**2025.05.22 Forrai Tamás jezsuita atya előadása az Életről**

Nagyon erősen a húsvéti időben vagyunk. Nem tudom, hogy ti hogyan vagytok, mennyire érzitek azt, hogy a húsvétnak még van hatása. Ezen a héten én nagyon erősen azt érzem, hogy ez a húsvéti idő – most van. És hogy milyen érdekes az, hogy kapunk 40 napot azzal, hogy most mi „megváltsuk magunkat”, amit nagyböjtnek hívunk, és aztán kapunk 50 napot, hogy engedjük, hogy Isten váltson meg. Vagy egyszerűen engedjük azt, hogy elkezdjen valami ebből működni. És a kérdés persze az, hogy mi kéne, hogy működjön. Hogy mi a speciális a húsvéti tapasztalatban. Jó esetben, hogyha megérjük a húsvétot, mi az, ami igazán ott van, egy hívószó? Minek a tapasztalata kéne, hogy ott legyen? Miről szól a húsvét? Feltámadás, újjászületés, új élet, megváltás. Az új élethez kell a megváltás, a megváltáshoz egy újfajta szabadságnak a tapasztalata.

És hogy tulajdonképpen arról szólna itt ez a húsvéti 50 nap, hogy tudunk-e élni ennek a szabadságnak a tapasztalatával. És tudjuk azt mondani, hogy jó, én valamit megpróbáltam megtenni. Jó esetben, amit én próbáltam a nagyböjti időszakban beépíteni az életembe, akkor azt húsvét hétfőn gyorsan nem temettem el, hanem hogy ha már megy, akkor ezt vigyem tovább. De hogy valahogy egyszerűen, legalább annyira fontos egy várakozási idő, hogy itt van pünkösd két hét múlva, ami arról szól, hogy Isten akkor ajándékozni akar. Konkrétan az én életemben valami olyat, ami elkezdi működtetni ezt a megszabadulást valamitől, ami megtölt, és egy megerősítés valamiben, ami segíti, hogy az életemben ez benne maradjon. Hogy a hétköznapjaimnak a része legyen, amire azt mondjuk, hogy ez nem magától értetődik, hogy ez milyen gyorsan elveszett.

Mindig segít nekem az aznapi evangélium. A János-evangéliumot olvassuk a héten, és tegnap volt a szőlőtőnek a képe: ha a szőlőtőn maradunk, akkor bő gyümölcsöt hozunk, és csak akkor hozunk bő gyümölcsöt. Most János 15-ből, ugyancsak az utolsó vacsorának a képe: *maradjatok meg az én szeretetemben, ha megtartjátok parancsaimat, ha megmaradtok a szeretetemben, én is megmaradok bennetek*. *Az én örömöm legyen bennetek, és örömötök ezzel teljes legyen.* Azt gondolom, hogy ez számomra az az ígéret, ami kapcsolódik a Péter által felvezetett képbe, hogy mi az, ami az életet adja, milyen életet szeretnénk. Egy olyan életet, amiben ott van a krisztusi öröm, és az örömed elkezd teljessé lenni. És ez az ígéret arról szól, hogy az itt és most teljes lehet.

Ha ez nincs ott, akkor ez nem az Istennek a hibája. Ő ezt adja. Érdekes ez a fajta *teljes öröm*. Ha nézzük pont itt a búcsúbeszédnek ezt a visszatérő témáját, akkor ez a teljesség a hétköznapi életben az, hogy most akkor ebből a víztisztító rendszeredből ebben az évben hány százalékkal többet akarsz eladni.

Ez egy mennyiségi dolog, ugye? Az, hogy akkor most a nyáron megnyitandó új, egészen különleges szórakoztató központod, az megy, meg lesz-e időben, mennyivel kell többet költeni rá, mint amit számítottál, vagy hát kevesebb nem lesz, ebben nem vagy naiv, de hogy akkor el tud-e indulni. És ezek mennyiségi fokmérők. És az érdekesség az, hogy amikor itt egy *teljes örömről* beszél Jézus, itt és minden ilyen helyen, akkor nem egy mennyiségi dologról beszél, hanem egy *minőségi dologról*, nem egy extenzív növekedésről, hanem egy mélységről, egy *elmélyülésről*, nem egy materiális vagy egy fizikai növekedésről, ha bár ennek egy része lehet teljesen, hanem valami olyan *belső növekedésről*, aminek az oka és a gyümölcse az egy *kapcsolatiság*.

Ez a szőlőtő, a tegnapi evangélium, hogy alapvetően ebben a kapcsolatban *tudok növekedni. Jézushoz való személyes kapcsolatomban.* Szeretnétek? Hát akkor miért nem csináljátok? Mi, ami ennek az akadálya? Rengeteg akadálya van.

Mi az igazán, ami egy központi akadálya a ti hétköznapi életetekben? Hát erre észrevesszük, hogy gyenge a hitünk. De ez már valaminek a következménye. Tehát akkor miért gyenge a hitünk? Akkor csak egy plusz kérdés. A mérce? A mérce az a teljes szemtől szembe való találkozás majd, igen. *Mi az, ami megakadályozta ezt az elmélyült hitet, ezt a teljes örömet?* A fizikai körülményeink meghatároznak. Igen.

Tehát azt mondod, hogy ha egy kapcsolatnak az elmélyítésére hív Jézus, akkor hagyok rá időt. Minőségi időt, ugye? És ez, a minőségi idő az emberi kapcsolataidra, a cégednél, amikor próbálod egyszerűen tényleg azt a csapatot építeni, vagy egy célt meghozni, amikor azt látjuk, hogy kell olyan jellegű idő, amikor nem kell megoldani valamit. Az egy nagyon nagy kincs, hogyha te tudsz ennyi időt rászánni. De még egyszerűen a kevesebb idő is sok. A kevesebb idő is tud hatásos lenni. El kell kezdeni.

De a kérdés az, hogy ott van egy húsvéti elhatározás, nagyböjti elhatározás, hogy most akkor te fogsz imádkozni, fogsz erre időt adni. Mi az, ami nehézzé teszi? Egyre inkább azt érzem, hogy az egyik alapvető probléma, és próbálnék ennél maradni most, – a teljes *szétszórtságunk*. Egyre inkább érzem azt, hogy az imában szétszórt vagyok, elkalandozok. Akkor az alapvetően *nem az imának az „elkalandozottságáról” szól, hanem az életemről.* Tehát oda-vissza hat a kettő egymásra.

De én most nem imamódszert szeretnék mondani, hanem szeretném kitágítani ezt a részt. Azt mondom, az alapüzenetem az, hogy a kettő összetartozik. Tehát akkor tudok elmélyíteni egy ilyen örömteli és életet adó imát, hogyha ez valahogy megjelenik az utána jövő többi időben. Az életemnek a többi órájában, napról napra. Magyarán azt jelenti, hogy a hétköznapi működésemben, a munkámban, a szabadidőmben, az emberi kapcsolataimban kéne valahogy ennek a szétszórtságnak megtalálni az ellenszerét. Mi ennek a szétszórtságnak önmagában az ellentéte? Mi akkor a cél? Mi a szétszórtsággal az alapvető probléma? Hogy *a felszínen maradsz.*

Felszínen van, szétszóródik, nincs fókusza, nincs iránya, nincs ereje igazán. És hogy ennek *a* *felszínességnek* igazán a meghatározó *ellentéte a mélység*. Azt érzem, hogy ha imában tudok elmélyülni, az segíteni fog az imán kívüli időmben is. Mivel sokkal több időt tölt egy átlagember kint, az imán kívül, érdemes kint is elkezdeni.

Az a kérdés, hogy mi segíti neked azt, hogy tudjál a munkádban súlypontokat találni, mélységet találni. Tehát a különbséget azt megtapasztaljuk, szerintem. Megoldandó dolgoknak, a sürgősnek tűnő dolgoknak, a villámhárításoknak, a tűzoltásoknak megvan általában az ideje.

Mi az, ami segíti, és ezek vannak, köröttünk, mi az, ami segíti a mélységi forrást? *Priorizálás*, tehát elkezdem azt akkor, hogy tudatossá tenni, hogy *mi a fontosabb*. És azt mondom, hogy akkor az a megállás, az fontosabb. Mi a súlyosabb.

Tehát egyértelműen azt gondolom, hogy a priorizálás az az *időbeosztásomban* látszik meg legkonkrétabban. Egy reális reflexiója annak, hogy egy napod, egy heted hogyan jelenik meg. Én nagyon szeretem a Google-naptárt, mert egyszerűen látom azt, amikor elkezdenek összeérni, átfolyni egymásba a programok, mert a bilokálásom az nem megy, akkor az ott nem működik.

Tehát alapvetően egy alaptapasztalat, hogy megnézni azt, hogy a naptárnak a fele kell, hogy üres legyen? Több mint a két harmada kell üres legyen ahhoz, hogy igazán tulajdonképpen tudjak elmélyültté válni? Ez csak egy kérdés, megnézni azt, de biztos, hogy kell legyen. De a kérdés az, hogy egyáltalán megtaláljam azt, hogy mi az én arányom. Mi az, ami tud segíteni? Mi az, amit el lehet kezdeni most? Hogyan lehet, hogy ezt a priorizálást, ezt a súlyponti dolgot egyszerűen az imaéletemben, emberi kapcsolataimban, vezetői tapasztalatomban, mindegyik szinten megtaláljam, természetesen. Ezek egymást erősítik. Hagyok *fölszabadított időt, amit* ugyanúgy *beírok a Google-naptárba, hogy az egy feladat*. Hogy te azt úgy írod be, hogy most imaidő. Azt írod be, hogy most esti séta. Azt, hogy most kimenni és leülni a parkba, vagy a kertedbe, bármi. De hogy az, ami neked segít, az legyen betéve, az egy feladat. Berakok ilyen dolgot, és próbálom akkor ezt komolyan venni. Akkor tudok berakni, hogyha valamit hátra minősítek. És akkor tudom megtartani ezt az időt, hogyha elkezdek figyelni arra, hogy mi történik ott ebben az időben, és hogy van-e ennek hatása kifelé.

Én szeretnék egyszerűen maradni, ami egyre fontosabb számomra, egy abszolút klasszikus jezsuita megközelítésnél, amit az egzámennek mondunk. De egy picikét kialakítani, egy picikét átalakítani. Próbáld meg a következő pár hétben pünkösdig, hogy egészen rövid időkre, de napközben megállsz.

Tehát ez még attól a független, ha be tudod egyből rakni a másfél óra csendet, az annál jobb. De ha véletlenül nem sikerül, akkor ne állj meg, hogy ez nem megy nekem. Tehát, hogy megpróbálni azt, ami nem időigényes, hanem ez egy döntés kérdése, hogy vannak feladataim, ezek, amiket berakok naptárba. Megbeszélés, egyeztetés, felvétel, kirúgás, a klasszikus dolgok. És azt mondod, hogy megint mitől lesz ez egy felszínes dolog: amikor összecsúsznak, amikor még nem zártad le az előzőt, és már ott van a következő. És közben három telefon.

És még azt gondolom, hogy ez, ami a bőségnek az ellentéte, ez kezd el kifárasztani. Nem az fáraszt ki, hogy végigdolgozod a napot, hanem hogy összefutnak a dolgok. Értelmetlenül, befejezetlenül, nem tudod elkezdeni és nem tudod befejezni.

Tehát, hogy próbáld azt a *gyakorlatot kialakítani*, hogy *amikor* egy ilyen megbeszélés, valami konkrét világos *feladat van*, egy összefüggő egység, fél óra, egy óra, de főképp minél komolyabb az, *állj meg utána*. És tedd fel a kérdést, hogy hát most ebből a szempontból nézem, hogy *volt-e ebben élet*? Volt-e ebben bőséges élet? Volt-e ebben örömteli élet? Volt-e ebben valami olyan, *ami Jézushoz kapcsolódott*? És azt gondolom, hogy ezek viszonylag egyértelmű választ adó kérdések. Igen vagy nem? Ránézni, az első dolog az, hogy akkor észrevenni.

És ha azt mondom, hogy ez már a mai nap az ötödik olyan dolog, amire azt tudom mondani, hogy ez *nem volt életadó*, akkor rakjam be a *piros felkiáltójelet*. Akkor baj van. Mert az üzenet az, az ígéret az, hogy kell legyen.

Tehát próbálj megállni, ránézni ezzel a kérdéssel, és egy picit azt mondani, hogy ha benne van, hogy ott volt, igen, itt valami volt. Itt volt valami olyan, ahol azt érzem, hogy ez nem csak egy megoldandó volt, hanem itt most tudtam figyelni. Itt most tudtam egy értékre figyelni.

Tudtam egy emberre figyelni. Itt most tudtam egy picikét többet meghallgatni, mint ítélni és dönteni. Akkor azt mondom, hogy ezek jó jelek, akkor azért most mondom, hogy ezt köszönöm, Uram, és ezt szeretném. Ha meg nagyon hiányoznak, mondjam azt, hogy ez, amit nem szeretnék.

[Mennyi időm van? Mínusz egy perc.]

Próbálj megállni így többször naponta, és jó esetben akkor ezt vezesd be egy olyan esti megállásba, amikor ezekre így egyben ránézel. Mik is voltak? Mi az, ami egy tipikus eset? És akkor legyél picit vele hosszabban. Oké, itt most volt egy ilyen, vagy csak ott kimondtam azt, hogy ez nagyon nem életadó volt, de mi volt ott akkor a probléma? Miért ment el abba az irányba? Az nem lehetett volna másképpen? Ja, igen, ez az a pont. Uram, akkor ezt sajnálom.

Ez volt az a rossz indításom. Ebben kérek segítséget.

És hogy tudatosan keressem meg, és ezzel kezdjem, mindig, hogy biztos, hogy volt minden nap olyan, amire azt tudod mondani, hogy az jó volt. Az életadó volt. Bármilyen pici is. Tehát kezd ezzel, hogy na melyik volt ez? Nem kell összehasonlítani. Egész pici is lehet. Miért érzem azt, hogy az jó volt? Hogy az életet adott, az előre vitt.

Mi az, amit ott mutat Isten? Mi az, amit szeretnék erősíteni, és amit megköszönni ebben? Megköszönni és bocsánatot kérni. Megköszönni, ami jó, bocsánatot kérni, amiért nem jó irányba ment. Van ennek egy ilyen íve, hogyha egy picikét próbálod egy pár napig következetesen ezt csinálni, akkor látni fogod, hogy ez elkezdi picikét tudatosabbá tenni azt, hogy mit miért csinálsz.

Ezt még egy dologgal szeretném így kiegészíteni. Még egy-két ilyen dologgal. Tehát azt mondjuk, hogy behoztunk egy *figyelem-súlypontot*.

Mi az, amiből több kéne, mi az, amiből kevesebb kéne, alapvetően kevesebb impulzus. Elveszünk a rengeteg impulzusban. Nekem például az, hogy most itt ebben a nagyon zavaros helyzetben, megérteni, hogy politikailag mi történik, hogy elkezdem az elemzéseket hallgatni, és rengeteg jó van. És hát valamilyen szinten ez egy elkalandozás. Valamilyen szinten ez letakarja a lényeget. De ez csak egy dolog.

Tehát mi az, ami impulzus, olyan, főképp itt most a kommunikáció terén levő, mert azt mondom, hogy ez így most nem segít. Már nem segít, ha abban a témában a 12. Spotify-t hallgatod meg, podcastot hallgatod meg, hogy most akkor az micsoda. Kiemelni így egy reflexiót, lecsökkenteni valahogy az impulzust.

A harmadik dolog, ami pedig itt benne van, hogy valamilyen célt, *prioritást kitűzni*. De másképpen. Úgy tűzünk ki prioritást alapvetően, hogy akkor *mit akarok én megcsinálni*.

Mi lenne, hogyha komolyan vennénk pünkösdöt? A pünkösd miről szól? Az, hogy a húsvétkor fölszabadult lélek be tudja fogadni a Szentlélek ajándékát, amit Isten adni akar. Karácsonyra szoktatok kérni ajándékot? *Kérj pünkösdre ajándékot*. A Szentlélek ajándékainak van rengeteg fölsorolása, de ezt te is meg tudod fogalmazni.

Mi itt a lényeg? Olyat, egy *olyan nagy dolgot, amit te nem tudsz csinálni*. Ezt hívjuk ajándéknak. Amit nem tudsz megvenni, amit nem tudsz te megcsinálni, hanem amire azt mondod, hogy ez Istennek az ajándéka, de olyan valami, ami meg tudja változtatni a hétköznapi életemet. Amire nekem most van szükségem. Ami most segít. Ami most segít, és ami egy ilyen péteri halászhálóként, úgy minden mást is akkor magával hoz.

Magyarul, próbálj találni egy olyan *röpimát*. Röpima azt jelenti, hogy egészen rövid, egymondatos. Azt mondod, hogy ebben *benne az ajándék*.

Itt most a remény évében vagyunk. Hogy tudjak jobban remélni Benned. Vagy hogyha most így, akkor a húsvét utáni megszabadulás. Uram, segíts, hogy megtapasztaljam ennek a szabadulásnak az örömét, teljességét. Ezt értem alatta. Tehát ilyen nagy dolgot, de olyat, ami a tiéd. Amire azt tudod mondani, hogy ez most olyan, amit én úgy érzek, hogy ezt szeretném valóban kérni Istentől. Ez az ajándék, *amire nekem szükségem van*. Ne várj három hónapot, míg megtalálod, hogy most akkor mi az.

Egy-két kis esti csöndes imával meg tudod ezt fogalmazni. És használd ki ezt a következő pár hetet erre. Kérdezz naponta, próbálj ebből a szempontból keresni, valahogy kapcsolódjon ehhez az élethez, *az élet bőségéhez*, mi az, ami neked segíti ezt.

Figyelj erre napközben, állj meg este. És én is itt megállok akkor. Köszönöm a figyelmet.