

A családi imádság pedagógiai gyümölcsei



Mervay Miklós –

Mervay Miklós tanár, háromgyermekes családapa. 1996-ban a PPKE HTK-n szerzett teológiai licen-tiátust. Majd egyházi és önkormányzati általános és középiskolában tanított hittant, valamint plébániai katekézis csoportokat vezetett. A Máriaremete-Hidegkúti Ökumenikus Általános Iskola megbízásából kidolgozott egy nyolc évfolyamot átölelő ökumenikus bibliaismeret és erkölcsstan tantervet és jegyzeteit, melyeket mindhárom történelmi egyház hitoktatási felügyelete korrekt tananyagnak minősítve elfoga-dott. 2003-ban Szegeden JATE-n pedagógiai diplomát szerzett. 2004-től a PPKE HTK-n pedagógiai tárgyakat, majd kateketikát oktat. 2010-ben második kiadásban is megjelent a családi imádkozásról szóló könyve, *Merjünk imádkozni gyermekeinkkel* címmel.

2003. január 11-én *Hit és egészség* című nemzetközi konferencia keretében ismertette Dr. Kopp Mária és Skrabski Árpád a *Vallásosság és lelki egészség*-re vonatkozó, a Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet keretében végzett legújabb magyarországi kutatási eredményeiket. Ez a vizsgálat 2002-ben végzett, 12 600 személy kikérdezésén alapuló országos reprezentatív felmérés eredménye. Lényegében azt mutatta ki statisztikai számokkal is alátámasztva,

hogy „a vallásgyakorlás minden vizsgált változó esetében jobb testi és lelki egészség jár együtt”.¹

A konferencián közzétett vizsgálati eredmény tehát egyértelműen igazolta azt, hogy a vallási értelemben vett hitnek egészségvédő „mellékhatása” van.² To-vábbá felhívta a figyelmet arra is, hogy az orvosképzésben - és pszichiáterképzésben is - az ember transzcendens irányult-ságával, igényével, más szóval szellemi természetével is számolni kell.

¹ A vizsgálati eredmények összesítése megtekinthető a SOTE honlapján: www.sote.hu/magtud, valamint TÁV-LATOK 2003/1. 8-18. Külföldi kutatási eredmények (Astrow és mtsai, 2001, Fabrega, 2002) és a WHO jelentései is ugyanezt igazolták.

² „Számos vizsgálat igazolja a vallásosság, a vallási közösséghez tartozás egészségvédő szerepét. A WHO életmi-nőség meghatározása a spiritualitás dimenzióját is magában foglalja. (Kuyken, Orley, 1995) Az utolsó évben beteg-ség miatt kiesett munkanapok száma, amennyiben az adatokat az életkor, végzettség és nem szerint korrigáltuk, az átlaghoz képest 42 %-kal alacsonyabb a vallásukat gyakorlók között. A lelki egészség tekintetében a vallásgyakor-lás igen szignifikáns kapcsolatban áll a depresszió, a szorongás, a reménytelenség alacsonyabb fokával, valamint a WHO Jólét életminőség kérdőív magasabb értékével. A dohányzás és a tömény alkoholfogyasztás lényegesen ritkább azok között, akiknek fontos a vallás, illetve akik vallásukat gyakorolják. A vallásosság tehát igen jelentősen csökkenti a legnagyobb népegészségügyi jelentőségű megbetegedések – a szív-érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek- legfontosabb életvezetési rizikófaktorait, a dohányzás és kóros alkoholfogyasztás és az ezek hátterében álló nem adaptív megküzdési stratégiák gyakoriságát.” vizsgálati eredmények összesítése megte-kinthető a SOTE honlapján: www.sote.hu/magtud. Külföldi kutatási eredmények (Astrow és mtsai, 2001, Fabrega, 2002) és a WHO jelentései is ugyanezt igazolták.

Mindezen túl a vallásnak elsődleges célja nem a mentálhigiéné – mert annál több -, ez, ha úgy tetszik, csupán kedvező mellékhatása. Vagyis betegség esetén nem írható fel a házi orvos által gyógyszer, vagy életmódváltozás helyett két „Miatyánk”. Ahogy kormány szinten sem megoldás az egyházak támogatása csupán a narkósok vagy egyéb deviancia visszaszorítása vagy kezelése céljából, miközben az élet egyéb területéről esetleg szeretnék a templomfalak közé (viszsa)szorítani.

Körülbelül olyan ez, mintha a házasságot terápiává degradálnánk. A személyiségzavart nem gyógyítja, de a lelkiileg egészséges párok közti egészséges házastársi viszonynak mentálhigiéné szempontból is kedvező a hatása,³ mégsem lenne méltó a személyes szeretettel teli párkapcsolatot így redukálni, hogy azt nem mondjam degradálni.

Már ennek a hírnek és felmérésnek a megjelenésekor gondolkoztam azon, vajon a vallásos nevelésnek a sajátosan vallási tartalomtól, milyen mentálhigiéné, lelkiegészség-védő hatása van. Ekkor kezdtem gondolkodni azon, hogy pedagógiai szempontból milyen értékei lehetnek az imádságnak, különösen is a családban folyó közös imádkozásnak. Miért lehet fontos és értékes ma a család közös imádkozása a felnövekvő gyermekek számára?

Először is, ma hány percet beszélgetnek átlagosan a gyerekeikkel a szülei? A házaspárok közötti beszélgetést 7-9 perc közé teszik a felmérések⁴. Az meg talán még ritkábban fordul elő, hogy közösen leül, akár napi rendszerességgel egy család közösen beszélgetni. A városi ro-

hanós életmódban egyre kevesebbet, de ezt már a kisebb települések is átvették, mert munkába és iskolába is ingáznak. Ha pedig hazaértek, a legtöbb helyen a Tv, DVD illetve az internet elvonja az időt egymástól. Már a közös vacsora is ünnep számba megy néhol.

Mit is értek itt közös imádkozáson? Természetesen túl tág ez a meghatározás, beletartozhat egy-egy imaszöveg közös elmondása éppúgy, mint a saját szavainkkal való spontán imádkozás. Annak összefoglalása, mi minden történt velem ma, amit megköszönök a másiknak, de ezen túl – mivel imádkozásról van szó – Istennek. Továbbá esetleg felismerem és belátom hibáimat, amikért bocsánatot kérek a többiektől és Istentől is. Ha pedig vannak olyan események a saját életemben, vagy a családom, ismeretségem körében, akiknek nehézségei vannak, akikre szeretettel gondolok, akkor erőt kérek ezek elviseléséhez a magam, vagy az ő számukra. Mindezt például a vacsora után a közös étkezéskor, vagy a fürdés után kényelmesen körbeülve a szőnyegen, meggyújtva egy gyertyát közösen, esetleg egy énekkel kezdve, majd valamilyen rendben, sorban egymás után ki-ki elmondja érzéseit és gondolatait Istennek, majd ismét egy közös énekkel zárhatjuk le.⁵ Nos, ha egy ilyen esti, körülbelül félórányi közös tevékenységet megvizsgálunk pedagógiai szempontból, a következőket figyelhetjük meg.

1. KÖZÖS BESZÉLGETÉS, EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐ

Ahogy fentebb már volt erről szó, csupán az együtt töltött idő is ritka érték,

³ KOPP M., SKRABSKI Á., *A támogató család mint a pozitív életminőség alapja*, in: *Házasság és család*, szerk. HORVÁTH-SZABÓ K., Új Ember, Budapest, 2008. 28-29.

⁴ TELEKI BÉLA, *Kézikönyv a családról*, II. Korda, Kecskemét, 2003. 106.

⁵ Lásd részletesebben MERVAY M., *Merjünk imádkozni gyermekeinkkel!* Jel Kiadó, 2009.

hát még a közös beszélgetés – mert hát az imádkozás is beszélgetés – Istennel, egymás füle hallatára. Nagy bizalmat élhet át az a család, ahol így meg tudnak nyílni egymás előtt a házastársak, a szülők és a gyermekek. Ez a bizalmi légkör, az egymásra figyelés, a másokra szánt idő kifejezi, hogy fontos vagy számomra, érdekel, ami veled történik, óriási ajándék minden családtag számára. De különösen is a gyermekek és ifjak számára, akiknek a lelki fejlődését, önértékelését hihetetlenül megerősíti.

2. HÁLAADÁS A NAPI ESEMÉNYEKÉRT

A mai panaszkodó, pesszimista világunkban óriási értéke van a pozitív életszemlélet kialakításának. Mi más történik a közös hálaadásban, minthogy igyekszünk észrevenni a napunk eseményeiben az a sok apró jót, ami történt velünk, de legalább azt, hogy nagyobb bajok nem történtek. Nem csak egymásnak köszönhetünk meg ezt-azt, hanem annak, akitől életünket kaptuk, akinek gondviselésében bízunk. De ha mind ebből ki is hagynánk az Istent és közös beszélgetésben tudnánk megköszönni a „Sorsnak”, mentálhigiénés szempontból annak is nagy jelentősége volna, bár a hívő számára ez csak „mellékhatás”. Nyitottabbá, érzékenyebbé tud válni a jóra, a szépre fogékonyá és nem temeti el a folytonos sópánkodás.

3. KIENGESZTELŐDÉS NAPONTA

Ha nem a veszekedésé, a feszültséggé az utolsó szó az elalvás előtt, akkor békés nyugodt éjszakánk lesz. Ezt mindenki tudja, aki már átélte, hogy kibékülés

nélkül, zaklatottan ment aludni, és ha egyáltalán el tudott aludni, akkor sem volt pihentető az álma. Esetleg leizzadva, fáradtabban ébredt, mint amikor lefeküdt. Ilyenkor tűnik ki, micsoda ajándék tud lenni, ha még elalvás előtt ki tudunk békülni, egymástól bocsánatot kérni és egymásnak megbocsátani, legalábbis magunkban újra végiggondolni és készséggé válni a kiengesztelődésre.

4. KONFLIKTUSKEZELÉS ELSAJÁTÍTÁSA

Megtanulható az is, van megoldás! Nem az a baj, ha nézeteltéréseink támadnak, ez az élet velejárója, bizonyos értelemben természetes. Az a baj, ha nem akarjuk rendezni, vagy nem jó megoldást választunk, nem megbékélés és harmónia lesz az eredménye. Amikor a szülőket hallhatja a gyermek, hogy tőle bocsánatot kér valamelyikük, mert türelmetlen volt, több történik, mint kiengesztelődés. Vagy ha a gyerekeik füle hallatára összevesző apa és anya kibékülésének is szem és fültanúja lehet a gyermek – például az esti közös imádságban –, akkor nem csak a béke áll helyre a kicsi gyerek lelkében. Nem csupán megnyugszik, hogy nem kell tovább aggódnia, esetleg az ő szülei is elválnak, mint a barátnőjének, hanem mintát is kap és bátorítást, hogy ő is így rendezheti, sőt rendezze a saját problémáit a testvérével, barátaival és szüleivel.

5. A SZENVEDÉS, BETEGSÉG, ÉS A HALÁL ELFOGADÁSA

A lelki egészség egyik kulcskérdése, mit tudunk kezdeni az élet tragikus triászával⁶ ahogy Frankl nevezi ezeket a bűnnel együtt. Teljesen természetes, hogy egy

⁶ V.E. FRANKL, *(Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben, Kötet kiadó, 1996. 243.)* pszichiáter nevezte el a szenvedés, a bűn és a halál hármását így, az emberi élet „tragikus triász”, s vallotta, hogy pozitív dologgá, teljesítménnyé alakítható, ha a megfelelő magatartással és beállítódással szembesülünk velük.

beteg rokon, barát esetén szeretnénk az ő gyógyulását. Ilyenkor sokan imádkoznak ezért a maguk módján, még olyanok is, akik nem tartják magukat vallásosnak. De az is megtörténhet, hogy még sem épül fel valaki a balesetből, vagy a súlyos betegségből, vagy egyszerűen nem élhetünk örökké és az idős emberek végül is meghalnak. Nem könnyű ennek elfogadása, feldolgozása. Ha még a betegség ideje alatt igyekszünk számolni ezzel és ahhoz erőt kérni, hogy el tudjuk majd viselni a gyógyulás hiányát, azzal a gyász, a veszteség folyamatához tudunk hozzájárulni, és ebben segíteni gyermekeinket. Ahogy a hívők imádkozzák a „Miatyánk”-ban: „legyen meg a te akaratod...”. Így a betegség és a halál talán nem lesz annyira félelmetes, és végzetes.

6. LEGVÉGÜL A TRANZSCENDENS IGÉNYÉRE IS HITTAPASZTALATRA TEHET SZERT

A kicsi gyermek számára a szülei az első legfontosabb életkorban, években oly mindenhatók, mint Isten. A vallásos családok gyermekei róluk mintázzák a majdani Istenképüket. Ha az édesanya minden szükségletéről szerető gyengédséggel gondoskodik, akkor számára az élet szép, biztonságos és élhető világ lesz. Az édesapa tekintélye az megbocsátással összekapcsolódva az irgalmas Mennyei Atyát fogja megjeleníteni. Ez óriási felelősség a szülők számára. De mindezen túl, a kicsi gyermek azt hallhatja, hogy az ő mindenhatónak gondolt szülei, egy valaki még hatalmasabbhoz beszélnek, neki köszönik meg a napjuk eseményeit, és tőle kérnek erőt a holnapi teendőikhez. A láthatatlan isten egyszer csak szinte tapinthatóvá válik, mint a

nagyi, akivel ő is szokott telefonon beszélgetni.

A vallások mint mentálhigiénés rendszerek

Ez a – manapság sokak számára - talán meglepő címe Süle Ferenc, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet Valláslélektani Pszichiátriai Osztály volt vezetője által írt könyve egyik fejezetének. Ebben azt fejtegeti, hogy az ősi nagy kultúrák vallásai az évezredek alatt, milyen zseniális módon kidolgozták az élet leglényegesebb kérdéseire (bűn, szenvedés, öröm, boldogság, stb.) és fordulópontjaira (születés, házasság, halál) a válaszaikat, világképüket, illetve imával tagolták a hétköznapiakat étkezés, illetve alvás előtt és után.⁷ Majd azzal folytatja, hogy a mai tudományos mentálhigiéné mennyire el van maradva még ezen több évezredes tapasztalatok mögött, többek között azért is, mert a klinikai mélylélektan elsősorban gyógyítás illetve megelőzés centrikus, „míg viszonylag keveset mond az egészséges lelki fejlődés magasabb fokairól. Ideálcéljai minimálisak.” Szemben a vallásokkal. „A vallás többet ad az embernek, mint a pszichoterápia, de többet is vár el tőle.”⁸ Arról nem is beszélve, hogy hány embert értek el és érnek el még ma is a vallások, szemben a pszichológiai és pszichiátriai tanácsadásokkal illetve egyéb terápiás lehetőségekkel. A z esti közös imádság a napi lelkiismeretvizsgálatra is észrevétlenül megtanít, ami a személyiség fejlődésének fontos eleme.

Gondoljunk csak végig az alábbi sorokat, mely imádságot Assisi Szent Ferencnek tulajdonítanak. Micsoda erőt, bátorítást meríthet belőle hívő és nem hívő is, aki az imádság megszólítást esetleg

⁷ SÜLE Ferenc *Vallás vagy pszichoterápia?* Bp. 1990. 53. p. továbbá SÜLE F.: *Valláspatológia*, Bp. 1997. 155-189.p.

⁸ V. E. FRANKL, *A tudattalan Isten*, 63. p.

elhagyva reggel a saját napi programját idézi maga elé. Mivé lehetne világunk és társadalmunk, ha ezen sorok megvalósítására törekednénk a napjaink folyamán!

Uram,

Tégy engem békéd eszközévé, hogy ahol gyűlölet van, oda szeretetet vigyek,

ahol sértés, oda megbocsátást,
ahol széthúzás, oda egyetértést,
ahol tévedés, oda igazságot,
ahol kétség, oda hitet,
ahol kétségbeesés, oda reményt,
ahol sötétség, oda világosságot,
ahol szomorúság, oda örömet.

Add,

hogy ne vigaszt keressek, hanem vigasztaljak,

hogy ne megértést várjak, hanem másokat értsek meg,

hogy ne szeretet óhajtsak, hanem szeretetet nyújtsak..

De megismétlem, a vallásoknak mindezt csak mellékhatása. A lelki egészség és a lelki béke nem célja az imádkozónak, de az imádságban való kommunikációban mindezt mintegy mellékesen megkaphatja. Ha pedig nem magányos imádságban, hanem közös, sőt családi meleg bizalmi légkörben történhet mindez, még nagyobb értéke lehet.

ÖSSZEFOGLALÁS

A keresztény felfogásban az imádság Istennel való személyes kommunikáció. Ezen túlmenően a közösségben, családban történő imádkozásnak a hétköznapiakra nézve is vannak pedagógiai gyümölcsei. Ilyenek a hitben való növekedésen túl - a mai rohanó, felszínessé váló és a családokat széteséssel fenyegető világunkban - a családon belüli kommunikáció és kohézió erősítése. Természetesen a közös családi imának mindezek csupán mellékhatásai. Mégis nagyon fontos gyümölcsei lehetnek úgy a család egésze, mint egyes tagjainak mentálhigiénés állapotát illetően. Érvényes ez nem csupán aktuálisan, hanem hosszútávon a felnövekvő generáció eljövendő, későbbi önálló élete számára is.

SUMMARY

According to Christianity prayer is a personal way of communication with God. Apart from this praying in a community, in a family has positive pedagogical effect on everyday life, too. Besides helping to grow in faith the act of praying has a function of strengthening communication and cohesion within families, which is essential especially in our present superficial and busy world, where families fall apart. Of course, these are just side effects of common family prayer. Yet, these could be very important regarding the mental hygienic state of the family members. This is valid not only in short term but also in the long run for the independent existence of future generations.

„A család jelenti a menedéket a szívtelen világban.”

(Christopher Lasch)