

Hogyan lehetnénk alázatosabbak - és miért olyan fontos ez?



Szerző: Szerk. (2021-01-17)

1 / 5 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/hogyan-lehetnenk-alazatosabbak-es-miert-olyan-fontos-ez/> internetes címről származik. A cikket 2022-07-01 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

Most, hogy túl vagyunk újévi fogadalomtételünk szertartásán, és szinte rögtön fel is adtuk idei újévi fogadalmainkat immár sorrendben tizennyolcadszorra, talán megfontolhatnánk egy kicsit jobb önfejlesztési projektet: az alázatét. Realistábbaknak kell lennünk a változásra való képességeinkkel kapcsolatban. És ezt úgy mondom, hogy elsősorban magamról beszélek. Nem teszek újévi fogadalmakat, de folyamatosan nagy önfejlesztő gyakorlatokkal jövök elő, és ha egy kicsit alázatosabb lennék, könnyen rájönnék, hogy ez messze túl van a képességeimen.

Egész életemben arroganciával küzdöttem. Gyóntatom talán már belefáradt, hogy mindig ezt hallgatta... azt kívánom, bár ne lettek volna az ítélező gondolataim; bár ne kezeltem volna olyan elutasítóan másokat. Az arrogancia a bölcsességet nélkülöző elme tünete. **Az első lépés a bölcsesség felé, mondja Szókratész, a rácsodálkozás.** Az az ember, aki rácsodálkozva tekint a világegyetemre, gyermeki elbűvöltséggel áll a misztérium előtt, amit nem képes felfogni. Egy ember, aki csodálkozik, értékeli a többi embert és álmélkodik, milyen egyediek és érdekesek.

Ez a rácsodálkozó hozzáállás azért vezet bölcsességhez, mert arra sarkall minket, hogy alázatosan hallgassunk és tanuljunk. Másfelől egy arrogáns ember azért nem bölcs, mert úgy gondolja, ő már eleget tud és nincs mit tanulnia. Ez a gőg,

Szerző: Szerk. (2021-01-17)

2 / 5 oldal | © Katolikus.ma

legalábbis amennyire én meg tudtam vizsgálni önmagamban, tulajdonképpen egy rejtett bizonytalanságérzés, egy kényszer, hogy benyomást gyakoroljunk másokra, mivel vágyunk a hízelgésükre.

Mindnyájunknak szüksége van arra, hogy folyamatosan vizsgáljuk, nem vagyunk-e arrogánsak. Ez egy olyan bűn, ami a személyes fejlődésünkben való elakadáshoz vezet, mivel az arrogáns ember vagy azt gondolja, hogy könnyű változtatni, és aztán elbukik, vagy azt nem tudja elképzelni, hogy első helyen neki kell változtatnia. *A változtatás lehetséges*, de nagyon, nagyon nehéz, úgyhogy sokkal sikeresebbek leszünk, ha céljainkat alázattal közelítjük meg. Ezért mondja Szt. Ágoston: „az alázat az összes erény alapja”. **Minden, amit teszünk, jobban megy egy adag alázattal, szóval ezt érdemes megfontolni.**

Mi az alázat? Kezdjük azzal, hogy mi *nem*. **Az alázat nem egy ok nélküli szégyenérzet, nem alacsony önértékelés, a kockázatvállalás hiánya vagy passzivitás.** Egy alázatos ember nem utasít vissza bókákat, nem utasítja vissza, hogy elfogadjon dicséretet egy munkáért, amit jól végzett el. Aquinói Szt. Tamás egy definícióban, ami egyszerű, de pontos, így fogalmaz: „Az alázat erénye abból áll, hogy korlátaink között tartjuk magunkat”. Szóval, ha alázatosak akarunk lenni, pontosan ismernünk kell magunkat, hogy lássuk a határainkat. Tudjuk, hogy mit tudunk megtenni és mit nem. Egy alázatos ember őszinte.

Szerző: Szerk. (2021-01-17)

3 / 5 oldal | © Katolikus.ma

Sok éve, amikor kezdtem komolyan venni az alázat koncepcióját, elhatároztam, hogy őszintén megvizsgálom magam. Az első dolog, amire rádöbbsentem, az volt, hogy nem tudom megállni, hogy ne legyek arrogáns, nem tudok rajta máról holnapra változtatni (nos, már az is gőg volt, hogy azt gondoltam, képes vagyok rá). Volt pár ember az életemben, aki nagy alázatot mutatott és inspirált engem. Olyan akartam lenni, mint ők, de tudtam, hogy sehol sem vagyok hozzájuk képest. Világos lett, hogy jobb szokásokat kell kialakítanom és kis lépésekkel kell elkezdenem a haladást a nagyobb cél felé.

Az alázatnak vannak szokásai, amelyeket mindnyájan képesek vagyunk kifejleszteni, még akkor is, ha nem érezzük magunkat alázatosnak, ezek fognak minket alakítani, hogy még alázatosabban viselkedjünk, és végül a kifelé irányuló változás belülről is átfőmál. Találtam néhány jó listát az interneten - gyakorold a nagylelkű mentalitást, ami bizalmat szavaz, mondj gyakran köszönetet, inkább a másokról beszélj, mint magadról, kérj visszajelzést, tegyél fel kérdéseket, hallgass másokra, fogadd el a visszaesést, és, ahogy már tárgyaltuk ebben a cikkben: fejlessz egy kis készséget a rácsodálkozásra!

Az alázat gyakorlása egy csomó haszonnal jár! Megnyugtatja a lelket, fejleszti a vezetőkészséget, segít az önkontrollban, növeli a munkateljesítményt és hozzájárul az egészségesebb, jobb emberi kapcsolatokhoz. Amit én megtanultam

Szerző: Szerk. (2021-01-17)

4 / 5 oldal | © Katolikus.ma

az alázat felé vezető úton, az meglehetősen egyszerű: az emberek jobban kedvelnek (és nem akarok öntelt lenni, de ez tényleg igaz!). Észrevettem, hogy értékes tanácsokat kapok, ha hajlandó vagyok figyelni másokra, még ha olyan területen is, amiről úgy tudom, hogy az én szakterületem. Az alázat gyakorlása őszintébbé tett engem, jobban értékelem a többieket, és magabiztosabb vagyok.

Sose érünk célt teljesen, soha nincs egy pillanat, amikor hátradőlhetünk és kijelenthetjük, hogy végre mindenki másnál alázatosabbak vagyunk, **de a tény, hogy úton vagyunk efelé, jó hír!** Azt jelenti, hogy mindig van valami új, alig egy karnyújtásnyira tőlünk. Talán az a fogadalom, hogy alázatosabbá váljunk, olyan vállalás, amit mindnyájan tehetnénk minden évben. Ha dolgozunk rajta, ki tudja, mi mindent fogunk még elérni?

Írta: **Michael Rennie atya**, Missouri, USA via Aleteia

Fordította: **Erdős Attila atya**

Szerző: Szerk. (2021-01-17)

5 / 5 oldal | © Katolikus.ma