

Spirituális önismeret – Ahol az ég és a föld összeér

■ ROSTÁNÉ RIEZ ANDREA

szociális szakember
E-mail: riezandi@gmail.com



■ JOHANN GYULA

Evangélikus Hittudományi Egyetem
Diakóniai Képzési Központ
evangélikus lelkész, mentálhigiénés szakember, mesteroktató
E-mail: gyula.johann@lutheran.hu

DOI: 10.61894/LP.2025.100.5.3

- **Tanulmányukban a szerzők körüljárják az EHE többféle képzésében már otthonra találó Spirituális önismeret nevű szeminárium tartalmi elemeit. A spiritualitás és az önismeret definitív karakterű megközelítésétől indulva kísérelik meg az olvasókat végigvezetni egy-egy alkalom lehetséges folyamatán. A tanulmány íróinak az is célja volt, hogy személyes megérintettségüket – hallgatóként és oktatóként – is megoszthassák az érdeklődőkkel, abban bízva, hogy mások számára is életet hozhatnak.**

Kulcsszavak: spiritualitás / önismeret / istenkapcsolat / önreflexió / megosztás

A teológiai diszciplínáink jó része – az évszázados hagyományainkra alapozva – abból a nézőpontból igyekszik képezni a hallgatókat, hogy Isten igéjét miképpen ragadhatják meg. Lelkészként, hittanárként, igehirdetésre, bibliaórára, hittanórára, lelkipásztori beszélgetésre készülve alaptapasztatá válik ez a tétel. Eszméltető élmény volt számomra teológuskoromban arról olvasnom, hogy ez az alapállás természetesen nagyon fontos, de bizony megelőzi egy másik fázis: Isten igéje miképp ragad meg minket? (Gyökössy 1992, 289. o.)

Curriculum és spiritualitás

Amikor 2020-ban elindult az Evangélikus Hittudományi Egyetemen a Diakóniai Képzési Központ szervezése és tevékenysége, arra gondoltunk, hogy – egy pályázati lehetőségnek is köszönhetően – fontos lenne a diakóniai dolgozók számára szükséges akkreditált, kreditpontos rövid ciklusú képzések mellett szakirányú továbbképzéseket is felépíteni a már diplomával rendelkezők számára. Komoly előkészítő munkafolyamat eredményeként 2020 őszén elindítottuk a négy féléves szupervizor – diakóniai mentor elnevezésű továbbképzésünket. Egyházi fenntartású egyetemként természetes volt a számunkra, hogy az istenkérdés, az istenkapcsolat, a spiritualitás témaköre beépül a képzési tartalomba, így dolgoztuk ki a Spirituális önismeret tanegységet, amelynek a rendeltetése, hogy a kognitív tartalmakat és a megélt tapasztalatokat integrálja a hallgatók képzése folyamán, az élő Isten jelenlétében.

A képzés csoportmunkára épít, a tapasztalatok, a megszületett felismerések rendszeres megosztásának dinamikája határozza meg a közös és az egyéni fejlődés kereteit. A csoportvezetők figyelmének fókuszában a közös út áll, mintegy kísérik a csoportfolyamatot és ehhez adaptálják a következő elsajátítandó tartalmat. Az oktatók így tehát egyféle kísérő-támogató szerepben, szorosan a csoporttal haladva kísérik-vezetik az edukációs folyamatot. A rendszeres megosztó körök biztosítják a ha-

adás reflektáltságát,¹ az egyéni tudatosított felismerések pedig így válnak közös kincsé mindenki számára. Isten kegyelmi ajándékait látjuk életre kelni ebben a fokozott egymásra hangoltságban.

Ebből a szoros csoportműködésből adódóan nagy hangsúly esik az együttműködés releváns szempontjaira. Talán az a fajta „közelség” fogalom foglalhatja össze leginkább ezeket az elemeket, amely tartalmában intimitást, bensőségességet, bizalmat hordoz. Ez a működési mód a benne résztvevők egyféle proaktív dinamikáját feltételezi. A nyitás kockázatát az ismeretlen, akár bizalmatlan közeg ellenére is, a kegyelemből élő bizonyosságát az emberi bizonytalan keretek között is, a szeretet cselekedeteit a szeretetlenség közben is. Számunkra valami ilyet jelent a spiritualitás. Ahol az ég és a föld összeér bennünk, ahol a Szenttől megérintődve megnyílik az ég, és új perspektíva nyílik a továbblépéshez. Sokféleképpen leírhatnánk ennek a folyamatnak az alapenergiáját, de talán a legerőteljesebben és röviden a kapcsolódás szó a legkifejezőbb. A *self* oldaláról megközelítve: kapcsolódom Istenhez, önmagamhoz, másokhoz, a világhoz. Mindez pedig abban a kontextusban, ahogy Isten kapcsolódik hozzám, a többi emberhez, a világhoz. Kapcsolódom, és közben reflektálok arra, ahogy ebben a folyamatban benne vagyok. Olyan út ez, amelyen mindig történik valami, mindig valami új születik, vagy éppen a régi csillan meg valami új fényben. A spiritualitás folyamatos találkozás, születés, dinamikus valóság, a *dünamisz*, a Lélek lüktetése bennem.²

Az önismeret mint a segítő hitele és erőforrása

A saját magunk mélyebb megismerésére való törekvés, az érzéseink, gondolkodásunk, mozgatórugóink és reakcióink jobb megértése, az önmagunkra való folyamatos reflektálás maga az önismeret. „Az önismeret vezet el a személyiség változtatásához, fejlesztéséhez, mert általa tud az egyén arra a kérdésre válaszolni, hogy ki ő valójában, milyen képességekkel és adottságokkal rendelkezik, hogy képessé válik-e az önkitaljesítésre, valamint milyen akaraterevével rendelkezik céljai eléréséhez. Az önismeret az embernek az a képessége, amely tartalmazza azokat az ismereteket, melyekkel önmagáról rendelkezik.” (BODNÁR–SIMON 1997, 52. o.)

Önmagunk felfedezéséhez számos módszert, eszközt alkalmazhatunk, a lényeg, hogy fokozatosan, felismerésről felismerésre tudjunk haladni. Az önismeret elmélyítésében segít a célok kitűzése, a komfortzónából való kilépés, korábbi élmények és tapasztalatok tudatos feldolgozása vagy a témaalapú megközelítés is. Tesszük mindezt a személyiségünk fejlesztéséért, pszichés és mentális jóllétünkért, lelki életünk elmélyítéséért, kiegyensúlyozottabb életünkért és társas kapcsolatainkért, önbecsülésünk javításáért, a minket akadályozó korlátok és gátak lebontásáért, a szükséges változások és döntések könnyebb meghozataláért. A legtöbbször nehéz élethelyzetek, krízisek, megbénító érzelmek, próbára tevő kapcsolatok vagy veszteségélmények készítenek arra, hogy megálljunk, és szembenézzünk önmagunkkal, tulajdonságainkkal, képességeinkkel. Ez nem mindig könnyű, de az önismeret szélesítését megkönnyíti, ha közösségben, csoportban tesszük, hiszen mások visszajelzései, perspektívái vagy tapasztalatai gazdagítják az önismereti munkát. Természetesen ehhez fontos a biztonságos tér, a bizalmi légkör kialakítása, a csendes befelé fordulás lehetőségének megteremtése és

¹ A reflektáltságon itt azt a tudatosító karakterű összetett folyamatot értjük, amikor idő, tér nyílik arra, hogy a megszülető felismerések, érintettségek testet ölthessenek egy csoportnyi, egymásra hangolt, egymásra figyelő csoporttag jelenlétében, az itt és most, Isten jelenlététől megszentelt pillanatában.

² Kővári Magdolna SSS: *A remény spiritualitása*. Előadás. Elhangzott Pannonhalmán 2025. március 31-én.

a megélések, felismerések őszinte megosztása, feldolgozása. Az önismeret fejlesztése, kimunkálása olyan konstruktív tevékenység, amely soha nem ér véget, végtelenített és nyitott folyamat, ezért több módját is érdemes kipróbálni.

A segítő szerep önismereti motiváltsága

Segítő szakemberek úgy tartják, hogy a hivatásuk gyakorlásának legfontosabb eszköze a saját személyiségük, ezért is fontos annak folyamatos karbantartása. Tudnunk kell, hogy a hivatásszemélyiség komplex személyiségünknek, önképünknek az a része, „tartománya”, amely az embertársaink felé való elköteleződésünk, szociális viszonyulásaink nyomán megnyilatkozó életfeladatunk, szolgálatunk, életcéljaink megvalósításának tere (LÁSZLÓ–VARGA 2019, 56. o.). Ugyanakkor azzal is tisztában kell lennünk, hogy a szakmai önismeret forrása lehet „belső és külső tapasztalat egyaránt, különböző teoretikus és praxisból származó tényezők, amelyek megszólítják és megérintik a segítő szakembert. A szakmai önismeret, érzés és élmény, amely a segítség tágas kontextusába ágyazódik.” (ROSTÁNÉ 2021, 80. o.)

Az önismeret fejlesztése elengedhetetlen ahhoz, hogy a segítő a legjobb támogatást tudja nyújtani a klienseinek, miközben saját mentális és érzelmi egészségét is megőrzi. A segítőknak célszerű és elengedhetetlen folyamatosan dolgozniuk az önismeretük fejlesztésén, a segítői munka során az önismeret nem statikus. Bármely, a hivatásában tevékenykedő embernek elhivatást kell éreznie arra, hogy személyes értékei, képességei és kapcsolatai fejlődjenek, és mindezek mások számára is hasznosak legyenek. Ehhez nyitottnak és rugalmasnak kell lennie, a legjobb tudását és képességeit kell kamatoztatnia abban a szakmai közösségben, ahol bizalommal kell fordulnia a számára visszajelzést adó társak felé, csak így haladhat a folyamatos önfejlesztés útján.

Az önismeret fejlesztésének, a hivatásgondozásnak különböző módjai segíthetik kielégíteni ezt a vágyunkat, például az önismereti tréningek és workshopok, szakmai továbbképzések, önreflexiós gyakorlatok vagy akár a szupervízió.

Spiritualitás, a spirituális önismeret alapelemei

A transzcendencia, a hit, a vallásosság az önismeret fejlesztésének egy kevésbé széles körben ismert és használt aspektusa. Pedig „a spiritualitás nem más, mint az Isten Szentlelke által áthatott és inspirált élet. Éppen ezért a »lelki életként« való magyaráítás kissé félrevezető és leszűkítő. Itt nem pusztán a pszichikum világának a lélektan tudománya által is vizsgált folyamatairól van szó. A teljes emberi egzisztencia részt vesz ebben az Isten felé fordulásban, méghozzá az Isten megszentelő megragadottságában, vezéreltségében és az ebben való növekedésben. Más megközelítésben nem más ez, mint az életre vezető krisztusi keskeny ösvény vándorának lenni (Mt 7,14). Vagy ahogy Pál apostol emelkedett szavai ezt kifejezik 1Kor 3,17–18-ban: »Az Úr pedig a Lélek, és ahol az Úr Lelke, ott a szabadság. Mi pedig, miközben fedetlen arccal, mint egy tükörben szemléljük az Úr dicsőségét mindnyájan, ugyanarra a képre formálódunk át az Úr Lelke által dicsőségről dicsőségre.«” (LÁSZLÓ–VARGA 2019, 14–15. o.) A spirituális területek bejárása, az istenkapcsolati motiváltságunk, az Istenhez kötöttségünk megélése olyan összetett reflexiós folyamat, amely feltáró, tudatosító karakterével segíti a személyiségünk felfedezését.

A spirituális önismeret önmagunk megismerésének olyan módja, amely a transzcendens dimenziók irányába fordítja a figyelmünket. Fókuszba kerül az Istennel való kapcsolatunk, a hitünk és a hitünk fejlődése, ezáltal az önismeret fejlesztésében Isten gyógyító és helyreállító szeretetével a sebzett énünkre, a hitbeli gyarapodásunkra és saját lelki egyensúlyunkra is nagyobb figyelmet fordíthatunk, eredménye pedig egy teljesebb és tudatosabb élet kialakítása lehet. David G. BENNER pszichológus szerint Istentől kapott ajándékunk valós önmagunk megismerése (2024).

Spirituális önismeretünk elmélyítésének, önmagunk felfedezésének azonban van néhány feltétele. Az első és talán legfontosabb, hogy legyenek kérdéseink önmagunkhoz, amelyek az aktuális állapotot, érzéseket, esetleges dilemmákat vagy elakadásokat ellenőrzik. A kérdések fókusza egyfajta spirális elmélyülésre, a kérdések folyamatos pontosítására, tisztázására irányul. Gyakran megrettenünk a saját érzéseinktől, gondolatainktól, elakadásainktól, pedig „olyan gond nincs, amely ne hozna kezében ajándékot neked. A gondokat azért keresed, mert szükséged van ajándékaikra.” (BACH 1994, 64. o.) „A hivatásunk útján megélt krízisek végső soron nem ellenségeink, hanem edzőink. Igaz, hogy menet közben, amíg benne vagyunk a helyzetekben, nehéz belátnunk, hogy a krízis, a gondok nem elvesznek belőlünk, hanem hozzánk tesznek valamit, mégis fontos tudatosítanunk, hogy minden tapasztalattal érettebbé válunk.” (LÁSZLÓ–VARGA 2019, 69. o.)

Minél inkább bátrak vagyunk önmagunknak kérdéseket feltenni, annál könnyebben tudjuk azonosítani azokat az új nézőpontokat, amelyek alapján elindulhatunk a felfedezőúton a fejlődés érdekében, szembenézhetünk az aktuális valódi énünkkel.

Mindemellett még egy feltételt kell kiemelünk, ez pedig a lényeglátásra való törekvés mint az önismeret fejlesztésének másik meghatározó feltétele. Minél pontosabb képet tudunk megalkotni magunkról, minél jobban értjük önmagunkat, a motivációinkat, érzéseinket, reakcióinkat, annál egyértelműbben tudjuk megítélni az életünkben zajló eseményeket, és áttekinteni azokat komplex módon. A lényeglátásra való törekvés segít elérni a mélyebb önismeretet, és fordítva: az önismeret fejlesztése lehetővé teszi számunkra, hogy jobban lássuk a dolgok valódi lényegét. Ezért is fontos: a „lelki egészség megőrzése, karbantartása, a felbillent lelki egyensúly helyreállítása megköveteli a realitás és az objektivitásra való készség alkalmazását. A saját állapotunk felmérését, a folyamatos önreflexiót.” (ROSTÁNÉ RIEZ 2021, 73. o.) Ez a tudatosság és mélyebb megértés segít abban, hogy harmonikusabb, tudatosabb életet éljünk, amelyben a külső és belső világ összhangban van.

A spirituális önismeret folyamata

A teremtettségbeli rend alapján valljuk, hogy az ember a teremtő Urával való kapcsolatában értelmezhető.³ A Szentírást olvasva előbb-utóbb mindenkinek feltűnik, hogy a bibliai könyvek írása közben az Úr által ihletett, megérintett szerzők számára természetes volt az Istenhez kötöttség minden élethelyzetben. Magától értetődő volt számukra, hogy a való világ és az istenkapcsolat, a spiritualitás világa nem válik el egymástól. A transzcendens „bekötés” nem tehető „nem megtörténtté”. A mai Krisztus-követők életének is ez az alappillére. Hasonlóképpen vélekedik Hans-Jürgen Abromeit német evangélikus lelkész, püspök: „A spirituális ember életének tartópillére Istenhez való viszonya. Ez különféleképpen nyilvánul meg az imádságban és a munkában. A spiritualitás nem választja el egy-

³ „Megteremtette Isten az embert, a maga képmására, Isten képmására teremtetten...” (1Móz 1,27)

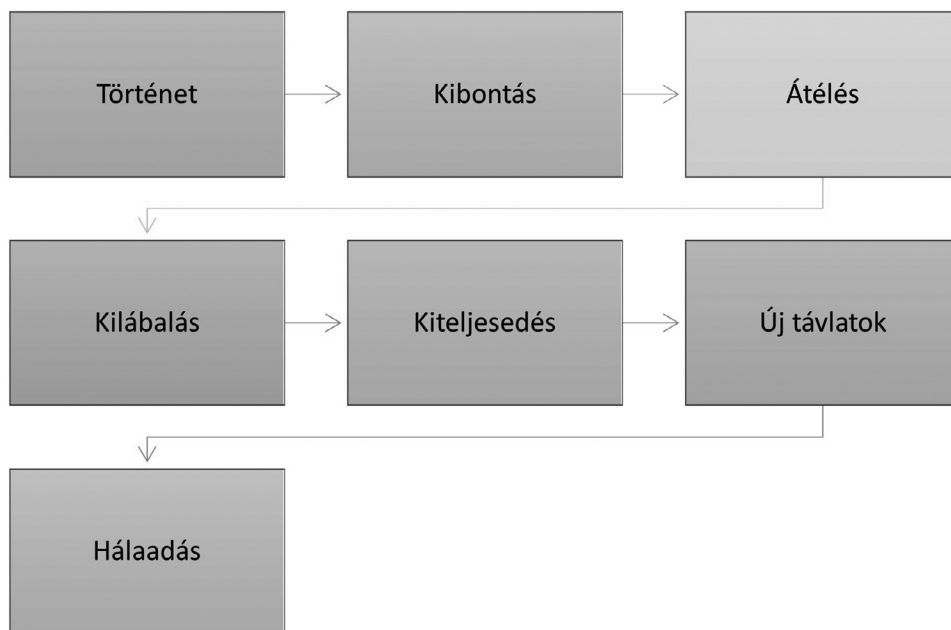
mástól Istent és a világot, hanem a világ életének minden területén felismeri Istent mint mindennek legmélyebb alapját.” (ABROMEIT 2008, 17. o.)

A Spirituális önismeret szeminárium alkalmain ezt az axiómát kiindulópontként kezeljük, és rá mint éltető közegre építünk. Nem kérdezzük, analizáljuk a csoporttagok spiritualitásának önértelmező aspektusait, és nem is támasztunk semmilyen elvárást a hozott ismereteket, tudást, „hitet” illetően. A Szentírás szövegeit azzal a természetességgel használjuk, amely segít megnyitni olyan lelki ajtókat, amelyeket egyéni „érzékenységek”, belátások időnként bezárnak. A csoportvezetők célja az, hogy a rendelkezésre álló keretek között, mindenki a maga tempójában, a maga feltétlen szabadságával élve megélhessen valamit abból, amikor az ég és a föld benne is összeér (JOHANN 2024, 228–229. o.).

A spirituális önismeret evolúciós folyamatának három nagy fázisát lehet azonosítani, amelyekben több egyéni, kisebb lépést lehet feljegyezni.

1. Prioritások felállítása – mi a legsürgetőbb kérdésem?
2. Felismerések összegzése
3. Új távlatokat nyitni

1. ábra. A spirituális önismeret folyamatábrája



1. Történet

Inspiráló, megerősítő, megszólító, párbeszédbe hívó bibliai történet

2. Kibontás

- Értelmezés
- A saját megszólítottság felismerése
- A kapcsolódó érzések, tapasztalatok azonosítása
- Önmagamhoz intézett kérdéseim priorizálása

3. Átéltetés

- Megengedni megélni az érzést
- Megengedni kimondani a gondolatokat
- Megengedni, hogy az üzenete, hatása megérintsen
- A felismerések összegzése

4. Kilábalás

- Haladás
- Változás
- Felébredés
- Föllendülés

5. Kiteljesedés

Szeretni és elfogadni önmagunkat

6. Új távlatok

- Továbbgondolás
- Konstruktív lépések

7. Hálaadás

- Istennel való találkozás
- Imádság

A folyamatban való tudatos jelenlét lehetővé teszi, hogy a jelen pillanatban, az itt és most szituációban figyeljük meg testi-lelki reakcióinkat, ezáltal lássunk rá valós önmagunkra. Amennyiben közösségekben, csoportban végezzük az önismereti munkát, segít a társak saját önreflektív megosztása és a nekünk szavakba öntött visszajelzése. A folyamat egyik fontos jellemzője a *fantázia megmozdulása* nyomán születő intuíciónak a felismerése és a szimbólumok alkalmazása.

Carl Gustav Jung szerint a tudatos elme a valóságot négyféle módon foghatja fel: érzékelés, gondolkodás, érzés és intuíciónak útján. „Az érzékelés ellentéte az intuíciónak, amely mögéje néz a jelenségvilágnak, s mintegy ösztönösen felfogja a dolgok lényegét és az események belső összefüggését, de nem módszeres gondolkodással, az okok és okozatok lépcsőin haladva, hanem a megsejtések, meglátások, felvillanások formájában” – írja GYÖKÖSSY (1992, 9. o.).

Az intuíciónak a képessége teszi lehetővé, hogy „egy adott helyzetben a rengeteg korábban megszerzett tapasztalat, látszólag elfelejtett emlék nem tudatosan, de egyfajta tudássá, bizonyossággá áll össze bennünk” (PATTERMANN 2022, 18. o.). A professzionális intuíciónak fogalmát Daniel Kahneman Nobel-díjas közgazdász alkotta meg, aki szerint egy szakember az általa felhalmozott elméleti tudásanyagból és összegyűjtött gyakorlati eszköztárból képes adekvátan kiválasztani azokat, amelyek hozzásegítik őt egy probléma, szituáció, kérdés eredményes megoldásához. „Az intuitív intelligencia elméletében a sejtés és a (meg)fejtés egymással váltakozva, egymásra épülve, spirálisan felfelé haladva fejlesztik az intuitív intelligenciát egy életen át” – vallja PATTERMANN Kinga (2022, 21. o.). A spirituális vagy transzcendens közegben azonban a két személyes kapcsolatban is hárman vannak jelen. Így a gyakran felfoghatatlan, érthetetlen változást és fejlődést valóban a Szentlélek közbenjárásaként, hathatós segítségként értelmezzük.

Az önismeret fejlesztésében a szimbólumokkal olyan dolgokat is megérthetünk, amelyeket szavakkal vagy racionális gondolkodással nehezen fejezhetnénk ki; a szimbólumok segítenek mélyebb betekintést nyerni abba az érzés- és gondolatvilágba, amelyet magunk előtt is rejtgetünk. Az önisme-

reti munka bővebb eszköztárában a szimbólumok így olyan képi vagy gondolati eszközök, amelyek többretegű jelentéssel bírnak, és segíthetnek rávilágítani a belső világunkra, érzéseinkre, vágyainkra, félelmeinkre és belső konfliktusainkra. A csoportos spirituális önismereti folyamat során körben ülünk, és egy olyan *közép* nyílik meg a résztvevők számára, amely egy szimbólumokkal megkonstruált csomópont. Egy gyertya, egy sál, egy darab kő: egyszerű tárgyak, amelyek mégis sokféle aktuális tartalmat hordozhatnak. FARAGÓ Ferenc úgy véli: „Az ember azért alkotta meg a szimbólumokat, hogy jelezze vele a tudatosan megtapasztaltat, de más módon kifejezhetetlent: az emberi tudatnak olyan állapotát és lehetőségét, amelyre nincs szó – legfeljebb kép –, aminek megértése már kulcs is lehet a megtapasztaláshoz.” (2011, 3. o.) Érdemes figyelembe venni a szimbólumokkal való tevékenységnek azt az aspektusát is, hogy mintegy „felajánlja a transzcendentális tapasztalatok megszerzésének lehetőségét” (HEVESI 2021, 35. o.).

Az önismeret folyamatkeretei és dinamikája

Minden önismereti munkának, így a spirituális önismereti munkának is megvannak a saját keretei, ezt is egy hármas egységben lehet megragadni.

1. Közösségben lenni – a csoport ereje – háló(zat)

A csoportos önismereti munka során a közös élmények, a támogatás és a visszajelzések hozzájárulnak ahhoz, hogy egyrészt mélyebb rálátást nyerjünk magunkra, másrészt könnyebben feldolgozzuk a bennünk felmerülő kérdéseket, érzéseket és nehézségeket. A csoport ereje olyan dinamikát teremt, amely támogatja az egyéni önismereti utat, és lehetőséget ad a közös tanulásra és fejlődésre.

2. Idő – felkészülten és nyitottan – felületet hagyva a transzcendensnek – fókuszált jelenlét

Az önismeret fejlesztése nem történik meg egy-két nap alatt, a belső világunk megértéséhez időre, türelemre és nyitottságra van szükség. A tudatos hozzáállás segít abban, hogy képesek legyünk az önreflexióra, és megfelelő eszközökkel közelítsük meg önmagunkat a rendelkezésre álló térben és időben.

3. Ima – közvetítő közeg, átformáló rendszer a hit

Az önismeret fejlesztésében az ima segíthet abban, hogy rátaláljunk a belső békénkre, harmonizáljuk az érzéseinket és a gondolatainkat. Az ima teret biztosít a lelki fejlődésnek. A kérdéseinkre adott válaszok nem mindig verbális formában érkeznek, hanem mélyebb érzésekben, intuíciónkban, belső csendben, amelyet az ima révén könnyebben meghallhatunk.

Ami a munkafolyamatot és a keretben való megmaradást is segítheti:

1. Elköteleződés az önismeret fejlesztésében

Nincs tartós eredménye annak, ha nem vagyok elkötelezve a magam jobb megismerése iránt. Az önismeret nem egyszeri élmény, szükséges a folyamatos önértékelés, önvizsgálat. Ugyanakkor fontos, hogy ez egy cselekvő, konstruktív tevékenység, tudatos döntéseket kell meghoznunk annak érdekében, hogy az önismeret fejlesztése folyamatos legyen.

2. Lassítás/megállás

Túlterhelt napjainkban nehéz időt hagyni önmagunkra, önmagunk jobb megismerésére. Meg kell teremteni a lehetőséget a csendre éppúgy, mint az önreflexióra vagy a keretek között csoportos formában zajló önismeret-fejlesztésre.

3. Belső csendesség

A csendben való befelé figyelés lehetőséget ad mélyebb felismerésekre. Önmagam feljegyzése egy megélt belső csendességről: „A gyertya lángját is elraktároztam, mert segít megteremteni a csendességet, a belső békét és a fókuszpontot.”

4. Tudatosság – az önazonosságra való készítés

5. Bátorság – az önreflexióra, az önmagammal való szembenézésre

6. Elszántság – a komfortzónám feszegetése

7. Kitartás – a haladás érdekében

Egyéb inspiráció (kiegészítés, más aspektus...)

Viktor Emil Frankl írja: „A valóságban azonban egyáltalán nem igaz, hogy a cél szentesíti az eszközt; már csak azért sem, mert az olyan embernek, aki számára minden csak eszköz a cél eléréséhez, a cél sem lehet szent. Akinek ugyanis minden eszköz megengedett, annak semmi sem szent.” (FRANKL 2012, 80. o.)

Pál apostol írja: „Egyébként pedig, testvéreim, ami igaz, ami tisztességes, ami igazságos, ami tiszta, ami szeretetreméltó, ami jóhírű, ha valami nemes és dicséretes, azt vegyétek figyelembe.” (Fil 4,8)

Transzformáció és tudatos jelenlét

A realisabb, mélyebb önismeret hatása számos különböző formában és szinten mutatkozhat meg; mind személyes, mind szakmai, mind érzelmi síkon. Az önismeret fejlesztésének folyamatában minden egyes megélt pillanat, megfogalmazott felismerés, az érzések és a viselkedés alakulása, minden elindított változás hozzájárulhat a boldogabb, tudatosabb élethez. A személyes növekedést az önismereti fejlődés íve mutatja, ahogyan alakulunk, formálódunk, ahogy egyre nagyobb rálátással vagyunk saját érzéseinkre, gondolatainkra, vágyainkra, erősségeinkre, gyengeségeinkre és belső világunkra. „A Biblia – ahogyan kialakulása is megmutatja – lényegében a transzformációban, a változás folyamatának elősegítésében érdekelt: vagyis egy olyan átalakulásban, amely közösségi és személyes szinten egyaránt végbemehet és végbe is megy” – írja LÁSZLÓ és VARGA (2019, 70. o.). Ez a fajta transzformáció történik meg velünk a spirituális önismeret fejlesztésének folyamatában. Előfordulhat, hogy egy mellékesen adott visszajelzés, egy rövid üzenet elindít egy mélyebb átalakulást, és ha az egyén tudatosan van jelen ebben a folyamatban, akkor egy újabb, benne születő önismereti felismeréssel gazdagodhat. A folyamatban való tudatos jelenlétünkkel teljes figyelmet szentelünk az éppen megélt pillanatnak, szituációnak, ezáltal szándékosan és megfontoltan reagálunk a gondolatainkra és érzéseinkre.

A Szupervizor – diakóniai mentor szakirányú továbbképzés volt hallgatójaként én is részt vettem a spirituális önismereti kurzuson. A két éven keresztül megélt önismereti folyamatra reflektálva fogalmazok meg néhány személyes gondolatot, amelyekkel a magam személyes útján találkoztam. Az alábbi hatásokkal, eredményekkel szembesültem:

- „Kezdődik valami új, amiben megcsillan a régi.”
- A belső iránytűm újrapozicionálása.
- Kicsi mustármag hitemet büszkén vállalom.
- Hálás vagyok!
- Ébredek! Tanulok. Fejlődöm. Kapcsolódom. Örülök.

- Elcsendesedés, letisztulás, befogadás, felemelés vezetett a megújuláshoz a közösség által. A szabadság érzése mellett a hála jellemez.
- „...hagynom, hogy hasson...”

Talán nem túlzás azt állítani, hogy az egyéni és közösségi életünkre egyaránt jellemző dinamika a változás. Ma már mintha azt mondanánk, hogy nem a megszerzett tudás, a jó képesítés, a jövődelmező állás vagy éppen a megtalált életcél az életünk alaperőforrása, hajtóereje, hanem a változás és a hozzá kapcsolódó alkalmazkodás képessége, a flexibilitás. Azt gondoljuk, hogy keresztény életünknek, Krisztus-követésünknek is ez a kompetenciánk az alapeleme. Az élő Isten jelenlétében nem mondhatjuk azt, hogy amit Isten üzeneteként egyszer megéltünk, az úgy van mindörökké – hiszen az élet Istene örökkévaló, és a jelenléte élet és életet adó dinamizmus. A hozzá kapcsolódásunk pedig folyamatos egyensúlykeresés, Isten elé állás. A spirituális önismereti munka – amely egy életen keresztül tart – „eredményeként” az alkalmazkodóképességünk erősödik, és képesek leszünk a változásokat lehetőségként kezelni, reziliens személyiséggé válni. A spirituális önismeret segít felismerni érzelmi reakcióinkat, megérteni belső világunkat, és ennek segítségével jobban megőrizni lelki-mentális egészségünket, kialakítani és fenntartani a belső egyensúlyunkat és harmóniánkat egy teljesebb lelki élet elérése érdekében, Istenünk hívásából, Urunk hívásában élve.

Spiritual self-awareness – Where Heaven and Earth Meet

- In this study the authors explore the content elements of the *Spiritual Self-Awareness* seminar, which has already found a home in several training programs of the Evangelical Lutheran Theological University in Budapest. Starting from a definitive approach to spirituality and self-awareness, they attempt to guide readers through the possible process of a session. The authors of this study also wanted to share their personal involvement – as students and teachers – with the journal's readership in the hope of bringing life to others as well.

Keywords: spirituality / self-awareness / relationship with God / self-reflection / sharing

Felhasznált irodalom

- ABROMEIT, Hans-Jürgen 2008. Mit jelent a spirituális gyülekezetmenedzselés? A lelkészképzés elengedhetetlen standardjai. In: Fazakas Sándor (szerk.): *Vezetés és menedzsment az egyházban és a diakóniában*. Kálvin Kiadó, Budapest. 9–30. o.
- BACH, Richard 1994. *Illúziók*. Ford. Simóné Avarosy Éva. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- BENNER, David G. 2024. *Az önismeret ajándéka*. Ford. J. Füstös Erika. Harmat Kiadó, Budapest.
- BODNÁR Gabriella – SIMON Péter 1997. *A viselkedés pszichológiai alapjai*. EKF Líceum Kiadó, Eger.
- FARAGÓ Ferenc 2011. A szimbólumok ereje. *Szózat. Ökomenikus, konzervatív, irodalmi és társadalomkritikai folyóirat*, 21. évf. 2. sz. 3–5. o. Web: http://www.szozat.org/images/laparhivum/pdfarchivum/szozat_2011_02.pdf.
- FRANKL, Viktor Emil 2012. *A szenvedő ember*. Ford. Bruncsák István – Kalocsai Varga Éva. Jel Kiadó, Budapest.
- GYÖKÖSSY Endre 1992. *Magunkról magunknak*. Kálvin Kiadó, Budapest.

- HEVESI Tímea Mária 2021. Szimbólumok és/vagy átmenetek a pedagógiában. *Kapocs*, 1. évf. 1–2. sz. 31–40. o. <https://doi.org/10.14232/kapocs.2021.1-2.31-40>
- JOHANN Gyula 2024. „...a reám bízottakat híven pásztorolom...” Felkészülés a lelkigondozói szerepre – a segítő beszélgetés. In: Balogné Vincze Katalin – Kodácsy-Simon Eszter – Seres-Busi Etelka (szerk.): *Teológia és tanulás*. Evangélikus Hittudományi Egyetem – L'Harmattan Kiadó – Luther Kiadó, Budapest. (Teológia és... 1.) 224–236. o. <https://doi.org/10.56037/978-963-380-281-6.17>
- LÁSZLÓ Virgil – VARGA Gyöngyi 2019. *Spiritualitás és hivatásigondozás a diakóniában*. Evangélikus Hittudományi Egyetem, Budapest.
- PATTERMANN Kinga 2022. *Intuíció a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- ROSTA Andrea – ROSTÁNÉ RIEZ Andrea 2021. *Szociálpedagógia – Szak-szociálpedagógia*. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- ROSTÁNÉ RIEZ Andrea 2021. A segítő szakember személyisége. In: Rosta Andrea – Rostáné Riez Andrea: *Szociálpedagógia – Szak-szociálpedagógia*. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 67–85. o.