

## 71. Az ellenálló szenvedélyek: remény – kétségbeesés; bátorság – félelem; harag

A 195. számú éneket imádkozzuk a Szűzanyához, aki biztos menedékünk gondjainkban:

*Te vagy földi éltünk vezércsillaga,  
Édes reménységünk, kegyes Szűzanya.  
Téged rendelt jó anyáknak az Isten Fia,  
Azért áldunk örvendezve, ó, Szűz Mária!*

A Katolikus Egyház Katekizmusa a szenvedélyekről ezt mondja: „Az emberi személy a boldogságra szándékos cselekedeteivel törekszik. A szenvedélyek és az érzelmek, amelyekben része van, erre készíthetők, és ehhez hozzájárulhatnak. A ‚szenvedélyek’ kifejezés a keresztyén örökséghez tartozik. Az érzelmek vagy a szenvedélyek az érzelmi világ hullámzásait, felindulásait jelzik, amelyek *cselekvésre vagy tétlenségre* készítetnek azzal kapcsolatban, amit az ember jónak vagy rossznak érez, illetve képzel. A szenvedélyek az emberi pszichizmus természetes összetevői, átmenetet képezve biztosítják a kapcsolatot az érzelmi és a szellemi élet között. Urunk Jézus az emberi szívet úgy jellemezte, mint forrást, ahonnan a szenvedélyek áramlata fakad.”

*A szívből származik minden rossz gondolat: paráznaság, lopás, gyilkosság, házasságtörés, kapzsóság, rosszindulat, hamisság, kicsapongás, irigység, káromkodás, kevélység, léhaság. Mindez a gonoszság belülről ered, és tisztátalanná teszi az embert* (Mk 7, 21-23). Nyilvánvaló, hogy itt az Úr a szenvedélyekből megfogant cselekedetekre utal. Maga a szenvedély ugyanis önmagában véve még nem bűn! Majd a Katolikus Egyház Katekizmusa így folytatja: „Számos szenvedély létezik. A legalapvetőbb szenvedély a vágyó szeretet, amit egy jó vonzása vált ki.” (363. oldal).

(Már beszéltünk a **törekvő szenvedélyekről**, amelyeknek a célja valaminek az elérése. A jóval kapcsolatban állást foglalunk: ami tetszik, azt **szeretjük**; ami nem tetszik, azt **gyűlöljük**. Ha a jó, amit megismertünk, még távol van, akkor **vágy** keletkezik bennünk. Ha a rossz van távol, és fenyeget, akkor **irtózva** elfordulunk, elmenekülünk, szinte undorodunk tőle. Ha pedig a jó – amelyre törekszünk – jelen van, akkor megszületik bennünk az **öröm**. Vagy ha a rossz bekövetkezett, azaz jelen van az életünkben, akkor a **szomorúság** születik meg bennünk.)

Most gondolkodjunk a szenvedélyek másik csoportjáról, **az ellenálló szenvedélyekről**, amelyekkel valamit elkerülni, elhárítani akarunk.

A szenvedélyek megfigyelésére azért van szükségünk, mert nem mindegy, hogy milyen érzések töltenek be, a szenvedélyek pedig **akadályozzák, hogy a szívünk Istennel legyen betöltve**. Ha azt akarjuk, hogy Isten legyen életünk legfőbb kincse, akkor ennek érdekében vágyainkat, **szenvedélyeinket meg kell fegyelmeznünk**. Az ellenálló szenvedélyek forrása a *haragvó képességünkben* van, és ezek az ellenálló szenvedélyek valami olyannak elhárítására törekednek, ami kívülről hat ránk. (A törekvő szenvedélyek forrása a *vágyó képességünkben* van, és ezek a törekvő szenvedélyek valami olyan megszerzésére, illetve kiküszöbölésére irányulnak, ami kívül van rajtunk, vagyis e szenvedélyek az emberből belülről hatnak kifelé.)

### I. Az első szenvedélypár: remény – kétségbeesés

1. Aquinói Szent Tamás szerint: **a remény** tárgya az az eljövendő jó, amelynek elérése lehetséges. Ez a jó ugyan távol van még, de megvan a lehetőségünk, hogy egyszer majd a miénk lesz, be tudjuk fogadni. Ez tehát az elérhető jó élménye, amelyet fontos sokszor megélnünk. Szent Pál apostol így jellemzi **Ábrahámot**: *Ő a reménytelenségben is remélve hitt* (vö. Róm 4, 18). Ábrahám életében ugyanis reménytelenséget okozott, hogy az Úristen elkérte tőle egyszülött fiát: *Áldozd föl!* (vö. Ter 22, 2). Aki egy ilyen reménytelennek tűnő szituációban is tud hinni és reménykedni, **az valójában Istennel telik be**.

Próbáljuk most felidézni a magunk életében is azt a helyzetet, amikor valami teljesen reménytelennek tűnt, de elkezdett mocorogni bennünk a reménység: „Az Úristen irgalmából mégis

lesz lehetőségem elérni azt a jót, amelyre törekedtem!” Ha nem tudnánk ilyen élményt felidézni, akkor próbáljuk meg átélni Ábrahámnak ezt a reménytelenségi állapotát, és vele együtt kezdjük el bizakodni.

2. A **reménytelenség**, vagy ennek súlyosabb formája, a **kétségbeesés** akkor vesz erőt a lelken, ha az ember tudatára ébred annak, hogy a kívánt jót nem érheti el, vagy a rá leselkedő veszélyt nem háríthatja el.

Vajon most hogyan reagálnánk, ha az Úristen a számunkra legkedvesebbet kérné el, a mi „Izsáknkat”? Kétségbeesnénk, mondván: „Még ezt is oda kell adnom, Uram?” Vagy pedig a reménytelennek látszó szituációban is ki tudnánk mondani a remény szavát: *Tebenned bíztam, Uram, kezdettől fogva* (vö. református ének; vö. Zsolt 89, 1).

3. Gondolhatunk a **Szűzanya** reményére is, akitől az Úr ugyanúgy elkérte a Fiát, mint Ábrahámtól. De a Boldogságos Szűz Mária még annak a kegyelemnek sem volt híjával, hogy egészen odaadja Fiát a Mennyei Atya akaratának. Ha az Írás e szava szerint: „*Sok nép atyjává rendeltelek*”, *Ábrahám mindnyájunk atyja Isten előtt, mert abban hitt, aki életre kelti a holtakat, s létrehívja a nem létezőket* (Róm 4, 17), akkor a Szűzanya még inkább sok nép Anyja. Hitt abban, aki életre tudja kelteni az Ő holt Fiát is. Reménykedve tudott reménykedni a Fiára váró legborzasztóbb, elháríthatatlan kereszthalál esetében is.

4. Ha az Úristen egyszer **tőlünk is** ilyen áldozatot kér: „Add oda gyermekedet, add oda a számodra legkedvesebbet, add oda az életedet!”, akkor mi is álljunk oda a kereszt tövébe a fájdalmas Szűzanyával, és mondogassuk a Szűzanya szavát: „*Íme, az Úr szolgálóleánya vagyok, legyen nekem a Te igéd szerint* (Lk 1, 38) most és itt is! **Nem fogok kétségbeesni, mert tudom, hogy Te viseled gondomat. Jó nekem az élő Isten kezébe esnem: Tudom, hogyha a halál sötét völgyében járok is, akkor is a Te pásztorbotod vezérel engem.**” (vö. Zsolt 22, 4-5).

Így, ha egyszer az **életünk végső órája** is elérkezik, akkor az nem a kétségbeesés, hanem az Isten kezébe esés órája lesz, ahol azután már a reménységünk átmegy a birtoklásba. Elérhetjük azt, amiben reméltünk, az üdvösséget, elérhetjük azt, akiben reméltünk, az Üdvözítőt. Ezt a nagy-nagy ajándékot boldogan beengedjük a szívünkbe. Ez már örökre betölthet. Megtapasztalhatjuk a Szentírás igazát: *Aki Benne bíz, nem csalatkozik* (1 Pét 2, 6).

Érdeemes itt tudatosítanunk és elvállalnunk **Prohászka Ottokár** püspöki jelszavát: „Dum spiro, spero! (Amíg élek, remélek!)” Szó szerint így fordítható: Amíg lélegzem (vagyis az utolsó lélegzetvételemig), remélek! **Ahogy betöltődünk levegővel, úgy töltődünk be reménységgel is:** *Ha elenyészik is a testem, saját szememmel fogom meglátni az én Üdvözítőmet* (vö. Jób 19, 26), amint Jób, az Ószövetség nagy szenvedője mondta.

## II. Bátorság – félelem

Ezek az ellenálló, vagy valamit elhárítani akaró szenvedélyek második csoportjába tartoznak. Az erős, élénk remény bátorra tesz a nehézségekkel szemben, amelyek a kívánt jó elérésében akadályoznak. A bátorság tehát a remény szülöttje. Már Arisztotelész is mondja: *Azok bátrak, akiknek van reményük.* A bátorság feszítő ereje azzal a szeretettel és reménnyel arányos, amelybe a gyökereit nyújtja. Ezért mondja a Szentírás: *Erős, vagyis bátor a szeretet, mint a halál* (vö. Én 8, 6).

1. A **bátorság** indulata tehát akkor keletkezik bennünk, amikor felismerjük és el akarjuk hárítani a ránk leselkedő veszélyt, és ha nehéz is, bátran szembeszállunk vele; illetve megküzdünk azért, hogy a nehezen elérhető jót mégis megszerezzük. Amikor a jerikói vak kiáltozni kezdett: „*Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtam!*”, akkor a körülötte állók odaszóltak neki: *Bátorság, kelj föl, téged hív. Erre ledobta köpenyét, fölugrott, és odasielt Jézushoz* (vö. Mk 10, 48-50). **Bátorítani kell magunkat is, és másokat is, hogy a lehetetlennek látszó szituációban is** megsegít az Úristen bennünket! **Merjünk remélni** a jó elérésében, a ránk leselkedő baj elhárításának lehetőségében!

**Az apostolok** is – amikor megfenyítették őket, mert jót cselekedtek: meggyógyították a béna embert a jeruzsálemi templom kapujában – minden rájuk kirótt büntetés és fenyegetés ellenére is bátor bizalommal merték hirdetni Isten igéjét (vö. ApCsel 4, 13). Persze ez a bátorságuk nem

maguktól való volt. Szent Lukács megmagyarázza ennek eredetét: *Amikor az apostolok így imádkoztak, megrendült a hely, ahol egybegyűltek. Mindnyájan elteltek Szentlélekkel, és bátor bizalommal hirdették az Isten ígését* (ApCsel 4, 31). Tehát imádkozni kell, ha bátortalanok vagyunk, ha úgy látjuk, hogy nehéz megtennünk azt, amire az Úr Jézus indít, illetve nincs erőnk annak elhárítására, ami reánk leselkedik. **Ha imádságban kérjük az erő Lelkét, akkor mi is betelünk Szentlélekkel.** Ez az, amire a szívünk vágyódik! Szenvedélyesen vágyódjunk, hogy *ne a félelem* töltse be, ne a kishitőség, hanem a Szentlélek (vö. Róm 8, 15)!

2. A bátorság ellentéte ugyanis a **félelem**. Ez az egyik leggyakrabban megtapasztalt érzés. Kicsiny gyermekkorunktól kezdve mennyi-mennyi félelem van bennünk: „Jaj, nehezen kerülhetem ki azt, ami reám leselkedik! Jaj, mi lesz velem, ha ez vagy az bekövetkezik? Szeretném elkerülni!” A félelem tehát egy bizonyos szorongó érzés, amely a nehezen elkerülhető, fenyegető rossz miatt keletkezik bennünk. Legtöbbször – de nem szükségszerűen – akaratunkon kívüli okokból támad.

a) Félhetünk saját rossz hajlamainktól, amelyek az akaratunkat a rossz felé hajlíthatják. **A fantázia**, az idegrendszer megviseltsége nagyon fokozza a félelmet. Annyira erősödhet a félelem, hogy érzékeink és értelmünk normális működését is megbéníthatja. Szinte a beszámíthatatlanság állapotába juttathatja az embert. Az erkölcstan ismeri ezt az állapotot: ez a megoldhatatlan helyzet (casus perplexus). Amikor valaki ilyen extrém, rendkívüli helyzetben, zavart lelkiismerettel cselekszik, mert akár véghezviszi a cselekedetet, akár elhagyja, minden esetben bűnt lát maga előtt, tegye azt, amit ebben az esetben mégis jobbnak lát. De ha ezt sem tudja megítélni, és cselekednie kell, teheti bármelyiket, nem vétkezik, vagyis nem szabad hogy a lelkiismeret-furdalást érezzen, mert ebben az esetben nem felelős a tettéért (Evetovics Kunó: *Katolikus erkölcstan*, I. kötet, 121. oldal).

b) Tudatosítanunk kell, hogy **Isten nem a szolgaság lelkét adta, hanem a gyermekké fogadás Lelkét, akiben ezt kiáltjuk:** „Abba, Atya!” *Maga a Szentlélek tesz tanúságot a lelkünkben, hogy Isten fiai vagyunk. Ha pedig fiai, akkor örökösei is: örökösei Istennek, Krisztusnak pedig társörökösei. Előbb azonban szenvednünk kell Vele együtt, hogy Vele együtt meg is dicsőüljünk* (Róm 8, 15-17). Ezzel a boldog tudattal, hogy Isten gyermekei vagyunk: nem számíthat a szenvedés sem. Nem félünk a nehezen kikerülhető szenvedésektől, mert ott is Jézussal vagyunk együtt. Majd utána pedig Vele együtt leszünk a megdicsőülésben is.

c) **A félelem legyőzéséhez** Szent Pál további szempontot ad: *Az a véleményem, hogy a jelen szenvedések nem mérhetőek az eljövendő dicsőséghez, amely nyilvánvaló lesz rajtunk* (Róm 8, 18). Itt tehát eligazítást kapunk arról, hogy egyrészt Jézussal együtt szenvedjük el, amit el kell szenvednünk, másrészt pedig az eljövendő dicsőségre gondoljunk, ahogyan Jézus is ismerte a *Rá váró örömet* (Zsid 12, 2).

d) A félelem **megfegyverzéséhez**

– **fel kell ismernünk**, hogy mi okozza bennünk a szorongást. Elsősorban a fantázia, amely elkezd működni bennünk, mivel a ránk leselkedő távoli rosszat még nem ismerjük. A félelem mindig az ismeretlen dolog miatt indul el bennünk. Ha egy próbát kiálltunk – például egy érettségit –, akkor a diák azt mondja: nem is volt olyan „tragikus”. De előtte mennyi félelem volt a lelkében!

– **tökéletesednünk kell a szeretetben!** *Isten szeretete azzal éri el tökéletességét bennünk, ha teljes bizalommal tekintünk az ítélet napjára, mert amilyen ő, olyanok vagyunk mi is e világon. A szeretetben nincs félelem. A tökéletes szeretet nem főr össze a félelemmel, mert a félelem gyötrellemmel jár. Aki fél, az még nem tökéletes a szeretetben* (1 Jn 4, 17-18). Számunkra az örök élet érettségije az *ítélet napja lesz*. De mégsem szabad félnünk attól a naptól, ha addig növekedni tudunk a szeretetben.

– minél jobban **megismerjük Istenünk üdvözítő szeretetét**, annál kevesebb okunk lesz a kétségbeesésre: *Legyetek résen, hogy az istentelenek tévedése el ne sodorjon, és biztonságokat el ne veszítsétek. Inkább gyarapodjatok Urunk és Üdvözítőnk, Jézus Krisztus kegyelmében és ismeretében* (2 Pét 3, 17-18). Így majd könnyű lesz a vizsga, a számadás az életünkről.

– a fantázia megfékezése mellett **az érzéseket is** meg kell zaboláznunk. Szoktuk is mondani: „Valami megmagyarázhatatlan érzés kerített hatalmába.” Nem is a fantáziánkban jelenik meg a félelem, azaz nem fantáziaképek jelennek meg előttünk, hanem csak egy érzés dobol bennünk: „Jaj,

mi lesz akkor, ha...” Nem tudjuk megmagyarázni, miért van ez az érzés! Ez a félelem szenvedélye, érzése, amely a testben gyökeredzik, a testi életünkből, testi mivoltunkból indul ki. Beleszápadunk vagy remegni kezdünk, tehát elsősorban testünkben érezzük, de végül is a lelkünket mérgezi! Bár az érzés nincs egészen a hatalmunkban, az értelem és a szabad akarat azért annyit mégis megtehet, hogy nem engedi szabadjára az érzéseket, hanem fékezi azok túlzásait. Rövidebbre fogja a gyeplőt, vagyis megfegyelmezi az érzések száguldását.

– **törekednünk kell**, hogy ezek az érzések **meg ne keserítsék az életünket**: *Ügyeljetek arra, hogy a szenvedély, mint valami mérges gyökér fel ne fakadjon bennetek, mert akkor megmérgez másokat is* (vö. Zsid 12, 15).

– **jusson mindig eszünkbe** (de még inkább a szívünkbe), amit az Úristen Gábor főangyalon keresztül a Szűzanyának mondott: *Ne félj, Mária!* (Lk 1, 31). Ha úgy érezzük, hogy hatalmába kerít a félelem, gondoljunk arra, hogy Isten kinyilatkoztatott igazsága **nekünk is** szól: *Ne félj, gyermekem, én veled vagyok!* (vö. Ter 26, 24; Iz 43, 5). Bízunk benne, hogy az Úr minket is *nevünkön szólít. Megfogja kezünket, és így szól hozzánk: Ne félj, én megsegítelek!* (vö. Iz 41, 13), nem enged elesnünk. Vagy ha elestünk, akkor erőt ad, hogy *újra fölkeljünk, és tovább menjünk* (vö. Péld 24, 16). Ha körülvesz a félelem hulláma, mondogassuk a zsoltáros szavát: *Istenben bízom, nem félek, ember mit árthat nekem!* (Zsolt 55, 4).

### III. A harag ellenmérge a türelem és az ima

Az ellenálló, vagyis a valamit elhárítani akaró szenvedélyeknél még megemlítendő a **harag**, amely akkor jelentkezik, amikor az a rossz – amit el akartunk kerülni, amelytől féltünk, hogy nem tudjuk elhárítani – mégis legyőzött, mert nem tudtuk kikerülni. Szintén nagyon gyakori érzés. Tulajdonképpen ez a **dühösség** élménye: „Haragszunk arra, ami legyőzött.” Vagy: „Azt akarjuk megbüntetni, aki sérelmet okozott.” Meg akarjuk bosszulni. Mint valami hirtelen vihar, hányszor fellobban bennünk a harag!

1. Ilyenkor jusson eszünkbe a **zsoltáros** figyelmeztetése: *Ha haragusztok is, ne vétkezzetek!* (Zsolt 4, 5). A haragot le kell győznünk, mert igazságtalan. A szenvedély ugyanis elhomályosítja értelmünk látását, és akkor a másik ember jó cselekedetét, jó szándékát is félremagyarázhatjuk. A harag, és az abból következő **bosszúállás** nem a mi dolgunk. **Szent Pál** tanítja: *Rosszért rosszal senkinek se fizessetek! Törekedjete a jóra nemcsak Isten, hanem az emberek előtt is! Amennyiben rajtatok múlik, lehetőleg éljete minden emberrel békességben! Bosszút ne álljatok, szeretteim, hanem hagyjátok az ítélet haragjára, mert írva van: „Enyém a bosszú, én majd megfizetek” – mondja az Úr. Sőt, ha ellenséged éhezik, adj neki enni; ha szomjazik, adj neki inni; mert ha így teszel, égő paraszt raksz a fejére. Ne győzzön rajtad a rossz, te győzd le jóval a rosszat!* (Róm 12, 17-21).

2. Itt tehát megkaptuk az elirányítást, hogy hogyan küzdjünk a harag ellen: **jót kell tenni** azzal, aki kiváltotta bennünk ezt a nemtelen indulatot. Ha jót teszünk a másikkal, az olyan, *mintha égő paraszt tennénk a fejére*. A mi jócselekedetünk „égetni” fogja azt, aki nekünk rosszat tett.

3. A harag ellenmérge a türelem. A türelem szó a „tűrni” igéből származik: **eltűrjük**, elviseljük, hogy a dolgok nem úgy mennek, mint ahogyan mi szeretnénk, hanem úgy, ahogy Isten akarja. Jézus erről is ad tanítást a nyolc boldogságban: *Boldogok a szelídek, övék lesz a föld* (Mt 5, 5). Ők már birtokolják azt a maroknyi földet is, amelyből a testük lett, hiszen *porból lettünk* (vö. Ter 3, 19). Ha tudjuk, hogy *porrá leszünk*, akkor miért háborogjon a testünk vagy a lelkünk?

4. Sokat segít a harag legyőzésében, **ha imádkozunk**: *Bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek!* (Mt 6, 12).

5. Továbbá az **ellenségszeretet parancsának teljesítésére való törekvésünk is** segít, hogy ne haragudjunk arra, aki nekünk rosszat okozott.

6. Szendélyeinket **el kell csendesítenünk**: *Légy csendben*, (mondhatjuk így is: – *Csendesülj el!* Vagy az ilyen fordítás is jó: *Őrizd meg a csendet az Úr előtt! Légy csendben*), *és várj az Úrra! Ne irigykedj arra, akinek jól megy a sora! Sose bosszankodj (vagyis ne haragudj), és ne mérgelődj, ne is irigykedj, mert az rosszra visz. Ám a szelídek öröklik a földet, és élvezik a béke*

áldását (vö. Zsolt 36, 7-8. 11).

#### **IV. Ne a szenvedélyeink, hanem Isten rabjai legyünk!**

A szenvedélyek tehát érzéseket vagy érzelmeket jeleznek: az ember az érzelmein, érzésein keresztül megsejti a jót, és gyanítja a rosszat.

A Katolikus Egyház Katekizmusa ezt mondja: „A szenvedélyekben éppen úgy, mint az érzelmek hullámzásaiban nincsen sem erkölcsi jó, sem erkölcsi rossz. Ám aszerint, hogy az értelemről vagy az akarattól függők vagy függetlenek, megvan bennük az erkölcsi jó vagy rossz. Az érzések és az érzelmek felmagasztosulhatnak az erényekben, vagy lealjasulhatnak a bűnökben.” (463. oldal).

Elmélkedéseinkben azért foglalkoztunk annyit a szenvedélyekkel, hogy lássuk: mennyire akadályoznak az Istennel való betöltődésünkben; illetve hogy küzdjünk: **ne ezeknek a rabjai legyünk**, hanem *Isten rabjai*! (Gárdonyi Géza) Hárítsuk el azt a negatív hatást, amellyel ezek akarnának bennünket betölteni.

A **megfegyelmezett szenvedélyek** így segítik lelkünk vágyának beteljesülését, hogy ne a teremtmények rendetlen vágya, hanem Isten töltsön be bennünket önmagával!

Befejezésül a 195. számú éneket imádkozzuk:

*Te reménycsillag vagy éltünk tengerén,  
Átragyogsz minden bú és baj fellegén,  
Téged rendelt jó anyáknak az Isten Fia,  
Azért áldunk örvendezve, ó, Szűz Mária!*