ JOYCE MEYER, *Az értelem küzdőtere*, Marana Tha 2006; 54. 34, 90, 162

¹⁰ JOYCE MEYER, 54.

¹¹ JOYCE MEYER, 23.

¹² JOYCE MEYER, 34-35.

szerelek! (Iz 43,4)”. Ahogy Isten Igéje erejét vesztí bennünk úgy az öröm is, hitetlenségünk miatt.

A megtérés szó újszövetségi görög nyelvben előforduló eredetije a „*metanoia*” jelentése tulajdonképpen nem más, mint a gondolkozásmód megváltoztatása.¹³ Ehhez nem elég erkölcsi téren küzdened, értelmed az a küzdőtér, ahol fel kell vened a harcot a romboló negatív gondolatok ellen. Vagyis **felelősek vagy az „örömháztartásodért”**.

Mindemellett már a pozitív pszichológia vezető iránya azt is elismeri, hogy „*a teljes (és egészséges) emberi élethez ugyanúgy hozzátartoznak a negatív érzések és gondolatok, mint a pozitívak.*”¹⁴ A döntő csak az, hogy mit kezdesz velük. „*Ha képes vagy elengedni a boldogság rózsaszín lufis, szivárványos, csillámpónis, irreális képét, akkor sok mindent tehetsz az érett boldogság elérése érdekében.*”¹⁵

Egy fiatal remete már nem bírja tovább és elmegy az öreg bölcs remetéhez, hogy megkérdezze, Ő mit csinál, amikor a **sáska** belerepül a levesébe. Mire az elmondja: Fiam, amikor fiatal voltam: kiöntöttem a levest a sáskával együtt. Később kidobtam a sáskát és megettem a levest. Most meg? Ha egy sáska belerepül a levesembe és kifelé igyekezne, visszaterelem. Az igazi örömhöz szükséges, hogy elfogadd és szeresd azt a valóságot, amelybe Isten helyezett, minden fogyatkozásával együtt. A boldogtalan embereket mindig nyugtalan elégedetlenség hajtja, gyakran elvágódznak abból a helyzetből, ahol vannak, inkább máshol, másokkal, mással szeretnének lenni. (Ezt a jelenséget a sivatagi atyák akédiának nevezik és a lelki élet legnagyobb ellenségének tartják.) Meg kell tanulnunk vágyakozni arra, ami a miénk.

III. A TERMÉSZETFÖLÖTTI ÖRÖM MIBENLÉTE ÉS FORRÁSA

Az öröm transzcendens valóság, **Isten közelségéből fakad**. Isten nélkül nincs igazi, tiszta öröm, akár Istenre gondol valaki, akár nem, Isten teszi lehetővé azt a transzcendenciát, ami az öröm feltétele, hogy túllépjünk önmagunkon és többé legyünk. Most próbáljuk meg ezt! **Énekeljétek velem: ALLELUJA JÉZUSNAK!!!**

Az igazi öröm túl van minden pszichológiai vagy pszichológiailag érezhetőn, megragadhatóan. **Létünk mélyén Istennel érintkeztet**. Transzcendens természete van. Akkor is maradása van, ha szenvedünk vagy pszichológiai állapotunk szomorkás. Isten közelségéből fakad. Az örömet észre kell venni. Az öröm az,

¹³ Vö. ApCsel 2,38: „Péter így válaszolt: Térjétek meg (*metanoészate*) ...és megkapjátok a Szentlélek ajándékát!”

¹⁴ SZONDY MÁTÉ, *A boldogság tudománya, Mítoszok és tények*, Budapest 2016, 9.

¹⁵ SZONDY MÁTÉ, 9.

hogy **rajtakapjuk a rejtőző Istent** és észrevesszük, ahogy közli önmagát (szeretetét) a világgal és kifigyeljük, hogy a felhők fölött mindig kék az ég.

Van, aki úgy érzi, **szüntelen stimulálnia kell magát az örömhöz**, de ebben nincs transzcendencia, saját körön belül rekedünk, unalmas, üres és nyomorúságos érzéssé silányul. **Az igazi öröm központja nem önmagunkban van**, hanem latinul transzcendálni, átlépni kell magunkból a másikba ehhez. Szószoros értelmében a nagybetűs **Másikba, Jézusba átlépve az Úrban** találhatjuk csak meg az el nem múló örömet, aki azt akarja, hogy **„az én örömöm legyen tibennetek!”**(Jn 15,11). Így a Jézusban lévő öröm mibennünk is elkezd ébredezni és kezd átragadni, hogy örömünk **„ezzel teljes legyen!”**¹⁶(Jn 15,11) **Van, aki egy pszichológiai állapotot keres igazi öröm helyett, sőt Isten helyett.** Magukra próbálják erőltetni a szüntelen öröm érzését, amikor újra és újra stimulálják magukat jó zenéssel, dicsőítő alkalmakkal, de amikor annak ereje és sodrása elmúlik bennük, kétségbeesnek, mert azt gondolják elveszítették Isten közelségét. Még jámborságunk is csapda lehet, ha többre értékeljük, fontosabbnak tarjuk jámbor gyakorlatainkat a Szentmisénél, Jézus csendes önátadásánál, ami érzéseinktől függetlenül minden Eucharisztian megtörténik. Pedig dicsőítésünk értéke nem a szubjektív érzéseinken múlik, hanem azon, milyen mértékben van köze Jézus egyetlen dicsőítő áldozatához.

Ideje volna levenni a tekintetedet önmagadról, sőt még félelmeidről, aggodalmairól is és az Urat szemlélni. Jézus sebeit és irgalmát szemléld és ne a saját sebeid nyalogasd! Míg bűneidet nézed, magadat nézed.

Legnagyobb öröm: az Úr közel van. Megvetés, szenvedés, bőség, vidámság mindegy, mert mostantól minden az Ő jelenlétében élhető meg. **A keresztény öröm egy transzcendencia tapasztalat: átlépés önmagamból Krisztushoz, átlépés a halálból a feltámadásba.** A keresztény öröm a húsvéti misztériumban részesít.

Egyszer egy paptársam ezt mondta egy srácnak: figyeld meg magad, amikor beszélsz a fájdalomdról, belefeszülnek az arcidegeid, **szinte megszállottja vagy ennek a sértettségnek.** Olyan lesz az arcod mint egy kimerevedett maszk. Most képzeletben fogd meg ezt a maszkot és tedd le! Bele vagy rögzülve ebbe a szerepbe. Amíg ragaszkodsz a sértettségedhez, addig még teljesen passzív és tehetetlen áldozata vagy ennek a negatív érzéskötegnek. Még mindig az ellenséges személy határozza meg érzélemvilágodat. Te magad adsz neki ezzel

¹⁶ Jn 15,11 „Ezeket azért mondtam nektek, hogy az én örömöm legyen tibennetek és örömtök ezzel teljes legyen.”

hatalmat önmagad felett. Bocsáss meg! Ne engedd, hogy ellenséged elpusztítsa benned a szeretetet, vagyis az életet. Legnagyobb öröm, hogy meg vagy váltva ettől a megszállottságtól, leteheted a maszkod, hisz tudhatod ez az ember, ez az ellenséged nem pusztíthat el Téged. **Ha Te képes vagy az ellenségedet szeretni, akkor a halál le van győzve**, Krisztussal új életre támadtál!

Az élvezet megszerelhető, megvásárolható, kikényszeríthető, de öröm csak ajándékozó önközlésben tapasztalható meg. **Az öröm kegyelemszerű**. Ajándék, mely ki nem érdemelhető, meg nem vásárolható. **A Szentlélek egyik gyümölcse.** **(Gal 5,22)** Tened kell a gyümölcserő, de nem Te hozod létre, nem is áll hatalmadban elrendelni, hogy mikor érik be személyiséged ismertető jegyeként, mint a Szentlélek benned való működésének látható gyümölcse. **A gyümölcs nem azonnal terem**, légy türelmes. Egy komolyan ápoltságban személyiségünk fáradtságos megmunkálása és sok lemondás után egyszer csak megterem. Sokan nem akarnak dolgozni a gyümölcserő, nem várják meg, hogy beérjen, máris letördelik maguknak a rügyeket. Akik nem várják ki a bizalom és a barátság megszületésének idejét, vagy a kölcsönös életre szóló elköteleződés kimunkálásának árát nem fizetik meg, azok elől elrekesztődnek a létnek azok a tartományai, melyek az életben az igazi örömet adják, mint például az életre szóló barátság vagy hitvesi szerelem. Szánalmas, bűnös öröm-utánzatokra, kéjelgésre kárhoztatják magukat azok is, akik nem akarnak tisztán készülni a házasságra. Ne feledd: **savanyú a gyümölcs, ha nem érett meg!** Az öröm a tiszta szív sajátja. Minél tisztább a szíved, vagyis minél inkább érdek nélkül szereted az Istent és az embereket, annál több örömben lesz részed. **Igazi mély öröm, természetfeletti, isteni öröm csak elkötelezett szívből fakad.** Csak szerető szívek, nagy lelkek sajátja. **Csak teljes önátadásban tapasztalható.** Önátadás nélkül nincs öröm. **A teljes önátadás jelenthet teljes belefeledkezést valami munkába, vagy Istennel megélt örömet adó tevékenységbe is.**

IV. AZ ÚRBAN VALÓ ÖRÖM

A keresztény embernek a Szentírás szava szerint ez az egyik specifikuma és legnagyobb erőssége az Úrban való öröm: „**Ne szomorkodjatok, hiszen az Úrban való öröm a ti erősségetek!**” Olvassuk a Neh 8,10-ben. Ezt a fajta örömet kell magunkban minden áron megővni és nem egy pszichés állapotot kell fenntartani mesterségesen. Hogyan kell ezt csinálni, ehhez ad kezünkbe know how-t titkos kódunk a **Fil 4,4–9**.

Ez arra hív meg Téged, hogy: **„ÖRÜLJETEK AZ ÚRBAN SZÜNTELENÜL!”**

„Örülj!” méghozzá

1. **„az Úrban”**. Fontos, hogy örömed az Úrban legyen! **Az öröm, ha igazi, Istennel érintkeztet.** Isten megtestesülése óta semmi, ami valóban emberi, nem idegen Istentől, csak a bűn. Az öröm a részesedés misztériuma. Bármilyen hétköznapi dolog, pl. szórakozás vagy mosogatás, ha Jézussal egyesülve éled meg bemerít a Szentháromság életébe és boldogságába, általa részesülsz az isteni életből. **Miért keresnéd az örömet ott, ahol nem található?** „Azért jöttem... hogy örömtök teljes legyen.” Jézus nélkül nem teljes az örömünk. **Pl. a halál kényszere minden örömet megkérdőjelez, érvénytelenít vagy súlytalanná tesz.**
2. **„szüntelenül”**, mert míg a csokievés öröme csak addig tart, ameddig el nem fogy a csoki, az emberek csak addig lehetnek örömforrás számodra, amíg el nem veszíted őket, addig létezik olyan örömforrás, mely szüntelenül elérhető: Isten. Egyetlen olyan örömforrás van, ami örök: Isten. Az öröm nem külső körülményektől függ, hanem belső hozzáállás, döntés és kegyelem. Attól függ, mire figyelsz, mit teszel életed középpontjába: mit vagy kit imádsz. Nem szűnik meg benned az öröm, ha nem szűnik meg benned az imádás, dicsőítés. Akiben megszűnik Isten imádása, az élete középpontjába valami véges, fogyatkozó dolgot állít és a köré kezdi rendezni életét. Legyen az karrier, pénz, egy idő után elfogy annak öröme.

Isten boldogságra teremtette az embert, hogy részesítse örökké boldog életében.¹⁷ **Isten azonban nem csak egy-két perces öröme teremtette a szívünket, hanem meg nem szűnő öröme.** A kereszténység alapérzése az öröm. Nem az a természetellenes, ha ez túlsordul, hanem az, ha ez megszakad bennünk. Ezért parancsolja meg Isten Igéje: **1Tessz 5,16: „Mindig örüljete! (Jeromos) Legyetek mindig derűsek! Imádkozzatok szüntelenül!”** A haldokló Szent II. János Pál pápa utolsó szavai a világhoz ez volt: *„Legyetek derűsek, mert én az vagyok.”* Hogy lehet képes valaki haldokolva is örülni? **Csak az képes mindig örülni, akiben nem szűnik meg az imádás.** Ezért mondhat Szent Pál is örültségnek tűnő dolgokat: *„Örömet szenvedek értetek”* (Kol 1,24).

3. **„mert az Úr közel van”**: a legteljesebb öröm ugyanis az Úr közelségéből fakad. Ettől kezdve még a fájdalom is esély arra, hogy felismerd és átöleld abban a megfeszített Jézust. Közelebb kerülhetsz hozzá. Így nem ragadsz bele az önsajnálatba, hanem átlépsz a Feltámadott jelenlétébe. Minden attól függ, mire figyelsz: a közeledő Úrra vagy önmagadra, veszteségeidre.

¹⁷ KATOLIKUS EGYHÁZ KATEKIZMUSA 1. pont: „Az önmagában végtelenül tökéletes és boldog Isten tisztán jóságából elhatározott terve szerint, szabad akaratból megteremtette az embert, hogy boldog életének részesévé tegye. Ezért Isten mindig és mindenütt közel van az emberhez. Hívja őt és segíti, hogy keresse, megismerje és minden erejével szeresse Őt.”

Önfeleddt örömet, ha leveheted tekinteted önmagadról. **Nem kell foglalkoznunk azzal, mit szólnak hozzád mások.** Irgalmas Atyánk tekintetébe nézhetsz. Maradj az Ő tekintetében! Míg bűneidet nézed, magadat nézed. Ebben a pillanatban nem az a legnagyobb történés, hogy megsértettek, még csak nem is az, hogy vétkezted, hanem az, hogy Jézus ezt a pillanatodat is megváltotta. Minél közelebb jön az Úr, annál nagyobb az örömed. Közelebb akar jönni hozzád és eggyé akar válni veled. Megengeded neki? **Veszteségeid, kudarcaid el nem fogadása** is gátolhat Téged az örömben, a riadalom, hogy egyszer mindent elveszítesz a halálban. Nem a reménytelen semmi felé tart az életed, nem elfogy, hanem teljesedik. Életed és halálod Ádvent (az Úr érkezése), minden veszteséged is csak azért van, hogy ennek az Úrjövetnek az örömét szolgálja. Mind alkalom arra, hogy közelebb kerülj az érkező Úrhoz és teljesedjen az életed.

V. A SZÜNTELEN ÖRVENDEZÉS KULCSA: „Adjatok hálát mindig mindenért...” (Ef 5,20)

Ne ragadj bele a fájdalomba! Ha valami kellemetlenség ér, ne dühöngj, hanem dicsőítsd Istent! Dicsőség az Úrnak! – mondhatod gyakran, jóban is, rosszban is egyaránt. Ezzel megvallod hitedet, hogy Isten nagyobb, mint a problémák, és már előre hálát adsz azért a jóért, amit ebből a helyzetből ki fog hozni. Aki nem ad hálát, keserűséget kezd árasztani magából. Ne légy energiavámpír! A mi Istenünk az öröm Istene!

„Egy Nobel-díjas kémikus disszipatív struktúráknak hívja azokat a fizikai rendszereket, melyek olyan energiát szelidítenek meg, amely különben szétoszlaná, így pl. bolygónkon a teljes vegetáció egy nagy disszipatív struktúra, mert fénnel táplálkozik, mely egyébként a Nap égésének haszontalan mellékterméke... Az Én integritása attól a képességétől függ, hogy miként fogadja az ellenséges eseményeket s alakítja át azokat pozitív élményekké. Az, hogy kirúgnak valakit az állásából Isten adta ajándék is lehet a számára, ha talál helyette olyasmit, ami nagyobb összhangban van vágyaival.”¹⁸

A szomorúság gyengít. Sőt halálos mérge. Placid atya, aki 10 évet kényszermunka- és haláltáborban töltött azt tapasztalta a Gulágon a rabok között, hogy aki már semmi örömet nem volt képes észrevenni az életében, az a lehetetlen körülményeket és a legyengült fizikai állapotot nem tudta túlélni, hamarosan meghalt. Ezért minden este örömolimpiát játszottak, hogy ki tud felsorolni több apró örömet a nap végén.

¹⁸ CSÍKSZENTMIHÁLYI 124-125.

A rosszat rögtön észleljük, de **az apró örömeiket észre kell venni!** A tehén képtelen észrevenni a kis virágot a lába alatt. Nem becsüli, hanem eltapossa. Az öröm az, amikor felfedezzük a rejtőzködő Istent és észrevesszük, ahogy közli szeretetét. Estéknként tarts te is örömolimpiát! Szemléld Isten jelenlétét a napodban. **Ne légy kistehén!**

A legnagyobb öröm, amikor már nem Isten ajándékainak, hanem magának Istennek örülünk. Annak, hogy Isten, Isten. Hogy mindent megtehet, még a leghelyetlenebb helyzeteket is javunkra fordíthatja és felhasználhatja arra, hogy bennünket még mélyebben megmerítsen a Szentháromságos élet örömébe és szeretetáramlásába. Minden attól függ, hogy mire figyelsz. Arra, amit Isten tett és tesz az életedben, vagy arra, amit te tettél vagy mások tettek és tesznek és nem egészen úgy alakul, ahogy szeretnéd. Az egyik esetben örök elégedetlen leszel, mert mindig találsz kivetnivalót, másik esetben örvendező emberré válhatsz. Minden attól függ, hogy milyen szemüvegen keresztül nézed.

Földi életed olyan mintha egy **goblein**-nek, mindig csak a fonákját látnád, ami számtalan kibogozhatatlan göcsörtnek tűnik. Hinned kell a dolgok magasabbrendű elrendezettségében. Abban, hogy még életed kibogozhatatlan problémái vagy tragédiái is mesteri módon kis darabkáivá válnak egy egész képnek. Csak odaát fogjuk meglátni a goblein teljes színét, de már időnként itt is felsejlik belőle valami. Bízz abban, hogy ha most még nem is látod, Isten ebből a helyzetből is valami nagyobb jót fog kihozni.

Az egyik nyári középiskolás ifi táborunk ígéje ez volt: **„Adjatok hálát mindig, mindenért!”**(Ef 5,20)¹⁹ Azt játszottuk, hogy mindenért, nemcsak a jó, hanem a rossz dolgokért is hálát adtunk Istennek és ezt mondogattuk: **„Dicsőség az Úrnak!”** Örömeiket kell emlékezetünkbe idéznünk és ezen keresztül szüntelen Istent magasztalni nagy tetteiért életünkben. Mi is örömolimpiát játszottunk. Nagyon nehezen vettük rá a csapat kamasz fiataalt, hogy menjünk fel a Drégelyi várba, de vették a lapot, amikor elkezdte valaki: **„Dicsőség az Úrnak azért, hogy most semmi kedvem nincs felmenni a várba, de mégis felmegyünk!”** Elindultunk. Néhány száz méter után megleptek minket a szúnyogok. Azt hittem befulladás a játékosság és a nagy nehezen kialakult jó kedv. De ekkor Barnus megszólalt! **„Dicsőség az Úrnak a szúnyogokért!”** Esti imánál ő volt az, aki több mint húsz örömet és magasztalást sorolt fel. Ilyeneket: **„Dicsőség az Úrnak a szúnyogokért, mert így kérhettem Zsófitól szúnyogriasztót és máris volt ürügyem szóba elegyedni vele. Köszönöm, hogy jót beszélgettünk! Ámen!”** Ő nyerte az aznapi örömolimpiát. Aztán igen csak próbára tett az Isten engem is. Kértem a srácokat, hogy a belső udvaron ne focizzanak, mert a szomszédok kérték, hogy ne zavarjuk

¹⁹ Ef 5,20: „Adjatok hálát mindig, mindenért Urunk, Jézus Krisztus nevében az Istennek, az Atyának!”

őket azzal, hogy átrúgjuk a labdát. Csak sikerült mégis átrúgniuk, de most már a ház tetején keresztül. A szomszéd bácsi átjött a labdánkkal, dühöngve, hogy ki fogja szúrni azt. Engem hivatott, a srácok már kísértek, de szemük sarkából figyelték, hogy reagálok le a helyzetet. Komoly önuralomra volt szükségem, hogy hangosan is kimondjam előttük, hogy: „*Dicsőség Neked, Uram ezekért a srácokért, köszönöm Uram, hogy minden kérésem hatástalan volt és köszönöm, hogy Te ebből a kínos helyzetből is jót tudsz kihozni! Köszönöm Jézus! Dicsőség Neked Jézus!*” Amint kinyitottam az ajtót csak úgy ömlött rám a szitokszó a jó szomszédból, de legbelül, amíg sajátos „prédikációja” tartott csendben ismételttem magamban: „*Dicsőség az Úrnak ezért az emberért, köszönöm, hogy minden fenyegetőzése ellenére, hogy kiszúrja a labdánkat, Te szereted őt, köszönöm, hogy nevedért gyalázatot szenvedhetek! Köszönöm Jézus! Dicsőség Neked, Jézus!*” Nem tudom honnan volt akkor lélekjelenlétem, de ez a dicsőítés megváltoztatta ezt a képtelen helyzetet. Két nap múlva becsöngetett a szomszéd ember felesége és áthívott minket, hogy felejtsük el, ami történt és vegyük barátságuk jeleként azt, hogy most jöjjünk át a málnásukba a fiatalokkal és szedjük belőle annyit, amennyi csak jól esik.

Amikor dühöm elragad, mindig emberi megoldásokat erőltetek és sokszor nem jó megoldást választok egy-egy helyzet megoldására. Amikor panaszkodom, vagy pánikba esek, mindig tehetetlennek élem meg magam, gyengül a hitem. Amikor dicsőítetek, még ha valami rossz is történik, már előre kifejezem örömömet Isten hatalma felett, hogy Ő még a rosszból és lehetetlen helyzetekből is jót tud kihozni. Ilyenkor nem válok passzívvá és tehetetlenné, hanem erős hittel együttműködök Istennel abban, hogy árássa bele Szentlelkét ebbe a helyzetbe, ebbe a szenvedésbe és adjon annak értelmet, lényegítse át, vagy változtassa meg azt az Ő dicsőségére ő maga. Én pedig maradhatok kicsi a dicsőítéssel, elhagyva az aggodást a felett, hogy vajon meg tudom-e oldani a megoldhatatlant, megmaradok a bizalomban. Ezzel felhatalmazom Istent, hogy cselekedjen. **A dicsőítés lényege, hogy hittel megvallom: Istennek mindig jobb ötlete van.** Lehet, hogy az Ő megoldása nem a mi recepteinket követi és rövidtávon nem tűnik megoldásnak (mert pl. néha nem szünteti meg, meghagyja a szenvedést), de higgyük, hosszú távon mindig az. **Ne higgyük el a Sátán hazugságát, hogy ez a baj nagyobb, hatalmasabb mint az Isten.** Fontos, hogy elhidd, hogy Jézus már ezt a pillanatot, ezt a helyzetet is megváltotta, nála már ott van egy megoldás, csak el kell kérned, csak ne akard helyette Te megoldani a helyzetet. Mert a végén még megengedi neked. Az ő megoldása ugyanis mindig jobb, mint a miénk. Magasztaljuk most együtt a Feltámadt Jézust, aki hatalmasabb mint a problémák! **Énekeljétek velem! Sanctus Dominus, Deus Sabaoth!**

Eltelt újabb két nap. Az egyik nagy beteg osztálytársuk Török Peti Édesanyja hívott fel, hogy jöjjetek ki gyorsan a Fiához a kórházba, mert élet-halál között van. **A lelki gyakorlatunk, mely az örömről szólt, és arról, hogy „Adjak hálát mindig, mindenért”** (Ef 5,20), úgy tűnt, most nagy szomorúságra fordul. Amikor a kórházból a fiatalokhoz visszatérve elmondtam, hogy nem történik csoda, Petit el kell engednünk a Jó Istenhez, ösztönösen imádkozni kezdtünk. Sőt már imádkozva vártak. Többen sírtak. A prédikációhoz érve úgy éreztem képtelen vagyok megszólalni. Hiteltelen lenne. Legjobb lenne most azonnal felosztatni a tábort és hazaküldeni mindenkit. Ekkor kétségbeesésemben **a Szentlélek „oldalba bökött”** és mentőkötelet nyújtva nekem, némi büntudattal eszembe juttatta, hogy a tábor elején az egyik fiú azzal hengegett, hogy fejből tud egy zsoltárt és szeretné elmondani mindenkinek, én pedig elég szeretetlenül leállítottam őt, hogy most nem a zsoltárok lesz a tábor témája, úgyhogy erre most nem lesz lehetőség. A Szentlélek ekkor azt mondta nekem, hogy kérd csak meg őt, hogy elmondhassa most, amikor neked kellene prédikálni. Ekkor Balázs, legnagyobb megdöbbenésemre fejből elkezdte, majd szóról szóra végigmondta a 23. zsoltárt: **„Az Úr az én pásztorom, nem szűkölködöm, viruló réteken ad helyet nekem... A halál sötét völgyében sem félek, mert Te, Uram ott vagy velem... Jóságod és irgalmad kísér engem életemnek minden napján, otthonom lesz az Isten háza mindörökké, szünet nélkül.”** Mindannyian éreztük, hogy ez az ige Petiről szól... Potyogtak a könnyeink. Ezután már én is képes voltam beszélni. **Életem legsúlyosabb igehirdetése volt.** Nem szólt másról, mint a feltámadásról és arról, hogy mit láttam és hallottam ennek a 15 éves fiúnak a halálos ágyánál, aki néhány nap múlva az örökkévalóságba költözött. Arca a jól ismert mosolyt tükrözte, és amikor arról beszéltem vele, legyen készen arra is, hogy átlépjen a mennyei hazába, semmi félelmet nem láttam tekintetében, **nagy fehér fogaival rám mosolygott. Szüleinek is azt mondta: „nem félek a haláltól”.** Humorát és hálás szívét az utolsó percekig megőrizte, s így ölelte meg anyukáját: **„Édesanyám, én nagyon szeretlek titeket.”** Peti az életén keresztül tette világossá számunkra, hogyan lehetünk még a legsötétebb helyzetben is hálásak és derűsek.

A feltámadás nélkül minden örömünket megkérdőjelez és alaptalanná tesz a halál kényszere. A keresztény öröm, nem valami „be happy”, magunkra erőltetett felszínes érzés, vagy súlytalan pozitív gondolkodás, hanem egy életforma, mely Krisztus feltámadásának bizonyosságán áll meg: a búzaszem életformája, mely csak akkor találja meg kibontakozását a kalászban, ha előbb elhal a földben, vagyis szeretetből odaadja az életét és akaratát. Veszítve találjuk meg az életet. **„A legnagyobb öröm nem zárja ki a szenvedést, hanem titokzatos módon magába foglalja”** (Francois Varillon). **Ez a nyolc boldogság öröme.** Annak öröme és fenomenális flow élménye, hogy Isten akaratában vagyok, a

helyemen vagyok, még ha épp a kereszten is. A legmagasabbrendű áramlat és inspiráltság, ha valaki egy felülről jövő áramlatba, Isten akaratába örömmel beleáll. Ekkor vagyunk leginkább elemünkben.

Amikor valami nehézség keresztbe húzza terveidet, amikor belesüppednél a fájdalomba, öleld magadhoz Jézus keresztjét, emeld fel a fejed és kiálts: „*Akkor is dicséértessék!*” A dicsőítés a kereszt tudománya. **Minden dicsőítés csúcsa a Szentmise**, mert ott Jézus testével, lelkével, halálával és önátadásával dicsőíti az Atyát. Gondolj valami leküzdhetetlen nehézségre, mely keserűvé tesz téged Istennel szemben és kiáltsd utánam: „**Akkor is dicséértessék!**” Hangosabban! Egyik ifjúsági lelkigyakorlaton újra arról beszéltem, hogy ne csak a jó, hanem a rossz történetekben is mondjuk Istennek: „*Dicsőség az Úrnak!*”. Néhányan kikísértek az autómhoz. Nem figyeltem oda, és amikor kinyitottam a csomagtartót, fejbe kólintottam magamat vele. De jó alaposan. Majdnem mondtam valami kedveskedőt, de összeszorítottam a fogam és kipréseltem: „*Dicsőség az Úrnak!*”. Az egyik lány, aki tanúja volt ennek később bérnálási igéjéül választotta: „*Adjatok hálát mindig, mindenért!*” (Ef 5,20)

Végezetül forduljunk Máriához, akit a magyar nem kis inspiráltsággal Boldogasszonynak hív és kérjük közbenjárására azt a meg nem szűnő, örökké tartó örömet, mely Fia feltámadásából és közelségéből fakad:

Könyörögjünk! Istenünk, ki Fiad feltámadásával a világot megörvendeztetni méltóztattál, add kérünk, hogy az Ő Szent Anyjának, a Boldogságos Szűz Máriának közbenjárására a jelen szomorúságtól megszabaduljunk és örökké tartó örömet élvezzünk, ugyanazon a mi Urunk Jézus Krisztus által. Ámen!

Végül ezt a feltámadásból fakadó örömünket, keresztény örömünket próbáljuk megélni Istenben megélt igazi flow élményként azzal, hogy a képességeink határát feszegetve most adjuk a hangunkat egy közös nagy kórusba. Négy részre osztjuk a plébánia kertét, négy különböző szólam szerint. Az énekkarból lesznek segítőink, akik mutatják, ki melyik szólamot kell, énekelje. Ragaszkodjatok a saját szólamotokhoz!