

Bevezetés a szeretet kultúrájának építésébe és a szeretet vallásába, a kereszténységbe

I. Alapfogalmak

1. Mi a szeretet?
2. Mi a szeretet kultúrája?
3. Milyen az a közösség, ahol a szeretet kultúrája él?
4. Milyen közösség a keresztény közösség?

II. A hála és a szeretet kultúrája

5. Mi a különbség a szeretet és a kölcsönösség (partneri kapcsolat) között?
6. Mi a hála?
7. Hogyan van jelen a hála a szeretet kultúráját építő iskolában?
8. Hogyan van jelen a hála a keresztény közösségekben?

III. Mások legyőzése és a szeretet kultúrája

9. Versengés és a szeretet
10. Vitatkozás és a szeretet
11. Veszekedés és a szeretet
12. A békesség a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

IV. Az én-központú élvezés és a szeretet kultúrája

13. Játzás és a szeretet
14. Szórakozás és a szeretet
15. Élvezet és a szeretet
16. Az önkorlátozás a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

V. Az anyagiak és a szeretet kultúrája

17. Külső megjelenés és a szeretet
18. Ünneplés és a szeretet
19. Pénz és a szeretet
20. A szerény életmód a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

1. Mi a szeretet?

A szeretet szó sokfélét jelent a mai világban: érzelmet, kapcsolatot, élményt, élvezetet, stb. Az igazi szeretet-fogalom azonban nem nehéz, könnyen érthető, csak azt kell meggondolni, hogy nekem egy másik emberrel, a társammal milyen a kapcsolatom, ki a fontosabb benne.

Ha magamat fontosabbnak gondolom a társamnál, akkor őt magam alá rendelem, nem törődöm azzal, hogy öneki milyen ez, a saját akaratomat akarom megvalósítani, így őt felhasználom, ő eszköz lesz a számomra. Ez kihasználó, önző kapcsolat. (1. szint). Ezen a szinten a saját önmegvalósításom, a saját élvezetem a legfontosabb, én akarok mindenképpen nyerni lenni, mindenképpen a társam fölé akarok kerekedni, úgy legyen, ahogy én akarom.

Ha a társamat magammal egyenlő fontosnak gondolom, magammal azonos szinten viszonyulok hozzá, egyformán törődöm azzal, hogy ez neki és nekem milyen, akkor már egyenlő rangúak, azonos szinten vagyunk. Ez partneri, kölcsönös kapcsolat. (2. szint). Itt igyekszem egyforma mértékben adni és kapni, - ha nekem jó, akkor legyen neki is jó, de ha valami rossz jön tőle, akkor arra hasonlóan rosszal válaszolok, hogy egyenlőség legyen.

Ha a társamat fontosabbnak tartom magamnál, azt keresem, hogy öneki mi válik az igazi javára, és ezt szeretném megvalósítani, akár úgy is, hogy nekem ez valamiről lemondást jelent, akkor őt már magam fölé emeltem. Ez az odaadó, igazi szeretet. (3. szint). Itt már kész vagyok az önmegtagadásra is, belemegyek abba, hogy úgy legyen, ahogy neki jó, nem pedig nekem, és utána sem akarom a kölcsönösséget, hogy akkor történjen meg fordítva is. Ha észreveszem, hogy valamire nagy szüksége van, akkor az még erősebb felhívás arra, hogy segítsen őt, és ezt is úgy teszem meg, hogy egyáltalán nem várok érte viszonzást.

Gyakorlat:

A hatos csoportok párosával üljenek egy-egy asztalhoz. Mindenki kap 2 db bonbont vagy cukorkát. Mit kezdenek ezekkel? - Végig lehetne játszani a 3 variációt:

- megtartja magának mindkettőt
- belemegy valamilyen cserébe, és így mindkettőjükénél végül 2-2 lesz
- egyet vagy kettőt is átad, nem csereként, így 1-3 vagy 0-4 lesz.

Reflexió:

- Milyen cserélgetni?
- Ha neki 3 lesz, nekem pedig 1, az milyen érzés? - Majd elvárom a viszonzást? Milyen szempontból tudom neki úgy odaadni, hogy nem várok viszonzást?
- És mi a helyzet a 0-4-nél, amikor mindkettőt odaadom? Hogy élem meg?

Tovább-gondolás:

- El tudod érni valahogy, hogy ő mindkettőt neked adja? Hogyan? Ki tudod "kényszeríteni" az ő szeretetét?
- El tudod érni, hogy te mindkettőt neki adod? Hogyan? Ez "kényszerítés"?
- Melyik tehát a szabadabb lépés?
- Milyen tehát a szeretet és a szabadság kapcsolata? Mikor vagy szabadabb? Mikor leszel boldogabb?

Elhatározás:

Akivel nem vagy igazán jóban, tegyél neki valami jót, önzetlenül, viszonzás-várás nélkül.

2. Mi a szeretet kultúrája?

A kultúra értékőrző szokások tudatos magunkra vételét jelenti. Például az étkezési kultúra az, hogy szépen megerítünk, úgy ülünk le, hogy közben tudjunk beszélgetni, kínáljuk egymást, segítünk egymásnak az ízlésesen feltálalt ételekhez jutásban, vigyázunk a tisztaságra, rendre.

A szeretet kultúrája is tudatosan kiépít bizonyos szokásokat, mégpedig olyanokat, amelyek az élet különböző helyzeteiben segítenek a szeretet megvalósításában. Azért fontosak ezek, mert az életben sajnos gyakran az önző, kihasználó, csak magával törődő magatartás (1. szint) jelenik meg és érint meg minket is, és ha nincs még meg a szeretet-kultúránk, akkor ez a magatartás belőlünk is hasonlót vált ki, vagyis erre mi is ugyanezen az 1. szinten, az önzés szintjén válaszolunk. Ebből viszont a konfliktusok megerősödése, az emberek egymás ellen fordulásának növekedése lesz, ami egyre jobban erősíti a csak magunkra gondolást. Mindenki azt látja csak megoldásnak, hogy "Védd meg magad, nyomd le a másikat!", mert ha ezt nem teszed, akkor a másik nyom el téged. Ilyen gondolkodásból indulnak meg a háborúk is.

A szeretet kultúrája viszont pont az ellenkező irányba hat. A rosszra, a minket érintő 1. szintű, önző magatartásra nem ugyanezen a szinten, hanem a 3. szinten, a szeretet szintjén, a jóval válaszolunk. Ez lehet, hogy ott, akkor valamilyen lemondást, önmagunk visszafogását jelenti, de a minket megbántó, másik ember felé más üzenetet közvetít, mintha visszaütöttünk volna. Kimondhatjuk, hogy mi történt, de egy megnyugtató, kedves mondattal, amivel kifejezzük, hogy nem baj, ami történt, és mi nem akarunk ezen a szinten válaszolni rá. Így az üzenet az, hogy neki nem kell félnie tőlünk, nem kell védekeznie, mert mi nem akarjuk bántani, - így párbeszédet kezdhethetünk, jobban megérthetjük egymást, és létrejöhet közöttünk a béke.

Gyakorlat:

- padoszomszédok, - egyikük véletlenül elveszi a másik tollát. Milyen a reakció erre az 1. szinten, mi lesz a következménye az összeveszésnek?
- milyen más, hasonló dolog fordulhat még elő padoszomszédok között?

Reflexió:

- hogy erősödött a veszekedés, mi miatt, ki mit gondolt?
- mi lesz a jövőben köztük?

Tovább-gondolás:

- hogy lehetett volna másképpen feloldani ezt a konfliktust, a szeretet kultúrájával?
- ebből mi lenne a jövőben?

Elhatározás:

Ha valamelyik osztálytársaddal már történt vagy történni fog hasonló, válaszolj a szeretet kultúrájával, - akár utólag is.

3. Milyen az a közösség, ahol a szeretet kultúrája él?

Ahol a szeretet kultúrája él, ott a közösség tagjaiban nincs félelem egymás iránt, hogy a másik majd kihasznál engem, ha valamiben tévedek, vagy valamit rosszul teszek. Nem félek attól, hogy a másik fölém akar kerülni, erősebbnek akar mutatkozni nálam, hogy ő irányítson engem, az ő akarata valósuljon meg, ne az enyém. Ezért nem kell a gyengeségeimet sem rejtegetni vagy valami ügyes dologgal eltitkolni, elfedni: láthatják a többiek a nehézségeimet, mert nem fogják kihasználni, nem fognak ezáltal uralkodni felettem, hanem segítenek benne.

Behozhatjuk a közösségbe a még nagyobb problémákat is, amelyekkel egyedül már nem tudunk megbirkózni. Összefogás, hatékony együttműködés jöhet létre e nagyobb dolgok megoldására, ami a szeretetben még jobban összekapcsolja egymással a társainkat, mert átéljük, hogy milyen nagy gond ez nekünk, mennyire rászorulunk a közösség segítségére.

Akkor sem lesz baj a közösségben, ha valaki valamilyen ok miatt rosszat tesz, pl. megbántja a társát, vagy kárt okoz a társának. Nem durva visszavágás következik, nem büntetés, nem kizárás a közösségből, hanem békés beszélgetés, amelyben a rosszat cselekvő őszintén és nyugodtan elmondhatja, hogy mennyire látta, hogy ez rossz tett lesz, és miért is tette akkor ezt meg. Kiderülhet olyan szükséglete, ami még nem volt ismert, vagy olyan kényszerhelyzete, amiről még nem tudtunk. Gyógyító szándékkal folytathatjuk: hogyan segítsünk, hogy máskor ne kerüljön ilyen kényszerhelyzetbe, hogyan előzhetjük meg a rosszba vivő csapdát.

Ha egy közösségünkön kívüli személy bánt meg valamelyikünket vagy okoz kárt nekünk, vele nehezebb egy ilyen beszélgetés megvalósítása. De a közösségünk akkor sem a "visszavágás" lehetőségét, módját keresi, hanem olyan összefogással, gondoskodással áll oda a megbántott társunk mellé, hogy ez az odaállás gyógyító lesz: sokkal több örömet ad, mint amennyi fájdalmat a megbántás okozott. Ilyen odaállás a csoporton belüli megbántás ellensúlyozására is létrehozható, csak arra kell vigyázni, hogy ez ne bántsa meg azt, aki a megbántást megtette.

A közösségünkbe hívhatunk új tagokat, megengedhetjük a csatlakozást, de hirdetnünk kell, hogy a szeretet kultúrája nálunk központi fontosságú, így csak az lehet a közösségünk tagja, aki eszerint cselekszik. Ha ezt nem tartja meg, akkor sajnos nem tudunk vele együttműködni.

Gyakorlat:

"Játsszuk végig" egy csoporton belüli megbántás vagy károkozás feldolgozását, a fentebb leírtak szerint, lehetőleg valós példával.

Reflexió:

Hol látszódott meg nagyon, hogy ez egy szeretet-kultúrájú közösségben zajlik?

Tovább-gondolás:

Mi nem működött volna, ha a "tettes" nem szeretet-kultúrájú gondolkodású?

Elhatározás:

Próbálj meg otthon, a családban is ilyen rossz-tett-feldolgozást végezni, a testvéreid között!

4. Milyen közösség a keresztény közösség?

Egy keresztény közösség mélyen éli és központi fontosságúnak tekinti a szeretet kultúráját. A keresztény szó nem a kereszt szóból, hanem a krisztusi (latinul christianus) szóból ered, szláv közvetítéssel lett belőle krisztyén, majd keresztyén és keresztény. A keresztény közösség krisztusi közösség szeretne lenni, ami azt jelenti, hogy Jézus Krisztusnak a tanítását és életpéldáját követi, - mindkettő az önfeláldozó szeretetről szól. Jézus a szerető Istent mutatta be nekünk, és szeretetből értünk vállalt kereszthalála lett legfontosabb tette. Mindezek miatt a kereszténységet nevezhetjük a szeretet vallásának.

1. Szent János apostol első levelének fő témája az, hogy Isten a szeretet:

"Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van, és mindenki, aki szeret, Istentől való és ismeri Istent. Aki nem szeret, nem ismeri az Istent, mert az Isten szeretet. Isten szeretete abban nyilvánul meg bennünk, hogy Isten elküldte a világba egyszülött Fiát, hogy általa éljünk. A szeretetnek nem az a lényege, hogy mi szeretjük Istent, hanem hogy Ő szeret minket, és elküldte a Fiát bűneinkért engesztelésül." (1 Jn 4,7-10.)

2. Öskeresztény himnusz Szent Pál apostolnak a filippiekhez írt leveléből:

"Ugyanazt a lelkiületet ápoljátok magatokban, amely Krisztus Jézusban volt. Ő mint Isten, az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez föltétlenül ragaszkodnia kell, hanem szolgai alakot öltött, kiüresítette önmagát, és hasonló lett az emberekhez. Külsőjét tekintve olyan lett, mint egy ember. Megalázta önmagát és engedelmeskedett mindhalálig, mégpedig a kereszthalálig." (Fil 2, 5-8.)

Jézus ki is mondta: *"Arról fogja megtudni mindenki, hogy tanítványaim vagytok, ha szeretitek egymást."* (János ev. 13,35.) A keresztény emberek tehát a szeretet kultúrájának építésére hivatottak. A keresztény közösség tisztában van azzal, hogy ez tökéletesen nem tud sohasem megvalósulni, mert emberek, gyarló emberek vagyunk. Ezért a keresztény közösség tagjai mindig készek a rossz tetteik beismerésére, megbánására, a bocsánatkérésre, és a rossz tetteik következményeinek csillapítására. Vagyis a szeretet kultúrájához kapcsolódóan a bűnbánat és a bocsánat kérelme kultúrája is jelen van. És még egy irányban tudnak lépni: jelezni a rossz tettet, megbocsátani az elkövetőnek, és segíteni a helyzet helyreállításában.

Csoportbeszélgetés:

- Hogyan hat rám az, hogy Jézus szerint Isten legfontosabb tulajdonsága a szeretet?
- Hogyan hat rám az, hogy Jézus, aki számtalan csodát tett, nem került el, hanem magára vállalta a sok szenvedéssel járó kereszthalált?
- Hogyan erősíti ez a két dolog a keresztény közösség szeretet-kultúráját?
- Miért fontos és jó, hogy van a keresztény közösségben is bocsánatkérés és megbocsátás?

5. Mi a különbség a szeretet és a kölcsönösség (partneri kapcsolat) között?

A kölcsönösségre figyelés fontos alapvető emberi tulajdonság, és sokszor már ez is kiemelhet az önzésből, a csak a magam érdekére figyelésből, a másik ember kihasználásából. Fontos gondolat az, hogy ami jót te szeretnél másoktól kapni, te is tegyél olyat nekik, és fordítva is: ami rosszat nem szeretnél másoktól kapni, te se tegyél olyat másoknak.

A hétköznapi életben sokszor elég a kölcsönösség, pl. vásárláskor a vevő kifizeti, az eladó pedig odaadja a kifizetett árut, - ezt nevezzük korrekt eljárásmodnak. Azonban nem mindenki tud mindent gyorsan viszonzni, vagy a viszonzást közeli időpontra megígérni, pedig a kölcsönösség gyors viszonzást, gyors "kiegyenlítést" akar. Az élet összetettebb annál, hogy mindig ilyen kölcsönösség történjen, hogy mindig gyors viszonzást kapjunk, vagy mindig gyors viszonzást tudjunk adni.

Amikor nincs meg a gyors viszonzás, "elbillen" a mérleg, és nincs is biztosíték rá, hogy meglesz a kiegyenlítés, mert a jövő szabadon alakul. A szeretet és a kölcsönösség különbsége ilyenkor lesz igazán világos: a kölcsönösség tartozást lát és kiegyenlítést vár a másiktól, a szeretet viszont nem lát tartozást, nem vár kiegyenlítést, és boldogan elfogadja ezt a helyzetet.

Gyakorlat:

A hatos csoportban lévő öt másik társad közül gondolatban és titokban válasszál ki hármat, akinek hozzál egy kis ajándékot. De ezt ne mond meg senkinek, hogy ne egy kölcsönös ajándékozási kör alakuljon ki (hogy mindenki egyenlően kapjon). Adjátok át az ajándékokat.

Reflexió:

- Akik ugyanannyit kaptak, mint amennyit adtak, hogy érzik magukat?
- Akik többet adtak, mint amennyit kaptak, hogy érzik magukat?
- Akik kevesebbet adtak, mint amennyit kaptak, hogy érzik magukat?

Tovább-gondolás:

- Te hogyan gondolkodtál volna, ha a másik két lehetőségbe kerültél volna?
- Mit tudnál mondani azoknak, akik kevesebbet kaptak, mint amennyit adtak?
- Mit tudnál mondani azoknak, akik többet kaptak, mint amennyit adtak?
- Jó volt így az ajándékozást megtenni, vagy kölcsönösre kellett volna előre szabályozni?

Elhatározás:

Fogalmazzatok meg a csoportban kölcsönösségi alapszabályokat: ami rosszat nem szeretnél másoktól kapni, te se tegyél olyat másoknak. Bizonyos jótettek viszonzására pedig adjatok szabadságot egymásnak, mondjátok ki is ezeket, ne kelljen azonnal "törleszteni a tartozást".

6. Mi a hála?

Az igazi szeretet úgy ad, hogy nem vár viszonzást, kölcsönösséget, és nem gondolja azt, hogy tartozás-élményt okoz a másik embernek, amit majd a másiknak törlesztenie kell. Ezt ki is nyilvánítja a magatartásával, akár meg is fogalmazza,- ez is mind az igazi szeretethez tartozik.

A másik emberben ilyenkor egy pozitív élmény ébred: van, aki képes engem megajándékozni, van, aki szeret engem. Ez megérinti őt, nagy lelki örömmel tölti el: örül annak, hogy él, és hogy kapcsolata van az őt szerető emberrel, mert ő is igenli az ő életét, ő is örül az ő életének.

Ez a belső, jóleső élmény magasabb szintű viszonyt valósít meg. Ahogy én örülök annak, hogy ő örül az életének, én is örülök az ő életének, és kész vagyok őt ebben segíteni. De nem méricskélős tartozás-törlesztés módon, hanem átfogóan törődve az igazi szükségleteivel. Ezt a belső hozzáállást, a nyitott készséget, a másik iránti jóra indítást nevezzük hálának. A hála "a szív emlékezete", ezért nem pontos viszonzást akar adni, hanem kész bármikorára. Ez a legjobban megtapasztalható módon a családokban, a szülő-gyermek kapcsolatban él.

Fontos tudni, hogy csecsemő korban, de még kisgyermek, sőt kamaszkorban is távolról sem tudják viszonzni a gyermekek azt a sok törődést, gondoskodást, amit szüleiktől kapnak. De még fiatal korban is általában az van, hogy a szülei pénzéből, keresetéből élnek, - ők tartják el őket, nincs meg a kölcsönösség. Majd amikor fordul a helyzet, és a szülei lesznek idősek, gondozásra szorulóak, akkor az majd komoly felhívás lesz a segítségre, akár anyagilag is, de ez akkor sem mérlegelt viszonzás lesz, hanem igazi, önzetlen szeretet. Az egész mozgatórugója a hála lesz, ami az egymás élete iránti örömből fakad, amit a családban mélyen átélnek.

Gyakorlat:

Mindenki hozzon be olyan fényképeket, amelyek csecsemő korában készültek róla. A hatos csoportokban mutassátok be, és meséljétek arról, mennyi szeretetet kaptatok szüleitektől. Közeli, egy éven belüli fotókat is mutassatok meg, hogy még most is mennyire a születek gondoskodásából éltek (pl. szép helyen nyaralás, szép lakás, családi ünnep, stb.). Hozzatok képeket olyan nagy- vagy dédszülőkről, akik már idősek, és látszik a gondos törődés velük.

Reflexió:

- Legrégábbi gyermekkori emléked szüleiddel?
- Különösen miben is segítettek sokat szüleid?
- Mostanában mit tudsz különösen is megköszönni szüleidnek?

Tovább-gondolás:

- Hogy éled meg a szüleid iránti hálát?
- Hogyan örülnek ők a te életednek? Ez hogyan fejeződik ki?
- Te hogyan örülsz az ő életüknek? Ez hogyan fejeződik ki?

Elhatározás:

A következő heti találkozásig végezzél valami mély hálából fakadó jótettet szüleidnek, mondd is meg nekik, hogy ez hálából van, és majd számolj is be róla a következő órán.

7. Hogyan van jelen a hála a szeretet kultúráját építő iskolában?

A szeretet kultúráját építő iskola sok szempontból hasonlít a szeretetben élő családokhoz. Alapvetően a gyermekek, a diákok szellemi felnövekedését, fejlődését igyekszik szolgálni, de - a szülőkhöz hasonlóan - nem kölcsönösségi alapon, hanem önzetlen, gondoskodó szeretettel, és olyan helyzetekben is, amelyekben nem kap viszonzást. A pedagógus-hivatást szeretettel élők "lelépnek" a felnőtt szintről a még nem felnőtt diákok szintjére, lemondanak a felnőtt kommunikációról, a felnőtt reakciókról, és alázatosan a gyermeki létviszonyokba helyezik magukat. Elfogadják a meglévő gyerekes reagálásokat, a gyerekes hozzáállásokat, és éppen ezekből igyekeznek felfelé, a felnőtt élet többletei felé mozdítani a diákokat, - úgy, hogy közben a cselekvéseikből egyértelműen kifejeződik az elfogadó öröm a diákok élete iránt.

Nagyon fontos, hogy ezt a pedagógusi hozzáállást megértsék és tudatosítsák a diákok, és ebből bennük minden tanár felé alapvetően a hála érzése fakadjon. Milyen jó, hogy vannak tanárok, akik örülnek az életnek és kifejezetten minket szolgálnak, milyen jó, hogy van iskola, ami pont arra van, hogy ez a tanár-diák kapcsolat létrejöhessen és az életet fejlessze! Milyen jó, hogy a tanáraink jól felkészülnek az óráikra, és így sok szellemi kincset kapunk!

Ezekből a hála-gondolatokból viszont a szeretet kultúráját építő iskolában egy nagyon fontos dolog következik: az, hogy ez a hála legyen annyira erős, hogy a diákok viselkedése a tanárok felé mindig és önmaguktól helyes legyen. Az órán mindig nyitottság és komoly figyelem kövesse a tanári magyarázatot, csend és rend legyen felelés közben is, rendezett működés történjen csoportmunkáknál, stb. - vagyis a tanárnak soha ne kelljen az órán fegyelmeznie, vagy ha esetleg mégis, akkor a legkisebb jelzésére is már azonnal helyreáll a rend. Ez akkor tud jól működni, amikor a diákokban a hála a legfontosabb tényező, nem pedig az óra alatti poénkodás, vagy az órán valamiféle vagány rendetlenkedéssel menőnek mutatkozás.

Gyakorlat:

- A kiscsoportban valaki vállalkozzon egy szép esemény elmesélésére. Kezdje el, és akkor (előre megbeszélve) ketten egyszer csak ne figyeljenek oda, hanem valami mást csináljanak, ami a többieket is zavarja, és fegyelmeztetésre se hagyják abba.

Reflexió:

- Milyen lehetett ez annak, aki szerette volna a szép eseményt elbeszélni?
- Milyen volt ez azoknak, akik hallgatták volna az elbeszélést, de ez megzavarta őket?
- Milyen volt a két zavaró diáknak?

Tovább-gondolás:

- Már diákok közt is rosszul esik a direkt figyelem-elterelés, milyen lehet ez egy tanárnak?
- Pláne úgy milyen, hogy a tanár sokat és alaposan felkészült a szellemi kincs átadására?
- Mit tehet a tanár, hogy a zavarók és a megzavartak felé egyaránt jól reagáljon?

Elhatározás:

A szeretet kultúráját építő osztályunkban ha óra alatti zavarás történik, igyekszünk az illető számára gyorsan és hatásosan jelezni, hogy ez zavaró és hálátlan magatartás, és az óra utáni szünetben is elbeszélgetünk vele (vagy velük) erről.

8. Hogyan van jelen a hála a keresztény közösségekben?

A keresztény közösségek tagjait Jézus élete és tanítása nyomán az a meggyőződés járja át, hogy Isten végtelen nagy szeretettel és irgalommal fordul felénk. Az emberi bűnre, rosszra Isten nem ítélkezéssel válaszolt, hanem Jézus megváltói kereszthalálával, amely megnyitotta mindenki számára az üdvösségnek, az örök boldogságnak a kapuját:

"Úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta érte, hogy aki hisz benne, az el ne vesszen, hanem örökké éljen. Nem azért küldte el Isten a Fiát a világba, hogy elítélje a világot, hanem hogy üdvözüljön Általa a világ." (János evangéliuma 3,16-17)

Ezért a feszület, a Jézus kereszthalálát ábrázoló alkotás jelen van minden keresztény közösségben, hogy újra és újra erre a világmegváltó, önfeláldozó nagy szeretetre gondoljanak. Olyan csodálatos ajándék ez, ami az életüket nagyon mélyen érinti, és egyáltalán nem azért kapták, mert kiérdemelték, hanem Isten őket megelőző jóságából lett az övék. Így ez lett az életükkel kapcsolatosan az a valóság, amelyért a leginkább hálásak lehetnek, főleg azért is, mert a hitük szerint a világ leghatalmasabb létezőjétől, a világ teremtőjétől jön ez az ajándék.

A keresztény ember alapvető életstílusa az, hogy ezzel a nagy hálával, örömmel boldogan él, és amennyire csak tud, igyekszik válaszolni erre a csodálatos ajándékra. Az élete így válasz, felelet szeretne lenni Isten szeretetére. Ez a válasz pedig - Jézus tanítása alapján - nem más, mint a szeretetnek minél teljesebb megvalósítása, itt, evilágban, az embertársak között. A keresztény közösség tagjai tehát a szeretet kultúráját nem pusztán emberi okok miatt építik, hanem számukra a szeretet megélése az Isten szeretetére való legteljesebb válasz-magatartás.

"Azért szeretjük az Istent, mert ő előbb szeretett minket. Ha valaki azt állítja, hogy: Szeretem az Istent, de testvérét gyűlöli, az hazug. Mert aki nem szereti testvérét, akit lát, nem szeretheti az Istent sem, akit nem lát. Ezt a parancsot kaptuk tőle: Aki Istent szereti, szeresse testvérét is." (1. János levél 4,19-21.)

Csoportbeszélgetés:

- Hogyan gondolkodom Jézus kereszthaláláról, mit jelent, hogy ez megváltói halál?
- Hogyan hat rám az, hogy Jézus kereszthalála engem is megváltott?
- Hogyan nézek a feszületre, milyen érzések ébrednek közben bennem?
- Milyen dolog az, hogy Istenre leginkább hálával gondolhatunk, nem pedig félelemmel?
- Tudsz-e példát mondani más területen megvalósuló válasz-magatartásra?

9. Versengés és a szeretet

Emberi életünkhöz hozzátartoznak a legkülönbébb versenyek. Szeretjük összemérni magunkat a különböző sportágakban, tudásban, szellemi képességekben, - de aztán még a népszerűség, a társadalmi siker, az anyagi javak birtoklása terén is van versengés az emberek közt: ki a gazdagabb, a hatalmasabb, az emberek által jobban kedvelt. E versenyekben és versengésekben mindenki igyekszik minél előrébb jutni, hogy ezáltal mások fölé kerüljön, ő legyen a győztes, ő bizonyuljon a legerősebbnek, övé legyen a dicsőség és mások hódolata.

A versenyeket, versengéseket mozgató erők tehát önközpontúak, saját maguk számára akarnak jót, győzelmet, a képességeik erőteljes megmutatkozását, megdicsőülését és ezáltal mások fölé akarnak kerülni, magukat többre akarják tartani másoknál.

A szeretet kultúrája nem törli el a versenyt, versengést, de teljesen más felé fordítja az irányát. Pont nem az önző, önközpontú siker, a mások fölé kerülés elérése áll a középpontban, hanem az azokra való figyelem, akik gyengébben tudtak csak működni. Jó, hogy megmutatkoznak a különféle tehetségek, előre vivő képességek (akár aranyérmet is kaphatnak), de az igazi cél az azokon való segítség, akik a versenyben, versengésekben lemaradtak, gyengének bizonyultak. A szeretet kultúrájának idevágó fontos kulcsmondata ez: "Aki többet kapott, többet is adjon!" Vagyis aki győzött, az elsősorban ne a saját dicsőségével törődjön, hanem azokkal, akiknél jobb volt, akiknél ügyesebb, tehetségesebb módon működött. A győzelem itt alapvetően felhívás a szolgálatra a legyőzöttek felé, hogy ők is tudjanak emelkedni, jobbak lenni, feljutni arra a színvonalra, ahol a mostani győztes van, - a cél az együttes, a közös előre haladás, nem pedig a magunkat másoknál többre tartás.

Gyakorlat:

A kiscsoporton belül legyen egy gyors szellemi verseny, pl. szó-lánc (az előző szó végső betűjével kell mondani egy új szót, de előtte az összest végigmondani. Aki hibázik, kiesik). Akár több kört is lehet tartani.

Reflexió:

- Alapvetően a kiesőkre figyeljünk: mit és miért tévesztettek? Hogyan volt ez bennük?
- A hosszabban bent maradókat mi segítette a bent maradásban?
- Hogyan lehetne segíteni a kiesőket, milyen gyakorlással?
- Csináljuk is meg párosával ezt, és aztán játszunk egy újabb játékot, segítve a kiesetteket!

Tovább-gondolás:

- Milyen élmény ez így a kiesetteknek, akik segítséget kaptak, hogy ügyesebbek legyenek?
- Milyen élmény ez így a segítőknek?

Elhatározás:

Amiben jó vagyok (tantárgy, sportág), felajánlom a segítségemet annak, akiről látszik, hogy abban a dologban gyenge, segítségre szorul.

10. Vitatkozás és a szeretet

Teljesen természetes, hogy bizonyos dolgokkal kapcsolatban különböző nézőpontok, különböző vélemények fogalmazódnak meg bennünk, így ezek kimondásánál vita keletkezik. Nagyon fontos viszont az a hozzáállás, hogy a vitával ki mit akar elérni, mi a célja vele.

Lehet a vita célja az, hogy az én saját véleményem győzzön, nekem legyen igazam, - az derüljön ki, hogy én vagyok az okosabb, a többet és jobban tudó, és így fölébe kerüljek a többieknek. Ez a hozzáállás csak annyiban foglalkozik a többiek véleményével, hogy találjon bennük valami olyat, amit meg tud cáfolni, vagyis amiről ki tudja mondani, hogy az nem igaz. És akkor ezzel a cáfolással ellentétben a maga véleményét hibátlannak mutatja be, és így akar győzni. Ha valaki őt akarja cáfolni, az ő álláspontját kérdőjelezi meg, azt nem fogadja el. Az igazság birtokosának gondolja magát, a többiek felett állva, a többieket lenézve, önző módon.

A szeretet kultúrájában történő vitáknál a legfontosabb pont az, hogy senki sem ilyen céllal, ilyen hozzáállással kapcsolódik be a vitába. Senki sem gondolja magát az igazság kizárólagos birtokosának, és nyitottan figyel a többiekre, mert bízik abban, hogy együtt, az igazságot közösen keresve, mindnyájan előrébb tudnak jutni. Ezért az ilyen viták legfontosabb részei nem a cáfolások, hanem a kérdések: "Ezt miért gondold így?" "Milyen tapasztalatod van erről?" "Számodra mik támogatják ezt a gondolatot?", stb. Betesszük a közösbe a saját véleményünket, de ha valaki pont ennek ellenében szól, akkor sem "összecsapni" akarunk vele, hanem sokkal inkább megérteni azt, hogy ő miért vallja azt a másik véleményt. Egymás megértésére törekvés - ez a szeretet kultúrájának szép és fontos része, és valóban nagyon jó ezt egy vitatkozásban adni és kapni, - ahelyett, hogy egymás legyőzése lenne a cél. A fő vitatkozási módszer itt tehát a kérdés, nem pedig a kemény cáfolás.

Gyakorlat:

A kiscsoporton belül legyen egy gyors vita arról, hogy az iskolánkban melyik tantárgynak lehetne nagyobb és melyiknek kisebb az óraszám, - vagyis melyik a fontos tantárgy, melyik a kevésbé fontos. Lehet őszintén vitatkozni erről, és a szempontokat egymás mellé tenni.

Reflexió:

- Milyen lenne ez a vita akkor, ha valaki mindenáron győzni akarna?
- Milyen egyoldalú, önközpontú vélemények fogalmazódhatnának meg?

Tovább-gondolás:

- Hogyan lehetne e téren jó döntést hozni?
- Kizárólag a diákok döntsék el?
- Mire való akkor a diákok álláspontja?

Elhatározás:

- Családi vitában is sokkal inkább kérdezek ezentúl, hogy jobban megértsem szüleimet, testvéreimet.

11. Veszekedés és a szeretet

A veszekedés a vitatkozásnál súlyosabb összeütközés két (vagy több) ember között, ahol már nem pusztán észérvek csapnak össze, hanem erős érzelmek is jelen vannak. Indulhat abból, hogy valaki úgy érzi, a másik direkt megbántotta őt, és erre ő a fájdalom-érzetéből indulattal, haraggal válaszol, mert meg akarja védeni magát. De lehet az is, hogy valaki úgy érzi, a másik meg akarja akadályozni azt, amire ő törekszik, vagyis szándékosan akadályt gördít az útjába. Erre szintén érzelmi válasz adódik, mert ő nem akarja elfogadni, hogy a másik korlátozza őt.

Sokféle más módon is létrejöhet ilyen összezapás, ahol az egyik fél úgy érzi, hogy a másik direkt őellene van valamiben, és ez olyan erősen érinti őt, hogy érzelmi reakciók is ébrednek benne, amiket ő egyáltalán nem akar visszafogni, sőt még akár meg is növeli ezeket, hogy a másik ember ellen még hatékonyabban fellépjen. Ezek a reakciók viszont a másik emberrel is azt éreztetik, hogy ő ellenség, és őt is alaposan megbántják, így ő is erős érzelmi védekezést fog tenni. Így egy veszekedésnél sajnos gyorsan jelen lesz az egymás elleni harag növekedése, egymás egyre erősebb megsértése, megbántása, vagyis az egymással való súlyos összeveszés.

A szeretet kultúrájának nagy értéke az, hogy már az összeütközés kezdetén úgy tud hatni, hogy megakadályozza az összeütközés elmélyülését, az egymás elleni érzelmek növekedését, és így nem lesz összeveszés a helyzetből. Abban a közösségben, amelyet átjár a szeretet kultúrája, ott már a veszekedés alapja sincs meg, mert senki sem gondolja azt a másikról, hogy direkt őellene van. Így ha valaki felé valamilyen megbántás vagy akadályoztatás vagy más rossz történik, akkor ő biztos lehet abban, hogy ez nem szándékosan történt, és nem azért, hogy őneki rossz legyen. Így nem érzi magát megtámadottnak, és így nem érzelmi védekezéssel válaszol, hanem kérdéssel: Miért, hogyan történt meg ez? És azt is jelzi, - de nem vádlóan, nem támadóan, hanem szeretettel, hogy ez most neki nehéz. És erre a hibázását beismerőtől őszinte választ kaphat, továbbá pedig segítséget a nehéz helyzet megoldására.

Gyakorlat:

- A kiscsoportban történjen eljátszása egy olyan esetnek, amely könnyen komoly összeveszéshez vezethet. Pl.: valakinek a nevével valaki játszik, szó-viccet alkot, le is írja. Sértődjön meg erre a név tulajdonosa, "vágjon vissza", veszekedjenek és vesszenek össze.

Reflexió:

- Hogyan nőtt az egymás elleni indulat a veszekedésben?
- Hogyan próbált mindkét fél győzni?

Tovább-gondolás:

- Hogyan lehetett volna a szeretet kultúrájával megoldani a helyzetet?
- Hogyan reagálhatott volna az, akinek a nevével történt a játék?
- Milyen őszinte választ kaphatott volna a "játékszótól", és hogyan békülhettek volna ki?

Elhatározás:

- Minden veszekedős helyzetben először kérdezni fogom, hogy miért történt ez meg, és jelezni fogom, hogy ez nekem miért nehéz. És nem megyek bele a "háborúskodásba".

12. A békesség a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

Az előző három pontban tárgyalt témákban (versengés, vitatkozás, veszekedés) egyre erősebben mutattunk be olyan emberi viselkedésmódokat, amikor valaki le akarja győzni a másikat, a másik fölé akar kerülni, erősebbnek akar bizonyulni nála. Egy alapvető létösztön, az önfenntartásra, életben maradásra irányuló ösztön túlzása, "túlkapása" működik ezekben. Olyan aggodás és félelem áll a háttérben, hogy ha én nem védem meg magamat, nem vagyok elég erős, nem harcolok eléggé, akkor mások legyőznek, háttérbe szorítanak, eltipornak. Saját magából jön ez a gondolat, mert az emberi kapcsolatokról ő az 1. szinten gondolkozik, önző, kihasználó módon áll hozzá, ő is maga alá helyezné a többieket, csak a saját érdekeit nézné.

Sajnos ilyen gondolkodásmód okozta és okozza ma is a háborúkat, - akár odáig elmenve, hogy a védekezéshez már "megelőző ellencsapást" is alkalmaznak. Vagyis aki még csak fél, de még nem bántották, már jogosultnak érzi, hogy a "másikba harapjon", ő kezdje a bántást. A történelmen sajnos végigvonul az egymás ellen alkalmazott erőszak, a "csapás-ellencsapás" egyre erősebbé, durvábbá váló valósága, és fájdalmasan beszennyezi az emberi együttélést.

Ahol a szeretet kultúrája megvalósul, ott viszont teljesen más lehet az emberek együttélésének módja, hangulata, - nagyon mély békesség valósulhat meg. Mivel nem a kihasználó szinten, hanem az odaadó szeretet szintjén (3. szint) gondolkodnak egymásról, nem is tételezik fel senkiről, hogy le akarná győzni őket, föléjük akarna kerekedni. Így nincs is védekező félelem bennük, és még ha esetleg kapnak is valamilyen bántást, akkor sem válaszcsapással akarnak felelni rá, hanem a történés átbeszélésével, okok megértésével, akár saját hibáik belátásával.

A kereszténység még egy nagyon fontos dolgot hozzátesz mindehhez. A minket végtelenül szerető Isten az emberi történelemben megvalósult rossz és erőszak ellen nem "ellencsapást", hanem megváltó áldozatot tett. Jézus kereszthalált szenvedett értünk, - ez "vereségnek" is értelmezhető - majd feltámadt, vagyis győzött a halálát okozók fölött - de nem evilági módon. Ezzel azt mutatta be, hogy Istenhez kapcsolódva, az Ő segítségével békességes módon, jóval, szeretettel is le lehet győzni a rosszat. Vagyis a szeretetben élő emberek nemcsak a szeretet-kultúrát élő közösségekben, hanem sehol máshol nem kell, hogy féljenek. Ha őket bántják, üldözik, megalázzák, akkor is békesség lehet a lelkükben, mert a feltámadt Jézus velük van.

Csoportbeszélgetés:

- Mondjunk példákat arra, hogy hol érezhetik mások azt, hogy ha én nem védem meg magamat, nem harcolok eléggé, akkor mások legyőznek, háttérbe szorítanak, eltipornak.
- Hogyan lehetne másképpen gondolkozni ezekről, - jobban a békesség felé?
- Mondjunk történelmi példákat az egymás ellen alkalmazott erőszak növekedésére.
- Hogyan alakulhattak volna ezek másképpen, - jobban a békesség felé?
- Mondjunk példát arra, hogy milyen jó, amikor nem kell védekező félelemben lennünk!
- A történelem során hogyan lett sok keresztényből vértanú, és miért tudták ezt békességben vállalni?

13. Játsszás és a szeretet

Az igazi játsszás olyan önfeledt, vidám, közösségi időtöltés, amely bárhogyan is alakul, bárki is nyer vagy veszít benne, bárki is lesz az első vagy utolsó, nincs negatív hatással egyetlen játsszótárs életére sem, mert nem igazi törtézés, hanem csak egy külön létrehozott világban zajló működés. Senkinek sem kell tehát tartania a végeredménytől, mindenki felszabadultan vehet részt a játsszásban, és utána jókedvűen, jó élményekkel telve léphet tovább. A játsszás során mindenki kipróbálhat különböző cselekvésmódokat, helye van az együttműködésnek, segítség-kérésnek, és más olyan dolgoknak is, amelyeket a valóságban nehezebb kipróbálni.

Ez az igazi játsszás a szeretet kultúrájában tud jól megvalósulni, ahol senki sem akar a másik fölé kerekedni. Sajnos az önzés kultúrája könnyen tönkre tud tenni jól bevált játékokat is, és bele tudja sodorni az embereket teljesen más irányba ható játsszásokba is. Megtévesztő és a játékot a valósággal önző módon összekapcsoló dolog például kártyajátékot pénzben játsszani, mert egyáltalán nem lesz vidám időtöltés a vesztes számára. Pénz vagy jutalom a győztesnek: ez játsszás helyett versengésre sarkall, és így nem lesz mindenki számára jó közösségi élmény.

Az egyéni játékok (például interneten vagy videós eszközökkel) sem előre vivők. Mivel egyedül van benne a játsszó személy, ezért amit tesz és amit átél, az már az ő egyéni világához szorosan hozzá fog tartozni, így már nem egy olyan külön világ lesz, amiből könnyen tovább tud lépni. A társasjátékok csapata, a játsszótársak valós közössége pont abban segít, hogy ne vegyük túl komolyan a játékot, ne zárkózzunk, ne ragadjunk bele, - de egyedül ez nem megy.

Még rosszabb hatásúak az internetes harci játékok, amelyekben már a másik ember elleni támadás, a másik ember életének kioltása valóságként jelenik meg. Egészen más egy bábut a játéktáblán kiütni, mint valóságosnak tűnő fegyverrel egy valóságosnak tűnő emberre löni. Ez nagyon erős hatással van a játsszó személy belső világára, viszi az erőszak alkalmazása felé.

A szeretet kultúrájához tehát csak a minden játsszótárs számára vidám társasjátékok tartoznak. Csapat sport (pl. foci) is megfelelő lehet, ha nem lesz versengéssé, vagyis mindegy, ki győz.

Gyakorlat:

- Kiscsoportban kedves társasjáték eljátszása (lehet egyszerű kártyajáték is)

Reflexió:

- Mit lehet kipróbálni a játék közben, hogyan lehet közben jó hangulat?
- Hogyan lehet együttműködni? Hogyan lehet humort vinni a játékba?

Tovább-gondolás:

- Amikor befejezzük, milyen jó élményekkel megyünk tovább?
- Miért nem lesz senkiben negatív élmény?

Elhatározás:

- Nem veszek részt ezután internetes harci játékokban, sem egyedüli internetes játékokban.

14. Szórakozás és a szeretet

A szórakozás a szabadidő kellemes kitöltése, ami nagyon sokféle módon és sokféle helyen történhet. Mozi, színház, cirkusz, vendéglő, show-műsor, koncert, sport-esemény, sétahajó, és még rengeteg más lehetőség is van. Létezik és működik a szórakoztatóipar, amely anyagi hasznot igyekszik húzni mindebből, és ezért kínál különféle vonzó programokat, de van olyan is, hogy valamilyen művészeti ág eseményébe (pl. kiállítás) belépés is szórakozás-jellegű. De a szórakozásnak van másféle, nem a szórakoztató iparhoz kapcsolódó lehetősége is, hiszen egyének és közösségek a maguk számára is kitalálhatnak szabadidő-eltöltést (pl. játszás).

A szeretet kultúrájának a szórakozás területén megvalósítandó első fontos lépése a szabadidő nagyságának minél pontosabb felmérése, és a szabadidővel való gazdálkodás megtervezése. Érdemes napirendet is tervezni, kialakítani, - vagyis a különböző kötelességekre (pl. tanulás) mikor és mennyi idő fordítandó. A megélt tapasztalatok alapján egyre jobban lehet pontosítani ezt a beosztást, így egyre világosabban látszik majd a maradék idő. Viszont ez a maradék idő nem mind szórakozásra való. Főleg arra való, hogy történjen az otthoni munkákban segítség és a családtagokkal legyenek tartalmas beszélgetések, továbbá még fontos betervezni időnként más önzetlen jócselekedetet is. Mindezeket túl még az is lényeges, hogy az alvásra is jusson elegendő idő, ne helyette legyen a szórakozás, bármennyire is csábít erre a szórakoztató ipar. Összefoglalva: a szeretet kultúrájában a szabadidőnek csak egy részét tölti ki a szórakozás.

A másik fontos lépés a szórakozásra szánt szabadidő közös megtervezése és megvalósítása. A szórakoztató ipar arra törekszik, hogy minél jobban magához kösse, függővé tegye azokat, akikkel kapcsolatba kerül (pl. TV-ben a sorozatok nézése), és ezt az egyedül szórakozóknál viszonylag könnyen el is tudja érni. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a szeretet kultúrájában a szórakozás ne egyedül, hanem mindig közösségben történjen, közösségi tervezéssel és utána közösségi kiértékeléssel. Egészen más közösségben és közösségi megbeszéléssel filmet nézni, mint egyedül, - pláne, ha a közösség tagjai tudatosan vigyáznak egymásra, egymás jellemére. A közösségi tervezésnél fontos a szórakoztató iparon túl lépni, és pl. kirándulást, túrát, jóízű közösségi együttlétet, közösségi játszást, találkozásokat, látogatásokat stb. is betervezni.

Gyakorlat:

- Kiscsoportban mindenki gondolja át, hogy hétköznapi napokon mennyi "maradék-ideje" van.
- Utána beszámoló: mit kezdek ezzel a maradék-idővel?

Reflexió:

- Milyen értékes gondolatokat hallottunk a maradék-idő felhasználásáról?
- Milyen önzetlen jócselekedetek lehetnek otthon?

Tovább-gondolás:

- Milyen közösségi filmnézést terveznénk, és miért?
- Milyen nem-szórakoztatóipari szabadidő eltöltésről vannak jó tapasztalataim?

Elhatározás:

- Megpróbálok a családommal is egy nem-szórakoztatóipari szabadidő eltöltést, például kirándulást.

15. Élvezet és a szeretet

A szórakoztató ipar az emberek szórakozásához sokféle élvezeti cikket is kapcsol, amelyek a felhasználókat a józan, mértéktartó helyzetükből olyan élvezeti állapotokba tudják vinni, ahol erősen lecsökken a józanságuk és a megfontolt, tudatos viselkedésük. A legrégebb ilyen szer az alkohol, és ma már rengeteg más is van: nikotin, különféle drogok, kábítószeresek. Hasonló hatást gyakorol a felhasználókra a szexfilmek élvezeti nézése is, mert ekkor is hasonló belső biológiai folyamat megy végbe (dopamin hormon), így ekkor is a drogokhoz hasonló élvezeti állapotba kerülnek. A letragikusabb ebben az állapotban a józanság elvesztése, mert ezáltal egyre gyengébb lesz az ellenállás a folyamat folytatására. Ráadásul a folyamat egyre erősebb és egyre több élvezetet kíván, mert az előző élvezet elmúlása után ürességi hiányérzet lép fel. Így egyre hosszabb folyamatok alakulnak ki, aminek az is következménye lesz, hogy amikor valaki egy nap még józan, akkor is már egyre erősebben benne lesz a vágy erre az élvezetre. Ezt a belső vágyat nevezzük függőségnek, és ez irányítja a gondolatokat más helyzetekben is.

A mai fogyasztói társadalomban az élvezet civilizációja (pl. a szex-ipar) az anyagi haszon érdekében nagyon tudatosan arra törekszik, hogy minél jobban "elkapja" már a fiatalokat is, és minél jobban függővé tegye őket, mert így lesznek az élvezeti cikkek nagy fogyasztói. Sajnos az előbb leírt "élvezet-spirál" (ahogy egy élvezet-vágy egyre nagyobbra növekszik) az élvezet-ipar irányítói számára dolgozik, - így a spirálnak a veszélye mindenhol jelen van.

Ezt a spirált minél hamarabb megpróbálja valaki leállítani (pl. minél hamarabb kilép egy szexfilmből), annál nagyobb esélye van a sikeres leállítására. A szeretet kultúrájában élő emberek érzékenyek ezekre az élvezeti cikkekre, élvezeti filmekre, mert számukra világos, hogy a saját, önző élvezet megvalósítására, sőt függőségre, saját magukba bezárkózásra akarnak vinni, - nincs ezekben semmi szeretet, semmi olyan, amivel mások javát lehetne szolgálni. Ezzel az érzékenységgel gyorsan félre tolják ezeket, és el is határolódnak tőlük, - sőt, pont arra érznek hívást, hogy másokat, akik rabjai ezeknek, próbálják felszabadítani.

Gyakorlat:

- Kiscsoportban mindenki gondolja át, hogy milyen konkrét élvezet-spirálok kísértették valamikor, és hogyan tapasztalta meg ezeket, - és próbáljon egy kicsit ezekről beszélni

Reflexió:

- Hogyan van ezekben benne az egyre erősebb folytatás vágya?
- Hogyan vinne ez a függőség felé?

Tovább-gondolás:

- Mi az, ami egyértelműen önző benne, mi az, ami egyértelműen mutatja a szeretet hiányát?
- Hogyan lehet akkor gyorsan kilépni belőle?

Elhatározás:

- E beszélgetés tapasztalataiból megpróbálom segíteni valaki ismerősnek, aki már nagyon benne van egy élvezet-spirálban.

16. Az önkorlátozás a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

Az élvezet és a szeretet között még van egy nagy különbség, amit a szeretet kultúrájában élő emberek jól ismernek. Mi jön egy élvezetvágy kiélése után, és mi egy szeretet-cselekedet megvalósítása után? Az élvezetvágy kiélése után üresség, hiányérzet jön, mert elmúlt már az élvezet-hatás, így a test-lélek együtt újabb, sőt még erősebb hasonló élvezetre szomjazik. De ha megjön ez a még erősebb élvezet, akkor sincs vége a folyamatnak, mert annak elmúltával is hasonló, de még nagyobb szomjúság keletkezik. Így nő egyre nagyobbra az élvezet-spirál, mert a hiányérzet az élvezetek megélése közben nem csillapodik, hanem egyre fokozódik.

A szeretet-cselekedet megvalósítása ezzel szemben éppen nem hiányérzetet kelt, hanem egy jól eső, derűs, boldog állapotot ad, - és ebben az állapotban jó megmaradni. Akkor is jó ebben az állapotban lenni, ha valamilyen önkorlátozás által jött létre, úgy például, hogy lemondunk egy szórakozásról, és helyette önzetlen tetteként segítettünk valakinek. Ahogy visszanézünk, egyre világosabban látjuk, hogy jó és fontos volt meghozni ezt az önkorlátozást, jó és fontos volt megvalósítani ezt a lemondást, mert ami jó megtörtént, e nélkül nem történhetett volna meg. És ebben a pozitív állapotban így tudatosul bennünk, hogy minél jobban korlátozzuk az élvezetvágyunkat, annál inkább nem üresség és hiány, hanem derű és boldogság lesz bennünk.

Az önkorlátozás ezért a szeretet kultúrájának fontos tartozéka. Valóban léteznek bennünk olyan rossz irányú vágyak, téves indíttatások, amelyekre nemet kell mondanunk, hogy minél jobban a szeretetre szabadon tudjunk élni. Erős korlátokat kell magunkban nagyon tudatosan felállítanunk, hogy ne legyünk rabjai különböző élvezet-spiráloknak, ne váljunk öncélú, önző élvezetek függőjévé, ne veszélyeztessük testi-lelki egészségünket káros élvezetekkel.

Az önkorlátozás az okostelefonnal kapcsolatban is nagyon fontos, mert ez az eszköz a csúc-eszköze az élvezet-vágnak: bárhol, bármikor, bármilyen élvezet elérhető vele. A szeretet kultúrájában 14 éves kor alatt nem vesznek ilyet a szülők a gyermeküknek, mert tudják, hogy még nem elég érett a kellő önkorlátozás megvalósításához. A családban pedig fontos rendet valósítanak meg: a közös étkezéseknél nincs senkinél ez az eszköz, az alváshoz senki sem viszi magával (másféle ébresztőt használnak), a napi használati időt is felügyelik és rövidítik.

A kereszténység az önkorlátozásra még egy erősebb szót is mer használni, az önmegtagadást. Ennek gyakorlatát is behozza az életbe, például a böjtölés (erős étel-korlátozás) által. Mindez Jézus Krisztus miatt van így. Jézus életében sok csodát tett, de a szenvedésből mégsem vette ki magát, vállalta értünk a kereszthalált. Elengedte csodatévő képességét, a szabadulás vágyát, és így halt meg. Ezzel azt mutatta be, hogy önmegtagadás által a legnagyobb jó is elérhető: *"Nagyobb szeretete senkinek sincs annál, mint aki életét adja barátaiért."* (János ev. 15,13.)

Csoportbeszélgetés:

- Miféle hiányérzetek adódhatnak különböző élvezetek megélése után?
- Miféle boldogérzetek adódnak a szeretet-cselekedetek megvalósítása után?
- Aki tud, mondjon konkrét példát arra, hogy egy jótett után jó volt visszanézni arra az önkorlátozásra, amely lehetővé tette a jótettet.
- Kinek, milyen tudatos korlátai vannak már élvezetvágyak ellen?
- Önmegtagadást Jézushoz kapcsolódóan pl. Nagyböjtben tesznek a keresztények. Ki tett már ilyet, és milyen lelkülettel, hogyan kapcsolódott ezáltal Jézushoz?

17. Külső megjelenés és a szeretet

A külső megjelenés, vagyis az, hogy valaki az embertársaiban elsőre milyen érzést kelt magáról, többféle dologból áll össze. Beletartozik a tisztálkodás, a haj, köröm, arc ápolása, az öltözködési mód, a lábbelik és a ruházati cikkek kinézete, a különböző használati tárgyak és a lakás minősége, a személyautó márkája és gyorsasága, - de még a beszédstílus is, és az is, hogy a dolgai között ki milyen rendet tart, milyen rendezettség van a szobákban.

Belső gondolkodás, belső érzések vezérelnek ezen a területen, és mindenki szeretné magát minél jobban kifejezni ezek által. Azonban sokszor külső minták átvétele történik, amelyek tudatosan manipulálják az embereket, - legerősebb példa erre az, hogy mi a divat, mert azt gondolják az emberek, hogy azt kell követni. Másfelől mivel ezekkel hatást lehet gyakorolni másokra, sokszor itt is előkerül a mások fölé kerekedés vágya: az az erősebb, az a menőbb, akinek drágább cipője van, jobb a biciklije, különlegesebb a hajviselete vagy a beszédmódja.

A szeretet kultúrájában élő ember nagyon tudatosan igyekszik eljárni ezen a területen is. Mivel mindenki felé szeretne nyitottságot, megszólíthatóságot és segítőkészséget mutatni, ezért tartózkodik az extrém külső megjelenésektől. Nem akar rendkívüli ápoltság megjelenéssel vagy drága holmival mások fölé kerekedni, - de ugyanúgy nem akar alacsony színvonalú, zavaró rendetlenséggel, trágár beszédmóddal, elhanyagolt gondozatlansággal elijesztő lenni. Nem akarja a különböző divatokat gyorsan követni, a különböző menő reklámoknak gyorsan engedelmesskedni, hanem józan és megfontolt módon átbeszéli a szeretet-közössége tagjaival, hogy hogyan viszonyuljanak az új dolgokhoz. Ha pedig a közösség tagjai között tűnik fel valaki, aki ezekkel a külső dolgokkal, megjelenéssel túlzottan elhanyagoltan bánik, akkor nagy türelemmel, szeretettel és gondoskodással igyekeznek őt a helyes közép-útra vezetni.

Gyakorlat:

- Kiscsoportban mindenki karton-papírból, színes filctollakkal készítsen egy egyszerű álarcot, olyat, amit magához közel érez.

Reflexió:

- Mindenki mondja el, hogy miért azt készítette el, ami létrejött, és milyen külső megjelenéssel, milyen külső jegyekkel, hogyan igyekezett ezt megvalósítani.

Tovább-gondolás:

- A magad életében mit tehetnél azért, hogy jobban olyan legyél külsőleg, mint amilyen lenni szeretnél?
- Vannak-e ennek akadályai, nehézségei?
- Valóban a szeretet felé visz ez téged?
- Nem lehet, hogy csak mások figyelmét akarod magadra irányítani?

Elhatározás:

- Ha versenyzek valakivel egy külsőség területén (pl. kinek van drágább tornacipője), akkor ezt most abbahagyom, és nem is figyelek erre.

18. Ünneplés és a szeretet

Az ünneplés kiemelkedés a hétköznapi szürkeségéből, az ünnep megélése sokféle többletet adhat az életnek. Vannak általános ünnepek, amelyek mindenki számára léteznek (pl. naptári ünnepek: maga a vasárnap, mint munkaszünet, aztán karácsony, szilveszter, állami ünnepek, stb.), és vannak egyéni ünnepek: születés- és névnap, házassági évforduló, stb. De megfelelő okkal bármikor lehet ünnepet tartani: ünnepelni egy elért teljesítményt, egy létrejött helyzetet.

Az ünnepléshez is sokféle külsőség tartozik: helyszín, díszítés, ruházat, zene, étel-ital, műsor, stb. Itt is létezik az, hogy különböző szokások, irányzatok manipulálják az ünnepek rendezőit, akik "bedőlnek" ezeknek, és így akár ártalmas, káros dolgok is megjelennek az ünneplésben. Továbbá az is lehet, hogy más ünneplések fölé akarják emelni a saját rendezésüket, így még erősebb hatású, még inkább "fergeteges bulit" akarnak rendezni, és ezért olyan dolgokba is beleviszik a résztvevőket, melyek egyáltalán nem a javukat szolgálják (pl. drog, sok alkohol).

A szeretet kultúrájában élő közösségek először is az ünneplés tartalmán gondolkodnak el, és igyekeznek azt elmélyíteni. Már a vasárnapra is ilyen gondolkodás vonatkozik: munkaszüneti nap, együtt tud lenni a család, menjünk közös programra, beszélgessünk sokat, erősödjön a családi összetartozásunk, és kapcsolódjunk össze más, hasonló gondolkodású családokkal is. Az egyéni ünnepeknél gondosan felkészülve és kedvesen köszöntsük egymást, hogy minél jobban érezhesse az ünnepelt, hogy szeretik őt, örülnek az ő életének. Egy elért teljesítmény vagy helyzet (pl. szalag-avatás az utolsó gimnáziumi évben) esetében pedig nem az extrém szórakozás (pl. drága báli ruhák), vagy különböző túlzó viselkedések (pl. alkohol-fogyasztás) valósítják meg az igazi ünneplést, hanem a közösséget összefonó szeretet-szálak bemutatása, amely kapcsolatok lehetővé tették az ide elérést, és segítik a közös továbbhaladást.

Gyakorlat:

- A kiscsoportban mindenki mondja meg a születési dátumát, és akinek a legközelebb van a születésnapja, pár perc felkészülés után kapjon mindenkitől kedves köszöntést, gratulációt

Reflexió:

- A köszöntött diák mondja el, hogy mi esett jól a kapott köszöntésekből, és még esetleg minek örült volna.
- Mindenki mondja el, hogy a családban hogyan szokták köszönteni a születésnapján.

Tovább-gondolás:

- Nagyon fontos családi ünnep a szülők házassági évfordulója. Mindenki mondja el, hogy náluk ez hogyan szokott megtörténni, hogyan köszöntik a gyermekek a szüleiket.

Elhatározás:

- Mindenki készüljön fel minden eddiginél komolyabban - a testvéreivel együtt - a szüleik házassági évfordulójának megünneplésére: énekkel vagy szép verssel, rajz elkészítésével, illetve olyan ötlettel, gondolattal, amit most a többiekől kapott.

19. Pénz és a szeretet

A pénz nemcsak boltokban, vásárláskor használódik, hanem emberek különböző feladatokra való megbízásakor, küldésekor is (pl. bér munkás, zsoldos katona, stb.). Akinek van pénze, az nemcsak tárgyak megvásárlásával teljesítheti be akaratát, hanem a pénzével elérheti, hogy azt teszik mások, amit ő akar. Tehát pénzzel nemcsak dolgok, hanem emberek is megvehetők. A gazdagság nagy lehetőség mások befolyásolására, manipulálására, mások fölé helyezkedésre. A gazdagsághoz való eljutásnak ez az önző célja sokszor önző módszerekre vezet embereket, így a pénzzel, pénzügyekkel kapcsolatban rengeteg bűntény történik a világban, kicsi és nagy méretben egyaránt. A pénz tehát a lehetőségeivel együtt egy erősen félrevezető tényező, ezért még inkább szükség van arra, hogy a szeretet kultúrájával értelmezzék, kezeljék az emberek.

A szeretet kultúrája a lehetőséget adó tényezőknél alapvetően a felelősség fogalmát erősíti. Akinek több lehetősége van, mert gazdagabb, mennyire érzi felelősnek magát a gazdagsága felhasználásával kapcsolatban? A felelősség-érzet a szeretetnek fontos megnyilvánulása, azt jelenti, hogy tisztában vagyok azzal, hogy másokra hatásom van, és ezt igyekszem megfelelő irányba alakítani. Ki iránt felelős a gazdagabb? - Alapvetően a szegényebbek iránt, de a többi gazdagabb iránt is, hogy jó példát mutasson nekik. "Aki többet kapott, többet is adjon!"

A felelősség-érzettől a pénz már nem önző, hatalmi célokat szolgáló tényező lesz, hanem eszköz a jóra. Megfelelő hozzáállással a pénzzel sok jót lehet tenni: hatékonyan segíteni mások életét, a nehézségbe került emberek mellé odaállni, jó ügyekért dolgozó szervezeteket támogatni, stb. Természetesen gondosan utána kell nézni, hogy milyen eszköz milyen jót szolgál, és az igazoltan hatékony eszközöket érdemes támogatni. Pl. nem biztos, hogy az utcán kéregető koldusnak jó pénzt adni, mert nem tudhatjuk, hogy ő mire fogja felhasználni, de egy szegényeket segítő szervezet támogatása biztos jó helyre jut. A felelősség-érzet még abban is segít, hogy csakis tisztességes, egyenes módon igyekezzünk a pénzhez hozzájutni, továbbá fiataloknál még ne legyen sok pénz nálunk, csak amikor már tudunk felelős lenni.

Gyakorlat:

A kiscsoportban mindenki őszintén mondja el:

- Mennyi pénz van most nálad? (készpénzben vagy kártyán)
- Miért ennyi, milyen célokra kaptad?
- Mi jót tudnál ezzel kezdeni? Milyen rossz felhasználása is lehetne?

Reflexió:

- Van-e valamilyen felesleges dolog nálad (itt, vagy otthon), amit kár volt megvenni, amiért kár volt pénzt kiadni?
- Miért lett mégis megvéve?

Tovább-gondolás:

- Környezetedben kit lehetne pénzzel segíteni, hogyan?
- Össze tudsz-e fogni valakivel a segítségére?

Elhatározás:

- Egy felesleges tárgyadat ajándékozd el annak, aki örülne neki!

20. A szerény életmód a szeretet kultúrájában és a kereszténységben

A szeretet kultúrájában élő emberek alapvetően nem a pénzre, vagyonra, rendkívüli külső megjelenésre, extrém ünneplési módra törekednek, mert tudják, hogy ha ezek a törekvések a figyelem középpontjába kerülnek, akkor itt is magával ragadó spirál keletkezik. Sosem lesz elég, ami van, a vágy a nagyobb vagyonra, a nagyobb luxusra egyre jobban növekszik, minél jobban benne van valaki. Egyre kevésbé tud magának korlátokat szabni, és egyre gyorsabban akar tovább haladni. Mivel a növekvő vagyonnal újabb és újabb lehetőségek nyílnak meg előtte, ezért egyre nagyobb hatalomban érzi magát, egyre inkább önközpontú lesz az élete.

A pénzzel, külső megjelenéssel, ünnepléssel kapcsolatban szeretet kultúrájának a legfőbb szava a szerénység. A szerény életmód önként vállalt korlátozásokat valósít meg, igyekszik elhatárolódni a luxustól, pompától, a gazdagok szokásaitól, mert tudatosan nem akar beleesni a vagyonszerzés magával ragadó spiráljába. Az élet szép örömeit, az ünneplés okos tartalmát nem külsőségekben, anyagi dolgokban keresi, hanem a szeretet lelki vonatkozásaiban, amik a szerény körülmények között még jobban megvalósíthatóak. Hol lesz tartalmasabb egy családi nyaralás: egy drága, külföldi helyen, - vagy egy szerény balatoni nyaralóban? A szerény nyaralóban sokkal jobban egymásra figyelhetnek a családtagok, sokkal többet beszélgethetnek egymással, sokkal közelebb kerülhetnek egymáshoz, mint egy külföldi luxushelyen, ahol állandóan a színpompázó külső dolgok lesznek a témák, azok vonják magukra a figyelmet.

A szerény életmód azért is fontos, mert az önkorlátozások által lesz lehetőség a közösen megbeszélt jó célok megvalósulását támogatni. Ezek a jó célok lehetnek akár családon belül, akár a szeretet-kultúrát élő közösségen belül, de lehetnek külső karitatív szervezetekben is.

A kereszténység ezekhez még azt teszi hozzá, hogy a pénzt - éppen a pénz által megnyitott új és új önközpontú lehetőségek miatt - hamis, félrevezető istenségnek, bálványának nevezi, és ez ellen Jézus is felemelte a szavát. Azt tanította, hogy a gazdagoknak nehéz bejutni az Isten Országába, mert a pénzhez ragaszkodásuk miatt a szeretetre nem tudnak eléggé készen lenni. Viszont: *"Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa"* (Máté ev. 5,3.) Lélekben szegény az, aki nem ragaszkodik mindenáron a vagyonhoz, aki képes másokkal megosztani, aki kész másokon ezzel segíteni, - és aki nyitott a vagyonnál, pénznél sokkal fontosabb és lényegesebb valóságra: Isten felénk irányuló szeretetére. A szerénység erre a végtelen nagy ajándékra való nyitottságot segíti, a gazdagság viszont akadályozza.

Csoportbeszélgetés:

- Megtapasztaltad-e már magadon a vagyonszerzés vonzerejét, hogyan?
- Tudsz-e olyan vagyonos emberről, aki nagyon beleragadt a vagyonszerzés spiráljába?
- Szerinted milyen egy szerény lakás, egy szerény öltözködés, szerény külső megjelenés?
- A ti lakásokban milyen szerény dolgok vannak (ami lehetne drágább, de mégsem az lett)?
- A nyaralásban milyen szép, szerény, lelki fontosságú dolgot sikerült megvalósítani?
- Milyen segítséget, anyagi támogatást tettél már?
- Szerinted a gazdagon, luxusban élő ember miért kevésbé nyitott az Isten felénk irányuló szeretetére, mint a szerény módon élő ember?