

Franz Alt

## Félelem vagy bizalom?

„Engedjétek hozzám a gyermekeket!”

(Mk 10,14)

„Hol van a bizalmatok?”

(Lk 8,25)

Jézus közelében a gyerekek alighanem úgy érezték, hogy *minden* körülmények között szívesen látja őket. A gyerekek megbetegszenek, ha a felnőttek nem előzékenyek velük szemben, mert hiszen oly gyakran „valami fontosabbal” vannak elfoglalva. A gyermek ösbizalma abban a tudatban áll, hogy nála fontosabb nem létezik.

A gyerekeknek korlátlan emberi joguk van arra, hogy „elébük menjenek”. Jézus ugyanerre a feltétlen bizalomra, sőt ugyanerre az Istennel szembeni „arcátlanságra” hív meg.

A félelem korunk első számú betegsége. Az embereknek még sosem volt annyi félelmük, mint manapság, és még sosem volt ennyi okunk rá. Értelmesek vagyunk és háborúzzunk; szerelmesek vagyunk és hűtlenek; van pénzünk és kapzsiságunk; biztonságról beszélünk és atombombákat gyártunk. És mi az igazi oka mindezen zagyvaságnak és tébolyodottságnak? A félelem.

### Félünk önmagunktól

Leginkább a félelmünktől félünk. Nem akarjuk tudomásul venni, ezért elfojtjuk. Aki bevallja, hogy fél, az örültek házában köthet ki. Egyik kollégám kipróbálta ezt, és filmet készített róla. A fiatal riporter kiállt az útra „stoppolni”. Amikor célba értek, vonakodott kiszállni. Az autó tulajdonosának azt mondta, hogy fél. A tulajdonos kihívta a rendőrséget. A rendőrök a félelem okáról kérdezték. Kollégám becsületesen megnevezett két okot: fél az atomháborútól és a környezetpusztítástól. Egy órával később beszállították egy pszichiátriai klinikára. Barátoknak és ügyvédeknek majdnem két hétre volt szükségük ahhoz, hogy kihozzák onnan, és megmagyarázzák a „kísérletet”.

Ha a félelem a téma, akkor vége a tréfának. A diktatúrák csak addig képesek hatalmon maradni, amíg működik a félelem és a megfélemlítés rendszere. 1933 és 1945 között Németországban szinte mindenki

hagyta, hogy foglyul ejtse a félelem rendszere. Szinte mindenki tudta, mit tesz, amikor kiszolgálja a bűnöző nemzetiszocialista rendszert, engedelmes németként, gondos férjként, jó családapaként, sikeres hivatalnokként vagy kötelességtudó katonaként. Valamennyien tudták, mit tesznek, jóllehet utána egyikük sem akart tudni semmiről. Nekünk embereknek nyilvánvalóan nagyon nehezűnkre esik bevallani, hogy a félelem rendszerének foglyai voltunk vagy vagyunk.

Ebben én sem vagyok kivétel. Korábban én is azt tettem, amit az előttem járó nemzedék: alkalmazkodtam – félelemből. A kényelmetlenségektől, a nyugtalanságtól, az anyagi és foglalkozásbeli hátrányoktól való félelemben. És mert féltem attól, hogy át kell alakítanom a gondolkodásomat, a viselkedésemet és az érzésvilágomat. Félttem attól, hogy meg kell változnom, vagyis féltem önmagamtól. Gondolkodásom átalakításának legfőbb akadálya betegesen jó lelkiismeretem volt, amelyet egy formalizált vallásnak köszönhettem, egy egyházasult, Jézustól idegen vallásnak, amely félénken elfojtatta velem a félelmet. Nem a félelem volt a tulajdonképpeni problémám, hanem az, hogy nem akartam tudomásul venni a félelmemet.

Félelmünkben mindenekelőtt annak bizonygatása megrendítő, hogy egyáltalán nem félünk, és nincs is okunk félni. A félelemtől való félelem messzemenően rosszabb, mint minden más félelem. A saját félelmünktől való félelem ugyanis megtérésre képtelenné tesz minket. Ennek megfelelően például nem is a bűn korunk problémája, hanem az az elképzelés, hogy ebben a felvilágosult korban semmilyen bűn sem létezik már. Vagy nem az atombomba korunk fő problémája, hanem a legtöbb embernek az atombombával kapcsolatos, betegesen jó lelkiismerete.

Csak a pszichoterápia vette el félelmemet a saját félelemtől. Utána

nem lettem jobb ember, de valamivel világosabban láttam – mindekelőtt önmagamot. A gyógyszerrel így hívták: bizalom. Bármilyen paradoxul hangzik is: Amikor elkezdtem beismerni magamnak a félelmemet, amikor már nem kellett önmagamtól tökéletesnek lennem, amikor már nem voltam többé önmagam hóhéra, csak akkor ismerem meg félelmem ellenhatalmát, a bizalmat. S amilyen mértékben megtanultam a félelem okai iránt érdeklődni, olyan mértékben nőtt a bizalmam.

Annak oka, hogy mi, emberek veszélyesebbé váltunk önmagunkra és más fajokra, mint korábban, az a tudományos-technikai haladás, amelyet a „felvilágosodás” és az ipari forradalom óta értünk el. Csak a 20. században három olyan fegyverfajtát találtunk fel, amelyeknek bármelyike egyedül is képes visszavonhatatlanul kiirtani az emberiséget: az atom-, a biológiai és a vegyi fegyvereket. Ezekhez társul az ökológiai katasztrófa veszélye – ha úgy folytatjuk, mint eddig tettük.

Ki mutatja meg nekünk a félelem és az alkalmazkodás rendszereiből kivezető utat? Ki mutatja meg nekünk az élet új útját? Most a felvilágosodás felvilágosodására van szükségünk, ha még hinni akarunk megmenekülésünkben, és dolgozni akarunk érte. Es elsősorban önmagunk felvilágosodására van szükségünk. Amíg nem tudunk meg többet saját félelmeinkről, amelyek kormányoznak és meghatároznak minket, addig egyénileg is veszélyeztetettek maradunk, emberiségként pedig egy bolygói kiterjedésű örültek házában élünk.

Én Jézusban találtam meg azt, aki felvilágosított a félelmeimről. Ma homályosan kezdjük sejteni, mit jelent: Emberré azáltal válunk, hogy következetesen *saját* utunkat járjuk: idegen maghatározottságok helyett mi határozunk önmagunkról. Erre gondolt Jézus, amikor azt mondta: „Én vagyok az út az igazsághoz és az élethez.” És határozottan hozzá-

tette: „Kövessetek!” Jézus csak azért beszélhetett így, mivel nem vetette alá magát a félelem törvényének, amely általánosan érvényesült.

## Hogyan bánt Jézus

### a félelemmel?

Hogyan bánt Jézus életünk alapkérdésével, a félelemmel, másfelől pedig a bizalommal? Egy helyütt ezt olvassuk:

Abban az órában odament hozzá néhány farizeus, és ezt mondták neki: „Távozz el, és menj innen, mert Heródes meg akar ölni téged!” Ő ezt mondta: „Menjete el, és mondjátok meg annak a rókának: »Íme, démonokat űzők ki és gyógyításokat végzek ma és holnap, és a harmadik napon leszek készen. Viszont ma és holnap és a következő napon úton kell lennem Jeruzsálem felé, mert elképzelhetetlen, hogy próféta Jeruzsálemen kívül vesszen el«” (Lk 13,31-33).

Ellenfői el akarták üzni Jézust Galileából Jeruzsálembe, mert a megszálló római hatalom vagy a tempomi hatóság ott könnyebben elfoghatta, mint Galileában, ahol Jézusnak igen sok híve volt. Tehát félelmet kell kelteni benne: „Hagyd el ezt a vidéket... Heródes meg akar ölni téged.”

Jézus átlátja a félelemmel üzőt gonosz játékukat, és megüzeni Heródesnek, mit tart róla: Te öreg róka, én „a magam útját” fogom járni, gyógyítani fogok, és démonokat űzők ki, amíg akarok, és ahol akarom. Mindazonáltal utána elmegegyek Jeruzsálembe, „mert elképzelhetetlen, hogy próféta Jeruzsálemen kívül vesszen el”.

A realista Jézus tudta, hogy a csapdát már fölállították. De önállóan és félelemtől mentesen ő határozta meg a tempót. Amikor egzisztenciájuk féltése hazugokká teszi az embereket, akkor alkalmazkodóan beszélnek, alkalmazkodóan cselekszenek, sőt alkalmazkodóan gondolkodnak is. Jézus egészen más módon viselkedik: saját felelősségére cselekszik, és szabadon gondolkodva beszél. Nem fél az emberektől, mivel egyedül Istennek tartozik felelősséggel. Lelkiismerete azt mondja neki: „El kell mennem a hatalom központjába, Jeruzsálembe.” El kell érnem a hatalmasok szívét is, és meg kell próbálnom megmozgatnom őket.

Valamikor nyilván világgá vált Jézus számára: „Nem lehet elkerülni Jeruzsálemet, ha hűséges akarok

maradni magamhoz.” Józanul, határozottan és reálisan szemébe néz az életveszélynek – és járja a maga útját. Márk így kommentálja Jézus emelt fővel járt útját a hatalmasokhoz: „Éppen úton voltak, fölmenőben Jeruzsálembe. Jézus előttük ment, és ők elborzadtak, akik pedig még követték őket, féltek” (Mk 10,32).

A tanítványok féltek, Jézus az élükön haladt – nem vakon, hanem nagyon éber. Nem ment könnyelműen, sőt még önként sem a halálba, hanem következetesen járta a maga útját, tudva, hogy ez végül mit jelenthet. Nem a szenvedést akarta magának, hanem az örömet, nem a halált, hanem az életet. De elfogadta a szenvedést, vállalta annak kockázatát a meggyőződésért. Jézus nem „a sorsába beletörődött” volt, hanem szabadon és következetesen viselkedett. Nem a halált akarta, hanem a hatalmasok megtérését.

## Jézus is félt

Nem lett volna ember, ha nem félt volna a kínzástól és a megfeszítéstől, a szenvedéstől a fájdalomtól és a haláltól. Vért izzadt az Olajfák-hegyén, fájalmában ordított a kereszten. De legyőzte ezt a félelmet. Akik halálra ítélték, félelmük foglyai voltak. Csak azért ölték meg, mert féltek attól, hogy szabadon döntsenek. Azoknak, akik el akarták tenni láb alól, mind volt vesztetni valójuk: hivatalt és méltóságot, rangot és hitet, pénz vagy hatalmat, kiváltságokat – és egy megkövesedett vallás csalóka biztonságát.

Mindaz, aki ebben a világban a „vöröskeresztes morálon” túlmenően megpróbál megkérdőjelezni bizonyos struktúrákat – például a katonai struktúrákat vagy az atomgazdaság, a vegyipar vagy valamilyen politikai apparátus struktúráit –, rögtön határokba ütközik, mivel félelmeket mozgósít. Jézust azért feszítették keresztre, mert struktúrákat kérdőjelezett meg, és ezzel fölvetette azt az alapvető kérdést, hogy a hagyományos struktúrákban élők képesek-e megtérni. Amikor valaki fölteszi a hatalmi kérdést, akkor vége a tréfának – ezt jól tudja minden újságíró, függetlenül attól, hogy diktatúrában vagy többpárti rendszerben dolgozik-e. A realista Jézus ismerte a hatalom embereinek és a kiváltságosoknak a félelmeit, és szenvedéstörténetének lezárulásakor ezért egyetlen kommentáló szót sem szólt már. Jézus tudta, hogy amikor

a szavak már nem használnak, akkor egyedül a *tettek* múlik minden, és járta a maga útját. Amit Jézus mintaszerűen élénk élt, az azok számára is lehetséges, akik megpróbálják követni őt.

Azt, hogy mit értett az ember „új életén”, Jézus a Hegyi beszédben fogalmazta meg a legvilágosabban és egyúttal a legbosszantóbban:

„Ezért mondom nektek: Ne tépelődjétek az életetek miatt, hogy mit egyetek vagy mit igyatok, se a testetek miatt, hogy mibe öltözködjétek! Nemde az élet több az ételnél, s a test a ruházatnál? – Nézzétek meg az ég madarait! Sem nem vetnek, sem nem aratnak, sem csűrökbe nem gyűjtenek, mennyei Atyátok mégis táplálja őket. Nem értek-e ti sokkal többet náluk? ... Vegyétek észre a mezők liliomait, hogyan növekednek! Nem fáradoznak, és nem is fonnak! De azt mondom nektek: Salamon minden pompájában sem volt úgy felöltözve, mint egy ezek közül. Am ha Isten ilyen előkelően öltözteti a füvet, amely ma a mezőn áll, holnap meg kemencébe vetik, nem sokkal inkább titeket, csekély bizalmúak? – Ne tépelődjétek tehát, és ne mondjátok: Mit együnk? Vagy: Mit igyunk? Vagy: Mibe öltözködjünk? Mindezekért ugyanis a pogányok törlik magukat! A ti mennyei Atyátok ugyanis tudja, hogy mindezekre szükségetek van. Mindenekelőtt Isten országára, a neki tetsző életre irányuljon törekvésetek, s akkor mindezeket Isten majd hozzáadja nektek. – Ne tépelődjétek tehát a holnap miatt, mert a holnap majd tépelődik saját maga miatt! Elég minden napnak a maga baja.” (Mt 6,25-34)

Nem volt-e Jézus mégis fantasztika, vagy legalábbis a valóságtól távol álló idealista? Első pillantásra igenis úgy tűnik, hogy ez a szöveg kigúnyolja hétköznapi életünket, amelyet pontosan inkább az aggodás és a félelem határoz meg, semmint a bizalom és a hit.

Tíz évvel ezelőtt még magam is jámbor álmodozásnak tartottam ezt a szöveget. Ma világos számomra: a Hegyi beszéd nem romantikus költészet, hanem az igazi hazánkba vezető, abszolút útmutató. De csak e szövegen meditálva lehet megérezni, mit ért Jézus bizalom: Ne hagyjátok, hogy a hétköznapi gondok fölzábljanak titeket! Ezek fontosak, de vannak fontosabb dolgok.

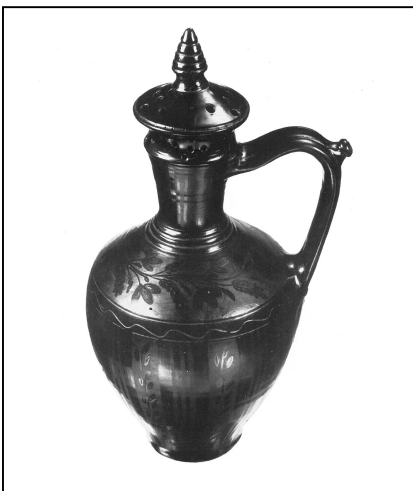
Isten, aki az előttünk élt és az utánunk jövő sok milliárd ember között egyszeri élőlényként terem-

tett meg téged és engem, öröktől fogva gondolt rád és rám, és soha nem fog megfélemedezni rólad és rólam. Egyetlen homokszem sem azonos a másikkal, egyetlen falevél sem a másikkal, egyetlen hópehely sem a másikkal, és végképp egyetlen ember sem azonos a másikkal. De csak mi, emberek vagyunk tudatában egyediségünknek és egyszerűségünknek. Csak emberek képesek azt mondani. „én”.

Ez a Hegyi beszéd prédikátorának istenképe és világnézete: Isten a kövekben alszik, a növényekben lélegzik, az állatokban álmodik, de az emberekben akar fölébredni!

A világ egyetlen üzenete sem lényegesebb és fenségesebb, mint az örök szeretetnek és a végtelen bizni tudásnak ez az egyszerű üzenete. Az istenkereső Názáreti Jézusnak köszönhetjük. Csak néhány évtizedig vagyunk ezen a bolygón, hogy megtaláljuk saját lényünket, és megtanuljuk, kik vagyunk. A bátorság ahhoz, hogy saját magunkat éljük meg, és ezzel másokat is bevezessünk az ember önmagát megtalálásának ebbe az igazságába, ez az igazi istentisztelet. Valahányszor meggyőzünk egy másik embert az ő nagyságáról és egyszerűségéről, közösen egy kicsit közelebb jutunk Istenhez.

A mélypszichológia és a pszichoterápiái gyakorlat tömegesen szolgáltatja a példákat arra, hogy mennyire gyógyító hatása a bizalom, és milyen pusztító a bizalmatlanság. Éppen ezért olyan vonzó ma ismét Jézus alternatív programja: „Kérjetelek, és Isten adni fog nektek! Keressetek, és találni fogtok! Zörögsetek, és Isten majd ajtót nyit nektek! Ugyanis mindenki, aki kér, kap, aki keres, talál, s a zörögőnek megnyílik az ajtó. Avagy közületek ki az az ember, aki követ ad oda a fiának, ha az kenyeret kér, vagy



kígyót ad oda neki, ha halat kér?” (Mt 7,7-10)

### A félelem hasznos is lehet

Érvényben van, hogy a félelem és a pénz uralkodik a világon! A fegyverkezési ipar csinálja a világon a legnagyobb üzletet a félelemmel. Csak a félelem által szétmárt lelkek képesek egyetérteni azzal, hogy több robbanóanyagot állítanak elő, mint élelmiszert. Szinte minden második tudós munkája kötődik a fegyverkezési iparhoz. A bulvársajtó félelem- és horrortermékekből él. Feszült félelem idején a TV információs műsorai nagyobb nézettségűek, mint a szórakoztató műsorok.

De arról sem szabad megfeledkezni, hogy a félelem nagy erő, és nem szabad hagynunk, hogy nyugtató politikusok és vigasztaló teológusok kibeszéljék a fejünkben. C. G. Jung egyszer azt mondta: „Bárki fél, annak oka van rá. Nem kevés olyan páciens van, akibe egyenesen bele kell oltani a félelmet, mivel ösztöneik elsatnyulása miatt már nincs meg bennük.” A félelem alapján véve Isten ajándéka, amely életmentő jelzéseket küld nekünk. Csak nem mindegy, hogyan bánunk vele. Nem elfojtani kell, hanem produktív módon felhasználni.

A zsidó származású, nagy színésznőt, *Ida Ehrét* röviddel halála előtt megkérdezték, miképpen érte el, hogy még a koncentrációs táborban is mások példaképe volt. Rövid válasza így hangzott: „Végtelenül bíztam Istenben.” Ezt az ösbizalmat a hétköznapi életben lehet és kell gyakorolni, ha azt akarjuk, hogy a szenvedés idején megtartson minket. Ezt a jézusi alapszabályt állíthatjuk fel: Minél nagyobb az Istenbe vetett bizalom, annál kisebb az emberektől való félelem, és fordítva. Istenbe vetett bizalom helyett mondhatunk ösbizalmat vagy önbizalmat is. A félelemtől szétmárt lelkekben sosem képes megnőni a szerető Isten képe.

### A bizalom gyógyít

Csak a bizalom gyógyít. Magatartásával Jézus megmutatta, hogy félelmünk mindig a szívünkben fekszik, sosem annak a kezében, akitől félünk. A félelem emberek istenítéséhez vezet. Csak ha függetlenné válok a szüleimtől és az előjáróimtól, a tanáraimtól és a politikusoktól, a barátaimtól és a társamtól való félelemtől, csak akkor válok szabaddá és nyitottá a félelemtől

megszabadító isteni tapasztalásokra és saját magamról szerzett tapasztalatokra.

Az Újszövetség sok gyógyulási történetében a csoda „csak” abban áll, hogy a betegek megtanulják, hogy ismét saját akaratum legyen, bízzanak magukban, és legyőzzék a saját félelmükkel szembeni ellenállást. Sok csoda-elbeszélésben világgossá válik az Istenbe vetett bizalom és az önbizalom egysége, avagy a vallás és a pszichoterápia egysége. Eközben Jézus egyetlen aktivitása olykor csak ez a kérdés: „Akarsz-e egészséges lenni?” (Jn 5,6) Jézus tudja, hogy neki semmit sem szabad akarnia, ő csak „közvetítő”. Abban a pillanatban, amikor akarna valamit, lehetetlenné válna a gyógyulás, ahogyan akkor is, ha maga a beteg nem akarna meggyógyulni. A csoda mindig a beteg lelkének mélyén történik, általában, hogy visszatér beléje a bizalom.

Jézus sokaknál elérte, hogy a bizalom visszatérjen az addigi félelem helyébe. Erre ma is képes, ha megengedjük. Az Istenbe vetett bizalom nem természetfölötti módon hat, hanem egészen természetesen. Isten életenergiája átáramlik az egész kozmoszon és minden emberen. Noha a bizalmatlansággal gátolni lehet ezt az életenergiát, de az újbóli bizalommal ismét föl is lehet szabadítani. Ez nem varázstrükk, amelyet Jézus készenlétben tartogat, hanem a világ legtermészetesebb gyógy módja. Jézus ily módon tett „csodákat”: Életenergia az Istenbe vetett bizalom révén!

Az isteni életenergia iránti fogékonyságot Jézus határtalannak tartotta: „Biztosítalak titeket: Ha csak akkora Istenbe vetett bizalmatok lesz, mint a mustármag, akkor azt mondhatjátok ennek a hegynek: »Menj innen oda!«, és odamegy. És többé semmi sem lesz lehetetlen számotokra” (Mt 17,20).

Ez nem valami előírás szerinti vakhívet jelent, hanem azt az alapvető lehetőséget, hogy alkotó módon éljünk Istennel mint minden lét alapjával. És Jézus, aki még a kereszten is ki tudta mondani: „Atyám, a te kezembe teszem le a lelkemet” (Lk 23,46), úgy gondolta, hogy ezzel a lehetőséggel minden olyan nő és minden olyan férfi képes élni, aki megnyílik a maga igazi léte számára.

**Forrás:** F. A., Jesus – der erste neue Mann, Stuttgart-München 1989, 139-155;

*Kivonatolt ismertetés.*