

BODÓ MÁRTA

BOLDOGABB ÉS EGÉSZSÉGESEBB A HÍVŐ EMBER?

Annak meghatározása, hogy „mi” a vallás, nem állhat a fejezet elején [...] mi itt egyáltalán nem a vallás „lényegével”, hanem egy meghatározott fajtájú közösségi cselekvés feltételeivel és hatásaival foglalkozunk, és a közösségi cselekvés megértése itt is csak az egyének szubjektív élményeire, elképzeléseire, céljaira – a cselekvés „értelmére” – hagyatkozhat, mivel a cselekvés külső lefolyása fölöttébb sokféleképpen alakulhat. [...] A vallásos vagy mágikus cselekvés eredetét tekintve evilági rendeltetésű. A vagy mágia parancsolta cselekedeteket azért kell végrehajtani, hogy „jól élj és hosszú életed legyen a földön”.

MAX WEBER: VALLÁSSZOCIOLÓGIA¹



■ Az egyház és állam szétválasztása nem Kelet-Európa s nem is a kommunizmus találmánya. Az intézményi keretek elkülönítése a feladatkörök jó megkülönböztetése miatt hasznos, és végső soron az egyházaknak olyan szempontból segítségére volt és van, hogy eredeti, transzcendens kötődéseiket és feladatukat tudatosítja. Hiszen az egyház² nem elsősorban az evilági hatalomgyakorlás letéteményese, hanem a láthatón túli valóság jele. Természetesen egyben az emberek közössége is, evilági, hús-vér embereké, akik a transzcendensre legfennebb készülnek, annak tudatában rendezik be az életüket, de ugyanúgy küszködnek, szenvednek, mint a nem felekezethez tartozó, nem vallásos társaik.

A tájainkon dúló kommunizmus egyértelműen az intézményes vallás ellen irányuló rendelkezéseket foganatosított, amelyek nyomán és a nevelésbe belemosott, egyáltalán nem értéksemleges, hanem tudatosan ateista tanítás következtében nálunkfelé mára teljes a zűrzavar nagyon sokak fejében. Ez például abban is észrevehető, ahogyan a

Elgondolkodtató, hogy a sorsával megelégedett ember könnyebben talál vissza egyensúlyi állapotába, ha valami kizökkentti abból; megelégedettséget igazán az érez, aki élete értelméről és értelmességéről meg van győződve.

korszak „túlélőinek” felfogásában a valláshoz, egyházhoz való viszony lecsengett. Ugyanis a vallásos embereknek és közösségeknek az előző, letűnt korszak ateizmusára vonatkozó egyfajta ellenreakciója olykor túlzó, olykor a korábbihoz hasonlóan uniformizálásra törekvő kinővéseket eredményez, akár a szélsőségesességig menő, agresszív, végeredményben épp a vallásos hithez kapcsolódó érzésvilággal ellentétes indulatokat szül és enged megnyilvánulni. Másik oldalon elegánsnak álcázott, de sokszor a kommunista egységesítéshez száz szállal kötődő, különféle jól hangzó szövegek mögé bújtatott ellenséges vagy félelemről árulkodó elutasítás jelentkezik az olyan egyházi törekvésekkel szemben is, amelyek pedig a szociális szolgálatot a vallásos humanizmussal társítva kínálnák a társadalom egészének, csupán az ehhez szükséges keret biztosítását kérve.

De nem ezeknek a jelenségeknek a vizsgálata a célunk itt, mindez csupán annak felvillantása kívánt lenni, milyen közegben mozgunk, s hol próbáljuk objektíven vizsgálni azt a tényt, hogy a vallás, a hit, a hitgyakorlat,³ a spiritualitás mint a szent, a transzcendens keresése⁴ milyen hatással van, lehet az emberekre. Merthogy hatással van a napi életükre is; hogy a szent nem elkülönített és nem elkülöníthető a profántól, az mára ténynek számít.⁵ A szent világa nem csupán a templomépületben, a sekrestyében van jelen, ahogy azt például a kommunista hatóságok szerették volna, s nem is csak a magánszférára korlátozódik. Éppen ezért a szent különféle formái és megnyilatkozásai belenyúlnak, át- és átszövik a profán mindennapokat, s a szintén nem szétvágható egységes emberi pszichében jelen vannak a vallás szféráján kívüli megnyilatkozásokban is. Azt csak nagyon korlátolt, doktriner ateista hiheti, s a nagyon „rosszul”, azaz csak a „más szemének” vallásos ember éli meg úgy, hogy a templomban marad a hit, hogy a különféle emberi kapcsolatokban, a társasági-társadalmi cselekvések terén nem mutatkozik meg, kiben milyen lélek lakik.

Elégedettség és vallásos hit

■ Michael E. Nielsen ennek az írásnak a főcímében jelzett kérdésre keresi a választ: boldogabbak-e a vallásos emberek, mint a nem vallásos, rituális igények és gyakorlatok nélkül élő társaik.⁶ Különféle, e tárgykörben készült felmérések eredményeit összegezve ilyen adatokat talált: európaiak körében a templomba rendszeresen (hente) járók 85 százaléka az életével elégedettnek mondta magát, míg a templomba nem járóknak csak 77 százaléka vallotta ugyanezt.⁷ Más kutatók a vallási élményt és az azt átélt személyek elégedettségét, boldogságérzetét mérték fel, s ők is arra az eredményre jutottak, hogy akik rendszeresen részesülnek ilyen élményben, például imaéletük során, azok nagyobb arányban vallják, érzik magukat boldognak, mint akik ilyesmit sosem élnek át.⁸ Mindezeket a vizsgálatokat összegezve Nielsen három síkon keresi a jelenségre a magyarázatot: úgy gondolja, a boldogság- avagy elégedettségérzés a vallásos személyeknél a társadalmi-közösségi beágyazottságból, a szilárd meggyőződésből és magából a vallásból: a személyesnek megélt Isten-kapcsolatból ered.

Más kísérletekből azt a következtetést vonták le, hogy a vallásos ember öröme-zete hosszú távú, azaz nem pillanatnyi „transz”-állapot, amelyet leszálló ág, depresszív időszak követ, hanem tartós boldogságérzést ad.⁹ Nielsen és mások is feltették a kérdést: mennyire relevánsak és általánosíthatóak ezek a vizsgálatok, kutatások, kísérletek, és mennyire nyújtanak valós képet. Hiszen ugyanakkor vallásos körökben specifikus pszichotikus, neurotikus tünetekről is tudunk, s vannak olyan valóságilag elkötelezett emberek, akik meglehetősen negativista, kiábrándult életérzéssel élik napjaikat. Ez egy egyházi munkakörben dolgozó szociális munkás esetében lehet kiegészítő tünet, és ekkor nyilván nincs relevanciája a témában. Ugyanakkor „misztikusok”, „látnokok”, vallásilag nagyon buzgó emberek nem igazolják ezt a korrelá-

ciót, ellenkezőleg, enyhén negatívak a boldogságmutatóik, talán azért is, mert vallási élményeik valamelyest eltávolítják őket a napi valóságtól, ami nem mindig kellemes érzés.¹⁰ Vannak, akik konfliktusokról számolnak be, olyanokról, amelyekbe éppen vallási meggyőződésük vagy gyakorlataik miatt keverednek, amelyek családjukkal, szeretteikkel szembeállítják őket, s amelyek így nem az elégedettség–vallásosság összefüggést erősítik.¹¹

Hit és egészség

■ Az elmúlt négy-öt évtized tudományos vizsgálatai a nyilvános és magánszféra vallásos gyakorlatainak az élettartamra és az egészségre vonatkozó hatásait kutatva azt mutatták ki, hogy egyenes és egyértelműen pozitív összefüggés van a két kérdés között. Azaz a vallásos hit és ennek valamilyen formájú megnyilatkozása, jelenléte az egyén napi, heti életében egyértelműen hatással van az életminőségére és várható élettartamára, mégpedig igencsak ösztönzően hat; egészségesebben és így jobban élnek, ráadásul több ideig azok, akik valami transzcendensben hisznek, s e hitüket valamilyen szinten és formában rendszeresen meg is élik.¹² A téma viszonylagos újdonságát jól mutatja az a tény, hogy még 1985-ben egy tudományos lap szerkesztőségi bevezetőjében az akkori főszerkesztő széles körben elterjedt téves, alaptalan vélekedésnek nevezte a hitnek, a lelki hozzáállásnak a testi, fizikai egészséggel való bármilyen összefüggését.¹³ Ezzel szemben az életműve szinte egészét e kérdésnek szentelő Harold George Koenig kijelenti: meggyőződése, alaptétele, hogy a vallás rendelkezik azzal a képességgel, lehetőséggel, hogy hatással legyen, befolyásolja a testi és lelki egészséget.¹⁴

Néhány frissebb, kutatási eredményeket ismertető írásban bukkan fel az egészség és vallásos hit, hitgyakorlat összefüggésének kérdése. Egyik ilyen vizsgálat azt mutatta ki, hogy az Egyesült Királyságban élő tizenévesek esetében a vallásosság felért a betegség elleni védőoltás hatásával;¹⁵ egy másik tanulmány szerzői szerint a kísérletben részt vevők 47 százaléka imádkozott az egészségéért, s 90 százalékuk meg volt arról győződve, hogy az ima segített egészségi állapotja javulásában. S hogy ez nem csupán szubjektív, elfogult értékelés volt, arra bizonyíték, hogy az imádkozók közt sokkal kevesebben cigarettáztak és fogyasztottak alkoholt, gyakrabban, megelőző jelleggel jártak orvoshoz. Természetesen ez még nem bizonyíték arra vonatkozóan, hogy az ima segítette őket a gyógyulásban vagy az egészségesen maradásban, csupán arra szolgáltat adatot, hogy a vallásos attitűd eleve felelősebb hozzáállást eredményez az élet jó minőségének karbantartása vonatkozásában. Hiszen a vallásos értékrendben az ember léte maga ajándék a Teremtőtől, ezért kell vigyázni rá, ezért kell a testet a lélekkel együtt rendben tartani. Az említett írás végkövetkeztetése értelmében az imádkozók egészségi állapota jobb, s jobban is vigyáznak rá, ugyanakkor az orvosi, egészségügyi ellátással is elégedettebbek.¹⁶ Egy másik tanulmány egy olyan kísérletről számol be, amelynek során az imát a zenével, fantáziagyakorlatokkal és érintésterápiával kombinálva használták szívbetegek csoportjában, s a részt vevők, a közbenjáró-kérő imát végzők közt volt keresztény, muszlim, zsidó és buddhista. Ez a kísérlet csak részben igazolja a felvetést, hiszen a kísérletben résztvevő csoport egésze vonatkozásában nem találtak az ima erejét bizonyító lényeges hatást. A kísérlet mégis érdekes, mert a benne részt vevő imádkozó betegek körében ritkábban következett be a hirtelen szívhalál és más, súlyos baj, mint a kontrollcsoportnál, amelynek tagjai nem imádkoztak. A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy a kísérlet azért sem volt kellően konkludens, mert a buddhista a kereszténnyel szemben egészen más és másképp hisz, hiszen a személyes és személyesen oltalmazó Isten képe hiányzik a buddhizmusban.¹⁷

További amerikai kutatások az idősek hitét és élettartamát vetették össze, s egyértelműen és egybehangzóan állítják a két faktor egymásra gyakorolt hatását. Egy hat éven át végzett és 3851 időse emberre vonatkozó kutatás értelmében kimutatható volt, hogy a vallási szertartásban sosem vagy ritkán részt vevők rövidebb ideig éltek, mint a rítusokat gyakorló társaik – e kutatás érdekessége az volt, hogy azt mutatta ki: még a csupán a magánzférában gyakorolt vallásosság is javítja a túlélési mutatókat.¹⁸ Egy másik írásban a kutatók a következő számadatokat hozzák: a vizsgálatukban részt vevő nem vallásos emberek 1,87-szer nagyobb valószínűséggel haltak meg, ez húszéves korban mintegy hét évvel rövidebb életet előlegez, mint azoknál, akik hetente többször valamilyen vallásos tevékenységben, szertartáson vesznek részt. Ugyanakkor e kutatás végkövetkeztetése értelmében nemcsak hogy az egészségi állapotra hat pozitívan a vallásos attitűd, de szociábilisabb viselkedésmódot, jobb társadalmi beágyazottságot is eredményez: egyébként a várható élettartam és a szociális kötődés összefüggései ismertek.¹⁹ Végül, íme, egy másik kutatás, amelynek során négyezer idősebb felnőttet vizsgáltak, mégpedig egy hatéves periódus során a vérnyomásukat mérték, ellenőrizték rendszeresen. Eszerint azoknak a klienseknek a körében, akik rendszeresen, azaz hetente többször is részt vettek valamilyen vallásos szertartáson, és maguk is imádkoztak, Bibliát olvastak legalább naponta egyszer, a magas vérnyomás 40 százalékkal kisebb valószínűséggel volt kimutatható.²⁰

Kísérleti eredmények egész sorát összegezte egy amerikai szerzőhármás 2001-ben: egész kézikönyvet szentelt a vallás és egészség összefüggéseinek,²¹ nem hallgatva el egyébként a negatív vonatkozásokat sem (lásd vallási szélsőségek, elferdülések, túlhajtott eksztatikus megnyilvánulások, a vallásos kontextusban jelentkező mentális problémák, labilitás stb.), a kérdés kritikus, átfogó és szisztematikus tárgyalását ígérve előszavukban. Vállalkozásuk releváns voltát azzal igazolják, hogy 1200, a témában végzett kísérlet és vizsgálat eredményére, valamint 400, a 20. században folytatott különféle, a témában végzett kutatásra alapoznak.²² A mintegy 700 oldalas munka gyerekkortól felnőtt- és időskorig minden korosztályra figyel, valamint az elméleti keretet is bemutatja, azaz mindazokat a viselkedés- és társadalomtudományi, pszichológiai és fiziológiai területeket, amelyek a vallásnak az egészségre gyakorolt hatásával foglalkoznak, s az egészséget pszichikai, valamint testi, fizikai értelemben egyaránt értelmezik. Sorra veszik mindazokat a kutatásokat, amelyek a vallásnak a betegség-megelőzésben és a gyógyításban jelentkező szerepét vizsgálták. A teljes kézikönyv ismertetésére nincs se mód, se tér itt, a vállalkozás ténye, jellege és terjedelme figyelemre méltó: a szerzők közül ketten orvosok, akik nem kevés időt és energiát áldoztak az anyag felkutatására, feldolgozására, valamint kritikus értelmezésére, hiszen éppen a vallásos hit és a fizikai egészség összefüggését vizsgáló fejezetben²³ írnak arról, hogy értelmezésükben nem vettek figyelembe természetfölötti magyarázatokat, mint-hogy ilyen mechanizmusok, ha léteznek egyáltalán, számukra a természeti törvények keretei és tudományáguk lehetőségei közt nem értelmezhetőek. Ezért, jelentik ki, csak az ismert pszichológiai, társadalmi, viselkedési és fiziológiai mechanizmusok segítségével magyarázzák azt, ahogyan a hit, a vallás a fizikai egészségre hatni tud.²⁴

A kísérletek és kísérletekkel igazolhatóság nyilvánvaló korlátai ellenére a téma jelentőségét nem lehet lebecsülni. A nem kifejezetten vallásos szakemberek közül is többen állítják ezt. A magyar Szendi Gábor írja: „Az ember hittörténetének tanulmányozása vagy a [...] tudományos kutatási eredmények egyaránt azt bizonyítják, hogy a hit előrehuzalozottan ott van az agyunkban, s az emberi lélek úgy tűnik, akkor tud hatékonyan működni, ha a hit mozgatja.”²⁵

■ Más vonatkozást vet fel Thomas Plante amerikai pszichológusprofesszor: azt vizsgálja,²⁶ milyen segítséget nyújthat a vallás a pszichoterapeutáknak, a „lélekgyógyítóknak”. Az amerikaiak 96 százaléka ugyanis hisz Istenben, 40 százalékuk pedig heti rendszerességgel kapcsolódik be, vesz részt vallásos szertartásokon, istentiszteleten, misén, imán: igényük van erre, életük fontos része, tartozéka a vallásos hit. Éppen ezért baj esetén gyógyulásuk, gyógyításuk része is lehetne, ha az őket kezelő szakember hajlandó (fel)figyelni arra, amit a kliensek „üzennek” neki – üzennek életmódjukkal, vallásos meggyőződéseikhez, szertartásaikhoz való ragaszkodásukkal. A betegség maga is kérdéseket vet fel az emberben: a hívő ember ezekre természetesen hite kontextusában keresi a választ, s bárhogyan kezelik is, bármely eljárásokkal, illetve bármit hisz is orvosa, a vallásos beteg a bajában is hívő, a hittel kapcsolatos kérdéseket (is) megfogalmaz – és itt nem is csak a „miért pont velem történik ez?”, „miért tűri/engedi ezt meg Isten?”-szerűekre gondolunk.

Plante szerint a vallásos hit kifejezetten módszert, eszközt ad a kézbe. Írásában fel is sorol néhány spirituális és vallásos eszközt, amelyeket a terápiában a szakember hasznosítani tud: ezek a meditáció; az ima; a hivatás, az élet értelme(ssége); az önelfogadás és mások elfogadása (a hibákkal, gyarlóságokkal együtt); az etikai értékek és az ezeknek megfelelő viselkedés; a megbocsátás, a hála, a szeretet, az együttérzés; az önkéntesség és a karitatív szolgálat; a rituálé, a közösség; a szociális igazságosság, a spirituális modellek; a biblioterápia; az élet szentségébe vetett hit, az etikai óvatosság, illetve az etikai megfontolások.

A 20. század utolsó évtizedeiben kezdett helye lenni az orvoslásban a vallásos, spirituális megközelítésnek, illetve az Egyesült Államokban körülbelül ekkortól kezdve figyeltek arra, hogy az orvosképzésben erre vonatkozó felkészítést is nyújtsanak. Mindezt azért, mert ekkorra egyértelmű lett a felmérések, vizsgálatok alapján, hogy a gyógyítás határfokát növeli, ha a hívő páciens meggyőződését is be tudja vetni az orvostudomány objektív és tudományos eszközei mellett a gyógyulás érdekében. Hogy ezek mennyire transzcendens befolyást eredményeznek, vagy mennyire a páciens pszichéjét, valamint az őt körülölelő szociális hálót mozgósítják, nem kvantifikálható, ám a hatás ténye bizonyítottan tekintett.²⁷

A kaliforniai Santa Clara Egyetem pszichológia tanszékének tanára, Plante végkövetkeztetésként azért is ajánlja kollégái figyelmébe a vallási közösségek gyakorlatait, mert azok értékeinek a gyógyítási folyamatba való bevonása századokon ível át: ezek az évezredek során kipróbált módszerek olyan gondokra is hoztak enyhülést, javulást, gyógyulást, amelyek kezelésével a pszichológia tudománya a maga kb. százéves története során mindeddig csak próbálkozott, amelyekre keresett (de nem minden esetben talált) célra vezető terápiát.

Gyógyító/megelőző spiritualitás

■ Ma a spiritualitás szó az internetes keresőn csak magyar nyelvű keresés esetén is nagy találatyszámot (315 000) ad, ezek nagyon nagy hányada az ezotéria tárgykörébe sorolja a fogalmat. Úgy tűnik ebből, mintha a szó jelölte fogalom valami gyökeresen új igény lenne, mintha az európai és keresztény kultúrkörben nem lenne megfelelője, mintha az újonnan támadt igény betöltésére semmi korábbi gyakorlat nem létezik. Ha a virtuális világon túlra tekintünk, s a témán elgondolkodunk, furcsának tűnik, hogy egy ilyen, az ember elméjébe „belehuzalozott” igény mindeddig rejtve maradt volna, s csak az elmúlt néhány év, évtized hozta ezt elő.

Az egyházi/vallási gyakorlatokat ismerők ennek ellenkezőjét állítják, mégpedig azt: nemcsak hogy létezett a spirituális igény az emberekben, hanem voltak – és vannak – kidolgozott és jól bevált módszerek, gyakorlatok, amelyek évszázadokon át segítettek e testi és lelki egyensúlyt megtalálni, megőrizni. Hiányuk (is) vezetett a felaprózottság és széthullás érzésének megtapasztalásához. A szekularizálódás, a posztmodern, a felaprózott és globalizálódott létmód, az individualizáció (nevezzük bárhogyan) az életfelfogás és -gyakorlat olyan változását hozta, ami elfordította az embert a korábbi társadalmi létmód számtalan elemétől, elidegenítette az intézményes formáktól, kiszakította minden korábbi biztonságos, bejáratott gyakorlatából. Amikor a kereszténység, annak képviselői azt mondják, a mai ember az éltető gyökerektől szakadt el, nem föltétlenül a pozícióját féltő intézményes egyházra kell gondolnunk, amint politikai befolyása megtartásáért vagy visszaszerzéséért küzd, s az embertömegek fölötti uralmát szeretné kiterjeszteni, hanem a spirituális alapokat kínáló, mert azok lélek-, egészség- és egészségmegőrző szerepét ismerő bölcsességet lehet meglátni.

Az amerikai pszichológus Plante összegzésébe bekerültek a klasszikus keresztény alapgyakorlatok: az ima, a meditáció,²⁸ ide tartozik az ezekből felépített, csendben és egy hét, egy hónap elvonultságban tartott lelkigyakorlat, amelyek az önismeret, a helyes mérték szem előtt tartásának eszközei a transzcendenssel való személyes kapcsolat kialakítása, fenntartása mellett. Említi a megbocsátást és a helyes önértékelést, ezek kialakítására valók a különféle (napi) lelkiismeret-vizsgálati és bűnbánati formák, amelyeknek lehetnek ugyan torzulásai, ám egyszerűen kár egyoldalú emlegetésükkel pozitív hozadékukat is elvetni. Hiszen a fokozott és beteges büntudat a gyónás kötelezettségétől felszabadult emberek körében is létezik, azaz nem e gyakorlat egyenes és egyértelmű következménye. A reggeli feladatkitűzés és az esti lelkiismeretvizsgálat alakíthat ki szorongó egyénnél beteges teljesítménykényszert, mégsem ez az esetleges mellékhatás határozza meg a gyakorlat értékét. A rendszeres és következetes életalakítás, amelynek központi motívuma ugyanakkor az, hogy bár az egyén felelős önmagáért, tetteiért, de nem önmagától és önmagában való, lényeges mértékben segítheti az összeszedett, értelmes élet kialakításában, ami az egészségnek és az elégedettségnek egyként forrása.

Plante felsorolásában a konkrét gyakorlatok mellett említ alapvető keresztény értékeket, amelyek alapján értelmes rendbe szervezhető az egyéni és közösségi élet: hiszen amikor a párkapcsolat és gyermekvállalás, valamint a szakmai előmenetel egyaránt a hivatás kérdésköre részeként értelmezett, az elfogadás, önértékelés, a társadalmi és a környezettel szembeni igazságosság, az önkéntesség és karitatív létmód transzcendens értékeként épülnek be a gyakorlatba, amikor a saját és mások élete kapott ajándék, nem az értelmetlen létbe vetettség állapota, más hangsúlyt kap minden: *egész lesz, egyberendeződik, értelmet nyer.* Nem véletlen, hogy a 20. század egyik poklát, a haláltáborot megjárt Viktor E. Frankl úgy folytatta a freudi, adleri bécsi pszichoanalitikus iskola hagyományát, hogy megalkotta az értelmesség megelégsére kihelyezett ún. logoterápiai iskoláját.²⁹ A zsidó származású, a keresztény spirituális hagyományt jól ismerő és tisztelő orvos-filozófus alapmegállapítása: „az értelmetlenség érzésének korában élünk”,³⁰ de erre a válasz nem a remény feladása és a széthullás, hanem ez: „nincs olyan élethelyzet, amely valóban értelmetlen lenne”.³¹ A logoterápia, az értelemnek a személyes életben való megkeresése, fellelése olyan spiritualitásra épül, amely abból a századokon át jól működő, a kereszténységben (is) meglévő értékből táplálkozik, miszerint az élet ajándék, egyben pedig feladat.

A címben felvetett kérdésre az itt ismertetett kutatások megfogalmaznak egy választ; ennek elfogadása azonban egyrészt nem kötelező, másrészt nem kényszerítő erejű, minthogy (semmilyen) hitre nem készíthető senki.³² Az talán elgondolkodta-

tó, hogy a sorsával megelégedett ember könnyebben talál vissza egyensúlyi állapotába, ha valami kizökkenti abból; megelégedettséget igazán az érez, aki élete értelméről és értelmességéről meg van győződve.

■ JEGYZETEK

1. Max Weber: Vallásszociológia. A vallási közösségek típusai. Helikon Kiadó, Bp., 2005. 9.
2. Utalásaim elsősorban az általam alaposabban ismert katolikus egyház-meghatározásra vonatkoznak, amelyet itt kiterjesztve és általánosítva vonatkoztatok a keresztény egyházakra. Lásd Kirche címszó in: Walter Kasper (szerk): Lexikon für Theologie und Kirche. 5. Band. Herder, Freiburg–Basel–Wien, 2006. 1454–1478.
3. Vallásról és vallásosságról, illetve hitről és hitgyakorlatról esik itt szó. Tudatos a vallás és spiritualitás szavak használata, egyrészt mert nem kifejezetten az intézményes egyházhoz való testületi odatartozás a vizsgált kérdés vonatkozásában érdeklődésünk tárgya, hanem a „valami transzcendensben” való hit, amely hitgyakorlatokban, rituálékban jelenik meg. Hogy ez tájaink az intézményes egyházak hitgyakorlatával többnyire egybeesik, illetve a magán-szféra vallásgyakorlatai, rituális megnyilvánulásai, az úgynevezett népi vallásosság, paraliturgikus gyakorlat elemeit is ideértve az nem az itt felvetett és körüljárt kérdés lényege.
4. A vallás és spiritualitás meghatározásait, illetve különbségeit e vonatkozásban lásd Harold George Koenig: *Medicine, religion, and health: where science & spirituality meet*. Templeton Foundation Press, West Conshohocken, PA, 2008. 9–20.
5. Megkerülhetetlen e kérdésben Mircea Eliade e témának szentelt könyve. A IV fejezet (Az ember létezése és az élet megszentelése) „Világra nyitott” létezés című részében többek közt ezt állítja: „Az ősi társadalmak vallásos embere számára a világ azért létezik, mert az istenek megteremtették: a világnak már a létezése is »mond valamit«. A világ nem néma és áttekinthetetlen, nem cél és jelentés nélküli élettelen valami. A vallásos ember számára a kozmosz »él« és »beszél«. A kozmosz szentségét bizonyítja már az is, hogy él, mert az istenek teremtették, és az istenek a kozmikus életben mutatkoznak meg az embereknek.” Vö. Mircea Eliade: *Le Sacré et le Profane*. Magyar kiadásban: *A szent és a profán*. Európa Könyvkiadó, Bp., 1996. 154. Ugyane fejezet Az élet megszentelése alcíme alatt pedig ezt állítja az ősi társadalmakban élő ember látószögéről: „Az ő számára az élet a maga egészében megszentelhető. E megszentelés különböző módokon történhet, az eredmény azonban mindig ugyanaz. Az életet két síkon élik meg: mint emberi létezést, és mint valamilyen emberfeletti életet, a kozmosz és az istenek életének részét. A legkorábbi időben valószínűleg az ember valamennyi szervének és pszichológiai folyamatának, valamint minden cselekedetének vallási jelentése volt, mert az idők kezdetén minden emberi viselkedésmódot az istenek vagy a kultúrateremtő hősök hoztak létre: nemcsak a munka, a táplálkozás, a szerelem, a kifejezőmódok különböző fajtáit határozták meg pontosan, hanem olyan cselekedeteket is, amelyek látszólag nem fontosak.” Vö. Eliade: i. m. 157. (Az interneten: <http://www.terebess.hu/keletkultinfo/profan2.html#4>, illetve: <http://www.scribd.com/doc/26613916/Mircea-Eliade-A-Szent-Es-A-Profan> – 2011. február 11.)
6. Michael E. Nielsen: Religion and Happiness. www.godandscience.org (2010. november 16.)
7. R. Inglehart: Culture shift in advanced industrial society. Princeton University Press, Princeton, NJ, 1990.
8. Michael E. Nielsen: Religion and Happiness. www.godandscience.org (2010. november 16.)
9. W. H. Pahnke: Drugs and mysticism. In: *International Journal of Parapsychology*. 1966. 8. 295–314.
10. M. Argyle – P. Hills: Religious experiences and their relations with happiness and personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 2000. 10. 157–172.
11. M. E. Nielsen: An assessment of religious conflicts and their resolutions. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1998. 37. 181–190.
12. A téma szerteágazó szakirodalmát összegzi Rich Deem: Scientific Studies that Show a Positive Effect of religion on Health. www.godandscience.org/apologetics/religionhealth.html. (2011. január 10.)
13. Marcia Angell írásáról van szó a *New England Journal of Medicine*-ben, ahol a szerző azt írja: „our belief in disease as a direct reflexion of mental state is largely folklore”. Idézi Harold George in Koenig: *Medicine, religion, and health*. 5.
14. „My basic thesis [...] is that religion has the potential to influence both mental and physical health.” Koenig: i. m. 5–6.
15. J. Tully. – R. M. Viner – P. G. Coen. – J. M. Stuart – M. Zambon – C. Peckham – C. Booth – N. Klein – E. Kaczmarek – Booy R.: Risk and Protective Factors for Meningococcal Disease in Adolescents: Matched Cohort Study. *BMJ* (2006) 332. 445–450.
16. P. J. O'Connor – N. P. Pronk – A. Tan – R. P. Whitebird: Characteristics of Adults who Use Prayer as an Alternative Therapy. *American Journal for Health Promotion* (2005) 19. 369–375.
17. M. W. Krucoff és társai: Music, Imagery, Touch and Prayer as Adjuncts to Interventional Cardiac Care: the Monitoring and Actualization of Noetic Trainings (MANTRA) II randomised study. *Lancet* (2005) 366. 211–217.
18. M. Helma Hughes – Judith C. Hays – Elisabeth P. Flint – Harold G. Koenig – Dan G. Blazera: Does Private Religious Activity Prolong Survival? A Six-Year Follow-up Study of 3,851 Older Adults. In: *The Journal of Gerontology Series A: Biological and Medical Sciences* (2000) 55. N400–M405.
19. R. Hummer – R. Rogers – C. Nam – C. G. Ellison: Religious Involvement and US Adult Mortality. *Demography* (1999) 36. 273–285.
20. H. G. Koenig és társai: The Relationship between Religious Activities and Blood Pressure in Older Adults. *International Journal of Psychiatry in Medicine* (1998) 28. 189–213.
21. Harold G. Koenig – Michael E. McCullough – David B. Larson: *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press 2001. (Az interneten részletek olvashatók a kötetből: <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&d=106205934> – 2011. február 23.)

22. Preface. In: Koenig – McCullough – Larson: Handbook of Religion and Health. IX
23. Understanding Religion's Effects on Physical Health. In: Koenig – McCullough – Larson: Handbook of Religion and Health. 382–395.
24. Koenig – McCullough – Larson: Handbook of Religion and Health. 389.
25. Szendi Gábor: Isten az agyban. Jaffa Kiadó, Bp., 2008. 11.
26. Thomas Plante: What Might Spirituality and Religion Offer the Contemporary Practicing Psychologist? www.godandscience.org (2010. november 16.)
27. Koenig: Medicine, religion, and health. 23–24.
28. Ezek változatait, a századok során például a szerzetesrendek gyakorlatában kicsiszolt formáit bemutatni egy másik tanulmány témája lehet.
29. Helyes és teljes neve: logoterápia és egzisztenciaanalízis. Magyar nyelvterületen néhány, ezzel foglalkozó szervezet: Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Egyesület; tudományos egyesület a Magyar Pszichiátriai Társaság égisze alatt, lásd www.logotherapie.hu/hu/index.html; Logoterápia és Bölcséleti Embertan Oktatási és Kutatási Alapítvány (Bp., 2006 óta), lásd <http://sites.google.com/site/logoterapiaalapitvany/home>; Logoterápia és Egzisztenciaanalízis Nemzetközi Tudományos Egyesület, Kolozsvár (2010 áprilisától), ld. <http://www.logoterapia.ro>.
30. Viktor E. Frankl: A tudattalan Isten. Bp., 2002. 79.
31. Frankl: i. m. 82.
32. Hiszen a hit nem akarat és elhatározás kérdése még a keresztények szerint sem, éppen ezért nem bűn például a kételkedés. Minthogy Pál apostol is azt mondja a rómaiaknak: „Senki ne becsülje magát a kelleténél többre, hanem józanul gondolkodjatok, mindenki az Istentől neki juttatott hit mértéke szerint.” Róm 12,3

