

30. zsoltár „Este szállást vesz a sírás, reggelre itt az ujjongás” (2013.05.11)

Mindannyiunk életében jelen van az érzelmek hullámvölgye, mind rövidebb távon, mind hosszabban. Van, hogy jól indul a napom, aztán valami bezavar, ami elrontja a kedvem, de délután ismét felvidít valami. Ugyanígy vannak rossz heteink, vagy akár hónapjaink is, de vannak jók is. Egy esős hónap mindenkinek tönkre tudja tenni a kedvét. Ezzel jó tisztában lenni, akkor is, ha nem tudunk rajta változtatni. Pont azért jó ezt még így is tudni, mert akkor tudjuk, hogy nem marad örökre úgy, ahogy most érzek. Legalábbis, ha nem ragadok bele egy hullámvölgye. Van, aki beleragad. Egy betegség, vagy vesztesség, gyász annyira lesújtja, hogy elkezd inni és alkoholistává lesz, vagy úgy érzi a fájdalom hatása alatt, hogy nincs értelme az életének, és eldobja magától.



A zsoltáriró is átélte érzelmeinek hullámvölgyét, de a legfőbb tapasztalata az, hogy Isten mindig kihúzza őt a gödörből. Mit tudunk tőle megtanulni, hogy ha mi is szeretnénk kikerülni mihamarabb érzelmi mélypontjainkról?

1. Hálás szív. Ez az első, amit megtanulhatunk tőle. Minden jóért, minden megmenekülés-élményért hálát ad Istennek. És ez erőt ad neki. A pozitív pszichológia, ami az ember boldogsághoz vezető útját próbálja feltérképezni tudományos eszközökkel, összeállított egy 5 pontos programot, ami segíthet a boldogság elérésében. Betűszóiban, a kezdőbetűkből: PERMA. Ebből az első betű a Positive Emotions. Ezt kis szabadsággal nyugodtan fordíthatjuk a hála érzésének. A hozzá kapcsolódó feladat pedig az, hogy minden este, végiggondolva a napod, írd le magadnak három jó dolgot, ami történt veled. Ha megköszönöd Istennek, és elbeszélgetsz vele erről pár percet, az ugyanúgy betölti ezt a feladatot, sőt a továbbiakban is segít.

2. A másik, amit most a zsoltár alapján kiemelnék: Megmaradni kitartóan az Istennek való kapcsolatban. Ezt írja a 7-8. versben: Míg jó dolgom volt, azt gondoltam: Nem tántorodom meg soha. URam, kegyelmedből hatalmas hegyre állítottál. De ha elrejtetted orcádat, én megrettentem. Amikor jó dolgunk van, hajlamosak vagyunk megfedkezni Istenről. Amikor meg rossz, akkor meg azért nem akarunk vele beszélni. Építs ki egy olyan kapcsolatot vele, ami kitart, akkor is, amikor majd mélyen leszel. Ennek sokkal több értelme van, mint konzerveket fölhalmozni egy bunkerben a nehéz időkre. Akkor számíthatok Istenre, ha tudom, hogy ki Ő. Ha már nem ingatja meg a bizalmamat benne egy nehézség.

Nem mondtam most végig a boldogsághoz vezető ötös módszer minden tagját, hogy ne szóródjon szét a figyelmünk. Majd még valamikor vissza fogok rá térni. Most koncentráljunk erre a kettőre: Hála és Kapcsolat. S kezdjük ezt el gyakorolni rögtön azzal, hogy mindannyian, magunkban elcsendesedve próbáljunk megköszönni Istennek annyi dolgot, amennyi csak eszünkbe jut, s amennyire időnk van!

29. zsoltár Erőtérben - 2013 Ballagás (2013.05.04)

A felolvasott zsoltár szinte biztos, hogy egy földrengés átélte után íródhatott. Majdnem az összes – Isten erejére vonatkozó – kép egy földrengést ír le: A Libánon ugrál miatta, mint egy borjú, és a Szirjón, mint egy bivalyborjú. Az ÚR hangjára lángok törnek elő. Az ÚR hangja megremegteti a pusztát, megremegteti az ÚR Kádés pusztáját. Az ÚR hangja megriasztja a szarvasokat, letarolja az erdőket. Templomában mindenki őt dicsőíti. Az ÚR trónol az áradat fölött, ott trónol az ÚR, az örökkévaló király. A föld megremeg és ennek nyomán erdők dőlnek ki, tűzvészek gyulladnak, szökőár keletkezik. Nemrég – még két hete sincs – itt Magyarországon is földrengés volt. Nem erős, de érezhető. A legtöbben átaludtuk, de aki nem, az érezhette a szó szoros értelmében megrázó erejét. Valakit a Morning Showban is megkérdeztek, hogy milyen volt. Csak azt tudta ismételtetni: nagyon rossz, nagyon rossz. Pedig ez nem olyan erejű földrengés lehetett, mint amiről itt a zsoltár ír.

Van egy nagy párhuzam a földrengés élménye és a ti – ballagók – lehetséges lelkiállapota között. A földrengés attól különösen félelmetes élmény, hogy a biztosnak hitt alapok válnak bizonytalanná, s csúsznak ki a lábunk alól. Most veletek is valami ilyesmi történik. Ami eddig életetek jelentős területén a biztos alapot jelentette, most eltűnik a lábatok alól. Befejezitek a középiskolát. S ez, ha átélitek ennek súlyát, lehet olyan megrázó, megrendítő élmény, mint egy földrengés. Többféleképpen lehet feldolgozni ezt az élményt.

Híres Voltaire-nek a Liszaboni földrengésre reagálásul írt verse, amiben az Istennel szembeni lázadása nyilvánul meg az ártatlanok halála miatt:

„Míg fel-felhallik a haldoklók végnyögése,

A lángoló romok e rémképére nézve:

»Ez az örök törvény« – még azt mondjátok-e?

S hogy ez egy jóságos Isten ítélete?

S így szóltok-e ezen holtak halmára látva:

»Ez Isten bosszúja, ez bűneiknek ára?«

Mi bűnben vétkesek vajon a kisdedek,

Kik anyjuk kebelén most törten vérzenek?

Lisszabon, amely nincs többé tán bűnösebb

Volt, mint London s Párizs, mely kéjben hempereg?

Lisszabon leomolt, Párizsban táncot roznak...”

(vers a liszaboni földrengésről Petri György ford.)

Érthető ez a reakció is, hiszen érthetetlen és értelmetlennek látszó egy ilyen tragédia. Azonban Jézus egy hasonló tragédia kapcsán a következőket mondta: Voltak ott abban az időben néhányan, akik hírt adtak neki azokról a galileaiakról, akiknek a véréért Pilátus az áldozatukéval elegyítette. Jézus megszólalt, és ezt mondta nekik: „Azt gondoljátok, hogy ezek a galileai emberek bűnösebbek voltak a többi galileainál, mivel ezeket kellett elszenvedniük? Nem! Sőt - mondom nektek -: ha meg nem tértek, mindnyájan hasonlóképpen veszték el. Vagy azt gondoljátok, hogy az a tizennyolc, akire rádőlt a torony Siloámban, és

megölte őket, vétkesebb volt minden más embernél, aki Jeruzsálemben lakik? Nem! Sőt - mondom nektek - : ha meg nem tértek, mindnyájan ugyanúgy vesztek el.”

Egy természeti katasztrófában rémisztő és érthetetlen formában nyilvánul meg a természet ereje, s az ember megpróbál erre valamiféle magyarázatot találni. Ennek egyik útja az, hogy dühös lesz Istenre és igazságtalannak nyilvánítja döntését, mint Voltaire. A zsoltár írója – ahogy Jézus is – más utat választ: Ő Megdöbben a földrengésben megnyilvánuló isteni erőben, s mivel bízunk Istenben, a rémületét a csodálat váltja fel.

Voltaire a földrengésben találkozott Istennel, s ezért nem látott mást, csak az Ő rémisztő voltát. Dávid már ismerte Istent, s ebbe az ismeretbe helyezte bele a földrengés élményét is. Ez pont a fordítottja: Voltaire a földrengésbe helyezi Istent, Dávid Istenbe a földrengést. S lehet, hogy nem mindent ért belőle, de a bizalom átsegíti ezen. S ezért számára ez az Isten nagyságának jelévé válik; annak az Istennek a nagyságának jelévé, aki népét is erőssé teszi.

Pár rövid bibliai példa a másként értelmezés lehetőségére:

- István vértanú megkövezésekor ezt olvassuk: Amikor ezeket hallották, haragra gerjedtek szívükben, és fogukat csikorgatták ellene. Ő azonban Szentlélekkel telve az égre függesztette a tekintetét, és látta Isten dicsőségét és Jézust, amint az Isten jobbjára felől áll. Nem a fogukat csikorgatókra néz, hanem Jézusra, s ebből az következik, hogy még azokat tudja sajnálni, akik éppen megölik őt, s imádkozik értük: Uram, ne ródd fel nekik ezt a bűnt!

- Jób szenvedése. Ő sem érti, miért történik vele az a sok szörnyűség, de meg akarja érteni. Istentől várja a magyarázatot. Megéri a végére? Valószínűleg nem. Viszont mégis azt tudja mondani Istennek: Csak hírből hallottam rólad, de most saját szememmel láttalak. Valami sokkal mélyebb istenismeretre tett szert a szenvedésben, a szenvedés által, s ez elég neki.

Legyen szó bármilyen megrázó, fájdalmas, életet átalakító élményről, a legfontosabb kérdés az: Honnan nézem azt? Vagy még inkább: Kivel nézem azt? Ha ma––gam vagyok, ez elkeseríthet, összeroppanthat, megbéníthat. Vannak olyan emberek, akik egy–egy életfordulójuknál egyszerűen lebénulnak, nem képesek továbblépni. Esetleg a stressz hatására egy korábbi fejlődési szintre esnek vissza viselkedésükben. Erre a pszichológiai szakkifejezés a regresszió, a köznyelvi meg az, hogy gyerekesen viselkednek. Nincs ezzel baj, ha aztán tovább tudunk lépni belőle. De amit itt ebből a zsoltárból megtanulhatunk az az, hogy Istennel könnyebb továbblépni. Vele sok minden érthetővé válik, ami nélküle nem volt az, az érthetetlen pedig elfogadhatóvá.

Dávid így fejezi be a zsoltárt: Az ÚR erőt ad népének, az ÚR megáldja népét békességgel. Erő és békesség. Én is ezt kívánom a számotokra ebben a megrázó élethelyzetben, s hiszem, hogy ha Istenben bízva élitek meg, akkor meg is kapjátok.

- Mi minden, amit eddig biztosnak hittem, csúszott ki eddig a lábam alól?
- Most mire, vagy kire támaszkodom?
- Hol van Isten helye az én életemben? Bűnbak – mint Voltaire-nek, vagy erős, szerető Atya, mint Dávidnak, Jézusnak vagy Istvánnak?

Miklós Attila
református lelkész