



FEHÉR ÁGOTA

ÜNNEPEINK CSENDJEI ADVENT ÉS KARÁCSONY IDEJÉN

„Még a legszebb zenében is ott van egy kis csend, pusztán azért, hogy tanúi lehessünk a csend fontosságának.”

(Andrea Bocelli)

Az idei esztendő különleges fordulatokat hozott mindannyiunk életébe, olyan változásokat, amelyeknek akár örültünk, akár nem, részei lettek napjainknak. Ha jól figyeltünk, a szokatlan helyzetek nem elsősorban veszteségeket és akadályokat, hanem olyan tanulságokat is hordozhatnak számunkra, melyek lélekben gazdagíthatnak bennünket.

Bár több ország többféle módját választotta a vírushelyzet kezelésének, bizonyos, hogy rövidebb-hosszabb ideig lemondásra, bezárkózásra kényszerültünk, ez azonban rámutatott arra is, hogy érdemes átgondolnunk, mi is vesz körül bennünket, s hogy valóban szükség van-e mindenre, ami korábban kísérte útjainkat. „Most kell eszmélni, hogy egyensúlyt teremtünk, egymásra találjunk, ki tudjuk

fejezni a szeretetünket. Mert látjuk, hogy bármilyen tulajdona van az embernek, ezek mind elvesznek, és a földi élet is bármikor véget érhet. Ilyenkor válaszolni kell azokra a kérdésekre, hogy kiért élünk, miért élünk, kinek és miért fontos az életünk. Ebben a helyzetben pedig rájövünk arra, hogy milyen fontos megtartóerő az összetartozás, a szeretetkapcsolat.” (Bagdy, 2020, 14)

Lelki támaszaink, kötődéseink, a szeretteinkkel megélt mély és bensőséges törődés olyan érzékeny kísérője lehet élményeinknek, amely nélkül bizonyosan megnehezülnének mindennapjaink. Talán még fontosabbá válnak mindezek az idei esztendő végéhez közeledve és üzeneteit átgondolva, a sok sajátos történet mellett pedig különösen értékes volna észrevennünk és meg is becsülnünk a szelíd nyugalom, a csend élményét: éljük át az adventi időszak különleges napjait, majd örüljünk a karácsony érkezésének. Írásunkban közelgő ünnepeinkre

leginkább a csend különleges rezdüléseit figyelve tekintünk, s ezáltal is arra biztatunk mindenkit, hogy forgatagos napjainak egyes szakaszaiban, időről időre engedje közel magához a csend világát.

ÜNNEPEINK ÉS CSENDJEINK

„Amikor kezded közelebb érezni magad valakihez, és megszületik közöttetek a bizalom, akkor minden kimondott szó súlyt kap. Akkor már nem játszatsz olyan könnyedén a szavakkal, mert mindennek jelentősége lesz. Ezért előfordulnak majd csendszünetek, ami eleinte furcsa érzés lehet, mert nem szoktál hozzá a csendhez. ... Ahogy közelebb kerülsz valakihez, ahogy megszületik közöttetek valamiféle szeretet, megjelenik a csend, amikor nincs mit mondani. Tulajdonképpen maga a *nincs*, amit mondasz – mert nincsenek szavak. ... Nem ismered a csend zenéjét. Nem tudod, hogyan kommunikálj a szíveddel, szívtől szívhez, némán. Nem tudod, hogyan

kommunikálhatsz azzal, hogy csak vagy, egyszerűen a jelenléted által. ... Az igazi közvetítőeszköz a csend. ... Semmi sem hiányzik, amikor a beszéd kezd eltűnni ... valami új van születőben ... Élvezd ezt a csendet, érezd, merülj el benne. Hamarosan látni fogod, hogy saját kommunikációja van, ami nagyszerűbb, tökéletesebb, mélyebb és lényegibb. És ez a kommunikáció szent, mert tökéletesen tiszta.” (Osho, 2016, 76–78)

Csendjeink közben olyan rezdülésekre is figyelemmel lehetünk, amelyek forogatos napjaink zajában sajnos elkerülnek tekintetünket. Pedig bizonyos, hogy olyan üzenetekkel is kísérődnek életünk napjai, amelyek bár kísérenének, mi nem feltétlenül kapcsolódunk hozzájuk; érintetlenül hagyjuk őket, így ők sem tudják megérinteni lelkünket. Mindezért különleges lehetőségeket tartogatnak azok a napjaink, melyek visszatérően ismétlődnek, ezzel pedig időről időre sugallják felénk fontosságukat: ünnepeink kivételes lehetőséget nyújtanak számunkra.

„Az ünnep és az ünneplés a lelki élet hatalmas erejű része” (Barsi, 1995, Id: Lehoczky, 2014, 194). Az ünnepek jelentőségét a társadalom és a család életében is „a *folytonosság* biztosítása, az identitás megteremtése és fenntartása jelenti mind az állandóság, mind a változások idején” (Neulinger, 2013, 110). Az ünnepek a harmónia megteremtésének fő eszközei, melyek sajátos ismétlődésük által megállást és átgondolást segítenek, s ezzel az egyén rátalálását a számára igazán értéket jelentő élményeire, hogy lélekben megerősödhessen általuk, és összhangba kerülhessen önmagával.

A családok életében a pozitív érzelmi légkör, a tartalmas kommunikáció, a kapcsolati biztonság jelentik azt az alapot, amelyre felépülhetnek a minden családtagot segítő szokások, mindemellett hozzájárulnak a kapcsolatok elmélyüléséhez és erősítik az egység, szeretet, a biztonság, az összetartozás élményét. Stabilitást teremtenek, mintát nyújtanak, erőforrást jelentenek a nehéz helyzetekben, az egész családot és külön-külön a család egyes tagjait is segítik, óvják, a törődés hű kifejezői számukra.

Szeretkapcsolataink ugyancsak meggazdagító élményeket hordoznak: stabilizálják és megvédik a családi identitás együttes megélését generációkon keresztül, „a család önmaga-ér-

zését nyújtják mint kollektív egészet” (Kissné Viszket, 2016/a, 130). A változásokkal szemben a folyamatosság élményét biztosítják, „a jelen változásai kicsiszolódnak a múlt tradícióiban, mialatt a jövő kapcsolatai definiálódnak” (Kissné Viszket, 2016/a, 130).

Az ünnep a kommunikáció sajátos formájának is tekinthető, hiszen fontos lehetőséget hordoz a kapcsolatteremtésre is. Lényege a *találkozás*, mely által az emberek a jelen konkrét szintjénél jóval mélyebben is kapcsolatba léphetnek egymással: élmények megszületése által akár személyiségfejlődésünk legkorábbi időszakához, az anya-gyermek kapcsolatban fellelhető egység-élmény újraéléséhez is elvezetnek. Ünnepeink tehát visszasegítenek mindannyiunkat a kezdet idejébe, a gyökerekhez, s általa önmagunkhoz is, érzésvilágunkat pedig mindezek által „nemesebbé formálják” (Kissné Viszket, 2016/a, 122).

Az ünnep mindezen elmélyülést megsegítő élményein túl egyfajta különlegesség-értéke is megragadható: sajátos szertartás, amelynek a hétköznapiakon túl *saját tere és ideje* van, ami további különleges élmények forrása. A természeti népek életük kitüntetett időpontjait szertartások segítségével „emelik ki és könnyítik meg” (Kissné Viszket, 2016/a, 120), s ezáltal közössé is formálják egyéni élethelyzeteiket, egyfajta magasabb szintű rendet hoznak létre életükben. A természeti népek ezen ismétlődő élethelyzetek közös átélésével „valójában egyetlen célt követnek: a már meglévő mintát, a láthatatlan struktúrát élesztik újra, így a »Középpontot« élhetik meg. Az ismétlés egyben újratemtés anélkül, hogy teremtőnek éreznék magukat” (Kissné Viszket, 2016/a, 121). „Az ünnep örök jelene Isten szüntelen, *örökérvényű*, mindenkor a mában játszódó, a mai napig kihatással lévő cselekedeteit hirdeti. Ez az ünnep lényege, valamint feladata” (Pap, 2016, 153).

Az ünnep „egyszerre megtartó, biztonságot adó, a mindig ugyanúgy érzését erősítő funkcióval bír, mégis segíti, előmozdítja a *változást*, de úgy, hogy keretet ad a változásnak, biztonságos mederben tartva-terelve, mégis facilitálva is azt... Keretet ad a varázsnak is, ahol az ismétléseken keresztül ... új viselkedések és jelentések keletkeznek” (Kissné Viszket, 2016/a, 131). Úgy erősíti az identitást, hogy közben előmozdítja az abban való fejlődést is. Az ünnepekhez kapcsolódó,

ismétlődő találkozás egységet erősít, a múlt érzéseit újra megtapasztalva, a jelen valóságának fényében figyelhetnek egymásra és érthetik meg egymást az ünneplők. A visszatérés lehetősége meggazdagít minden résztvevőt, támogatást és megtartást jelent számára, az egység érzését nyújtja egyúttal a közösség identitásának erősítése által is (Kissné Viszket, 2016/b).

Kiemelendő ugyanakkor, hogy mindezek a hatások csak akkor valósulhatnak meg a maguk teljességében, ha az ünnepet nem a jelképei, a hozzá kapcsolódó tárgyak miatt tartják és élik át, például az ajándékozás, a vendéglátás miatt, mert akkor az ösztönösség szintje teljesedik be a magasabb szintű élmények megélése helyett. Az ünnep előkészítése sem léphet az ünnep helyébe, mint ahogy az ünnep látható jelei sem a láthatatlan megnyilvánulások helyébe. Hisz a láthatatlan mindig állandó, míg a látható változik (Kollár, 1995).

A várakozás, a készülődés már maga is ünnep, szorosan hozzá tartozik és kiegészíti azt, ahogyan Antoine de Saint-Exupéry kis hercege szépen megfogalmazza ezt az érzést: „Ha délután négykor érkezel, majd én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessen díszbe a szívemet.” (Exupéry, 1970, 39) Gyermekünk érdekében azon kell tehát fáradoznunk, hogy megeljük az ünneplők által hordozott ősi tudást, ezt kell élővé tennünk a mában (Nagy, 1996).

ADVENT CSENDJEI

A hangokra talán azért van szükség, hogy a közöttük lévő csendet megérezhessük, Coelho szavaival: „Isten a csöndet használja arra, hogy megtanítsa a szavak felelősségére”. Karácsony közeledése különleges tartalommal gazdagítja mind a szavaink világát, mind azok között a csend értékét: fontos átélnünk mindezeket, elmélyülnünk advent várakozásában, hiszen csak mindez által érezhetjük át igazán a Megváltó születésének üzenetét is. „Ha együttérző lelkülettel, a jelenlét vágyával hallgatunk, a csend önmagáért beszél, és néha sokkal kíváncsibb a szavaknál. A csend ugyanis nem némaság. Itt is a Lélek helyezi a

szívünkbe, hogy mire van szükség.” (Madre, 2002, 190)

Advent „Krisztus születésének ünnepeére való készüllet ideje” (Pap, 2016, 118), magyarul Úrjövét, Eljövétel vagy Kisbőjt. „A várakozás, a bűnbánat, a bőjt, az ébresztés ideje” (Pap, 2016, 119). A magyar nyelv különlegessége is szépen kifejezi tehát számunkra, hogy a Megváltó eljövételében való reménykedés, az előkészületi idő együtt kell járjon önvizsgálattal, ennek részeként bűnbánat kíséri, s a régi idők értékes bizonyságaként bőjt szentelte meg. Figyelmünk tehát a külső történésekről a mélyebb belső világunk felé kell irányuljon, s ez magában hordozza a kellemesebb, örömteli, ám egyúttal a nehezebb élményekben való megérintődésünket egyaránt: „az úrjöveti idő egyszerre az örömteli várakozás és a bűnbánati előkészület kettős lelkületét hordozza magán, hiszen örök Adventben élünk” (Pap, 2016, 127).

Advent egyúttal „az egyházi év kezdete” is (Pap, 2016, 120), melynek során a liturgikus évkör kezdete és vége is összefügg. Advent első vasárnapja mindezt egyszerre nyitánya az adventi időnek és az egyházi évnak, figyelmeztet bennünket az eljött és az eljövendő Krisztusra való várakozásra, melynek során a megváltás „mély és örökkévaló titkának” (Pap, 2016, 121) megértése vár ránk.

Az adventi idő célja és mondanivalója eredendően tehát az el- és visszajövő Krisztusról szólna, a karácsonyra való készüllet ezért egyszerre a nagyünnep előtti és Krisztus jövőbeni eljövételére való készülletet is jelenti, az előre- és a visszatekintésnek egyaránt megvalósuló időszaka. Ahogyan ünnepeink magukban hordozzák figyelmünk mindkét irányultságának fontosságát, egyszerre a külső és a belső történések felé, a múlt és a jövő felé fordulást, úgy az adventi időszak ennek mintegy kiemelt megtestesülése. Szükségessé válik a megállás, az elmélyült csendesülés, amelyben tekintetünk a múlt értékeinek tanulsága felé és az eljövendő időszakokra való felkészülés irányába is egyaránt lényeges fordítanunk, tanulságokat, értékeket, meggazdagító üzeneteket észrevennünk azokban.

Mindezek közben ugyanakkor nem feledhetjük: ezúttal sem mi magunk, a saját várakozásunk kell, hogy közép-pontban álljon, hanem az Úr egykori, mai és eljövendő érkezése. Talán itt van az alkalom arra, hogy tisztán és

egyszerűen „örülünk és örvendezzünk” (Pap, 2016, 123), hiszen van, aki itt járt közöttünk, egyúttal érkezik, közeledik is hozzánk és kíséri lépéseinket. Emlékezzünk arra, hogy régen várták Krisztust, és arra, hogy visszavárjuk őt (Pap, 2016, 123).

A várakozásban pedig fontos kísérőink is lehetnek. Egyes elgondolások négy személyhez vagy csoporthoz kötik a négy vasárnap jelentését, amely személyek és csoportok egyúttal a négy legfőbb érték hordozói, megjelenítői is: Ádám és Éva, akiknek Isten először ígérte meg a megváltást – hit; a zsidó nép, az ígéret szerint innen jön a Messiás – remény; Keresztelő János, útkészítőként hirdette Jézus eljövését – szeretet; Mária, aki megszülte a fiút – öröm (Pap, 2016, 126).

Különösen lényeges volna tehát, hogy advent idején is figyeljünk a mélyben rejlő üzenetekre, hiszen minél több külső látványelem érkezik, azok annál jobban elterelik tekintetünket a lényegről. Alapvető igazság, hogy a gyermekek számára is fokozott nehézséget hozhat a túl sok kész kép és információ érkezése, hiszen akkor még kevésbé tudnak a saját belső gondolataikra, képeikre figyelni, azokat észrevenni és akár formálni. Márpedig a túl sok kész külső mozzanat egyben megterhelő is lehet számukra, míg ha saját belső gondolataik nyomán haladhatnak előre, úgy az a saját egyéni tempóban, ütemezésben fogja megsegíteni az illeszkedő mélyebb tartalommal való találkozást is.

Advent üzenete az, hogy „Krisztus szüntelenül és félreérthetetlenül jön hozzánk és felénk” (Pap, 2016, 121). Kérdés, hogy hisszük-e, látjuk-e, tapasztaljuk-e, észrevesszük-e. Sokak számára az advent szinte nem is létező időszak: ugyanúgy zajlanak életük eseményei, mint máskor, és ugyanúgy nem figyelnek mélyebben a jelenlévő mozzanatokra, mindemellett be sem építik napjaikba a várakozás szépségét, az érkezés varázsát.

A sok változás közben pedig szintén fontos, hogy visszatérő, és ezzel biztonságélményt hordozó helyzetekkel találkozassunk időről időre. „Az év körforgása, amelyben időszakok és évszakok ismétlődnek, számos kultúrában és vallásban kifejez valamit a teremtés és a létezés teljességéből. ... Az egyházi évben hitvallást teszünk minderről, és Isten megelevenítő Lelke által jelenvalóvá, azaz valóságossá lesz Isten jótéteménye mindannyiunk

iránt, amelyért nem lehetünk elég hálasak, és amelyről soha nem feledkezhetünk el.” (Pap, 2016, 154)

KARÁCSONY CSENDJEI

Karácsony titka az angyal szavával: „született néktek ma a Megtartó” (Lk 2,11). „Krisztus születése, testet öltése az elveszett, esendő és bűnös ember hazatalálásának, visszatalálásának nagy örömét jelentette és jelenti: újból megnyílik az, ami egykor bezárattott.” (Pap, 2016, 153) Különösen fontos volna mindannyiunk számára is átgondolni időről időre: életünknek milyen kapui kerültek bezárásra, ugyanakkor kaphattak-e újból lehetőséget a megnyílásra, megvalósulhatnak-e, hová és hogyan a hazatalálásaink? Bizonyosan hordozunk élményeket mindezekhez kapcsolódóan, s amennyiben jól figyelünk, ezek mind további lelki megerősödésünk forrásaivá is válhatnak. Karácsony üzenete bezáratásaink és megnyílásaink tükrében pedig ugyan-csak magában hordozza az elmélyülést, az elcsendesülés fontosságát.

A CSEND MINT A MEGÁLLÁS, A VISSZATEKINTÉS FORRÁSA

Hétköznapijainkat sajnos jelentősebben megterheli az előrefelé való sietés, mintha akár lemaradnánk valami különösen fontos helyzetről, pedig valóban elgondolkodtató, hogy a sietés-e a legfontosabb. Ha nem hagyunk elegendő időt a menet közbeni történések átélésére, úgy azok is elsietnek mellőlünk. Pedig a forgatagok mellett mindvégig kísérnek bennünket azok az élményeink, értékes tapasztalásaink, amelyek korábban megtörténtek velünk az életünk folyamán. Meglehet, hogy jelentősebb részükre nem tudunk visszaemlékezni, ám bizonyos, hogy nyomat hagytak bennünk, és bármilyen szép vagy kellemetlen élményről is legyen szó, mi épp általuk válhattunk azzá, akik vagyunk, lettünk. Minden ilyesmi megtörtént helyzet egyúttal formál is bennünket, érdemes ezért figyelniük üzeneteikre – ám ehhez valóban fontos volna kicsit kevésbé a jelen zajait követni, inkább a csend, a befelé- és a visszatekintés által is töltekezni.

A CSEND MINT VÁRAKOZÁS AZ ELJÖVENDŐRE

Megállásaink, elcsendesüléseink lehetőséget nyújtanak számunkra ahhoz is, hogy figyelmesebben, elmélyül-

tebben tervezzük jövőnket, egyúttal találjuk olyan célokat az elkövetkező időszakokra, amelyek mentén a lépéseinket megvalósíthatjuk. Érdemes időről időre közvetlenül megvizsgálunk mindezeket, ám az is bizonyos, hogy az eljövendő mindvégig hordoz váratlan meglepetéseket is számunkra. Talán ha belső csendjeinket, már megvalósult értékes tapasztalásainkat ugyancsak megerősítjük figyelmünkkel, úgy azoknak tanulságai is kísérnek és segítő módon válhatnak részévé az elkövetkező küldetéseinknek. Az eljövétel bekövetkezése váljék egyben a béke érkezésévé, amikor „ki kell vetni a közösségből mindent, ami ártalmas ... tűnjék el a hazugság, semmisüljön meg a széthúzás, ragyogjon fel az együttérzés” (Pap, 2016, 134).

A FÉNY CSENDJE

Karácsony ünnepe szorosan összefügg a téli napforduló bekövetkezésével, a karácsony (ószláv eredetű) szavunk is erre vonatkozik. Krisztus születése az új napfelkelte, az igazságosság napjának felragyogása, az igazi világosság születése (Pap, 2016, 141).

Ismét magyar nyelvünk különlegesége hívja fel a figyelmet arra, hogy a fenyő a fény és a tűz (a Nap tüzének) fája is, hiszen a gyantás faág könnyen kap lángra és sokáig ég (angol fir = fenyő és fire = tűz), fáklyaként is használták. A magyar „fény” és „fenyő” szavak

rokonsága is nyilvánvaló, a szláv eredetű „luc” szavunk is bizonyíthatóan a latin „lux”, azaz „fény” szóra vezethető vissza (Jankovics, 1998, 56).

Különösen fontos volna tehát mind ezen nyelvi és szimbolikus illeszkedések nyomán a saját életünkben is megtalálnunk „fényeinket”, hogy a napforduló külső támaszával együtt az éjszaka sötétjét egyre inkább felváltassa a belső fények ragyogása. Bízunk abban, hogy a csendes elmélyülés segítséget jelent a rátalálásban, mindemellett ne feledjük mindvégig társaink fényeit is hordozni, megsegíteni az ő bezártság utáni nyiladozásukat is.

Karácsony csendjei mindannyiunk számára fontos üzeneteket hordoznak, kellő odaszánással észrevehetjük mindezeket, reménységgel pedig a megvalósítás is kísérheti lépéseinket. Vigyázzunk arra, hogy ünnepeinken és azokon túl is megőrizzük az összetartozás fontosságát, kifejeződjék a gondoskodó szeretet, hiszen:

„szavakon túli a csend,
melyben összeér a lelkiünk.”
(Simon András)

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Antoine de Saint-Exupéry (1970): *A kis herceg* (ford. Rónay György). Móra, Budapest. <http://mek.oszk.hu/00300/00384/00384.pdf>
- Jankovics Marcell (1998): *A fa mitológiája*. Csokonai Kiadó, Debrecen.
- Kissné Viszket Mónika (2006/a): *Családi rituálék, múlt-jelen-jövő láncszemei életciklusunk füzérében*. In: Bugán Antal (szerk.): *A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban*. Didakt Kiadó, Debrecen, 119–142.
- Kissné Viszket Mónika (2006/b): *Családi rituálék mint protektív faktorok*. In: Bugán Antal (szerk.): *A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban*. Didakt Kiadó, Debrecen, 143–166.
- Kollár János (1995): *Az ünnep lélektana*. In: Bagdy Emőke – Bognár Andrea – Urbánné Varga Katalin (szerk.): *Művészetek – Szimbólumok – Terápiák*. Pszichagógosz Bt. Budapest, 173–194.
- Lehoczky Mária Magdolna (2014): *Az ünnep és az ünneplés motívumai valláspedagógiai megközelítésben*. In: Pap Ferenc (szerk.): *Dicsőség tükre. Művészeti és teológiai tanulmányok*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 193–213.
- Madre, Philippe (2002): *Az együttérzés iskolája*. Homokkomárom.
- Nagy Jenőné (1996): *Óvodai nevelés a művészetek eszközeivel*. Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Pedagógiai Intézet, Szolnok. https://gyakorloovi-suli.hu/wp-content/uploads/docs/nevelési_programok/muveszeti_program.pdf
- Neulinger Ágnes (2013): *Világi rítusok, családi rítusok*. In: *Szociológiai Szemle*, 23. évf. 3. sz. 102–120.
- Osho (2016): *A bizalom művészete*. Budapest.
- Pap Ferenc (2016): *Az egyházi év*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- Bagdy Emőke (2020): *Ez a vírus figyelmeztetés*. In: *Reformátusok Lapja*, 17. sz. 12–14. https://issuu.com/digireflap/docs/2020_17szam

