

## Öregedés szabadságban, örömben, szeretetben

Az öregedés és öregség aktualitása minden ember számára kikerülhetetlen, de a legtöbb ember hallani sem kar a témáról. Ha valaki csak kényszerből öregedik, az a fájdalmas folyamat lényének deformálásához vezet. Lelki és fizikai képességünk csökkenésével számolnunk kell. Ennek feldolgozásához három szempontot adnék saját tapasztalataimból alapján: hogyan éljük meg életünk utolsó szakaszát szabadságban, örömben és szeretetben.

Nem akarom azonban olyan idős ember látszatát kelteni, aki mindig szabad, állandóan örül, és mindenkihez szeretettel tud viszonyulni. Csak annyit tudok mondani, hogy ebben az irányban igyekszem haladni, és ahogy telnek az évek többé - kevésbé boldogan öregszem.

### Öregedés

Először magáról az öregedésről szeretnék szólni. Egyetértek Dr. Iván László véleményével: „...az ember *nem a naptári évek szerint öregszik – nincs két egyforma öregedés*, - minél inkább korosodik, annál inkább különbözik másoktól.”<sup>1</sup> Számomra az a fontos, hogy mit és hogyan tudatosítok öregedéssel kapcsolatban. Azt is mondhatnám, hogy öregedésem minősége elsősorban az idősödésemhez való viszonyulásomtól függ, nem egészségügyi problémától<sup>2</sup>, mert azok engem mindig inkább segítettek, mint hátráltattak a boldog öregedésben. Számomra a legfontosabb tényező az élethez való hozzáállásom, életvitem: „Az utánvizsgálatok szerint a személyesen leginkább befolyásolható 40%-os életmód-kapacitástól mindössze 5-6%-ot használunk ki fenntartható egészségünk érdekében.”<sup>3</sup>

Jelen írásomban arról szeretnék egyet-mást elmondani, hogy tapasztalataim alapján mi segített engem az örömteli öregedésben.

Anyám különös asszony volt. Mindig azt mondta nekem, hogy ő szívesen öregszik. Ez a magatartása lehet, hogy a hitéből fakadt, mert mindig vágyódott a túlvilági, igazi boldogságra. Tudtam, hogy a nők közül sokan nem így gondolkodnak ezért, bár már gyerekkoromban

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Iván László: Egészségben megöregedni Budai „Fehér Fekete” (ciszterci öregdiákok lapja) 2006. Dec. XIII. évf. 3. Szám 34. Old.

<sup>2</sup> U.o. 35. Old „Az idős korra gyakoribbá váló végzetes megbetegedések okait vizsgálva megállapíthatók voltak a következők: - egészségügy 18%; környezet 22%; genetikai tényezők 20%; és életmód 40%.”

<sup>3</sup> U.o. 35. Old.

különösnek tartottam anyám viszonyulását az idősödéshez, de mégis elhatároztam, hogy én is igyekszem majd örömmel öregedni, és nem fogok idős koromban állandóan panaszkodni.

Egészen más volt apám magatartása. Ő mindig kopaszra nyiratkozott, mert nem akarta, hogy lássák korai ősz haját. Nagyon ingerült volt egy nap hazatérőben a hivatalból, mert életében először egy nő felállt a villamoson, és át akarta adni neki a helyét. Természetesen nem fogadta el. Egész este duzzogott magában. Szüleim magatartásából azt szűrtem le magamnak, hogy sok függ attól, hogyan viszonyulok az öregedéshez.

Nagy hatással volt rám a japánok magatartása is. Japánban van külön hivatalos állami ünnep az idősek számára, amikor megkülönböztetett tiszteletben részesítik őket nemcsak a rokonok, hanem a helyi önkormányzatok is. Ennek ellenére sok az idős öngyilkos. Két-háromszáz évvel ezelőtt főleg az idős asszonyok, akik már képtelenek voltak dolgozni, kérték legidősebb fiúkat, hogy dobja le őket egy magas hegyről a mély szakadékba. A Kóbe-i jezsuita középiskolának még ma is az a postacíme: *oba-sute-jama*, ami annyit jelent, hogy „az öregasszonyt ledobó hegy”. Japánban a nyugdíjbamenők között sokan nehezen viselik ezt a változást, mert értelmetlennek tartják hátralevő életüket. Ezzel a mentalitással, sajnos, itthon is gyakran találkozom, mintha nem lennének képesek örömet találni az öregedésben.

### **Szabadon öregedni**

Tapasztalataim arra ösztönöztek, hogy ne legyek panaszkodó öregember. Elhatároztam, hogy szabadon fogadom az öregedést.

Ötvenhárom éves koromban, amikor súlyos rákbetegségbe estem, ez az elhatározás nagy segítségemre volt. Akkor világos lett előttem: azzal kapcsolatban nem vagyok szabad van-e, vagy nincs rákom, meggyógyulok-e vagy sem, de teljesen szabad vagyok azon a téren, hogyan viszonyulok a rákhoz. Végeredményben meggyógyultam, aminek az volt a fő oka, hogy értéket találtam a rákbetegségben, át tudtam az ölelni, mert annyi kincset találtam benne: Megtanultam hogyan lehet előkészülni a halálra, mit jelent nekem a halál. Teljes kiszolgáltatottságomban megtapasztaltam mit jelent Istenben bízni, gondjaimat az ő kezébe tenni. Mit jelent Jézussal együtt szeretetből szenvedni másokért. Fájdalmaim közepette olyan életadó volt tapasztalnom, hogy Jézus fogja a kezem, és nem vagyok egyedül. Sokat mélyült Jézussal való meghitt kapcsolatomban. Nagy segítség volt számomra a rákbetegséget nem problémának, hanem misztériumnak tekinteni, amit soha nem lehet egészen megérteni, de lassanként fel lehet ismerni egy-két kincset benne.

Eleinte ez természetesen nem ment olyan simán, de többheti küszködés után, megkaptam a szabadság kegyelmét a rákkal kapcsolatban. A rákbetegség így az öregedés szimbóluma lett számomra, és meggyőződtem arról, hogy lehet szabadon viszonyulni az öregedéshez.

Most úgy gondolom, hogy már fiatalon kell elkezdni „szabadon” öregedni.<sup>4</sup> Fiatal koromban nem ügyeltem eléggé, sem a táplálkozásra, sem a rendszeres mozgásra. Ezek majdnem teljesen hiányoztak mindennapi életemből. Egyszer Anthony de Mello SJ barátom műhelyén vettem részt Rómában. Ekkor már elmúltam 60 éves. A műhely közben párbeszédet folytattunk írásban saját testünkkel. Ez a gyakorlat nagyon megdöbbsentett. Testem azt mondta nekem: „csak dolgoztattál, egyáltalán nem törődtél velem. Nem társad voltam a munkában, hanem csak igavonó állatod”, arra is gondoltam, hogy az igavonó állat gazdája többet törődik az állatával, mint én a testemmel. Ekkor kezdtem el rendszeresen edzeni, futni, sétálni. Most már úgy rendezem életemet, hogy mindig legyen időm egy 45 perces sétára, elég alvásra, sőt akár ebéd után is. Ebben a rendezett életben az az öröm, hogy nem külső körülmények uralkodnak rajtam, hanem szabadon én döntök.

Tanulva múltam bukdácsolásaiból, különösen a túlfeszített munka káros következményeiből, jól megkülönböztetve igyekszem eldönteni, mit vállalok és mit nem. Különösen arra ügyelek, hogy ne keveredjek bele feszült, idegeimet megpróbáló tevékenységekbe. Fiatal koromban élveztem a feszült munkát és az abban tapasztalt gyönyört. Ez az életvitel már kezdett hasonló lenni egy drog-függő ember élvezetéhez.

A munka-függéstől, munkamániától való megszabadulás még most is állandó küzdelmet jelent. A Japánban eltöltött 44 év sok nyomot hagyott bennem különösen a munkához való viszonyulásom terén. Lassan kezdek megszabadulni ettől, mert világosabban látom mi a munka célja, és vigyázok, hogy ne a munka uralkodjon rajtam, hanem én döntsem el, mit és mennyit dolgozom. Azt is tapasztalom magamban, hogy a munka terén a szabadságért folytatott küzdelem sok örömet hozt öregedő életembe. Fiatal koromban mindig örültem, ha meghívtak valami értelmes, kreatív tevékenységre, ezért vállalásaimmal túlterheltem magam. Jó figyelmeztetés volt rákbetegségem arra, hogy mérsékeljem az iramo, és kiszálljak a mókuskerékből.

Ahogy írom ezeket a sorokat, rádöbbenek, milyen áldott körülmények között telnek napjaim, mert megvan számomra a szabad választás lehetősége, és tapasztalom, hogy a szabadság

---

<sup>4</sup> U.o. 35.old. „Az öregedés-teóriák mentén végzett kutatások és vizsgálatok mindinkább megerősítik, hogy az életmódnak meghatározó szerepe van az élettartamon belüli 'esély-évek', vagy másképpen, az egészségben eltöltött időtartam megnövelésében- a születéskor és a 30, valamint 60 éves korban várható, élhető életidő vonatkozásában.”

boldoggá tesz. Hálás vagyok ezért Istennek, és érzem a felelősséget kortársaimért. Egy idős házaspárral egynapos műhelyt összeállítottunk össze azzal a témával, hogyan lehet boldogan öregedni. Ezeknek a műhelyeknek az előkészítése és megtartása, a résztvevők tapasztalatainak megosztása sok örömet hozott életembe. Már több száz pár tapasztalta meg az országhatáron belül is, kívül is, ennek a műhelynek hasznosságát a gyakorlati életvitelben.

### **Jó döntések a szabadság útján**

A kiegyensúlyozott öregkor egyik titka a jó döntések sorozatának meghozatala. Ezt már fiatal koromban elkezdtem. Hálás vagyok nevelőimnek, előjáróimnak, lelkivezetőimnek, akik megtanítottak arra, hogyan tudok eljutni egy hosszabb- rövidebb folyamat után jó döntésekhez. Életem fordulópontjainak eldöntését mindig több hetes, néha több hónapos választási folyamat előzte meg. Ezek a jól megalapozott döntések segítettek abban, hogy kitartsak a megkezdett úton akkor is, ha az odatartozás érzésében és a meghitt kapcsolatok örömeiben nem volt részem. Fiatalkori döntéseim azonban most meghozzák gyümölcseit, különösen azon a téren, hogy kikhez tartozom, kikkel együtt élem le életemet. Ez az „odatartozás”- tudat elengedhetetlen egy szabad, örömteli és szeretettel megélt öregkori élethez. Ezeket a fontos döntéseket természetesen életem folyamán többször meg kellett ismételnem, mert a fiatal korban meghozott döntések nem elegendők az egész életre.

Közösségem tagjaihoz, barátaimhoz, munkatársaimhoz, hallgatóimhoz való tartozás gyakran küzdelmekkel járt, de most ezek a kapcsolatok sok erőt adnak nekem. Nem régiben az egyik hallgatóm ezt mondta: „Ödön atya boldog ember!” Kérdeztem, miért mondd ezt? Azt felelte: „Mert van mondanivalója ebben a korban is, és sokan örömmel akarják azt hallgatni.” Ezen elcsodálkoztam, mert egyáltalán nem tudatosodott bennem.

### **Szabadon keresem az új utakat**

Az öregedéssel kapcsolatos szabadságomat azon a téren tapasztalom, hogy jól megfontolva igyekszem minden évben egy-két új dolgot elkezdni, amihez tanulásra, kutatásra és kreativitásra van szükség. Különösen is hálás vagyok azért, hogy mindig megadatnak ezek az alkalmak. Igaz, magam is keresem a lehetőségeket, kiteszem atennáimat, figyelek, igyekszem érzékelni környezetem szükségleteit, és keresem a kapcsolatokat olyan emberekkel is, olyan környezettel is, amelyek újak számomra. Ez az állandó útkeresés és kockáztatás mindig jellemző volt életemre. Ezt nem lehetne nyolcvan éven felül elkezdni. Hálás vagyok Istennek, hogy ilyen természettel áldott meg.

Az a vágy, hogy szabadon döntsek életutam kisebb - nagyobb elágazásaihoz érve, mindig élt bennem. Sok embert láttam magam körül kényszerpályán. A háborús évek nyomasztó, kizsákmányoló irányzatai is fokozták bennem a szabadság utáni vágyat. Valamikor fiatal koromban elhatároztam, hogy én mindig szabad ember leszek, bárhova kerülök, bármilyen feladatokkal bíznak meg. Ez az elhatározás most öreg koromban is élő valóság mindennapi életemben.

A szabadságon alapuló döntési folyamatot azért is tartom szükségesnek, hogy világosak legyenek előttem cselekvéseim indítékai, motívumai, amikor valami új dologba kezdek. Nem akartam soha sem csak sodródni, mert tudom, hogy az fusztrációval jár. Jól megfontolt döntéseim nem azt jelentik, hogy nem kínlódom néha hónapokon keresztül az új út felismerésének érdekében, és mindig mindent világosan látok. Ha nem is látok világosan, ha ködben vagyok, akkor is keresem az utat, és vállalom a kockázatokat. Ezek engem inkább vonzanak, mint taszítanak. Ha látom, hogy az a kockázat életcélom<sup>5</sup> felé vezető utammal harmóniában van, vállalom akkor is, ha kicsi a siker lehetősége. Életem egyik alapköve: *ha van értelme és értéke valaminek, akkor is érdemes rá vállalkozni, ha sikertelenségbe fullad.* Valószínű azért vállalom a kockázatokat, mert a sikertelenségek lehetősége nem riaszt el. Többet tanulok kudarcaimból, mint sikereimből, mert azokban mindig új lehetőségeket látok, és gyakran megtalálok egy új, jobb utat.

Amikor egy új munkát vállalok, azért teszem, mert érdekel, találok benne értéket és értelmet. Ezt a motívumot akkor is keresem, ha azt a munkát engedelmességből kell vállalnom, mert így kreatívan tudok viszonyulni hozzá.

„A követéses vizsgálatok alapján súlyozott anti-aging-értéket képeznek a közösségi életben, aktív munkaszerepekben, személyes érdekeltséggel végzett munkák. A bevontság, önkifejezés, megbecsültség, a tevékenység szükségessége és fontossága.”<sup>6</sup> Ez a tanulmány, amire gyakran hivatkozom, csak mostanában került a kezembe, és meglepődve láttam, mennyire egyezik tapasztalataimmal.

### **Szabadon megélt hitem**

Hitem és vallásosságom nagy támasz volt egész életemben, és ezt most különösen érzem idős koromban. Hitemmel soha nem voltak nehézségeim, Isten kegyelme megóvott, noha tudom nem érdemeltem ki. Tapasztalatom is alátámasztja a gerontológiai kutatásokat: „...számos

---

<sup>5</sup> Életcéloimat fiatal koromban így fogalmaztam meg: azért élek, hogy minél mélyebben megtapasztaljam Isten és az emberek szeretetét, és másokat is segítek ezen az úton.

<sup>6</sup> Prof. Dr. Iván László: Egészségben megöregedni. 37. Old.

vizsgálattal igazolt a spirituális egészség tényezők szerepe, feltehetően pszichoszomatikus áttétellel. A 100 éves és idősebbek vizsgálatai (hazai vizsgálatok is) megerősítik a hosszabb és fenntartható egészségben élők öregedést lassító tényezői között a személyiséghez, valakihez, valamihez és valahová tartozásának jelentőségét, az érzelmi és értelmi élet arányosságát és nem utolsósorban az előző életstílus aktivitásmotiváltságát.”<sup>7</sup>

Számomra ez a hiten alapuló Valakihez való tartozás, elsősorban Istent, Jézus Krisztust jelenti. Amikor 58 évvel ezelőtt egyedül elindultam Japánba a határom felállított szögesdrót és egyéb kalandok közepette, a fő indítékom az volt, hogy egyedül Jézus Krisztusban bízva élhessem le életemet egy olyan kultúrában, ahol ő lesz az egyedüli támaszom. Azt mondtam Jézusnak: Uram, ha Te valóban boldoggá teszel szereteteddel ott a messzi Japánban, akkor tudom majd valóban tovább adni szeretetedet azoknak, akik még nem ismernek. Ez a vágyam beteljesedett a 44 évi japán misszionáriusi életemben.

Jézusnak ez a hűséges, baráti szeretete életet most is itt, ahová 47 évi távollét után érkeztem vissza. Nehéz volt elhagynom Japánt, de Jézus szeretete megadta az igazi biztonságot, ami idős korban annyira fontos. A Jézushoz tartozás számomra az értelmi és érzelmi élet arányosságát biztosítja számomra. Ez a személyes, meghitt kapcsolat Jézussal, - vagy amint Japánban mondják „*hara no szoko made*” zsigerekig ható barátság - éltet engem idős koromban is. Jézus nem világnézet vagy tiszteletreméltó eszme, hanem élő személy, igazi társ és szerető barát.

### **Örömteli öregedés**

A kérdés az, hogy szívesen öregszem-e, vagy kényszerből, csak azért, mert „mi mást tehetnék?”, vagy azért öregszem, mert ahogy az évek telnek, egyre örömtelibb-e az életem? Ha csak azért öregszem, mert ez a sorsom – „*ummei*” ahogy a japánok mondják – ami nem más, mint valami kiismerhetetlen, ellenállhatatlan sötét, sodró erő, amelynek „úgyse” lehet ellenállni. Ha az öregedés számomra csak annyit jelentene: bele kell nyugodni, nincs mit tenni, akkor biztosan nem örömtelinek élném meg utolsó éveimet.

Az igazi örömteli élet kulcsa az Istentől és az emberektől kapott szeretet ingyenességében található. Aki élete folyamán megtanult ingyenes szeretetet befogadni, és ingyenesen azt tovább adni, örömteli életet élhet idős korában is. Ha 81 éves koromban a jövőmre gondolok természetesen felmerül a kérdés: lesz-e valaki, aki gondoz engem akkor is, amikor talán éveikig tehetetlen, kiszolgáltatott állapotban leszek? Japánban az emberek azért nem akarnak

---

<sup>7</sup> U.o.

megöregedni, mert, amint mondják: „*hito no szewa ni naritakunai!*”, nem akarom, hogy mások gondoskodjanak rólam! Akinek ez a hozzáállása az élethez, biztosan nem lesz örömteli az öregsége. Születéskor is szükségem van gondozásra, nem tudok felnőni gondozás nélkül, és legtöbb esetben nem tudjuk befejezni életünket sem valakinek a gondozás nélkül. Az a kérdés, hogyan viszonyulok ehhez.

Ha tudok hinni az ingyenes szeretetben, minden nagyobb nehézség nélkül el tudom fogadni a szeretetet a viszonzás kényszere nélkül. Ha mindig a viszonzásra gondolok, nem hiszek a szeretet ingyenességében. Japánban a szoros vérrokonságon kívül nem hisznek a szeretet ingyenességében, mindig viszonzni akarják a kapott szeretetet. Ha nem viszonzák, akkor a szégyent kell elviselniük, ami a japán ember számára a legnagyobb nehézség.

Japán befolyása alatt nekem is sok nehézségem volt a szeretet befogadásával, mert azt hittem, hogy azt viszonznom kell. Több évig úgy oldottam meg ezt a nehézséget, hogy inkább be sem fogadtam a szeretetet, nehogy viszonznom kelljen. Ez pedig minden, csak nem örömteli élet. – Isten jó volt hozzám. Küldött embereket az életembe, akik megértették velem az igazi szeretet lényegét, ami az ingyenességben áll. Ennek a befogadásnak öröme teszi igazán boldoggá a múltamat és a jelenemet is.

A szeretet befogadása az emberi élet egyik nagyon fontos tényje. Ez hoz életünkbe meghittséget, igazi odatartozás-érzést, ami nélkül nem lehet igazi boldog életet élni. A befogadásnak azonban nagy akadály az, hogy sebezhetőnek kell lennem ahhoz, hogy viszonzás nélkül „csak” befogadjak szeretetet. Sokkal könnyebb lenne mindig csak adni. Ezt a tévutat is megjártam. Voltak hosszú évek, amikor azzal áltattam magam, hogy „nagyobb boldogság adni, mint kapni.” (Csel 20, 35) Most már látom, hogy Pálnak ez a veszélyes mondása farizeusi életének háttéréből fakad. - Isten jó volt hozzám, visszavezetett az igazi útra. - Ez természetesen nem azt jelenti, hogy én soha nem viszonzom a kapott szeretetet, hanem azt, hogy nem vagyok a kell kényszere alatt. Ha viszonzni akarom, örömmel és szabadon megteszem, de soha nem kényszerből. Mekkora öröm ez most számomra! Idős korban már nem olyan könnyű adni, meg kell tanulnom hálásan elfogadni, és örülni a kiszolgáltatottságnak, annak, hogy nincs alkalmam viszonzni. Ha az idős ember nem fogadja el a kiszolgáltatottságot, nem tud örömteli életet élni.

### **Örömmel visszaadni**

Az idős kor örömeihez az is hozzátartozik, hogy hálával vissza tudjuk adni Istennek azt, amit hosszú éveken keresztül örömmel használtunk. Sajnos, vannak idős emberek, akiknek ez

nagyon nehéz. Az emlékezőtehetség gyöngülése, a szem elhomályosulása, a hallás gyöngülése, vérkeringési zavarok, a járás bizonytalansága, fáradékonyság, az emberi kapcsolatok leépülése, betegségek stb. stb., mind arra mutat, hogy most már nem úgy van, mint régen. Vannak, akik ezen keseregnek, és igen terhessé teszik életüket maguk és mások számára is. Nem képesek elengedni és visszaadni Istennek azt, amit ingyen kaptak és hosszú éveken át használtak.

Amikor én elhatároztam, hogy szabadon és örömmel fogok öregedni, akkor arra gondoltam, hogy Isten kegyelmével begyakorlom a hálás visszaadást. Ezt igyekeztem megvalósítani fiatal korom óta. 17 éves koromban tüdőbajom volt, kétszer operáltak, és a második alkalommal az operáló orvosok azt hitték, hogy még nem ébredtem fel, hallottam abeszélgetésüket: „ez a fiú soha nem fog meggyógyulni.” Ekkor kezdtem el komolyan gondolkodni azon, hogy mit jelent szabadon és örömmel visszaadni Istennek életemet és mindenemet. Isten kegyelmével többnapos imádság után szabadon oda tettem mindent Isten tenyerébe keserves háborús nehézségek közepette.

Amikor 27 évvel ezelőtt rákot kaptam, pár hét imája után szabadon örömmel és szeretettel visszaadtam életemet Istennek, készültem a halálra. Életben maradtam, de jó gyakorlat volt.

14 évvel ezelőtt elhagytam Japánt, hogy Gyulafehérvárott lelkivezető legyek az egyházmegyei szemináriumban. Éreztem, hogy meg kell halnom Japánnak, különben nem tudok egészen jelen lenni a kispapok számára. 44 évi szerető együttlét után elgyászoltam Japánt, ami hosszú időbe, 4-5 évbe került. Ez is hasznos gyakorlat volt.

Volt több más „kis halál” is életemben. Leszámítva az utolsó tíz évet, körülbelül négyévenként változott a lakhelyem és gyakran a munkaköröm is. Nem könnyen, de szabad elhatározással tettem. Ezek a tapasztalatok adtak egy kis bepillantást a „nagy halálba”. Úgy érzem, lassan egyre jobban kezdeném megismerni „halál-barátomat”. Így tekintek rá, mert tudom, a legjobb helyre fog engem elvezetni. Ez is örömtelivé teszi idős koromat.

Nem tudom milyen módon fogadom majd a halált. Ez azonban most nem okoz különösebb nyugtalanságot, mert igyekeztem megbarátkozni az élet és a halál misztériumával. Lehet, hogy később nem lesz könnyű meghalnom, de most – a megtapasztalt betegség, a teljes tehetetlenséget, a kiszolgáltatottság alapján - igyekszem nem megoldandó *problémának* tekinteni, hanem *misztériumnak*, ami tele van kincsekkel, ha hittel viszonyulok hozzá. Az imént felsorolt „kis halálaim” mind, mind kincsekkel teli tapasztalatok. Sokkal jobban meggazdagítottak, mint sikereim. Mindegyik most is élet és erőforrás számomra, amikor



csüggedéssel vagy keserőséggel találkozom. Úgy érzem, nagyjából felkészítettek a bizonytalan, öreg éveimre. Lehet, hogy még lesznek meglepetések, mégis úgy érzem, hogy múltam öröm és biztonság számomra, a hit és a bizalom biztonsága, amiben van sötétség is és kiismerhetetlenség is, de alapvetően tudok rá építeni.

### **A visszatekintés öröme**

Számomra az idős kornak van még egy öröme: visszatekintés a hosszú élet folyamatára, és látni, ízlelni az Úr gondviselő szeretetét. Mindig hálatelet szívvvel mondom: „Uram, minden utamon Te vezettél, valóban gondomat viselted.” Sok minden, ami a múltban nem volt világos, hogy Isten miért nem akadályozta meg azt a rosszat, azt a keserves tapasztalatot. Most már látom, és hálás vagyok érte. Van mire visszatekintennem, megtalálni mindennek az értelmét. Ezt csak idős korban lehet igazán átélni. Gyakran gondolom, hogy ez a mennyország előíze. Isten figyelmes és nagyon személyes szeretetének annyi, de annyi jelét látva, ki tudom mondani: „valóban a tenyereden hordoztál.” Ennek fényében sokkal örömtelibb a halálra gondolnom, mert hiszem, hogy akkor Isten egyik tenyeréből átkerülök a másik tenyerébe.

### **A vágyak embere**

Ezzel kapcsolódik össze még egy örömöm. Akárhány éves vagyok vagy leszek, szívem mindig tele van mély, erős vágyakkal, soha nem hálnak ki a szívemből. Tudom, mind Isten ajándékai. Néha még azt is gondolom, hogy ezek a mélyről jövő vágyak kötnek össze engem Istennel. Azért ajándékozta ezeket, hogy mindig láthassam a feléje vezető utat. Tapasztalatból tudom, hogy vannak vágyaim, amelyek nem segítenek célom eléréséhez. Ezek olyan vágyak, amelyekre ráakódtak az én bűneim, gyengeségeim és önzésem. Ezeket meg kell tisztítanom, mert ha mélyükre és mögéjük nézek, látom, hogy még ezeket is segítségemre adta Isten, mert bennük valami igazi jó rejlik. Ezért tudok annak örülni, hogy idős koromban is a vágyak embere vagyok.

### **Szeretben öregedni**

Valahol ezt a mondatot olvastam: „ha az ember tesz valamit, annak alapvető indítéka vagy félelem vagy szeretet.” Ha ez igaz mindenki életében, még inkább igaz az idősek életében. Sajnos, vannak idős emberek, akik azt mondják már nem vágyódnak semmire, mert nem akarnak többet csalódni. Félnek főleg a betegségtől, elgyengüléstől és a haláltól. Vannak, akik a szeretet elfogadásától is félnek, mert nem tudják, hogyan viszonzozzák. Mikor ilyen idős emberrel találkozom, nagyon tehetetlennek érzem magam. Néha próbálok vele arról beszélni, hogy mikor tapasztalt szeretetet életében, és miért tudott másokat is szeretni. Igyekszem

segíteni őt, hogy felfedezze élete erőforrásait. Amennyire időm engedi meglátogatom, hogy megtapasztalja az ingyenes szeretetet. Nem sok sikerélményem van olyan idősokkal, akik nehezen fogadják el a szeretetet. Nem is törekszem arra, hogy tőlük örömteli visszajelzést kapjak, hanem alázatos és folyamatos szolgálattal ajándékozom magamat nekik.

### **A szeretet szabad döntés**

A szeretet számomra szabad döntés: magam ajándékozása, viszonzást nem várva. Ez a szeretet az, amely éltetett és most is éltet. Ezt azért tudtam megtenni, mert mindig biztos voltam Isten ingyenes szeretetében, és ennek befogadásával nem volt soha nehézségem. Fiatal koromban azonban nem tudtam mit tenni az emberektől kapott szeretettel. Már közel voltam az ötvenedik évemhez, amikor Anthony de Mello S.J. és egy jó lelkivezetőm segítségével ebben is eligazodtam. Végül rádöbentem, hogy a sok-sok szeretet-tapasztalat csordultig megtöltötte a szívemet. Most idős koromban már úgy érzem, mintha kicsordulna az Istentől és az emberektől kapott sok-sok szeretet, és ezért tudok másokat is szeretni. Végre eljutottam oda, hogy nehézség nélkül befogadom a szeretetet. Nem érzek semmi ellenállást, amikor valakinek a szeretetét tapasztalom, vagy valakit igazán szeretek. Hála Istennek mindkettőt meg tudom szabadon tenni, mert nem várok viszonzást, és az sem zavar, ha valaki nem fogadja be szeretetemet. Szabaddá teszem őt, hogy befogadja vagy sem, hiszen én is szabadon döntöttem a mellett, hogy szeretem őt.

Lehet, hogy valaki azt mondhatja erre, hogy ez alig hihető és nem más, mint büszkélkedés. Igen, büszkélkedés lenne, ha ezt a magam erejének tulajdonítanám, nem Istennek, és ha azt mondanám, hogy mindig, mindenkivel szemben így van. Szeretetre vágyom, és szeretni akarok mindenkit ingyenes szeretettel, akit Isten behoz az életembe. Ez az igazi életcélom. Természetesen nem mindig sikerül. Ha sikerül, nem a magam erejének tulajdonítom. Ezt tiszta ingyenes ajándék, nem más, mint kegyelem. Úgy látom, hogy hosszú évek bukdácsolásai után végre szeretet-kapcsolataim is nagyjából beértek. Most az aratás, a begyűjtés boldog éveit élem.

### **Evangéliumi szeretet**

Ez a szereteten alapuló boldogság nem olyan fajta, mint amiről általában szó esik, hanem *evangéliumi boldogság*, ami mindig ambivalens: van benne fájdalom is, nehézség is, de azért mindig igazi örömmel jár. A szeretet, amit én törekszem megélni, nem „happy” hangulat, hanem szabad döntés kísértések és nehézségek közepette. Istentől kapott erővel igyekszem szabadon és folyamatosan megtenni azt, ami valóban javára szolgál annak, akit szeretek,

minden ráerőltetés nélkül. Arra is figyelek, hogy ez ne legyen csak „egyirányú közlekedés”, hanem kölcsönös. Bárkivel kerülök kapcsolatba, igyekszem találni embertársamban valami olyan jót, ami nincs meg bennem, és ő talán tudattalanul is képes megadni nekem. Már azzal is, hogy szóba áll velem és beszélget, sokat tudok tőle kapni. Ez egy kis jele a bizalomnak, ami nagy ajándék. Ha valamit mond is magáról, lassan elindul a kölcsönösség. Nem szükséges, hogy az érzelmek teljesen harmóniában legyenek az én szabad akarati döntésemmel. A Szentírásból tudjuk, hogy Péternek sem lelkesedett azért, hogy Jézus megmossa az ő lábát. Jézusnak sem lehetett nagyon kellemes mindig együtt lenni tanítványaival, meg is kérdezte: „Meddig legyek még veletek? Meddig tűrjelek még titeket?” (Mt 17, 17). Jézus azonban akkor is szerette őket.

Ha érzelmeim más irányba akarnak vinni, Isten kegyelmével képes vagyok akkor is szeretni, mert a szeretet elsősorban nem érzélem, hanem szabad döntés és igazi tisztelet.

Idős koromban, hála Isten, már ritkábban tapasztalom érzelmeim hullámválását, de még mindig vannak nehéz döntéseim a szeretet útján. Az is megtörténik, hogy gyengeségem és bűnösségem miatt nem döntök a szeretet mellett, vannak önző és szeretetlen napjaim. Viszont most már könnyebben kilábolok ebből a kátyúból. Jobban ismerem magam, mint fiatal koromban. Ha vétkezem a szeretet ellen, bánatom a szeretetlenség miatt éltetőbb, hálával telt, mert Isten megbocsátásában nagyobb a bizalmam. Hosszú évek tapasztalataiból tudom, hogy Isten valóban megbocsát, és eltörli bűneimet. Ez reménnyel tölt el.

### **Hálatelt szívvel**

Az Isten és az emberek iránti szeretet, ami most éltet, tele van hálával, úgy is mondhatnám, hogy hálából táplálkozik. Gyakran tekintek vissza életemre, imáim jó része ebből áll. Annyira világosan látom, hogy mennyi, de mennyi ingyenes szeretetben volt részem sok országban, sokféle embertől, de főleg a gondviselő, mindig szerető Istentől.

Idős napjaimban egyre gyakrabban megtapasztalom: „Mi mindnyájan az ő teljességéből meritettünk, kegyelemből kegyelmet.” (Jn 1, 16). Azt is mondhatnám, „minden kegyelem”. Többszöri halálveszély, súlyos betegségek, sikertelenségek, kudarcok, magányos, keserves napok, bűneim és gyengeségeim, mind - mind Isten erejével ragyogó kincsekké lettek. Egyáltalán nem gondoltam, hogy túllépek a nyolcvanadik életemet egészségben és ép ésszel, munkabírással, tele reménnyel. Csak csodálni tudom Isten művét, amit végbevitt bennem és rajtam keresztül. Őszintén tudom mondani, hogy Isten kegyelme létem legmélyében lassan átalakít engem. Ösztönös, rámenős, néha kegyetlenül szigorú emberből, lassan gyöngédebb,

együtt érzőbb emberré formál. Isten művének ez a megcsodálása a mennyország előízét tapasztaltatja meg velem. Szívesen élek, amíg az Úr akarja, de bármikor szívesen megyek, hogy teljes egységben lehessen velem. Akkor majd örökké hálát adhatok Isten nagy művéért, amit életem folyamán engedett megtapasztalni.