

„Talán mert felnőttként tértem meg, sok kételkedő fordul hozzám kérdéseivel. Velük és lelkivezetőimmal folytatott beszélgetéseim során fogalmazódtak meg bennem az alábbi hasznos tanácsok” – írja népszerű blogján Jennifer Fulwiler.



1. Bizonyosodjunk meg róla, hogy valóban a kételkedés a fő probléma!

Más problémák, például klinikai depresszió, szorongásos zavarok, poszttraumatikus stressz szindróma stb. is okozhatják az Istentől való eltávolodás érzését, amely eleinte kételkedésnek tűnik, ám mélyebben gyökerezik, s legjobban egy katolikus szakember tudja kezelni. Velem is előfordult, hogy azt hittem, kételkedem, de aztán rájöttem, hogy valójában nem a hit tanításának érvényessége felől támadtak bennem komoly kétségek, csupán lelki vigasztalanság, szárazság időszakán mentem keresztül.

2. Menjünk el gyónni!

Valahányszor az imádsággal kapcsolatos nehézségekről panaszkodtam, a lelkivezetőm mindig azt kérdezte, végeztem-e jó gyónást. A kételkedésnek nem feltétlenül az az oka, hogy az ember bűnben van, de kétségtelen, hogy bűneink hatására távolibbnak érezzük Istent. Érdemes tehát szentgyónással kezdeni lelkiállapotunk tisztázását.

3. Hallgassuk meg, mit mond az Egyház!

Sokszor tapasztaltam, hogy akik a Katolikus Egyház tanításával homlokegyenest ellenkező nézeteket vallanak, sokszor nem szántak rá elég időt, hogy megismerjék az Egyház érveit. Főleg a katolikus neveltetésűek vélik úgy, hogy mivel nem emlékeznek rá, hogy az iskolában vagy a templomban meggyőző választ hallottak volna valamely kérdésre, ezért biztosan nincs is rá válasz. Pedig a legjobb katolikus neveltetés sem garantálja, hogy valaki az Egyház kétezer éves bölcsességének, az élet minden területére kiterjedő tanításának minden részletét félreértéstől mentesen, pontosan ismeri. Keressünk hiteles katolikus szerzőket, és olvassunk utána azoknak a kérdéseknek, amelyekkel kapcsolatban kételyekkel küzdünk!

4. Keressünk választ, de várjuk meg, míg lenyugszunk!

Lelkivezetőm mindig azt mondta, hogy zaklatott lelkiállapotban sose hozzak komoly döntést, s ez a hit dolgaira még inkább érvényes. Szorongás, harag, neheztelés, kimerültség vagy bármiféle zaklatottság esetén próbáljunk megnyugodni, mielőtt nekilátnánk kérdéseink tisztázásának! Nem vagyunk automaták; lelkiállapotunk igenis rányomja bélyegét felfogó- és értelmezőképességünkre, főként ha olyan igazságokról van szó, amelyek kizárólag matematikai vagy tudományos módszerekkel nem beláthatóak.

5. Bocsássunk meg!

A nyugtalanságnak sok oka lehet, de úgy tapasztalom, hogy a kételkedők esetében a leggyakoribb a haragtartás. A beszélgetések során előbb-utóbb ki szokott derülni, hogy valamiféle elrendezetlen sérelmet hordoznak. Logikus: mivel Isten a szeretet, ezért aki Isten igazságát keresi, a szeretet igazságát keresi; s természetes, hogy az elszenvedett sérelmek elhomályosítják a szeretetet. Megbocsátani nem könnyű; hónapokig, évekig is eltarthat, gyóntatók, lelkivezetők, szakemberek segítségére is szükség lehet. Mégis úgy látom, elengedhetetlen ahhoz, hogy világosan tudjunk szembenézni a kételyekkel.

6. Vegyük észre a rejtett hasznot!

Bár nyilvánvaló, mégis könnyen megfeledkezünk róla, hogy az igazság keresését befolyásolhatja, hogy az eredmény mekkora „haszonnal” kecsegtet. Valaki nemrég elmondta: egyetemista korában elsősorban azért távolodott el a hittől, mert „szabadon” akarta élni az egyetemisták akkoriban divatos, erkölcstelen életét.

7. Keressünk lelkivezetőt!

A kételkedés eltávolíthat az emberektől. Az ember nem szívesen osztja meg gondolatait a családjával, barátaival, főleg ha úgy látszik, mintha körülötte mindenkinek sziklaszilárd volna a hite. Ilyenkor nagyon sokat jelent egy jó lelkivezető, akivel nyugodtan megbeszélheti a kérdéseit, mert nem kell tartania attól, hogy mindez vitát vagy feszültséget okoz, mint pl. a családban.

8. Kitartóan imádkozzunk (és kérjünk meg másokat is, hogy imádkozzanak értünk)!

Természetes, hogy az ember abbahagyja az imádkozást, ha nem biztos benne, hogy van, aki hallja. Mégis tartsunk ki az imádságban! Mondjuk el Istennek, hogy kételkedünk; kérjük, hogy segítsen, vezessen el a megfelelő emberekhez, gondolatokhoz – és bármiféle válaszra legyünk nyitottak! Másokat is kérjük meg, hogy imádkozzanak értünk; ha nem akarjuk elárulni, hogy kételyekkel küzdünk, mondhatjuk, hogy imádkozzanak egy különleges szándékért. Talán valamennyi tanács közül ez a legnehezebb, főként ha a kételkedés már régebb óta tart, de ez a legfontosabb!

*

A jó hír az, hogy sokaknak, akikkel az évek során beszélgettem, a kételkedés időszaka után erősebb lett a hite, mint valaha; sőt úgy tűnik, mintha a lelki zaklatottság legrosszabb időszakai sokszor a legmeglepőbb lelki átalakulások előfutárai lennének. Ezért azt üzenem a kételyekkel küszködőknek: kitartóan keressenek, kitartóan imádkozzanak, ne csüggedjenek, és tudják, hogy én is imádkozom értük!

/forrás: Magyar Kurír (mk) /