**Fábry Kornél püspök előadása a megújulásról** (Kilátó 2025.04.23)

Azt a feladatot kaptam, hogy a megújulásról beszéljek, hogy hogyan újítja meg a Szentlélek az életünket. De ha már megújulásról van szó, az azt jelenti, hogy nem konstans a teljesítményünk. Nem tudom, hányan dolgoztok komputeren. Ott is van olyan eset, amikor lelassul teljesen, és már láttam ilyen számítógépjavító helyeket, hogyha lassú a géped, akkor mit csinálj. Ez a lelki életben meg a mindennapi életben is így van. Két dologról szeretnék beszélni, ami össze is vág mindezzel együtt, hogy hogyan lehet újra és újra megújulni.

Hadd mondjam, hogy a nagy szentek életében is ez a megújulás kulcskérdés volt. Nagy szenteknél olvassuk, például Avilai Szent Teréznél, vagy éppen Teréz anyánál, hogy ők hosszú-hosszú ideig voltak a lélek sötét éjszakájában. Amikor nem kaptak jelet fentről, amikor azt az utat kellett tovább vinniük, amit addig is jártak. Avilai Szent Terézről azt mondják, hogy 20 évig volt a lélek sötét éjszakájában. Az nagyon kellemetlen helyzet, amikor nincsen jel a Jó Istentől. Most merre tovább? Nyilván, hogyha céget vezettek, ott is kell egy profil, kell egy céltudatos irányultság, kell egy küldetésnyilatkozat, hogy miért is vagyunk.

Nagyon szeretem Simon Sineknek a „Miérttel kezdj!” című előadását. Nem tudom, hogy láttátok-e, rá lehet keresni, egy 15 perces TEDx-es előadás. Mert hogyha a miért megvan, akkor már tudom azt is, hogy mit, és a hogyant is. De a miérttel kell kezdeni. És az egész életünkre igaz: hogy miért élek? Olykor fel kell tenni a kérdést, mert különben elvisz minket az élet. Hát a régi mesék is szólnak erről, ugye, a Piroska és a farkas. Le ne térj az útról! Mert miért indulsz el? Hogy elvidd a nagymamához az elemózsiát. De hogyha elmegy jobbra meg balra, akkor lehet, hogy farkassal találkozik. Tehát, hogyha nincsen meg ez a tudatos döntés, hogy én pedig arra akarok menni, mert tudom, hogy ez a jó út, akkor a világ el tud sodorni. Ugye, szoktam mondani, mintha valaki sífelvonón megy és ilyen kis tányéros felvonón, akkor a drótkötél fölfelé viszi, a cél az megvan, picit jobbra-balra ki lehet térni, de azért a fő irány az megvan.

Most ehhez képest, ugye, az egész életünk során keressük a boldogságot. És ez nem egy eretnekség, mert maga Jézus is azt mondta, hogy azt akarom, hogy örömötök teljes legyen. És akinek olyan a munkája, ami nem okoz örömöt, akkor már nagy kérdőjeleket kell, hogy felvillantson a lelki képernyőnkön, hogy akkor miért is csinálom.

Emlékszem, volt egy kedves barátom, élete utolsó egy hónapjában ismertem. Ő volt Bandi, aki 33 évesen áttétes rákban halt meg, két gyermeket hagyott maga után, és amikor Kaposvárra kerültem káplánként, akkor naponta mentem hozzá áldoztatni. És ott beszélgettünk arról, hogy kinek mi az élethivatása. És azt mondja, hogy ő irigyel engem, mert azt látja, hogy amit én választottam, az örömmel tölt el. Ha tudta volna, hogy csak ennyi az élet, akkor egészen mást választ. Sokkal több mindent és mást csinált volna, de ő olyan dolgot keresett, amiből pénzt lehet keresni, hogy a családját majd el tudja tartani.

Nekem meg a munkám a hobbim, mondjuk így. Ez az óriási kérdés, hogy ha holnap véget érne az életem, akkor ugyanúgy folytatnám-e, mint ma? Steve Jobs csinálta ezt, amikor kiderült róla, hogy nagyon súlyos beteg, hogy belenézett a tükörbe, hogy na, ha ez az utolsó napom, min kell változtatnom? És ez egy nagyon szép stratégia. Nyilván kell, hogy hosszú távon gondolkodjunk, mert egy normál élet azért bizonyos születéstől kezdve egészen eljut valameddig, és akkor vagyunk kétségbeesve, hogyha ezt az ívet nem futja be valaki. Ha úgy tűnik, hogy valaki ideje korán hagyta abba az életet, itt a Földön, mert aztán van folytatás. Vannak olyan szentjeink, ugye most avatták volna szentté Carlo Acutist, hogyha a Szentatya halála nem jön közbe. Ő 15 évesen fejezte be az életét, de ha megnézzük az Árpádházi szentjeinket, ők is huszonévesen már teljes életet éltek.

Árpádházi Szent Erzsébet 20 évesen három gyermekkel már özvegy volt. Tehát azt gondolom, hogy egészen más élettempó volt, és nyilván rövidebb is volt az élet, mint manapság. Ma, olykor 20-30 évesen is még otthon és igazából cél nélkül, talán már karrierben kicsit előre haladva élünk, de biztos, hogy ez elég nekem? Tehát, hogy ez boldoggá tesz? Ha ezt csinálom tovább, akkor ez jó lesz? Van fejlődési lehetőségem? És úgy, hogy olykor fel kell tenni ezeket a kérdéseket számunkra, hogy ha nem, akkor hogyan lehet változtatni ezen? Ugye, amikor lelassul a számítógépünk, akkor több mindent szoktak javasolni. Egyrészt, hogy töröljük a felesleges dolgokat róla. Ez az életben is igaz, hogy mindent, ami felesleges, azt hagyjuk el. Ugye sok férfi és hölgy csinálta az Exodus, illetve a Fiat 90 napos lelkigyakorlatot, ahol, hát elég radikálisan, meg kell szüntetni sok olyan dolgot, amiről azt gondoltuk, hogy enélkül nem tudunk élni.

Az interneten szörfözgetést, csomó minden, nassolás, egyebek, a férfiaknak ugye hidegvizes zuhanyzás van ekkor, és azért kell 90 nap, mert ez kell ahhoz, hogy egy bizonyos szokás meg tudjon változni. És érdekes módon nagyon sokakat vonz ez a radikális 90 napos lelkigyakorlat, hogy valami új alapra helyezze az életét. De, amiről én most szólnék, ugye, azon túl, hogy elhagyjuk a felesleges dolgokat, gyakran mondják azt, hogy indítsd újra a számítógépet.

Frissítsd fel a szoftvereket. Tehát újra kell telepíteni valamit. És akkor rájövünk, hogy jé, tényleg frissül a számítógép. Vagy van egy csomó olyan program, ami a számítógép bekapcsolásával automatikusan elindul és lassítja a rendszert. Mi az, amit el kell hagynom? És két számomra nagyon fontos személynek a tanácsait szeretném megosztani veletek. Egyik, egy jezsuita atya, nemrég halt meg, *Jálics Ferencnek* hívják, aki *a prioritásokról* szólt. És ő azt mondja, hogy a lelki életben, meg általában az életben milyen prioritások vannak, és aztán pedig, majd *Versegi Beáta Máriának* szeretném *a kiégéssel* kapcsolatos meglátásait megosztani veletek, mert nekem sokat segített. Jálics Ferenc azt mondja, hogy ha sikeres életet szeretnénk élni, akkor a prioritások között az első az alvás. Ugye, a testünk a Szentlélek temploma, Ferenc testvér Szamár testvérnek hívta, Szent Ferenc, akinek meg kell adni azt, ami jár neki.

Tehát az első a pihenés. Hogyha nem vagyunk kipihentek, akkor az imaéletünk is igencsak alacsony lesz, mert hogy általában a legfáradtabb időszakra tesszük az imát, és egyszerűen pihenni kell. Ezt ma már minden szakember mondja, kamaszkorban is, amikor van egy ilyen mai korbetegség, hogy félelem a mulasztástól, hogy nehogy valamiről lemaradjak.

És ezért már a gyerekeket is nagyon nehéz ágyba tenni, amikor ebéd után is alvás van, mert azt hiszik, hogy valamiről lemaradnak. Hát nagyon sok mindenről maradnak le, hogyha nem alszanak eleget. Kamaszoknak is mondom, hogy amikor alszol, akkor nősz.

Kell, hogy a testünk pihenjen. Tehát *az első prioritás* lehet *az alvás*. Amikor én plébános voltam, napi 5-6 órákat aludtam, de hetente egy nap volt, amikor mindent kikapcsoltam, telefont, kaputelefont, és addig aludtam, amíg bírtam.

Ilyenkor átlag 10-12 órát. Én ilyen jó alvó vagyok, hál' Istennek. Lehet, hogy rosszul fekszem, de jól alszom. Ezt szokták mondani. És akkor az újra töltött, és megint kezdődhetett a mindennapok munkája, amit tényleg úgy tudtam csinálni, hogy 5-6 órákat aludtam. Ez nem túl jó.

Volt olyan, hogy egy házaspár elment még időben segítséget kérni, mikor kezdett már gallyra menni a házasságuk, és akkor a szakértő rögtön látta, hogy nagyon fáradt mind a kettő. És azt kérte, hogy mielőtt bármibe belekezdenek, két hétig törekedjenek arra, hogy mind a ketten lehetőleg 8 órát aludjanak. És mindent megtettek ezért, és két hét múlva teljesen kisimultan érkeztek vissza, és minden rendben van.

Ki-ki ismeri magát, azt tudja, hogy ha kialvatlan, akkor nagyon lemegy az ingerküszöbe. Ha kipihent, akkor fát lehet hasogatni a hátán. Tehát ez *az első, hogy pihenjünk*.

*A második: megadni a testünknek a mozgást*. Nagyon sok esetben orvosok is mondják, hogy egy csomó betegségnek az eredője, hogy nem mozgunk eleget. Főleg, aki irodai munkát végez.

Egész egyszerűen muszáj mozogni. Erre a legjobb mesterünk maga Jézus. Mindenhova gyalog járt, kivéve a jeruzsálemi bevonulást, ahol a szamárcsikón vonult be. De nagyon sokat sétált.

És én is erre próbálok törekedni, hogy napi tízezer lépés meg legyen. Irodai munkánál is csörög a telefon, rögtön fölállok, és fel-alá sétálva telefonálok. Ezt senki nem tiltja, és még mozog is a testem. De az imaéletet is össze lehet kötni a mozgással. Van, hogy elmegyek ilyen rózsafüzérfutásra. Tehát, hogy a bevezetés, az első két tized futás oda, három tized visszafutás. Gyakorlatilag egy négy kilométert le lehet futni. Közben imádkozom, a testem is mozog. Zsolozsmázni is sétálva szoktam, fel-alá. Tehát össze lehet hozni simán a tízezer lépést naponta, egy tudatos döntés kell hozzá. Tehát mozogni kell.

Aztán a harmadik prioritás. Bocsánat, nagyon fontos még, Jálics Ferencet hadd idézzem, hogy ez az életfontosságú mozgás ranglistánkon megelőzi az imádságot. Különben rablógazdálkodást folytatunk testünkkel szemben. Tehát állítólag a vércukorra is jó hatással van, a magas vérnyomást is leviszi. Tehát, hogy muszáj mozogni. Nem vagyok szakértője, de talán más is megerősíti ezt.

*A harmadik prioritás az imádság*. És még mindig nem beszéltünk egy dologról, ez pedig a munka. Mert az bőven később van.

*A negyedik prioritás* az pedig, hogy időt szenteljünk azoknak az embereknek, akik kedvesek a számunkra. Baráti körben, *közösségben.* Tehát *tartozni valakikhez*. Nagyon fontos, hogy nem vagyok egyedül. A mai világ eléggé arrafelé visz bennünket, hogy individuumok vagyunk. És hogy ki-ki nézheti a saját laptopját vagy telefonját, és akkor jól el vagyunk vele. Ahelyett, hogy közösségbe hívnánk. Az egyháznak itt óriási szerepe van, mert a társadalmi magány ellen a közösség a gyógyszer.

Tehát ez az a pihenés, mozgás, ima, közösség és *az* *ötödik: a munka.*Most jó magyar embernél az első helyen van a munka, a másodikon a munka, a harmadikon meg a munka. És ezt lehet tenni három váltásos időszakban. Tehát a munka igazából nyilván kell. Mert hogy Isten Maga is munkálkodik. Jézus Maga mondja, hogy Mennyei Atyám szüntelenül munkálkodik, ezért énmagam is munkálkodom. És hát a Szentírás is ezzel kezdődik. Hat napig teremt, hetedik napon megpihen. Tehát ez egy nagyon fontos mondanivalója a Teremtés Könyvének, hogy Isten is megpihent a hetedik napon. Erre hív bennünket is.

Nyilván az, hogy prioritásról beszélünk, ez nem biztos, hogy az időbeli elfoglalt helyét is jelzi. Nyilván jó, hogyha tudunk nyolc órát pihenni, de nyilván nem fogunk nyolc órát mozogni, meg nyolc órát társaságban lenni, mert már vége a napnak. De hogy a lelkünkben ott legyen, hogy ezekre oda kell figyelnünk. Különben nem működünk. Egyszerűen muszáj ezekre odafigyelni.

Ezzel együtt pedig megkérdeztem Versegi Beáta Mária nővért, hogy mi a kiégés, mik annak a tünetei, és hogyan lehet megelőzni.

Én is már 53 éves leszek, általában az életközepi válság ilyenkor már el szokta érni a férfiakat. Én még nem tapasztaltam, lehet, hogy későn érő típus vagyok, de lehet, hogy pont elkerültem, nem ért rá az életközepi válság. De azért sokan megtapasztalják, és a legtöbb esetben a jó coach-ok kikből lesznek, akik benne voltak a *burnoutban*, és aztán jól jöttek ki belőle.

Ugye? Tehát a legjobb családterapeuták, akik nagy mélységeket értek meg a házasságukban, és valami egészen más szinten, sokkal jobb életminőségben folytatták, és tudnak segíteni azoknak, akik még előtte vannak, vagy éppen benne vannak. Versegi Beáta Mária nővért írt egy könyvet a kiégésről, mondtam neki, hogy ne haragudj, nincs időm elolvasni. De kérlek, hogy foglald össze nekem egy oldalban, hogy mik a tünetek, és hogy mik a prevenciók.

Ezt most megosztanám veletek, bízom benne, hogy ti is tudtok profitálni belőle. Ugye, mik a tünetei a kiégésnek? Vannak pszichés tünetek, érzelmi tünetek, fásultság, elkedvetlenedés, elkeseredés, szorongás stb. Aztán van érzelmi kontrollfelborulás is, intellektuális képességek zavara. Ez mind pszichés jelenség. Aztán fizikai tünetek, hajlam a megbetegedésre, állandósult fejfájás, generális testi feszültségérzet, és későbbi stádiumban szövődmények is akár. Tehát a testünk is reagál sok esetben.

Az egész életünk kivetül, egyszer mesélte nekem egy sebészbarátom, hogy egy huszonéves prostituáltat kellett egyszer operálnia, és teljesen ledöbbent, mikor felnyitották a hasánál, mintha egy 60 éves emberrel találkozott volna belül. Tehát úgy nézett ki belül. Az életforma annyira kihat a testünkre is. Tehát test és lélek együtt kell, hogy mozogjon. Tehát vannak pszichés tünetek, fizikai tünetek, magatartásbeli tünetek, ilyen a teljesítmény csökkenése, aztán kezdeményező készség csökkenése, amikor nincsen már ötletem. A depresszió abból jön, hogy hiányzik belőlem az a fajta nyomás, ami ugye fenntart.

Egy szőlő friss és üde, az feszes. A mazsola az egy kicsit összeaszalódott, abban már nincsen presszió, az már depresszió, teljesen kiszárad. Hát ugyanígy vagyunk a magatartásunkkal is, tehát a teljesítményünk csökken, cinizmus, közömbösség, bizalmatlanság jelentkezik bennünk.

*„Az meg minek?” „Teljesen felesleges.”* Elveszett elkötelezettség és a miért elvesztése. Már nem tudom miért csinálom, inkább szálljak ki.

Aztán vannak szociális tünetek is. Alapvetően a kiégett embert jellemzi a visszahúzódás. Már nem keresi más emberek társaságát, rosszabb esetben inkább az üvegnek a társaságát keresi.

Kollegiális kapcsolatok csökkenése, baráti kör elhanyagolása, kedvtelések, sport, hobbi feladása. Tehát ezek mind ilyen jelek, hogy valami nem stimmel. Ha bármelyiket is produkáljátok, érdemes megnézni, hogy vajon mi az, amin változtatnom kell.

És akkor most jön hozzá egy életvitamincsomag, hogy mi az, amivel ezt meg lehet előzni. És én örömmel olvastam, amikor néztem ezt a listát, hogy tünetekből egyiket se produkálom, és néztem, hogy mi a megelőzés. Mondom, ezt is csinálom, csinálom, csinálom, csinálom.

Úgyhogy most ezt is hadd adjam át nektek. És látjátok, hogy a Szentélek is a természetesre épít, a kegyelem a természetesre épít, és a Szentélek temploma a testünk, tehát mindig ezzel kell kezdenünk. Ha a testünk rendben van, abban ép lesz a lélek is. Tehát a kettő nagyon összefügg. Szerintem ezt egy szóban úgy kell összefoglalni, hogy normálisnak lenni. Minden értelemben.

*Maradjunk normálisak*. No, amiket most felsorolok, ezek *indikátorok*, tehát hogy mi az, amin esetleg változtatni kell, nem kipipálandó dolgok, hanem az életünk szerves részei kell, hogy legyenek. A*z első* ilyen, az *az önfeledt*, spontán *nevetés*. Tehát tudunk-e spontán nevetni? Ez nem egy erőltethető valami. Vannak ilyen „hahota klubok”, ahol azért jönnek össze az emberek, hogy nevessenek, ez felfrissít. A kabaréba is azért járnak az emberek, hogy jól érezzék magukat. De jó indikátor, hogyha már nem tudok felszabadultan nevetni. Hogy ott valami nem stimmel. Nem csaphatjuk be magunkat. Ha van, az jó, ha nincs, az apró de fontos jel, hogy itt már valamin változtatni kell. Rögtön mondom a receptet is, hogy mit mennyiszer kell. Tehát nevetni naponta, hetente legalább egyszer, de inkább többször.

Aztán *a* *második,* érdekes módon, itt is *az alvás és a pihenőidő*. Tehát az is kell hozzá. Nyilván minden nap kell aludni.

*Harmadik* itt is *a sport és a mozgás*. Tehát mintha összebeszéltek volna a jezsuitákkal a Nyolc boldogság közösségben. Heti 3x45 perc aktív mozgás. Ebből lehet egy-kettő séta is. Én is szeretek legalább hetente, hát ahányszor belefér, elmenni teniszezni egy órát vagy két órát. Aztán majd 3 hétig nem jutok el, de van olyan, hogy hetente 5-6 órát is tudok menni. Nagyon felfrissít. Vagy amikor még káplán voltam, és közelebb voltam a Balatonhoz, akkor csak úgy kimentem egy fél napra szörfözni a Balatonra, az engem teljesen felfrissített. Tehát most nincsen szabad napom, és ezt lehet, hogy meg kéne gyónnom, de szabad óráim vannak. És akkor próbálok arra figyelni, hogy ép testben, ép lélek legyek.

Aztán *a negyedik a baráti együttlét*, hetente másfél óra. Ez alatt azt értem, hogy csak azért vagyunk együtt, mert jó. Tehát nem munkamegbeszélés, hanem barátokkal együtt lenni. Mert jó együtt lenni.

Aztán *az ötödik* *a művészet és játék*. Itt lehet zenélés, alkotás, főzés, játék. Persze ezt lehet barátokkal együtt, legalább havonta egyszer. Ez is egy nagyon pozitív dolog.

Aztán *a hatodik*, hogy *csak egy ember vagyok*. Tehát mindannyiunknak valamilyen funkciója van, talán van, akinek több is. Ezek a különböző sapkák a megbízatásunkkal. De, amikor csak egyszerűen Kornélként vagyok ott valahol. Ez lehet baráti társaság, a testvéreimmel, ahol nem kell bizonyos funkciót betöltenem, hanem csak én vagyok spontán. Nagyon fontos, hogy ez lehet közös sportolás, egy foci másokkal. Tehát ahol tényleg egy vagyok a többiek közül. Nagyon szeretek sielni. És ott is, hogyha a sípályára fölmész, akkor ott mindenki sielő. Nem lehet tudni, mit csinál a civil életben. Lehet, hogy esztergályos valaki, másik meg főorvos. Teljesen mindegy, egy sisakos, síléces, botos vagy éppen snowboardos valaki. Egy a többi közül. És ez felszabadító.

A *hetedik*, az érdeklődés valami olyan felé, aminek semmi köze nincs a munkához. Ez *a hobbi*.

És szoktam mondani, hogy ha nincsen hobbid, akkor gyorsan keress magadnak, mert az ördögnek nagyon jó ötletei vannak. Tehát a semmittevés az a deviancia melegágya. Tehát, hogy foglald el magad. De Gaulle tábornok mondta azt, hogy egyedül még sosem unatkoztam. Másokkal már többször. Tehát, hogy legyen meg az a saját időd, jó értelemben, ami a rekreációhoz kell. Valami egészen más. Tehát ez lehet tényleg egy hímzés a hölgyeknek, vagy nem tudom, ki mit szeret csinálni. Egy jó gulyás megfőzése kondérban, ez egy nagyon férfias dolog. Tehát valami olyan, aminek semmi köze a munkához. És tényleg felfrissít. Mark Gungor, aki a Férfiagy – Női agyról tartott előadássorozatot, ő mondta azt, hogy a férfiak akkor pihennek, amikor nem gondolnak semmire. Tehát mi képesek vagyunk erre. Ott van, mondjuk, az üres doboz a fejünkben, ahol visszahúzódunk és ott elrendezgetjük a dolgainkat. Ezért szeretnek a férfiak sokszor horgászni. Nem történik semmi, lóg egy zsinór a vízbe. Olykor megrezdül rajta valami, jelzi, hogy a halacska ráharapott, vagy néha nem, de csak úgy néz ki a fejéből, és ez pihentet. Ezt másoknak nehéz elviselni.

A férj-feleségnél van az, hogy a férfi kezében van a távirányító, és gyakorlatilag néhány másodpercenként váltja a csatornát, és a feleség nem bírja. Nem lehet megnézni egy filmet, de nem is azért van ott a férfi, hanem ilyenkor pihen. Tátott szájjal, csak ül és néz.

Néha ilyen is kell, hogy elrendeződjenek a dolgaink. Nemrég egy pap barátom mondta, hogy ő leült és három órán keresztül sudokuzott. És arra jött rá, hogy az annyira pihenteti, mert végre egyszer most csak egy dologra kell koncentrálni.

Tehát ez is pihentető lehet, mert annyi felé jár az agyunk, hogy mi mindent kell még megcsinálni. Egy ilyen kikapcsoló valamit nem szabad megspórolni. Látszólag felesleges, de nem, azzal rendeződnek a gondolataink, újratervezünk stb.

És jön *az imádság*. Ez *a nyolcadik* helyen van. De nyilvánvalóan az Istennel való kapcsolatunk mindennek a forrása.

Imádságra nem csak arra kell gondolni, hogy teljesen leülök és ingyenes időt adok az Istennek. Hosszan is, lehetőség szerint. Én is igyekszem a napi misével, a zsolozsmával, mindennel együtt napi két óra azért imádságra bőven elmegy.

De hogy legyen időm leülni imádkozni. És ha ez elmarad, akkor tudhatod, hogy banánhéjon csúszhatsz. Tehát az imádság a legfontosabb.

Emlékezzetek, azzal kezdtem, hogy a *miérttel kezdj*: miért élünk, miért van a cég, miért van a család stb. Ha ezekre tudom a választ, akkor a prioritásaimat is a helyén fogom tudni kezelni. És egy biztos, hogy ha tudom, hogy mi a legvégső célom, akkor mindent annak fogok alárendelni. És ezért kell, hogy legyenek mindig céljaid. És legyenek nagy céljaid. Mert azzal a kisebb célokat el lehet vetni.

Ugye régi trükk ez, hogy van a *sürgős fontos, sürgős nem fontos, fontos nem sürgős, nem sürgős nem fontos*. Ugye így priorizáljuk a teendőinket. És hogy ezt mindig a helyén kezeljük, mert különben csomó apró dolog bejöhet. Például én most már leszoktam arról, hogy csomó program a telefonomon értesítéseket küld. Ezeket lekapcsoltam. Mert bármibe is belekezdek, hogyha pittyen a telefon, már is megzavar.

Azt mondják egyébként a szakértők, hogy ha már kinn van a mobiltelefon egy beszélgetésnél az asztalon, az már 20%-kal csökkenti a figyelmet. Tehát hogy hadd döntsem el én, hogy mikor nézek rá a telefonomra. Tehát a tudatosság alapvetően fontos.

És az imádság nyilván ott van, naponta sokszor kell megtenni. Ezek lehetnek kis SMS-ek a Jóistennek, egy segítségkérés, egy hálaadás. De este le kell tudni ülni, vagy éppen reggel, csendben az Úr elé, átnézni a napomat. Rendben vagyok-e? Ha ma este szólít magához, akkor milyen lélekkel megyek eléje. Úgyhogy erősen javasolom, – néhány dolog még befejezésként – hogy a munkát le kell zárni. Nem befejezni lehet, hanem abbahagyni. Mindig marad holnapra. Hálószobába nem viszünk magunkkal munkát. Lehetőség szerint nem viszünk haza munkát.

Aki home-office-ban dolgozik, nehéz dolga van, de ott is jó, hogyha van egy rituálé, hogy most dolgoztam, most a családé vagyok. Mert az a kiégés felé vezető első lépés, amikor már haza is viszem a munkát. Úgyhogy a hálószobába nem viszünk munkát, az ajtó előtt kint hagyjuk.

Jó egy ilyen rituálé kialakítása a munka lezárására, mondjuk ahogy letesszük egy nap végén. Hogy milyen örömöt jelent, ahogy lecsukódik a laptop, és akkor elhallgat az a halk kis ventillátorzaj is, hogy na, ez az igazi csönd. Azt hittem már, hogy csöndben vagyok, de nem. Végig zúgott. A sport heti rendszerességgel, kiszállni a ringből, havonta másfél nap. Tehát akkor tényleg el tudok vonulni lehetőség szerint.

Lelkigyakorlatra jó évente legalább egyszer elmenni, úgy öt napra, aki megteheti. Munka nélküli napok: fél évente négy-öt nap szabadság. Az évente tíz nap, nem olyan sok, azért ennél több is kell. Nekünk papoknak nehéz, mert nincsen két szabadnapom. Azt számoltam ki, hogy nyolc év plébánosság után a munka törvénykönyve szerint két évre elmehettem volna szabadságra. Mert ugye eleve csak egy szabadnapunk van, ha az szabad.

Tehát akkor hetente az ötvenkettő, nyolc év alatt nyolcszor ötvenkettő. Mármint 420 nap legalább. És aztán még hozzájönnek az ünnepnapok, mert az dupla szabadsággal jár.

Inkább nem számoltam ki, hogy most hova kéne elmennem, mert örömmel élem az életemet. És nekem ez az, ami betölt. Úgyhogy mindezt Istennel, önmagunkkal és embertársainkkal kell együtt megélnünk.

És én hiszem azt, hogy ha odafigyelünk és tudatosan éljük az életünket Istennel és az embertársainkkal, akkor ez sikerülni is fog. Utolsó dolog: Varga László püspök atyának a szavait idézem, hogy „az élethez három dolog kell: hit, humor, gyomor.”

És ha ez a három megvan, akkor azt gondolom, hogy helyén marad az életünk, és igyekszünk normális életet élni, és ez nemcsak számunkra lesz örömteli, hanem a környezetünknek is.