

A LÉLEK GYÓGYULÁSA – A TEST FELÉPÜLÉSE

Az egészség – teljesség

Az ember részekre szabdalva értelmezhetetlen, mivel egészség. Négydimenziós lény, aki az anyagi és társadalmi világban külsőleg, személyiségében és Istennel való kapcsolatában pedig belsőleg értelmezhető. Csak akkor érzi jól magát az ember, akkor egészséges, ha mind a négy kapcsolata a világgal, Istennel, a felebaráttal és önmagával harmonikus. A magyar nyelv egészség szava jól érzékelteti ezt a teljességet. Az egészség az egész ember állapota, nem csak a testé vagy a léleké. Akkor vagyok egészséges, ha harmóniában élek Istennel és emberekkel, a teremtett világgal és önmagammal. A testem egészségét ezért nem a gyógyszerek vagy csodatevő praktikák hozzák létre, hanem a teljes emberi létem harmóniája. Ha beteg vagyok nem elég a rosszul működő szerveimet jó állapotba hozni, hanem az egész emberségem harmóniájához kell visszatérni. Ehhez a hit segít hozzá.

A hit nem gyógyszer. Nem gyógyít, hiszen a hívő emberek is megbetegszenek, fájdalmakat hordoznak, és éppen úgy meghalnak, mint akik hit nélkül éltek. A hit kapcsolat az élet forrásával. Annak a felismerésén alapszik, hogy nem a mi birtokunkban van az élet, hanem Istentől kaptuk, mint talentumot, és vele el kell számolnunk. A hit segít hozzá, hogy felelős módon gazdálkodjunk azzal a kinccsel, amit Istentől kaptunk

A hit nem valamilyen elméleti tételnek az elhívése, annak megállapítása, hogy valami igaz, hanem bizalom valakiben, aki létünket létrehozta. Így hinni viszont csak a személyes Istenben lehet, akinek léte túlér a mi korlátozott lehetőségeinken. Ez viszont azt jelenti, hogy hitünk nem csupán egy kulturális jelenség, hanem életünknek egy éppen olyan szükségszerű feltétele, mint a táplálkozáshoz szükséges élelem, a levegő vagy a víz. A történelem során még soha nem tudtunk annyit az emberi élet, a testi egészség titkáról, mint ma és soha nem tettünk annyit az egészségünk ellen, mint ma. Létünk négy dimenziója került szembe egymással. Az élethez szükséges harmóniát veszítettük el. A spirituális elszakadt a materiálistól, a szociálistól, vagyis biológiailag helyre akarjuk állítani az egészségünket, de a betegséget kiváltó pszichés okokat cipeljük magunkkal. Istennel és a másikkal haragba vagyunk, és nem vesszük észre, hogy ez az egészség hatékony rombolása. Valamiféle materiális üdvösségről álmodozunk. Arról, hogy biológiai, szociológiai eszközökkel, vagy valami csoda-pszichológiai tréninggel legyőzzük a betegségeket, a halált és az elmúlást és létrehozunk azt az országot, ahol nem lesz gyász és fájdalom, hanem minden célszerűen működik.

Ma sokszor a vallásos emberek is elfelejtik, hogy a hitünkre, nem Istennek, az egyháznak, a papoknak vagy valamilyen szervezetnek van szüksége. A hit a mentális egészségünk szükséges velejárója. Hit nélkül nem vagyunk teljesek, egészségesek. Hiába tartjuk be kínos pontossággal az egészség biológiai szabályait, ha elvesztettük Istennel, a másik emberrel vagy önmagunk belső emberével a harmóniát. A legegészségesebb étrend sem pótolja a másik emberrel való békés kapcsolatunkat, nem csendesíti le szívünk háborgó tengerét. Ezért az egészség az egész ember békéje. Nem elég a betegség materiális okait megszüntetni, az egész embernek kell meggyógyulni. Az sem igaz hit, hogyha valaki csak az Istennel való kapcsolatát akarja ápolni, rendben tartani úgy, hogy a test egészségére, vagy a másik emberrel való kapcsolatára nem ügyel. Isten egészségesnek teremtette az embert, az egész embert akarja megváltani, megszabadítani a bűn és a halál fogságából. Az Istentől ihletett

Szentírás ezért az egész ember útikalauza. Benne épp úgy találunk tanácsokat testi életünkre, mint a lelkiekre, az Istennel és a másik emberrel való kapcsolatunkra, mint a hit alapvető dolgaira. A Biblia az egész ember könyve, mert boldogok is csak úgy lehetünk, ha egészségesek, egészségesek vagyunk.

A test harmóniája – a mértékletesség

A bálványáldozatként bemutatott állatok húsának megevése felett vitatkozó római gyülekezetet Pál apostol így tanította: „*az Isten országa nem evés és nem ivás, hanem igazság, békesség és a Szentlélekben való öröm*” (Róm 14,17). A test harmóniáját nem lehet helyreállítani semmiféle étrenddel. A lelkünk harmóniája – vagyis igazság, békesség és a Szentlélek által való öröm – kell hozzá. De hogy örülni tudjuk, jó kondícióba kell tartanunk a testünket is. Nem mindegy, hogy mit eszünk, mit iszunk, milyen gyógyszert szedünk, vagyis hogy biológiailag hogyan tartjuk rendben az életünket. Nem azért, mert ezzel az üdvösségünket érdemljük ki, vagy, hogy emiatt lesz részünk a kárhozatban, hanem önmagunk teljes emberségünk jólétéért.

A test túlértékelése vagy leértékelése egyformán harmóniazavart hoz létre. A test nem cél, de nem is mellékes, valamiféle szükséges rossz. Az ember önmagától nem tudja a test harmóniáját helyreállítani. A megváltott ember testi-lelki megújulása csak a megváltási terv célba érkezésekor, az újjáteremtéssel valósul meg. A testi önmegváltás is lehetetlen. Ezért határozottan tanítja Pál: „*Azt pedig állítom, testvéreim, hogy test és vér nem örökölheti Isten országát, a romlandóság nem örököli a romolhatatlanságot*” (1Kor 15,50). Semmiféle étrenddel vagy tornagyakorlattal nem lehet az embert megújítani. Külsősegítség, Jézus Krisztus áldozata kell hozzá. A 21. század fitnessz és wellness kultusza, csoda vegán étrendje nem hoz megváltást. Egyedül a kereszt. Ez a mai újpogányság önmegváltó eszméinek egyike, óvakodnunk kell tőle, hiszen itt is az embernek a hasuk lesz az istenük (Fil 3,19).

De nemcsak a testkultusz volt idegen az első keresztényektől, hanem a testet gyötrő, aszketikus életforma is. Nem az Istentől teremtett testünk tönkretévését várja tőlünk Isten, hanem az egészség tőle kapott értékének célszerű, szabályszerű kamatoztatását. Ezért már az Ószövetség idején óvta Isten az embert a káros szenvedélyektől. Törvényeket adott az egészséges élet gyakorlására, higiénés szabályokat írt elő – szeretetből. Isten azt akarta, hogy az egészségtelen életfolytatás miatt támadt betegség ne legyen akadálya az ember szolgálatának, amit Istennek végez az emberért és önmaga kiteljesedésért, öröméért. Megszabta Isten, hogy mi legyen a tiszta, amivel élhet az ember és mi a tisztátalan, amivel rombolja az ember az egészségét. Ezekben a törvényekben nem vált el a vallás, a mindennapi élet helyes megélésétől. Tükröződik bennük a Bibliának az az alapvető tanítása, hogy az ember testestől-lelkestől Isten teremtménye. A mindenség Ura az egész életünkre nézve törvényeket alkotott, hogy megvédjen minket.

Pál két fogalmat is használ a mértékletességre. Az enkrateia és a szofron szavak jól ismertek voltak a korabeli emberek között. Az enkrateia szót a Biblián kívüli görög etikai irodalomban is gyakran használták. Önuralmat, önmegtartóztatást jelentett, amit hasznos és az élethez fontos erénynek tartottak (Gal 5,23 ApCsel 24,25. 1Pt 1,6). A szofron a józan, megfontolt, épeszű, értelmes, önfegyelemmel bíró ember volt, aki tisztességes és szerény. Ezért a gyülekezetek vezetői felé megfogalmazott kívánalmak között mindig szerepelt ez a szó (1Tim 3,3; Tit1,8. 2,2. 2,5).

Úgy is lehetne a testi életre vonatkoztatva fordítani mindkettőt, hogy a mértékletesség sportszerűséget jelent, vagy pontosabban az az állapotot, amikor a sportoló azt mondja magáról, hogy jó formában van. Ez testi-lelki állapot, jó kondíció. Ha egy sportoló fizikai

erőnléte rendben van, de az emberekkel való kapcsolatában vagy a lelki felkészültségében problémák vannak, képtelen lesz a győzelemre.

Különösen az első Korinthusi levélben érdemes megfigyelnünk a mértékletesség szerepét. Pál Kr. u 51-ben érkezhett Korinthusba, amikor Gallio, a híres-neves filozófus Seneca testvére volt a Akhája prokonzula. Így minden bizonnyal szemtanúja volt annak a sportversenynek, amelyet két évente Korinthosz mellett, a Peloponnészoszi félszigetet a görög szárazfölddel összekötő iszthmoszi földszoroson rendeztek. Ez sportverseny és kulturális rendezvény is volt egyben. A résztvevők három versenyágban mérték össze erejüket. A hümnikus részben lantkísérettel énekeket adtak elő, a hüppikus részben lovasversenyeken mérték össze tudásukat. A harmadik, gümnikus részben öt sportágban versenyeztek: futásban hét stadionhosszúságú pályán kellett futni, ezt diszkoszvetés követte, majd pedig a magasugrás. A sportjátékokat a birkózás és az ökölvívás fejezte be.

Pál, amikor a pártoskodó gyülekezetben békességet akar teremtetni ezt a példát használja, hogy az egészséges keresztény élet titkára tanítsa a gyülekezetet. *„Nem tudjátok-e, hogy akik versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de csak egy nyeri el a versenydíjat? Úgy fussatok, hogy elnyerjétek. Aki pedig a versenyben részt vesz, mindenben önmegtartóztató, azok azért, hogy hervadó koszorút nyerjenek, mi pedig azért, hogy hervadhatatlant. Én tehát úgy futok, mint aki előtt nem bizonytalan a cél, úgy öklözök, mint aki nem levegőbe vág, hanem megsanyargatom és szolgálva teszem a testemet, hogy amíg másoknak prédikálok, magam ne legyek alkalmatlanná a küzdelemre.”* (1Kor 9, 24-27).

Pál itt a sztoikus filozófusok vitastílusában egy olyan dolgot kérdez hallgatóitól, amit jól tudnak. Mindnyájan versenypályán futunk, mint az iszthmoszi sportjátékok résztvevői. A célunk – biztos, de hogyan lehet győzni? Erre gondolt minden sportoló a versenyen. erre kell, hogy minden keresztény gondoljon. Pál első megállapítása az, hogy mindenkinek teljes erőbedobásra van szüksége. Egy-egy versenyen a helytállás, már az ókorban is együtt járt a nagy önfegyelmet, odaadást igénylő felkészüléssel. Csak az lehetett eredményes, aki „mindenben önmegtartóztató” (görögül: panta enkrateüomai = minden tekintetben önmegtartóztató életmódot folytatni). A görög olimpiai játékok előtt minden versenyzőnek meg kellett esküdni arra, hogy a tíz hónapot edzett a versenyre. Minden olyantól tartózkodnia kellett, ami erőnlétét rombolta és akadályozta abban, hogy eredményes legyen. Ez volt a mértékletes élet.

Pál itt nem olyan aszkézist hirdet, amiben a kereszténynek le kell mondani az élet örömeiről, a testet tönkretéve annak érdekében, hogy a testtől független üdvösségét elnyerjük. A Biblia szerint az üdvösség a teljes ember állapota, mint ahogyan a kárhozát is az. Itt arról tanít az apostol, hogy a boldogság titka abban van, ha testi-lelki erőnket célszerűen, Isten dicsőségére használjuk. Nem a test tönkretétele vezet az üdvösségre, hanem az Istentől kapott egészségünk célszerű használata tesz bennünket boldoggá. Így leszünk emberek igazán.

Az Újszövetség beszél a testi és a lelki ember belső küzdelméről. Test nélküli ember nincs. Az ember lelke nem értékesebb a testénél, hiszen mindkettő az egész ember része. A test legyőzése nem azt jelenti, hogy az ember kilép a testből, hanem azt, hogy helyreállítja a Jézusban vetett hit erejével a lélek uralmát, vagyis egészség lesz a túlzottan test központú, csak a materiális élet javait kereső ember, aki azt gondolja, hogy a test állapottól függ az üdvössége. Isten az embert a föld porából teremtette (1Móz 2,7). Ez nem azt jelenti, hogy Isten bűnösnek teremtette az embert, hanem azt, hogy életünk az anyagi világhoz tartozik. Nem a test a bűnös, hanem az ember, aki visszaél az élet ajándékával. Mivel a belső embere fellázadt Isten ellen, szembe került mindazzal, ami lelki és a mennyből való. Ezért nem elég a testi életünk megreformálásáról beszélnünk. Újjáteremtésre van szükségünk. A testi ember, amit „érzéki testnek” mond Pál (1Kor 15, 44-49) önmagában véve nem bűnös, csak mulandó,

ezért nem lehet Isten országának birtokosa. Szembe áll vele a feltámadott Emberfia, Jézus Krisztus, aki helyreállítja a testi, földi világ és a mennyei, lelki világ közötti kapcsolatot. A világot és az embert ezzel ismét egészség-ségesé teszi.

De az újjáteremtett világ sem lesz csak lelki. A testünk lesz „lelki test” (görögül: szóma pneumatikon), hiszen az ember test nélkül értelmetlen. 1Kor 15, 35-44 az eljövendő örök életet testi életként írja le. Csak így van értelme a feltámadáshitnek, ami az egész kereszténység alapja (vö. 1 Kor 15,12-18). A bűn és a halál következményeitől megtisztított új testiség nem a mi ésszerű életmódunk, mértékletességünk eredménye lesz, hanem Jézus győzelmének eredménye, melyben csak a feltámadás után lesz részünk. Ekkor kapjuk meg a „lelki testet”.

A test tehát Pál számára nem a bűnt jelenti, hanem az ember evilági létének és Isten munkálkodásának színterét. Jézusban az Ige testté lett, hogy miközöttünk lakhasson (Jn 1, 14). Mivel az ember teljességéhez hozzátartozik a teste is, sőt maga az egész ember – test, ezért Istennek az üdvösséget munkáló szeretete magába foglalja a testet is, ezzel az ember konkrét, térben és időben, a teremtett világ egészében megvalósuló életét. Ezért tanít így Pál a testi létünkről: *„Vagy nem tudjátok, hogy testetek, amit Istentől kaptatok, a bennetek lévő Szentlélek temploma, s ezért nem a magatoké vagytok? Mert áron vétettetek meg: dicsőítétek tehát Istent testetekben”* (1Kor 6,19-20):

Békében önmagammal

Isten úgy teremtette meg az embert, hogy egy olyan belső képességgel látta el, hogy meg tudja ítélni a jó és rossz cselekedeteit. Ha a lelkiismeretünk egészséges és jól működik, akkor az elkövetett rossz cselekedet fáj, rossz érzést okoz. Ez vissza tud tartani a rossz cselekvéstől.

A lelkiismeret az ember belső egyensúlyozó szerve. Isten teremtette, mint a testünket, nem az ember fejleszti ki magában. Isten egy különleges feladattal látta el: lelki érzékszervünké tette. Ezért a lelkiismeret ember-létünknek egyetemes velejárója. Pál szerint *„a pogányok, akik nem ismerik a törvényt, természetes eszük szerint cselekszik azt, amit a törvény követel, akkor ezek a törvény nélküliek önmaguknak szabnak törvényt. Ezzel azt bizonyítják, hogy a törvény cselekedete be van írva a szívükbe. Erről lelkiismeretük egymást vádoló vagy éppen védő gondolataik együtt tanúskodnak majd”* (Rm2,14-16). Figyelmeztet a jóra és a rosszra, segít ahhoz, hogy belülről is emberek maradjunk. Ahhoz segít hozzá minket, hogy minden élethelyzetben felelősnek tudjuk magunkat Isten előtt. Egyrészt ösztönöz a jóra, másrészt visszatart a rossztól. Ha megtettünk valamit, utólagosan vádol vagy helyesel. Független akaratunktól, olyan, mint a második énünk. Ezért Szókratész és nyomában több más filozófus a lelkiismeretet bennünk élő, önálló daimonnak, tartotta. Az Ószövetség szerint a szívnek van a lelkiismerethez hasonló funkciója az ember életében. Emil Brunner, a 20. század egyik neves teológusa szerint a lelkiismeret az a pincébe zárt dühös kutya, aki ugatásával felveri az egész házat. Sokszor a lelkiismeretünk saját érdekeinkkel is szembefordít

Mivel a bűn megrontotta az életünket, a lelkiismeret is megbetegedhetik. Pál így beszél a megbetegedett lelkiismeretről: *„amit teszek, azt nem is értem, mert nem azt cselekszem, amit akarok, hanem azt teszem, amit akarok, hanem azt teszem, amit gyűlölök”* (Rom 7, 15). Csak Isten gyógyító, harmóniát helyreállító kegyelme szabadít ki bennünket ebből a helyzetből. Az egészséges lelkiismeret éber, érzékeny, míg a beteg eltompult, alvó. Lelkiismeretünk állapota összefügg az Istennel való kapcsolatunk állapotával

is. A lelkiismeret normája Isten törvénye, ami nem más, mint belső emberünk, lelki életünk tervrajza. Vannak olyan emberek, akiknek úgy betegedik meg a lelkiismerete, hogy szűk lesz, vagyis kevesebbet enged meg a lelkiismeretük, mint az erkölcsi törvény. Ezek a szüntelen aggodalmaskodó, örökké botránkozó emberek. Ennek ellentéte az, ami sokkal gyakoribb a mindennapi életben. Ez a tág lelkiismeret. Az ilyen embernek többet enged meg a lelkiismerete, mint amennyit Isten törvénye jónak mond. Az ilyen ember könnyen túllép azon, ami erkölcsös. Sokszor az érdek lép Isten törvényének helyére.

Olyan emberek is vannak, akiknek egyszerre szűk és tág is lehet a lelkiismeretük. Ezek, akik a szűnyogot megszűrik, de a tevét lenyelik. Egyes apróbb kérdésekben értelmetlenül szigorúak, hogy ezekre hivatkozva a jelentősebb kérdésekben tudjanak "elnézőbbek", „liberálisabbak” lenni. A lelkiismeretük csak részben esik egybe Isten kinyilatkoztatott törvényével.

A lelkiismeret halálos betegsége a tévelygő lelkiismeret (moral insanity) amikor az erkölcsi törvény és a lelkiismeret nem találkozik egymással. A lelkiismeret másra ösztönöz ilyenkor, mint az Isten törvénye. Ezek az „öntörvényű” emberek a másik embert csak tárgynak, eszköznek nézik. A közösséggel együtt önmagukat is pusztítják, mivel saját, megromlott lelkiismeretük rabszolgáivá lettek. Pál is ír olyan emberekről, „*akik meg vannak bélyegezve saját lelkiismeretükben*”. Az ókorban a rabszolga sorban tartott gonosztevőket bélyegezték meg tüzes vassal. Ezek olyan emberek az apostol szerint, „*akik képmutató módon hazugságot hirdetnek*” „*elszakadnak a hittől, megtévesztő lelkekre és ördögi tanításokra hallgatnak*” (1Tim 4, 1-2). Ezeknek „*mind az elméjük, mind a lelkiismeretük*” (Tit 1,15).

A lelkiismeretre a Bibliában nincsen héber szó, mégis a lelkiismeret munkálkodásáról az ószövetségi történetek is hírt adnak. Ádám elrejtőzködött a bűneset után (1Móz 3,8), mert bűnének tudata a lelkiismeretét bántotta. Amikor Engedi pusztájában Dávid megölhette volna az életére törő Saul nem tette, mert „*megindult a szíve*” (1Sám 24,6), vagyis a lelkiismerete visszatartotta a gyilkosságtól. Jób könyve 33,14-22 leírja, hogy Isten hogyan tartja vissza a lelkiismerete által az embert a gonosz cselekedetektől. „*Így téríti el az embert a rossz cselekedetektől, és így óvja meg az embert a kevélységtől. Így akarja megőrizni lelkét a sirtól*” Jób 33, 17-18). A 4. zsoltár arra tanít, hogy hogyan használjuk a lelkiismeretünket. „*Ha felindultok is, ne vétkezzetek! Gondolkozzatok el fekvőhelyeteken, és csillapodjatok le.*” (Zsolt 4,5).

Jézus is beszélt a lelkiismeret megbetegedéséről a Hegyi Beszédben. „*A test lámpása a szem. Ezért ha szemed tiszta, az egész tested világos lesz. Ha pedig a szemed gonosz, az egész tested sötét lesz. Ha tehát a benned lévő világosság sötétség, milyen nagy akkor a sötétség*” (Mt 6, 22-23). A lelkiismeretünk akkor betegszik meg, ha a szemünk nem őszinte. Ennek az a következménye, hogy a bennünk lévő világosság is sötétséggé lehet. A beteg lelkiismeretet a formális vallásosság nem gyógyítja meg. A romlott szívű ószövetségi áldozókon sem segített a bakok és a tulkok vére (Ézs 1, 11-17. Zsid 9,9). A szív, a belső ember megújulására van szükségünk. Mivel Jézus lett az újszövetség közbenjárója „*járuljunk azért oda igaz szívvel és teljes hittel, mint akiknek a szíve megtisztult a gonosz lelkiismerettől*” (Zsid 10,22). A kereszténységnek a lelkiismeret megtisztulása a belső alapja. Ezért Péter szerint „*a keresztség...nem a test szennyének lemosása, hanem könyörgés Istenhez jó lelkiismeretért a feltámadt Jézus Krisztus által*” (1Pét 3,21).

A tiszta lelkiismeret belső szabadság a bűntől. Jézus nemcsak testünket akarja meggyógyítani, hanem lelkiismeretünket is. „*Mert kegyelem az, ha valaki Istenre néző lelkiismerettel túr el sérelmeket, amikor igazságtalanul szenved*” (1Pét 2,19). Ez az egészséges lelkiismeret ellenálló képessége a bűnös indulatokkal szemben. A lelkiismeret

erejét az adja, hogy Istenre néz, tőle várja az igazságot, mert tudja, hogy Isten az igaz bíró és a hívő embernek minden javára válik (Róm 8,28), ha Isten kezét nem engedi el sohasem. Így lehet tanúskodni csupán a bennünk lévő reménységtől, amit az apostol tanácsa szerint *„ezt pedig szelíden és tisztelettudóan tegyétek, hogy amivel megrágalmaznak titeket, abban megszégyenüljenek azok, akik gyalázzák a ti Krisztusban való jó magatartásotokat. Mert jobb jót, mint gonoszt cselekedve szenvedni, ha ez az Isten akarata”* (1Pét 3,16-17).

Tertullianus azt tanította „A lelkiismeretet homályba lehet burkolni, mert nem Isten, de megsemmisíteni nem lehet, mert Istentől való”. Ezért aki mentálisan egészséges akar lenni, annak békességben kell élnie a lelkiismeretével. Mert Aranyszájú Szent János szerint „Úgy űzi el a jó lelkiismeret a szívnek sötétségét, mint ahogyan a nap sugara szétszórja a felhőket.”

A lélek harmóniája

A hit Ravasz László gyönyörű hasonlata szerint az emberi lélek koldus-keze, amivel Isten kezét fogja. Mivel az Istentől teremtett egész ember része, a hit is megbetegedhet, „a kolduskéz” is megbénulhat. Az ember menekülhet Isten elől, mint egykor Ádám a bűneset után. Le is tagadhatja alkotóját, de ezzel nem Isten bántja, hanem önmagát szegényíti, betegíti meg. A hit – bizalom valakiben. Nem a tudás ellentéte, mit sokan, okoskodva állítanak, hanem a bizalmatlanságé, és a bizalom nélkül ellehetetlenül az életünk.

Isten az embert az önmagával való közösségre teremtette. Az ember hivatása, célja az életben az, hogy ezt a közösséget plántálja tovább az ember és a másik, vagy az ember és a világ kapcsolatában. Istent nem láthatjuk szemünkkel, mert a végtelen – láthatatlan. Óriás teleszkóppal sem lehet fölfedezni, mert Pál szerint még a görög költők is tudták, hogy *„őbenne élünk, mozgunk és vagyunk”* (ApCsel 17,28). Ezért adott Isten egy lelki érzékszervet, amivel Isten értünk történő cselekedeteit észrevehetjük, megismerhetjük. Ez a hit. Aki csak tanításokban hisz vakon, az könnyen lesz saját hiedelmeinek, logikai megismerő képességének a rabja. Aki igazán hisz Istenben, az Jézus által személyes kapcsolatba kerül a teremtő Úrral.

A hit betegsége a hiedelem, az elszemélytelenedő vakhit. ennek a hitnek nem Isten az alanya, hanem maga az ember. Aki elgondolásai megvédéséért, akár a másik életét is kész kioltani, az a vakhitű ember. Ma ezt betegségét a hitnek, fundamentalizmusnak mondják a vallástudomány szakemberei. Aki ebben a lelki betegségben szenved, az saját elgondolásainak rabjává akarja tenni a szabadon cselekvő, élő Istent. Isten szeretetének valóságát eltakarja a magát hívőnek kikiáltó ember önmaga elgondolásaiba vetett bizodalma. Ebből a betegségből gyógyít meg a bűnbánat, a belső emberünknek az a felismerése, hogy Istennek önmagunk elgondolásaival szemben van igaza. Nem én határozom meg őt, hanem ő ad értelmet mindennapjaimnak. Nem én ismertem meg őt, hanem ő talált meg engem. Nem én szeretem őt, hanem ő előbb szeretett engem (1Jn 4,19) azért, hogy ezt a mennyei kincset továbbadjam a körülöttem lévő világnak.

Mielőtt Jézus elment a földről a nyugtalan, beteg hitű tanítványok nevében Tamás így kérdezte meg a Mestert: *„Uram, nem tudjátok, hová mégy: honnan tudnánk akkor az utat. Jézus így válaszolt: Én vagyok az út, az igazság és az élet; senki sem mehet az Atyához, csakis énáltalam.”* (Jn 14, 5-6). Istent nem a szent és igaz tanítások igaznak nyilvánításával ismerjük meg, hanem Jézus Krisztus által. A „fejhit” – nem hit. Hiszen a hit nem az ész vészkijárata, amin az élet megmagyarázhatatlan, megérthetetlen dolgai elől menekülnünk kell, hanem Istennek Jézusban való szeretetének felismerése. Nem tudás, hanem bizalom Az emberfiába, aki azért született, hogy mi újra emberek legyünk.

Fülöp és az apostolok a szeretetnek ezt a hatalmát csak a feltámadás után értették meg. Ez volt a kereszt értelmének bizonyítéka. Fülöp, a bizodalmat látással akarta biztosítani és így fordult a Mesterhez: „*Uram, mutasd meg nekünk az Atyát, és az elég nekünk! Jézus erre ezt mondta: Annyi ideje veletek vagyok, és nem ismertél meg engem, Fülöp? Aki engem lát, látja az Atyát. Hogyan mondhatod te: Mutasd meg nekünk az Atyát? Talán nem hiszed, hogy én az Atyában vagyok, és az Atya énbennem van? Azokat a beszédeket, amelyeket én mondok nektek, nem önmagamtól mondom; az Atya pedig bennem lakozva viszi végbe az ő cselekedeteit. Higgyetek nekem, hogy én az Atyában vagyok, és az Atya énbennem van; ha pedig másért nem, magukért a cselekedetekért higgyetek*” (Jn 14, 8-11).

Fülöp hit helyett látni akart. Bizalom helyett valami csodálatos ismeretre, tapasztalásra törekedett. A hit bizalom a megérthetetlenül hatalmas és örökkévaló Istenben Jézus által, akinek szeretetét csak úgy lehet érezni, átélni, ha előbb bízik benne és bátran elindulok vele. Ezért ő az út, az igazság és az élet. Istent is csak lakva lehet megismerni. Nem a helyes elméleti ismereteket követi a tapasztalás, hanem előbb Jézusban kell hinnünk, rá kell bízunk az életünket, hogy észrevegyük az úton, hogy ő jár velünk. Így lesz értelme a hétköznapiaknak. Akkor nem a szemünkkel látjuk az Atyát, hanem Jézus Krisztusban vele leszünk. A kereszténység ezért több mint tanítási rendszer, inkább hit. Közösség Istennel, emberrel a szeretetben a világért és önmagunkért.

Ez a hit az egész ember egészségének a feltétele. Ez az a hit, ami szeretet által munkálkodik (Gal 5,6) akkor, ha az az indulat van vennünk, ami a Krisztus Jézusban volt (Fil 2, 5). Így talál vissza az ember a teremtőjéhez, így lesz az ember egész-séges. Nemcsak a testünk állapota javul, hanem egész emberségünk kiteljesedik. A Zsidókhoz írt levél ezt a hitet így határozza meg: „*A hit pedig a remélt dolgokban való bizalom, és nem látható dolgok létéről való meggyőződés*” (Zsid 11,1). Két dolgot állít ez a meghatározás egyrészt azt, hogy a hit tesz reménykedővé minket akkor, ha bízni tudunk abban, aki nekünk ajándékozta az életet, másrészt azt tanítja ez a mondat, hogy a hit látásunk határát is kitérít. Meggyőz bennünket arról, hogy nem vagyunk a materiális létünk foglyai. Az egészség túlér testünk jó kondícióján. Lehet, hogy testi életünket tönkretette a bűn s az egészséges életmód szabályai csak maradék kicsiny, szenvedésekkel teli létünk fenntartását segíti, de a hit bizodalma által, túllátunk a földi lét szenvedésein Újra születhet bennünk hit által a teljes, egész ember és az lesz a mi boldog reménységünk, hogy Jézusban ismét olyan emberek lehetünk, amilyenek Isten teremtett minket. Az egészség alapja a lélek harmóniája. Ez lehet hit által a miénk.

Békében a másikkal szeretetben

A másik, a felebarát nélkül nem élhet az ember, akit Isten közösségi lénynek teremtett. Egészségem csak úgy lehet, ha a felebaráttal, vagyis a körülöttem élőkkel békességben élek. A bűn nemcsak Istennel, meg a teremtett világgal rontja meg a kapcsolatot, hanem Éden óta a másik emberrel is. Nemcsak az a bűn következménye, hogy az emberrel szembefordult a természet és fáradtság terheli a munkát, hanem az is, hogy az ember lett az ember vádolója. Amikor a kert fái közt bujkáló ősszüleinket szólítja Isten, Ádám Évát és közvetve a teremtő Istent vádolja. A rossz oka a másik lesz. Ez robbantja fel az ember és a másik között a szeretet hidját.

Kain és Ábel története mutatja, hogy a másik vádolása testvérgyilkosságot szül. A gazdag ajándékot hozó, pompás istentiszteletet rendező Kain gyűlöletének az volt az oka, hogy Ábel áldozatát elfogadta Isten, az övét pedig szíve állapota miatt – nem. Könnyebb a másikat gyűlölni, mint szívünk bűnös indulataival szembefordulni. Pedig az áldozatnak ez lenne az igazi célja. De a másik meggyilkolásával, életünkben való kiiktatásával sem lehet

békességet, egész-séget szerezni. Az erőszak bosszút szül. Kaint bélyeggel – védjeggyel – kellett Istennek megvédeni, de utódai sem tudtak a kegyelemmel, a bűnöket megbocsátó Isten új lehetőségével élni. Szociálisan beteg az az ember, aki a maga életének kiteljesedését a másik ellenére tudja csak elképzelni.

A másik emberrel, a felebaráttal való kapcsolatom tükre annak is, hogy ilyen viszonyban vagyok Istennel. *„Ha valaki azt mondja: Szeretem Isten, a testvérét viszont gyűlöli, az hazug, mert aki nem szereti a testvérét, akit lát, nem szeretheti Istent, akit nem lát. Azt a parancsolatot is kaptuk tőle, hogy aki szereti istent, szeresse a testvérét is”* (1Ján 4,20-21). Csak a másik emberrel való egészséges kapcsolatom által lehetek igazán Istennel békességben élő ember, úgy lehetek „önmagam”. Aki a másik ember ellenében akarja önmagát megvalósítani, az mindent elveszít. Egészséges csak úgy lehetek, ha Isten teremtető elgondolását követem. Teremtő urunk a másikért teremtett minket, csak a másikkal való kapcsolatomban leszek igazán egészséges ember. Az egészség nem csupán a test állapota, hanem hozzátartozik emberi kapcsolataink harmóniája is.

Történt egyszer, amikor Jézus a földön járt, hogy Isten csodás kinyilatkoztatásairól tanította Jézus a tanítványait. Azt akarta, hogy övéinek az égre nyílon a szeme. Ekkor állt elő egy törvénytudó ember és megkérdezte Jézust: *„Mester, mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet?”* (Lk 10,25-37). Szemmel láthatóan teológiai vitát akart provokálni arról, hogy milyen földi célok elérése szükséges ahhoz, hogy az üdvösség a mienk legyen. Nem tudta azt, hogy az üdvösség nem más, mint a Teremtő elgondolása szerinti harmonikus élet. Jézus úgy kerülte el az értelmetlen szócsatát, hogy visszakérdezett: *„Mi van megírva a törvényben? Hogyan olvasod?”* A törvénytudó a méltatlanul könnyű kérdésre jó diákként idézte a Tízparancsolat ószövetségi összefoglalását (27. vers v.ö. 5Móz 6,5. 3Móz 19,18). Jézus a helyes válaszáért megdicsérte a törvénytudót és ezekkel a szavakkal bocsátotta el őt: *„Helyesen feleltél: tedd ezt, és élni fogsz.”* A törvénytudó elméletileg mindent tudott, ami az üdvösséghez szükséges, de az üdvösség nem a tudott tanításon, hanem a kapcsolatokat, közösséget építő tetteken alapszik. Ez a történet további részleteiből kiderül.

Az írástudó nem követni, hanem vitatni akarta az igazságot olyan formán, hogy magát igazolja. Elsősorban arra kérdezett: ki méltó arra, hogy az ő felebarátja legyen. Jézus az irgalmas samaritánus történetével válaszolt. Ez a válasz a törvénytudó kérdését is helyreigazította. Nem az volt a kérdés, amit a törvénytudó kérdezett. Nem azt kell vizsgálni sohasem, hogy ki tartozik nekem felebaráti szeretettel, hanem az, hogy kinek tartozom én az Istentől kapott szeretettel. A pap meg a lévita a törvény betűjére hivatkozva elkerülte a vérbefagyottat, a nem a választott néphez tartozó samaritánus pedig mindent megtett a másikért. Ő volt a felebarát, aki tudott sajnálkozás helyett – szép régi kifejezéssel élve –, „könyörületességre indulni”. Nemcsak szánakozott, hanem tett valamit a bajbajutottért. Csak a másik megsegítésére kész ember egészséges szociálisan. Ő volt az egészséges lelkű, nem a pap meg a lévita, aki elkerülte a bajbajutott embert.

A gyógyító, Krisztustól megtanulható szeretet kritikus és önkritikus. A látszatbékesség kedvéért nem hagyja szótlannul a másikban és önmagában a rosszat. A gyógyulás fájdalmas dolog. Tudni kell, hogy a gyógyító szeretetnek nemcsak kegyelme van, hanem fegyelme is. Ha a másik ember megértem, nem biztos, hogy egyet is értek vele. A megértés az alap, a diagnózis. Ha valamilyen testi baj gyötör és orvoshoz fordulok, először a baj okát kell tisztázni. Csak ezután következhet a betegség gyógyítása. A jó orvos hamar felismeri a baj okát. Ez a lelki képesség az, amit a Szentírás a „lelkek megítélése” vagy „megkülönböztetése” ajándékának mond (1Kor 12,10). Ez is karizma, lelki ajándék. A gyógyító szeretet nem a rosszban erősít meg, hanem a gyógyuláshoz, a gyógyító Jézus Krisztushoz vezet el. Nem az embert kárhoztatja, hanem a bűnét ismeri fel. Nem a megváltozhatatlan régít szidja, hanem a

Jézustól kapott új lehetőséget segíti.

Az ember csak a gyógyító szeretet egészséges légkörében tud Jézus által mássá lenni. Ha valakinek szeretet nélkül fejére olvasom a bűnét, megkeményítem őt a rosszban. Ezzel szemben a gyógyító szeretet a másik ember jobbik énjének a támasza. A samaritánus nem abban látta a maga dolgát, hogy a várbefagyott, kirabolt félholt embernek balesetvédelmi előadásokat tartson arról, hogy miért és hogyan kell vigyázni. Nagyon sok mai keresztény ezt tenné. A samaritánus a bajbajutott ember gyógyulásának lehetőségét támogatta. Megtett mindent érte, amire a gyógyulásához szüksége volt.

A talentumok, a lelki ajándékok – lehetőségek arra, hogy tegyünk valamit a másikkért. Amikor visszajön Jézus, el kell számolnunk a nekünk adott talentumainkkal. Nem azt kérdezi meg tőlünk a mi Urunk, hogy mit ettünk meg, hanem azt vizsgálja meg, hogy mit nem tettünk, amikor a másik bajban, nehéz helyzetben volt. A menny anyanyelve a szeretet, ezt csak úgy lehet megtanulni, ha nyitottak vagyunk a másik ember felé, ha nem prédikáljuk, hanem tesszük a jót. Ezért a hívő ember „egészségtanában” része van a felebarátnak. Az önző egészség-kultusz, ami közömbös a felebaráttal szemben nem erény, hanem bűn. Mert az egészség spirituális, materiális, szociális egyensúlyi helyzet. Békesség magammal és a másikkal a gyógyító szeretet közösségében, ahol elhisszük a másiktól, hogy nem ártani, hanem használni akar nekünk. Békesség Istennel, aki azért ítéli meg bűneinket, mert nem akarja, hogy életünk tönkre menjen. Testi életünk egészsége sem öncél, nem a földön akarunk vele üdvösséget szerezni valamilyen megálmódott földi Isten országában. Hiszen mi keresztények „*új eget és új földet várunk az ő ígérete szerint, amelyben igazság lakik*” (2Pét 3,13), de tudjuk azt, hogy testünk Isten temploma, és egészségünkért, Isten teremtett világának harmonikus rendjéért meg kell mindent tennünk, amit tehetünk. Így lehetünk önmagunkkal, lelkiismeretünkkel és a teremtett világgal békességben.

„Mértékletesen, igazán, szentül a jelenvaló világban”

Isten erkölcsi világrendje ellen fellázadt ember istenképüské összetört. Külső segítségre, új lehetőségre van szüksége ahhoz, hogy ismét ember legyen igazán. A segítő, Jézus Krisztus, a segítség a megváltás, és a lehetőség arra, hogy ez a mienk legyen, Isten, üdvözítő kegyelmének elfogadása. Ez mindnyájunknak rendelkezésünkre áll. Pál azt tanítja, hogy Isten „*azt akarja, hogy minden ember üdvözüljön, és eljusson az igazság megismerésére*” (1Tim 2,3).

A kegyelem nem negatív előjelű fogalom. Több mint a büntetés elengedése. Pál ezt írja szolgatársának, Titusznak a kegyelemről. „*Mert megjelent az Isten üdvözítő kegyelme minden embernek, és arra nevel minket, hogy megtagadva a hitetlenséget és a világi kívánságokat, józanul, igazságosan, és kegyesen éljünk a világban, mivel várjuk a mi boldog reménységünket, a mi nagy Istenünk és üdvözítőnk, Jézus Krisztus dicsőségének megjelenését, aki önmagát adta értünk, hogy megváltson minket minden gonzságtól, és megtisztítson minket a maga népévé, amely jócselekedetre törekszik.*” (Tit 2,11-14).

Pál ebben az óriási körmondatban foglalja össze a keresztény élet lényegét. Isten üdvözítő kegyelme nem az ítéletet törli el, hanem a bűneiben önmaga ellen élő embert arra neveli, hogy tanuljon meg újra élni. Az apostol szerint a kegyelem nem a jók kiváltsága, hanem mindnyájunk számára rendelkezésére álló lehetőség arra, hogy igaz emberséggel éljünk egészségesen. Nem is nekünk kell felfedezni, fáradságos munkával megtalálni, hanem megjelenik az életünkben és nekünk az a dolgunk, hogy az alkalmat megragadjuk.

Hogyan lehet élni a kegyelem lehetőségével? Hogyan lehet a bűn világában lelkileg, testileg egészségesnek maradni? Két dolgot meg kell tagadnunk és három életelvet el kell

fogadnunk Pál szerint. Ez a hatásos, egészséges keresztény élet feltétele. Elsősorban a hitetlenséget kell megtagadnunk. Az élet forrása Isten. Pál az Aeropágozson úgy magyarázta ezt a görög bölcseknek, hogy őbenne élünk, mozgunk és vagyunk. Ez azt jelenti, hogy Istentől elszakítva az élet forrásával szakad meg a kapcsolatunk. A hit az Istennel való kapcsolatunk eszköze. Ahhoz, hogy életünk legyen, Isten üdvözítő kegyelme le kell, hogy győzze a hitetlenségünket. A bennünk lévő kételkedésre nemet kell tudni mondanunk.

Mit jelent a világi kívánságok megtagadása? Sokan azt tartják, hogy a kívánság – bűn. Ez tévedés. Isten teremtett bennünket úgy, hogy van egy belső lelki képességünk, amely mozgósít bennünket arra, hogy valamit, ami számunkra fontos, elérjünk. A kívánságot az minősíti, hogy mi a tárgya? A jó, a szép, a helyes utáni vágyódás erkölcsi életünknek fontos motorja. Ennek a megtagadása bűnös könnyelműség lenne. Itt a kívánságoknak a negatív előjelű formáiról van szó. Olyan kívánságokról, ami az egyésségünk ellen van, ami Istennel, emberrel és világgal való kapcsolatunkat veszélyezteti. A bűn lélektani alapja az, hogy önmagam valós, egészséges érdekei ellen kívánok. Az lesz az elérendő jó, ami valójában rossz nekem. Ha helyreáll Istennel való kapcsolatom, akkor tőle kapok erőt ennek megtagadására.

A testi, lelki egészség szabályát itt Pál három alapelvvel foglalja össze. A mértékletesség – mint a fentiekben láttunk – a testi életünk, az anyagi világban való létünk alapelve. Csak ez a „sportszerű” életmód az okos és a helyes. Igazán az az ember él, akinek ép a lelkiismerete, helyes a többi emberhez való viszonya. Szentül viszont az az ember tud élni, aki „felülről”, Isten felől hitben érti meg az életét. Akkor vagyok egészséges, akkor vagyok boldog, belsőleg kiegyensúlyozott, ha ez a három egészséges harmóniában van az életemben.

Ennek a teljes értelemben vett egészségnek a próbája a reménység. Isten az ember nem a pillanatnak teremtette, hanem az örökkévalóságnak. Ha egészséges vagyok, boldog reménységgem van, mert tudom, hogy Istenben elrejtett életem van. Tudom, hogy Jézus által életem van. Ő értem jön. Ezért adta értünk emberekért az életét.

Mit tehetünk azért, hogy egészségesek legyünk?

A helyes étrend, a szükséges mozgás, a helyes összhang kialakítása Isten teremtett világával része az egészségünknek, de nem tesz minket egészségesekké. Szükségünk van arra, hogy megbékéljünk Istennel, arra is, hogy helyesen tudjuk szeretni embertársainkat, hogy ismét ép és egészséges legyen a lelkiismeretünk. Az Istennel békességben élő, egészséges emberi is meghal, de egészségesen, vagyis reménységben. A bűn világában elkopik a testünk, meggyengülnek érzékszerveink, nehezebben mozgunk és testi életünk valóságának ezer gondja szakad ránk. De öregen is tudunk helyesen szeretni, élhetünk az Istentől megtisztított lelkiismeretünk törvényei szerint. Ha a hitünk Jézus Krisztus által Istenbe kapaszkodik, akkor egészségesen halunk meg. A halál csak alvás lesz, amiből bizton feltámadunk, és utoljára Jézus, ami Megváltónk áll meg a porunk felett (Jób 19,25). (Erről bővebben: Szigeti Jenő: Újjászületés örök életre, vagy újraszületés, Arany Forrás Bp. 2007)

Egészségesek úgy lehetünk, ha megtanulunk Jézustól szeretni. Az egészség négy dimenziójának a szeretet az összefoglalója. Testi, lelki, szociális és spirituális egyensúlyba csak úgy lehetek, ha jézusi módon szeretek. Ez a szeretet nem csupán egy rajongó érzés, hanem az önzés ellentéte. Az az ember szeret, aki nem uralomra tör, hanem a Krisztustól kapott hatalmával szolgálni akar. A reménysége szeretetben él és hite a szeretet által munkálkodik. A lélek békéje a test békességének is az alapja. A kereszténység nem kényszerzubbony, ami a tilalmak kerítése mögé szorítja indulatainkat. Az ilyen „hit” belülről rombol. Elzár minket Krisztus kegyelmes szeretetétől. Az ilyen ember az érdemszerző jócselekedetek sártégláiból akar égit (az üdvösségig) érő bábeli tornyot építeni. De a bábeli

tornyok mindig leomlanak, és maguk alá temetik az oktalan építőket.

Az egészségünk így túlér a halálon. Lényegében nem más, mint igaz emberségünk felfedezése, vagyis életre találás. A kereszténységnek kezdettől az volt az üzenete, hogy ennek az életre találásnak útját hirdette az embereknek. Ennek alapja anyagi, testi létünk valóságának a megbecsülése, az Istennel és a embertársainkkal való kapcsolat ápolása s a jó lelkiismeret építése. Ez a sokoldalú életprogram egyetlen szóban belefér: szeretet. A lelki gyógyulás a testi egészség alapja.