

## Mary Usha S.N.D. nővér

### A gyógyulás rejtett forrásai

Jézus utat mutat a belső gyógyuláson keresztül a megsebzett, összetört világnak, amely békét keres, amely szabadságot és maradandó örömet szomjaz.

Marana Tha 2001

## **AZ ISTENI GYÓGYÍTÓNAK**

“Becsüld meg az orvost, mert szükség van rá,  
hiszen a Magasságbeli rendelte őt.  
Istentől van az orvos minden bölcsessége,  
A királytól pedig ajándékban részesül.  
A Magasságbeli teremtette a földből az orvosságokat...  
Velük csillapítja az orvos a fájdalmat,  
És belőlük készíti a gyógyszerész illatos kenetet,  
S állít elő gyógyírt,  
Hogy tönkre ne menjenek az Ő alkotásai,  
És Isten békéje legyen a földön.”

(Sir 38,1-2,4,7-8)

“Az ünnep utolsó, nagy napján Jézus megállt és felkiáltott:  
»Ha valaki szomjazik, jöjjön hozzám és igyon mindenki, aki hisz bennem.  
Amint az Írás mondja: élő víz folyói fakadnak majd belőle.«”

(Jn 7,37-38)

## **ELŐSZÓ**

Csaknem tíz éve tevékenykedik Sr. Mary Usha (SND) Miasszonyunk nővér a belső gyógyítás - vagy másképpen szólva, az emlékezet gyógyításának - területén. Ebben a viszonylag új szolgálatban a pszichoterápia és a tranzakcionális analízis<sup>1</sup> elemeit hatásosan ötvözte a Szentlélektől kapott gyógyítás adományával. Mindenfelé a világban számos ember tapasztalhatta meg – néha drámai módon – az ő szolgálatán keresztül Jézus gyógyító szeretetét. Ennek a kis könyvnek a megírásával a nővér sokak kérésének tesz eleget.

A Szentlélek adományainak használata az egyszerű pszichológián keresztül, úgy tűnik, igen nagy jelentőségű. A kegyelem a természetre épít. A kegyelem átjárja a természetet, és gyakran felülmúlja a természet szabta határokat.

Usha nővér becsületére szolgál, hogy úttörő munkát végzett ezen a téren. Azt reméljük, hogy a lelkek megkülönböztetésének adományáért imádkozva sokan csatlakoznak majd ennek a szolgálatnak a kibontakoztatásához, és ilyen gyógyuláshoz segítik a szenvedőket.

1984. augusztus 1.

<sup>1</sup>Tranzakció analízis = csoportterápián résztvevő szülő, felnőtt és gyermek énje, valamint a terapeuta közötti tranzakciók (játszmák) kiértékelésen alapuló módszer. Eric BERNE: Principles of group treatment (New York, 1966, Oxford University Press, 156 p.).

## ELŐSZÓ A NÉMET KIADÁSHOZ

Az Indiából származó Mary Usha nővér 25 éve tart olyan lelkigyakorlatokat, amelyek a belső gyógyulást szolgálják. Az erre a területre vonatkozó gazdag tapasztalatai sokféle testi és lelki betegség gyökerére derítettek fényt. Isten ígéjének fényében ki-ki maga is felfedezheti ezeket és kérheti az Urat a kapcsolataiban átélt különféle belső sérülések gyógyulásáért. Ha készek vagyunk arra, hogy Jézus Krisztus nevében megbocsássunk – és mások megbocsátását is elfogadjuk – akkor lelkünkben a kegyelem rejtett forrásai fakadnak fel. Akkor Isten kegyelme eláraszt minket és Jézus Krisztus drága Vére megtisztít és meggyógyít.

Isten, a mi mennyei Atyánk ismer minket. Ő csak jót akar ajándékozni gyermekeinek. Sajnos még a legkiválóbb lelkek is sokat szenvednek. Mi tart vissza minket attól, hogy elfogadjuk azt, amit az Úristen ajándékozni akar nekünk. A Biblia azt mondja, hogy elsősorban bűneink állnak közöttünk és Isten között: *“Amikor kinyújtjátok kezeiteket, eltakarom szemem előleket, akármennyit is imádkoztok, nem hallgatom meg, mert kezetek csupa vér. Mosakodjatok meg, tisztítsátok meg magatokat, távolítsátok el gonosz tetteiteket szemem elől! Hagyjatok fel azzal, hogy rosszat cselekedjete!”* (Iz 1,15-16) és *“... mert kezetek szennyes a vértől és ujjatok a bűntől, ajkatok hazugságot beszél, nyelvetek gonoszszágot mormol”* (Iz 59,3).

Ha mi megtagadjuk a megbocsátást testvérünktől, ezzel megakadályozzuk azt a gyógyulást, amit Isten adni akar nekünk: *“Amikor azonban felálltok, hogy imádkozzatok, bocsássatok meg, ha valami sérelmetek van valaki ellen, hogy a ti Atyátok is, aki a mennyekben van, megbocsássa nektek vétkeiteket”* (Mk 11,25).

Az Illerbergben (Németország) tartott lelkigyakorlatok és lelki napok alkalmával szerzett ezernyi megtapasztalás alapján meg vagyok győződve arról, hogy az Úr készségesen gyógyít minket abban a pillanatban, amikor megbocsátunk egymásnak és elfogadjuk a megbocsátást.

Ez a könyv nagy segítséget nyújthat sokféle testi-lelki betegségünk okainak feltárásához, Isten gyógyításának elfogadásához és mások számára való továbbításához.

Illerberg, 1998. Október 1.  
Antony Pullokarán, plébános

## ELŐSZÓ A MAGYAR KIADÁSHOZ

Mary Usha indiai szerzetes nővér a 2000. jubileumi évben három alkalommal tartotta meg Magyarországon a **Megbocsátás és kiengesztelődés** lelkigyakorlatát: Szombathelyen a szalézi rendházban, Törökbálinton az Isteni szeretet Közösség házában és Ménfőcsanakon.

Mi a szombathelyi lelkigyakorlaton vettünk részt. Mély hatást tett ránk a Szentírásra alapozott tanítás, a tanítást követő szentségimádás, ami alkalmat nyújtott arra, hogy ki-ki az Úr Jézussal beszélje meg életének azt a területét, amire a tanításban a figyelmét felhívták. Ezután mintegy megjelenítése, „begyakorlása” következett a megbocsátásnak és bocsánatkérésnek. A résztvevők közül magunk választotta testvérünknek megmondtuk, hogy ő most kit képvisel számunkra. Elmondhattuk neki, hogy mivel bántott meg minket, meghallgattuk reakcióját és kimondhattuk, hogy megbocsátunk neki. A személyes bocsánatkérés is ilyen „pszichodramaszerűen” zajlott le.

Mind a Szentírást, mind az emberi természetet alaposan ismerő nővér személyes beszélgetésben és egy-egy emberért mondott imájában gyógyírt adott kinek-kinek lelki sebeire.

Az Oltáriszentség előtt imádságos, csendben való megmérettetés a kijelölt szentírási rész mérlegén megsejtette velünk, hogy nem a magunk rövidlátó igazához, hanem a végtelenül irgalmas Isten türelméhez és szeretetéhez kell mérnünk az eseményeket. Az ellenünk elkövetett bűnöket, bántásokat nem kell elfelejtenünk, de meg kell bocsátanunk. Hiszen a testünkön ejtett sebek – begyógyulásuk után is – őrzik a forradást. Jézus is stigmáival együtt támadt fel. Amikor egy, a résztvevők közül választott személy helyettesíti számunkra azt a személyt – élő, vagy már megholtat – akivel kiengesztelődni akarunk és elmondhatjuk neki: „Megbocsátok neked Isten színe előtt” vagy „Kérlek, bocsáss meg nekem”, akkor a hangosan kimondott szavainktól a testünk is megkönnyebbül.

Mindaz a sebzettség, melyet rokonainktól, őseinktől örökletes módon hordozunk magunkban, megvilágosította az áteredő bűn fogalmát és egyben felhívta a figyelmet a „szentek közössége” megtapasztalható valóságára. Imádkoznunk kell családunk élő és megholt tagjaiért. Akiért az ember imádkozik, még ha az ellensége is, azt felvállalja és előbb-utóbb szeretni kezdi Istenben. Ez az útja a belső gyógyulásnak. Isten az, aki ránk bízta a kiengesztelődszolgálatát (vö. 2Kor 5,19). Ez a megbízás mindannyiunknak szól és záros határideje van: földi életünk.

Itt szeretnénk megjegyezni, hogy a bibliai idézetek magyar szövegeként a Neovulgáta magyar fordítását vettük alapul, amely a Szent Jeromos Bibliatársulat kiadásában Ó- és Újszövetségi Szentírással címmel jelent meg (Budapest, 1997).

Isten áldja meg Usha nővért, aki ezt a szolgálatot már 25 éve végzi és tanítja. Hálás szívvel kívánjuk neki, hogy növekedjék követőinek és tanítványainak száma.

2001. február

*A fordítók*

## BEVEZETÉS

Az utóbbi 25 évben megélt tapasztalatom Jézus Krisztus szolgálatában, melyet a belső gyógyítás terén végeztem, világosan bizonyítja nekem, hogy az egész világ reménykedik a békében és keresi azt. Vannak emberek, akik támogatják a békét a maguk módján, de nem tudják azt megszerezni. Az igazi béke minden ember szívében elrejtetten van jelen, mint a szántóföldben elrejtett kincs. Ezt a békét felszínre kell hozni és meg kell osztani egymással. Hogyan? Meg kell tisztítani szívünket, amelyet negatív vélemények és érzések borítanak be. Lehet, hogy ezek a negatív érzések már az anyaméhben való fogantatásunk óta halmozódnak.

Az energia, amelyet az ember negatív érzésekre fordít élete során, nagyon figyelemre méltó, ezt az energiát pozitív módon lehet – sőt kell – felhasználni, olyan módon, hogy ezt az emberiség szolgálatába állítsuk. Jeremiás próféta, aki mintegy Isten szócsöveként hirdeti Isten parancsát, ezt mondja: „...Szántásátok fel magatoknak az ugart...” (Jer 4,3). Ez az ugar az én szívem. Az emberi szív egy tágas vidékhez hasonlítható. Ezen a területen van egy pár jó fa, amelyet itt-ott elültetnek. De nagy bőségben terem a bozót és gyom, az úgynevezett „vadhajtás” nagy összevisszaságban. Jézus azt mondja: a szív bőségéből szól a száj. Mit mond a szívünk?

Mi mindannyian megtapasztaltuk, milyen az emberi szív, amikor belőle jó, szép és bátorító szavak származnak. De hallottunk már olyan szavakat is, melyek dühös kutya ugatásához, a farkas ordításához vagy morgásához hasonlítottak. Vannak olyan szavak is, amelyek a róka fondorlatosságát és ravaszságát idézik. Egyszóval: az én szívem is, a te szíved is válhat a szeretet, az öröm és a béke forrásává – és mindezek ellenkezőjévé is. Az emberi szívben csodálatos gyümölcsök érlelődhetnek, s a szív élő víz forrásává lehet, amely éltet és boldogít. Az Úr minden egyes embernek mondta ezt: „*Mindegyiketek kedves nekem. Örök szeretettel szeretlek téged, az enyém vagy!...*” (vö. Jer 31,3) Az Úr mindegyikünket a maga képére és hasonlatosságára teremtett. Ezért hasonlít szívünk az Isten Szívére, lelkünk az Ő lelkére, akkor is, ha testünk földi szüleinkre hasonlít. Isten mindgyikünket azért teremtett, hogy Őt teljes szívünkkel,

teljes lelkünkkel és minden erőnkkel szeressük. Isten így szól hozzánk: „*Én mint nemes szőlőfajtát ültettem el, mint egészen valódi magot. Hogyan változtál át nekem idegen szőlőtő vad hajtásává?*” (Jer 2,21)

Annak érdekében, hogy felnevelkedjek, hogy a tölem telhető legjobbá váljak, Isten sok embert küldött hozzám életem folyamán – szülőket, rokonokat, barátokat, tanítókat és ismerősöket. Ők olyan módon vezettek, ahogyan tőlük tellett és közülük sokaknak köszönhetem, hogy azzá lettem, aki ma vagyok. Vajon mennyit használtam fel az Istentől kapott talentumaim és lehetőségeim közül az Úristen és az emberiség szolgálatára: tíz, húsz, ötven százalékot? Mi van az Istentől kapott, de fel nem használt erőmmel? Olyan vagyok, mint az aszályos vidék, amelynek földjét haszontalan gyomok és vadhajtások borítják. A negatív vélemények és érzések olyanok, mint a mérges növények, amelyek visszatartanak attól, hogy teljes erőbedobással éljünk. Ezek elfojtják bennünk az életet és egyre jobban elburjánzanak bennünk. Engedjék meg, hogy néhány mindennapi példát mondjak erre.

Egy lelkiismeretes tanárnő azzal az elhatározással járt tanítani az iskolába, hogy diákjait igazságra és szeretetre tanítsa. Egy reggel, mielőtt munkába indult volna, férje kritizáló megjegyzést tett rá. Ez csak mellékes megjegyzés volt, őt mégis mélyen érintette és sértette. Ha nem engesztelődik ki szívében a férjével, mielőtt belépne az osztályba, akkor mérgét és sértődöttségét – tudatosan vagy öntudatlanul – átviszi tanítványaira. A tanítás megkezdése előtti imánál ez a sérelem újra felötlött benne – és zúgolódott Isten ellen is. Ezen a napon mindenki, akivel csak találkozott észrevette rajta békétlenségét. Este – még mindig kiengesztelődés nélkül és büntudattal ment aludni. Ide-oda hánykolódott ágyában, megpróbálta újra átgondolni az egész esetet és azzal nyugtatta meg magát, hogy ő nem vétkes a dologban. De lelkiismerete nem hagyta nyugodni addig, amíg elsőként meg nem bocsátott férjének. Szüksége volt belső gyógyulásra, a sértettség emlékének a gyógyulására. Neki meg kellett bocsátania – és bocsánatot kellett kérnie, különben ez az eset megkötözött rabbá teszi és boldogtalan marad.

Lépten–nyomon találkozom azzal a jelenséggel, hogy nem vagyunk szabadok arra, hogy élvezzük a békét. Jézus arra szólít fel és arra hív mindnyájunkat, hogy belső békénk legyen: „*Békét hagyok rátok, az én békémet adom nektek. Nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalanokdjék a szívetek és ne féljen.*” (Jn 14,27)

Hogyan tudnánk ezt a békét megszerezni széttört kapcsolatainkra, megsebzett emlékeinkre? Ez a könyvecske erről szól. Az **első rész** tizenkét személy esetét mutatja be, akik elmondják, hogy a Krisztustól kapott belső gyógyulás után hogyan találták meg a lelkük békéjét. A történetek legtöbbször egyes szám első személyben mondják el, mint egy önéletrajzot. A személyek nem saját nevükön szerepelnek, a tények azonban valóságosak és ezeket a tanúságtevők engedélyével adjuk közre. A **második rész**ben gyermekkori történeteket ismerünk meg és azt, hogy ezek az események milyen módon befolyásolják személyiségünket és magatartásunkat. Ezek is személyes tanúságtételek. A **harmadik rész** álmaink egészségünkre gyakorolt hatásával foglalkozik. Itt olyan szimbólumokról esik szó, amelyek általában álminkban jönnek elő és amelyeknek jelentőségük van az életünkre. A **negyedik rész** a betegség és a tönkrement kapcsolatok fontos területét érinti. Végül az **ötödik rész** röviden foglalkozik Isten Igéjével és Isten Igéjének szerepével a mi meg nem szűnő gyógyulási folyamatunkban.

Ennek a bevezetőnek a végén szeretném elmondani, hogy az utóbbi 25 évben Indiában tagja vagyok a Tranzakcionális Analízis Nemzetközi Társaságának, résztvevője vagyok a Katolikus Karizmatikus Megújulási Mozgalomnak és ezen belül a nemzeti AD\* -szolgálatnak, továbbá tagja vagyok a Keresztény Terapeuták Egyesületének New Yorkban és tagja a CAT–HEXIS Társaságnak Indiában. A felsoroltak értelmében sokat utaztam mind a saját országomban, mind külföldön és kapcsolatba kerültem minden társasági réteggel. Amit ebben a könyvben közreadok, csak egy kicsi, de reprezentatív része a történeteknek. Úgy hiszem, jó keresztmetszetét adja az Indiában élő keresztény, hindu, mohamedán emberek történeteinek. Én mindegyiküknél ugyanolyan mély vágyat és rászorultságot tapasztaltam meg a belső gyógyulás iránt – és mindegyiküket ugyanaz az Úr Jézus gyógyítja meg és engeszteli ki, mindenkit, aki hittel hívja segítségül az Ő nevét (ApCsel 10,44-45).

\* AD = Association of Deacons – magyarul: Diakónusok Egyesülete.

Hálás vagyok a Katolikus Karizmatikus Megújulás vezetőségének, valamint rendi Kongregációink tagjainak, az indiai papságnak, szerzeteseknek és világi hívőknek, akik mindenütt vendégszeretetükkel és bizalomteljes részvételükkel támogattak. Nélkülük – és Isten szüntelen Gondviselése nélkül – soha nem íródtak volna meg ezek az oldalak és nem teljesíthetném a szolgálatot.

*„Annak pedig, aki a bennünk munkálkodó erőnél fogva mindent megtehet bőségesen azon túl is, amit mi kérünk vagy megértünk, dicsőség legyen az Egyházban és Krisztus Jézusban minden nemzedéken át örökkön örökké! Ámen.” (Ef 3,20-21)*

## ELSŐ RÉSZ

### **TALÁLJUK MEG AZ EREDETI GYÖKERET!**

Három leány közül Rita volt a harmadik. Szülei azonban fiút szerettek volna. Amikor Rita a világra jött, mindenki azt mondta: „Milyen kár, hogy kislánynak született.” Édesanyja még csak a szíve alatt hordta a gyermekét, de már gyakran kérdezte magától, vajon fia lesz-e. Mi már tudjuk, hogy Istennek öröktől fogva az volt a gondolata, hogy Rita lány legyen és felnövekedve John felesége meg öt aranyos gyermek anyja legyen, ami mára megvalósult. Rita születésekor azonban szülei és rokonai nagyot csalódtak, mert lánynak született. Hozzátartozóinak ez az elutasító magatartása – titokzatos módon, de hatásosan - rányomta bélyegét a gyermek Ritára. Sosem fogadták el, mint kislányt. Határozott meggyőződése lett, hogy őt senki sem szereti. „Egyedül vagyok, végtelenül magányos és nem vagyok elég jó. Bárcsak fiú lehetnék! Akkor megmutathatnám a világnak, mire vagyok képes, túlszárnyalhatnám önmagam.” Így vált Rita úgynevezett „nehéz gyermekké”. Édesanyja sem tudott eligazodni rajta. Rosszul evett, beteges nyugtalan gyermek volt. Így érett lassan felnőtté. Bár végül orvosnő lett, megmaradt benne a kisebbség és az el nem fogadottság érzése.

Már gyakorló orvos volt, amikor találkozott Johnnal, aki végre elfogadta olyannak, amilyen és megszerette őt. Örömmel választotta Ritát élete párjának. Esküvőjüket úgy rendezték meg, ahogyan Rita szerette volna, jóllehet Rita családja nem nagyon örült az előkészületeknek. Rita nagy várakozással nézett új élete elé és igyekezett megismerni új rokonait, férjének családját. Az esküvő előtt azonban nagy megrázkodtatás érte. Egészen véletlenül meghallotta, amikor férje egyik rokona ezt mondta: „John, Rita nem elég jó hozzád! Hogyhogy nem találtál jobbat nála? Hová tetted a szemed? Nem vetted észre, hogy milyen a járása? Bizonyára nagyon szegény rétegből származik...”

Ritát ez igen letörte. Kedvetlenné és csalódottá vált. Ismét magányt és elutasítást érzett, de palástolni akarta érzéseit férje rokonai előtt. Nem volt képes orvosi munkáját sem ellátni úgy, hogy valóban segíteni tudjon betegein. Az öröm pedig, amit házasesetétől várt, szinte egészen szertefoszlott. Egyik nap aztán férjének szegezte azt a kérdést, ami egyre inkább foglalkoztatta: „John, szeretsz te engem?” Férje igen meglepődött: „Természetesen, szeretlek!” De Rita tovább ment: „Nem tudom elhinni. Azt hiszem, nem szeretsz annyira, amennyire ezt vártam tőled.” „Hát hogyan szeresselek még Rita?” - kérdezte a férje. Rita maga elé nézve csak ennyit mormolt: „Tudom, senki sem szeret engem!”

Napok és hetek múltak el így. John egyre jobban csalódott Ritában. Próbálták ugyan megbeszélni a problémát, de egyikük sem volt igazán nyitott a másikra. John anyjával sem beszélhette meg Ritával kapcsolatos gondjait, mivel anyja szerette volna visszakapni elveszettnek tartott fiát. Ennek oka az volt, hogy John második gyermeknek született, míg első magzatával édesanyja korán elvetélt. Ezért aztán szülei aggódva ügyeltek John egészségére, mindentől óvták, sokszor túlzóan is. Nem játszodhatott olyan szabadon és önfeledten, mint a többi gyermek, mert édesanyja egész nap vigyázott reá. Mire felnőtt, John szeretett volna szabad lenni, szabad minden aggodalomtól és félelemtől. Szerette volna, ha valaki bátorítja és óvja.

Amikor megismerte Ritát, úgy gondolta, ő lesz a megfelelő társa ebben. Valójában mindketten a másik szeretét áhítozták. Úgy érezték, gyermekként szülei nem szerették eléggé őket és most – házasesetük alatt – akaratlanul is megbántották egymást, mivel a gyermekkorban megtagadott szeretetet egymástól követelték. Az anyós csak még elviselhetetlenebbé tette a helyzetet. Rita napról-napra gyengébb lett testileg és egyre erőtlenebben várta gyermeke érkezését.

Rita nem tervezett és nem is akart gyermeket. Egészen váratlanul és „véletlenül” fogant. John azonban nagyon örült annak, hogy nemsokára apa lesz.

„Milyen megterhelő ez nekem!?” – gondolta Rita a magzatáról, akit a szíve alatt hordott. „Így is elég gyöngye vagyok, most még gyöngébb leszek. Hogyan bírom ki majd ezt a kilenc hónapot? Miért kell nekem ennyi problémával még egy gyermeket is felnevelni? Nekem sem örültek, hát még e gyermeket milyen elutasítás várja!”

Más körülmény is tetézte Rita fájdalmát és zavarát. Egyik nap Rita anyósa így fordult fiához: „Felmerült bennem a kérdés, vajon valóban a te gyermekedet várja Rita? Nagyon sok barátja van és úgy gondolom, nem bízhatunk meg teljesen a feleségedben.” Az anyós próbálta fiát Rita ellen hangolni, ami bár dühítette a fiút, mégis a vita végére John megadóan így fakadt ki: „Anyám, ha ennyire ellenedre van Rita, hazaküldöm!” Pontosan ez volt az, amit anyja fiától már régóta szeretett volna hallani és nagyon megörült, hogy visszakapja őt.

Így Ritának haza kellett térnie szülei otthonába, akik korántsem fogadták őt megértéssel: hogyan kerülhetett Rita ilyen szármalmas helyzetbe? „Mindig is éreztem, hogy nem állod meg majd a helyed az életben. Szerencsétlen vagy lányom” – fakadt ki édesanyja. Rita igyekezett mindent lenyelni és nem válaszolni. Fogta magát és bement a szobájába. Testvérei is hasonlóan bántak vele és egyre csak azt hangoztatták: „Egyedül a te hibád minden!”

Rita egyre betegebben töltötte otthon napjait, anélkül, hogy, bárkitől rokonszenvet és megértést kapott volna. Hónapok teltek el így. John néha előtté hozzá, hogy lássa, de látogatásai Rita számára csak újabb fájdalmat okoztak. Egyre világosabb volt előtté, hogy anyósa a fiát ellenőrzése alá akarja vonni, ami még jobban elkésérítette. Várandóságának hátralévő hónapjait növekvő aggodalommal, dühvel és ellenszennvel, teljesen magányosan, bátortalanul, az elutasítás mély fájdalmával élte át.

Rita szülése igen nehéz és bonyodalmakkal teli volt. Nyolc órán keresztül vajúdott. Amikor meghallotta, hogy leánygyermeknek adott életet, dühös lett: „Miért kellett világra hoznom még egy olyan leányt, mint amilyen én vagyok?” – kérdezte magától. Nem jött meg a teje és Így nem tudta szoptatni gyermekét. Azon töprengett, mit szól majd a férje és anyósa, ha megtudják, leánya született. Már az első nap, amikor gyermekét megnézte, átkozta Istent.

Néhány nappal később a gyermek annyira megbetegedett, hogy meg kellett keresztelni, nehogy pogányként haljon meg. A keresztségben a Marie nevet kapta.

Rita öröklött tulajdonságai: aggodalmaskodás, csalódottság, mellözöttség, szomorúság, magány, kisebbségi érzés, konokság, lázongás, düh, étvágytalanság és a munka iránti közömbösség.



**Gyakorlat:** Gondolja át, Ön milyen tulajdonságokat örökölt?

**Ima:** Istenünk, aki lényünk bensejét alkottad, dicsőítünk és imádunk Téged. Ha anyánk meg is feledkezne rólunk, Te nem felejtesz el minket. Te apánknál is jobban szeretsz mindannyiunkat és jó jövőt tartogatsz számunkra. Reménnyel tölt el minket, hogy Isten gyermekei lehetünk. Add meg kegyelmedet, hogy hozzád méltóan, gyermekedként élhessünk! Miatyánk... Üdvözlégy...

## TALÁLJUK MEG A GYÖKEREKET

Most már ismerik szüleim történetét. Anyatej nélkül nőttem fel, érzékeny gyermekként, tele kisebbségi érzéssel. Úgy éreztem, hogy nincs rám senkinek szüksége, félelmemet és makacsságomat anyámtól és apámtól örököltem. Nem voltam más, mint negatív érzések tömkelege. Bár anyám, Rita, orvosnőként dolgozott és próbált egészségesen nevelni, nem fogadtam szót neki. Látható daccal utasítottam vissza legtöbb közeledését. Bizonyos értelemben holtan jöttem e világra: testileg életben, érzelmileg azonban nem. Szolgálólány felügyelt és vigyázott rám. Hamar megtanultam, hogyan kell másokat félrevezetni és hazudni, ha kérdeznek. Magányosnak és elhagyottnak éreztem magam. Bár sejtettem, hogy apám megértene engem, de igazán neki sem volt ideje számomra, a munkája teljesen igénybe vette. Sokat betegeskedtem, szerettem volna valahogy felhívni a figyelmet magamra. Ha sikerült, mégsem örültem neki és nem fogadtam el. Azt hiszem, nem sok örömet szereztem a körülöttem élőknek. Sokat sírtam és ha dühös voltam, minden közeli tárgyat feléjük dobtam. Emlékszem egyik nap – még

nagyon kicsi lehettem – azt mondta valaki: „Csak azért született, hogy mindent tönkretegyen.” Így nőttem fel, egyre mogorvább és dacosabb gyermek lettem.

Amikor iskolába kerültem, csak néhány gyerekekkel kötöttem barátságot, egyikkel sem tartott sokáig szeszélyes természetem miatt. Különösen nehezemre esett összpontosítani. Nyugtalan voltam, ezért nemigen szerettek a tanítóim. Legtöbben barátságosak voltak ugyan hozzám, de én mindegyiket gyűlöltem. Csak néhányan törődtek valóban velem. Amikor idősebb lettem, megtaláltam a módját, hogyan kaphatok jó jegyeket, hogy szüleim tetszését elnyerhessem, mert elvárták tőlem, hogy jól tanuljak. Az érettségi után azzal álltam a szüleim elé, hogy nem akarok tovább tanulni, inkább pénzt szeretnék keresni. Anyám nem akart hallani erről. Szégyellte, hogy orvosnő léte olyan lánya legyen, aki csak gépírónő szintjéig vitte. Nekem azonban az volt a véleményem, miért tanuljak tovább, hiszen eddig sem törődött velem senki. Én viszont régóta szerettem volna a magam lábára állni. Érezni akartam azt az örömet, hogy pénzt kereshetek, bármilyen kevés az.

Nem sokkal később szerelmes lettem egy fiúba, Kevinbe, aki őszintén vonzódott hozzám. Elmeséltük egymásnak életünk történetét és rájöttünk, nem adhatunk mást egymásnak, mint szenvedéseinket. Anyám megtudta, hogy Kevin udvarol nekem és azt akarta, azonnal vessek véget a kapcsolatnak. Próbáltam megértetni vele, mennyire szükségem van Kevinre, de hajthatatlan maradt. Elkeseredésemben az is eszembe jutott, hogy öngyilkos leszek. Egyik barátnőm nagy lelkesedéssel arról számolt be, hogy szabadsága alatt részt vett egy belső gyógyulást elősegítő lelkigyakorlaton. Beszéltem neki problémáimról, ő pedig azt tanácsolta, mielőbb keressem fel Usha nővért. Ő vezette ugyanis a lelkigyakorlatot. Először arra gondoltam, nem való ilyesmi nekem. Már hosszú évek óta együtt élek problémáimmal és gondoltam, elkísérnek a sírig. Ezen az estén azonban összefutottam Kevinnel is. Nem sokkal előtte felkereste őt is az egyik barátja, aki lelkesen számolt be arról, milyen élményeket élt át a belső gyógyulást kereső lelkigyakorlaton. Mondandóját azzal fejezte be: „Tudod, Kevin, nincs értelme annak, hogy továbbra is szenvedj’ Jézus meg tud téged gyógyítani! Niért ne vennél részt a legközelebbi lelkigyakorlaton? Nagyon jól fog tenni neked...” Kevin annyira lelkes lett, hogy mindketten elhatároztuk, elmegyünk. Szüleim kétkedve hallgatták tervünket és azt mondták: „Ugyan, mi jót tenne veletek egy ilyen lelkigyakorlat?” Kevin és én azonban kitartottunk elképzelésünk mellett és elutaztunk a lelkigyakorlatra.

Már az első előadáson Usha nővér megkérdezett minket, mit várunk az előttünk álló napoktól. Boldogan hallottam Kevin szavait: „Szeretnék más ember lenni. Szeretnék megszabadulni haragomtól, magányomtól, félelmemtől, a visszautasítottság érzésétől és kisebbségi érzéseimtől...” Magam is úgy gondoltam, jó helyen vagyok. Mindenki őszintén elmondta, mit vár a lelkigyakorlattól. Már a kezdet kezdetén kiderült, hogy szinte mindannyiunknál ugyanott szorít a cipő és hasonlóak a problémáink. Szabadnak és könnyűnek éreztem magam!

Amikor Usha nővér beszélt életéről és mások vele megosztott élettapasztalatairól, rögtön éreztem: igen, nem vagyok más, mint a többiek. Ha a többieket képes volt Isten megváltoztatni, miért ne tehetné meg Kevinnel és velem is! Mindketten komolyan vettük az öt napot – egész életemben nem imádkoztam annyit, és annyira intenzíven, mint ott. Amikor Usha nővérhez jelentkeztem négy szemközti beszélgetésre, rögtön életem alakulása és szüleim élettörténete iránt érdeklődött. Mindent őszintén elmondtam neki, amit szüleimről tudta, amit Önök is olvashattak az imént.

A legjobban az döbbsentett meg, hogy úgy beszélt érzéseimről, mintha ő is részese lett volna életemnek. Ekkor értettem meg, ki az én igazi Atyám, aki kezdettől fogva gondoskodott rólam és akkor is velem volt, amikor átéltem a keserű élményeket, amelyekben anyámnak is volt bőven része. Egyre világosabb lett előttem, mennyi bajtól és bánattól őrzött meg gyermekkorom óta az Isten, a mennyei Atya. Éreztem, hogy most is szeret és szelíden átölel. Usha nővér a beszélgetés végén az alábbi gyakorlatot végeztette velem:

Hogy megszabadulhass az aggálytól, magánytól, kedvetlenségtől és lázadozástól, amelyen édesanyád keresztülment, amikor várt téged, képzeld magad elé édesanyádat. Nézd, itt ül előtted. Mondd neki: „Édesanyám, családi háttéréből adódóan nem vetted észre, milyen kellemetlen érzéseket vittél át rám fogantatásomtól kezdve születésemig. Édesapámtól s az ő anyjától is sokat szenvedtél. Nem volt senkid, akinek elmondhattad volna, mi történeik veled. Akaratlanul is rám ruháztad ezeket az érzéseket.



Jézussal együtt teljesen és feltétel nélkül megbocsátok neked és arra kérlek, szabadíts meg engem ezektől az érzésektől és te is bocsáss meg nekem feltétel nélkül azért, hogy nem szerettelek eléggé téged, bocsásd meg dühömet és ellenszenvemet.”

Most azt képzeld el, hogy édesanyád válaszol neked: „Gyermekem, bocsánatot kérek tőled mindenért, amir ellened vétettem. Családi háttérem miatt nem voltam egészen tudatában annak, mit teszek és mennyire megbántalak téged. Kérlek, bocsáss meg, mint ahogy én is megbocsátok neked és teljes szabadságot adok, hogy önmagad lehess!”

Majd Usha nővér rámutatott azokra a területekre, ahol békét és gyógyulást kell még kérnem: „Gondolj mindazokra, akik életed folyamán anyád helyét töltötték be: a tanítóidra, iskolaigazgatóidra, egyéb előjáróidra, akiket nem kedveltél. Beszélj mindegyikükhöz úgy, ahogy most édesanyádhoz beszéltél. Bocsáss meg és fogadd el az ő megbocsátásukat. **Tedd mindezt Jézus jelenlétében és az Ő erejével.** Kérd meg Őt, hogy mosson tisztára drága vére és vegyen le rólad minden negatív érzést, amelyben fogantatásodtól kezdve a mai napig volt részed. Kérd meg Jézust, az Urat, hogy mossa el minden negatív élményed szennyét, amelyet azoktól az emberektől kaptál, akik jelképesen anyád helyét töltötték be.

Usha nővér tanított meg az alábbi imádságra is: „Jézusom, köszönöm, hogy saját képedre és hasonlatosságodra teremtettél engem. Köszönöm, hogy a negatív érzések ellenére, amelyeket anyámtól örököltem, megóvtál és megmentettél engem. Arra kérlek, Uram érints meg és gyógyítsd meg a bűneim okozta sebeket és ajándékozz meg azzal a bizonyossággal, hogy Te egészen elfogadsz engem. Tudom, hogy nevemen szólítottál, hogy a Te szemedben értékes vagyok. Köszönöm, Jézus! Ámen.”

## A BELSŐ GYÓGYULÁS – EGY ÉLETEN ÁT TARTÓ FOLYAMAT

Marie tehát megtapasztalta a szabadságot és az örömet, amit csak Jézus tud adni. Istennek hála, mindegyikünk, kivétel nélkül, elmehet Jézushoz, hogy megtapasztalja ezt a szabadítást. Ő gyógyítja sebeinket, amúltban, a jelenben és a jövőben szeretteket egyaránt. Amikor ezt a különleges gyógyítási módszert felfedeztem, mely egyaránt kiterjed lelkünk tudati és tudatalatti szférájába – azaz olyan dolgokra, melyekről tudomásunk van és olyanokra is, melyeket bár már elfelejtettünk, de segítséggel újra tudatunkba idézhetünk ü, akkor egyszerre világossá lett számomra, hogy a belső gyógyulás hosszú folyamat. Amíg csak élünk és zarándokként járjuk utunkat a földön, munkálkodnunk kell azon, hogy a negatív érzéseink és indulataink „vadhajtásait” és „a mérgező gyomokat” eltávolítsuk szívünkéből.

Hogyan érhetnek bennünket negatív hatások? Mivel Ádám és Éva gyermekei vagyunk, családjuk a bűn környezetében él; ezt a környezetet az alábbi bűnök alkotják: az eredeti bűn, melyet mindannyian öröklünk, a személyes bűnök, sajátunk és mások bűnei, valamint az intézményesített bűnök. Ezek tartják fenn és ezek támogatják az ördögi befolyásokat. Életünk legfontosabb célja, hogy Jézussal járjunk a Szentlélek erejében. A mi hazánk a mennyekben van, ahová egyáltalán nem ér el gonosz. Ez a földi út azonban gyakran igen sötét. Amikor átme gyünk „a sötétségnek ezen a völgyén”, elkerülhetetlen, hogy össze ne ütközzünk másokkal és a körülöttünk élő emberekkel ellentétbe ne keveredjünk. Gyakran környezetünk nem érti meg beszédünket. Mindent elkövetünk, hogy szót értsünk a körülöttünk élő emberekkel, előfordul azonban, hogy szavainkat és nemverbális közléseinket félreértik.

Hadd mondjak el erre egy személyes példát. Egyik nővértársam olyasmit mondott, ami igen elgondolkoztatott. Eddig ugyanis nem volt tudomásom az általa hangoztatott hibámról. Valaki megkérdezett: „Mi történt? Olyan gondterheltnak látszol!?!...” Azt válaszoltam: „Ó, dehogy, egyáltalán nem vagyok gondterhelt.” A kérdező azonban továbbra is látta az arcomon, hogy nem hagy nyugodni valami. Végére akart járni a dolognak, ezért aztán másoknál is érdeklődött, vajon miért vagyok annyira búvalbélelt. Pedig egészen egyszerű oka volt. Éppen a zárda főbejáratán léptem ki, amikor láttam, hogy egy másik nővér is szeretne bejönni. Nyitva hagytam számára az ajtót. Ezt azonban egy harmadik nővértársam, aki közvetlenül mögöttem jött, nem láthatta, ezért rám pirított: „Te mindig nyitva hagyod az

ajtót!” Alig kezdtem mondandómba, hogy éppen valaki igyekezett befelé, amikor szavamba vágott: „Igen, te mindenre találsz valami magyarázatot!”

Arra gondoltam, hogy egy egyszerű gesztus valakinek figyelmességet jelent, míg egy másik embernek, aki az egészet más szemszögből látja, tapintatlanságot és felelőtlenséget. Az utóbbinak azonban meg kell bocsátanom, csak így gyógyulhatok meg sérülésemből. Feltétel nélkül megbocsátani és elfogadni a megbocsátást – ez az a kulcs, amely egészen biztosan megnyitja az ajtót a belső békéhez. Mert a megbocsátás hatékony és nagyon is működik.

Térjünk vissza nővértársamhoz, akit felingerelt az általam nyitvahagyott ajtó. Pedáns, rendszerető ember, akinek a szabály az szabály és aki megszegi, az engedetlen. Csakhogy nem ismerte az okot. És arra sem állt készen, hogy meghallgassa magyarázatomat. Ha odamegyek hozzá, hogy szemtől-szembe kibéküljek vele, nem valószínű, hogy végighallgat. Ezért jobb, ha csak az Úr jelenlétében teszem meg ezt. Megnyugszom, képzeletemben magam elé képzelem a nővért s így szólók hozzá: „Nővérem, megbocsátom neked, hogy így beszéltél velem. Nem vehetted észre, miért hagytam nyitva az ajtót, ezért megbocsátok neked...” Nem nehéz elképzelnem nővértársam válaszát: „Kérlek bocsáss meg, Usha nővér, hogy így megbántottalak, de nem voltam tudatában, mit mondom neked!” Amikor megbocsátottam és nekem is megbocsátottak, lehullik rólam a negatív érzések bilincse. Majd arra kérem Jézust, engem és a másik embert gyógyítson meg drága vére által és szabadítson meg minket. Elhiszem, hogy meggyógyultam és megszabadultam, ezért hálát adok neki. Ő pedig békéjével ajándékoz meg engem a szívem mélyén, tartós, el nem veszíthető békével. A kibékülésnek ez a folyamata olykor igen fájdalmas, de mint minden gyógyulás, mélyreható és tartós békét eredményez. Próbáljátok meg! Íme a gyakorlat, amely segít, hogy legkorábbi emlékeid is meggyógyuljanak! Lépésről lépésre járd végig, imádkozva!



**Gyakorlat:** Írd fel röviden, hogy mit ismersz szüleid életének történetéről, kik voltak az ő szülei, hogyan nevelték fel őket, stb. Jegyezd fel azokat a pozitív tulajdonságokat, amelyeket anyádtól és apádtól örököltél. Majd készíts jegyzetet a negatív tulajdonságokról is, amelyekben szintén szüleid révén volt részed, úgy, ahogyan ezt ma látod. Kérd meg Jézust, segítsen abban, hogy szívből és feltétel nélkül meg tudj bocsátani. Azután Jézussal együtt bocsáss meg szüleidnek minden fájó tapasztalatért, amit miattuk kellett átélned, amelyekkel akarva vagy akaratlanul megbántottak téged. Azután kérj bocsánatot szüleidtől azért is, hogy napokon, talán éveken át haragot, ellenszenvet és a bosszú érzéseit tápláltad szívedben tudatosan vagy akaratlanul.

**Ima:** Uram, Jézus, jöjj életembe attól a pillanattól kezdve, amikor anyám fájdalommal ébredt tudatára, hogy váratlanul fogant engem! Remélem, hogy lázadó és negatív érzelmekkel telt szívemet szereteteddel töltöd be. Minden fájdalmas pillanatot a te kezébe teszek le, moss le engem drága véreddel és tégy teljesen szabaddá!

Dicsőség az Atyának, a Fiúnak És Szentléleknek.

## EGY NEM KÍVÁNT GYERMEK

Alice jó módú családból származott. Az volt azonban a meggyőződése, hogy nincs a világon senki, aki szeretné. Amikor elég idős lett hozzá, elhatározta, hogy hippiként fog élni. Bombay utcáin csavargott, amikor az egyik pap elküldte hozzám Patnába, India túlsó oldalára. Alice igen rossz lelkiállapotban volt, mégis megtette a hosszú utat, hogy velem találkozzék. Emlékszem, számos teendőm volt aznap, amikor megérkezett. Nem sejtettem, ki is ő valójában és miért keresett fel. Mivel napokon át utazott, izzadt és poros volt, arra gondoltam, örülne egy jó meleg fürdőnek meg egy kiadós reggelinek. Ő azonban nem

tartott igény a fürdőre, hanem rögtön segítséget kérte, hogy szabadítsam meg borzasztó hátfájásától, migrénes fejfájásától, valamint depressziójától. Evett néhány falatot és készen állt a beszélgetésre.

Mindjárt az elején anyjáról kérdezősködtem. Alice némán hallgatott és csak bámult maga elé. Majd keserves sírásra fakadt. „Miért kérdez anyámról? Nincs nekem anyám! Sohasem törődött velem! Ha törődött volna, most nem lennék itt...” Tovább zokogott, könnyei vagy háromnegyed órán át záporoztak. Miközben hagytam, hogy kisírja magát, Alice szinte öntudatlanul, hangosan felkiáltott: „Ne! Ne! Ne ölj meg!” Lassan megnyugodott. Ekkor megkérdeztem, miért említett sírás közben gyilkosságot. „Tudja” – válaszolta -, „amíg sírtam, anyámat láttam magam előtt. Néhány fehér tablettát vett magához, hogy megöljön, mert nem akarta, hogy megszülessek. A dadusom mesélte, anyám szeretett volna megszabadulni tőlem, amíg a méhében voltam. Valahányszor csak erre gondolok, szeretném anyámat megölni azért, hogy mégis a világra hozott. Nem tudja, mennyit szenvedek. És meddig kell még szenvednem?” Tudtam, többet kell mesélnie szüleiről, ezért arra kértem, mondja el, mit tud róluk. Itt van, amit elmesélt.

## ALICE TÖRTÉNETE

Apám jómódú üzletember. Öt repülőgépe van, öt hatalmas háza, öt különböző országban. Hobbija, hogy minél több pénzt csináljon. Anyám társasági hölgy. Esküvője után amiatt aggódott, nehogy ne legyen elég ideje élvezni az életet apámmal vagy saját barátaival.. Amikor megtudta, hogy állapotos lett velem, többször is megpróbálta, hogy tablettákkal megöljön engem. Ez nem sikerült és megszülettem. Sápadt, csenevész gyermek voltam. Szüleim szégyellték, hogy ilyen gyermekük van. Apám szeretett volna, ha fia születik. Azt mondják, el sem jött a kórházba megnézni engem, amikor megtudta, hogy lánya született.

Gyermekként sem anyámmal, sem apámmal nem tudtam jól kijönni. Dacos voltam és lázadtam. Dadusomat azonban nagyon szerettem. Olyan volt hozzám, mint egy igazi édesanya. Később sokat mesélt első éveimről Új-Guineában.

Emlékszem, egyik nap apám magával vitt sétálni a dzsungelbe. Bizonyára akkor is munkájára gondolt, amíg lepkéket kergettem és virágokat szedtem. Nem vettem észre, hogy messze járok már apámtól. Amikor rádöbbsentem, hogy eltévedtem, ide-oda kezdtem szaladgálni. Később néhány benszülött talált reám. Azt hiszem, nem láttak addig idegent, bőrszínem is annyira különbözött az övéktől, hogy isteni gyermeknek tarthattak, aki az égből pottyant oda. Tépdesni kezdték a hajamat, hogy ereklyeként kunyhójukba vigyék. Szerencsére közbejött valami, mielőtt egészen megkopaszítottak volna. E naptól sajátos félelem fogott le és hajszálaim a szó szoros értelmében az ég felé meredve nőttek. Kendőt kellett kötnöm, hogy lesimítsam a hajam.

Anyám gyakran bízott apám repülőgépének a személyzetére. Így kerültem felnőtt férfiak társaságába, hogy addig se legyek anyám terhére, s ez jó megoldást jelentett neki. Csak évekkel később jöttem rá, hogy e férfiak mint kislányt, önző élvezetük célpontjának használtak. Már öt-hat évesen sejtettem, hogy amit velem tesznek, nem helyénvaló. Anyám mégsem értette meg, mert amikor a magam tudatlan fejével beszámoltam erről, úgy bánt velem, mint egy szófogadatlan kislánnyal és még inkább kényszerített, hogy együtt legyek velük. Mire felnőttem, gyűlöltem már a férfiakat – minden férfit egyaránt a földön.

Többször kacérkodtam az öngyilkossággal. Egyszer beugrottam a tengerbe, hogy belefulladás, de a dadusom kimentett.

Iskolaéveim alatt gyűlöltem a tanítóimat. Anyám rendszeresen elmesélte nekik, hogyan viselkedem odahaza. Valahányszor tanítóim próbálta jóra inteni, még szemtelenebb és lázadózobbb lettem. Tanítónői és betegápolói képesítést szereztem, de tudtam, egyik hivatásban se viszem sokra, mert mindig harcban álltam egész környezetemmel. Utoljára nagy vitám volt apámmal. Elhagytam otthonomat és

Indiába mentem, mert békességet kerestem. Bombayben beléptem egy ashramba\*, de ott a szvámi\*\* kedvüket töltötték rajtam: így lettem állapotos. Mint képesített ápolónő, tudtam, mit kell tennem és elszöktem az ashramból. Így kerültem Patnába. Most pedig azt kérdelem magamtól, szenvedett-e még így valaki, mint én.



**Ima:** Uram, Jézus, Te azt akarod, hogy tudatára ébredjünk annak, hogy bármi is történik velünk, az javunkra válhat. Hozd felszínre ezeket az emlékeket, hogy képesek legyünk elfogadni a fájdalmat és azokat is, akik megbántottak. Áldj meg mindnyájunkat a Te kegyelmeddel! Ezért könyörgünk Hozzád, Atyánk, a Te Fiadnak, Jézusnak nevében.

## ALICE MEGBÉKÜL

Amikor Alice BEFEJEZTE ÉLETE TÖRTÉNETÉT, MEGKÉRDEZTEM, FÁJ-E MÉG A FEJE. Érezte, de sokkal enyhébben. Mi történt? Életében először fordult elő, hogy valaki végighallgatta anélkül, hogy ítéletet mondana felette. Bátrabb és bizalmasabb lett és arról kezdett el beszélni, ami mélyebben nyomta a szívét. Alice-szal együtt találtuk meg az életére legmélyebb hatást gyakorló érzést: a visszautasítást, melyet szülei, tanítói és más előljárói részéről kellett megtapasztalnia. Mély félelem élt benne a férfiakkal szemben, valamint büntudat, bosszú, magányosság és elbátortalanodás.

A visszautasítás sok ember életében nagyon gyakori emberi érzés. Jézust is visszautasították közeli rokonai és barátai. A keresztről tanít minket, amikor haldokolva így imádkozik: „*Atyám! Bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.*” (Lk 23,34) Emlékeztettem Alice-t ezekre a szavakra. Felhívtam figyelmét Isten néhány más tanítására is, amely fontos lehet számára, különösen az alábbi Izajás idézetre: „*Megfeledkezhetik-e csecsemőjéről az asszony, nem könyörül-e méhe magzatán? Még ha az meg is feledkeznék, én akkor sem feledkezem meg rólad! Íme, tenyeremre rajzoltalak téged; falaid előttem vannak szüntelen.*” (Iz 49, 14-15) Vagy: „*Örök szeretettel szerettelek téged, azért vonzottalak kegyelemmel*” (Jer 31,3).

Megmagyaráztam Alice-nak, hogy mint Isten gyermeke, megtapasztalhatja az Ő szeretetét, ha megbocsát azoknak, akik megbántották őt – elsősorban anyjának és apjának – és tőlük is elfogadja a bocsánatot. Igyekeztem megmagyarázni neki, hogy mindenkinek, aki életében megsebezte őt, feltétel nélkül meg kell bocsátania és tőlük is el kell fogadnia a bocsánatot. Ez lenne annak a békének az ára, amelyet keresett. Így ültünk együtt és tekintettünk vissza életének jelentősebb eseményeire, azokra, amelyekben megsérült és azokra, amelyekben ő bántott meg másokat. Alice bocsánatot kért és kapott. Mindezt Jézus jelenlétében tette. Ő ott volt vele, amikor megsérült és most is, amikor Alice-t meggyógyította és fájdalmas tapasztalatait pozitív, szép emlékekké változtatta.

Órákat, napokat töltöttünk azzal, hogy ezt eddigi életének minden szakaszában megtegyük. Nem csoda, hogy ezalatt fejfájása és hátának fájdalmai teljesen eltűntek. Megszabadult a mély depresszió, a magányosság, a harag és lázadás, a férfiaktól való félelem és büntudat érzéseitől. Örömmel tapasztalta, hogy levette róla Valaki nyomasztó emlékeinek terhét! Hálát adott Jézusnak a szabadságért és a békéért, amelyet ajándékba kapott. Ez persze nem jelenti azt, hogy Alice életének további részében nincs szüksége belső gyógyulásra. Nem jelenti azt sem, hogy az őt megsebző emberekkel a kibékülést nem kellene elmélyíteni.

Alice most már tudja, hogy Jézus minden sebet meg tud gyógyítani és meg is gyógyít, amelyek negatív tapasztalatokból, érzésekből és indulatokból származnak. Azt is tudja, hogy minden alkalommal,

\* Buddhista lelki központ, “kolostor”, amelynek guru a vezetője.

\*\* Vallási tanítók, megvilágosult szellemi lények.

amikor megújítja ezeket a gyógyulási folyamatokat, a szeretet cselekedét gyakorolja azokkal, akik őt megbántották, s azokkal is, akiket ő bántott meg. Leírok itt egy egyszerű gyakorlatot, amelyet mindenki minden időben fel tud használni az első vagy a már megismételt kiengesztelődéshez.



**Gyakorlat:** Nyugodj meg, oldd fel a feszültséget önmagadban, hogy vissza tudj emlékezni életed korábbi történéseire. Kérdezd meg az Úr jelenlétében magadtól, mit gondolsz

- negatív érzéseidről,
- akuttá vált betegségeidről,
- fájdalmas emlékeidről,
- mindazokról a terhekről, amelyektől szeretnél megszabadulni.

Emlékezz azokra az emberekre, akik tudatosan vagy öntudatlanul belesodortak téged megrázó élményeidbe, emlékekbe, amelyek most is fájnak. Jézus erejével és szilárd elhatározással bocsáss meg mindenkinek, akiről úgy érzed, hogy megbántottak és megsebeztek. Azután kérj tőlük is bocsánatot, ha megbántottad őket, vagy akár akarva akár akaratlanul haragot, ellenszenvet és bosszút tápláltál magadban ellenük.

Adj hálát az Úrnak azért, hogy most megszabadít téged és korábbi ellenségeidet. Köszönd meg Neki azt, hogy megajándékoz az Ő békéjével.

## A VÁLÁS KIHATÁSAI

Miután Alice-szal közösen eljutottunk a gyógyulásig, beleegyezésével elmeséltem egy lelki gyakorlatos csoportnak a történetét. Az előadás után megkeresett az egyik férfi résztvevő és elmondta, ha az előadás előtt sikerült volna beszélnie velem és megosztotta volna saját élettörténetét, most azt gondolná, róla beszéltem. Az ő élete ugyanis nagyon hasonlított az Alice-éhoz.

Mindig beteges gyermek volt. Amikor felnövekedett, mindenkitől félt és magányosnak, bátortalannak érezte magát. Ha orvoshoz kellett mennie, inkább el sem indult, mert meggyőződése volt, hogy az orvos úgyse törődne vele. És ez a félelem életének különféle helyzeteiben előjött. Arra kért, hogy imádkozzam érte. Mielőtt azonban imádkozni kezdtem volna, szerettem volna többet tudni a szüleiről és arról, mióta szenved a félelemtől. A következőket mesélte:

„Nem ismerem apámat. Azt mondták nekem, anyám hatodik hónapban lehetett velem, amikor szüleim csúnyán összevesztek. Apám faképnél hagyta anyámat és azóta sem jött haza. Apámat ezért sosem láttam, de anyám szerint nagyon hasonlítok rá. Éppen e hasonlóság miatt sosem akart rám nézni. Emlékszem még nagyon kicsi voltam, amikor szomszédunk felhívta anyám figyelmét, hogy szakasztott apám vagyok. Erre anyám leborított egy takaróval és arra kérte szomszédunkat, hogy tartsa magát távol tőlem, mert ragályos beteg vagyok. Meg is volt az eredménye, mert attól kezdve senki sem jött a közelembe és senki sem nézett rám. Az emberek távol tartották magukat tőlem. Nappal járókában kellett maradnom és szigorúan kikötötték, anyámon és a szolgákon kívül senkivel sem érintkezhettem. Gyűlöltem anyámat, mert mindenben elnyomott engem, de gyűlöltem apámat is mindazért, amit anyámtól hallottam róla.

Hatéves lehettem, amikor óvodába vittek. Nem tudom elfelejteni az első napot. Anyám nagy kosárba ültetett és teljesen letakart. Aztán karjába vette a kosarat és elindult az óvodába. Egyik barátnője megállított minket és megkérdezte, hová megy. Azt válaszolta, hogy vásárol a bazárban, valójában engem vitt az óvodába. Amikor megérkeztünk, anyám levette rólam a takarót, a verandára ültetett és magamra hagyott. Pillanatok alatt hatalmas gyereksereg vett körül, hogy megtudják, ki vagyok és mi a nevem. Azelőtt sosem láttam annyi embert egyszerre ezért pánikba estem és sírásra fakadtam. Az óvonó jól

összeszidott. Szakasztott olyan volt, mint az anyám és sokat veszekedett. Lassan minden felnőtt embert gyűlölni kezdtem.

De hogy rövidre fogjam az elbeszélésemet: valahogy befejeztem a gimnáziumot és úgy gondoltam, hogy papi hivatásom van. A szemináriumban megismétlődött minden, sosem voltam boldog mások társaságában. A felszentelés után is állandóan magányt, depressziót, bátortalanságot éreztem, bosszút, félelmet és gyűlöletet. Ha lehetett, távol tartottam magam az emberektől. Senki sem tudott a problémámról, ezért aztán lassan mindenki elkerült. Azt gondoltam, megbarátkoztam már a magánnyal, de közelmúltban súlyosan megbetegedtem és kórházba kerültem. Rájöttem, hogy elégedetlen vagyok eddigi életemmel és szeretnék meggyógyulni. Úgy éreztem, mindeddig úgy éltem, mint egy árva gyermek, vagy mint egy rabságban tartott madár.”

Csak hallgattam és hallgattam ezt a papot, aki annyit szenvedett. Nevezük őt mondjuk talán Tomy atyának. Amikor befejezte, a Szentírás néhány szava jutott eszembe Izajás könyvének első fejezetéből. Úgy látszott, hogy nagyon illik rá, ezért felolvastam neki: *„Az egész fej beteg és az egész szív erőtlen. Tetőtől talpig nincs rajta ép hely, csak sérülés, kék folt és gennyes seb, melyet nem nyomtak ki, nem kötöztek be és olajjal sem puhítottak... Mosakodjatok meg, tisztítsátok meg magatokat, távolítsátok el gonosz tetteiteket szemem elől! Hagyjatok fel azzal, hogy rosszat cselekedtek, tanuljatok jót tenni! Keressétek a jogot, siessetek segítségére az elnyomottaknak, szolgáltassatok igazságot az árvának, védelmezzétek az özvegyet!”* (Iz 1,5b-6; 16-17)

Szüksége volt belső világosságra, hogy megláthassa az Úr rejtett útjait, amelyek szabadságához és boldogságához vezetnek. Ez a belső világosság végül övé lett – mert mindenki előtt felragyog, aki csak keresi a Szentírásban. Nagyon fontos része ez a belső gyógyulás érdekében tett keresztény szolgálatunknak, megengedi, hogy Isten fényessége járjon át mindent az ő szava által.

Mindennapi életünkben gyakran nem tudunk mit kezdeni sértődéseinkkel és megbántásainkkal. Ezért aztán előfordul, hogy gyakran még azokkal sem élünk békében, akik közel állnak hozzánk: családdal és barátainkkal, rokonainkkal és kollégáinkkal. Szívesebben vádolunk másokat, ha nehéz helyzetben vagyunk, és élünk tovább negatív élményeinkkel. Hogy megtapasztalhassuk a tartós békét és a belső szabadságot, rá kell ébrednünk: 1. hogy a múltban megsérülhettünk; 2. hogy ott, ahol sérülés van, seb is van, ahol pedig seb van, ott ellenszenv és harag van azok iránt, akik akarva vagy akaratlanul sebet okoztak; 3. hogy a seb és az ellenszenv megmarad, sőt tovább növekszik, megnyomorítva életünket, hacsak feltétel nélkül meg nem bocsátunk azoknak a személyeknek, akik ezeket a sebeket okozták. Nekünk is bocsánatot kell kérnünk, mert a kiengesztelődés mindig kétoldalú. Bocsánatot kell kérnünk azért, hogy visszatartottuk szeretetünket, bocsánatot a haragért, a bosszú érzéséért és az ellenszenvért, legyen az akár gondolatban vagy szóban vagy cselekedetben.

Ha megértjük, hogy múltunk negatív érzései és indulatai gúzsba kötnék és elnyomnak minket, nemcsak tudatos énünk szabadul meg, hanem tudatalatti világunk is, pszichénknek az a része, amely a jelenben motivál minket. Belső küzdelem és feszültség van bennünk és szeretnénk szabadulni terheinktől. Lelkiismeretünk fürkészi a múltat, visszamegy a tudatalatti „emlékképeinkhez”, tudatalatti „raktárunkhoz”, hogy újra felidézzen elfelejtett eseményeket és személyeket, amelyek és akik korábban fájdalmat okoztak nekünk. Ha megbocsátunk „apánknak” vagy „anyánknak”, nem egy élő, egy titokzatos személlyel engesztelődünk ki, hanem a rá való **visszaemlékezéssel**, amely talán évek óta tudatalatti világunkban volt elraktározva. Tudatos énünk megbocsát a felidézett emlékeknek, tudatalatti énünk pedig tudatos énünket szabadítja fel. Ez a pszichológiai magyarázata a kiengesztelődés lelki dimenziójának. A kiengesztelődés kegyelmi dimenziója pedig az, hogy az Úr Jézusnak, a Magasságbelinek erejével, akitől minden gyógyulás származik, meg tudunk bocsátani és képesek vagyunk megbocsátást elfogadni.

De térjünk vissza Tomy atyához: beszélgetésünk végén arra kértem, beszéljen tudatalatti énjéhez, anyjáról alkotott emlékképéhez, aki neki annyi bánatot okozott. Felszólítottam, képzelje magát anyja helyébe, úgy, ahogyan emlékszik rá és engedje, hogy tudatalatti emlékei itt és most szólhassanak tudatos énjéhez. Tomy atya tehát elképzelte, hogy anyja ott ül előtte. Emlékezik arra, milyen volt akkor, amikor még kisfiú volt. Aztán a jelenből szól hozzám: „Anyám, mindent megbocsátok neked. Nem tudad, mit teszel akkor velem, amikor apám ellen fordítottál. Negatív, haragvó érzéseidet rám vetítetted és nem

számoltál vele, milyen hatással lesznek rám. Ezért a tetedért tiszta szívemből megbocsátok neked Anyám. De én is bocsánatot kérek tőled viselkedésemért, amivel megbántottalak. Kérlek, bocsáss meg nekem!”

Majd felszólítottam Tomy atyát, hogy válaszoljon a következőkre. Anyja helyett kellett kimondania a szavakat úgy, hogy a tudatalatti világából a jelenbe hozza azokat. A következőket mondta: „Tomy fiam, mindenért bocsánatot kérek tőled, amit a kialakult családi háttér miatt ellened elkövettem. Kérlek, bocsáss meg!” Ekkor arra kértem Tomy atyát, hogy emlékezzék mindazokra, akik szülei helyét töltötték be, vagy szerepüket vették át életében, de azokra is, akik az ő szemében szülei magatartását idézték fel előtte. Tanáira, az igazgatójára, a szeminárium rektorára és a professzorokra emlékeztettem őt, akikre tudat alatt kivetíthette szüleihez fűződő érzelmeit. Tomy atya megbocsátotta nekik mind valóságos, mind a vélt sérelmeit, majd az ő bocsánatukat kérte. Arra kértem, ismételje meg a kiengesztelődést osztálytársaival és barátaival is. Már közben észrevettem, érezhető módon engedett a feszültsége, görnyedt testtartásából egyre jobban kiegyenesedett. A bensejében lejátszódó változások rögtön meglátszódtak külső megjelenésén. Hátalaten sóhajtott fel azért, hogy máris jobban érzi magát. Életének múltbeli területeit Krisztus mosta tisztára és gyógyította meg végérvényesen.

Majd arra kértem az Urat, töltsse be szeretetével Tomy atyát és pótolja benne a hiányzó szeretetet, amelyet gyermekkorában sem apjától, sem anyjától nem kapott meg. Tomy atya képtelen volt titkolni belső békéjét és örömét, sírni kezdett a boldogságtól. A kiengesztelődés által új teremtménnyé lett. Mindent és mindenkit új megvilágításban kezdett látni. „*Íme, megújítok mindent...*” (Jel 21,5) – mondja a megfeszített és feltámadt Úr.

Ma Tomy atya töretlen lelkesedéssel megtört szívű emberekért szorgoskodik: kítaszítottakért, árvákért és özvegyekért. Olyan emberekért, akik önhibájukon kívül nem tapasztalhatták meg a Mennyei Atya szeretetét és gondviselését. Tomy atya megismerhette Isten gyöngéd szeretetét, amikor megbocsátott szüleinek és azoknak, akik életében szülei szerepét töltötték be. Krisztus kegyelmével Tomy atya előhozta tudatalatti világának emlékeit és minden sebeit, megköztözöttségét az Úr elé vitte. Isten, a mi mennyei Atyánk, jól ismer mindannyiunkat – Tomy atyát, téged is, engem is, ahogyan minden gyermekét is. Megtapasztaltuk a kiengesztelődésben Isten erejét és erről teszünk tanúbizonyságot. Isten, a mi Atyánk, kiválasztott minket Krisztusban már a világ teremtése előtt, hogy az Ővéi legyünk mindörökké!



**Gyakorlat:** Talán téged is, Tomy atyához hasonlóan, gyerekkorodban a szüleid, barátaid és rokonaid megaláztak. Talán kinevettek, vagy gúnyt űztek belőled. Idézd fel Krisztus jelenlétében fájó emlékeidet, bármilyen fájdalmasak is voltak. Gondolj azokra, akikkel akkoriban beszéltél és durván bántak veled. Jézus erejével minden feltétel nélkül bocsáss meg nekik. Kérd őt, hogy gyógyítson meg mindannyiótokat az Ő drága Vére által. Ahol szókség van rá, te is kérj bocsánatot. Jézus azt szeretné, ha életed minden emlékére szívesen gondolnál vissza: a **hálás emlékezés** kulcsa pedig a kiengesztelődés Krisztusban.

**Ima:** Jézus, Te vagy az én Megváltóm

Jézus, Te vagy az én Uram.

Jézus, Te vagy az életem.

Jézus, Te vagy a menedékem.

Jézus, Te vagy a reménységem.

Jézus, Te vagy a békém.

Atyám, Te kezdettől fogva és örökké szeretsz engem. Tölts be engem édesanyám és édesapám szeretetével! Taníts meg, hogyan kell másokat a Te szeretetteddel szeretni! Ámen.

## IKERNEK SZÜLETTEM

Anyám már harmadik gyermekét várta. De váratlanul ikrei születtek. Nagyon szeretett volna fiút, de én, aki először láttam meg a napvilágot, leánynak születtem. Az orvos félbehagyta a velem való foglalatosságot, mert az ápolónő felfedezte, van még egy másik gyermek is anyám méhében – az öcsém. Mindenki boldog volt, amikor megszületett, anyám és az orvos kitörő örömmel üdvözölték, rólam pedig elfeledkeztek. Így volt ez később is, mire felnőttünk, mindenki figyelme az öcsém felé fordult. Emlékszem, nagyon haragudtam Istenre, hogy leánynak teremtett. Ezért aztán, amikor csak lehetett, fájdalmat okoztam öcsémnek, gúnyoltam, sokféle módon megbántottam. Bár nem tudtunk meglenni egymás nélkül, folyton veszekedtünk. Senki sem tudott arról, hogy közben mennyit szenvedek. Az iskolában legtöbbször testvéreimet részesítették előnyben és ez mélyen bántott engem. Kezdtém gyűlölni tanítóimat, de ők közömbösek maradtak velem szemben. Az iskola után munkahelyemen is úgy éreztem, hogy elutasítanak és ez nagyon elszomorított. De minden negatív érzésemet mélyen eltemettem a szívemben. A kisebbségi érzés rögtön elfogott, hacsak ránéztem az öcsémre. Láttam, hogy úgy nő, mint „Libanon cédrusa”, míg én alultáplált felnőtt lettem.

Így kerültem a belső gyógyulás lelkigyakorlatára. Már az elején megdöbbenett, amikor megtudtam, szüleimnek is meg kell bocsátanom, még akkor is, ha nem voltak tudatában, mit cselekszenek. Amikor azonban megbocsátottam családom minden tagjának és tőlük is bocsánatot nyertem, átélhettem, hogyan leszek csakugyan szabad bensőmben. Az Úr új teremtménnyé alkotott. Micsoda megkönnyebbülés volt, amikor megértettem, értékes vagyok az Ő szemében, noha lánynak születtem!



**Ima:** Uram, Te vagy a feltétel nélküli szeretet, dicsőítünk és imádunk téged. Jézus, Te ajándékoztál meg minket feltétel nélküli szeretettel és azzal a képességgel, hogy meg tudjunk bocsátani. Kérlek, moss le minket drága Véreddel és tégy minket egészen a Tieddé!

## EGY ALKOHOLISTA GYERMEKE ÚJABB TÖRTÉNET EGY ELSŐSZÜLŐTTRŐL

Mióta az eszemet tudom, apám sokat ivott. Bár édesanyám próbálta leszoktatni, úgy látszott, hogy erőfeszítéseinek nincs eredménye, sőt, még többet ivott. Minden pénzünk és értéktárgyunk ráment az italra, amink csak volt otthon. Anyám mesélte később, hogy nem akart apámhoz feleségül menni, amikor megkérte a kezét. Apám ugyanis már a házasság előtt is gyakran nézett a pohár fenekére. Szinte mindennap felkereste anyámat és szüleit otthonukba és sokat alkalmatlankodott. Egyszer anyámat egyedül találta. Megcsókolta, majd megfenyegette, hogy egyezzen bele a házasságba. A férfi fellépése és fenyegetései nagyon megijesztették és arra gondolt, nagy bajba kerülhet, ha nem mond igent. Így hát beleegyezett. Másnap apám mindenkinek elújságolta, hogy hamarosan összeházasodnak. Anyám szülei kétségbeestek. Nem tudtak arról, hogy apám anyámat előző nap megfenyegette: az egész családot megátkozta, ha anyám nem egyezik bele a házasságba. Vagyis anyám egyedül családja biztonsága miatt adta hozzájárulását.

Apám sosem kímélte anyámat. Amikor édesanyám fáradtan tért haza a napi munkából, gyakran veszekedtek. Mint legidősebb gyermek, sok félelmet, aggodalmat, bizonytalanságot és szomorúságot örököltem anyámtól. Leginkább attól féltem, mit mondanak mások rólam és a családomról. De félelem fogott el akkor is, ha másokkal nem értettem egyet és nem akartam megtenni azt, amit ők



akartak, mert attól féltem, olyasmit tesznek velem, amivel bemocskolják családom jóhírét. Gyakran tanácsolták barátaim, hogy határozottabbnak kéne lennem és meg kellene próbálnom saját lábom állni.

Sose gondoltam, hogy lesz valaha annyi bátorságom, hogy mindent elmondjak majd valakinek. Jézusnak legyen hála, most megszabadultam minden aggodalmamtól. Meggyógyított és most egészen az övé lettem! Ez a gyógyulás egy karizmatikus lelkigyakorlaton történt Usha nővérnél, amikor egyik barátom elvitt hozzá, hogy imádkozzék fölöttem. Az ima helyett a nővér azt tanácsolta, hogy vegyek részt egy lelkigyakorlatán a belső gyógyulásért. Ezt megtettem és az Úr jó volt hozzám. Előhozta emlékeimet és erőt adott arra, hogy mindenkinek, aki megbántott, megbocsássak és magam is bocsánatot kérjek. Amikor befejeztem a kiengesztelődést, arra kértem Jézust, hogy gyógyítson ki félelmeimből. Éreztem, amint más emberré váltam. Ma már senki sem fenyegethet meg, hogy azt tegyem, amit akarnak. Legfőbb vágyam ma az, hogy azt cselekedjem, amit az Úr vár tőlem!

## **ANYÁM APÁCA AKART LENNI** (Egy pap tanúságtétele)

Édesanyám apáca akart lenni, szülei azonban azt akarták, hogy férjhez menjen. Így aztán akarata ellenére házasodott meg. A szex még a házasságkötés után is szennyes dolog volt a számára. Minket, gyermekeit sem érintett meg soha, hogy szeretetét kimutassa. Borzasztónak találta a szülést és a szoptatást. „Szent” akart lenni, remeteként élni odahaza. Mint legidősebb gyermekének sokat kellett segítenem otthon, különben sok szidást és verést kaptam. Szigorú napirendem volt, amelyet minden nap teljesítenem kellett, mint egy háztartási robotnak.

Amikor felnőttem, beléptem egy szemináriumba, hogy pap legyek. Felszentelésem után szerzetes szerettem volna lenni. De egyházmegyéim előljárói nem adták ehhez beleegyezésüket. Láthatóan inkább arra a munkámra volt szükségük, amit világi papként végezhettem. Nekem viszont ebből hamar elegendő lett. Olyan helyekre küldtek, ahová senki sem akart menni. Nem volt szorosabb emberi kapcsolatom másokkal, nem voltak barátaim. Távol tartottam magam az emberektől. Nem tudtam, mi a szeretet. Észrevettem, hogy miközben felnőttem, egyre aggályosabb, magányosabb és bizonytalanabb lettem. És közben szinte az egyik cigarettáról a másikra gyújtottam rá.

Usha nővér lelkigyakorlatain értettem meg, hogyan pótolható a szeretet az Úr gyógyító érintésével, amelyben gyermekkoromban nem volt részem. Miután megbocsátottam anyámnak és egyházi előljáróimnak, és tőlük is bocsánatot nyertem, kézzelfogható módon megtapasztalhattam anyám és apám szeretetét. Mít kell azoknak szenvedniük, akik nem kaptak elég anyai szeretetet! Gyakran az édesanyák nincsenek tudatában ennek! Pedig a szülők csak akkor lehetnek igazán boldogok, ha gyermekeik is azok.



**Ima:** Urunk Jézus, kérlek, jöjj életembe és töltsd be szeretetteddel azokat az éveket, amikor nem kaptam elég szeretetet! Mosd tisztára a jövővel kapcsolatos terveinket drága, szent Véreddel! Tégy minket egészen a Tieddé és segíts, hogy mindig jelenlétedben élhessünk!

## **A HOZOMÁNY MIATTI VESZEKEDÉS KÁROS HATÁSA A GYERMEKEKRE**

Isten ajándékkul adta nekünk az anyagi gazdagságot. Sokan vannak azonban, akik bálványként csodálják és imádják a vagyont. Ha a pénz tölti be az első helyet életünkben, nem lesz se vége, se hossza a

nézeteltéréseknek, veszekedéseknek – még családtagok között sem. Íme, álljon itt olyan valakinek a tanúsága, aki ilyen családi viszályok miatt sokat szenvedett.

„Anyámat elkergették a háztól, amikor már a hatodik hónapban járt. Apósa és anyósa figyelmeztették, nem élhet náluk, ha nem hoz tisztességes pénzösszeget hozományként. Otthon mindenki kérdezte, hogy mi történt. De félelmében és ijedtségében azt sem tudta, mit mondjon. Mivel én voltam az, akit a szíve alatt hordozott, én lettem az áldozata is anyám érzéseinek. Sosem tudtam kinyitni a számat, ha mások igazságtalanul vádoltak. Csak érzékenyebb lettem és mérgeződtem amiatt, hogy mások mit várnak tőlem. Ha növekedtek az elvárások, izgatott lettem és egyre tehetlenebbnek éreztem magam. Szerzetesként is ugyanezek az érzések jönnek elő, ha mások félreértenek. Hiányzik belőlem a bátorság, hogy védekezem. Sokszor gondoltam úgy: az egész világ igazságtalan és sokan szenvednek az igazságtalanság miatt. Amilyen mértékben gyengült az imaéletem, növekedett kisebbségi érzésem és szorongásom. Rendi előljáróim iránti ellenszenvem annyira erős lett, hogy el is bocsátottak a közösségből. Ma már értem, korábbi élményeim miatt nem tudtam elfogadni úgy a helyzeteket, ahogyan adódtak. Másokat sem tudtam annak elfogadni, akik valójában voltak. Mint anyámban, bennem is negatív érzések éltek felettéseim iránt anélkül, hogy mertem volna szólni bárkinek. Nagy megkönnyebbülés volt, amikor megbocsátottam nekik és bocsánatot kaptam tőlük!”



**Ima:** Uram Jézus, jöjj el közénk, ha eluralkodik közöttünk a mohóság az anyagi jólét után és ártatlanul minket okolnak ezért. Tölts el minket szeretettel! Ámen.

## GYORSAN EGYMÁS UTÁN SZÜLETETT GYERMEKEK

Az egyik húszéves édesanya aligha gondolta, hogy négy év alatt három gyermeknek ad életet. Első gyermekét várva gondjai akadtak egészségével. Kilenc hónapon át elégedetlen és rosszkedvű volt. Ilyen lelkiállapotban hozta világra első gyermekét. Három hónap múlva ismét fogant. Arra gondolt, mit fognak mondani róla az emberek. Hogyan boldogul majd velük? Amikor elmondta férjének, hogy újra gyereket vár, azt a választ kapta: „A gyermek Isten ajándéka számunkra; ne tégy semmit a gyermek ellen.” A fiatal édesanya azonban komolyan szenvedett. Orvoshoz ment, hogy elvetesse magzatát, de nem sikerült. Második gyermeke süketnéma lett. Sok pénzt áldoztak arra, hogy meggyógyítsák a gyermeket és sokat imádkoztak gyógyulásáért, a gyermek azonban süketnéma maradt.

A szomszédok egymás közt gyakran beszéltek a családról és a fiatal édesanya fülébe is eljuttottak e szeretetlen megjegyzések. Már az is eszébe jutott, hogy öngyilkos lesz, így véget vet nehézségeinek. Amikor azonban a kicsinyeire gondolt, elállt szándékától. Hat hónappal később ismét állapotos lett. Elővette megint a félelme: „Ha teszek valamit a gyermek ellen és nem hal bele, beteg és fogyatékos lesz, mint a második gyermekem” – gondolta. „De mi lesz az egészségemmel? Hogy tudok majd helyt állni?” Az aggodalom, a bizonytalanság és a szegényérzet egészen beteggé tette. Heteken, sőt, hónapokon át nem tudott erről senkivel sem beszélni.

A harmadik gyermek holtan született. Az anya előbbször megkönnyebbült, hogy nem fogyatékos a gyermeke. Azután letört és szomorú lett, mert elveszítette gyermekét. Férje, aki erősen ivott, úgy fogadta a történeteket: „Ne búsulj! Lesz még gyerekünk!” Az asszonyt azonban feldúlták férje szavai és a legszívesebben elment volna hazulról örökre. Ekkor jött el hozzám belső gyógyulást keresni.

Beszélgésünk során átvezettem a fiatal anyát a kiengesztelődés lépcsőfokain. Igyekeztem elmagyarázni: erkölcsi felelőssége megtagadni férjétől a szexuális kapcsolatot, ha ittas állapotban van. Elküldtem egy klinikára is, ahol megtanították neki a keresztény családtervezés hőmérőzés módszerét.



**Ima:** Uram Jézus, sokszor a szülők gyermekeket hoznak a világra anélkül, hogy ismernék szeretetedet. Szeretnénk most e szülőket kezedbe helyezni Urunk Jézus és kérünk, mosd le őket drága szent Véreddel és töltsd be őket a szereteteddel! Uram Jézus, mi ezeket a holtan született gyermekeket megkereszteljük a Te nevedben, misét mondatunk engesztelésül bűneinkért és kezedbe helyezzük őket. Köszönjük, Jézus.

## A MANTRÁK\* HATÁSA EGY ANYÁRA

Egy másik asszony is felkeresett. Elmondta, hogy hosszú éveken át szeretett volna saját gyermeket, de nem sikerült. Voltak többen is környezetében, aki kételkedtek abban, hogy valaha megtörténik ez. Ekkor fordult javasasszonyhoz, aki mantrákat mondott fölötte és megígérte, hogy hamarosan gyermeke lesz. Amikor ez megtörtént, rögtön elfogta a félelem, vajon egészséges lesz-e a gyermek, egyáltalán életben marad-e vagy sem. Újra elment a javasasszonyhoz, aki még több mantrát mondott és megígérte, hogy minden rendben lesz. Az asszony keresztény volt és szíve mélyén bűnösnek érezte magát. Éjszakánként lidérces álmai voltak. Időnként annyira félelmetesek, hogy fel kellett ébresztenie családtagjait, védelmüket kérve. „Valaki rázza az ágyamat. Valaki lökdös! Sok embert látok a szobámban!”

Várandóssága kilenc hónapja alatt többször érzett huzamosabb ideig fájdalmat szemében és fejében, sokat aggódott és a keze is többször remegett. Amikor eljött szülésének ideje, tizennyolc órán át vajúdott, családjának egyik tagja végül papot hívott, hogy imádkozzék felette. Miután a pap ördögűző imát mondott, megindult a szülés és minden normálisan folyt le. Gyermeke alighogy világra jött, nem akarta abbahagyni a sírást. Újabb imát mondtak fölötte és lecsillapodott.

A gyermek növekedett, de a sírása megmaradt. Félt attól, ha magára maradt, de attól is, ha egyedül kellett elmennie valahová. Sokszor csak képzelődött, idegeneket látott maga körül, akik szerinte azért jöttek, hogy megtámadják. Amikor az anya gyermekével együtt eljött a lelkigyakorlatra, megkérdeztem, járt-e javasasszornál, amíg a gyermekét várta. Igent mondott és elmesélte az imént leírt történetet. Bűnbánatot tartott, ellene mondott minden gonosz hatalomnak és meggyónt. Abban az órában megszabadult a gyermek minden kóros félelmétől és aggodalmától.



**Ima:** Uram Jézus, szeretünk Téged. Te vagy a mi egyetlen Szabadítónk. Uram, a Te nevedben ments meg minket és családjainkat a sától és segíts, hogy sohase keveredjünk hasonló helyzetekbe! Megígérjük, hogy nem fordulunk más istenekhez. Uram Jézus, moss meg minket drága Véreddel és tégy minket tulajdonoddá! Ámen.

---

\*Mantra: meghatározott beszédforma hosszas ismétlése imafüzér használatával az indiai szikh vallásban.

## GYERMEK SZÜLETÉSE A KÓRHÁZBA VEZETŐ ÚTON ÉS ENNEK HATÁSAI

Még gyermekkoromban mesélte anyám, hogy nem volt otthon senki, amikor eljött születésem ideje. Apám is dolgozott a munkahelyén. Amikor elkezdődtek a fájások, édesanyám egyedül indult el a kórházba. Riksán utazott, tele aggodalommal, hogy időben odaérjen. A riksába váratlanul egy idegen jármű hajtott bele, anyám pedig az útra esett. Ott hozott ijedtségében a világra engem.

Sokan gyűltek össze körülötte, amikor látták a balesetet. Anyám nagyon szégyellte magát és iszonyú zavarba jött. Végül mentővel vitték a kórházba, de megmaradt benne a szégyenkezés és félelem érzése, mit mondanak róla az emberek.

Amikor nagyobb lettem, anyám nyíltan is engem okolt kellemetlen helyzetéért: „Miattad kellett ilyen megaláztatást elviselnem!” Sokat szenvedtem igaztalan vádja miatt. Valahányszor nagyobb embertömeget láttam, ideges lettem és nem mertem megszólalni. Szerettem a magányt, az egyedüllétet. Mindent megkérdőjeleztem és félelemből hazudtam is. Rendkívül érzékenyen érintett minden, sokszor nyersen válaszoltam és nehezen tűrtem a visszautasítást. Gyakran álmodtam félelmetes dolgokról, ezért nem tudtam jól aludni sem.

A lelkigyakorlaton megtaláltam a belső gyógyulást és rájöttem, hogy mennyei Atyám egész életemben mellettem volt. Nagyon örülök annak, hogy nem kell tovább szenvednem. Amikor megtapasztaltam a gyógyulást, óriási kő esett le a szívemről. Megszabadultam minden teherrel! Áldassék az Úr Neve!



**Ima:** Uram Jézus, születésemkor anyám szégyent és zavart érzett. Érzéseit én is örököltem és hosszú éveken át velük együtt kellett élnem. Ma megbocsátok anyámnak és én is bocsánatot kérek tőle. Urunk Jézus, moss meg minket drága, szent Véreddel és szabadíts meg!

## A BABONA ÉS HATÁSAI

Vannak, akik hisznek a babonákban, másokat viszont nagyon befolyásol a körülöttük élők babonás véleménye. Bár nem hisznek a babonában, mégis mások hatására szívesen foglalkoznak efféle hiedelmekkel. Néhány gyakran előforduló tévhit:

1. Ha ugyanabban az időben születik a gyermek, amikor meghal valaki a családból, a gyermeket szükségszerűen szerencsétlen sorsúnak tekintik.
2. Ha a gyermek kedvezőtlen körülmények között látja meg a napvilágot, életét végig balszerencse kíséri.
3. Rossz előjel, ha a család 4. vagy 8. gyermeke lány.
4. Ha a hónap 13. napja péntekre esik, nem szabad semmibe sem belekezdeni, sem utazni.

A babona városról városra változik, de teológiailag nyugodtan mondhatjuk, hogy a „hazugság atyjának” műve, aki kezdettől fogva be akarta csapni az embert, ahogyan Jézus is megmondta. Aki hisz a babonában, nem bízik Istenben és gondviselő szeretetében, sőt Isten helyett hazugságokat tart igaznak.

Mit mondhatunk a babonára? Jézus ezt mondja: a Szentlélek az igazság Lelke. Halála előtt Jézus megígérte apostolainak a legfőbb ajándékot: „*Én pedig kérni fogom az Atyát és más Vigasztalót ad nektek, hogy veletek legyen mindörökké; az Igazság Lelkét, akit a világ nem kaphat meg, mert nem látja és nem ismeri Őt. De ti megismeritek Őt, mert nálatok marad és bennetek lesz.*” (Jn 14,16-17) Vajon készen állunk arra, hogy életünket legkisebb részleteiben is átadjuk az Ő vezetésének? Ha nem, akkor ki vagy mi vezet minket?

Vegyünk szemügyre egy egyszerű esetet. Ha elfelejtem magammal vinni a golyóstollamat, amikor vizsgára megyek, annak hanyagság vagy feledékenység az oka, de nem rossz előjel. Ha időben eszembe jut, hogy megfeledeztem a tollról, hálát adok Isten szent Lelkének, hogy figyelmeztetett rá. Vannak viszont, akik e jelből arra következtetnek, hogy biztosan nem írnak jó dolgozatot, vagy nem sikerül a vizsgájuk. Nincs sok köze tudásomnak ahhoz, hogy otthon felejtsem a tollamat, vagy péntek van és tizenharmadika. Szorgalmam vagy lustaságom, az órák alatti odafigyelésem vagy szórakozottságom dönti el, hogyan sikerül a vizsgám. Ha Krisztus és Szentlelke a vezetőm tanulmányaimban és minden cselekedetemben, akkor nincs mitől félnem. Egyedül Isten tudja előre, hogy mi lehet és mi lesz belőlem. Istenben bízni és Lelkével együttműködni a hit egyik legszebb kifejezése.

*„Tudjuk, hogy az Istent szeretőknek minden javukra válik, azoknak, akik az ő végzése szerint arra hivatottak, hogy szentek legyenek.”* (Róm 8,28).

Szeretnék röviden két olyan példát elmondani, amelyből kiderül, mennyi szenvedést okoz a babona annak, aki elhiszi.

Egy pap keresett fel és elmondta, mennyire szégyelli, ha el kell valakinek árulnia születése időpontját. Gyerekkorában családjától gyakran hallotta, hogy szerencsétlen nap volt az. Születésnapját az egyházközösség előtt is titokban tartotta, mert félt, hogy minden rosszért őt tartják majd felelősnek, amely ezen a napon az egyházközösségben megtörténik. Belső gyógyulása abban állt, hogy megbocsátott családtagjainak, amiért ezt a babonát elhitették vele. Amikor feltétel nélkül megbocsátott nekik, megszabadult minden félelmétől.

Mások komolyan elhiszik, hogy vannak „elátkozott házak”. Ezek rossz hírért kilencvenkilenc százalékban tévhit, néha pedig tudatos árverés okozza. Valaki azzal keresett fel, hogy egyik nagybátyja költözött hozzá. Hallotta néhány ismerőstől, hogy nagybátyja szeretné megszerezni a házukat. Egy éjszaka arra riadt fel családjával együtt, hogy nagybátyja és gyermekei a háztetőn járkálnak. Ez Goában történt. Félelem fogott el mindenkit, és senki nem mert egyedül aludni szobájában, annyira féltek a lármázó „szellemektől”. De mint kiderült, nagybátyja így szeretne volna elűzni őket otthonukból. A belső gyógyulásnak köszönhetően megbocsátottak a nagybácsinak és fiainak kapzsiságukért és gonosz szándékukért – ma már nem fél a családból senki sem és a „szellemjárás” is abbamaradt.



**Ima:** Uram Jézus, ments meg minket és az egész világot a babonától! Szabadíts meg minket e megkötöttségtől, moss le minket drága, szent Véreddel és tölts be Szentlelkeddel!

## **SZÜLÉS CSÁSZÁRMETSZÉSSSEL ÉS LELKI HATÁSAI**

Vannak édesanyák, akik egészségi okok miatt császármetszéssel hozzák világra gyermeküket. Vannak olyanok is, akik szülés előtt nem tornáztak eleget és így az orvosok javasolják az ilyen szülést. Bármilyen legyen a sebészi beavatkozás oka, meg kell kérdeznünk, van-e negatív hatása az így született gyerekek személyiségére?

Érdekes terapeutikus adataink vannak válaszként e kérdésre. Megfigyelték, hogy a sebészi beavatkozással világra jött gyermekek nagy része később nehezen tud dönteni. Hajlamosak arra, hogy segítséget kérjenek akkor is, ha egyedül is boldogulnának. Ha nem sikerül megvalósítaniuk elképzeléseiket, magányosnak érzik magukat és ingerlékenyebbek lesznek. Úgy gyógyulhatnak meg belsőleg, ha megbocsátanak anyjuknak és kiengesztelődnek egymással. Gyakrabban imádkozzanak Istenhez vezetésért. Ha ezt megteszik, önbizalmat és szabadságot kapnak elhatározásaik megtételéhez.



**Ima:** Uram Jézus, anyám testi problémái miatt császármetszéssel születtem. Bárhogyan is sérültem, gyógyíts meg engem Jézus és tégy bátor gyermekeddé!

## FÁJÓ EMLÉKEK AZ ISKOLÁS ÉVEKBŐL

Az iskola az a hely, ahol mindenki az érzelmi megnyilvánulások széles skáláját tapasztalhatja meg: elfogadást és visszautasítást, félelmet és bátorságot, helyeslést és elmarasztalást, elismerést és kudarcot. Jó és rossz emléket gyűjtünk tanároktól, iskolatársaktól és az iskola dolgozóitól. Több emlék látható jelet hagy személyiségünkben és jellemünk részévé válik: a csúf- és gúnynevek, melyet mások ragasztanak ránk, a rokon- és ellenszenv, amit másokkal szemben érzünk, aztán említhetjük a barátságokat is, amelyek vagy végigkísérnek egy életen át, vagy rövid idő után haló poraikba hullnak. Isten sok képességet ajándékoz nekünk, de negatív tapasztalataink és érzelmeink miatt nem biztos, hogy azok leszünk, amik lehettünk volna. Ha szereted például az egyik tanárodát és a tanár is kedvel téged, rendszerint szeretni fogod a tantárgyát is. Ez fordítva is így van: ha úgy érezzük, hogy az egyik tanár nem fogad el minket, az általa tanított tárgy sem lesz a kedvencünk.

A ragadványnevek gyakoriak a családi és az iskolai életben. Néha kedveskedésből kapunk jelzőket, ám legtöbbször merő rosszindulatból: mint például majom, kormos, duci, gebe, stb. Lehet, hogy iskolatársunk jót nevetett csúfnevünkön, minket azonban felbosszantott és elkeserített.

A tanári kar közlései a gyermekek körében további szenvedéseket okozhatnak és a gyermek jövőjére is jócskán kihatnak. Ha rossz osztályzatot kapunk a bizonyítványban, általában szidás és véres verés vár ránk otthon. Miután megkapjuk a bizonyítványt, néha sok szenvedésen kell átmennünk, amíg aláírva visszavisszük. A pedagógus és a szülő ritkán kutat annak mélyebb és valóságos oka után, vajon miért gyengült meg a teljesítményünk. Gyakran érezzük úgy, hogy nem értenek meg minket és csak áldozatok vagyunk. Túlérzékeny fiataloknak ez nagy probléma, mert az igazságtalanság fájdalmasan érinti őket. Az év végi bizonyítvány rossz jegyei miatt sokszor a gyermekek megszöknek hazulról, sőt vannak, akik öngyilkosságot kísérelnek meg.

Egy barátság csődje, ez egy másik fájdalmas esemény, ugyanúgy, mint amikor egy fiú-lány kapcsolat megromlik. A fájdalom csak halmozódik, ha senkivel sem tudják megbeszélni. Az ebben szenvedők elveszítik étvágyukat, álmatlanok lesznek és nem tudnak eredményesen tanulni. Előfordul az is, hogy – néha jogosan – erős büntudatot éreznek, hiszen kapcsolatuk alakításában éretlenül és meggondolatlanul jártak el.

Ha az ember fiatalokkal foglalkozik, nagyon fontos, hogy segítsen élményeiket pozitívan értékelni, hogy az Istenhez vezető zarándokúton növekedhessenek. Ha megtanítjuk őket a megbocsátásra és arra, hogy ők is bocsánatot tudjanak kérni, rátalálnak szenvedéseik értelmére és az öröme, ahogyan az Lk 24,26-ban áll: „*Hát nem ezeket kellett elszenvednie a Krisztusnak, hogy bemehessen dicsőségébe?*” A kiengesztelődés és a harag gyógyítása minden múltbeli keserű emléket Krisztusnak a gonosz feletti győzelmébe visz át. „*Mert minden, ami Istentől született, legyőzi a világot. Ez a győzelem, amely legyőzi a világot: a mi hitünk.*” (1Jn 5,4)



**Gyakorlat:** Fájdalmas emlékeivel az ember sokszor élete végéig nem tud mit kezdeni. Ezeket a meg nem váltott területeket és eseményeket bátran át kell adnunk az Úrnak. Ez rendszerint a kiengesztelődésben történik meg, amikor tudatosítom magamban, hogy megbántottak és az Úr iránti engedelmségből feltétel nélkül megbocsátok a vétkesnek.

„Nektek viszont, akik hallgattok engem, azt mondom: Szeressétek ellenségeiteket! Tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék titeket. Áldjátok azokat, akik átkoznak benneteket és imádkozzatok azokért, akik gyaláznak titeket.” (Lk 6,27-28)

1. Gondolj azokra, akik megbántottak. Képzeld el, hogy előttük ülsz. Beszélj hozzájuk, hogyan érezted magad, amikor megsértettek. Arról is, hogyan érzel ma és gondolkodsz minderről. Bocsáss meg nekik, mert akkor nem tudták, mit cselekszenek.
2. Aztán képzeld magadat a másik helyébe. Mondd ki, amit várnál, amit ők mondanának, amikor meghallják, hogy megbocsátasz nekik. Fennhangon tedd és fűzd hozzá ezt a mondatot: Én is bocsánatot kérek tőled, mert nem tudtam, mit teszek. Sok minden azért történt meg, mert magam is sebeket viseltem. Kérlek, bocsáss meg!
3. Kérd meg most Jézust, hogy jöjjön el és gyógyítsa meg sebeidet, amiket talán már évek óta hordozol magadban. Fogadd el gyógyítását a hitben és adj hálát az Úrnak. Ha a jövőben visszaemlékszel ezekre a kellemetlen eseményekre, köszönd meg az Úrnak, hogy megváltoztatott téged és kapcsolataidat is átalakította. Emlékeid így hálás emlékekké válnak, örömet érzel és nem szomorúságot, rokonszenvet, nem pedig haragot. Ha feltétel nélkül megbocsátasz és bocsánatot nyersz, felfedezed, hogy minden seb karizmává lehet mások gyógyulása számára. Mi is Krisztus sebei által gyógyultunk meg és az irgalom Atyja Jézus sebeit és a miénket embertársaink gyógyulásának forrásává teheti: *„...megvigasztal minket minden szorongatottságunkban, hogy mi is megvigasztalhassuk azokat, akik bármiféle szorongatásban vannak, azzal a vigasztalással, amellyel Isten minket is megvigasztal. Mert amint bőven van részünk Krisztus szenvedéseiben, úgy bőven van részünk Krisztus által a vigasztalásban is.”* (2Kor 1,4-5)

## MÁSODIK RÉSZ GYERMEKKORBAN HALLOTT TÖRTÉNETEK

Amikor huszonöt éve részt vettem egy tanácsadók számára rendezett tanfolyamon, le kellett írnom, melyik történet érintett meg leginkább gyermekkoromban és azt is el kellett árulnom, melyik szereplővel tudok különösen azonosulni. Nem kellett hosszasan töprengem: legkedvesebb történet számomra Jézus szenvedésének leírása volt, amelyben elsősorban Jézus szerepét játszánám el. Amikor ezt elírtam, nem is sejtettem, mennyire igaz ez, és hogy ez milyen hatást gyakorolt akkoriban személyiségemre és viselkedésemre. Akkor döbbsentem rá, amikor közelebbről megvizsgáltam Krisztus életét és amennyire tudtam, az enyémet is. Leírok néhányat a megfigyelt hasonlóságok közül:

- o “*Nem az ács fia ez?*” (Mt 13,55; Mk 6,3; Lk 4,22) – tesz fel a “kedves” kérdést Jézusnak Názáretben a szomszédai. Nekem pedig számtalanszor kellett szembesülnöm a “kedves” megjegyzéssel: “Végtére is, Usha, te csak egy Montessori tanítónő vagy.”
- o “*Még ötven esztendő sem vagy, és láttad Ábrahámot?*” (Jn 8,57) – kérdezték Jézustól. Nekem pedig gyakran vetették oda: “Hát nem éltek már emberek korábban is, mindenféle belső gyógyulás nélkül? Miért vált ez az ügy éppen most ennyire szükségessé?”
- o Jézus látta, hányan szenvednek körülötte, ezért kérte tanítványait: “*Kérjétek az aratás Urát, küldjön munkásokat aratásába*” (Mt 9,38). Nekem pedig sok alkalommal visszhangzott a szívemben sokak segélykiáltása, embereké, akik vágyakoztak a belső gyógyulásra és az abból eredő csodálatos szabadság megtapasztalására. Bár lett volna valaki, aki segíteni tudott volna nekik abban, hogy eljussanak ehhez a gyógyuláshoz.
- o “*Atyám! Bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.*” (Lk 23,34) Jézus szavai a kereszten a feltétel nélküli megbocsátás imája. Talán ez az, ami leginkább az életem sajátja lett.

Amikor összehasonlítottam életemet Jézus életével, rájöttem, hogy Jézus történetét korai gyermekkorom óta akaratlanul is mint megvalósítandó eszményt és mintát követtem Volt azonban egy lényeges különbség: Jézus földi léte a kereszten életének feláldozásával fejeződött be, a külső szemlélő számára kudarcra és tragédiával. Gyermekként én is, mint Péter, úgy hallottam a keresztre feszítésről, hogy nem hatolt el szívemig az ígéret, mely szerint Jézus három nap után feltámad. A befejezés számomra is szomorú véggel, a szégyenteljes halállal volt egyenlő. Csak a tanfolyamon ébredtem rá, hogy Jézus története nem nagypénteken, hanem húsvét vasárnapján és véget. Mennyire nagy különbség ezzel az elhatározással élni az életet!

Jézus utolsó imája a kereszten: “*Atyám! Kezedbe ajánlom lelkemet!*” (Lk 23,46) Akkor jómagam is ezekkel a szavakkal fejeztem ki életem teljes odaadását és ez segített a győzelemhez. Mert idővel észrevettem a föltámadás erejét életemben. Miközben meghaltam régi önmagamnak, képes lettem új életet élni, amelyet a mennyei Atya kezdettől fogva szánt nekem.

Bensőmben megtapasztaltam a gyógyulást és ettől kezdve egyetlen kívánságom csak az lehetett, hogy az egész világon ismertté tegyem az Atya szeretetét. Örültem annak, amit a mennyei Atya véghez vitt az életemben. Ezért aztán nem hagytam ki egyetlen alkalmat sem, hogy Atyámról beszéljek. Voltak nővértársaim, akik félreértették és kifogásolták, hogy sokat beszélek Istenről. Igyekeztem elnémulni, de nem tartott sokáig. Az Úr ugyanis úgy rendezte, hogy megtartsam ez első karizmatikus lelkigyakorlatot. A hallgatók kíváncsian figyelték, mit mondok Isten jóságáról. A huszonöt év alatt számos alkalommal tanítottam és hirdettem Isten Igéjét. Nemcsak a Montessori-növendékeknek és nővéreknek tartottam lelkigyakorlatot, hanem papoknak, világiaknak és szerzeteseknek is, Indiában és a világ másik felében. Amikor a Szentírást behatóan kezdtem tanulmányozni, megértettem, miért használ gyakran képeket, bár nemigen beszélünk ezekről:

“*Akkor a farkas a báránnyal lakik és a párduc gödölyével heverészik; borjú és oroszlánkölök együtt híznak és kisgyermek terelgeti őket. Tehén és medve együtt legelnek, együtt heverésznek kölykeik és az oroszlán eszik, mint a tehén.*” (Jer 11,6-7)



*„Örvendjen a puszta és a kiaszott vidék, ujjongjon a sivatag és viruljon, mint a liliom! Virulva viruljon és ujjongjon, ujjongva vigadjon!” (Iz 35,1-2a)*

A Szentlélek a prófétákon keresztül a legjobb tanító. Képei a Bibliában segítenek meglátni, megízlelni, megtapintani a misztériumot: mit jelent a békés egymás mellett élés az erdőben a különböző állatok, növények és csúszómászó között. Izajás azért használja a képet, hogy megértsük: amikor az Úr hatalma tölt be mindent, az élet harmonikussá válik, mint egy kiegyensúlyozott, boldog családban. Farkasok és bányások békességben élnek: így értettem meg, hogy Isten Lelke először az egymással ellenségben élő embereket és nemzeteket szeretné kibékíteni. Fokozatosan fedeztem fel, hogy a gyermekmese és a Biblia nagyon mély dologra akar megtanítani. Ez a jó hír.

Nagyjából ugyanebben az időben tudatosodott bennem, hogy életemben a leggyakrabban a visszautasítástól szenvedtem. Már említettem, hogy anyám fiút szeretett volna. Érdekes módon mindez megisméltódott, amikor belekezdtem a lelkigyakorlatokba. Többször kaptam a papoktól és a nővérektől megjegyzéseket: miért vagyok ott, miért jöttem, amikor vannak papok által vezetett lelkigyakorlatok. Isten csodálatos módon adott erőt, hogy úrrá legyek elkeseredésemre és olyan szentírási helyekkel vigasztalt meg, amelyek bátorítottak:

*„Az Úr lelke van rajtam; azért kent föl engem, hogy örömhírt vigyek a szegényeknek, elküldött, hogy szabadulást hirdessek a foglyoknak és látást a vakoknak, hogy szabadon bocsássam a megtörteteket és hirdessek az Úr kedves esztendejét” (Lk 4,18-19)*

Amikor a gyermekkori kedvenc történeteimet közelebbről vizsgáltam, megértettem, miért hagyott mély nyomokat bennem a visszautasítás érzése. Krisztus kétezer évvel ezelőtt diadalmaskodott írástudók, farizeusok és vezető emberek visszautasítása felett. Én ugyanezt az erőt éreztem Szent Lelke által. A lelkigyakorlatokon sok emberrel találkoztam, akik meg akarták érteni életük alakulását, hogy változtatni tudjanak magatartásukon, viselkedésükön. Sokan szeretnének „átalakítani” minket, viszont nagyon kevesen adnak úgy segítséget, hogy igyekeznek megérteni érzéseinket is. Hadd mondjam el John, a kispap történetét.

## **KISPAP A MESEBELI PIROSKA SZEREPÉBEN**

Amikor Johnnal találkoztam, már seminarista volt Kanadában. A nyári vakáció alatt utazgatott a világban. Eljutott a Szentföldre, ahol találkozott Peterrel. Peter hamar rájött, hogy Johnnak van egy kis pénze. Ezért közös utat szervezett Indiába, hogy megnézzék a nevezetesebb látnivalókat. Már egy hónap óta úton voltak, amikor John haza vágyott és szeretne volna látni édesanyját. Peter rábeszélte azonban, hogy hazautazás helyett inkább maradjanak Indiában. Közben John pénze elfogyott. Peter rögtön faképnél hagyta, azóta sem látták egymást. John pénz és segítség nélkül kallódott, amíg a Gondviselés egy kanadai pappal nem hozta össze. Megszánta John-t és segítette rajta. Így került hozzám.

Megkérdeztem John-tól, mi volt a legkedvesebb meséje gyermekkorában. „A Piroska és a farkas” – felelte. Ha ismerik a mesét, valószínű kitalálják, melyik szerepet játszotta John és melyiket Peter. Igyekeztem rámutatni anyja és a szemináriumi rektor szerepére is. E párhuzamok felismerése nagy hatással volt rá. Kiengesztelődött Peterrel, anyjával, a szeminárium rektorával – és önmagával is. Majd hazautazott. Röviddel később levelet kaptam tőle Kanadából, a szemináriumból:

*„Kedves Nővér, hálásan köszönöm, hogy segített rájönnöm, milyen messze kerültem a mennyei Atyától. Örülök, hogy rávezetett a helyes útra és megmutatta a helyes irányt. Egyszerű mese által vezetett oda, ahová másoknak nem sikerült, holott nagyon szeretnék volna. Mára viszont nagyon megváltoztam. Köszönöm Önnek, Nővér és Isten áldja meg érte. John.”*



**Ima:** Uram, Te vagy a Szeretet. Bocsáss meg nekem, fiadnak, minden hibámért! Te ajándékoztál meg engem e nagyszerű hivatással és Te áldottál meg engem. Áldd meg kérlek a fiatalokat, akiket a gond és a nyugtalanság megvakít. Vezesd el őket a Te fényességbe és békébe, add meg nekik kegyelmedet, hogy őszintén merjék ajándékozni magukat másoknak! Ámen.

## GYERMEKKORI TÖRTÉNET ÉS TÖNKREMENT HÁZASSÁG

Meena és John házasok voltak, de tíz éve külön éltek. Barátaik unszolására jöttek el együtt a lelkigyakorlatra, amelyet vezettem. Mindkettőjükkel külön-külön beszélgettem el. Arra kértem őket, mondják el legkedvesebb gyerekkori meséjüket és mondják el azt is, melyik szerepet játszanák el legszívesebben a történetből egy színpadon. Meena a **teknősbéka és a nyúl**\* meséjét választotta, John pedig a **majomról és a krokodilról** szólót.

Meena a teknősbéka szerepe mellett döntött: lassan, de biztosan megnyerni a versenyfutást. És valóban, az életben is Meena magatartása pontosan a teknősbékára emlékeztetett. Johnak viszont nagyon neheze esett elfogadni felesége lassúságát. Gyakran kerültek emiatt összetűzésbe. Meena-t bántotta ez és nem értette, miért kell állandóan elviselnie férje zsörtölődéseit. Elhatározta, hogy elköltözik a férjétől. John az okos majom szerepét választotta, amely túljárt a krokodil eszén. Kértem, gondolkodjék el, miért a majom szerepére esett választása. Rájött, hogy Meena-t, a gyámoltalan krokodilt áldozatának tekintette, így tönkretette házasságát és életét.

Amikor mindezt belátták és készen álltak arra, hogy kölcsönösen megbocsássanak egymásnak és egymástól is bocsánatot kérjenek, emlékeiket az Úrnak adták át gyógyulásra. Meena tudatosította magában, hogy a mesében ő lett a győztes, szükségtelen tehát, hogy magát értéktelennek tartsa és életének alakulása miatt haragudjon valakire. Mivel megbocsátott férjének, újra erőt kapott, hogy életét most már békében élje. John viszont belátta, nem szabad, hogy feleségében „áldozatot” vagy „prédát” lásson, élete csak így lehet boldog és sikeres.

Ma az egykori teknősbéka és majom –Meena és John- újra boldog házasságban élnek, békében és kölcsönös megértésben.



**Ima:** Úr Jézus, elfogadjuk, hogy Te jó és rossz tulajdonságokkal, gyenge és erős képességekkel felruházva küldtél minket a világba. Tudjuk, hogy Te is elfogadsz minket olyannak, amilyenek vagyunk. Kérlek, segíts nekünk, hogy gyermekeidként szeressük egymást, megértéssel viseljük egymás iránt, hogy egy lélek töltsön el minket, s így példaképei lehessünk másoknak! Segítség nekünk, hogy jó családdá váljunk!

## EGY ÉLETTÖRTÉNET HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE ÉS AZ EMBEREK KÖZÖTTI KAPCSOLATOKRA

Eliza nővér testi gyógyulásért fordult hozzám. Erősen izzadt és állandóan reszketett. Végigjárta Franciaország, Németország, Olaszország és India legjobb orvosait, négy különböző gyógymódot próbált ki: a homeopátiát, az allopátiát, az ayurvédát és a természetgyógyászatot, de egyik sem segített rajta.

\* A nálunk ismert Grimm-mesében a nyúl és a sün.

Amikor anyjáról kérdeztem, elmondta, hogy igen akaratos és makacs asszony volt. Megkérdeztem őt is legkedvesebb gyermekkori meséjéről. Eliza nővérnek legjobban **az öregemberről és az öregasszonyról** szóló mese tetszett. A két öreg egy darab kenyéren veszik össze és egyik sem hajlandó engedni a másiknak, még akkor sem, ha kára származik belőle.

Eliza elmondta, hogy egy zárda házfőnöke. Amikor nővértársairól érdeklődtem, megjegyezte, szinte valamennyien akaratos teremtések, egyik sem hajlandó engedni, még apró-cseprő dolgokban sem. Elmondta, nemrég felkereste őt az egyik nővértársa, aki szeretett volna megvenni valamit. Eliza nem tartotta feltétlenül szükségesnek és nem akart pénzt adni. Így aztán megromlott kettőjük között a viszony. Próbálták megbeszélni, de nem sikerült. Eliza izzadása és remegése csak fokozódott és nem értette, mi a baj. Amikor a mesében betöltött szerepéről kérdeztem, Eliza nagyon helyesen az öregember szerepét választotta, aki inkább levágtatná a lábát, semhogy engedjen a másiknak. Kissé elgondolkodott magában, majd megszólalt: „Miért tartsam vissza a pénzt, amely a zárda rendelkezésére áll? Azért adták a kezembe, hogy mindenkinek hasznára legyenek. Vegye meg a nővér azt, amit szükségesnek lát. Bocsánatot kérek a viselkedésemért és neki is megbocsátom a hibáját.” Abban a pillanatban elmúlt az izzadása és a reszketése. Nem tért vissza később sem, mert Eliza nővér elhatározta, ezentúl nem játssza gyermekkori meséinek szerepeit. Inkább önmaga lesz.

Köszönöm Istennek, hogy számtalan embert gyógyított meg úgy, mint Elizát. Segített észrevenni a valóságot. „...*járjunk az igazság szerint szeretetben és mindenben nőjünk fel hozzá ...*” (Ef 4,15). Most egy olyan gyakorlat következik, amely segít, hogy gyermekkorunk legkedvesebb meséjéből kiindulva tudatára ébredjünk álarcainknak és szerepjátásainknak.



**Gyakorlat:** Írd le gyermekkorodnak azt a történetét, amely leginkább hatott rád. Ne aggódj, ha nem emlékszel a legapróbb részletekre. Válaszolj őszintén a kérdésre, melyik szerep áll közel hozzád, kivel azonosítod szívesen magad, vagy melyik szerepet játszanád el. Azután vedd szemügyre, vannak-e párhuzamok az életedben. Nem éled-e akarva-akaratlanul gyermekkori meséd egyik szerepét? Önként teszed, vagy kényszerből? Elégedett vagy-e az eredménnyel, vagy szerencsétlennek érzed magad? Most változtathatsz ezen. Átírhatod a forgatókönyvet úgy, hogy más befejezést adsz neki. Megteheted az Isten által szeretett gyermek szabadságával. Nem ítelt senki arra, hogy egy történet mása légy! Saját magad rendelkezhetsz olyan kapcsolatokkal, amikkel szeretnél és nem olyanokkal, amelyekre a történet kényszerít. A kiengesztelődés Isten erejében megadja neked a szabadságot, hogy bátran megcselekedd.

## HARMADIK RÉSZ AZ ÁLOM ISTEN AJÁNDÉKA

„Egyszer szól az Isten és nem hozza ugyanazt másodszor: álom által, éjjeli látomásban, mikor mély álom száll az emberekre és az ágyon szenderegnek, megnyitja akkor az emberek fülét és megintve fegyelemre tanítja őket, hogy eltérítse az embert tetteitől és megszabadítsa a kevélységtől, hogy visszatartsa a lelkét a sírveremtől és életét, hogy ne rohanjon kardba. Meg is feddi őt még fájdalommal az ágyban és megfonnyasztja minden csontját, úgy, hogy megutálja élete a kenyeret és lelke a régi, kedvelt ételt, húsa elsorvad, csontjai pedig, melyek be voltak borítva, előtűnnek...” (Jób 33,14-21)

Az álmok lelki életünk természetes hőmérői. Az álmok és a látomások a Bibliában egyáltalán nem szokatlanok és mindig válságos helyzetekben fordulnak elő. Isten ajándékaként kapjuk, képei között olvasni és a képeket értelmezni kell. Úgy gondolom, alig vannak néhányan, akik ezekre az értékes jelekre odafigyelnének és bennük Teremtőjük és Megváltójuk üzenetét keresnék.

Egészen egyszerű élmény változtatta meg az álmokról véleményemet. Egyik alkalommal olyan helyen tartózkodtam, amely a legközelebbi állomástól négy és fél órányira feküdt. Másnap a fél hatos vonattal akartam továbbutazni. Így tértem nyugovóra.. Éjszaka álmodtam. Magamat láttam egyedül az állomáson és nem tudtam, mitévő legyek. „Ha csak öt perccel előbb ideérek - gondoltam magamban -, nem késem le a vonatot! Milyen kár!” Csalódottan és bénultan ébredtem fel. Az első, amit elhatároztam, hogy nem délben, hanem korábban, már tízkor útnak indulok. Hosszú buszozás után délután három óra körül értem az állomásra. És nem értem oda korán! Hamarosan hallok a hangosbemondót: a vonat, amellyel utaznom kellett, ma kivételesen korábban, fél négykor indul. „Istennek legyen hála az álomért – mondtam magamban – és azért is, hogy hallgattam rá.” Ez az élmény irányította először figyelmemet az álmokra, azok magyarázatára és jelentésükre életünkben. Minél komolyabban figyeltem rájuk, annál inkább hasznomra váltak. Ma már azt mondom, az álmok sokat segítenek, hogy jellemem gyenge pontjait kijavíthassam. Sőt, sokszor az álmok világítanak rá panaszaim okára is.

A lelki gyakorlatokon, hogy másokon segíteni tudjak, elkezdtem a résztvevőket álmaikról faggatni és leírtam magamnak azokat az elemeket, amelyek leggyakrabban fordultak elő az álmokban. Néhány ezek közül: hegyek, tengerek, völgyek, folyók, tavak, hajók, vonatok, robogók, repülők, vadállatok, csúszómászók stb.

Voltak persze olyan történések is, amelyekre sokan felfigyeltek álmukban: gyermeket szülni, a másik nemből valakivel együtt aludni, meghalni, nyilvános helyen valami rendelleneset elkövetni, vízbe ugrani, hajóval, busszal, vonattal utazni vagy kerékpározni, erdőn keresztül bolyongani vagy éppen elveszni a sűrűben, lekésni a vonatot, megszállottan keresni mások segítségét, veszélyes vadállatokkal találkozni, kiáltani, lélekszakadva rohanni, stb.

Miután az álmok leggyakrabban előforduló jelképei világossá lettek előttem, próbáltam az Úr segítségével azokat értelmezni, ami már sokkal nehezebb feladat volt. Dániel könyvében bukkantam rá az egyik igen fontos alapelvre: „Azt felelte erre Baltazár: Uram, bárcsak szólna az álom azoknak, akik gyűlölnék téged és jelentést azoknak, akik ellenségeid!” (Dán 4,16c) Innen indultam el és mások is megerősítettek ebben: az álomban minden arra a személyre vonatkozik, aki látja és sohasem másvalakire.

Íme, itt van néhány jelkép magyarázata, amelyeket már kezdetben megértettem:

- o Felmászni egy hegyre = haragom belső “hegyével” viaskodom, mások ellenszenvét próbálom legyőzni.
- o Békében úszkálni, nyugodtan kalimpálni = környezetemmel boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatomban.
- o Repülőn utazni = nincs sok kapcsolatomban a valósággal, vagy azokkal, akik a “földön vannak”, nem állok jóviszonyban.
- o Nyilvános helyen valami rendellenes elkövetni = mások előtt hibát követtem el és szeretném azt elrejtetni, eltusolni, sőt másokat hibáztatni, felelőssé tenni saját vétkemért.
- o A másik nemből valakivel együtt aludni = szeretném magamat és nézeteimet mással közölni, másrészt támogatásra és gyöngédségre van szükségem.

- o Megszállottan keresni = kétségbeesett helyzetben vagyok és segítségre van szükségem.
- o Nyilvános közlekedési eszközzel utazni = tudattalan világomban próbálok arra figyelni, mit mondanak mások rólam.
- o Kerékpározni = érintkezésben vagyok a környezetemmel és kezemben van a kontroll. Minden percben magállhatok és magam választott sebesség szerint haladhatok tovább.
- o Vonaton utazni = többféle dologban félelem tölt el.
- o Szülni = ismét gyermek vagyok.
- o Haláleset, temetés = valaki elment az életemből és új kezdet előtt állok.
- o Ismert és ismeretlen személyek és helyek = ezek saját személyiségünk ismert és ismeretlen jellemvonásait képviselik.

A fenti jelképek és azok értelmezése segíthet Önnek, hogy saját álmait megértse. Javaslom, ne csak mások élményeire és javaslatára támaszkodjék, hanem sokkal inkább az imáira és feltétlen bízzon abban, hogy az Úr megadja Önnek a megkülönböztetés Lelkét. Személyiségünk igen nagy része tudattalan világunkban van elrejtve – emlékeinkben és motivációinkban.



**Gyakorlat:** Írd le legutóbbi álmodat. Ayután vizsgálj meg az álom egyes mozzanatait. Engedd, hogy az álom úgy szóljon hozzád, mint egy személy és hagyd, hogy rólad beszéljen. Az álom minden egyes eleme belőled való, része személyiségednek. Figyeld meg, milyen új területet világít meg ez a fajta közlés. Végezd imádkozva, az Úr erejében ezt a gyakorlatot.

## **EGY ÁLOM, MELY NEGYVEN ÉVVEL KORÁBBAN TÖRTÉNTEKRE DERÍT FÉNYT**

Rose régóta szerette volna tudni, mi kényszeríti folyton arra, hogy folyton remegjen a feje. Alaposan megvizsgálták, de minden lelete negatív volt, sem testileg, sem idegileg nem találtak nála kóros elváltozást. Ennek ellenére minden maradt a régiben. Több, mint negyven éve mindent megpróbált, hogy meggyógyuljon, vagy legalább könnyebbé tehesse életét.

Amikor felkeresett, már nemigen reménykedett. Azt javasoltam, kérjen álmot az Úrtól.

Álmában egy öt év kárüli kislányt látott, aki sokat mulatott egy idős asszonyon, akinek állandóan remegett a feje.

Amikor elmesélte álmát, megkérdeztem tőle, előfordult-e hasonló az életében. Kissé elgondolkodott, majd azt mondta, igen. Emlékezett arra, hogy még egészen kicsi korában gyakran látott a templomban a szentmisén egy idős asszonyt. Arra is emlékezett, hogy sokszor utánozta őt, amint az a fejét egyik oldaláról a másikra forgatta. Rose igen elcsodálkozott azon, hogy álma életének olyan élményét hozta elő, amire korábban sohasem emlékezett. Minden esetre kezünkben volt a megoldás. Egy ideig együtt imádkoztunk és hálát adtunk az Úrnak, hogy az álommal segítségünkre volt. Majd arra kértem Rose-t, kérjen bocsánatot attól az idős asszonytól. Így imádkozott: „Néni, szeretném bocsánatodat kérni, amiért kinevettelek, holott beteg voltál. Nem voltam tudatában, mit teszek veled. Kérlek, bocsáss meg!” Amikor megkérdeztem, vajon milyen választ adna az idős asszony, Rose így felelt: „Rose, megbocsátom neked, amit tettél velem. Még nagyon kicsi voltál. Éppen ezért nem érthetted meg betegségemet. Megbántottál engem, mivel neveltél rajtam, de én megbocsátok neked.”

Kértem Jézust, hogy szentséges vérével mindkettőjüket mossa egészen tisztára, gyógyítsa meg őket ez a megbocsátás és tegye szabaddá őket e büntől és annak minden következményétől. Amíg mindez

lezajlott, Rose-nak abbamaradt a remegése és e kiengesztelődés óta sosem jött újra elő. Megvallotta azt is, hogy Istennel való kapcsolatában nagy felismerést jelentett számára, hogy az Úr még olyan kis hibájából is meg akarja gyógyítani, amit öt évesen követett el.

## ÁLMATLAN ÉJSZAKÁKTÓL EGY ÁLOM HOZ SZABADULÁST

Tom atya, amennyire vissza tudott emlékezni, sosem aludt jól éjszakánként. Többféle gyógyszerrel próbálkozott különösebb siker nélkül. Azt javasoltam, forduljon Istenhez és kérjen egy álmot az Úrtól. Még azon az éjszakán álmot látott. Másnap azért imádkoztunk, hogy helyesen értelmezhesse. Tom atya a következőket mesélte:

„Amikor édesanyám áldott állapotban volt velem, kígyómarásba halt bele bátyám, a huszonkét éves Jakob. Így történt: mérges kígyó kúszott be a lakásba és az alvó családtagok közé furakodott. Amikor Jakob alvás közben megfordult, megmarta őt. Néhány másodperc alatt meghalt. Ettől kezdve édesanyám minden neszre fölriadt éjszakánként. Szinte alig aludt, mert meg akarta védeni családját egy újabb tragédiától.”

Tom atya álma egy olyan eseményt idézett föl, amely akkor történt, amikor még anyja méhében élt. Csak később, gyermekként hallhatott róla részletesen anyjától. Most azonban benne a hallottak az átélt élményekkel együtt egységes történeté álltak össze. Megértette, hogy titokzatos módon az anyaméhben – születése előtt – rá is hatással volt az a félelem, amit édesanyja érzett alvása közben. Azután az is eszébe jutott, hogy kicsi korától kezdve ő is fölriadt, ha csak egy levél is lehullott a fáról és hosszú időn át nem tudott újra elaludni. Félelem kerítette hatalmába, amely elűzte szeméről az álmot. Végül az segített helyzetén, hogy szívből megbocsátott anyjának és tőle is bocsánatot kapott. A kiengesztelődés által megszabadult minden bilincsetől. Azon az éjszakán először életében olyan mélyen aludt, hogy másnap még a reggeliről is elkésett.



**Gyakorlat:** Írd le legutóbbi álmodat. Azután vizsgálj meg az álom egyes mozzanatait. Engedd, hogy az álom úgy szóljon hozzád, mint egy személy és hagyd, hogy rólad beszéljen. Az álom minden egyes eleme belőled való, része személyiségednek. Figyeld meg, milyen új területet világít meg ez a fajta közlés. Végezd imádkozva, az Úr erejében ezt a gyakorlatot.

**Ima:** Milyen csodálatos Mennyei Atyánk van nekünk! Álmainkon keresztül is szól hozzánk, hogy szabaddá tegyen minket, s így Isten gyermekeinek örömeiben és dicsőséges szabadságában éljünk.

## NEGYEDIK RÉSZ **SÉRÜLT EMBERI KAPCSOLATAINK MINT BETEGSÉGEK OKOZÓI**

Mr. Roy Smith bioenergetikustól hallottam egyszer előadást a negatív és pozitív érzésekről, amit ápolok és nővérek számára tartott egy kurzuson a Christian Counselling Centerben\*, Vellore-ban. Az ott hallottak igen elgondolkoztattak engem és sokat töprengtem rajtuk. Amikor hazatértem Patnába, emberi alakot rajzoltam. Egyik oldalán az általánosan ismert testi fájdalomközpontokat tüntettem fel, hat részre osztva fejtől a lábig, másik oldalra pedig azokat a mély negatív érzéseket és érzelmeket írtam föl, amelyek krónikus, lelki fájdalmaink okozói. A következő ábra annak eredménye, amit kórházi és bejáró betegeim vizsgálata is megerősített.

Különbséget kell tenni betegségek és olyan krónikus fájdalmak között, amelyek nem szűnnek meg az orvosi kezelés hatására. Tartós negatív érzések és a nem szűnő testi fájdalom arra utalhatnak, hogy szabadító imádságra van szükség.

*Testi fájdalmak és betegségek  
helye és tünetei*

*Érzelmi gyökerek*

1. Fej, szem, fül,  
melléküregek

2. Orr, száj, torok,  
nyak, hát, váll.

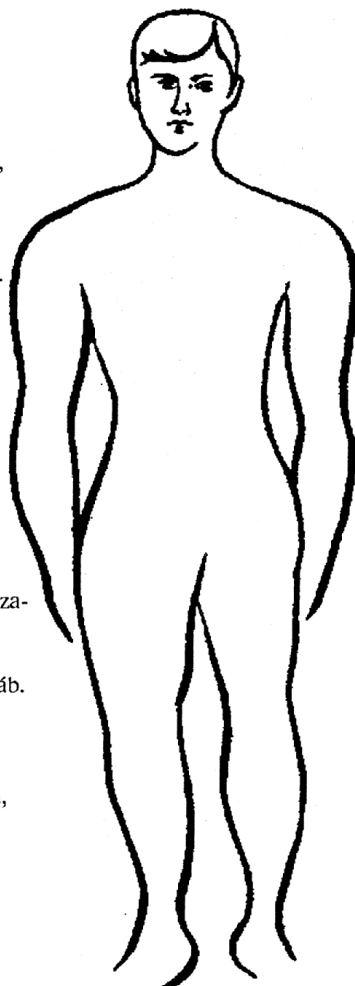
3. Szív, mell, tüdő.

4. Gyomor, bél,  
alsó hátrész  
(lumbágó).

5. Nemi szervek:  
fájdalom és duzzadás.

6. Csontok, térd, láb.

7. Allergia, asztma,  
cukorbetegség.



1. Ellenszenv, meg nem  
bocsátás, bűn, kétely,  
félelem, aggodalom.

2. Ellenségesség, negatív  
hozzáállás, óvatosság,  
elutasítás érzése.

3. Irigység, kétségbeesés,  
el nem fogadás érzése,  
bátortalanság, kisebb-  
rendűség érzése, aggó-  
dás, félelem, harag,  
ellenségeskedés.

4. Könnyek, szenvedés, el-  
fojtott félelmek, elnyo-  
mott kéréshetetlenség.

5. Szexuális kényszerek,  
feszültség.

6. Bizonytalanság, félelem  
és az állhatatlanság ér-  
zése.

7. Olyan munka végzése,  
amit vagy nem akarunk,  
vagy nem szeretünk al-  
lergiát, asztmát, cukor-  
betegséget okozhat.

\* Keresztény Tanácsadó (egészségügyi továbbképző) Központ.

Azt javaslom, a közölt ábrát elsősorban önmaguk számára használják és csak azután ajánlják másoknak, ha azok nyitottak erre. Mindenki, aki átélt valamilyen betegséget, fogékonyá válik mások szenvedése iránt. Minél több tapasztalatot szerzünk a keresztény értelemben felfogott szenvedésről, annál inkább lehetünk eszközök társaink és az Úr számára.

Amikor Istennel és felebarátainkkal való kapcsolatunk sérelmet szenved, vagy azt tartós feszültségnek tesszük ki, mindig adódnak betegségek. Sok családban, ha a kapcsolatok megsérülnek, nyíltan beszélnek erről és ki is engesztelődnek egymással. Ma azonban igen sokan vannak olyanok, akiknek „nincs idejük” beszélni a felmerült problémákról és inkább orvoshoz mennek, hogy fájdalmaikra gyógyírt leljenek. Úgy gondolják, egyszerűbb pénzt kiadni, mintsem helyrehozni a jó viszonyt. Az eredmény nemcsak az, hogy a családtagok a békét és az egészséget illetően ámtíják egymást, hanem közben a társadalom is megmételveződik. Pál apostol így ír a Zsid 12,14-15-ben:

*„Békkességre törekedjétek mindenkivel és megszentelődésre, mert e nélkül senki sem fogja meglátni az Istent. Ügyeljétek arra, senki se hanyagolja el Isten kegyelmét, nehogy a keserűségnek valamilyen hajtása felnövekedve zavart okozzon és így sokan megfertőződjenek.”*

Engedjék meg, hogy néhány példával igazolhassam, a megsérült emberi kapcsolatok nemcsak a köztünk lévő távolságot növelik, hanem gyakran fizikai fájdalmat is okoznak.

Korábban már említettem, hogy születésem előtt édesanyám fiúgyermeket szeretett volna és helyette lánya született. „Belső kazettámra” olyan dolgot vettem fel, ami a valóságban is lejátszódott: elutasítást. E kazettát mélyen elraktározta belső világom, mint egy komputer. Csak évekkel később döbbsentem rá, hogy mindent, ami személyem iránti elutasításnak látszott, erre a kazettára vette fel az emlékezetem. (Milyen csodálatos hatalma ez az emlékezésnek!) Amikor kiengesztelődtem anyámmal: feltétel nélkül megbocsátottam neki és megkaptam az ő bocsánatát, már könnyű volt másokkal is kiengesztelődnöm, mert ezek az emlékeim olyanok voltak, mint a kazetta, melyre egymás után veszi fel az ember a műsort. Amikor valakitől elutasítást tapasztaltam, rögtön megfájdult a vállam. Mire kialakult az előző ábra, már tudtam is betegségem okát. Kértem az Urat, gyógyítsa meg testem e részét, miközben kiengesztelődtem mindenkivel, akitől elutasításban volt részem. A gyógyulás Krisztus szentséges Vére által történt, amely minden fájdalmat lemos és amely az én sebeimet és szorongásomat is elvette. Amikor elmúlt minden fájdalmam, megköszöntem az Úrnak. Így értettem meg újból, hogy az Úr azt akarja, boldog legyek.

A másik példa a bal lábam sarkában érzett, hosszú időn át tartó fájdalom. Először arra gondoltam, bizonyára a csontjaim torzultak el. Próbálkoztam orvosi kezeléssel, szandáljaim cseréivel, de semmi sem enyhítette a fájdalmakat. Csak később jöttem rá valódi okára:

Mindennap az oktatás befejeztével aggódni kezdtem picinyke gyermekeimért, vajon útközben hazafelé nem tűnnek-e el, vagy nem üti-e el őket egy gyorsan száguldó jármű. Amikor megszólalt a telefon, első gondolatom az volt, bizonyára olyan hírral keresnek, hogy a rám bízott gyermekek közül a Montessori-intézetből valaki eltűnt, megsebesült, vagy éppen elgázoltak valakit. (Akkoriban mintegy 500 három és öt év közötti gyermek volt gondjaimra bízva.) Ebben az időben éreztem fájdalmat a sarkamban. Amikor a testi fájdalmak és azok érzelmi okai közötti összefüggésre rájöttem, megértettem, azért félek, mert nem vagyok biztos tanítványaim biztonságában. Ráadásul biztonságuk nem tőlem függött. Gyermekeim ugyanabban az időben jöttek ki az óvodából, mint a nagyobbak. És ez még fokozta félelmemet. Elhatároztam, tanítványaimat öt perccel korábban engedem el az iskolából, hogy a nagyobb gyerekek rohama elől biztonságban legyenek. Ez az egyszerű elhatározás és annak felismerése, hogy összefüggés van fájdalmaim és a gyermekeim biztonsága miatt érzett aggodalom között, elég volt: a fájdalom megszűnt. Bal lábamban a fájdalom úgy működött, mint egy barométer. Akkor kezdtem érezni, ha félelem fogott el, hogy pl. lekésem a vonatot. Ma már ismerem az okát, és könnyen úrrá tudok lenni rajta: kérem az Urat, érintse meg tudatalatti világomat – emlékeim kazettáját. Ha szükséges, készen állok a megbocsátásra és elfogadom a megbocsátást, és arra kérem Öt, gyógyítson meg. És ő meg is teszi. Dicsőség és áldás érte!



## **ELSŐ TERÜLET: A FEJ, A SZEMEK ÉS A FÜLEK FÁJDALMA**

Az ábra első részterületén mindjárt négy olyan gyakran előforduló negatív érzést találunk, amelyek sűrűn vezetnek fájdalomhoz: félelem, kétely, bűn és ellenszenv. Ha valaki felkeres, és arról panaszkodik, hogy régóta fájdalmat érez szemében, fülében, vagy hogy iszonyú fejfájás kínozza, és nem múlik el, két kérdést teszek fel neki: „Mikor kezdte a fájdalmat érezni?” és „Mi történt vele akkor, amikor a fájdalom először jelentkezett?”

Engedjék meg, hogy egy megtörtént példával világítsam meg. Abdul, egy tizenegy éves fiúcska, már öt napja feküdt magas lázzal és erős fejfájással. Az orvos mindent megtett azért, hogy a lázát levigye, de nem járt sikerrel. Két másik orvos tanácsát is kikérte, de azok sem tudtak segíteni. Az ábrából kiindulva megkérdeztem Abdult, érez-e félelmet magában valamitől. Igent mondott. Majd megkérdeztem, vétkesnek érzi-e magát valamiért. Ismét bólintott. Amikor megtudtam, hogy fájdalmai négy vagy öt nappal ezelőtt kezdődtek el, megkérdeztem, mi történt akkor vele. Mesélni kezdett:

„Dolgozatot írtam az iskolában és szerettem volna jó jegyet kapni. Ezért puskáztam. A tanárnő nem vette észre, mégis attól félttem, rájön, ha kijavítja, mert nem volt egyetlen hiba sem benne. És ez a gondolat azóta sem hagy nyugodni. Otthon nem árultam el anyámnak sem. Amikor valami finomságot rakott elé, hányanom kellett. Majd jött a láz, a fejfájás és tart ma is.”

Megkérdeztem a fiút, hajlandó-e olyasmit tenni velem, ami segíti őt, hogy meggyógyuljon. Beleegyezett. Azt mondtam neki, csukja be a szemét és képzelje el a tanárnőt, amint előtte ül. Majd arra kértem, ismétlje el utánam az alábbi mondatokat:

„Tanárnő! Sajnálom, hogy becsaptam önt. Sajnálom, hogy felbosszantottam és megszorítottam önt dolgozatírás közben, mert kiírtam a könyvből a kérdésre a választ. Kérem, bocsásson meg nekem.”

Majd azt mondtam neki: képzelj el, hogy a tanárnő mindezt hallotta és így válaszol neked:

„Abdul, megbocsátok neked, mert nem tudtad egészen, mit teszel. Ma megadom neked a lehetőséget, hogy megszabadulj vétkedtől és a félelemtől és elfogadjak olyannak, amilyen vagy.”

Miután Abdul mindezt megtette, sokkal jobban érezte magát. Kérte a szüleit, akik végig jelen voltak, tegyék kezüket gyöngéden a fejére annak jeléül, hogy egészen elfogadják. Észrevettem, Abdul nyakában egy amulett függ, hogy megvédje őt a gonosz szellemektől. (Az édesanya felkeresett valakit és kérte, hogy segítsen a fián. Tőle kapta az amulettet azzal a szigorú meghagyással, hogy a fiúnak állandóan hordania kell.) Kértem az édesanyát, vegye le a fia nyakából, mert csak akadályozza az ima és a gyógyítás sikerét. Miután eltették, imádkoztam a gyógyulásért Jézus nevében. A fiú megszabadult gyötrelmeitől és ezen a napon először ivott valamit: egy pohár tejet, úgy, hogy minden nehézség nélkül megmaradt a gyomrában. Abdul nagyon boldog volt, mert Jézus maga vette el tőle bűneit.

## **MÁSODIK TERÜLET: FÁJDALMAK AZ ORRBAN, A SZÁJBAN, A TOROKBAN, A NYAKON, A HÁTON ÉS A VÁLLON**

Ha elutasításra, ellenséges érzületre ugyanazzal válaszolunk és tudatosan, vagy öntudattalanul azt tápláljuk, ha egymás iránt mély negatív érzéssel vagyunk, és nem beszéljük ki őszintén egymás között problémáinkat, akkor érzéseink egyre nagyobb nyomást gyakorolnak ránk, mint forrásban lévő must a lezárt palackban. Gyakran előfordul ilyenkor, hogy a test gyengélkedés és rosszullet formájában éppen az orrban, a szájbán, a torokban, a nyakon és a háton fejezi azt ki, amit a száj elhallgat.

Ha a beteg ezen a területen panaszkodik fájdalomról, nehézségről, a városi ember számára az első, hogy orvoshoz forduljon. És a szakembereknek valóban érzékük van hozzá, hogy az okokat és azok hatását tudományosan feltárják. A modernizáció során azonban egyre inkább elveszítjük a titok iránti érzékünket, aziránt, amit nem lehet mérni vagy kimutatni műszerekkel. Ha figyelembe vesszük az ember hármass felépítését: a test, a lélek és a szellem kapcsolatát – mindhárom szorosan kötődik egymáshoz,

mégis mindegyik önálló egész – mindjárt megértjük, mennyire elhibázott próbálkozás az olyan gyógyszeres kezelés, amely kizárólag a testre, vagy a testre és a lélekre van tekintettel, míg a szellemet teljesen elhanyagolja. A Szentírás az ember szellemét gyakran a „szív” szóval adja vissza. Ez a szó héberül és angolul (magyarul is) egészen mást jelent. A Biblia használatában a „szív” a belső személyt, a belső létezőt, az ember magatartását és motivációit, a gondolkodásmódot és a szeretet erejét jelenti.

*„Ez lesz a szövetség, amelyet Izrael házával kötök azok után a napok után – mondja az Úr - a – törvényemet a bensejükbe adom, és a szívükbe írom” (Jer 31,33).*

*„Ám az Úr azt mondta Sámuelnek: ...Én nem aszerint ítélek, amire az ember néz: az ember ugyanis azt nézi, ami látszik, az Úr azonban a szívet tekinti” (1 Sám 16,17).*

*„Új szívet adok nektek és új lelket adok belétek. Elveszem testetekből a kőszívet és hússzívet adok nektek.” (Ez 36,26)*

Ha Jézus az Úr és az Ő Lelke/Szelleme<sup>2</sup> a szívemben lakozik, béke és világosság van benne. Ha azonban rossz szokásaimmal elfordulok Krisztustól, a sötétség felé fordulok. Hogy újra eljuthassak a fényre, meg kell térnem, szabadon és örömmel vissza kell fordulnom, bánatot kell felindítani magamban és kegyelme segítségével meg kell változtatni a szívemet. A gyógyulásért mondott imának az egész embert figyelembe kell vennie: a testet, a lelket és a szellemet egyaránt. A testi panaszokért legalább kilencven százalékban az érzések, az érzelem és a szív magatartása a felelős.

E második területről példaként legszívesebben a tartós nyaki fájdalmat említem. Az orvosok ilyenkor nyakmerevítő gallért írnak elő, hogy csökkentsék a feszültséget és a panaszokat. Tapasztalatom szerint azonban legtöbbször nem gallérra vagy fájdalomcsillapítóra van szükség, hanem a szív megbocsátására.

*„A békesség Istene szenteljen meg titeket mindenben és egész lelki valótok, mind a lelketek, mind a testetek maradjon feddhetetlen Urunk, Jézus Krisztus eljövételére” (1Tessz 5,23).*

### **HARMADIK TERÜLET: SZÍV, MELL ÉS TÜDŐ BÁNTALMAK**

Az emberi test e harmadik területének betegségeinél érzelmi okokként az el nem fogadás, az elcsüggedés, a kétségbeesés, a szenvedés, a harag, a kisebbségi érzés és a félelem húzódik meg. Az asztmát gyakran a közeli rokonoknak és barátoknak a beteggel szembeni elutasítása váltja ki. Elszigetelődésükben és magányukban az asztmások lihegve, zihálva panaszkodnak. Nincs szükség különösebb fantáziára ahhoz, hogy e levegő utáni kétségbeesett kapkodásból azt olvassuk ki: „Fogadj el végre engem!” A betegséget kísérő tünetek csak erősödnek, ha a beteg a segítség keresése közben meg nem értésre talál, mivel az elutasítottság érzése is növekszik benne. Szükséges tehát ilyenkor kiengesztelődni mindazokkal, akik a betegben az elutasítás érzését okozták.

A szív problémáit, a vérnyomás rendellenességeit és a mellkas fájdalmait leggyakrabban a fent megnevezett érzések okozzák. Kialakulásukban gyakran több évvel korábbi élmények játszanak szerepet. Igen nagy türelemre és empátiára van szükség, ha gyógyulásért imádkozunk.

### **NEGYEDIK ÉS ÖTÖDIK TERÜLET: GYOMOR, BÉL ÉS NEMI SZERVEK BETEGSÉGEI**

Elfojtott szomorúság, félelem és ki nem engeztelődés drámai módon hat az emésztő- és nemi szervekre. Jellemző példa egy évvel ezelőtt történt eset, amikor még az egészségügyben dolgoztam. Egy orvosnő jött oda hozzánk és kérte imáinkat. Harminc éve csomót érez a rekeszizmában, amely

---

<sup>2</sup> A vallási szóhasználat a magyarban nem tesz különbséget Szellem és Lélek között, az angol igen: Soul és Spirit.

nemrégiben kellemetlenkedni kezdett. Miután megengedte, arról faggattuk, mi történt harminc évvel korábban. Az alábbiakat mesélte:

Ötéves korában, harmincnégy évvel ezelőtt, meghalt az édesanyja. Ahelyett, hogy beszéltek volna anyja haláláról, nagybátyja azzal áltatta, édesanyja súlyos fertőző betegséggel fekszik a kórházban és senki sem látogathatja meg őt. Ez a hazugság nyolc éven át tartott. Tizenhárom éves fejjel egyedül ment el a kórházba, hogy meglátogassa édesanyját. Amikor nem talált rá, a nyilvántartóban érdeklődött utána. Ott elmondták, hogy valóban volt egy betegük nyolc évvel ezelőtt, akire a kislány leírása és a neve illik, de még akkor meghalt. A kislány senkinek sem beszélt felfedezéséről. Röviddel később csomót érzett a rekeszizmában, ami azóta is megvan.

Az orvosnő lenyelte csalódását és harminc éven át magába fojtotta. Nagybátyjára, aki becsapta, csak haraggal tudott gondolni. Akkoriban több csoportterápiás beszélgetést is rendeztünk, amelyekre meghívtuk az orvosnőt is. Arra kértük, képzelje maga elé az édesanyját és mondjon ki minden érzést őszintén, ami elvesztésével kapcsolatosan benne él. Majd bátorítottuk, emlékei alapján mondja el, mit mondana édesanyja, ha lánya csalódásáról hallott volna. Talán szükségtelen említenem, a doktornő sírásra fakadt és ezek a könnyek jótékony hatással voltak rá. Harminc éve visszatartott szomorúságtól szabadult meg. Amikor a rekeszizmán található csomó iránt érdeklődtünk, azt válaszolta, már nincs ott, eltűnt. A nagybátyjával való kiengesztelődés meggyógyította őt hosszú éveken át elfojtott csalódásából.

Rosszindulatú fekélyek, idegi eredetű betegségek, a vizelet megtartásával kapcsolatos problémák, gyomorfájdalmak gyógyítása lehetőség szerint orvosi kezelést, esetleg műtétet igényel. Kutatni kell azonban azok kiváltó okait is, különben a betegség kiújul, sőt komolyabb formában tér vissza. A fájdalmas és szabálytalan vérzés néha a menstruálás kezdetére megy vissza, amikor a kislánynak egyedül, az egészségre mit sem tudva kellett megbirkóznia testének érésével. Ha nem készítették fel erre, mély, traumatikus élménye marad a természetes folyamat. A közben kialakuló félelem és szorongás éveken át fejtheti ki hatását, amíg a belső, lelki sebek be nem gyógyulnak.

Szexuális visszaélések az idősebb korosztály részéről a fiatal áldozatokban sokféle lelki problémát okoznak, amelyek mélyén elnyomott bűntudat, szomorúság és elutasítás érzése húzódik meg. Az abortuszok száma sajnos emelkedik. Az édesanyjakra gyakorolt hatását lehetetlen pár sorban leírni. Gyónja meg bűnét, majd vezeklésként támogasson egy szegény családot egyik gyermekének felnevelésében. Azokból a lelki sérülésekből, amelyeket lányok és fiatal asszonyok élnek át erőszak, szexuális visszaélés és hasonló helyzetekben, a bánat és keserűség egész hegyét lehetne összehordani. A terápiát vezetőnek először azt kell türelmesen megkönnyítenie, hogy a beteg a történekről tudjon beszélni. Ha ez sikerül, már ennek is hallatlan gyógyító ereje van. Ha pedig mindent sikerült kibeszélnie magából, még mindig ott marad a megbocsátás. Ez az áldozat számára olyan erő, amelynek sokan nincsenek tudatában. „*Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok bűneiket, bocsánatot nyernek, akinek pedig megtartjátok, azok bűnei megmaradnak.*” (Jn 20,23) Az Úr a bűnbánat szentségében az Ő saját bűnbocsátó hatalmát ajándékozta egyháza szolgálati papságának, de a kiengesztelődésnek a gyónáson túlmenően is jelentős alkalmazási területei vannak. Az Úr imájában azt imádkozzuk, hogy minden kereszténynek kötelessége megbocsátani, ahogyan Isten is megbocsát nekünk. A szexuális visszaélések áldozatainak gyógyításában a megbocsátás erejének hallatlan nagy szerepe van.

## **HATODIK TERÜLET: LÁBSZÁR-, TÉRD-, BOKA- ÉS LÁBFEJFÁJDALMAK**

Bizonytalanság és ingadozás testünk azon tagjaiban jelentkezik, amelyek az állással és a járással vannak összefüggésben. Vajon mi rejlik fájdalmaink, érzelmi feszültségünk és aggályosságunk mögött? E fejezet elején már írtam erről a bal sarkamban érzett fájdalom kapcsán.

A teljes gyógyulás csak akkor lehetséges, ha a problémát mind szellemi, mind pszichikai és testi összefüggésében - azaz pneuma-pszichoszomatikus módon közelítjük meg. Mindhárom kölcsönösen hat egymásra. Ha a szellemet vagy a szívet megszabadítjuk béklyóitól a kiengesztelődés által, a lélek és a test

is békét és örömet tapasztal meg. Ha szellemünk elkeseredett, testünkben a kéz ökölbe szorul, az izmok megfeszülnek, hangunk erőltetetté válik és szavaink lázadó gondolatainkat tükrözik vissza. Minél kevésbé vagyunk tudatában erős érzéseinknek és felindultságunknak, annál inkább számíthatunk betegség kialakulására. Ha valami elkerüli figyelmünket, ha egy eseményt elfelejtünk, az általa okozott sérelmet nem lehet meggyógyítani. Ezért kell a belső gyógyításnál fokozottan ügyelni arra, hogy rég történt emlékeinket előhívjuk, kibeszéljük. Amikor valami tudatossá válik, már azt tudjuk tenni vele, ami az Úr szándékának is megfelel. Mennyi sérülést meg lehetne akadályozni, ha e belső összefüggéseknek tudatában lennénk. *„Mert én ismerem a gondolatokat, amelyeket gondolkodok rólatok - mondja az Úr: - békeségre és nem veszedelemre vonatkozó gondolatokat, hogyjövőt és reményt adjak nektek”* (Jer 29,11). A béke megteremtése a lélek-szellem-test viszonylatában éppen ezért a boldogság és egészség megőrzését szolgálja. Ha hiányzik, jelzi a veszélyt, éppen ezért az okokat kell keresnünk és azokat eltávolítanunk.

## HETEDIK TERÜLET

Olyan munka végzése, amit nem szeretünk csinálni, vagy akaratunkkal ellenkezik - allergiát, asztmát, cukorbetegséget idézhet elő.

### BALESETEK

Balesetek hat különféle ok miatt történhetnek életünkben:

1. Figyelmetlenségből.
2. Isten azt szeretné, ha közelebb kerülnénk hozzá és mint az Ő családja, tőle függenénk.
3. Amikor a baleset bekövetkezett, valószínűleg negatív érzéseink, sérüléseink voltak.
4. Utazás előtt nem ajánlottuk magunkat az Úrnak.
5. Isten lehetőséget ad, hogy alázatosak legyünk.
6. Isten előrelátó gondoskodása, amit ha hálásan fogadunk, akkor gondviselése fog megnyilvánulni az életünkben.

1. Kevin alkoholista volt. Ittasan vezette autóját és balesetet szenvedett. Amikor a családja minderről tudomást szerzett, nagyon megdöbbsent és Istent okolta a történetekért. Az orvosok minden reményt feladtak, és elmondták mind a szülőknek, mind a családnak, nem adnak sok esélyt a fiatalember felépüléséhez. A család felkeresett egy imacsoportot és kérte imáikat abban a reményben, hogy Kevin meggyógyul. Kevin azonban meghalt. Családja csak ekkor ébredt annak tudatára, hogy családtagjuk alkoholizmusa miatt történt a baleset. Felesége volt az első, aki így reagált erre: „Isten magához vette, mielőtt még más szerencsétlenséget is okozott volna, különösen a gyermekeinek.”

2. A szülők nemigen beszélgettek egymással. A legidősebb fiú, aki nehezen jött ki az apjával, egyszer csak autóba ült és anélkül, hogy valakinek szólt volna, elment. Amikor a szülők értesültek fiuk balesetéről, hosszú idő óta először kezdtek beszélni egymással, most épp arról, hogyan segíthetnének a fiúkon. Még rokonaik segítségét is kérték, de azok csak igen vonakodva szánták rá magukat, ismerve folytonos veszekedésüket. A végén mégis eljöttek, sőt, a szomszédok is. Sokat imádkoztak, vért is adtak és mindent megtettek azért, hogy megmentsék a fiút. Ekkor döbbsentek rá, hogy az Úr a baleset által az egész családot összehozta, hogy egymást jobban megismerjék és szeressék. Így működik az Úr, a maga módján. Olyan dolgokat tesz, ami a legjobban szolgálja javunkat. Lapozzák fel a Szentírásból a Róm 8,28 és a Zsolt 27,4 versét. A szülők imádkoztak azért, hogy jobban kijöjjenek egymással. Ez a történet nagyszerű példája annak, hogy Isten éppen ezzel a balesettel hallgatta meg imáikat és megmentette a fiút is.

3. Susan mamája (Martha) kiesett az ágyból és eltörte a kezét. Elvitték a kórházba, ahol orvosilag jól ellátták: orvosságot kapott és a kezét három hétre begipszelték. Martha egész idő alatt igen haragudott Susanra. Olyannyira keserű és mérges volt, hogy a keze sem gyógyult. Gyulladásba jött, az orvosok pedig nem találták az okát, miért nem gyógyul már. Egyik nap a plébánosom arra kért, menjek el Marthához és imádkozzam érte. Meglátogattam tehát a kórházban. Ekkor Martha elkezdett keserűen panaszkodni Susanra. Elmondta, mindent megtett Susan fölneveléséért, hogy Angliába mehessen és így jobb jövője legyen. Elmondta azt is, hogy Susantól már régóta nem kapott egy fillért sem, pedig nagyon számított rá. Imádkoztam érte és megtanítottam a megbocsátásra, *a háromlépés-terápiára*:

**a.** Martha Susant bemutatta Jézusnak és őszintén elmondta, mennyire haragszik azért, amiért nem írt neki és nem küldött pénzt sem haza. Pedig, mint édesanyja, igen sokat megtett érte. Hogy feledkezhetett meg róla, amikor olyan sokáig tőle függött a sorsa? Befejezésül azt mondta:

„Susan, megbocsátom neked, amit velem tettél, hiszen nem tudtam, hogy mi történt veled.”

**b.** Susan azt mondta édesanyjának: „Mami, beteg voltam és két hónapig még dolgozni sem tudtam. Persze nem kaptam fizetést és a pénzem is elfogyott. Nem írhattam, mert fáj a kezem. Nem akartam elmondani, nehogy még több gondod legyen velem. Tudom, te olyan ember vagy, aki közel áll Istenhez és érzem azt is, hogy felismered, Isten gondoskodik rólad és minden gondodat rá hagy-hatod. Kérlek, bocsáss meg nekem, amiért nem küldtem neked pénzt, mint korábban. Kérem Jézust, téged is, engem is Szentséges Vérével mosson tisztára és szabadítson meg minket.”

**c.** Martha is kérte Jézust, hogy mindkettőjüket Szentséges Vérével mossa le és szabadítsa meg. A sátánnak, a minden gyűlölet atyjának pedig megparancsolta, hagyja el őket Jézus nevében és soha ne térjen vissza. Miután a megbocsátás-terápiát két vagy három alkalommal megismételte, elmúlt kezéből a fájdalom és meggyógyult.

4. Mielőtt kirándulni megyünk, szokás szerint mindent bepakolunk és összekészítünk, ami egy piknikhez szükséges. John, Peter és a családjuk szeretett volna kirándulni egyet. Minden szükséges dolgot összecsomagoltak és boldogan indultak útnak. Az autóban vidáman beszélgettek a régmúlt iskolai időkről, az osztálytársakról és így tovább. Hirtelen nagy csattanást hallottak és nem tudták, mi történt. Az autó felborult, de nekik, Istennek hála, hajuk szála sem görbült meg. John felesége mindezt felismerve így szólt: Ha imádkoztunk volna Istenhez oltalomért és kértük volna, adjon nekünk szerencsés utat, mindez nem történt volna meg. De Istennek hála, ép bőrrel megúsztuk, bár barátunk, Paul és családja, akiknek autójával összeütköztünk, kar- és láb-törésekkel élte túl a balesetet. A jövőben, mielőtt elhagyjuk a házat és az autóban is, imádkozni fogunk.

5. Tony atya igen elfoglalt ember volt. Szinte semmire nem jutott ideje, még magára sem. Minden idejét templomára áldozta és keményen dolgozott. Nem engedett magának még kis pihenést sem. Annyira rabja volt a megfeszített munkának, hogy nem ügyelt vérnyomására, cukrára sem. Azt gondolta magáról, ő pótolhatatlan és ha világiak kérdezték, segíthetnének-e, mindig elutasította őket. Egyik nap erősen esett az eső, ő megcsúszott, az ajtónak esett és eltörte a kezét. Mindez igen lesújtotta őt, mert úgy vélte, egész életét az Úrnak szentelte. Most azonban rá kellett jönnie, hogy saját akarata szerint élt, míg Istennek más tervei voltak vele. Amikor mindez világossá lett előtte, azonnal készen állt Isten akaratát elfogadni és számos feladattal bízott meg világiakat is, akikkel harmonikusan együtt tudott dolgozni. Az egyházközség tagjai is elégedettek voltak munkájukkal. Tony atya is boldog volt, hogy az Úr ráébresztette, mit jelent alázatosnak lenni és arra is, hogy senki sem nélkülözhetetlen. Isten lehetőséget adott arra, hogy világiak is kivegyék részüket az Ő művében.

6. Amikor Hyderabadból Cochin felé utaztam, a hatodik kocsiban kaptam helyet. Este 11 óra körül kisiklott a vonat. Az első öt vagon letért a sínről és oldalra fordult. Imádkozni kezdtem az Úrhoz, hogy őrizzen meg mindannyiunkat a balesettől. 11.10-kor szóltak, hogy a vonat kocsijai nem borultak fel. Amikor kinéztem, azt is láthattam, hogy az első osztályú kocsik bár félredőlt, mégsem sérült meg senki. Mindannyian imádkozni kezdtünk. Kértem az Urat, segítsen a célállomásra időben eljutni, mert másnap

lelkigyakorlatot kellett tartanom. Az Úr meghallgatta imánkat, mert hat új vagont hoztak Vijaywada-ból, amelyeket a sínen maradt hatodikhoz kapcsoltak és így folytathattuk az utunkat. Szívem mélyéből hálás voltam az Úrnak, hogy mindannyiunkat megmentett egy balesettől és a lelkigyakorlatos házhoz időben eljuthattunk. Itt értettem meg, hogy az Úr e helyzetben gondviselő szeretetével őrzött meg minket és gondviseléséért egész életemben hálás vagyok.

## **MINDEN TERÜLETRE SZÜKSÉGES: A SZABADÍTÓ IMA**

*„Azután Jézus felállt és a zsinagógából Simon házába ment. Simon anyósának magas láza volt. Kérték őt az érdekében. Ő pedig odaállt mellé, parancsolt a láznak, mire az elhagyta őt. Az asszony mindjárt fölkel és szolgált nekik.” (Lk 4,38-39)*

Amikor gyógyulásért imádkozunk, szabadító imádságot mondunk. Milyen ima ez és miért használjuk? Olyan ima, amelyet Jézus, az Úr nevében és erejében mondunk. Megparancsoljuk minden gonosz erőnek, hogy: 1. hagyja el azt a személyt, akiért imádkozunk; 2. Krisztus ereje kötözze meg minden hatalmát; 3. és soha ne térjen vissza. Amikor szabadításért imádkozunk, rendszerint szentelt tárgyakat használunk: keresztet, szentelt vizet, sőt és olajat. Ezek a gyógyító eszközök a segítség forrásai és konkrétan emlékeztetnek Jézus húsvéti titkára; minden gonosz erő (bűn, sátán, betegség, halál) feletti győzelemre, arra, hogy Ő teljes szabadságot és szentséget ajándékozzon. A gyógyulásért való ima igazolja a bűn titkát és azt, mennyire sérülékenyek vagyunk földi zarándoklásunk alatt a gonosz támadásaival szemben. Pál óva inti az efezusiakat: *„Ha haragszotok is, ne vétkezzetek, a nap ne nyugodjék le haragotok fölött és ne adjatok helyet az ördögnek”* (Ef 4,26-27). Másik helyen a kiengesztelődés szükségességéről beszél: *„Akinak pedig ti megbocsátotok valamit, annak én is megbocsátok, mert én is, amikor megbocsátottam, ha volt mit megbocsátanom, azt értetek tettem Krisztus színe előtt, hogy be ne hálózzon minket a sátán, mert nem ismeretlenek előttünk az ő szándékai.”* (2Kor 2,10-11).

Amikor egy beteg érdekében szabadulásért imádkozunk, segíthet, ha egy keresztet a fájó helyre fektetünk. A tapasztalat azt mutatja, a gyógyulás gyorsabban megtörténik, ha hittel használjuk a keresztet. Ha például egy beteg szemű emberért imádkozunk és feszületet helyezünk az egyik szeme fölé, akkor ez a szeme hamarabb fog gyógyulni, mint az a szeme, amelyet nem érintettünk meg a feszülettel. Ezt nem mágikus értelemben mondom, hanem az Úrtól való üzenet ez számomra gyógyító szolgálatomhoz: használj a feszületet hódolattal és hittel, mert az ráirányítja a figyelmet a megfeszített és feltámadt Úrra, aki minden gyógyítás véghezvivője.

A szentelt olaj, szentelt só és a szentelt víz további segítői a gyógyulásnak. Itt is szükséges, hogy az egyszerű emberek értésére adjuk, hogy nem valami varázslatról van szó, hanem mi most az Úr Jézust imában kérjük, hogy ezeken a szentelményeken keresztül Ő érintse meg azt a fájó testrészt, amit szentelt olajjal megkenünk, vagy szentelt vízzel meghintünk. (Mind a szentelt olajba, mind a szentelt vízbe tegyünk kevés megáldott sót.)

A szabadító imát ne csak egyszer mondjuk el, hanem bizalommal újra és újra. Jézus nevének ismétlése igen sokat segíthet, hiszen a Biblia is azt tanítja: *„Tegyetek mindent Jézus nevében!”* (Kol 3,17)

## **ÖTÖDIK RÉSZ ISTEN SZAVA KÉTÉLŰ KARD**

*„Mert Isten szava eleven és hatékony, áthatóbb minden kétélű kardnál, behatol az értelennek és a léleknek, az ízeknek és velőknek elágazásaihoz és megítéli a szív gondolatait és szándékait. Semmiféle teremtmény nem láthatatlan a színe előtt, sőt, minden mezítelen és nyitott annak a szeme előtt, akinek elszámolással tartozunk.”* (Zsid 4,12-13)

Amikor először használtam a Szentírást gyógyító szolgálatomban, azért tettem, hogy eligazítást és világos vezetést kaphassak. Nem tudtam, mit kell tennem az illető személlyel, egyáltalán mit mondjak neki,

amikor beszámol fájdalmairól. És én nem vagyok tisztában azzal, mi húzódik meg a dolgok mélyén. Az Úr válaszolt a Szentlélek vezetését kérő imámra és mindig megsegített a tanácsadó beszélgetéseken, ha elakadtam vagy kiindulóponttra volt szükségem, hogy a másik szenvedésének gyökerére rátaláljak. Néha a beteg helyett imádkoztam az Úrhoz és mondtam: „Szólj hozzám, Uram!”

Amikor a Szentlélekhez imádkozom, fellapozom az ó- vagy az újszövetségi Szentírás egyik oldalát és arra kérem a beteget, aki tanácsomat kéri, olvassa el azt a részt és mondja el, mit jelent számára ott az Úr szava. Többször használtam illusztrált Biblia képeket is a hozzátartozó versekkel együtt. Az Isten szavának ez az audiovizuális használata gyakran világított rá a betegnél problémája gyökerére. Engedjék meg, hogy ezt öt példával szemléltethessem.

### **ELSŐ PÉLDA: ÁLMATLAN ÉJSZAKÁK ÉS EZEKIEL**

Egyik nővér felkeresett, imádkozzam érte, hogy az éjszakát újra átalhassa. Kilenc éve ugyanis nagyon keveset alszik. Beszélt már pszichiáterekkel, pszichoterapeutákkal és klinikai pszichológusokkal, de a problémáján nem tudtak segíteni. Történetét megismerendő olyan kérdést tettem fel neki, amit korábban már sokszor megkérdeztek tőle. Kétségbeesetten mondta: „Beteg vagyok és nem akarok többé ezekre a kérdésekre válaszolni.” Ezért aztán az Úr egy szaváért imádkoztunk. A képes Bibliát Ezekiel 17. fejezeténél nyitottuk ki. A 20. verset illusztrálták. A kép olyan valakit ábrázolt, aki egy nagy hálóba gabalyodott bele. A szöveg pedig így hangzik: „*Kivetem rá hálómra és megfogom őt varsámban és elviszem Babilonba és ott megítélem hűtlensége miatt, amellyel engem megvetett.*” (Ez 17,20). Megkérdeztem a nővért, mond-e valamit számára a kép. Töprengett rajta egy darabig és két olyan emléke jutott eszébe, amelyet nem mondott még el senkinek.

Amikor hároméves volt, édesanyját kórházba utalták. Nagyon elhagyottnak érezte magát és sokat sírt anyja után. Egyik unokatestvére esténként mindig lepedőt húzott magára, bejött a szobájába és artikulálatlan hangokat hallatott, hogy megijessze. Ezek a hangok sokkolták és idegesítették. Kilenc évvel ezelőtt éjszaka ismét megijesztette valaki és azóta nem tud jól aludni.

Amikor e két emléket elmesélte, kértem, bocsásson meg unokatestvéreinek és annak az ismeretlennek, aki kilenc évvel korábban megijesztette. A kiengesztelődés után könnyűnek érezte magát és szabadnak súlyos terhétől. Szabadító imát is mondtunk. Másnap arról számolt be, hogy kilenc év óta először sikerült nagyon mélyen aludnia. Isten szava, mint kétélű kard, előhozta emlékei közül e két traumatikus élményét és aztán megszabadította őt az álmatlanság béklyózó hálójából, amit a félelem és a harag szőtt köréje. A nővér ezen a napon átélhette, hogy Jézus, mint személyes Megváltója, meggyógyította rossz emlékeitől.

### **MÁSODIK PÉLDA: AGGEUS 1,4 ÉS A SZÍVPROBLÉMÁK**

Egyik betegem szívproblémákról panaszkodott, de mindaz, amit elmondott, nem világított rá panaszai gyökerére. Kértem az Úr Lelkét, hogy vezessen és felnyitottam a Bibliát. Aggeus próféta első fejezeténél nyílt ki, ahol a 4. verset ábrázolták. Gyönyörűen rendbe hozott házak között a templom romokban hevert.

A vers pedig így szólt: „*Annak bezzeg itt van már az ideje, hogy ti mennyezetes házakban lakjatok, holott ez a ház még romokban hever?*” (Agg 1,4)

Majd ezt mondtam: „Ön körül minden szép, ahogyan ezek a jól megépített házak is szépek, de a szívében - az Ön és az Úr templomában - nincs minden rendben. Meg tudja nekem magyarázni, hogy miért?” „Bizonyára -válaszolta. - Külsőre derűs és vidám vagyok, de belül, a szívemben, szomorú és magányos. Az emberek, akik segítséget keresve hozzám jönnek, mindezt nem veszik észre. De

csodálkozom, hogy Ön egy szavával rátapintott arra, mi az igazság. Talán mágia ez?” Elmagyaráztam neki, hogy egyáltalán nem mágiáról van szó, hanem az Úr segített neki, aki szereti őt.

Emlékeztettem, hogy korábban arra kértük az Urat, adjon eligazítást és most válaszolt az imánkra. Majd próbáltam megmagyarázni, mi történt vele az alapján, amit mondott Agg 1,4 versének értelmében. Ez a beteg mindenkinek kedvében akart járni, ugyanakkor haragot és ellenszenvet érzett mindenki iránt, akik vele szemben követeléssel léptek fel. Ez hatott a vérnyomására és szívének állapotára. Szükség volt arra, hogy minden hozzá folyamodónak feltétel nélkül megbocsásson és elfogadja azok bocsánatát, de éppúgy szükség volt a szabadító, testi gyógyulást kérő imára is. Az imák meghozták a kívánt eredményt és a beteg visszanyerte korábbi egészségét és életörömét.

### **HARMADIK PÉLDA: AZ IGAZSÁG KERESÉSE HABAKUK 1,13-HOZ VEZET**

Ismertem egy igen komoly fiatalembert, Edwardot, akinek volt egy képtelen törekvése. Nekem úgy magyarázta, mindig az érdekelte, hogy keresse az igazságosságot, de sohasem találta. A végén arra a következtetésre jutott: „Úgy érzem, az egész világnak meg kell tanulnia az igazságosságot. Másokkal csak jót teszek és amit viszont kapok, csupa igazságtalanság. Kérem, imádkozzon azért, legyen türelmem mindezt elviselni.”

Meg kellett ismernem Edward élettörténetét, hogy megértsem, miben szenved. Harmadik gyermekként látta meg a napvilágot. Alig múlt két éves, amikor nagyszüleihez került. Ettől kezdve ők nevelték. Saját felfogásuk szerint nevelték, ami persze Edwardnak nem volt ínyére. Amikor elérte az iskoláskort, azt vette észre, hogy pajtásai olvasni, írni tanultak. Ő azonban nem mehetett iskolába, mert nagyszülei szerint először pénzt kell keresnie, hogy tanulhasson. Mint apróka gyermek, saját vállalkozásba kellett kezdenie, hogy pénzhez jusson. Tyúkokat kezdett tenyészteni. Mivel nagyszülei már igen idősek voltak, ő viselt mindenért felelősséget. Neki kellett elmennie, hogy a szükséges dolgokat a csirkékkel együtt beszerezze. Egy év alatt negyven tyúkkal foglalkozott. Így összejött annyi, hogy az iskolát megkezdhesse. Bár kisgyerek volt még, minden nap ő készítette el nagyszülei számára a reggelit, majd elment az iskolába, hogy tanuljon. És ez így ment egész tanévben. Hamar észrevette, hogy ő az egyetlen az iskolában, aki tanulmányi költségeit maga teremti elő. Gyakran megkérdezte nagyszüleit, miért nem segítenek rajta, de azok mindig ugyanazt válaszolták: nincs pénzünk. Sokat bosszankodott, bánkódott sorsa miatt, mert nem kapta meg azt a szeretetet, amire vágyakozott.

Amikor lehetősége nyílt rá, rögtön elment egy intézetbe, ahol költségek nélkül folytathatta és befejezhette tanulmányait. Az élet azonban itt sem folyt úgy, ahogy szeretete volna. A gyerekek igazából nem fogadták be maguk közé és nagyon magányosnak érezte magát. Nem talált egyetlen barátira sem. Amikor elhagyta az intézetet, a közelben keresett magának állást. De az új munkahelyén is újra és újra igazságtalanságot tapasztalt. Ezen a mélyponton hívta meg őt az Úr a lelkigyakorlatra és a belső gyógyulásra.

Amikor megismertem Edward életútját, világossá lett előttem, mennyi elutasítást kellett megtapasztalnia életében és mennyit kellett nélkülöznie. Imádkoztam egy szóért, egy bibliai ige-helyért, amellyel megtapasztalná Isten szeretetét. Szentírásom Habakuk próféta könyvének 1,13. versénél nyílt ki. Egy rajz is volt ott, amelyen egy próféta látható, amint Isten előtt igazságosságért és szentségért kiált: „Uram... miért nézed tehát a gonosztevőket és miért hallgatsz, amikor a gonosz elnyeli a nála igazabbat?” (Hab 1,13b) Ez a mondat egész életének új irányt adott. Úgy érezte, mintha saját bensejének kiáltása lenne elfogadva és megerősítve. Nem jelentett különösebb nehézséget ezek után, hogy szüleinek, nagyszüleinek, az intézet vezetőinek és tanárainak, munkahelyi főnökének és munkatársainak feltétel nélkül megbocsásson. Isten jelenlétében kérte azt is, hogy neki is bocsássák meg szívből mindazok az ő szeretetlenségét. Így értette meg Edward először életében mélyen, a szívében, hogy Isten valóban a mi mennyei Atyánk, aki igazságos és mindannyiunkat szeret. Isten és az igazság utáni olthatatlan vágyakozásában végül így talált rá Istenre és megtapasztalta a belső békét és gyógyulást.



## **NEGYEDIK PÉLDA: A KÚT MÉLYÉBŐL ÉS JER 38,13**

A Jer 38,13-as verset szintén illusztrálták. A kép egy segítségre szoruló prófétát mutat, akit két erős, tagbaszakadt férfi húz ki a kútból. A vers pedig így szól: „*Akkor kihúzták Jeremiást a köteleken és kiemelték a ciszternából.*”

Ez volt az a vers, amit a Robertért mondott egyik közös imádság alatt kaptam. Ránézetta képre, majd elcsodálkozott: „Emlékeztet engem egy másik történetre, Józsefre a kútban. És ez az én történetem is!” Elmondta, családtagjai a „nehézségek” kútjába vetették őt és minden segítségnyújtás nélkül otthagyták. Hamarosan rájött, mi a megoldás a problémájára. „Most már tudom - a Szentírás példája nyomán -, hogy vannak emberek, akik segíteni tudnak nehézségeimben!”

E felismerés után kiengesztelődött minden családtagjával. Elidőztünk minden fájdalmas eseménynél és ő feltétel nélkül megbocsátott mindenkinek. Majd a végén szabadulásért és gyógyulásért imádkoztunk. Robert új emberként ment el a lelkigyakorlatról.

## **ÖTÖDIK PÉLDA: EGY FÉLŐS KISLÁNY ÉS JER 50,17**

Leela szülei negyedik gyermeke volt. Azt gondolták, segítségére lehetne nagybátyjának és nagynénjének, ezért az ő gondjaikra bízták. A nagybácsi és nagynéni azonban Leela-t hamarosan intézetbe küldte. Igen érzékeny kislány volt. Evés közben társai nyers és barátságtalan beszédjükkal gyakran felidegesítették. Már a kezdet kezdetén félt az intézet igazgatónőjétől, mert sokat korholta amiatt, hogy rosszul eszik.

Leela intézeti légkörben nevelkedett fel. Érzékenysége és félelme megmaradt. Testileg sokat szenvedett, ezért gyenge és erőtlen maradt. Egyik nap öntudatlanul esett össze a padlón. Kórházba vitték és megvizsgálták. Megállapították, hogy gyomorfekélye van, amit azonnal meg kell műteni. A műtét sikerült, de Leela továbbra is sovány maradt. Ekkor jött el a belső gyógyulás lelkigyakorlatára. Az Úr eligazításáért imádkoztunk. Szentírásomat Jeremiás könyvének 50. fejezeténél nyitottam ki. A 17. vershez rajzot készítettek. Bárányokat ábrázolt, amint riadtan szerteszét futnak, mert oroszlán vadászik rájuk. A versben pedig ez állt: „*Szétszórt nyáj Izrael, oroszlánok kergették szét. Elsőként Asszúr királya evett belőle, s az utolsó, aki lerágja csontját, Nebukadnezár, Babilon királya volt.*” (Jer 50,17) Leela meglepődött, amikor felolvastam a verset, majd a rajzra mutatott: „Honnan tudta, hogy én is így félek?” Elmondtam, hogy Isten szólt hozzám a könyv által, majd megkérdeztem, kitől fél a legjobban. Leela megbocsátott gyermekkorá gondozóinak, szüleinek, nagybátyjának, nagynénjének és fogadta azok bocsánatát is. Három vagy négy napon át imádkoztunk a gyógyulásáért is, amelynek következtében Leela egyre jobban és egyre erősebbnek érezte magát. Az Úr szólott és Leela-t meggyógyította e szó.

## **KIENGESZTELŐDÉS JÉZUS KRISZTUSSAL**

Amit Isten teremtett, az mindig jó volt. Isten szeretete ott van mindenben és gyengéden jobbítja azokat is, akik ellene vétenek. Ha bűnt követünk el, int bennünket és azt szeretné, hogy a gonoszt felismerjük és elkerüljük, benne viszont egyrejobban bízunk. Bölcs 12,3 versében ez olvasható: „*...szent földed régi lakóitól is iszonyodtál...*”, mert utálatos dolgokat műveltek Isten előtt, gyermekeiket megölték és titkos, okkult szertartásokon vettek részt. Ezért elérkezettnek látta az időt arra, hogy „seregét” elküldje hozzájuk. Teremtményeit küldi: állatokat, rovarokat, kígyókat, csótányokat, skorpiókat, moszkítókat, kutyákat és macskákat, hogy ellenségeit szétzúzza. Téved, aki azt hiszi, hogy Isten bennünket ezekkel akarna büntetni, csak azt szeretné, hogy bízunk benne, megadja a lehetőséget, hogy hozzá visszatérjünk. Mindezt azért teszi, mert mindannyiunkat szeret.

Néhány példát szeretnék elmondani, hogy Isten szeretetét jobban megértsük. Olyan emberek történetei következnek, akik maguk személyes élménye által tettek bizonyosságot.

1. James és Jessie tíz év óta voltak házasok. Nem volt gyermekük. Jessie egykor szerzetesrendben élt és néhány keserű emléket őrzött az apácaikról. James ugyan egészséges volt, de az itálnak nem tudott ellenállni. Mindketten jól kijöttek egymással. Jessie csinosan öltözködött, mintha nemrég esküdtek volna, James azonban sok pénzt elherdált az alkohol miatt. 200 hektár földet adott el, hogy ihasson, szenvedélye miatt jócskán függött másoktól. Egy napon, amikor épp egy bárban iszogatót egy barátjával, azt javasolta neki valaki, változtasson életvitelén és menjen el a belső gyógyulást segítő lelkigyakorlatra. Ehelyett azonban még inkább inni kezdett. Közben Jessie otthon tartózkodott és egy 10 láb hosszúságú pitont vett észre a verandán. Nagyon félt és összehúzott szemekkel figyelte a kígyót. Próbálta a szomszédait segítségül hívni, hogy öljék meg az állatot, de azok vonakodtak átjönni. Nem sokára hazajött a férje, akinek elmesélte, mi történt, de azt is elmondta, nem akar továbbra is abban a házban élni, inkább a szüleikhez költözik haza. Másnap James otthon maradt, hogy megnézze, mi történt. Dél körül megjött a kígyó. Most James kezdett aggódni. Arra gondolt, hogy Jessie itthagya őt és ki fog ezután főzni rá, gondoskodni róla. Hirtelen eszébe jutott a lelkigyakorlat és elhatározta, Jessie-t küldi el arra. Ha visszajön, megöli a kígyót. De a barátja, aki mesélt a lelkigyakorlatról, mindkettőjüket rávette, hogy elmenjenek. Beleegyeztek és így kerültek hozzám. Kezdetben mindketten kényelmetlenül érezték magukat. James szinte az egész idő alatt csak az ablakot bámulta. Arra várt, jöjjenek már a barátai és elvigyék egy kis italozásra. Egyiküket észrevette és el is ment vele. Csak egy óra múlva jött vissza, miután megivott két vagy három üveg szeszes italt. Mindez azonban nem volt elég. Rövid időn belül másik barátjával is elment. Amikor harmadszor is indulni készült, megkérdeztem, hová akar menni. Azt mondta, vizet inni. Ekkor arra kértem, nekem is hozzon és odaadtam a poharamat. Amikor egy óra múlva visszaérkezett, megkérdeztem, mi tartott ilyen sokáig. A vizet fel kellett forralnia és utána lehűtenie, hangzott a válasza. Majd azt is hozzátette, hogy szeretne velem beszélni. Felesége is beszélni akart velem, mert amikor James harmadszor is kiment, azt mondta neki, nehogy visszajöjjön. Így aztán mindketten felkerestek. Megtanítottam őket a megbocsátásterápiára. Két napig is eltartott, amíg hajlandóak voltak megbocsátani és elfogadni a megbocsátást. A lelkigyakorlat végére egészen más emberek lellek, vidámak és felszabadultak. Minden harag és gyűlölet elpárolgott belőlük. Jézus a kígyó segítségével megszabadította őket. Először a pitont küldte el nekik, így teremtve lehetőséget arra, hogy részt vegyenek a lelkigyakorlaton.

2. Mindig amikor gyűlölet él bennünk vagy lelki sebeket kapunk és másokkal nem tudunk békében élni, Isten elküldi teremtményeit, hogy megmentsenek minket. John igen haragudott az otthoniakra. Bensejében igen háborgott. Asztalán egy üveg kókuszdióolaj állt. Az üveg tele lett hangyával. Bármivel is próbálkozott, a hangyák nem akartak elmenni. Azt mondták neki, rajzoljon egy keresztet az üvegre és engesztelődjék ki mindenkivel, akivel csak haragban volt. A hangyák eltűntek és sosem jöttek vissza, bárhol is tárolta az olajat.

3. Bármelyik élelmiszerral kapcsolatos bőrallergiát szinte mindig a félelem, a szorongás okozza. Az egyik asszony úgy ment el a templomba, hogy négy gyermekét egyedül hagyta otthon. Késett és a gyermekek nagyon megéheztek. A nagyobbak burgonyát pirítottak és megették. A legfiatalabb olyan zöldséget emelt fel a földről, amely külsőre olyan volt, mint a burgonya. Megpirította, de kesernyés íze miatt nem tudta megenni. Ettől kezdve sosem tudott még a krumplira se nézni. Csak amikor megbocsátott édesanyjának, hogy nem jött haza akkor idejében, tudott újra burgonyás ételeket enni.

4. Egy fiatal lány bőrből készült cipőért kérte anyját, mert csak műbőr cipője volt. Így szeretett volna kollégái közé menni. Nem tágitott addig, amíg édesanyja mérges nem lett, a pénzt lánya lába elé dobta és mondta, vegyen belőle bőrcipőt. A leányt mindez nagyon bántotta és nem tudott ezentúl bőrcipőt hordani. Allergia alakult ki benne a bőrből készült dolgok iránt. Csak miután szívből megbocsátott anyjának, lett képes arra, hogy bőrcipőt húzzon a lábára.

A belső gyógyulás lelkigyakorlatán pedig megszűnt a viszketés és a dagadás is a lábán. Ugyanezt a leányt azért korholta meg édesanyja, hogy túl sok szappant használ. Allergiás lett a szappanra és nem tudott szappant használni. A lelkigyakorlat után, anyjával való kiengesztelődése által mindkét allergiajából gyógyult.



**Gyakorlat:** Ime, itt egy egyszerű módszer, amely megmutatja, hogyan válaszol testünk a megbocsátásra. Akkor használhatják, amikor pl. a kézben, a vállban, a háton, a csípőben, a tarkón vagy a csontjaikban fájdalmat éreznek. Nyújtsák ki mindkét kezüket a tenyerüket egymásba helyezve. Figyeljék meg, vajon az ujjaik egyforma hosszúak-e. Ha netán az egyik hosszabb lenne, mint a másik, mondják utánam: Jézus nevében megparancsolom minden izomnak, idegnek, ínknak és csontnak, váljon élővé és aktívvá, és egyenlítődjének ki. Közben gondoljanak arra a személyre, akinek meg kell bocsátaniuk és bocsássanak is meg neki. Meg fogják tapasztalni, hogy a fájdalom elhagyja Önöket. Ugyanezt tegyék tarkójukkal is. Helyezzék ujjukat nyakszirtjükre, hüvelykujjukat a fülük mögé. Lábízületnél helyezték kezüket a bokára, belső szervi fájdalmak esetén pedig csípőcsontjukra és úgy mondják el a parancsot. Ha kétszer-háromszor ezt megteszik, elmúlik a fájdalom, bal és jobb kezükön az ujjak egyforma hosszúak lesznek. Sikerülni fog, különösen a megbocsátással együtt.

Pál azt írja: „*Ő a testnek, az egyháznak afeje, ő a kezdet, az elsőszülött a halottak közül, hogy övé legyen az elsőség mindenben. Mert úgy tetszett az Atyának, hogy benne lakjon az egész teljesség és hogy általa engeszteljen ki magával mindent, ami a földön és a mennyben van, azáltal, hogy békességet szemtt keresztjének vérével.*” (Kol 1,18-20)

## UTÓSZÓ

Mielőtt befejezném a könyvet, szeretnék néhány dolgot megjegyezni. Mindenek előtt szeretném elmondani, hogy mindaz, amit itt leírtam, olyan gyógyulás, amelyet az Úr vitt végbe. Nem szeretném azt a téves benyomást sem kelteni, hogy minden gyógyulásért elmondott ima sikerrel zárult. Távolról sem. Amikor gyógyulásért imádkozunk, azt a hit és a szeretet bizalmával tesszük, azzal a meggyőződéssel, hogy az Úr minden imánkra válaszol. Az eredmény azonban nem látható mindig azonnal. Sőt, nem mindig az történik, amire várunk. Előfordul, hogy testi gyógyulásért imádkozunk, míg a gyógyulás szellemi síkon zajlik le. És ezt csak később lehet észrevenni. Gyakran megesik, hogy hosszú időn át kell imádkozni, amíg a beteg belegyökerezik Krisztus szeretetébe és ezáltal valóban szeretetteljes és türelemre épülő közösségi kapcsolatjón létre. Ez az igény rámutat az egyháznak, mint gyógyító és közbenjáró közösségnek a szolgálatára, amit a szentségekkel és imával végez. És így érkezünk el második pontunkhoz, a kiengesztelődés szentségéhez.

Úgy gondolom, a belső gyógyítás szolgálata segíti a keresztényeket abban, hogy egyre gyümölcsözőbben és elmélyültebben gyónjanak, mert rég elfeledett, lerendezetlen dolgokat hoz a felszínre. Olyan sebeket tesz tudatossá, amelyekre már nem emlékszünk, mélyen gyökerező ellenszenvet, amelyet e sebek okozói iránt érzünk. Nincs azonban kiengesztelődés, mert az emlékek a tudatalattiban a gyógyulás számára elérhetetlenül léteznek. Aztán a belső gyógyulás több bűn gyökerére is rávilágít. Saját példámat említettem abból az időből, amikor még kislány voltam. Úgy éreztem, édesanyám nem fogadott el engem, mert kislánynak születtem, ezért aztán magamat sem tudtam elfogadni. Ez az elutasítás sok haragnak, gyűlöletnek, ellenszenvnek, irigységnek és időpazarlásnak lett okozója. Amikor megértettem, hogy meg kell bocsátanom anyámnak és önmagamnak is és az irgalom Atyjának szentségét véve meggyóntam, nemcsak édesanyámmal, önmagammal és Istennel engesztelődtem ki, hanem bizonyos módon minden emberrel. A bűnbocsánat szentsége segített abban, hogy önmagamat teljesen elfogadjam. Ez a szentség vitt és visz közelebb másokhoz, miközben legbensőbb éneket, szellememet és a szívemet gyógyítja. Egészen újjászülettem ahhoz képest, aki azelőtt voltam. És ebben a megújulásban a legnagyobb szerepe annak a kegyelemnek volt, amit a gyónásban kaptam. Ez az én személyes tanúságtételem, de

velem együtt igen sokan mások is tanúsíthatják, hogy e szentség a belső gyógyulás lényeges eleme a katolikusoknál és ez tesz bennünket egyre inkább Isten hasonlóságára szent néppé. „Isten akarata, hogy te szentté legyél!”

Az elmúlt huszonöt év különös módon tudatosította bennem, hogy minden ember alapvetően egyenlő.

1. Mindenki szenved: hindu, muzulmán, keresztény és idegen, gazdag és szegény, képzett vagy képzetlen, fiatal vagy idős ember egyaránt.

2. Mindannyiunknak szüksége van a test, a lélek és a szellem teljes gyógyulására.

3. Mindannyian megkaptuk Isten meghívását, hogy - szabadon és boldogan - gyermekei lehessünk, hogy békében és az Ő fényességében éljünk.

4. Amikor Jézus, az Úr, a kiengesztelődés által gyógyít, méltó módon meg kell köszönnünk azt neki.

5. Ez örömhírt másokkal is közölnünk kell. Nem szabad e kincset véka alá rejteni.

Amit ebben a kis könyvben leírtam, egy kísérlet arra, hogyan valósítsuk meg azt, amiről itt szó van. Tegyük bizonyosságot arról a nagyszerű és dicsőséges tényről, hogy ebben a megsebzett, megtört és megfáradt világban is elnyerhetjük belső békénket és tartós örömlünket. Krisztus mutatja nekünk az utat. Azt a rejtett utat, amely a belső gyógyuláshoz vezet, a szívünk gyógyulásához. A kiengesztelődést egyedül Ő ajándékozhatja nekünk.

Végül szeretnék köszönetet mondani:

0 Mary Amala SND nővérnek, aki a rendünk tartományában mint felettesem sokszor konkrétan és gyakorlati módon bátorított.

0 Carlos atyának és Saroj Welch-nek, akik bennem észrevették a természetes adottságot és segítettek abban, hogy Isten adományával együtt dolgozva e szolgálatban kitartsunk és növekedjünk.

0 Jim Borst MHM atyának, aki felismerve Isten adományát meghívott, hogy vele és másokkal együtt a karizmatikus megújulás lelkigyakorlatain a papság, a szerzetesek, a világiak, a keresztények, a muzulmánok és a hinduk szolgálatára legyek.

0 Betegeimnek, akik hozzájárultak élményeik lejegyzéséhez, hogy mások is tanulhassanak belőle.

0 Tanítványaimnak és szüleiknek a patnai Miasszonyunk Akadémián (Notre Dame Academy).

0 A patnai Szent Család Kórház (Holy Family Hospital) munkatársainak és betegeinek, akik segítségével több meglátásomat igazolni tudtam.

0 A karizmatikus lelkigyakorlatok és a belső gyógyulás lelkigyakorlatainak számos résztvevőjének, különösen is az atyáknak, akik a gyakorlatba átültették mindazt, amit tanácsként kaptak. Szolgálatuknak köszönhetően sok megtört szívű ember találhatott gyógyulásra az ima és a kiengesztelődés szentsége által.

## **FÜGGELÉK**

### **A MAGYARORSZAGI LEKIGYAKORLATOK RÉSZTVEVŐINEK TANÚSÁGTÉTELEI**

„Már a lelkigyakorlat első napján ráébredtem, hogy viszonylag felületes hívő vagyok. Usha nővér bemutatta, hogyan kell mind a Bibliával, mind a vallással részletekbe menőkéig foglalkozni. Többek között az élet három szakaszának problémájára mutatott rá.

Az első: hogyan viselkedjünk, ha áldott állapotba kerülünk, vagy ha kismama van a közelünkben. Engem erre sehol sem tanítottak és nem is hallottam róla. A nővér rámutatott, hogy milyen káros befolyással lehet a magzatra a külvilág: egy szeretetlen férj vagy gyűlölködő családtagok, a médiákból áradó agresszivitás stb. Keresztelő Szent János édesanyja, Erzsébet nem hagyta el áldott állapotában a házat, nehogy megszólják az emberek idős kora miatt. Máriával találkozott, aki meglátogatta őt és akiből mennyei szeretet áradt feléje.

A második: a gyermek- és felnőttkorban zajló veszekedések, a harag, a stressz káros hatással vannak ránk és betegségekhez vezethetnek. Nagyon fontos ezért, hogy ne legyünk haragtartók, tudjunk bocsánatot kérni és megbocsátani. Minden negatív lelki élménnyel a magunk szervezetét mérgezzük. A harmadik pedig: bocsássunk meg elhunyt hozzátartozóinknak és mi is kérjünk bocsánatot tőlük. Hányszor van úgy, hogy csak később lesz világos előttünk, mit mulasztottunk el és mit nem tettünk szívesen. Mekkora megkönnyebbülés, ha utólag is elnyerhetjük a bocsánatot. Velem is ez történt Usha nővér vezetésével. Édesanyámat 1999. szeptember 8-án, Kisboldogasszony napján temették el. Azt hittem, a szívem szakad meg, amikor most bocsánatot kérhettem tőle. Számomra megrendítő hatása volt ennek az eseménynek. Talán még semmi sem érintett ilyen mélyen életemben.”  
(45 éves szakmunkásnő)

„Az egész lelkigyakorlat, illetve tanítás alatt éreztem a Szentlélek jelenlétét. Friss voltam, szinte ittam Usha nővér szavait. Tanításából leginkább az ragadott meg, hogy Jézus köztünk él, mindenkit szeret, még engem is - és olyanak szeret, amilyen vagyok. Ezért a személyválogatás nélküli szeretetért elvárható, hogy bűnnel ne szennyezzük be lelkünket és próbáljunk mi is személyválogatás nélkül szeretni. Azóta Jézussal járok. Nem szorongok, rábíztam magam testestől-lelkestől. Nem haragszom senkire és nem akarok senkit sem megbántani. Igyekszem példával és szavammal tanúságot tenni. Hálát adok az Úrnak mindenért. Szeretnék még többet Érté tenni - és jobbá lenni Átala.”  
(egy szombathelyi asszony)

„Égett bennünk a vágy a belső sebek gyógyulása iránt. Kerestük az alkalmat és a lehetőséget ennek létre jöttéért. Hallottuk, hogy misét lehet mondani a család belső sebeinek gyógyulásáért. Olyan atyát kerestünk, aki ezt meg tudja tenni. Megkérdeztük Katona István atyát, tud-e ajánlani valakit. Ő azt mondta, hogy a nyári karizmatikus lelkigyakorlaton az egyik misén fog e szándékra imádkozni. Az atya a lelkigyakorlat előtt balesetet szenvedett.

A lelkigyakorlaton, amikor hangosan kértem a család belső sebeinek gyógyulását, a belső sugallat azt mondta: »Meg fogjátok kapni!« MEGÍGÉRTE.

Egyszer a hirdetőtáblán megláttunk egy másik lelkigyakorlatra vonatkozó felhívást »A megbocsátás és kiengesztelődés lelkigyakorlata« címmel, melyet az Indiában élő Mary Usha szerzetesnővér vezet. Az előre megtervezett szabadságunk időpontja pontosan megegyezett ezzel az időponttal. Feleségemmel egymásra néztünk és éreztük, hogy ez nekünk szól, erre nekünk jelentkezni kell. Jelentkeztünk telefonon és levélben is, valamint imakilencedet végeztünk. A Szűzanya és Jézus segítségét kértük.

Megérkezésünkkel kiderült, hogy a levél és a telefon ellenére sem tudtak jelentkezésünkről, így nem volt helyünk. Csak külön tudtak volna minket elhelyezni, de mi ezt nem szerettük volna. Imádkoztunk és kértük a Szentlélek segítségét. Az előző lelkigyakorlat alkalmával a szállásadónk megadta telefonszámát, ami most is nálunk volt. Felhívtuk és kaptunk nála szállást. Így alakult, hogy egyedül mi laktunk kint a faluban a résztvevők közül.

A lelkigyakorlaton háromszor egy óras szentségimádás volt. Nagyon közel kerültünk az Úrhoz. A sok-sok imádsággal, amelyet a nővér által tanultunk és a sok példával, amelyeket felsorolt, rávezetett bennünket, hogy őseinktől sok belső sérülést örököltünk.

*Laci:* Rájöttem, hogy azért nem tudtam imádkozni a mennyei Atyához, mert távol éreztem magamtól. Mivel apám keveset volt otthon, így anyám nevelt minket. Apámat 2 éves korától 14 éves koráig a nagymama nevelte. Apja az I. világháborúban az olasz fronton harcolt, 12 évig nem volt otthon. Dédnagypapám pedig disszidált és otthagya egész családját, melyben nagypapa volt és ő árvaházban nevelkedett. Rájöttem, hogy ilyen sérülést okoztam én is a gyermekeimnek, mert miután külföldön voltunk (ekkor két és három évesek voltak) és hazajöttünk, a gyerekek betegek lettek. Az orvos rögtön azt kérdezte, nem érte-e a gyermekeket valamiféle lelki megrázkódtatás? E miatt lettek betegek.

Mary Usha nővér vezetésével egységes imát mondtunk a lelki sebek gyógyulásáért, a megbocsátásért. Nagy tehertől szabadultam meg, megbocsátottam szüleimnek, magamnak, feleségemnek,

gyermekeimnek és minden embernek, akik nekem sérülést okoztak és én is mindenkitől bocsánatot kértem, akiknek én okoztam sérülést.

Most már sokkal közelebb érzem a mennyei Atyát, úgy érzem, mint egy szerető Atyát, aki nagyon vigyáz rám.

Köszönöm Mary Usha nővérnek, hogy erre megtanított és kinyitotta szívemet mennyei Atyám felé.

*Magdi:* Már az első imádságnál, amit Mary Usha nővér mondott és tanított nekünk, mélyen felindultam és éreztem, hogy erre van szükségünk. Szavakkal el sem mondható, milyen érzés volt, hogy az őseink bűneit megbocsátottuk, amelyeket sebekként hordoztunk utódokon át, valamint amikor mi kértük hozzátartozóink bocsánatát a mi haragunkért, bánatunkért, amelyet az ő bűneik, illetve belső, szerzett sebeik okoztak nekünk. A lelki gyakorlat ideje alatt folyamatosan törtek fel emlékeimbe bizonyos események, félelmek és bánatok. Mindahányszor elmondtam azt az imádságot az Oltáriszentség előtt, amely a kiengesztelődés és megbocsátás imája. Napi három alkalommal egy-egy órás szentségimádás volt. A harmadik napon délben tapasztaltam meg az Úr kegyelméből, hogy mit vitt végbe a lelkemben. Úgy láttam, nagy fény vesz körül és körülöttem kisebb-nagyobb leszáradt undokságok feküdtek a földön, amelyektől az Úr megtisztított, illetve megszabadított. Csodálatos hála, öröm és béke lett úrrá rajtam.

Azóta is érzem, hogy az Úr napról-napra gyógyítja nemcsak az én, hanem egész családom sebeit.

Köszönetet mondok Mary Usha nővér szeretetteljes szolgálatáért, tanításáért.

*(Laci és Magdi)*

## IMÁK

### 1. USHA NŐVÉR KÖZBENJÁRÓ IMÁJA

Gyónonom a mindenható Istennek...

Könyörüljön rajtunk a Mindenható Isten, bocsássa meg bűneinket és vezessen el az örök életre!

Úr Jézus, kérjük a te szent Véred oltalmát mindannyiunkra és ennek a helynek még a legkisebb zugára is.

Úr Jézus, szentséges Véreddel mosd tisztára gondolkodásunkat, annak minden szétszórtságával, testünket annak minden betegségével és sebével együtt, amelyek megbénítanak minket. Urunk, mindent átadunk Neked.

*(Most gondold azokra, akiknek meg kell bocsátanod. Bocsáss meg és fogadd el a megbocsátást! Mindent moss tisztára Jézus drága, szent Vérében!)*

Urunk, élő Istenünk, mennyei Atyánk, Ur Jézus, Megváltónk, Szentlélek, aki megszentelsz minket, dicsőítünk Téged, magasztalunk Téged, imádunk Téged. Mindenkor dicsőség legyen Nevednek. A Te Fiad, Jézus drága, szent Vére legyen rajtunk hetedíziglen. Moss meg minket, tisztíts meg minket, újíts meg minket, hogy az Atya gyermekei legyünk. Tisztuljon meg a szívünk, gondolkodásunk és testünk a Te irgalmad és könyörületességed által. Amen.

Miatyánk...

Add meg nekünk ma azt a kegyelmet, hogy az ezredfordulón a Te szereteted és Gondviselésed oltalmában éljünk. Adj nekünk tiszta és alázatos szívet megtestesülésed titkának átélésére. Térítsd meg szívünket, hogy a helyes úton járjunk! Adj nekünk szeretetet Igéd iránt. Az Elő Isten Igéje újítsa meg az egyházban a missziós buzgóságot azért, hogy minden ember megismerjen Téged, valóságos Istent és valóságos Embert, aki értünk a mennyből leszálltál. Erősítsd meg az ökumenikus mozgalmat azért, hogy mindannyian egyek legyünk a Szentlélek ereje által és megtapasztaljuk a Te szeretetedet. Te ragyogj át minden emberen. Adj életet mindazoknak, akik Téged őszinte szívvel keresnek.

Add meg minden szívnek, aki meg szeretne ismerni, hogy rád találjon!

Szűz Mária, Isten Anyja, Szent József, Szent Mihály, minden angyalok és szentek, könyörögjetek értünk!

Urunk, taníts meg minket arra, hogy a Te országodat és annak igazságát keressük. Urunk, taníts meg minket arra, hogy növekedjünk a Te Igédben. Urunk, add meg nekünk a dicsőítés ajándékát! Urunk, add meg nekünk a gyógyulás ajándékát!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldj meg, Urunk és tölts el Szentleked erejével minden püspököt és papot, minden szerzetest és minden világi hívőt!

Áldj meg, Urunk minden egyházközséget és lobbantsd lángra a Szentlélek tüzével!

Áldj meg, Urunk minden lelkigyakorlatos központot és mindazokat, akik prédikálnak, hogy Szentleked vezesse őket!

Áldj meg, Urunk mindenkit, aki a Te szőlődben munkálkodik!

Segítsd, Urunk a lelkigyakorlat minden résztvevőjét, hogy kegyelmednek megnyíljanak!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik a lelkigyakorlaton résztvesznek, hogy elhatározásukhoz hűek maradjanak!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Irányítsd, Urunk mindazok gondolkodását a béke útjára, akik vezető feladatot látnak el!

Vezesd, Urunk társadalmi helyzetétől, műveltségétől függetlenül Isten egész népét! Vezess Urunk sok fiatalt, hogy kövessék hívásodat!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik az evangelizálásban tevékenykednek!

Áldj meg, Urunk minden szétszakadt családot és egyesítsd őket a Te szeretettedben!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldd meg, Urunk azokat a fiatalokat, akik nem tudják, hogyan birkózzanak meg életükben a felmerülő feszültségekkel!

Távolíts el, Urunk minden ártalmas politikát a nevelési intézményekből és töltsd el azokat a te békéddelel és szeretetteddel!

Segíts, Urunk minden tanárnak, hogy megértsék a fiatalokat és hogy Isten Igéje által vezessék őket!

Add Urunk, hogy minden ember a te dicsőségedre végezze munkáját, ne csupán a pénzért dolgozzon!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akiknek nincsenek gyermekeik és ezért aggódnak jövőjükért!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Urunk, minden jóakarátú ember Atyja, adj jó szándékot minden szülőnek és gyermeknek!

Segítsd mindazokat, akik az egyháztól és a szentségektől távol élnek, hogy megújuljon az életük!

Áldd meg mindazokat, akik elhagyták családjukat, add, hogy visszatérjenek!

Áldj meg minden embert, aki kétségbeesett, hogy új remény ébredjen bennük!

Áldd meg azokat, akiket öngyilkosság kísért, hogy reménységben éljenek!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldd meg mindazokat, akik krónikus betegségben szenvednek!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik Veled és Szent Igéddel szembeszegülnek!

Úr Jézus, add meg nekünk azt a kegyelmet, hogy ellenségeinkért imádkozzunk és áldjuk őket!

Tölts el, Urunk minden fogságban szenvedőt a Te együttérző szeretetteddel és add meg nekik a megbocsátás ajándékát!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik ösztöneiknek élnek és akik házasságtörést követtek el!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Végy el, Urunk gyermekeidtól minden gőgöt, gyűlölködést, önzést, hűtlenséget és töltsd be őket a Te megbocsátó szeretetteddel!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik mindenféle babonát követnek! Add, hogy rátaláljanak a hitre az egyetlen igaz Istenben!

Áldd meg mindazokat, akik betegek és adj nekik egészséget és békét a szívükbe!

Szabadítsd meg, Urunk mindazokat, akik gyógyszerfüggők, alkoholisták vagy erős dohányosok!

Adj Urunk munkát a munkanélkülieknek!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik idegen országokban dolgoznak!

Vond be, Urunk a plébániai közösség minden tagját a megújulásba!

Áldj meg, Urunk minden elvetélt magzatot és szüleit is!

Segíts ezeknek a szülőknek, hogy engeszteljenek az abortuszokért!

Segíts minden olyan gyermeknek, aki elvesztette szüleit, hogy megtapasztalják az Isten szeretetét!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldj meg minden olyan szülőt és gyermeket, akiknek nincsen otthonuk és nincs miből élniük!

Áldj meg minden olyan gyermeket, akit bántalmaznak és kihasználják!

Áraszd, Urunk együttérző szeretetedet az özvegyekre és az árvákra! Segíts Urunk minden idős embert, akiknek senkijük sincs, aki törődjön velük és gondoskodjon róluk!

Segíts, Urunk mindazoknak, akik lehangoltak és szellemileg zavartak!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldd meg a fiatalokat, akiknek nehézséget okoz életformájuk megváltoztatása!

Áldd meg azokat, akik lelkiileg összetörtek és elvesztették életkedvüket, különösen azokat, akik nem mentek férjhez vagy nem nősültek meg!

Áldd meg, Urunk azokat, akik házasságban élnek! Imádkozunk azért, hogy gyermekeiket a Te Igéd és a Te parancsaid szerint neveljék.

Áldd meg, Urunk a házasokat és egyesítsd őket a te szeretettedben!

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik jómódban élnek, de nem osztják megjavaikat, akik tehetségesek, de tehetségüket nem a Te dicsőségedre használják.

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Áldd meg, Urunk mindazokat, akik a világi javakhoz ragaszkodnak és akik nem működnek együtt veled!

Áldd meg mindazokat, akik hirtelen halnak meg anélkül, hogy a jó halálra felkészültek volna!

Áldd meg a lelkeket a tisztító tűzben, akikért senki sem imádkozik!

Áldd meg mindazokat, akik úgy érzik, hogy olyan ember ellen vétettek, aki már meghalt!

Mennyei Atyánk, küldd el a Szentlelket és töltsd be hittel gyermekeid szívét!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

Jézus add meg nekünk a Szentlelket! Jézus, add meg nekünk, hogy ráébredjünk bűneinkre! Jézus, adj nekünk megtört szívet! Jézus, adj nekünk együttérzést! Jézus, áldd meg az egész világot!

*(Mondd többször egymás után: Köszönöm, Jézus, dicsőítelek Téged, Jézus! Imádkozhatsz nyelveken is!)*

*(Befejezésül mondd el a Szentlélek litániát!)*

## 2. IMÁDÁS ÉS DICSŐÍTÉS



A trónon ülőnek és a Báránynak áldás, tisztelet, dicsőség és hatalom, örökkön örökké. Amen.

Szent, szent, szent az Úr, a mindenható Isten, aki volt, aki van és aki eljövendő. Te vagy a mi Urunk és Istenünk. Te teremtetted az egész világot. Mert Te akartad és lett. Ezért egyedül Te vagy méltó, hogy mindannyian dicsőítsünk és magasztaljunk Téged és elismerjük hatalmadat.

*Mind:* Dicsőítünk Téged, magasztalunk Téged, hálát adunk Neked, ó Urunk!

Imavezető: Mert megteremtetted a világot...

*Mind:* Dicsőítünk Téged...

Mert megteremtetted a napot, a Holdat és a csillagokat...

Mert megteremtetted az ég madarait és a föld állatait...

Mert megteremtetted az embert a te képedre és hasonlatosságodra...

Mert megteremtetted az embert a teremtés koronájaként...

Mert amikor bűnbe esett, megmentetted őt...

Mert Fiad által szeretted őt...

Mert elküldted nekünk a Szentlelket, hogy irányítson és vezessen minket...

Mert megbocsátod bűneinket...

Mert a gonosz lélek kötelékéből mindenkor megszabadítasz minket...

*Mind:* Köszönjük Neked, Jézus, köszönjük Neked, Atyánk, köszönjük Neked, Szentlélek Isten!

*Saját szavainkkal dicsőítsük és áldjuk az Istent vagy énekel mindazokért, amit az életben kaptunk (minden pozitív és minden negatív dologért). Ezután hosszabb ideig olvassuk a Szentírást.*

### **3. KÖZBENJÁRÁS**

(Imádság védelemért)

Jézus, jelölj meg minket, családjunkat és minden tulajdonunkat a Te drága Véred pecsétjével!

Fegyverezz le a Te Szent Neved erejével minden gonosz erőt és hatalmasságot, amelyek háborúskodások, katasztrófák, balesetek, betegségek által vagy bármi más módon próbálnak minket hatalmukba keríteni.

Szentlelked lobogó tüzeiben védelmezz meg mindannyiunkat! Ámen.

### **4. IMA ISTEN IRGALMÁÉRT**

*Ezt az imádságot az egész világ minden emberéért: élőkért és megholtakért mondjuk:*

Örök Atya, irgalmazd és kegyelmezz nekünk és valamennyi ősünknek!

Légy könyörületes hozzánk és bocsásd meg bűneinket, valamint őseink bűneit!

Fordítsd el tőlünk irgalmasan isteni haragodat, az átkot és minden büntetést, amit a mi bűneink és őseink bűnei hoztak ránk és javainkra!

Bocsásd meg nekünk és légy irgalmas tekintettel a Te Szent Fiad kinszenvedésére, keresztyére és feltámadására!

Jézus Krisztus drága Vérével tisztíts meg és moss meg minket! A Te Fiad, Jézus Krisztus által. Ámen.

### **5. IMA SZABADULÁSÉRT ÉS GYÓGYULÁSÉRT**

Szabadíts meg minket Jézus, a test és lélek minden megkötözöttségétől, az emberi szenvedélyek és ösztönök minden béklyójától!

Szabadíts meg a dühtől, a gyűlöletől, a bosszúvágytól, a rosszhiszeműségtől, a haragtól, az erkölcstelenségtől, a rosszindulattól, a rivalizálástól, a törtetéstől, az indulattól, a tisztátalanságtól és irigységtől!

Szabadíts meg minket a depressziótól, az idegbetegségektől, a szorongásoktól, a felelőtlenségtől, a haragtartástól, az életundortól és a tehetetlenségtől!

Szabadíts meg minket minden káros szenvedélytől, az iszákosságtól, a torkosságtól, a kábítószer-élvezettől, a dohányzástól, a gyógyszerfüggéstől, a játékszenvedélytől és minden függéstől!

Szabadíts meg az ördög és minden gonosz lélek csábításától és kísértésétől!

Szabadíts meg minket a gonosz emberek rágalmaitól és gyalázkodásaitól!

Gyógyíts meg minket és szabadíts meg az agy, a fej, a szem, az orr, a fogak, a fül, a torok, a nyak, a tüdő, a szív, a máj, a gyomor, a belek, az epe, a vesék, a nemi szervek, a csontok, a csontvelő, a gerinc és porckorongok, az izmok, a bőr, az ízületek és a körmök minden betegségétől!

Szabadíts meg minket a ráktól, a cukorbetegségtől, az AIDS-től, az allergiától és minden fertőzéstől!

## 6. EGYÉNI SZÁNDÉKRA

Ima belső gyógyulásért

*Elhatározzuk, hogy megbocsátunk. Meg kell vizsgálnunk lelkiismeretünket és el kell határoznunk magunkat, hogy megbocsátunk. Talán már fogantatásunk percétől kezdve van mit megbocsátanunk másoknak. Erőt kérünk, hogy meg tudjunk bocsátani szüleinknek, testvéreinknek, rokonainknak, szomszédainknak, iskolatársainknak, tanárainknak, orvosainknak, papjainknak és a többieknek.*

Atyám, segíts nekem megbocsátani! Jézus segíts nekem teljes szívből megbocsátani a Te akaratod szerint! Szentlélek Isten, adj nekem erőt a megbocsátáshoz, a Te akaratod szerint!

Atyám a Te nevedben és a Te erőddel megbocsátok mindazoknak, akik fájdalmat okoztak nekem és akik megsebeztek. Mindenkinek szívből megbocsátok.

Jézus, jöjj hozzám és légy velem életem minden állomásán! Érints meg engem és gyógyíts meg minden lelki sebemből és alkoss újjá engem!

Jézus, szabadíts meg engem minden megkötözöttségből és gyógyítsd meg minden sebemet, félelmemet, szorongásomat, öngyilkossági gondolataimat!

*Elsőként életünk első mozzanataira hívjuk meg Jézust, amikor még anyánk méhében voltunk:*

Jézus, meghívlak Téged életembe, amikor még édesanyám méhében voltam. Szabadíts meg engem és gyógyíts meg minden rossz élményből, amelyekben akkor volt részem! Gyógyítsd meg minden lelki sebemet, amelyek ezáltal keletkeztek! Te jelen voltál, ismered életem minden mozzanatát.

Jézus, meghívlak első éveimbe, egészen iskoláskoromig. Szabadíts meg és gyógyíts meg minden rossz és negatív élményből, amelyben szüleim, testvéreim, rokonaim, szomszédaim által részesültem!

Gyógyítsd meg minden lelki sebemet, amelyek ezáltal keletkeztek!

Jézus, meghívlak az életembe, abba az időbe, amikor iskolába jártam. Jézus, szabadíts meg és gyógyíts meg minden negatív élményemből, amelyekben tanítóim, tanárain, iskolatársaim által részesültem!

Gyógyítsd meg minden lelki sebemet, amelyek ezáltal keletkeztek!

Jézus, meghívlak életembe, attól kezdve, amikor dolgozni kezdtem és amikor családi életem elkezdődött, egészen a mai napig.

Jézus, szabadíts meg és gyógyíts meg engem minden negatív élményemből, amelyekben főnökeim, munkatársaim, családtagjaim által részesültem! Gyógyítsd meg minden lelki sebemet, amelyek ezáltal keletkeztek!

*Végül azt kérjük, hogy töltsön be minket a Szentlélek, hogy Istennek igazi gyermekei legyünk.*

## **7. IMA ÉLETÜNK MEGÚJÍTÁSÁÉRT**

Mindenható Atyaisten, tölts el minket a Te Szentlelkeddel és minden ajándékával! Istenfélelemmel és erővel, hogy Téged helyesen szeressünk és hűségesek tudjunk maradni Tehozzád. Mutasd meg nekünk, hogy mi a terved számunkra és add meg azt az erőt, amit Jézus Krisztus által megígértél, hogy a Te akaratodat megtegyük és ahhoz hűségesek maradjunk. Erősíts meg minket, hogy igéidet bátran hirdessük. Nyújtsd ki kezedet, hogy általa gyógyulások, jelek és csodák történjenek, a Te szent Szolgád, Jézus Krisztus neve által. Tégy minket eszközökké a Te kezében, hogy minden gyermekedet visszavezessük Hozzád. Ezért kérünk Téged, a mi Urunk, Jézus Krisztus által. Amen.

## **8. IMÁDSÁG BŰNBÁNATÉRT ÉS MEGTÉRÉSÉRT**

Ó Istenem, légy hozzám irgalmas és kegyelmes, add meg nekem bűneim felismerését, a bűnbánat, a megtérés és a szabadulás kegyelmét! Szánj meg engem és bocsásd meg bűneimet! Jézus Krisztus drága Vérével moss meg és tisztíts meg engem!

## **9. IMÁDSÁG MEGBOCSÁTÁSÉRT**

*Jézus azt kívánja tőlünk, hogy mindenkinek megbocsássunk, akik fájdalmat okoztak nekünk és imádkozzunk értük (közéjük sorolva a megholtakat is). Hogy meg tudjunk bocsátani, Isten segítségére van szükségünk, ezért kérjük Őt:*

Atyám, segíts nekem megbocsátani!

Atyám, segíts nekem teljes szívből megbocsátani mindazoknak, akik fájdalmat okoztak nekem!

Atyám, a Te nevedben és a Te erőddel megbocsátok mindazoknak, akik fájdalmat okoztak nekem!

Atyám segíts megbocsátani mindazoknak, akiknek én okoztam fájdalmat!

*Imádkozzunk értük:*

Atyám, légy irgalmas és kegyelmes, bocsásd meg bűneiket! Adj nekik bűnbánatot és megtérést! Szabadíts meg őket minden gonosz erőtől, gondolattól és megkötöttségtől!

Jézus, adj nekik igazi bűnbánatot és megtérést! A Te Véredben mosd tisztára őket!

Jézus, add meg nekik azt a kegyelmet, hogy elfogadjanak Téged mint Szabadítójukat és Megváltójukat.

Jézus, töltsd be őket Szentlélekkel! Jézus, világosíts meg és vezesd őket!

A megholtaknak adj örök nyugalommal!

## **10. A KERESZTSÉGI FOGADALOM MEGÚJÍTÁSA**

Jézus, a Te nevedben és a Te erőddel ellene mondok a sátánnak és minden csábításának (kétszer). Jézus, Te vagy az Isten Fia, aki feltámadt a halálból. Jézus, elfogadjak Téged, mint egyetlen Szabadítómát és Megváltómát. Jézus, tölts be engem a Te Szentlelkeddel! Jézus, tölts be engem a Szentlélek minden kegyelmével, gyümölcsével és erejével!

## **11. IMA VÉDELEMÉRT JÉZUS DRÁGA, SZENT VÉRE ÁLTAL**

Úr Jézus vallom, hogy Te vagy az én Uram és Mesterem. Hiszem, hogy drága, szent Véred minden cseppjét azért ontottad, hogy megválts engem és családomat, hogy megszabadíts engem és családomat a rossztól, a bűntől és minden bűnös köteléktől. Úr Jézus, Benned való mély hittel kérem, hulljon most a te drága, szent Véred erre a településre, ennek a háznak minden szegletére, minden járműre, amit használunk

és mindenünkre, amit nekünk adtál. ÚrJézus, a Te drága, szent Véreddel boríts be engem és családomat tetőtől talpig! Hiszem, hogy életem és családom csodálatos védelem alatt áll.

Úr Jézus, szabadíts meg ma minket a rossztól, a bűntől, a sátán támadásaitól és csapásaitól, valamint a sötétségtől, az emberektől, a betegségektől, a kétségektől és a haragtól való félelmeinktől, szabadíts meg minden szerencsétlenségtől és mindentől, ami nem a Te országodból való.

Úr Jézus, tölts el minket a Te Szentlelked ajándékaival és add meg nekünk a bölcsesség és a tudomány, a hit, az ismeret és a megkülönböztetés ajándékát, hogy ma a Te dicsőségedre tudjunk élni és azt tegyük, ami helyes.

*Dicsőítelek Téged, Jézus, hálát adok Neked, Jézus, magasztallak Téged, Jézus, imádlak Téged, Jézus...  
(imádkozz nyelveken!)*

