
R. Szabó István:

Egzisztenciális kérdések és dilemmák a Heidelbergi Káté első kérdés-felelete mentén

Abstract: Existential questions and dilemmas along the first question-response of the Heidelberg Catechism

To the Reformed believer the Heidelberg Catechism eloquently and boldly summarizes the basics and the essence of our faith. The very first question and answer deeply contrasts the present day mindset. It talks about comfort and the necessity to have it, though today's mankind does not want to hear about these negative forces and about sin. Actually, comfort is strongly related to the existential foundational problems we need to face. This Q&A addresses the where do I belong issue, too. This generation, though, does like to be self-centered. On the other hand we benefit of our Lord's sacrificial ransom, but, although we like to talk about value and money, but it is pretty challenging to address the issue of needing to be saved. The Heidelberg Catechism forces us back to the sin and salvation dichotomy on one hand, and the sphere of grace on the other hand, in which our life gets its meaning. This helps us to only live for Him.

Keywords: existential psychology, comfort, belonging to, grace, dedicated life

Absztrakt: Egzisztenciális kérdések és dilemmák a Heidelbergi Káté első kérdés-felelete mentén

A református ember számára a Heidelbergi Káté nagyszerűen összefoglalja és megalapozza hitét. A Káté első kérdése és a ráadott felelet kontrasztban áll a mai közgondolkodással. Ugyanis beszél vigasztalásról és annak szükségességéről, miközben a ma embere, sőt a mai kereszténység egyre kevesebbet akar hallani a lehúzó erőkről, a bűnről. Hiszen a vigasztalás épp az egzisztenciális alapproblémáinkkal van összefüggésben. Ugyanakkor kitér a hovatartozásra: kié vagyok? A ma embere viszont önmagáé szeret lenni és nem elköteleződni. Egy elanyagiasodott világban szeretünk értékről, pénzről beszélni, de hogy lehet ma érteni az érettem való

megfizetést? Az Úr viszont mindenért megfizetett, megszabadított, megőriz. A Káté visszakényszerít a bűn-bűnhődés valamint a kegyelem szférájába, amelyben értelmet nyer az élet, tekintettel, hogy vízvázalasztó jellege van és rávezet arra, hogy ezután „neki éljek”.

Kulcsszavak: egzisztenciális pszichológia, vigasztalás, hovatartozás, kegyelem, odaszánt élet

Heidelbergi Káté, 1. kérdés-felelet: Mi életedben és halálodban egyetlen vigasztalásod?¹

Az, hogy testestől-lelkestől – akár élek, akár halok – nem az önmagamé, hanem az én hűséges Uramnak és Megváltómnak, Jézus Krisztusnak a tulajdona vagyok.

Ő drága vérével minden bűnömért maradéktalanul megfizetett, és az ördög hatalmából megszabadított. Úgy megőriz, hogy mennyei Atyám akarata nélkül egy hajszál se hullhat le fejemről, sőt mindennek üdvösségemre kell szolgálnia. Ezért Szentlelkével bizonyosságot ad örök életemről, és szív szerint hajlandóvá és készvé tesz arra, hogy szüntelenül neki éljek.

Bevezető

A református hívő ember élete Isten szeretetébe, kijelentésébe, vezetésébe beágyazott élet. Nagy elődeink összefoglalták hitvallásainkban hitünk alapját és kvintesszenciáját a Szentírás alapján. A történelem folyamán Isten megváltott, hívő népe ki volt és ki van téve kihívásoknak, támadásoknak, hittételeink megkérdőjelezésének. Sok esetben az Egyházon belül történt és történik, hogy egyesek „felfedeznek” valami újat a Szentírásban, kiragadják az összefüggésekből és arra egy egész hitvilágot, hitvallást és gyakorlati hitéletet építenek. A szakadások mögött sokszor az újszerűség keresése, az olthatatlan emberi kíváncsiság, a világi trendeknek való megfelelés és az azokkal való azonosulás, a folyamatosan alakuló és Isten Igéjével vetekedő, szembehelyezkedő szekuláris világra jellemző sajátosságokkal való

¹ Z. Ursinus, C. Olevianus: Heidelbergi Káté, 2013. <https://regi.reformatus.hu/mutat/6216/> (Letöltve: 2024.06.10.)

ötvözés húzódik meg. A reformátori tétel, mely szerint az Egyháznak a folyamatos megújulás útján kell járnia, annak a kényszerűségét és szükségességét is magában hordozza, hogy Isten földi népe nem úszhatja meg az ön maga revíziója nélkül, azaz kénytelen újból és újból megkérdeznie Urát: *„Mit tegyünk, hogy Istennek tetsző dolgokat cselekedjünk?”* (Jn 6,28)

Az utóbbi 70-80 év az individualista világszemlélet, az önközpon-túság előretörésének korszaka. És ez a világi szellemtörténeti folya-mat nem hagyta nyomok és befolyás nélkül az Egyházat sem. Köz-ben az ön magad ura vagy, legalábbis ez a közgondolkodásban eluralkodott szemlélet, hogy értelmezhető a Káté első kérdésére adott válaszban az, hogy a Jézus Krisztusé vagyok? De egyáltalán miért kérdés, hogy van-e vigasztalásom? Miért lennék szomorú, depresszi-ós, elveszett egy olyan világban, amely a történelem folyamán soha nem látott örömeket, szórakozási és kapcsolódási lehetőségeket, törvénybe iktatott heti két szabadnapot, a munka mezején tevéke-nyeknek pihenőszabadságot, majd a nyugdíjkorhatár elérésekor nyugdíjt biztosít? Arról nem is beszélve, hogy erre a kérdésre adott válaszában a Káté felelete kitér a bűn kérdésére, ami manapság a jólé-ti evangélium, az élménykereszténység felől nézve nem is korszerű megközelítése a keresztény tanoknak és életszemléletnek. Ezekre a kérdésekre keresek válaszokat ebben a tanulmányban, valamint a Káté első kérdéséből és feleletéből merítve szeretném megvizsgálni a református hívő ember mai kihívásait, és a felmerülő apologetikai kérdéseket egyaránt. Teszem ezt behozva az egzisztencialista pszi-chológia megközelítését is a fenti tárgykörökben és azt az Ige és a Káté első kérdés-feleletének mérlegére téve.

Maga a kérdés: „Mi életedben és halálodban egyetlen vigasztalásod?”

A Heidelbergi Káté egy egzisztenciális alapkérdéssel indít. Ugyanis, *„elrendeltetett, hogy az emberek egyszer meghaljanak”* (Zsid 9,27), ez a tény pedig rávilágít az élet értelmének keresésében az isteni válasza-dás szükségességére. Ha Ő megteremtette az embert, akkor miért tette, milyen kilátásaink vannak?

A nagy pszichológus, pszichoterapeuta, Irvin Yalom, amikor a négy egzisztenciális alapkérdést taglalja, akkor ezek között az első épp a halál.² „A halál –mondja Yalom- központi szerepet játszik belső élményeinkben; zaklatása semmihez sem fogható, a felszín alatt morajlik, szakadatlanul, sötéten és nyugalmat nem hagyva les ránk a tudatosság peremén.”³ Továbbá: „Élet és halál egymástól elválaszthatatlan fogalmak, egyszerre léteznek és nem egymás után... A halál a szorongás ősforrása, és mint ilyen, a tünetek elsődleges forrása is egyben.”⁴ Ugyanakkor érdemes Yalom egyik végkövetkeztetésére figyelni, amikor a halál kérdésköre általi természetes szorongásunkat vizsgálva, egy egyenlethez, következtetéshez jut, amely mintegy segédeszköz is a terapeuta kezében: „a halálszorongás fordítottan arányos az élettel való elégedettséggel.”⁵

Freud pszichoterápiás beavatkozásainak középpontjában az élet elviselhetőségére való rásegítés volt a mozgatórugó.⁶ Azonban Kierkegaard volt az első, aki különbséget tett félelem és szorongás között, mondván, hogy a kettőt az különbözteti meg egymástól, hogy míg a félelemnek van tárgya, tudom, mitől félek, addig a szorongás csak úgy van, nem tudjuk mi okozza.⁷ Annak érdekében, hogy fel tudjam venni a harcot a szorongással, félelemmé kellene válnia, hogy tudjam megragadni, tudjam mi ellen kell harcolnom.

Visszatérve a Káté első kérdésére, hogy (mégis) mi vigasztalhat engem életemben és halálomban, kiemelkedő jelentősége van számomra annak, hogy mi a vigasztalni (παρακαλέω) görög szó gazdag jelentéstöltetének alapja: „magához hív és maga mellé ültet egy bensőséges, bizalmas beszélgetésre.”⁸ Amikor Jézus Krisztus a Szentlélek, a Vigasztaló eljöveteléről beszél, akkor az önmagával és Isten népén belül az egymással történő közösségre való meghívásról beszél, mint

² Irvin D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 27.

³ I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 28.

⁴ I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 29.

⁵ I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 57.

⁶ I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 57.

⁷ I. D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*, 2004, 39.

⁸ Balázs K.: *Újszövetségi szómutató szótár*, 1998, 454-455.

a Szentlélek egyik fő attribútumáról. Ha Ő betölt, akkor közösségekben leszek az Úrral és közösségekben leszek az övéivel, vezetni fog, szót ad a számba akár szorongattatás idején, Isten szerinti döntésekre segít, a közösséget felértékeli bennem és számomra, szolgálatba állít. Az, hogy közösségekben vagyok Isten Szentlelke által az Úrral és az Ő népével, ez olyan ajándék, amely által betölt életértelemmel és felszabadít a félelem és szorongás súlya alól, hiszen: „Az Úr ugyanis a Lélek: ahol az Úr Lelke, ott a szabadság” (2Kor 3,17). Igen, ez a Lélek általi szabadság tesz nyitottá és képessé arra, hogy az élet legnagyobb kérdésével, az élet-halál kérdéssel, az élet és a halál értelmének és elkerülhetetlenségének kérdésével úgy foglalkozzam, hogy az felszabadító is legyen.

Edith Eva Eger (eredeti nevén Éger Éva Edith), a holokauszt-túlélő magyar zsidó pszichológus mondja: „... a gyógyulás nem a felépülésről, hanem a felfedezésről szól. Felfedezni a reményt a reménytelenségben, rátalálni egy válaszra ott, ahol látszólag semmilyen válasz nincs, ráébredni, hogy nem az számít, ami történik – hanem az, hogy mihez kezdsz vele.”⁹ A Káté első kérdése erre a felfedező kalandra hívja az embert, hogy egzisztenciális alapkérdéseire keresse a felszabadulást, a félelmekkel és szorongással szembeni gyógyírt, a vigasztalást, azaz keresse azt, Aki maga mellé hív, Aki közösségre hívja az embert önmagával és az övéivel. Mert utóvégi az első kátékérdés válasza már nem is a „mi”-re vonatkozik, hanem a „ki”-re, hiszen ha a kérdés akár a „mi”-ről, akár a „ki”-ről is szóljon, a feloldás, a válasz a kapcsolatra vonatkozik, arra, Aki a maga mellé hívó, azaz Jézus Krisztusra.

Mi tehát az egyetlen vigasztalásom? Az, hogy az övé vagyok és élő, folyamatos, életreszóó és a halált is áthidaló beszélgető- és szeretetviszonyban lehetek vele, a Megváltóval. Ő az, aki az egzisztenciámmal együttjáró félelmeimre, szorongásomra, alapkérdéseimre nemcsak választ ad, mi több: ezekre Ő maga a válasz. Így az életem ebben a dialógusban történik, azzal, aki egy pillanatig nem veszít engem szem elől, velem van és bennem munkálkodik.

⁹ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 408-409.

Hovatartozás, avagy kié a tulajdonjog?

Ha egy bizonyos ország polgára vagy, akkor annak a törvényei érvényesek és kötelező érvényűek rád. Annak az országnak a hatóságai, kormánya nyilvántart, rendelkezésedre bocsát jogokat, infrastruktúrát, munkalehetőségeket, stb. és elvárásai, követelményei is vannak feléd. Ezzel együtt nem vagy az illető ország tulajdona, hanem, mondjuk, polgára, adófizetője. Élsz a jogaiddal és lehetőségeiddel és hozzájárulásoddal egy nagyobb rendszernek vagy a része, amelynek a fenntartását is elősegíted befizetéseiddel. Ugyanakkor munkáddal, közösségi és társadalmi szerepvállalásoddal a közjó szolgálatában is végzed/végezheted a rád bízottakat, a bevállaltakat. Igénybe veszed az oktatási, egészségügyi, munkaügyi, közbiztonsági, stb. rendszert, de nem vagy sem tulajdonosa, sem pedig tulajdona. Viszont az, hogy kihez tartozom, ki vagyok, kinek adok számot önmagamról, döntéseimről, kapcsolataimról, munkámról, stb. meghatározza azt is, hogy milyen szívvel, odaadással, értelemmel vagy értelmetlenség érzésével és tudatával élem az életem. Ez a kérdés pedig rendszer fölötti, mégis, a fennálló rendszeren belüli működésemet, lelkiállapotomat, hatékonyságomat, kapcsolati hálóm milyenségét és minőségét fölöttébb meghatározza.

A Káté legelső mondata a tulajdonjog tisztázásával kezdődik: az *Övé* vagyok! Ez pedig önmagában is vigasztaló. Diadalmasan, teljes bizonyossággal vallom, hogy az *Övé* vagyok. Minden egyéb ebből vezethető le, minden, amit gondolok, döntök, teszek, végzek erre épül, *Őrá* mutat. Az, hogy Jézus Krisztus tulajdona vagyok, egyben biztosítja a kontinuitást, benne van az evilági életem minden értéke és értelme és tekintve, hogy *Ő* az *élők Ura*, hidat is képez, azaz pontifex maximus, aki átvisz az örökkévalóságba. Igen, az *övé* vagyok, *Ő* az enyém. Avilai Teréz tette fel a kérdést: „*Ha Isten a tied, akkor mid hiányzik? Ha nincs Istened, akkor egyáltalán van-e valamid?*”¹⁰

Ilyenként a bibliai alapú birtokviszony és az ebből táplálkozó gondolkodás és életfilozófia frontálisan szembemegy a legújabb kor köz-

¹⁰ P. Martinez in P. Martinez, J. Lamb, G. C. Di Gaetano: *The Only Comfort in Life and Death. Faith and Hope in the Pandemic*, 2020, 13.

gondolkodásával, amelynek lájtmotívuma az, hogy te a magad ura vagy, higgy magadban, légy önmagad!

A zsoltáros, amikor felteszi a kérdést, akkor egyfelől elismeri, hogy érdemtelenül vagyunk azok, akik, másfelől rácsodálkozik Isten felemelő szeretetére: „... *micsoda a halandó – mondom –, hogy törődsz vele, és az emberfia, hogy gondod van rá?*” (Zsolt 8,5). Ézsaiás próféta pedig ezt mondja: „*Ne bízzatok az emberben, hiszen csak lehetet van az orrában: mire lehet hát becsülni?*” (Ézs 2,22). A Biblia embere tudja, hogy minden értéke Istentől van, hogy mindennel neki tartozik hálával. Egyébként: minden hiábavalóság, ahogy Salamon erre egy egész könyvet szánt! Ez a bibliai emberkép, ez a megközelítése az emberi létnek alázatra készítet és visszafog attól, hogy túl nagy vagy túl kicsi jelentőséget biztosítsunk magunknak vagy bárki embertársnak. Egyedül Istent illet meg minden dicsőség.

Azonban az utóbbi évtizedekben a lélekkutatás, a pszichológia olyan irányzatai kezdtek gyökeret verni és kiteljesedni, világkörútra indulni és átszőni a fejlett világ népeiségének gondolkodását, amelyek előtérbe helyezték az embert, mondván, hogy amennyiben az ember többet foglalkozik magával, jobban hisz önmagában, nagyobb az önbecsülése, akkor sokkal egészségesebb lesz a nemzet és egy sokkal kiegyensúlyozottabb társadalom fog létrejönni.¹¹ Ez az ideológia nagyszerűen belesimult a korszemlembé, a szexuális forradalomba, az újhumanista filozófiába, az önimádat és nárcizmus kultúrájába. Ilyenként manapság az újonnan megfogant, de utóvéig a bűnbeesésből táplálkozó természetesség talaján mozgunk, amikor magunkat helyezzük középre. Immár nincsenek abszolút igazságok számunkra, hanem „az a jó, ami nekem jó” életszemlélet a nyerő.

Ezzel szemben Káténk visszavezet bennünket a hitéletünk és a Szentírás Istenének eredeti antropológiájához: az ember teremtmény, Isten tulajdona, aki szeretetével és megváltásával tett magáévá Jézus Krisztusban. Élénk hozza azt a tényt, hogy nekünk nem önmagunkat kell megvalósítanunk, hanem Isten dicsőségét kell szolgálnunk, vele járnunk, neki engednünk, Őt követnünk életünk minden területén és

¹¹ G. Harrison: *The Big Ego Trip*, 2013, 17-18.

minden kérdésében. Az alapkérdés ebből következően az, hogy „*mi az Isten akarata, mi az, ami jó, ami neki tetsző és tökéletes?*” (Róma 12,2)

Megfizetett, megszabadított, megőriz

Anno a Ceaușescu-rezsim felárazta a romániai (elsősorban Erdélyben és a Bánátban élő) németeket: 2,000-10,000 német márka / személy, képzettségétől, a társadalomban betöltött státuszától függően. Hogy egy elnyomó országból egy szabad, demokratikus ország polgárává válhasson valaki, a két kormány közötti titkos egyezmény keretében, ki kellett fizetni az árát. Így 1969-1989 között mintegy 250,000 szász és sváb hagyhatta el Romániát, hogy áttelepedhessen Nyugat-Németországba. Manapság már sokkal jobban és nyíltabban működik az ember- („rabszolga-”?) piac, hiszen minden élsportolónak (nem is kis) pénzben kifejezhető értéke, ára van.

De hogy is jön ez az üzletre vonatkozó fogalom, ez a téma, a Káté-kérdéshez? Mi határozza meg az áramat és kik között köttetik az egyezmény? Honnan hová kellene nekem jutni? Ki a gazdám és kié leszek a tranzakció eredményeképpen?

Mi is az, amit tisztán kell látnom? Mi az, ami megkötöz, ami elveszi a szabadságom, ami megfoszt a szárnyalás és az egészséges életszemlélet, a gazdagító kapcsolatok, az értelmes, felemelő, hasznos döntések lehetőségétől? Nem elég-e, ha valami jót, nemest, a közgondolkodás által is fontosnak és jónak tartott célok érdekében teszek bármit is? Nagy elődünk, Ágoston önvallomása kijózanító lehet: „*Akaratom az ördög hatalmában volt. Gúzszt csavart belőle kezemre-lábamra. Akaratom ugyanis gonosz irányt vett; így szabadult el bennem a szenvedély; azután engedtem a szenvedélynek, s az szokássá erősödött, s mivel nem próbáltam ellenállni a szokásnak, igámmá vált. Így kapcsolódtak egymásba a láncszemek, amelyekkel –valóságos bilincsláncnak nevezhetem őket-, kegyetlen rabság tartott fogva engemet.*”¹² Ágoston bőrén tapasztalta és élte meg, hogy mennyire jelen van a világban és mennyire lehúzza az embert a sötétség, akaratgyen-

¹² *Szent Ágoston vallomásai*, Szent István társulat, 1995, 197.

geséget okoz, lenyom és képtelenné tesz az Istennek tetsző és másokat is építő életre. Persze, Ágoston életében voltak látványos bűnök, amelyeket fel kellett ismernie magában.

Azonban az Ige arról beszél, hogy „... *mindenki vétkezett, és nélküli Isten dicsőségét ...*” (Róma 3,23). Amíg valaki nem találkozik az élő Istennel és nem az Ő igéje és szeretete tükrében szemléli magát, addig viszont nem látja, hogy látványos bűnök nélkül is Isten nélkül él és a szabadság, amire hivatkozik nem más, mint a rablánc egy másik vetülete. Erre Yalom is felhívja a figyelmünket, amikor a halálfélelem mellett a szabadságban, az elszigeteltségben és az értelemnélküliségben egzisztenciális alapproblémáink másik három vetületét határozza meg.

A szabadság általában és alapvetően pozitív fogalom a mai kultúrában, azonban az egzisztenciális pszichológia a szabadságot a felelősséggel együtt értelmezi. Egyfelől az ember úgy lép be ebbe a világba, hogy az nem egy jól strukturált, jól felépített univerzum, hanem meg kell találnod benne a helyed, ki kell építened a kapcsolataid, meg kell tanulnod mozogni benne és értelmet kell találnod a magad számára. A szabadság bizonyos fokát élvezheted, van mozgástered, de a felelősséged terhe alatt kell utat vágni magadnak az élet dzsungelében. Tekintve, hogy mindnyájan híjával vagyunk Isten dicsőségének, hogy első ősünk bűnének terhe és hatása mindannyiunkra hat, ezért szabadságunk legalább két nehézséget is jelent: a felelősség egyfelől, a szabad választás és cselekvés másfelől. Ilyenként a szabadság együtt jár a szorongással. A felelősség alatt, akárcsak Sartre, Yalom azt érti, hogy a felelősség alkotást jelent: megalkotni életutunkat, sorsunkat formálni, körülményeinket, érzéseinket, fájdalmainkat. Aki felelősen nem vállalja be magát ilyenként, aki mást, másokat tesz felelőssé önmagáért, azt nem lehet meggyógyítani. Sartre szerint nem csak azért vagyunk felelősek és nem csak azért vagyunk szabadságra ítélve, hogy jelentést adjunk a világnak, életünknek, hanem azért is, amit elmulasztunk megtenni, bár megtehetnénk vagy amit tudomásul sem veszünk, illetve tudatosan nem érdekel valami. A tájékozatlanság és tudatlanság is a szabad, felelős választás tárgykörébe tartozik.

Az elszigeteltség pedig nem az elmagányosodás fogalmköréhez tartozik, hanem a feszültség egyfelől a valahova tartozás és az emberi kapcsolatok iránti vágyunk, másfelől pedig a teljes elszigeteltségünk tudata között feszül. Az értelemnélküliség terhe pedig a célkeresés elodázhatatlan kényszerét rója az emberre, mert nincs olyan értelme, célja az életnek, amely adva van. Meg kell keresni azt.

Sok fontos felismerése van a pszichológiának és Yalom egzisztenciafilozófiája ilyenként letett az asztalra felismeréseket és a gyógyító, segítő szolgálatban is felruházta a terapeutát komoly fogódzókkal. Azonban nem vonatkoztathatunk el tételei premisszáitól, illetve ateista életlátásától. Ámbár, különösképpen, amint élete vége felé tart és szeretett feleségét is el kellett engednie, megrendül és elkezd megérteni a vallás lényegét. A román közszolgálati televízió (TVR) adott interjújában arról is beszél, hogy elkezdte megérteni a vallások által közvetített halál utáni kontinuitás fontosságát.¹³ Miközben vallotta és írt is róla, hogy a szorongás egyenes arányú a meg nem élt élet érzésének mértékével, és megállapítja magáról, hogy korábban soha meg nem álmodott termékeny, megelégedett életet élt, ugyanakkor a halál közelsége – egyfelől a rákbetegségben elköltözött feleségéé, másfelől a saját halálának a feltételezhető közelsége és annak érzése – átértékel benne néhány korábbi alaptételt. Az említett interjú keretében arra is kitér újságírói kérdésre, hogy egy egykori páciense az ő szemére vetette, hogy nem tud rajta segíteni, mert neki jó élete van, nem halt meg senkije, így nem tud kellőképpen közel férközni a páciens lelkiállapotához és nem tudja megérteni a gyászfolyamatot sem. Yalom most így évekkel, évtizedekkel később megállapítja: most kezdem érteni, hogy volt igaza a hölgynek és minden bizonnyal, most így a saját gyászfolyamatomban lévén jobb munkát tudnék végezni az ő életében.

Miközben Yalom egész életművét élete vége felé az elmúlás és az őt is megkísértő szorongás górcsőén szemléli, elkezd valamit sejteni, valamit érteni a vallás fontosságáról, amivel egész életében nem tu-

¹³ Szerk. Cătălin Ștefănescu: *Garantat 100% cu Irvin Yalom (@TVR1)*, 2021. máj. 9. (megnézve 2024. 06. 14.), https://www.youtube.com/watch?v=av_X7llxK-U

dott mit kezdeni. Azonban a Káté első kérdésére adott válaszban egy nagyobb perspektívába helyeződik az emberi élet. Ha az ember ilyen mélységes krízisben találja magát és így él, nagy kihívás számára az egzisztenciális kérdésekre való helyes válaszok megtalálása.

Dr. Pablo Martinez spanyol pszichiáter, akinek előadásait 2018-ban a European Leadership Forumon hallgathattam, azt mondja, hogy pénzügyi krízisek idején, amikor összeomlik a tőzsde, akkor az emberek főleg aranyba fektetnek. Ennek mentén, a COVID19 világjárvány kapcsán írt tanulmányában felteszi a kérdést, hogy mi az az arany a mi számunkra, amelyre válthatunk, illetve mi az, amibe fektethetjük bizalmunkat, reményünket krízis idején?¹⁴

Andrew Delbanco reménységről szóló könyvének legelején kiemeli, hogy miképpen 'fejlődött' az amerikai néplelek. Ugyanis, a tizenharmadik században, ami az amerikai népet egyesítette és reménységük alapja volt, az maga az Istenbe vetett hit. A tizenkilencedik században már a nemzeti együvé tartozáson volt a fókusz, hogy aztán a huszadik századra már az egyéni legyen a hangsúly.¹⁵ Ilyenként az amerikai kultúra úgy alakult az évszázadok folyamán, hogy az utóbbi évtizedekben elvesztette a koherenciáját, behódolt az önközpontúságnak, sőt, világviszonylatban zászlóvivőjévé vált ennek a hagyományos és bibliai értékeket romboló ideológiának. Különös módon, az az USA, amely a világ demokráciáinak mintegy példaképe, a szabadságjogok terén pedig szintén élvonalbeli állam a világtérképen, az évszázadok elteltével egyre inkább nem tudja mit kezdjen a szabadsággal, illetve elkezd feladni azokat a bibliai értékeket, amelyek mentén megalapozták ezt a világbirodalmat. Eger is megállapítja: „a szabadság ironiája az, hogy a szabadságban nehezebb reményt és célt találni.”¹⁶ Komoly paradoxon ez, nem? Vágyunk a szabadságra, de a szabadság magával hozza/hozhatja a céltévesztettséget, a függőségek kialakulását, az elszigeteltségünk felismerését, illetve nő a szorongásunk. Akár evangéliumi értelemben is megszívlelendő, amit

¹⁴ P. Martinez in P. Martinez, J. Lamb, G. C. Di Gaetano: *The Only Comfort in Life and Death. Faith and Hope in the Pandemic*, 2020, 12.

¹⁵ A. Delbanco: *The Real American Dream. A Meditation on Hope*, 1999, 1-2.

¹⁶ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 142.

Eger erről a kérdésről ír: „a haláltáborokból kiszabadultunk ugyan, de szabaddá is kell válnunk – szabaddá arra, hogy újat alkossunk, hogy kiépítsük az új életünket, hogy döntéseket hozzassunk. És amíg meg nem találjuk ezt a szabadságunkat, addig csak ugyanabban a végtelen sötétségben keringünk körbe-körbe.”¹⁷ Kiszabadulni a fogságból vagy áttételesen a bűn rabságából, egy szolid kezdet. Azonban követnie kell az életre való felszabadulásnak, a jó döntések meghozatalára való képesség elnyerésének, a céltudatos és elhívott élet megéléséig. Enélkül „állandósult átmenetiségben élünk”¹⁸, amelyben megajándékoztattunk a megváltás bizonyosságával, de nem jutottunk el a felszabadult és szolgáló örömig.

Péter apostol is él az arany értékével való összehasonlítással: „a ti megpróbált hitetek, amely sokkal értékesebb a veszendő, de tűzben kipróbált aranynál...” (1Pt 1,7), meghatározva az aranynál is értékesebbet a hívő ember számára, ami nem más, mint a megpróbált hit. Igen, a hit-faktor! Kénytelen az ember önmagán kívül megelélnie élete értelmét, annál, Aki teremtette és megváltotta. Ugyanis, valóban van igazság abban, hogy ki kell találnunk, meg kell alkotnunk önmagunkat és jelentéssel kell felruháznunk a körülöttünk lévő világot, de mi van akkor, ha ott van a mindenekfölött álló és világunkban jelenlévő Isten, aki mindent előre elkészített, a teremtés előtt minket elképzelt, ismert és céllal ruházta fel életünket, felruházott képességekkel és talentumokkal, belehelyezett egy általa kijelölt emberi közegbe és helyre? Mi több: még a cselekedeteket is elkészítette számunkra, hogy azok szerint járjunk (Ef 2,20). Az evangélium szava és szelleme mentén nem önmagunk megalkotására és életutunk kitaposására vagyunk teremtve és hivatva, hanem a kapcsolatra és az ebből az isteni kapcsolatból fakadó, előre megrajzolt életút elfogadására és megfutására.

A Jelenések sarkánya (Jel 12) nem csak Jézust kívánta elragadni, nem csak az Egyházat jelképező asszonyt, hanem a követőit is, a mindenkori hívőket igyekszik megsemmisíteni, minden egyes emberért

¹⁷ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 126.

¹⁸ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 141.

megtesz mindent, hogy gyökértelenné és istentelenné váljon. A ma embere már fokozottan éli meg a magárahagyatottságot, hiszen a technológia fejlődése is ebbe az irányba segíti: a képernyők, a világháló, az otthonról dolgozás, az egyházi-közösségi élet hanyatlása, a házasságok és a családi élet krízise, hogy csak néhányat említsek. Joggal és fokozottan áll fenn a Yalom által megfogalmazott négy egzisztenciális alaptétel, amely szorongással, félelemmel, kilátástalansággal jár együtt. Egy másik nagy gondolkodó, Unamuno, mondja: „*a kétségbeesés az a talaj, amelyen az igazi remény születik és mindig is született.*”¹⁹ Szükséges tehát a kétségbeesés, a magára hagyatottság felismerése, az elveszettség közel engedése annak érdekében, hogy keressem a kiutat, az életem számára a pilléreket, amelyekre építhetek. Edith Eva Eger mondja: „*Még az életünk legborúsabb pillanataiban is adódnak lehetőségeink arra, hogy átéljük a reményt, a derűlátást, a boldogságot.*”²⁰ Ehhez azonban fel kell ismernünk korunk leggyakoribb látéletét –ahogy azt Eger megfogalmazza: az éhséget.²¹ Amikor pedig kibontja, akkor megértjük mire gondol, hiszen ki ne szeretné, ha elfogadják, ha elismerik, ha befogadják, ha bátorítják, megerősítik, ha gyöngéden és szeretettel bánnak vele?

Az egyik vád, ami az élménykeresztény mozgalmak felől éri a református hívőket az a bűnről való beszéd problematikája, azaz inkább beszéljünk Isten jóságáról, a szeretetről, elfogadásról, toleranciáról ... legyünk „politikailag korrektek”. Az ilyen kereszténységet képviselők nem mérik fel, hogy nem akarnak tudomást venni alapvető egzisztenciális kérdéseik gyökeréről, arról, hogy meghatározza gondolkodásunkat, döntéseinket az a mindent átszövő valóság, mely szerint Istentől elszakadt állapotban születünk és élünk. Ezt pedig nem lehet áthidalni pozitív gondolkodással, modern, sokszor 8-10 perces keresztény szövegű, de mantrára emlékeztető, sokszor ismételt és már-már a transzba esést szimuláló zenével. Ezért is válnak sokszor depresszióssá karizmatikus mozgalmisták, mert nincs ahogy

¹⁹ P. Martinez in P. Martinez, J. Lamb, G. C. Di Gaetano: *The Only Comfort in Life and Death. Faith and Hope in the Pandemic*, 2020, 12.

²⁰ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 25.

²¹ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 26.

áthidalni a közösségi alkalmak által nyújtott magas dopaminszintet biztosító állapotokat és a szürke hétköznapiakban tapasztalt laposságot. Ahol nincs mélyreható tanítás az életünket érintő egzisztenciális kérdéseink mögött meghúzódó okokról, ahol egy felszínes teológia a meghatározója az igehirdetéseknek és ahol a modern zene és a közösségi éneklés élménydús lehetőségei felülkerekednek a tiszta evangélium hirdetésének fontosságán, ott az ember tudatosan vállalja az áldozatszerepet. Azaz, úgy dönt, hogy nem ás mélyre, nem kívánja felszínre hozni szíve és gondolkodása legmélyebb bugyraiból a félelmet, a szorongást, a bűnt, hanem a valahova tartozás fejében lemond ezeknek a mélységeknek a feltárásáról. Azonban csak akkor ébred rá, hogy nincs igazán támasza, hogy hitének nincsenek támpillérei, hogy az ő istene nem tud neki békességet adni, amikor valamiféle kudarcélményben, traumában van része. Akkor, ezekben a mozgalmakban sokszor azzal elintézik, hogy nincs elég hited, ezért vannak gondjaid. Amikor szembesülnie kell azzal, hogy nem üti a gyülekezete mércéjét, de nincs is igazán élő Istene és élő hite, ilyenkor szokott sokaknak az élete összezsugorlani.

Ezzel szemben, a Káté írói már a legelső kérdésben tisztázzák az alapállást: teljességgel elveszettek vagyunk, a bűn fogságában élünk, szükségünk van egy megmentőre. Az Úr Jézus Krisztus viszont épp ezért jött, hogy azt, amire mi képtelenek vagyunk, elvégezze értünk és helyettünk: megfizetett, megszabadított és megőriz. Más szóval: Ő lett az áldozat, ezért nem kell nekem azzá válnom. Ő felszabadít és kiszabadít az áldozattudatból²² és annak terhe alól is, amit az ember saját döntése mentén választ. Igen, mivel az áldozattudat egy önkéntes választás eredménye, amikor valaki mást vádol a maga traumáiért, kudarcaiért, sikertelen életéért és beleragad ebbe a gondolkodásmódba. Arra van szükségünk, hogy meg tudjunk szökni saját börtönünkől, „*saját elménk koncentrációs táborából*”, ahogy azt Eger mondja.²³ Fontos realizálnia minden embernek, hogy mi az életünk realitása, mi a valóság, mi az a koncentrációs tábor, az a haláltá-

²² E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 26.

²³ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 29.

bor, amelyben élünk. Másfelől tudnunk kell, hogy mi az, ami optimizmusra ad okot, mi a kiút lehetősége és módja.

Egy hadifoglyok között készített tanulmány²⁴ szerint a legkevésbé bírják a pesszimisták, aztán őket követik az optimisták. Különös, de igaz: akiknek az optimizmus alaptalan, akik valami mérföldkőhöz kötötték a derűjüket (mint pl. karácsonykor szabadon engednek), de az nem következett be, utána rohamosan romlani kezdett lelkiállapotuk, egészségük, feladták és belehaltak. A legreziliensebbek azonban a realista optimisták, azok, akik világosan látják a valóságot, de fenn tudják tartani magukban a reményt.

Miközben Eger úgy gondolja az elménk munkatáborából való menekülést, hogy megvan a lehetőségünk és képességünk arra, hogy jól döntsünk, az Ige nem hagy semmi kétséget afelől, hogy akaratumk és döntéskéességünk is a bűn fogságában van. Nem tudunk magunktól semmit sem tenni, olyanok vagyunk mint az auschwitz koncentrációs táborban vegetálók, akik már élő halottak voltak, testileg teljesen elerőtlenedtek és leépültek, szellemileg pedig, ha még lett volna is némi erejük, már csak a halált voltak képesek várni. Vagy, mint a Jelenések könyvében is olvassuk: „*az a neved, hogy élsz, pedig halott vagy*” (Jel 3,1). Ezért mi lehet felszabadítóbb, mint annak a tudata, hogy van valaki, Aki döntött mellettünk, Aki mindent megtett a mi kiszabadításunkért, Aki megismertette magát velünk és, Aki elvégzi bennünk és számunkra a megszabadítás, kiszabadítás munkáját? A Káté ebben is megadja az alaphangot a katechumén számára: esélytelenek voltunk a bűn miatt, de Isten látta, tudta és cselekedett. Az Úr Jézus Krisztus eljött értünk, megbocsátott és szabaddá tett. Ez a szabadság pedig nem az a Yalom-i vagy Sartre-i szabadság, amely a teher, a felelősség súlya alatt roskadozik, hanem szabadság az önmagamról való lemondásra, hogy igazi önmagamra találhassak, szabadság a kegyelem elfogadására, szabadság azokban járni, amelyeket az Úr előre elkészített számunkra.

A Káté első kérdésére adott válaszban ott van az, hogy „*úgy megőriz, hogy mennyei Atyám akarata nélkül egy hajszál se hullhat le fe-*

²⁴ P. Ch. Donders: *Reziliencia*, 2020, 44.

jemről.” Isten Jézus Krisztus által történt szabadítása magában foglalja azok megvigyázásának, megőrzésének is az ajándékát, akik ebben a szabadításban részesültek. Istennek megvannak a maga eszközei és megoldásai arra, hogy megvédje az övéit. Erre vonatkozóan az egyik legmeredekebb megállapítást Egernél találtam: *„Mengele zenét rendel, és megparancsolja, hogy táncoljak... Mengele életben hagyott engem... Egyikünket sem ölt meg aznap este vagy bármelyik azután következő estén. Kenyeret adott nekünk.”*²⁵ Eger felismeri szülei meggyilkolójában az ő megmentőjét. Bizonyos fokú hálával is adózik feléje. Persze, az Eger Mengele iránt tanúsított érzelmei és érzelmei nem egyszerűsíthetők le ennyire, nem ennyire fehér-feketék, amint az kiderül életművéből is. Azonban úgy tekinteni a halálgyáros Mengelére, mint, aki „kenyeret adott nekünk”, ez meghalad minden emberi elképzelést. Felismerni, hogy a túlélésben egy Mengele kaliberű orvos-tiszt-szörny eszköz Isten kezében, hogy nem árthat mindenkinek, akinek netalán akarna, hogy nem élheti ki a zsidók iránti gyűlöletét minden korlát nélkül: ez maga a kegyelem. És áttételesen: Isten megőrzi az övéit a földi életünk folyamán akár úgy, hogy kegyelem élni, gyógyulni, alkotni, szeretni vagy úgy, hogy az átlagosnál több a kihívás, a fájdalom, a nehézség... de jelen van, benne van az Úr, aki gondoskodik és végig vezet *„a halál árnyékának völgyén”* (Zsolt 23) is.

Ami történik körülöttem és velem: üdvösségemet szolgálja

A világot, a körülményeket és az életem történéseit saját önértékelésem és önelfogadásom szemüvegén keresztül látom, szemlélem. Mindaddig míg akár a múltban élek, akár a traumáim, negatív tapasztalataim határozzák meg a mindennapjaim, addig fenntartom a jogot arra, hogy áldozat szerepben éljek. Ez pedig beszűkíti életteremet és megvonja tőlem azt a lehetőséget, hogy felszabadultan és mások javára alakítsam életem. Eger Carl Rogers-re örömmel emlékszik vissza, mint akitől megtanulta az önmaga elfogadását.²⁶ Rogers nagy-szerűen tudott hatni pácienseire, hogy azok teljesen elfogadhatassák

²⁵ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 107.

²⁶ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 262.

önmagukat. Eger azonban azt is elmondja, hogy az önmaga elfogadása bizonyult holokauszt-túlélő mivoltában és a traumák feldolgozására irányuló folyamatok legnehezebb részének. Eger, akárcsak Frankl, aki szintén megjárta a haláltáborokat és azon kevesek közé tartozott, akik túléltek, eljutott –még, ha egy rendkívül nehéz és időigényes folyamat is volt- a megélt traumák feldolgozására és az azokból való kigyógyulásra. De ami igazán éltette ezeket a kiváló embereket és szaktekintélyeket, az az a vágyuk, hogy másoknak is segíthessenek a gyógyulásban. Felismerték, hogy saját múltjukat ugródeszkának is lehet használni²⁷, és ez szükséges is számukra, hogy megélhessék a maguk jelenbeli életét. A gyászmunkának teljesnek kell lennie, mélyrehrtnak, amelyben el kell temetni és megsiratni nemcsak azt, ami történt, hanem azt is, ami nem történhetett meg.²⁸

A Káté első kérdésére adott felelet kiváló perspektívát kínál nekünk az Ige alapján: egyfelől megszabadított az ördög (minden) hatalmától, másfelől pedig bizonyosságot kínál afelől, hogy semmi nem történik „random”/véletlenül és semmi olyan nem kezdheti ki az életemet, amiről Isten nem tudna, vagy nem akarná azt. A mai elpszichologizált világunkkal és a közgondolkodással szemben, a Káté életünk forrására mutat rá: Ő az, aki megszabadított, nem nekem kell valamilyen úton-módon megtalálni a szabadulást, hanem adva van, Jézus Krisztus elvégezte számomra. Ettől kezdve átkerült az életem az ördög térfeléről a Megváltó térfelére, az ördög hatalmi szférájából a Megváltó szeretet-hatalmába, ami azt is jelenti, hogy a szétdobáló, az ördög, aki kezdettől fogva lopni, ölni és pusztítani jött (Jn 10,10), csak engedéllyel kísérthet és csak annyira, csak abban és csak úgy, amit és ahogy és amennyit megenged neki az Úr. Az Úr üdvtervébe és döntéseibe ez is belefér, mégpedig egyetlen céllal: hogy még edzettebbek, még felkészültebbek lehessünk a szolgálatra, az istendicsőítésre, „arra a napra”. Szükséges elsiratnunk Isten nélküli múltunkat és megünnepelnünk megváltatásunkat.

²⁷ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 267.

²⁸ E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 290-291.

A Káté egyes szám, első személyben való válaszával összhangban van az is, amire Frankl következtetett: „*az ember jelentéskeresése az elsődleges motivációs erő az életben (...) Ez a bizonyos jelentés egyedi és konkrét: csak az adott személy teljesítheti be, és csakis akkor telik meg tartalommal, amikor kielégíti az adott személyben meglévő, saját jelentésre irányuló akaratot.*”²⁹ Ilyen egyedi és konkrét, személyes és jelentőségteljes az a megváltás és szabaddá tétel, amit az Úr Jézus Krisztus elvégzett. Az, aki övele meghalt a kereszten, aki letette és átadta bűneit neki, az vele együtt fel is támadt új életre. Ez az új élet pedig arról az önként, saját akaratból letett életről szól, amely mögött meghúzódik az evangéliumban és a megváltóban felfedezett, elfogadott és magamévá tett új perspektíva. A jelentéskeresés nyugvópont-ra jutott, az akarat pedig harmonikusan belesimul abba, amit Ő akar. Ebben a védettségben, bizonyosságban, örömben élek és ehhez fogható sehol és senkinél nem található. Isten emberkeresése és az ember jelentéskeresése, értelmesség iránti vágya találkozásba, véget nem érő szeretetteljes kapcsolatba torkollott. Ő szavatolja, hogy ezután csak az történik az életemben, aminek Tőle való értelme van.

Ugyanakkor Isten bekapcsol egy nagyobb körbe, az Ő üdvtervének tevékeny részesévé, az Ő akaratának teljesítőjévé tesz. Ugyanis az a nagy terve és munkája az Úrnak, hogy senki ne vesszen el, hanem hogy megtérjen és üdvözüljön (2Pt 3,9). Ennek érdekében, a nekem szánt feladatkörön belül, az egyéni akaratomat örömmel és önként adom át neki, hogy Ő akarhassa bennem és rajtam keresztül elvégezni a rám bízottakat. Abban a bizonyosságban, hogy még egy hajszál sem eshetik le a fejemről, ennél a pusztá megállapításnál sokkal több is van: lelki, fizikai, szellemi létem teljesen az Ő kezében van és az Ő akarata érvényesül az én életemben.

Maga a Vigasztaló, a Szentlélek pedig bizonyosságot ad arról, hogy örök életem van. Milyen fontos ez a mennyei kitekintése a hívó, megváltott életnek. Az is a munkája a Szentléleknek, hogy

²⁹ Viktor Frankl, in E. E. Eger: *A döntés*, 2021, 376.

vigasztalása részeként, elvegye belőlem a kételyt. Az Efézusi levél introjaként Pál ezt írja: „... megáldott minket mennyei világának minden lelki áldásával Krisztusban” (Ef 1,3). Ezekről az áldásokról maga a Lélek győz meg. Teszi ezt úgy, hogy inkognitóban marad és sose önmagára, hanem az Úr Jézus Krisztusra irányítja a figyelmünket, övele tölti be szívünket. Továbbá: gondoskodik, felruház, (rá)vezet, hogy Istennek tetsző életet éljek. A karizmatikus mozgalomnak egyik nagy elcsúszása és tévelygése épp a Szentlélek bibliátlan kiszakítása a Szentháromságon belül betöltött szerepéből.

A Westminsteri Nagykáté legelső kérdése az ember végső és legfőbb céljára kérdez rá, ezzel indít. A válasz pedig: *“Az ember végső és legfőbb célja, hogy dicsőítse Istent és teljesen benne gyönyörködjön örökké.”*³⁰ Míg a Heidelbergi Káté a hovatartozásunk és a fölöttünk gyakorolt tulajdonjog kérdését rögzíti elsősorban, addig a Westminsteri Káté a cél tisztázásával indít. Mindkét megközelítés biblikus és rendben van. A Heidelbergi Káté viszont már a legelső kérdés-feleletben a hívő ember életének gazdagságára, bizonyosságaira, Krisztus megváltó tetteire és az ebből építkező ezutáni életünk milyenségére irányítja figyelmünket. A keresztyén ember öröme mintegy bele van szöve, még ha nincs is explicite kiemelve. A Westminsteri Káté első kérdés-felelete viszont abban kimagasló, hogy az emberi élet célját az Isten dicsőítésében, a Benne való gyönyörködésben határozza meg.

A Kossuth-díjas erdélyi író, dramaturg, költő, Visky András figyel fel ennek a Káté-kérdésnek a magyarázatánál, hogy *„a kérdés és a felelet az eddig és az ezután éles határhelyzetében nyeri el értelmét.”*³¹

A nyilvános tanúságtétel pedig *„az elfogadás öröme és a befogadás feladata Krisztus gyülekezete számára, ennyiben tehát az ezután közös elköteleződés, közös konfirmáció minden jelenlévő számára.”*³²

³⁰ Westminsteri Kis- és Nagykáté, 2004, 40.

³¹ Visky A. in Adorján K., Henk van den Belt, Lorri Bentch, et co.: *Mind testestől, mind lelkestől.* 2005, 7.

³² Visky A. in Adorján K., Henk van den Belt, Lorri Bentch, et co.: *Mind testestől, mind lelkestől.* 2005, 8.

Úgy amint minden egyes házasságkötés-megáldáson Isten hívő népének házasságban élő tagjai újra és újra elmond(hat)ják magukban az éppen házasságot kötő fiatalokkal a házassági esküt, mintegy megerősítve és megújítva a kettejük szövetségét, így a konfirmáció alkalmával, és/vagy az egyetemes Magyar Református Egyház liturgiájának részeként, minden jelenlévő újból és újból feleleveníti a maga számára ezt az egyetlen vigasztalásról szóló bizonyágtételt. Egyszerre többdimenziós valóságba lépünk: egyéni, egyedi, személyes, ugyanakkor közösségi, sőt, mennyei is. Hiszen minden bizonyágtételünk, Kálvin bűnbánó imájának szavait parafrázálva, a mennyei trónus elé vitt áldozatunk.

Az egyetlen vigasztalásom, tehát, magában a Vigasztalóban van, aki szívemet, figyelmemet, elmémet Jézusra szegezteti. Ő az, aki akaratomat, céljaimat, tetteimet formálja, életem minden vetületéről gondoskodik.

Felhasznált irodalom:

Adorján K., Henk van den Belt, Lorri Bentch, et co.: *Mind testestől, mind lelkestől*. Kolozsvár: Koinónia, 2005. ISBN 973-7605-30-6

Andrew Delbanco: *The Real American Dream. A Meditation on Hope*. Harvard University Press, 1999. ISBN 978-0674003835

Balázs Károly: *Újszövetségi szómutató szótár*. Budapest: Logos Kiadó, 1998. ISBN 963 8159 11 1

Biblia. Budapest: Kálvin Kiadó, 1996

Edith Eva Eger: *A döntés*. Open Books, 2021. ISBN 978-963-572-219-8.

Glynn Harrison: *The Big Ego Trip*. InterVarsity Press, 2013. ISBN 978-1-84474-620-0

Irvin D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*. Animula Kiadó, 2004. ISBN 9639410292

Pablo Martinez, Jonathan Lamb, Giacomo Carlo Di Gaetano: *The Only Comfort in Life and Death. Faith and Hope in the Pandemic*. Christian Focus, 2020. ISBN 978-1-5271-0635-2

Paul Ch. Donders: *Reziliencia*. Budapest: Harmat, 2020. ISBN 978-963-288-458-5

Román Közzolgálati Televízió (TVR1), Szerk. Cătălin Ștefănescu: *Garantat 100% cu Irwin Yalom* 2021. máj. 9.-ei adása, https://www.youtube.com/watch?v=av_X7llxK-U (megnézve: 2024. Jún. 14-én)

Szent Ágoston vallomásai. Budapest: Szent István társulat, 1995. ISBN 963 360 803 1

Zacharias Ursinus, Caspar Olevianus: *Heidelbergi Káté*, 2013. <https://regi.reformatus.hu/mutat/6216/> (Letöltve: 2024.06.10.)

Westminsteri Kis- és Nagykáté. Miskolc: Presbiteriánus Kiadó, 2004. ISBN 963 214 881 9