

# A L S Ó V Á R O S I



# H A R A N G S Z Ó

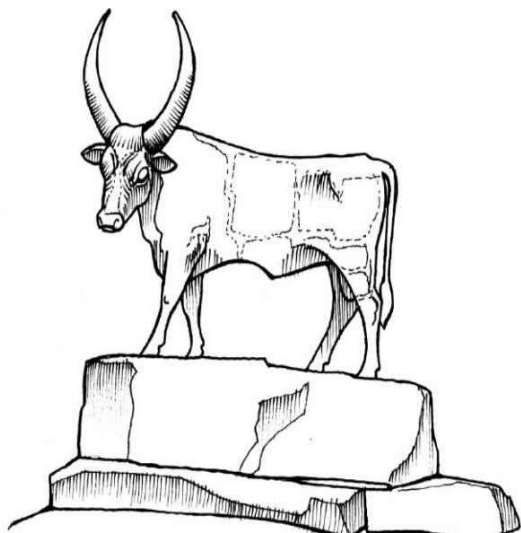
A nagykanizsai Szent József plébánia lapja VII. évf. VI. szám 2012. június hónap

## Spanyolviasz

Csath Magdolna írása fölött merengek egy ideje. Jeles közgazdászunk minap közzétett értekezése egy amerikai kutatás eredményét taglalja. A Kolumbia Egyetem tudósai a GDP alakulása és az államok „boldogságmutatója” közötti összefüggéseket vizsgálták.

A kutatók arra a fölismerésre jutottak, hogy hiába a magas index, a számottevő gazdasági növekmény, az állampolgárok közérzete csöppet se javult, sőt, helyzetüket, jövőjüket borúsabbnak ítélték. A professzor asszony a jelentést idézve az okok között a növekvő munkanélküliséget, valamint a lélektelen hajsztát említi. (Találón mondta valaki, hogy az önkényuralmi rendszereket korunkra felváltotta a gépek diktatúrája.)

Azon töprenkedem, vajon mi újdonságot jelent a nagy dérrrel-dúrral beharangozott fölfedezés. Mi újdonságát a hívő ember számára, aki „öszönösen érzi”, hogy a világ nemcsak annyi amennyit látunk, tapintunk, bekebelezhetünk belőle. Mi nem lepődünk meg az összehasonlítás eredmé-



nyén. Vezérlő kalauzunk révén is jól tudjuk, hogy „nem a vagyonban való bővelkedéstől függ az ember élete.” (Lk 12,15) No meg azt is, hogy: „Akik gazdagok akarnak lenni, kísértésbe esnek, kelepccébe, sok haszontalan és káros kívánságba, amelyek pusztulásba és romlásba döntik az embert.” (1 Tim 6,9)

Mi bizony nem szájtátva ámuldozunk a szenzációs bejelentésen, hanem csendes, diszkrét mosollyal fogadjuk. Nem fölényeskedve, hiszen „kegyelemből üdvözültünk a hit által”, Isten ajándékeként (Ef 2,8), hanem hálatelt szívvel, mint akiket Uruk arra méltatott, hogy titkainak hű sáfárai legyenek (1Kor 4,1-2). És persze növekvő aggodalommal, mert a mókuserék egyre vesztebbül pörög és ki tudja a felelős döntéshozók mikor térnek jobb belátásra.

Kár volna annyiban hagyni a dolgot mondván, egyszer csak elérkezik a kijózanodás ideje. A ránk ruházott felelősség megkívánja, hogy amit fülbe sűgva hallottunk, azt hirdessük a háztetőkről (Mt 10,27), s ami fontosabb: a saját példánkon éljük a világ elé; számunkra több az ember, mint a gép, több a lélek, mint a test, több az élet, mint a javak öncélú halmozása. Nem lehetünk tétlének. A baj óriási. Nincs vesztegetni való idő. Ahogy a tulajdonról gondolkodunk, ahogy a jövőt tervezzük, ahogy a kapcsolatainkat alakítjuk, jelentsen alternatívát a világ számára! Szolgáljon ellenpéldaként.

Horváth Lóránt  
plébános

## IRODALMI MELLÉKLET

### Körbe-körbe

Én még láttam nyomtatást.

Süt a nap, a lovak térdig gázolnak a kibontott kékék között, sásolva törnek a szalma, száll a nyárszagú por, s a kertek tűnődő csendjéből almák nézik a világot.

- Nee, Fecske! Szellő!

A lovak nem mennek egy lépéssel se gyorsabban. Nem is biztatás ez, csak szól egyet-egyet az ember, hogy ne legyen olyan egyedül.

A rét fölött gólyák szállnak, a réten kannarózsával öntözik a vásznat, mert ettől fehéredik. Na meg a naptól. A víz -mint a gyöngy - pereg a vásznon, gólyák köröznek a levegőben, lovak a szérűben. A lovak száját néha meg kell húzni, mert a ló nem szeret körbe járni.

- Nee, Fecske!

A szérű földje sulykolt agyag, s a lovak minden lépésére hullik a szem a szérű tányérjára.

Az öregasszony az előbb kikiáltott már, hogy az ebéd kész, de az öreg Péter eleresztette a füle mellett.

Aztán kijött a menyűk.

- Gyűjjön édesapám, a gyerek addig nem eszik.

Az öreg rám nézett:

- Tartanád addig a gyeplőt, Pisti?

A gyeplő madzagból van, és nem kell vele tenni semmit. Forgunk körbe-körbe. Néha én is azt mondom:

- Nee, Fecske!

Fecske odanéz a hangra, és elfogad. Ismerjük egymást. A faluban bűg a cséplő. Itt nem. Mi nyomtatunk.

Bűg a cséplő és csattog a motor. Ez az első a faluban. Az első cséplőgép, a masina. Amikor megérkezett az állomásra, a lányok felvirágozták, és Cser Péter hajtotta a lovakat. Ennek az öreg Péternek a fia. A lovak füle mögött is virág, bazsarózsa. Az öreg Péter szigorúan nézte az ártatlan virágokat, de nem szólt.

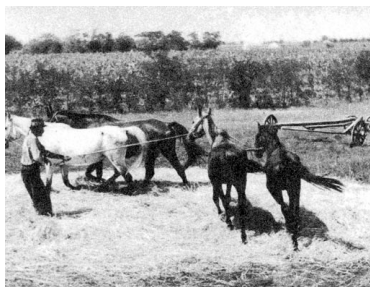
- Majd később - gondolta.

Ámbár: ami később van, az rendszeren későn van.

És ettől kezdve nem nyomtattak többet a faluban. A masina házról házra járt, és megette az asztagokat. Kicsépelte, kiszeelelte, s a tiszta búza úgy folyt a zsákokba, mint a rizskása a boltban, csak sárgán, mint az arany. Még osztályozta is. Hja, nagy dolog a tudomány.

Cseréknél ugyan ki kellett ásnia az egyik kapudúcot, hogy beférjen a masina, de szívesen kiásták.

- Sulykold meg jó erősen - mondta az öreg Cser a fiának -, most már ott marad örökre. A fiú sulykolta a földet, csendesesen és elgondolkozva. Nem jó, ha ilyeneket mond az ember, hogy örökre. De a fiú nem erre gondolt.



A masina így aztán beért, bűgni kezdett, ami messziről úgy hallatszott, mint az orgona. A föld és a kenyér, a munka és az idő orgonája.

Szép volt, mindenki hallgatta.

Akkor este a fiatal Péter nem nyúlt az ételhez, pedig fáradt volt nagyon. Belül volt fáradt. Vonszolta magát, és nem bírta tovább.

- Tán megemelted magad?

- Nem.

- Hát akkor egyél!

- Nem kell.

Az öreg Cser szeme megszőkülte. A lovak virágos fejét látta hirtelen, és a gyomrában mintha kő nőtt volna.

- Hát akkor mondd..., ámbár - és összefonta mellén a kezét, de annyira, hogy két könyökét a markában tartotta.

-Ágnes... Úgy gondoltam - mondta a fiú rekedten, és anyjára nézett, de az sem szólt. A lámpát nézte.

Az öreg felkelt - nehezen kelt fel -, és ment kifelé.

- Amíg én élek, azt a kódist ide nem hozod. Az asszony hallgatott.

A vacsora ott maradt az asztalon, és a fiú csak reggel jött haza.

Másnap aztán baj történt. A masina még ment, s a szíjat ilyenkor nem lehet ledobni a nagykerékről. Várni kell, amíg a kerék meglassúdik, de Péter nem várt. A kerék elkapta, egyet fordított rajta - csak egyet -, aztán meg is állt.

Nagy csend lett ekkor, aztán nagy futkosás, láрма. Pétert bevitték az ágyra, s az öreg Cser addig nézte, amíg csak lehetett.

Temetés után pedig a kapudúcot visszaásta a helyére. A masina ide nem jöhet be, bűghat, ahogy akar, itt minden évben elkészül a szérű, a lovak járnak körbe-körbe, itt nyomtatunk.

- Nee, Fecske!

Most én fogom a gyeplőt, ami madzagból van, és hol hosszabbra, hol rövidebbre kell húzni, hogy a lovak a szemet mindenütt kitapossák. Forog az ember, és azt hiszi, hogy egyhelyben forog, pedig ez nem egészen így van. Lám, a Napról is azt mondják az iskolában, hogy állócsillag...

Ez csak olyan kitalálás. Elsősorban csillag csak éjjel van, másodsorban a vak is látja, hogy reggel feljön, este pedig lemegy. A hold is és az évek is.

Péter sírján még ki sem zöldült a fű, amikor anyja egy este megszólalt:

- Annak a lánynak fia született.

De az öreg Cser nem válaszolt. Nemigen beszélt ebben az időben, és később se sokat. Még azt az utcát is elkerülte. Kemény ember volt, szíjas, inas, és gyomrában a kő.

Azt azonban nem szerettem, hogy az almáját lopják. Ezeket a fákat még Péter ültette, ezekről ne lopjon senki. És látja ám egyszer, hogy mozognak az ágak. Eleresztette a kutyát, és kényelmesen odaballagott a fa alá. Kezében az ostonnal. És felnézett és hallgatott. Megszédült, mert forgott vele a világ... Vagy megállt a világ, és harminc éve nem történt semmi?

- Gyere le, Péter!

- Nem bánt?

- Nem bántlak.

A gyerek gyanakodva lemászott, lyukas kalapjában almák.

A gyerek liheg, az öreg is.

- Na, add ide a kezéd!

És mennek befelé.

- Van aludtje is meg puha kenyér... Mára süttötte öreganyád. Aztán ha ettél, elmegyünk anyádért.

- Nee, Fecske!

Zizeg a szalma, és puhán, aranyosan száll a por.

A kert hallgat, s a faluban búj a cséplő, de mi nyomtatunk. Ámbár talán utoljára.

Az előbb itt volt egy masiniszta, és a kapu szélességét méregette, az öreg Péter pedig azt mondta:

- Hát, ha maguk kiássák, én nem bánom...

Fekete István (1958)

## Hallottál már a „Mobil I”-ről?

„Míg külső kommunikációs eszközeinket és lehetőségeinket folyamatosan fejlesztjük, úgy tűnik, belső kommunikációs képességeinket alaposan elhanyagoljuk. Ezért ajánlom a külső kommunikáció hatásos ellensúlyozásául - beszélhetnék még a zajról és a rohanásról is - hogy üzemeld be a Mobil I-t. Az T a belső kommunikációra utal. Azt jelenti: ima.

Az ima-mobil természetesen mindennemű mobiltelefont felülmúl ég- és világszerte. Ingyenes, nincsenek költségei, a lehető legnagyobb mértékben felhasználóbarát. Mindig, akárhol is küldhetsz üzeneteket. Még csak gombokat sem kell nyomkodnod. Egyszerűen csak nevének kell szólítanod Istent, Ő mindig elérhető. Az Ő készüléke nem ismeri a foglalt jelzést. Isten kommunikációs szolgálata 24 órás. Rendkívül örül, minden hívásnak, különösen, ha nemcsak vészhelyzetben keresik. Ne csak kedvezményes időben telefonálj neki, pl. vasárnap. Egy rövid hívásra még munkanapokon is juthat időd. Minden hívásnak megvan a maga fölépítése, különösen, ha a vonal túloldalát is hagyod szóhoz jutni.

Arra az esetre, ha nem hallasz, vagy nem érted a nyelvét, azt javaslom, vizsgáld meg, kikapcsoltad-e az automata üzenetrögzítőt, vagy a nyelv beállítása, jó-e? Ő ugyanis halkán szól, ráadásul a szív nyelvén. Arra az esetre, ha Isten földi személyzetével vannak gondjaid, ne feledd a Mobil-I koordinátorát Jézus Krisztust, aki tud a helyzetről és neked dolgozik, függetlenül attól, hogy már nem, (vagy még nem) jársz templomba. Csodásnak tartom, hogy a Mobil-I készülékeknek nincsen káros behatása, ellenkezőleg: kifejezetten javítja mindazok egészségét, akik használják. Mind a hívót, mind a hívott félét. Ehhez azonban hozzá kell fűzni valamit, amit elfelejtettem: a Mobil-I nemcsak azért olyan praktikus, mert az embereket és Istent köti össze, hanem az embereket is egymással, így a rossz szomszédnak egész nap küldhetsz észrevétlenül egy - két sms-t, és pár napon belül azon kapod magad, hogy nem is tartod már olyan gonosznak. Tehát az ima-mobil teljes mértékben javítja az egészséget, és békét teremt.

És, ha már találtál rá időt, hogy olvass a Mobil-I-ről, biztos lesz rá egy pillanati időd, hogy MOST bekapcsold. Hála Istennek!"



Megint kezdődik egy új nap  
Jézus bennem van egész nap.  
De nem zárkózott be,  
hanem az emberek közt jár-kelel.  
Velem együtt a mai emberek között van jelen.

Találkozik mindenkivel, aki belép házamba,  
mindenkivel, akivel az utcán találkozom  
gazdagokkal, szegényekkel, mint egykor,  
tanultakkal, és tudatlanokkal,  
fiatalokkal, és öregekkel,  
szentekkel, és bűnösökkel,  
egészségesekkel, és betegekkel.

Mindazokkal, akik őt keresik és akiket ő keres.  
A közelünkben élő embereken keresztül szolgálhatjuk  
Jézust,  
szerethetünk, megmenthetünk.  
A szeretet szövődéke fonódik a Föld határáig,  
és az idők végezetéig.

Dicsérettessék az új nap,  
Olyan, mint Krisztus születése a Földnek,  
Jézus bennem lesz,  
Elkísér egész napomon.

Madeleine Delbrel



## Terepruha és láthatósági mellény

### Gondolatok a buszra várva

A férfi feltűnő, habár a terepruha fölött a többiek is rikító láthatósági mellényt viselnek.

A fedett buszmegálló üvegfala tükröz. Jó, hogy senki sem figyel. Megvizsgálom a külsőmet, és piruetszerűen vidáman megperdülök magam körül. Szépnek látszom. Ez alatt nem azt értem, hogy a kis trambulínon való ugrabugrálás ideális alakhoz segített volna. A bőröm, sincs sportosan leburnulva. A barnaság a csokoládéfogyasztásomra korlátozódik, amely az utóbbi hónapokban, amióta Svájcban tartózkodunk, jelentősen megemelkedett. Nem feltűnő, még félig-meddig fiatal nő vagyok. De éppen ez a szép: nem keltek feltűnést. Az ismeretlenség elrejtettséget kölcsönöz. Mivel senki sem ügyel rám, úgy érzem magam, mint egy királynő! Hozzá vagyok ugyanis szokva, hogy észrevegyenek! Pápua Új-Guineában, ahol gyermekkorom óta élek a szüleimmel, ez bőröm világos színén, az ott megszokottól eltérő külsőmon és néhány más dolgon múlt. Néha sajnáltak, néha megmosolyogtak, olykor irigyeltek; de az utóbbi időben, idehaza gyakran egész egyszerűen csak nem vesznek tudomást rólam. Ez csodálatos!

A kelletténél korábban indultam el, várnom kell a buszra. Miközben gondolataimba mélyedek, megfigyelek egy csoport katonát, akik egy dűlőúton menetelve előttem haladnak el. Egyikük cédulát tart a kezében, és igen mogorvának látszik (ami talán az egyformán rövidre nyírt hajnak is köszönhető). A csoportvezető rákanyarodik egy másik útra, a többiek követik. Mosolytalanul. Szótlánul. Mindnyájan terepszínű ruhában. Rövid időközönként további csoportok érkeznek. Az egyik rossz irányt választ. Integetni kezdek: „Hé, amarra!” De senki sem lát. Nem vagyok feltűnő. Öt perc múlva a kis csapat visszajön. Megkövült arccal térnek rá a helyes útra.

Aztán megérkezik az utolsó csoport. Az egyik katona kéri a többi közül. Alacsonyabb náluk, fekete bőrű és - jókedvű! A legutolsó sorban halad, és élénken mutogatva telebeszéli egyik társa fejét. Könnyedén lépked, arcán fesztelen mosoly. A férfi feltűnő, sokkal inkább, mint társai, habár a terepruha fölött mindannyian rikító láthatósági mellényt viselnek.

Az ellentéteknek ez a látványa sokáig elkísér: terepszínű ruha és fényvisszaverő mellény. Megkövült vonások és egy nevető arc. Végül ez a megfigyelés imádsággá formálódik bennem:

„Mennyei Édesatyám, kérlek, engedd megtalálnom a helyem e között a sok ember között, hogy fesztelennek érzem magam, és így is viselkedjem. Segíts, hogy öntudatosan és örömmel viseljem a »láthatósági« mellényedet, mert a Te fényedet tükrözi vissza. Miközben én észrevétlen maradhatok, ez a »fényvisszaverő« mellény mutasson meg valamit Belőled a körülöttem élőknek, és oltalmazzon engem. És kérlek - ajándékozz ma meg annyi mosollyal, hogy minden egyes találkozásra jusson; ha pedig még marad is belőlük, az sem baj...”

I Johanna Wenger-Lee

*A szerző családjával egy missziós állomáson él Pápua Új-Guineában.*



## Kiégve Isten országában?

lomban élünk - fontos a siker, a tekintély, a gazdagság. Egyre feljebb kerülni, egyre gyorsabbá, egyre jobbá válni - úgy tűnik, ez a törekvés hívő keresztényeknél is alapvető vezérelvé vált. Az ember értéke a tervbe vett programok számától függ. Ehhez járul, hogy a hívők igyekeznek lehetőleg az összes elvárásnak megfelelni: minden tekintetben példát adni, istent és az embereket szolgálni. Vajon isten országában is létezik a burnout-szindróma, itt is ki lehet égni?

René Ulmann a fokozódó megterhelésről, a lazítás szükségességéről és a burnout-szindrómáról

**Az interjúalanyról: René Ulmann**

A svájci René és Estrellita Ulmann stressz és kiégés témakörben kínálnak előadásokat, szemináriumokat és tanácsadást keresztény gyülekezetek és szervezetek részére. Saját tapasztalataikra, ez irányú továbbképzésükre és szakmai gyakorlatukra alapozva alapelveket dolgoznak ki a stressz szabályozását, a kiégés megelőzését és a tartalékainkkal való helyes bánásmódot illetően. [www.smartvision.ch](http://www.smartvision.ch)

**ethos: Teljesítményorientált társada-**

**René Ulmann:** Igen, sajnos a teljes ki-merülés veszélye, amely akár összeomláshoz is vezethet, a keresztény közösségekben és egyházakban is nagy. Azok az elkötelezett és termékeny emberek veszélyeztetettek, akik odaadón végzik a szolgálatukat, teszik a kötelességüket, és gyakran állnak mások rendelkezésére. Az ezzel kapcsolatos feladatok mellett ott van az a sokféle szerep, amelynek a családban, a környezetükben, a hivatásukban, no meg a gyülekezetben meg kell felelniük. Ha azután a túlságosan sok esemény eltervezett dolog és elvárás mellé még kapcsolati nehézségek vagy beteljesületlen elvárások is társulnak, akkor nagyon megnő a kiégés veszélye. A helyzet akkor is kockázatosabbá válik, ha a sok fáradozás nem jár a kívánt eredménnyel, és az illető lelkileg csüggedtté és csalódottá válik.

**Amikor Ön kiégésről beszél, és annak megelőzésében segít, akkor ezt személyes elhivatásnak tekinti? Miből fakad ez?**

A feleségem és én néhány éve mindketten átéltük, beleértve a teljes összeomlást is, mit jelent, ha felborul a meglévő tartalékok és a ránk háruló terhek közötti egyensúly. Ez kemény következményekkel járt, és soká tartott, míg ő is meg én is helyrejöttünk. Ezáltal rányílt a szemünk azokra a bajokra, amelyeket az állandó túlterhelés előidéz. Az oktatást és a tanácsadást mindig is magunkénak éreztük, a személyes megta-pasztalás pedig végleges lökést adott e sajátos küldetéshez.

**A burnout divatbetegség csupán, amely ismét el fog tűnni?**

Ez nem várható. Túl sokan szenvednek tőle, és tapasztalják meg a kiégés előtti és utáni keserű következményeket. Ezért nem beszélhetünk pusztán egy divatba jött szóról. Hogy milyen jelentős változást képes előidézni a burnout egy ember életében, azt többnyire csak ez érintettek és a hozzátartozók értik meg. A ránk, emberekre nehezedő nyomás pedig nem csökken. Épp ellenkezőleg! A gazdasági nyomás növekszik, ezzel pedig a megterhelés is, különösen a munkahelyen. Ráadásul egyre több megoldatlan kérdés és bizonytalanság foglalkoztat bennünket. Ez félelmet kelt, és tanácsstalanságot vált ki. A félelem pedig a stressz, ezen keresztül pedig a fenyegető kiégés hajtómotorja.

**Mikor fenyeget különösen is a kiégés veszélye, és melyek a figyelmeztető jelek?**

Újból és újból megtapasztaltam, hogy nyomás hatására az ember milyen nagy teljesítményeket képes véghez vinni, milyen remek kreatív ötleteket tud megvalósítani. Azonkívül a terhekkel való megbirkózás során mi magunk megerősödhetünk. Ha azonban nem látszik a terhek vége, az nagy veszélyt jelent. Akkor is nehezzé válik a helyzet, ha a lelkesedés és a fáradhatatlan szolgálat egy bizonyos idő elteltével sem vezet a remélt eredményhez. Vajon a kítűzött célok és a várakozások eltűzöttak voltak? Ahelyett, hogy őszintén szembenéznénk ezzel a kérdéssel, célzottan még tovább és még keményebben dolgozunk, a fáradtság és a levertség pedig fokozódik. A szervezetünk ekkor folyamatosan mozgósítja minden testi-lelki tartalékunkat, hogy a megterhelések közepette helyt tudjon állni. Ez az ún. ellenállási szakasz. A tünetek közé tartozik a gyakori fáradtság és mégis rossz alvás, az ingerültség, az idegesség, valamint a csüggesztő érzések és gondolatok. Hívó keresztényeknél felmerül egy újabb gond is: kezdik magukat vádolni negatív érzéseik miatt. Aztán eljön az idő, amikor már semmi sem megy. Fizikailag, lelkileg és szellemileg teljesen kimerültek, kiszáradtak. Elfogyott az üzemanyag. Kiegték. Bekövetkezik az összeomlás.

Aki keresztülmegy egy burnouton, az észreveszi, hogy minden szellemi, testi és lelki ereje porig égett. Már arra sem képes, hogy valamit is akarjon.

**Mindennek egyre gyorsabban kell történnie. Egyik átalakítás követi a másikat. Hogyan őrizhetjük meg hívő keresztényként a nyugalunkat? Hisz a külső körülményeken csak kivételes esetben lehet hatékonyan változtatni...**

Igen, a külső körülményeken gyakran nem lehet változtatni, mi emberek pedig ilyenkor kiszolgáltatva érezzük magunkat. Nehéz dolog ebben a helyzetben megtanulni, miként őrizzük meg a nyugalunkat, vagy hogyan növeljük saját tartalékainkat. A stressz szabályozása nem egy intézkedéscsomag, amit az ember ilyen esetben előhúz a fiókjából, és megpróbál alkalmazni. A terheinkhez való viszonyulás és lehetőségeink

kiaknázása olyan életforma, melyet úgy mond „normális” időszakokban könnyebben begyakorolhatunk, így fizikailag és lelkileg jobban fel leszünk vértelve a nehéz időkre. A stressz iránti fogékonyságunk nagy mértékben annak függvénye, miként értékeltünk bizonyos helyzeteket. Az értékítéletünk pedig sokban függ a mennyei Atya iránti bizalmunktól és attól, mennyire vagyunk tudatában fiúságunknak, amiről a Róma 8,15 beszél.

Segítséget jelent, ha megtanulunk sokkal inkább a meglévő erőforrásainkra és lehetőségeinkre összpontosítani, mintsem a gyengéinkre, hiányosságainkra vagy valamely veszteségre.

Az aggodalmak és terhek tudatos letevése (1 Péter 5,7) sem megy olyan egyszerűen. Gyakorolni kell, és lépésről lépésre kell megtanulni bízni. Nekem egy-egy mozgalmas nap után segítségemre van a belső feszültség feldolgozásában egy negyedórás séta, amikor tudatosan mélyeket lélegzem, mozgok, közben pedig Istennel beszélgetek.

**Ön óv attól, hogy figyelmen kívül hagyjuk saját szükségleteinket és korlátjainkat. Mit mond a Biblia munkáról, szolgálatról, elhivatásról?**

Meggyőződésem, hogy mély értelme van annak, hogy éppen most, ebben a korban élünk, és az is, hogy Isten minden adottságunkat, képességünket és tapasztalatunkat valami fontos dologra akarja felhasználni. Ez szükségszerűen azzal is együtt jár, hogy megterhelésnek vagyunk kitéve. De Isten mindeközben nyugalommal is meg akar ajándékozni, és meg akar tanítani bennünket, hogy azt megtaláljuk. Például azáltal, hogy a hét egy napján megpihenünk. A zsidókhoz írt levél 4,9 szerint: „A szombati nyugalom tehát még ezután vár az Isten népére.” Ez egy ígéret! Ha semmibe vesszük a nyugalom napját, minduntalan ezt fogjuk érezni: „Még nem elég, még többet kell tennem.” Nagyon fontos tudatosan megtanulnunk, hogy letegyük a terheinket, Istenben bizzunk, és Őbenne nyugalomra leljünk.

**Újra fontossá lett a kiegyensúlyozottság, az egyensúly megtalálása. Ez olyasmi, mit elsősorban ezoterikus berkekben tanítanak. Léteznek olyan lazító módszerek, amelyek mentesek mindenfajta kifogásolható lelki-szellemi háttértől?**

Egy őszinte beszélgetés valakivel, aki megért bennünket, a mozgás, az izmaink nyújtására és lazítására szolgáló egyszerű testgyakorlatok már sokat segítenek abban, hogy ellazuljunk. Egy tudományosan jól feltárt és ajánlható mozgásgyakorlat a Jacobson-féle ún. progresszív izomrelaxáció\*.

De ami alapvetően fontos, hogy a mindennapjainkban eltökélten betervezzünk olyan szigeteket, amikor szünetet tartunk, és amelyek aztán csak a mieink. Ha pedig igazán fontossá váltak számunkra, jobban be tudjuk őket tartani. Talán bizonyos dolgok élvezetét is újra meg kell tanulnunk. Például azt, hogy örömmel fogyasszuk az ételünket. Ugyanígy az is ellazít, ha köszönetet mondunk dolgokért.

**A Bibliában vannak olyan személyek, akik a kiégés tüneteit mutatják?**

Igen, jó néhány ilyen van. Mózes, aki kivezette a népet Egyiptomból, beleütközött saját korlátjaiba. Jeremiás, az ismert próféta átélte a mély kétségbeesés időszakait. Illés próféta, aki hatalmasan megtapasztalta Isten munkálkodását, meg akart halni. De Dávid, Izrael királya is ismerte az élet minden magaslatát és mélységét. Engem az ő történeteik arra tanítanak, hogy mindnyájuknak újra meg újra meg kellett tanulniuk Istennel közösségekben és az Ő kegyelméből és erejéből élni. Akárcsak nekem.

**De hisz hívő keresztényként elhívásomnak megfelelően szeretnék élni és észrevenni azokat a cselekedeteket, amelyeket Isten elkészített számomra...**

Isten országa és a világias gondolkodás nem egyeztethető össze. Minket a teljesítmény hajszolása, az önhatalmú cselekvés, a perfekcionizmus jellemez, a sikert pedig világi mércével mérjük. Ez rám is áll. De minél inkább megismerem Isten országát, annál nagyobb a bizalmam Ő felé, és annál könnyebben tudok elengedni és szabadabbá válni az emberi „kell” és „muszáj” paranccsal szemben. A nyugalom és béke által pedig, amely ily módon növekszik az életben, azt is jobban felismerhetem, melyek azok az elkészített cselekedetek.

**Ennek ellenkezője is előfordul, amikor valaki nem kellő mértékben kamatoztatja személyes lehetőségeit. Emiatt elvész a szenvedély egy bizonyos tevékenység iránt, és elhatalmasodnak a csüggedés és értelmetlenség érzései... ..**

ez pedig minket, az élet Istenében hívő keresztényeket is érint. A mindennapi kihívásokhoz való viszonyulás nekem nem annyira a velük való megbirkózást jelenti, sokkal inkább annak megtanulását, hogyan éljek. Ki vagyok én? Kicsoda Isten? Kicsoda Ő a számomra?

Mi a fontos az életben? És mi az, ami szükségtelen, mégis fontosnak tartom? Hol helyeztem túl magasra a mércét, és tűztem ki olyan célokat és elvárásokat, amelyeket sem én, sem mások nem képesek teljesíteni, és amelyek miatt aztán csaknem összetörök?

**A romboló stressznek lehetnek belső, lelki okai is, mint például a munkahely elvesztésétől való félelem?**

A stresszreakciók és a kiégés mögött mindig félelmek húzódnak meg. A félelmek nagyban befolyásolják gondolkodásunkat és cselekedeteinket. Sajnos alig-alig tanuljuk meg, miként vehetjük őket valóban észre, és hogyan bánhatunk velük. A félelmet gyakran a lelki-szellemi érettség hiányaként is értékelik.

Emberként mindnyájan mélységesen vágyakozunk megbecsülés, elismerés és biztonság után. Amint úgy érzékeljük, hogy valami veszélyezteteti ezeket, félelemmel válaszolunk, és egyéni életvitelünk szerint cselekszünk. Az egyik agyonhajszolja magát, hogy még jobb eredményeket érjen el. A másik próbálja elfedezni átélt hiányát, és állandó feszültségben él: „Csak senki észre ne vegye!” Hisz melyikünk is akarná, hogy gyengének mutakozzon, és idővel már ne tudjon lépést tartani az elől haladókkal? Ennek logikus következménye: az illető még több energiát fektet be, hogy megakadályozza a leszakadást. Ez pedig még nagyobb nyomást jelent.

**Miként lehet legyőzni ezeket a félelmeket? Hogyan változtatható meg a gondolkodás?**

Anélkül, hogy őszintén szembenéznénk a helyzettel, nem lehetséges rajta javítani- „... az igazság megszabadít titeket” (János 8,32). Erre az isteni igazságra van szükségünk. A sétáim során vagy akár a kanapén ülve rendszeresen szakítok időt rá, hogy megvizsgáljam magam. Milyen érzelmek és gondolatok foglalkoztatnak? Mi az, ami mozgat? Nem mindig örvendetes, amit ilyenkor néha felfedezek. Aztán megbeszélem a dolgot Istennel, és kérem a segítségét. De a személyes beszélgetések is fontosak számomra annak kiderítésére, mi az, ami különféle behatások, bántások és téves értékítéletek révén befolyásol engem, és indítékul szolgál számomra. Ha aztán ez napvilágra került, bocsánatot kérhetek érte, kimondhatom rá Isten igazságait, tudatosan változtathatok gondolataim irányultságán, és megtanulhatok bízni.

**A kiégés, a hétköznapiakból való kiszakítottóság lehetőségét is rejti magában? Mi következik utána?**

Isten senkit sem arra hív el, hogy kiégjen. A kiégés egy egyensúlyából kibillent élet következménye. Azé az életé, amelyben valaki megpróbál magából minél többet kisajtolni. Habár a burnout nagyon fájdalmas és drámai megtapasztalás, áldássá is válhat. Isten Igéje így tanít minket: „Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál, azoknak, akiket elhatározása szerint elhívott” (Róma 8,28).

A kiégés a lélek vészféke, még mielőtt a test holtan csuklana össze. Sőt, azt mondhatjuk, hogy még mielőtt a becsüvagyó, sikeres, vagy túlzottan lelkiismeretes ember önmagát pusztítaná el. A kiégés nyugvópontra juttatja őt. Most újra kell gondolnia az életét, értelmes célokat kell kitűznie, helyesen kell rangsorolnia, és ismét meg kell találnia az egyensúlyt.

A személyes értékünknek nem szabad többé a cselekedeteinkre és a teljesítményünkre épülnie. Az értékünk *Öbenne*, Istenben van. Ő alkotott minket, Ő általa van önazonosságunk. A kiégés mélyebb érettségre juttathat el bennünket. Ily módon a teljesítőképességünk egyenletesebbé válik, és türelmesebbek leszünk önmagunkkal és másokkal szemben.

**Szívből köszönjük a beszélgetést.**

*Az interjút készítette: RolfHöneisen*

*\* Dr. Edmund Jacobson (1885-1976), amerikai orvos által szigorúan tudományos alapon kidolgozott technika a test izmainak módszeres ellazítására és így a lelki feszültség levezetésére. Tudatosan nélkülöz minden szuggesztív és vallási-filozófiai elemet - a magyar kiadó megj. (Átvétel az Ethos újságból)*

## **10 gondolat a munkáról**

1. Nem annyira munkádat várja Isten, mint téged magadat.
2. Könnyebb Istennek egy és más munkánkat felajánlani, mint egész szívünket Neki adni.
3. Azoknak, akik Istentől munkába küldetnek, a beszéden kívül valamit tenni is kell.
4. Aki állandóan lelkeket akar ápolni és felebarátinak szolgálni, annak Isten által gondozott lelket kell magában hordoznia. (Kroecker)
5. A legdicsőségesebb munkában sem óvhatjuk meg magunkat az ellaposodástól és lelki megszegényesedéstől. Teremtő erőket csak a Teremtővel való tartós közösségben nyerhetünk. (Kroecker)
6. Aki az Ige erejét saját szívében át nem élte, az nem képes más számára sem erővel hirdetni. (Kroecker)
7. A lelki szolgálat nem robot, hanem valóságos boldogság. Erről a gyönyörről azok semmit sem tudnak, akik mindenből kenyérvizsgát csinálnak.
8. Jézus nem kívánt jobb szántóföldet munkája számára. Hozzáfogott annak a szántóföldnek munkálásához, amely előtte volt, és olyan aratást végzett, amely azóta is folyton táplálja a világot. (Fosdick)
9. Az ábrándozás sohasem pótolja a cselekvést.
10. Nem propaganda, hanem lélekmentés, nem személyi kultusz, hanem az élő Jézus dicsősége az egyetlen célja azok munkájának, akik tanítványai a názáreti Jézusnak. (Kroecker)



## A tavaszi hittanos kirándulás visszhangja

Eseménydús, vegyes programok voltak a kiránduláson. Jó volt biciklizni, kalandozni, fürödni, focizni.

Tóth Tamás

A legjobb kirándulás volt életemben! Jó volt a biciklizés és hogy egymást bíztattuk közben!

Mátyás Flóra

Nagy kaland volt a feladatokat végigcsinálni, és együtt tekerni. Volt időnk egymásra és közben szép tájakon jártunk.

Kiss Bianka

Szép volt az egész nap. Érdekes programok voltak benne. De a legjobb az volt, hogy mindenki együtt volt és megint többet tudhattunk meg Jézusról!

Hans Patrícia

Tetszett a biciklizés, jó helyeken jártunk. És nagyon örültem, mert a mi csapatunk lett az első. A fürdés is jól esett.

Farkas Dániel

Jó játékok voltak egész nap. De Nekem a Fügefás tetszett az összes közül a legjobban.

Endrei Tamás

Minden nagyon jó volt, örültem a bringázásnak, és, hogy elől mehettem.

Baj Attila

A kisfiam és a barátja révén jöttem el. Először voltunk ilyen kiránduláson. Számomra eddig ismeretlen tájakon biciklizhettünk együtt, közel 40 gyerekkel! Jó ötletnek tartom ezeket, a kirándulásokat, mert jobban összekovácsolja a gyerekeket! Büszke vagyok rájuk, mert kitartóak voltak és ügyesek! Jó kis csapat jött össze erre a szép tavaszi kirándulás napra!

Dobriné Péterfai Ildikó

Jókat játszottunk, tekertünk és fürödtünk. A csapatjátékban, szoros volt a küzdelem, végül a harmadikak lettünk.

Mandl Barnabás

Ú	N	G	L	Y	S	B	É	K	E
Z	I	E	Ü	R	E	T	T	E	G
I	K	S	Z	T	E	N	A	V	Y
I	O	L	Ö	Á	J	Á	N	O	S
G	D	O	V	I	L	Á	G	T	Z
H	É	O	D	G	Y	E	S	G	Ü
Y	M	S	Ü	Z	Ü	L	E	Ö	L
T	U	T	F	F	I	Á	Z	T	Ö
A	S	T	I	H	D	T	Ó	A	T
O	D	A	Ú	É	R	T	M	E	T

## REJTVÉNY!!!

*Az evangélium egyik legszebb mondatát olvashatod ki az alábbi ábrából.*

Megadott szavak: NIKODÉMUS, ÜDVÖZÜL, VILÁG, HIT, EGY-SZÜLÖTT, FIÚ, JÁNOS, MÓZES, BÉKE

Megfejtés:

.....  
*Ezt a mondatot várjuk a templomban elhelyezett ládikóba!*

## SZEMBEKÖTÖSDI

Ehhez a játékhoz nem kell semmi más, csak egy kendő, amellyel jól be lehet kötni a fogó szemét. A fogót kiolvassuk. S ha bekötöttük a szemét, körbeálljuk, kicsit megpörgetjük, szelíden meglökjük, s útnak indítjuk ezzel a versikével: „Fussál, csacsi, fussál! / Ha elesen, nem kár!” / És természetesen azonnal szétrebbenünk, nehogy elkapjon a fogó. A fogó elindul, fülel, tapogatózik, s igyekszik megállapítani, hogy hol állnak a játékosok. Kérdezgethet is: „Merre vagytok?”

Persze igyekszünk becsapni őt. Tévútra csalogatjuk, hangosan kiáltozunk, ha közel vagyunk, vagy leguggolunk, egy helyben dobogunk, mintha futnánk, püsszegünk, füttyögetünk, majd hirtelen elnémulunk.

Akit megfog, az maradjon csendben, mert a fogónak ki kell találnia tapogatózás útján, hogy kit is fogott meg! Ha nem találta ki, el kell engednie, ha kitalálta, leveszi a kendőt, s az lesz a következő fogó, akit elcsípett!



### Párbeszéd a réten

Hol vagy, Uram?

- Itt vagyok.
- Nem látlak, Uram!
- Nyisd ki a szemed!
- Nyitva van.

- Akkor nézz körül!
- Azt teszem, Uram.
- És mit látsz?
- Fákat, virágokat, napfényt, röpke madarakat, tarka szárnyú pillangót, a távolban kéklő hegyeket.
- És mit hallasz?
- A szellő suhogását, a madarak éne-

- két, a távoli csendet.
- És mit érzel?
- Puha meleget, a fű illatát, a szél simogatását. Békességet.

**- Látod, ez mind Én Vagyok!**

## Perczel Forintos Dóra

### BÁTORSÁG! SERDÜLŐK!

A személyiségfejlődés talán legérzékenyebb és épp ezért leginkább sérülékeny időszaka a serdülőkor, amikor a tizenéves fiatal azért küzd, hogy „megtalálja” önmagát, érett önazonossága kifejlődhessen, megfogalmazza saját értékeit, érdeklődését, rátaláljon hivatására és a párjára, elinduljon a felnőttkor felé. Nem véletlen, hogy ennek kapcsán sokan egyenesen serdülőkori válságról beszélnek: olyannyira érzékeny időszak ez, hogy még normális esetben is gyakran súrolja a kóros viselkedés határait.

A serdülőkor legfontosabb jellemzője, hogy a fiatal önállósági vágya és autonómiászüksége miatt elkezd leválni a családról, szembeszáll az addig elfogadott szülői normákkal és ennek során konfliktusokba keveredik, amelyek indulatokat váltanak ki. Ilyenkor iskolai nehézségei adódhatnak, problémái lehetnek barátaival, kortársaival és az ellenkező nem tagjaival, érzelmi állapota hullámmozgássá válhat a rajongás, a gyűlölet és az elidegenedés között. Ahogy testileg is érettebbé válik, ügyetlenebbül mozog, meg kell barátkoznia azzal, hogy megnőtt, kialakulnak a másodlagos nemi jellegek, a lányok nőiesebbé, a fiúk férfiasabbá kezdenek válni. Megtörténhet, hogy kockázatkereső magatartásokba bocsátkozik, alkoholt fogyaszt vagy kipróbálja a kábítószerrel. Szexuális problémái adódhatnak, s emellett központi helyet kapnak a lelki, spirituális kérdések is.

Egy szülő legjobban akkor értheti meg a serdülő belső világát, élményeit, ha felidézzi saját kamaszkorát, -milyen voltam, mit szerettem volna? Hogyan viselkedtem a szüleimmel, tanárainnal, barátaimmal, kortársaimmal? Szüleim hogyan reagáltak, és hasonló helyzetben én ma hogyan reagálok? Mi volt a legrosszabb, amit mondtak nekem, és én miket mondtok kamasz gyermekemnek?

#### HONNAN - HOVÁ?

A pubertáskor két részre osztható, és eközben alapvetően megváltozik a fiatal világhoz való viszonyulása. Az első szakaszt az úgynevezett autoritás krízis, a tekintély elleni lázadás időszakának nevezhetjük. Ez nagyjából 17-18 éves korig (érettségiig) tart, a serdülő magatartása a „*honnan?*” kérdés mentén értelmezhető. Ilyenkor az a legfontosabb számára, hogy elszakadjon a szülőktől: mindegy hova, csak elfelé az otthoni értékektől. Egyfajta küzdelem ez a gyermekkorban belsővé vált szülői értékek ellen, a saját értékek megtalálása érdekében. A korábbi idealizált és mindig tökéletes szülőről „le hull a lepel”: ilyenkor a serdülő fokozottan érzékeny a szülők hibáira és ez nagy indulatokat vált ki belőle. Nem feltétlenül a szülő ellen küzd, hanem azért, hogy megtalálja és kialakítsa saját értékrendjét. Éppen ezért, mivel e gyermekkorban belsővé vált értékek felülbírálása a cél, a serdülő még az olyan családokban is küzdelmet folytat az autonómiáért, amelyek amúgy rendben működnek és ahol nincs akadálya az önálló életvezetésnek. Ha a szülő nem érti ezt meg vagy bünteti, akkor a serdülő fejlődése

megállhat, állandósulhat a lázadás és életformaként kialakulhat az „örök lázadó”, aki nem találta meg saját értékrendjét, amivel azonosulni tudna. A második szakasz az úgynevezett identitás-krízis időszakának nevezhető, amelynek célja az, hogy a serdülő megtalálja önmagát. Ekkor már a „*hova?*” kérdés kerül a középpontba, a jövő felé fordulás és a pályaválasztás. A szülőkről való leválás nem ér véget a serdülőkor küzdelmeivel; a szétzilált családi kapcsolatok helyreállítása és egy mindkét oldalról megértőbb, egyenrangúbb kapcsolat kialakítása a feladat. Azok a normák és értékek, amelyek túlélték a serdülőkori kritikát, immár magasabb szinten épülnek be a fiatal értékrendjébe és velük azonosulva, sajátjaként kezeli őket. Szerencsés esetben a fiatal felállítja magatartása saját, önként vállalt korlátait, kialakítja szabadon választott, felelős értékrendjét is.

#### PÁLYAVÁLASZTÁS

A pályaválasztás kérdése is elemi erővel jelentkezik, és egyre több fiatal halogatja a döntést, esetleg egyik diplomát szerzi a másik után anélkül, hogy el tudna köteleződni valamelyik terület mellett. Egyrészt természetes igény, hogy belülről megérlelt, a valódi érdeklődésre és értékekre alapozott jó döntés születessen, és nem elsősorban anyagi értelemben, mert tudjuk, hogy „a pénz nem boldogít”. Másrészt meglepő, hogy a világháló korában, amikor sokkal könnyebb tájékozódni a lehetőségekről, általánosnak mondható a bizonytalanság és halogatás.

A fejlődéslelektan szerint a hivatásbeli, vallási vagy kapcsolati identitás fejlődése spirálmozgással írható le, melyben az egyén kutató, kereső, aztán valami mellett letelepszik a voksot, ez azonban nem gátolja, hanem serkenti a keresést egy erre alapuló, magasabb szinten. Elköteleződés és döntés nélkül nincs fejlődés. A pályaválasztással egy olyan utat választunk, amelynek csak az elejét látjuk, s ahol az első nehézség nem a rossz választás jele,

hanem egy megoldandó feladat.

Óriási tévedés rejlik tehát abban a feltevésben, hogy a pályaválasztásnál arra a pályára kell rátalálni, amelyik a választás pillanatától kezdve folyamatos boldogsággal tölti el a fiatalt, ami mindig érdekes, amiből mindig biztosan meg tud élni, és aminek gyakorlása során nem lesznek nehézségei. Ennek az irreális várakozásnak bénító hatása lehet, hiszen ilyen hivatás vagy munka nem létezik.

#### DOLGOZZ INGYEN VAGY VÉGEZZ OLYAN MUNKÁT, AMIT INGYEN IS ELVÉGEZNÉL!

Ez a szokatlan és provokatív gondolat új keretbe helyezheti a munkához való viszonyt. Ha alapvetően anyagi és megélhetési szempontok mentén születik a döntés a pályaválasztásról és ezzel nem társul egyfajta mély, belső motiváltság, a személy előbb-utóbb kiég és taposómalomnak tűnnek számára a munkában töltött napok. Számos kutatási eredmény bizonyítja, hogy a kiégés elleni egyik legfőbb védőfaktor épp a kíváncsiság, a foglalkozás önmagáért való szeretete. Ha ugyanis nem ad örömet és elégedettséget a végzett tevékenység, akkor nem lehet belefeledkezni, s az egyén örökké a jövőre (a hétvégére, a szabadságra) készül, amikor majd a megszerzett pénzből elmegegy nyaralni, moziba vagy kocsihoz menni. És ez minden anyagi színvonalon igaz. A döntést megkönnyítheti az időperspektíva megfordítása is: nyugdíjasnak elképzelve magamat, milyen életútra szeretnék/tudnék elégedetten visszatekinteni?





## VESZÉLYEZTETETT SERDÜLŐK

A serdülő korban súlyos problémák is jelentkezhetnek, A krízisek negatív önértékeléshez, fokozott alkohol, vagy kábítószerhasználathoz, szexuális szabadossághoz, hangulatzavarokhoz vezethetnek. A lányok ebben az életkorban fokozottan veszélyeztetettek az evészavarok: az anorexia vagy bulimia kialakulása szempontjából. A depressziós vagy súlyosabb szorongásos állapotot abból ismerhetjük fel, hogy a serdülő elveszti az érdeklődését a szokásos tevékenységek iránt, iskolai teljesítménye nagymértékben romlik, a tanórákon nem vagy alig mutat erőfeszítést, iskolai rendbontásba, erőszakba keveredhet, ismételtlen igazolatlanul hiányzik, erős dohányzásba kezd, alkohollal, könnyű vagy kemény drogokkal való visszaélés jelei mutatkozhatnak, szélsőséges esetben összeütközésbe kerülhet a rendőrséggel. A serdülőkori depresszió felismerése elemi fontosságú, mert öngyilkossági veszélyt hordoz magában, és mert ebben az életkorban ez az egyik vezető halálok. Ha a fiatal ingerlékeny vagy nyűgös, ha olyan dalokban mélyed el, melyek az élet céltalanságát sugallják, ha öngyilkossági gondolatokat említ, ha ellenséges a környezetével és magányos, ha érdeklenné válik az iskolai teljesítmény iránt és reménytelennek, tehetetlennek érzi magát, akkor gondolni kell depresszióra. Ennek a felmérésében támpontként szolgálhat a Reménytelenség Skála, egy általunk adaptált nemzetközileg elfogadott kérdőív, amelyik megbízhatóan jelzi előre az öngyilkossági veszélyeztetettséget. Ennek három legfontosabb állítása a következő:

1. Sötétben látom a jövőmet.
2. Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom.
3. Főlölesleg igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert

valószínűleg úgysem érem el.

Ha a fiatal ezen állításokkal egyetért vagy ezeket hangoztatja, akkor feltétlenül szakemberhez kell fordulni.

## AZ „ELÉG JÓ” SZÜLŐ

Némi túlzással azt mondhatjuk, hogy a serdülőkor előkészítése már gyermekkorban elkezdődik. Minél korlátozóbb a szülő, feltehetően annál erőteljesebb lázadást fog kiváltani az önállóságra vágyó kamaszból és megfordítva: minél harmonikusabb a kapcsolatuk, annál simábban tud lezajlani ez az időszak. Emellett jó, ha a szülő megpróbál szert tenni fejlődés-lélektani ismeretekre és tapasztalatokat szerez más szülőktől is. A szülők, házastársak jó érzelmi kapcsolata és kommunikációja a legalapvetőbb minta a serdülő számára, és ez adja a legnagyobb stabilitást ebben a válságos és nehezen kiszámítható időszakban. Mégis, mire érdemes figyelni szülőként? Talán a legfontosabb az, hogy elérhető legyen a tizenéves (huszonéves) számára, minden nap találja meg a lehetőséget a beszélgetésre (vagy a meghallgatásra), a pozitív kommunikációra, a nehézségek nyílt megbeszélésére, a minősítések elkerülésére. Az is nagyon fontos, hogy a kamasznak legyen választási lehetősége (döntési szabadsága), az érettségének megfelelő kérdésekben ne döntsenek helyette. Ez az időszak vissza nem térő lehetőséget ad közös nagy élményekre, kirándulásokra vagy otthoni együttes tevékenységekre akár házimunka, akár tévénézés formájában. Ez persze túl ideálisnak tűnhet a rohanó mindennapokban, de nem a mennyiség a fontos, hanem a minőség. Végül, de nem utolsósorban gondoljunk arra, hogy a szülő is ember, aki hibázhat, akinek nem kell tökéletesnek lenni, csak „elég jó” szülőnek.

*Átvétel a Szív újságból*

## A FRANCIA TERMÉSZET- BARÁTOK IMÁJA

Úr Jézus, engedd, hogy olyan egyenesek

legyünk, mint a fenyőszál,  
amely egyenest az ég felé lendül.

Nagylelkűségünk pedig,  
mint az éltető nedv,  
amely benne fölszívódik és táplál.

Lelkünk legyen tiszta,  
mint a hegyi patak vize,  
amely a fehérlő hóból születik.

Akaratunk legyen szilárd,  
mint a kőszikla:  
repedések és karcolások nélkül.

Egész életünkben, bármerre járunk is,  
te légy csavargásaink,  
vándorutunk társa.

Az útszélen emelkedő kereszt jelentse  
számunkra mindig a találkozást  
a Jóbaráttal.

Legyen ez mindig így!



## Értékesebb, mint egy drágakő

Egy bölcs asszony, amikor a hegyekben utazgatott, egy folyóban talált egy különösen értékes követ. Másnap találkozott egy másik utazóval, aki éhes volt, így hát a bölcs asszony kinyitotta a csomagját, és megosztotta ennivalóját a vándorral. Az éhes utas meglátta a drágakövet az asszonynál, és kérte őt, hogy adja neki. A nő habozás nélkül neki adta a követ. A vándor örvendezve jó szerencsésén továbbállt, hiszen tudta, a drágakő olyan értékes, hogy élete hátralévő részében nem kell többé szükséget szenvednie.

Ám néhány nappal később a vándor visszatért az asszonyhoz, és visszaadta neki a követ. „Gondolkoztam...” – szólalt meg. „Jól tudom milyen értékes ez a kő, de visszaadom abban a reményben, hogy adhatsz nekem valamit, ami még értékesebb. Add nekem azt a valamit belőled, ami képessé tett arra, hogy nekem add a követ.”



## Az ellentétek Krisztusa

### Amikor tapintatos volt - és amikor tapintatlan

A tapintatos Krisztus azt mondja a meghívott, de némileg még tiltakozó Natanael kérdésére ("Honnan ismeresz engem?"): "Még mielőtt Fülöp hívott volna, láttalak a fügefá alatt." Natanael erre csak annyit válaszol: "Rabbi, te vagy az Isten Fia, te vagy Izrael királya" (Jn 1, 48-49). A legszebb, hogy az Úr nem mondja el, hogy mi történt Natanaellel a fügefá alatt. Talán valami nagy kibékülés, vagy megtérés, vagy valami nagy jótett... valami nagy élmény, amely mindörökké kettőjük titka marad.

A házasságtörő asszony jelenete (Jn 8, 1-11): "Jézus lehajolt és írni kezdett a földön". Mit írt? Nem tudjuk. Nagyon valószínű azonban, hogy az asszonyt vádoló írástudók és farizeusok bűneit írja le... még az ellenségeinek a hibáit, bűneit is a porba írja, amit elvisz a következő szellő. Nem mondja ki a bűnt, amit csak Ő ismer.

Az utolsó vacsorán, amikor Júdás szívében már megérlelődött az árulás, Krisztus azt mondja neki: "Tedd meg hamarosan, amit tenni akarsz" (Jn 13, 27). Mondja ezt Jézus olyan hangulatban, amikor, ha kimondaná, hogy valójában miről van szó, Júdást talán ott a helyszínen agyonverték volna a többiek. (A nagyobb bajtól nem mentette meg, de épp ez mutatja, hogy Júdás a lelkében már túl volt akkor minden.)

Íme Krisztus tapintata. Sem azt a bűnt, amit csak Ő tud, sem azt a szeretetet, amelyet csak Ő lát nem akarja közhírré tenni. (Ez mutatkozik meg az egész egyháztörténelem folyamán is. Tudunk látványos, a nyilvánosság előtt lefolyó megtérésekről, kegyelmi érintésekről. De milyen aránytalanul nagyobb tömegről nem tudunk! Pedig az egyháztörténet írás és a hitvédelem felhasználhatná ezeket... Krisztus nem akarja. Ő nem lírai költő, aki a barátság és a szerelem titkait kikiáltja.)

Ismeri a lélek titkait, és tiszteli azokat, akár szegényletes, akár boldog titkai az emberi életnek, akár bűnről, akár az

isteni-kapcsolat szeretetelményeiről van szó.

A Szentírás azonban elmond olyan eseteket is, amikor Krisztus tapintatlan volt.

Az apostolok beszélgettek egymás között az úton: persze az elsőbbségről, hogy ki a nagyobb, ki a kisebb közöttük. Jézus hazaérve megkérdezte őket: "Miről beszélgettetek útközben?" (Mk 9, 33). Kérdezi Ő, aki pontosan tudja, hogy miről beszélgettek, éppen ezért is kérdezi.

Ide kell sorolnunk azt a nagyon kemény kifejezését az Úrnak, amit én az egész evangéliumban a legkeményebb krisztusi szónak érzek, mert nem az indulatnak vagy a szónoki túlzásnak a fogalmazása van mögötte. Egészen nyugodt hangulatban mondta Jézus a kánaáni pogány asszonynak, amikor az beteg gyermeke meggyógyítását kérte tőle: "Nem helyes, ha elveszik a gyerekek kenyerét, s a kutyáknak dobják" (Mt 15, 26). Joggal érezzük ezt tapintatlan, kemény mondatnak Krisztus ajkáról.

Jákob kútjánál beszélget a számáriai asszonnyal, s a beszélgetés végén azt mondja neki: "Menj, hívd ide a férjedet" (Jn 4, 17). Ez tapintatlan felszólítás volt, mert az asszony - enyhén szólva - rendezetlen viszonyok között élt.

Íme Krisztus tapintatlansága, ha helyesen akarjuk látni ezeket a jeleneteket, akkor meg kell nézni Krisztus tapintatlan megjegyzéseinek a következményeit. Érdekes, hogy egyetlen esetben sem védekezik, nem vitatkozik, nem kezdi igazolni magát. Megérették, hogy komoly dologról van szó: a sebészkes tapintatlanságáról. Az apostolok nem kezdenek melleszélteni, hanem megmondják azt, amiről tudják, hogy Krisztus hibáztatni fogja őket. A kánaáni asszony nem úgy felel, ahogyan talán mi válaszoltunk volna, hogy "hát kutya vagyok én?!". Azt mondja: "A kiskutyák is esznek az uruk asztaláról lehulló morzsákból". A számáriai asszony rögtön bevallja rendezetlen életét. Tehát megérették, hogy Krisztus "tapintatlansága" az életüknek egy komoly területét érinti, egyik komoly területét érinti, egyik komoly problémájára tapint rá, s most itt az alkalom, hogy ezt rendbe lehet hozni. Krisztus tapintatlansága az Ő végtelen irgalmából és jóságából fakad.

És most már látjuk a lényegét, amelyet így lehet összefoglalni: Nálunk a tapintat vagy tapintatlanság rendszerint a türelem vagy türelmetlenség következménye, Krisztusnál pedig a szeretet kétféle megnyilvánulása. Boldogok voltak, akik észrevették ezt.

Ámen.

Dr. Hegyi László

## A hazugság bűne

A vasárnapi mise végén a tisztelteendő ezzel búcsúzik a gyülekezettől:

- Jövő héten a hazugság bűnéről fogok prédikálni. Hogy jobban megértsétek, olvassátok el Márk evangéliumának 17. fejezetét.

A következő misét azzal kezdi az atya, hogy kéri a híveket:

- Tegye fel a kezét, aki elolvasta a Márk 17-et! Hirtelen az összes kéz a magasba emelkedik. A pap mosolyogni kezd.

- Na, erről akarok ma nektek beszélni. Márk evangéliumának csak 16 fejezete van.

## Hogyan él a keresztény?

A keresztény kedvesebben néz - úgy, mint Jézus.

A keresztény nagyobb szívvvel ad - úgy, mint Isten. Tisztább nyelven beszél - úgy, mint Krisztus.

Készségesebben szolgál - úgy, mint Jézus.

Nagyobb hittel jár - úgy, mint az Úr.

Agapé szeretettel szeret - úgy, mint a Mennyei Atya. Lelki módon gondolkodik - úgy, mint Krisztus.

Együttérzéssel észreveszi mások szükségleteit - úgy, mint Jézus.

Szeretettel gyógyítja mások sebeit - úgy, mint a Mester.

**A keresztény csak akkor képes mindezekre, ha Jézus uralkodik az életében.**



## Kitekintő

### A kütyü

Egy vasárnap délelőtt ½ 10

**Helyszín:** egy református templom valahol Magyarországon

Megérkeznek az első gyülekezeti tagok az istentiszteletre. Az ajtóban kézfogással fogadja őket 1-1 presbíter és egy kis kütyüt nyom a kezükbe. A kütyűn 4 gomb van: 1. Ének 2. Imádságos csend 3. Bibliaolvasás 4. Prédikáció. Kezdetben még van idő magyarázni. Minden érkezőt kiképeznek a presbíterek: „A mai istentiszteleten az fog történni, amit a többség szeretne. Csak az lesz a dolga, hogy megnyomja a gombot, mikor mit venne szívesen a következő órában, és amire a legtöbben szavaznak, azzal folytatódik a liturgia. Nincs megszabva, hogy hányszor nyomhatja meg bármelyik gombot.”

„No, én tuti, hogy 5 perc után leszavazom a prédikációt. A lényeg 5 percen is el lehet mondani.” – mondja kajánul egy kritikus 40-es értelmiségi. „De jól jönne egy kis csönd, legalább nem érzek majd lelkiismeret furdalást, ha elkalandoznak a gondolataim, vagy ha elveszítem a fonalat a prédikáció közben. Nyomok egy kis csendet, és így összeszedhetem végre a gondolataimat!” – mondja egy másik érkező. „Nekem oda se adja azt az izét, nem hoztam olvasószemüveget! Különben sem valók már nekem ezek a dolgok, még véletlen el találok rontani! – tiltakozik egy idősebb néni. „Ének és Biblia egymás után. Milyen jó volt a passiók istentiszteletén is! Egy kis csöndet is iktassunk közé.” – jegyzi meg egy fiatal, miközben sorra próbálja ki a gombokat.

¾ 10

Egyre nagyobb számban érkeznek a hívek. Nincs már idő magyarázni, nincs idő a kommentekre, csak egymás után mindenkinek a kezébe nyomják a „szavazógépet”. „Majd az istentisztelet elején úgyis elmondja a lelkész, ha akarja, mi meg úgyis tudjuk, mit kell tenni.”- gondolják magunkban az osztást végző presbíterek. Van, aki leül, csendben vár, de látható, hogy a kiosztott kütyük izgatottságot, némi feszültséget generálnak. „Tudja, én nem voltam templomban az elmúlt pár hétben, most valamilyen választás lesz? Papot, vagy presbíteriumot választunk?” – fordul oda a padban mellette ülőhöz valaki. „Csak nem a bankkártya pinkódját kell beütönni, hogy direktbe kérjék el tőlünk az egyházadót?” – morog megint más a bajusza alatt. A várakozás egyre növekszik. Persze X-ék két égedelem gyereke már szét is kapta a kütyüt, mert izgatta, őket, hogy vajon a technika ördöge, a templomba is beteszi-e a lábát, s ha igen, okozhat-e itt is galibát. Ezalatt Y-nék tinédzser lánya már bepróbálkozott egy fülhallgatóval, hátha valami MP 27-es készülék ez az izé, és valamelyik alkalmazásban csak talál legalább egy-két jó zenei demo felvételt. De a többség csendben és várakozóan ül, s hallgatja a harangszót.

10 órakor, mint mindig elkezdődött az istentisztelet.

Belép a lelkész, s elindul a szószék felé orgonaszó közepette. Senki nem mozdul, míg valaki hátul véletlenül rá nem tenyerel lapozás közben a kütyűre: 2. gomb: csendes imádság. Hirtelen elhallgat az orgonista, mindenki csak áll. Aztán mindenki meghajtja áhítatosan a fejét, de ahogy telik az idő, még a legkegyesebbek is felnéznek, s tekingetnek jobbra és balra: csak nem

áramszünet van? Ekkor az egyik bennfentes presbíternek eszébe jut, gombot kéne nyomni. Már nyomja is az 1-t. Mindenkinek mutatja is a környezetében felemelt hüvelykujját.

Van, aki veszi a lapot és megnyomja az 1-t, de van, akinek fogalma sincs, hogy mit helyesel annyira. Megszólalnak a kezdőének hangjai, majd ülve folytatódik a második ének. Legalább 3 versszak van kitéve a táblán, de lehet ebből több vagy kevesebb is. Néhányan rájönnek a gombok igazi szerepére. Gyorsan váltakoznak a liturgiai elemek. Vannak, akik sportot üznek a gombok nyomogatásából. Egyesek élvezik a zűrzavart, de a nagyobb többség egyre rosszabbul érzi magát. Vannak, akik nem értik mi történik, s nem is nyúlnak a kütyűhöz. Mielőtt kitörne a teljes káosz, megszólal a lelkész a szószéken:

„Kedves Testvéreim! Mai istentiszteletünkön szerettem volna szemléltetni, hogy mit ér a demokrácia, ha nincsenek mindenki által elfogadott keretek, ha nincs elég információ, ha csupán a magát aktivizáló kisebbség vagy olykor többség, vagy éppen a véletlen dönt. Jó lenne, ha megértenénk, hogy Isten nem azért alkotott rendet a káoszból, hogy oda térjünk vissza... Bármennyire szeretjük hangsúlyozni egyházunk demokratikus voltát, Isten Igéje nem demokráciáról (a nép/ a többség uralmáról), hanem theokráciáról (Isten uralmáról) szól. És Isten adott keretet az életünknek, van, ami nem népszavazáson dől el. Mindig is voltak, és lesznek, akiknek, az apostol szavaival élve, ettől „viszket a fülük”. A kütyük innentől fogva nem működnek, kifelé menet a persely mellé le lehet őket tenni.”

És az istentisztelet folytatódik a maga megszokott menetében.

Tudom, lehetne ennek a történetnek, gondolatkísérletnek több és egészen másféle befejezése is. Szeretném kinyitni a lehetőséget, kedves olvasó, gondold végig, te mit kezdenél a kütyűvel, mi történne a te gyülekezetedben, ha ott kerülne kiosztásra egy vasárnapon.

És mielőtt azt mondd, micsoda örülség, gondolj csak bele, hogy mi sokszor kütyü nélkül is tudunk szavazni az istentiszteleten is, a gyülekezeti életben is. Leszavazunk programokat, mert nem áldozunk az időnkéből, leszavazunk olykor az úrvacsorát, mikor az átvezető ének alatt az úrasztala helyett arccal a kijárat felé fordulunk és indulunk. Leszavazunk a konfirmációt, mikor a hosszabb istentisztelet miatt inkább azon a vasárnapon nem is jövünk el templomba. Leszavazunk az istentiszteletet is, mikor azt mondjuk a lelkésznek, elég, ha csak egy hónapban egyszer jön, s így a költség se lesz olyan sok stb..

Nem azt mondom, hogy nincs helye, és nem kell a visszajelzés istentiszteleteinken, a gyülekezeti életben és nem lehet belecsúszni ezek alakításába. Sőt, az egy külön posztot is megérne, hogy mennyire nem működik a jobbító szándékú véleménynyilvánítás egyházunkban. Ki tudja elfogadni, pl. elviselni, ha nem csak dicséretet kap a prédikációjára?! (Utoljára talán teológus korban, és akkor is többnyire nehezen) Nemrég egy továbbképzőn beszélgettünk is róla, hogy örvendetesek az egyházkerületünk által megjelentetett prédikációskötetek, de mennyivel tanulságosabbak lennének szakavatott elemzésekkel és kritikával.

Másik oldalról épp a leírtak figyelmeztetnek, hogy a lovak köze sem lehet csak úgy odadobni a gyepelőt, csak akkor, ha előtte már nagyon, de nagyon bejáratottak, s még akkor is ott a de-

demokrácia bukásának a lehetősége, főleg ha válogatás nélkül mindenkinek csak úgy l'art pour l'art van szavazata.



Pálfi Zsuzsanna



## Ne kísértsek Istent?

A Máté 4,7-ben ez áll:” Ne kísértsd az Urat, a te Istenedet”  
-Mit jelent ez?

### Egy nehezen érthető igehely magyarázata

Mit is jelent „megkísértetni az Urat”? Olyasmi ez, amiben mi is vétkezzé válhatunk?

• *Izrael fiai akkor kísértették meg az Urat*, amikor panaszkodtak, hogy nincs víz a pusztában (vö. 2 Mózés 17,7). Amikor ezt mondták: „Közöttünk van-e az Úr vagy sem?”, ezzel nem csupán isteni jelenlétében kételkedtek, de előrelátásában és gondviselésében is.

• *Sátán akkor kísértette meg az Urat*, amikor felszólította Őt, hogy vesse le magát a templom párkányáról (vö. Lukács 4,9-12). Jézus azzal kísértette volna meg az Atyát, ha ezt megteszi. Ez ugyanis pusztát mutatvány lett volna, nem pedig az Atya akarata szerint való.

• *A farizeusok akkor kísértették meg az Urat*, amikor azt kérdezték Tőle, szabad-e adót fizetni a császárnak (vö. Máté 22,15-18). Úgy gondolták ugyanis: „Mindegy, mit válaszol, azzal vagy a rómaiakat sérti meg, vagy azokat a zsidókat, akik szennyezés elleneségei a rómaiaknak.”

• *Szaftira azzal kísértette meg az Úr Lelkét*, hogy azt mondta, az eladott birtokrész teljes árát odaadta az Úrnak, miközben annak egy részét valójában magának tartotta meg (vö. Apostolok cselekedetei 5,9).

• Péter azt mondta a jeruzsálemi gyülekezet vezetői előtt, hogy *Istent kísértének meg*, ha a pogány keresztényeket alávetnék a zsidó törvénynek, mert ez olyan iga lenne, amit maguk a zsidók sem tudtak elhordozni (vö. Apostolok cselekedetei 15,10).

Istent megkísértetni annyit jelent, hogy az ember kipróbálja, mennyivel úszhatja még meg, mielőtt az Úr büntetne; annyit jelent, hogy az ember kihasználja Istent, meg akarja tapasztalni, valóban valóra váltja-e szavát, vagy ki akarja tágítani ítéletének határait (vö. 5 Mózés 6,16 és Máté 4,7).

Már azzal is megkísértjük Istent, ha zúgolódunk vagy panaszkodunk, mert ezzel alapjában véve az Ő jelenlétét, hatalmát és jóságát vonjuk kétségbe. Azt juttatjuk kifejezésre, hogy egyáltalán nem is ismeri pillanatnyi életkörülményeinket, bizonyára nem törődik azokkal, vagy nem képes megszabadítani belőlük.

Akkor is megkísértjük Istent, ha szükségtelenül nagy veszélynek tesszük ki magunkat, és aztán Tőle várjuk, hogy mentsen meg. Olykor olvashatunk félrevezetett hívőkről, akik mérges kígyókat érintettek meg, és ebbe belehaltak. Ők arra hivatkoztak, hogy Isten megígérte a hívőknek, megőrzi őket ettől („kígyókat vesznek kezükbe”, vö. Márk 16,1.8). Ez az igevers azonban nem azt mondja, hogy tetszésünk szerint mutathatnánk be csodákat. Isten csak akkor ígér nekünk védelmet, ha az szükséges, ha Ő bennünk és általunk szeretné véghezvinni akaratát.

Megkísértjük Istent, amikor hazudunk Neki. Ezt pedig olyankor tesszük, ha kifelé nagyobb odaadást, áldozatkészséget és buzgóságot igyekszünk mutatni, mint amekkorával valójában rendelkezünk, és amekkorára hajlandóak vagyunk. Miként a farizeusok megkísértették Jézust képmutató magatartásukkal, ugyanígy teszünk mi is. Végül minden olyan esetben megkísértjük az Urat, amikor kivonjuk magunkat akarata alól, és önhatalmulag cselekszünk.

Tulajdonképpen hallatlan dolog, hogy egy teremtmény valaha is arra vágyjon vagy vetemedjen, hogy megkísértse Teremtőjét.

*I William MacDonald (átvétel az Ethos c. folyóiratból)*



## HALLOTTA?

### Európai Bíróság - ellentmondásos etikai ítéletek

Kezdetben az öröklött információ egy DNS-gombolyagba van csomagolva és inaktív. Aztán egy csapásra beindul az élet csodája. A DNS-fonál lassanként lefejtődik, formálódni kezd egy új ember. Felülről lefelé haladva növekedik - rétegről rétegre, harminc vízszintes szakaszon keresztül. A genetikai információk lépésről lépésre bámulatos pontossággal kerülnek leolvasásra. A genetikai óra mindig a kellő időben szabadítja fel őket. Pontosan akkor, amikor pl. a nyak-, a hát- vagy az ágyékcsigolya épül fel. Ha felborulna ez a sorrend, akkor az ember anatómiailag elfajulna. Az egyes részek építési tervei mintegy futószalagon jutnak el és olvadnak be a test egészére vonatkozó „mérnöki programba”. Először a nyakcsigolya kialakulásához szükséges genetikai információk érkeznek, aztán a mellkaséi és így tovább mindaddig, amíg a magzat egészen a farkcsontig nincs készen. Nagyjából minden kilencvene-

dik percben gombolyodnak le újabb információk a DNS-halmazból. A teljes program 48 órán belül zajlik le. Akkor a magzat minden „emelete” elkészült. Erről az ámulatba ejtő folyamatról adtak hírt nemrég a svájci Lausanne-ban működő *Szövetségi Műszaki Főiskola*, valamint a *Genfi Egyetem* kutatói. Csaknem azzal egy időben, hogy ismertté vált a magzati fejlődés e csodája, az *Európai Bíróság* iránymutató ítéletet hozott az őssejtkutatással kapcsolatban: az emberi embrionális őssejtekből készülő termékeket nem lehet szabadalmaztatni, ha előállításukhoz megtermékenyített petesejteket kell széttroncsolni vagy károsítani. Ez a szabadalmi tilalom határt szab a kutatásnak, ami etikailag teljességgel indokolt: az emberi embriók egyének, az emberi méltóság hordozói, egyedülálló lények, akik nem szolgálhatnak szabadon hozzáférhető „alapanyagul” valamely másik fél céljainak érvényesítésénél. Az európai uniós bírák ezzel az élet védelme mellett szálltak síkra.

Mostani döntésük azonban még egyértelműbbé teszi, mennyire nem következetes az erkölcsi alapállásuk. Egyfelől nagyon helyesen gátat vetnek az embrionális őssejtekkel való visszaélésnek, ugyanakkor viszont továbbra is kitanának annak jogszerűsége mellett, hogy határidőhöz kössék, meddig kerülhet sor a várandósság megszakítására. Ez elviselhetetlen ellentmondás. Nem szabad hozzászoktatnunk magunkat az abortusz jogtalanságához!

*Rolf Höneisen*



Körmeny Zsuzsanna

## A köztársaság új elnöke

**Senki nem tartózkodott. De az igenek száma hat és félszer több volt, mint a nemeké. Ez azért komoly eredmény.**

Még akkor is, ha több tucat képviselő be sem jött a parlamentbe. A távollévők talán maguk sem tudják, hogy elmaradásukkal valójában nem az új elnök, nem a kormány, hanem a parlamentarizmus ellen tüntettek. Lelkük rajta. A szavazás titkos volt, voksolhattak volna nemmel, tartózkodhattak volna. De ők inkább nem képviseltek senkit és semmit. Jelöltet állítani nem tudtak, hát így vélték revánsot venni a polgári kormányon. Ám húsz év múlva a történelemlönyvek nem azt fogják megemlíteni, hogy a köztársaságielnök-választás idején képviselői munkájuknak hátat fordítva hányan strandoltak a kora nyári melegben, hanem hogy Áder János az Országgyűlésben **262 szavazatot** kapott mindössze 40 nem ellenében.

Azt hiszem, eddig még egyetlen köztársasági elnök sem kezdte azzal, hogy döntése előtt kemény önvizsgálatot tartott, alkalmas-e a magas tisztségre, és alaposan meghányta-vetette magában, mit vállal a jelöltséggel, megválasztása esetén milyen hazai és külföldi körülmények között lesz köztársasági elnök. Azonban az előzményeket tekintve ez egyáltalán nem volt meglepő. Nyilvánvaló, hogy Áder beszédének tónusa, ahogyan főbb állításai, annak a helyzetnek is szóltak, amelyben elvállalta ezt a tisztséget. Hite, akarata, elképzelései bőséggel lehetnek, de illúziói arról nemigen, hogy a rendszerváltozás óta a legnehezebb időszakban lesz elnök, még hozzá úgy, hogy ez már hivatalba lépése előtt kiderült. A polgári kormány konfliktusokat vállalt, ha céljait kereszteztek, nem igazodott, követte saját elképzeléseit, ideáit. Mindennek elvileg teljesen normális dolognak kellene lennie az európai földrésznek egy mindössze huszonnégy éve szabad országában, de ehelyett azt láttuk, hogy önállóságra, stabilitásra törekvésünk kihívásszámba ment. Néha úgy tűnt, egész Európának, sőt, Amerikának más gondja sincs, mint hogy mi történik nálunk. Milyen az alkotmányunk, a médiatörvényünk, a csirkeóljaink, s mennyi a jegybankelnök fizetése. Magyarország a nyílt vizekre navigálta magát, s a viharos, váltakozó irányú szelet nehéz befogni a vitorlákba. Nagyon sok múlik minden mozdulaton. Békés öbölbe kell érni ahhoz, hogy a kormányfő által „horgonyembernek” nevezett új elnök kifejthesse képességeit.

Lehet, némelyek majd azt mondják, Áder János tudta a leckét, bizonyítania kellett, hogy többé nem a Fideszt, hanem az egész országot képviseli, s okos ember lévén bemutatkozó szónoklatát is így építette föl. Sokatmondó, hogy úgy érezte, támogatóit éppúgy köszönet illeti, mint kritikussait. Hogy a „tisztelet” beszédének egyik kulcsszava volt, s jelképesen kalapot emelt mindegyik elődje előtt. Ebben lehetett békülékenység, de még inkább az a fölismerés, hogy semmire sem megyünk, ha szét-húzás darabol föl egy kívülről is jócskán támadott/bírált országot. „Ma szinte nincs olyan ember, nincs olyan család, nincs olyan közösség, aki ne érezhetné úgy, hogy az elmúlt években, évtizedekben sok méltánytalanság érte, és nehezen gyógyuló sebeket is szerzett” – jelentette ki az új köztársasági elnök, s amit hozzátett, az ennél is fontosabb: „javaslom, ne arról szóljon az életünk, miként toroljuk meg a másikon sérelmeinket!

Ehelyett szóljon inkább arról, hogyan tegyük helyre kudarcainkat és tévedéseinket.”

Az ilyen többes számot meg kell hallani. Győzelmet aratni hat és félszeresen, s közben kudacról és tévedésekről beszélni úgy, hogy abban mindenki benne legyen, ne csak „ők”: ehhez azért kell valami, amit talán legpontosabban stílusnak nevezhetünk. Áder János mindegyik elődjét megtisztelte azzal, hogy néhány gondolatot idézett tőlük, és hogy szándékos volt-e, vagy sem, nem tudjuk, de hangütése sajátos módon leginkább a Sólyom Lászlótól idézett mondatokkal tartott rokonságot. Azzal a Sólyom Lászlóval, aki bár nem pártolta az alaptörvényt, ám egész működése egy jó értelemben vett mérlegjátékra emlékeztetett, ami azért nem azonos a kiegyensúlyozással. Áderrel viszont tudjuk, hogy az alaptörvény híve – abban biztosak lehetünk, hogy ha nem az lenne, el sem fogadta volna a jelölést –, és ha tartja magát mostani beszédéhez, feltételezhetjük, hogy tudatosan törekszik egyensúlyteremtésre.

Vajon ötöle mit idéz majd legjellemzőbbként majdani utódja? Jó lenne, ha például ezt: „A demokrácia igazsága ugyanis mindig vitákban születik meg. Ezek a viták lehetnek élesek, lehetnek kemények, de sohasem hiányozhat belőlük egymás tisztelete.” A vitákban születő demokrácia elve mindenestre jótékonyan háttérbe szorítja azt az elharapózott gyakorlatot, amely szerint egyesek kinyilvánítják magukról, hogy ők a demokrácia, sőt, a demokrácia örei, a többieknek pedig hallgass. Demokratikusan.

Áder János értékeket közvetített, nemcsak beszédjében, hanem a beszédjével. Stílusával. Megosztottság ellenességével. Tisztelet-központúságával. Mindegy, ki vagy, honnan jössz, mely közösséghez tartozol a nemzetben belül, viselkedj és beszélj úgy, hogy ne háboríts föl másokat.

Üzenetnek ez éppenséggel nem rossz, sőt, nagyon is kiéheztünk erre a hangra. Nem arra vágyunk, hogy életünket eluralja a közönségesség, egymás lejáratása, megszegyenyítése, „a sérelmek megtorlása”.

A horgonyember megvan, most már csak a kikötőbe kellene eltalálni.

*Forrás: mno.hu*

### **KOMOLY KÉRDÉSEK**

Mikor volt utoljára , hogy  
egy lelket Krisztushoz vezetnél,

egy haragosoddal kibékültél, igazi áldozatot hoztál, biz-  
onzságot tettél,  
valakit megvigasztaltál, valakinek lelki segítséget nyúj-  
tottál,

őszinte bűnbánatot tartottál, imád meghallgatásra talált ,  
ébredésért imádkoztál, szólt hozzád az Ige , szeretetből  
szolgáltál,

vállaltad a felelősséget, Isten előtt csendben voltál,  
valakitől bocsánatot kértél, nem ítéltetél, hanem elnéző  
voltál,

időztél a kereszttel , az első szeretet tüzében égtél,  
felvetted a kereszttel, végig olvastál egy bibliai könyvet,  
beláttad, hogy nincs igazad, hálát adtál a szenvedésért,  
örvendeztél, bár mellőztek, csendes maradtál, amikor  
megbántottak ?

/Mikor volt utoljára ?/

# HALLOTTA?

## Szülői jog megsértése



Az Emberi Jogok Európai Bírósága (EJEB) elutasította német szülők panaszát, akik úgy látták, hogy az iskolai szexuális oktatás csorbítja neveléshez való jogukat.

Egy baptista közösség öt szülőpárja nem engedte részt venni gyermekeit a szexuális oktatáson, mert ott véleményük szerint ideológiai alapon értelmezik a nemiséget, amennyiben az kizárólag az ösztönök kielégítését szolgálja. A szülőket emiatt korábban már pénzbírságra, illetve börtönbüntetésre is ítélték. A szülők szerint az iskola a saját felfogását mint egyedüli helyes útmutatást tanítja a szexualitásra nézve. Ezzel pedig vét azon törvényi előírás ellen, miszerint az állam köteles tiszteletben tartani a szülők neveléshez való jogát.

Ezen ítéletével az EJEB egy emancipációs ideológiát helyez az érvényes jog helyébe - vélekednek a szülők. Szerintük az iskolának a szexualitással kapcsolatos másfajta, értékalapú elképzeléseket és hitbeli meggyőződéseket is egyenrangúaknak kellene tekintenie, és ezeknek is helyt kellene adnia. Ellentmond a hatályos törvénynek, ha kizárólag egy emancipáción alapuló ideológia felfogását oktatják, mint ami egyedül és objektíve helyes.

Az emberjogi bíróság mindezen érvek ellenére elutasította a szülők panaszát.

## Keresztényüldözés:

### ötpercenként egy gyilkosság

Az Európai Biztonsági és Együttműködési Szervezet rasszizmus és diszkrimináció elleni megbízottja, Massimo Introvigne a keresztényüldözést tartja a hátrányos megkülönböztetés és üldözés valamennyi formája közül a legsúlyosabbnak.

Egy a Cambridge-i Egyetem által készített tanulmány szerint évente 130-170 ezer keresztényt ölnek meg a hite miatt. Erre a következtetésre jutott két amerikai szociológus, Brian J. Grim és Roger Finke „The Price of Freedom Denied” (A visszaútasított szabadság ára) c. munkájában (Cambridge University Press, Cambridge 2011). Egy másik tanulmány, amelyet az amerikai Center for Study of Global Christianity nevű kutatóközpont készített, és amelyre Introvigne is hivatkozik, több mint évi 105 ezerre teszi azoknak a számát, akiket a keresztény hit melletti vallástételük miatt gyilkolnak meg. Ez a kutatóközpont évente kiadja *Atlas of Global Christianity* (A kereszténység világtalasa) c. évkönyvét, amelyben statisztikákat közöl a vallási hovatartozásra és a vallási kisebbségek helyzetére vonatkozóan. Ebben a jelentésben - eltérően attól, amit a cím sejtteni enged - a nem keresztény vallásokat is számba veszik.

Az évkönyvet összeállító Dávid B. Barrett projektvezető és munkatársa, Todd M. Johnson 2001-ben kezdték el számszerűsíteni a keresztényüldözéssel kapcsolatos adatokat. Eközben döntő szempont volt számukra, hogy az érintetteknek a hitük miatt, tehát azért kellett-e meghalniuk, mert keresztények voltak, nem pedig valamely háború vagy népirtás következtében, amelynek túlnyomórészt politikai, etnikai, nem pedig vallási indítékai voltak.

A szociológusok akkor arra a megállapításra jutottak, hogy az elmúlt 2000 évben összesen mintegy 70 millió keresztény ember lelte halálát a hite miatt. Többségük, csaknem 45 millióan a 20. században (Szovjetunió, Kína, Észak-Korea, iszlám országok), amelyet így a keresztényüldözés évszázadának lehet nevezni. *A World Chaslian Trends AD 30-Aü 2200* (A világ kereszténysége Kr. u. 30-2200 között) (Wiliam Carey Library, Pasadena 2001) c. tanulmány úttörő jelentőségének számít, mivel készítői elsőként tettek kísérletet arra, hogy összeállítsák az elmúlt 2000 év keresztényüldözéseinek kronológiáját.

A 21. század első éveiben tovább éleződött a keresztények helyzete. 2000-től kezdődően az évente meggyilkolt keresztények száma megugrott, majd 2005-ben a kutatóknak az évi 160 ezres számmal sötét csúcsot kellett elkönyvelniük. Barrett és Johnson „kifejezetten visszafogottak” vélik becsléseit. Ebből a számból kiindulva ez annyit jelent, hogy napon kb. 288 keresztény ember életét oltották ki. Statisztikailag nézve tehát minden ötödik percben megölnek egy embert a világ valamely pontján csak azért, mert keresztény. Introvigne a keresztény-üldözést tartja „korunk legsúlyosabb emberi tragédiájának”. A kultúrák közti párbeszéd „csodaszép találkozókat” eredményezhet ugyan, aki azonban mindeközben elhallgatja a számokat, az valószínűleg nem sokat kíván tenni a vérfürdő ellen.



## Pénzügyi válság: menekülés az aranyba

Európa elképzelhetetlenül magas összegeket költ a közösség eladósodott tagállamainak megmentésére. Ennek a pénznek nincs valós értékek által biztosított fedezete, ami szárnyakat ad az arany árnak.

Az adósságválság aláassa a papírpénzbe vetett bizalmat. Egykor a pénznek fedezetet nyújtott egy bizonyos mennyiségű arany ellenértéke. Most mindenki abban reménykedik, hogy mindenki továbbra is úgy tesz, mintha a király nem lenne meztelen, azaz a pénznek lenne valós értéke. Az arany így különösen nagy süllylő esik latba a vágyott dolgok mérlegén - még ha észrevehetően ingadozik is az ára.

Ilyesfajta értékingadozások már az ókorban is voltak. A jeruzsálemi templom Jézus által megjövendőlt lerombolásának következtében az arany ára eladdig soha nem ismert mélységbe zuhant. Amikor a templom leégett, az a rengeteg arany, amely a templomot részben borította és díszítette, a hatalmas méretű kőtömbök közötti finom repedésekbe folyt. Ahhoz, hogy az arany birtokába jussanak, a római katonáknak el kellett választaniuk egymástól a faragott sziklatömböket. Ezzel beteljesedett Jézus szava, miszerint kő kövön nem marad majd.

Az aranytól megtisztított kőtömböket a rómaiak átdobták a templom falán. Az Izraeli Régészeti Hatóság ásatásai azt mutatják, hogy számos ilyen kőtömb máig úgy fekszik a helyén, ahogy csaknem 2000 éve a Templomhegy lábánál földet ért.

Az a tény, hogy a Biblia sok kijelentése részletekbe menően igazolható régészetileg, rávilágít, hogy itt maradandóbb értékekről van szó, mint a pénz vagy akár az arany: „*Mennyivel jobb bölcsességet szerezni, mint aranyat, és értelmet szerezni, mint színezüstöt!*” {Példabeszédek 16,16}



## A SZENT CSALÁD ÜDÜLŐ HÁZIRENDJE

A nagykanizsai Szent József plébánia Szent Család Üdülője (a továbbiakban: Üdülő) 2012. május 1-jén nyitja meg kapuit. Tulajdonosi jogokat a nagykanizsai Szent József plébánia gyakorol fölötté.

Az Üdülő folyamatos fejlesztés alatt áll. A fejlesztés a komfortfokozat bővülését és a faházak számának gyarapodását jelenti. (2012 júniusáig mosdóblokkal és filagóriával bővül.)

Fenti bővülés anyagi bázisát a plébánia elkülönített keretösszegekből és az üdülők napidíjainak bevételéből biztosítja. A napidíj összege a 2012. évben 500 Ft/fő/éjszaka. Ez az összeg adományként fizetendő (utalandó) a nyaralás megkezdése előtt a plébánia számlaszámára. Éjszakát nem érintő tartózkodás esetén a megállapodás szerinti összeg a használati díj.

Az Üdülő gondnoka Mándli Anna testületi tagunk. (Elérhetősége: 06/30/6323196) Ő bonyolítja a helyfoglalást, intézi a használattal kapcsolatos teendőket ill. ad tájékoztatást a feltételekről, körülményekről. A kulcsokat tőle lehet átvenni, ill. a kulcsok neki adandók vissza.

Az Üdülőt előzetes bejelentés és egyeztetés alapján legalább egy 21. életévét betöltött személy állandó jelenléte mellett vehetik igénybe. Ő viseli a felelősséget az ott tartózkodás időtartama alatt előadódó esetleges problémákért, a károk megtérítése is egy személyben őt terheli.

A nyaralás megkezdése előtt az Üdülő igénylője nyilatkozatot ír alá a felelősség vállalásáról.

A nyaralóknak tartózkodniuk kell minden olyan rendbontástól (zajongás, botránkoztató magatartás, a környéken lakók vagy pihenők nyugalmanak zavarása), ami a plébániára vagy egyházközségünkre rossz fényt vetne.

Olyan személynek vagy csoportnak adható ki az Üdülő, aki vagy amely a Szent József plébániával kapcsolatot ápol, vagy legalább 1 tagja a plébánia életének részese.

Az Üdülőt csak tisztán és rendezetten lehet elhagyni az Üdülő gondnokának egyidejű értesítésével.

A pihenés időtartama alatt bekövetkező váratlan és fontos eseményekről (rongálás, idegen behatolás, műszaki meghibásodás stb.) az Üdülő gondnokát haladéktalanul értesíteni kell!

Kellemes pihenést és felüdülést kíván:

A NAGYKANIZSAI SZENT JÓZSEF PLÉBÁNIA  
KÉPVISELŐTESTÜLETE

## Dologidő Kőszegen

Szombatonként – de néha hétköznap is – a Tűzmadár Kőszeg felé vette útját a plébánia segítőkész utasaival. Az úti cél a plébániai nyaraló volt, ahol a tevékeny kezek elkezdtek a munkát a telken. A lányok az épületek festésével voltak elfoglalva.

Mivel szeretnénk, hogy a majdan odalátogatók minél hamarabb megfelelő komfortot élvezhessenek, így a férfiak nekiláttak a mosdóhelyiségek kialakításához szükséges alapmunkálatokhoz.

A tavaszi napsütésben a nyaraló szép zöldellő kertjében lelkesen folyt a munka, melyet az elkészült ebéd csalogató illata szakított meg. Szép számmal vettek részt a munkálatokban az ifi körös fiatalok és a felnőttek is kitartóan dolgoztak. Szükség is volt és a továbbiakban is szükség lesz az áldozatkész segítségre, hogy a nyaraló mielőbb felújítva várhassa a szép, madárcsicsergéses környezetben pihenni szándékozókat.



Gyenes Edit

Túrmezei Erzsébet

### Pünkösd után

Pünkösd előtt - sóvárgás titkos mélye.  
Pünkösd előtt - ígéreték zenéje.  
Pünkösd előtt - esedezés, esengés.  
Pünkösd előtt - halk hajnali derengés.  
Pünkösd előtt - szent vágyak mozdulása.  
Pünkösd előtt - koldusszív táruulása.  
Csendesen várni - várni, hinni, kérni!



Aztán - boldog pünkösd utánba érni!

S pünkösd után - szent égi erőt-vetten,  
pünkösd után - Lélekkel telítetten.  
pünkösd után - bátor tanúvá lenni,  
pünkösd után - régít kárnak ítélni.  
Krisztusnak élni és másoknak élni,  
minden mennyei kincset elfogadni,

**és pünkösd után - adni, adni, adni!**

### EGY PERCNYI BÖLCSESSÉG

Egy csoport diák, akik nagy karriert futottak be, összejöttek, hogy meglátogassák régi egyetemi tanárukat. A beszélgetés hamar panaszkodásban csapott át a stresszes élet és munka kapcsán. A tanár, kávé ajánlva fel vendégeinek, kiment a konyhába, s egy nagy kannányi kávéval és többféle csészével tért vissza: porcelán, műanyag, üveg; néhányan simák voltak, néhány közülük drága és ritkaság volt, s

szólt, hogy mindenki szolgálja ki magát. Amikor minden diák kezében egy csésze kávé volt, a tanító így szólt: "Megfigyeltétek, minden szép és drága csésze elkelt, hátrahagyva az olcsó, műanyag csészéket? Habár mindenkinek az a természetes, hogy mindenből a legjobbat kívánjátok magatoknak, ez a problémáitok és a stresszettek forrása is. Amit valójában mindenki akart, az a kávé volt, s nem a csésze, de tudatosan a jobb csészékre vadásztatok, s egymás csészéit figyeltétek. Feltételezzük, hogy az Élet a kávé, s a munkahelyek, a pénz, és a társadalmi pozíció a csészék. Ezek csak eszközök az Élethez, de az élet minőségét nem változtatják meg. Néha, azzal, hogy csak a csészére figyelünk, elmulasztjuk élvezni a benne lévő kávé. Tehát, barátaim, ne engedjétek, hogy a csészék irányítsanak. . . , a kávé élvezzék"

## Szabadulás a netszex függőségből

„Szemérmetlen dolgot néztem az interneten” hallom egyre gyakrabban gyóntatóként a zavarodott, és szégyenlős szavakat. Fialatok, mondhatnánk, természetes érdeklődés, csak egy kicsit célt tévesztett. Csakhogy a történet sajnos a legtöbbször nem olyan egyszerű, hogy néhány bátorító mondattal és egy feloldozással meg lehetne oldani. Sok fiatalembernek kínzó problémája, hogy még rendszeres gyónásai ellenére sem tud szabadulni az internetes pornó képek és videók nézegetésétől. Egy darabig ugyan megy, aztán egyre erősebben érzik a feszültséget és újból az történik, amit olyan kínosnak éreznek utána. A szentpáli szavak mélységesen érvényesek rájuk: „nem a jót teszem, amit akarok, hanem a rosszat, amit nem akarok.” Persze nem csak férfiak interneteznek, mégis nőket sokkal kevésbé érint ez a probléma. A férfiak számára a szexuális tartalmú látvány nagyon szuggesztív tud lenni, és amikor az ilyen jellegű tartalmak egy egérvárossal elérhetők, rendkívül sebezhetőek. „Senki se lát, azt teszem, ami jól esik”. Könnyű erre rászokni, de annál nehezebb abbahagyni. Az agy ideghálózata gyorsan hozzászokik az instant gyönyörforráshoz és rafinált módszerekkel igyekszik elérni, az újabb élvezetet, és persze fokozatosan egyre nagyobb dózis kell ugyanahhoz az „eredményhez”. Az illető egyre kevésbé képes nemet mondani, egyre jobban gyengül a szabadság. Szinte automatikussá válik a cselekvés. Kialakul a függőség. Ez persze különböző fokú lehet.

Hogyan lehet szabadulni belőle? Szeretnék megfogalmazni a teljesség igénye nélkül ötleteket, amik segíthetnek a leszokásban.

1. A legelső, a vágy a tisztaságra. Belátni, hogy nem jó, amit tesz. Az internetes szex rombol. Pótcselekvés, amely az emberi kapcsolatokra és az Istennel való kapcsolatra egyaránt negatívan hat. Bármilyen népszerű is manapság, mégis elembeverté, leépíti a szabadságot. Kell, hogy megszülessen a vágy a szabadulásra.

2. A második dolog az őszinteség. Felismerni, hogy mi a valóság. Valóban csak alkalmi elbukásról van szó, vagy újra és újra ugyanaz történik, annak ellenére, hogy már csomósor próbálta abbahagyni, és rendszeresen ezt gyónja. Meddig tartanak a tiszta időszakok? Mi történik, ha nem él az instant gyönyörrel? Normális marad a közérzete, könnyen le tud mondani róla, vagy állandóan azon jár az esze? A függőség beismerése fájdalmas dolog, de mégis ez az első lépés, hogy komolyan vegye valaki a problémáját és olyan segítséget keressen, ami valóban a szabaduláshoz vezet. Egyébként csak a szőnyeg alá söprés folytatódik. „Nincs semmi baj, majd meggyónom megint.” „Mindenki ezt csinálja” stb.

3. A helyzetfelismeréshez tartozik az illúziók feladása: „akaraterő dolga az egész.” Sajnos nem. Nem elég az elhatározás. Kell egy nagyobb erő, amely szabadulást hozhat. Itt lép be a spirituális dimenzió. Ahhoz fordulni, Aki a Szabadító. A zsidó-keresztény tradícióban Isten egyik legelső attribútuma, hogy szabadító. Jézus neve is ezt jelenti. Kérni kell, hogy Isten hozzon szabadulást ebből a helyzetből. Érdemes egy ilyen kéré-

imát megfogalmazni, és naponta elmondani.

4. Találni valakit, akivel szemben őszintén és mélyen beszélni tud a benne zajló dolgokról, küzdelmeiről, bukásairól, szégyenéről és reményeiről. Valakit, aki nem ítél, hanem elfogad. Aki előtt nem kell titkolózni, be lehet vallani a valóságot, úgy ahogy van. Minden bensőséges emberi kapcsolat a gyógyulást segítő, de kelkigondozóval, vagy képzett lelkipásztorral való rendszeres beszélgetés különösen hasznos lehet. Szakemberhez forduláshoz persze bátorság kell, de olykor szükséges lehet. Van mikor az internetes szexuális függőség kialakulásánál valamiféle személyiségfejlődési probléma is ott van a háttérben (pl. bensőséges kapcsolatok építésének nehézségei, feldolgozatlan szülő-gyerek kapcsolat sebei stb), amit orvosolva teljesebb életre való képességgel kerülhet ki valaki egy ilyen szituációból. Azért ismét hangsúlyoznám, minden mély emberi kapcsolat gyógyító, nem csak a szakember tud segíteni.

5. A leghatékonyabb gyógymódok egyike az anonim szexfüggők önszorgító csoportja, ami az AA elveihez hasonló alapokon működik



6. Kerülni az alkalmat. Ez nem orvosság önmagában, de e nélkül nincs előre lépés. Egy dohányzástól leszokni akaró sem nagyon tud leszokni, ha nem kerüli a dohányfüstös környezetet. Alaposan felül kell vizsgálni az Internet használat gyakorlatát. Mikor, milyen körülmények között kerül sor a bukásra? Mit kellene változtatni, ezeken a szokásokon? Néhány konkrét tipp:

a. nem internetezni egyedül, hanem csak ha mások is vannak a közelben. Elkerülni a zárt, magányos teret.

b. bizonyos esti időpont után már nem kapcsolom be a számítógépet (kiviszem a szobámból stb.)

c. A számítógépet sosem használni másra, mint munkára, levelezésre, tudatos információ szerzés-

re.

d. nyitva tartani az ajtót és úgy helyezni el a monitort, hogy rá lehessen látni az ajtóból

e. valaki, akiben megbízik rendszeresen ellenőrizni engedni, hogy rá nézzen az internetes előzményekre. Az internetes szex egyik legerősebb függőséget okozó tényezője az anonimitás. Éppen ezért láthatóvá válni, vállalni a felelősséget valaki előtt, aki szeret, de tud szembesíteni a valósággal, az nagyon tud segíteni.

f. olyan programot alkalmazni a gépen, ami kiszűri a szexuális tartalmú oldalakat. A gyermekvédő programok felnőtteket is védhetnek.

7. A szexuális ösztön pozitív oldalára figyelni. A szexualitás Isten ajándéka, értékes és pozitív ösztön. Érdemes felfedezni, hogy mi a valódi gazdagsága. Mire is kaptuk? Van számos olyan könyv, ami keresztény szempontból segít, felfedezni a kincset. (pl. Bonacci: Igazi szerelem, II. János Pál: A test teológiája, Gagern: A házastársi szeretet-szövetség, Varga Péter: Spielhóznai, West, Jó hírek a házasságról és a szexualitásról, Nemes Ödön: Párbeszélgetés, Kopp Mária: Boldogságkeresés útjai és útvesztői párkapcsolatokban, Malone: A bensőséges kapcsolatok művészete, Pál Ferenc: A függőségtől az intimitásig, Penner: A szexualitás ajándéka – ez utóbbi könyvben a jelen témához is sok szempont található.)



8. Megélni a szexualitást. „Nem jó az embernek egyedül lennie”- mondja az Írás. A szexuális ösztön eredeti célja, hogy mások felé indítson bennünket. Kapcsolatra vagyunk teremtve. Szexualitás több mint genitális kapcsolat, minden emberi kapcsolatunkban ott a szexuális ösztön. Minden kapcsolatban, mint férfiak, vagy nők vagyunk jelen. Valódi, őszinte, mély, és tiszta emberi kapcsolatokat létesíteni, építeni, ápolni, időt, energiát szánni erre, az igazi szabadság és kibontakozás útja. Az internet látszat világa helyett a valóság felé fordulni.

9. Munka, hobby, sport. A semmittevés és az ebből fakadó unalom, a bűn melegágya. Értelmes tevékenységekkel töltjük az időnket. Ne érjünk rá vaktában szörfölni az Interneten.

10. Lelki élet. Érzékeny lenni a bennünk zajló folyamatokra, érzésekre. Tudatosítani a vágyainkat, félelmeinket, szükségleteinket. Mi az, amire igazán vágyom? Mi az amire igazán szomjazom? Pótcselekvés helyett, ami csak instant érzéstelenítést okoz felismerni mélyebb vágyakat. Szeretet, elfogadás, értékesség, bensőséges kapcsolat stb. vágya ott lehet a felszín alatt. Meg kell barátkoznunk azzal is, hogy a vágyaink nem teljesülnek, vagy nem azonnal. El kell fogadni az ezzel járó küzdelmet, fájdalmat, de tenni érte, hogy mégis megvalósulhassanak az álmok. pl. odafigyelni a kapcsolatokra. Az Isten

feltétlen szeretetének tudatosítása, az erre való odafigyelés, az emberekkel való pozitív tapasztalatok felidézése segít bennünket, hogy a lényünk mélyén lévő legmélyebb vágyra megfelelő választ találjunk. A szentáldozás a legmélyebb forrása lehet, hogy Isten szeretete áthasson minket és erőt ad a küzdelmekhez is.

11. A gyónásról. Lelkiismeret-vizsgálatnál nem elegendő azzal foglalkozni, hogy sikerült-e a tisztaság vagy nem. Legalább olyan fontos megvizsgálni, hogy függőségről van-e szó vagy sem. Ha igen, akkor mit tettem és mit hanyagoltam el a szabadulás érdekében? Megtettem-e a szükséges lépéseket, amire igenis képes vagyok (ld. fenti lista), vagy csak beérem, egy önmegnyugtatóval, hogy megyek gyónni és ott vár a feloldozás. Csak ettől még nagyjából ugyanúgy fog menni minden tovább. Előrelépés akkor lesz, ha valaki hajlandó megtenni a konkrét lépéseket, ami kifelé vezet a gödörből. Gyónás előtt ezt kell alaposan megvizsgálni.

12. Végül a türelem. Szabadulás, gyógyulás nem megy instant módon. Időre, türelemre van szükség. Nem csodálkozni a bukásokon, nem feladni a reményt, hanem mindig újra kezdeni. Isten tud szabadulást hozni, ha emberi közreműködés is van. De meg kell tenni következetesen a kis lépéseket.



## Kamaszvonal Ki is volnék?

Az idők során felfigyeltem egy nagyon különös párhuzamra a vallási életben, Ahogy sokan a

saját hibájukat próbálják kivetíteni az Egyházra, papokra, úgy menekülnek saját közösségük, lelkipásztoraik elöl az önmaguk elöl menekülő emberek. Jó volna, ha azt írhatnám, hogy ez a kamaszkorra jellemző, de inkább úgy kell fogalmaznom: mit várjunk a kamaszoktól, ha a felnőttek is ilyenek?

**Niki:** Csak azt szeretném megkérdezni az atyától, hogy a hívek egybegyűjtése vagy a távol tartása a feladata? Mert amikor valaki önként jelentkezik, hogy szeretne segíteni, jelen lenni a közösség életében, akkor szerintem egy papnak sokkal inkább úgy kéne hozzáállnia a kérdéshez...

**András atya:** Mindörökké, ámen.

**Niki:** Hogy micsoda?

**András atya:** Bár köszönni elfelejtettél, gondoltam, ha mégis, visszaköszönök, esélyt adok rá, hogy levegőt vegyél. Nikikém, ha ebben a stílusban fogalmazod meg a mondanivalódat, akkor adatlapok kitöltésével fogunk társalogni.

**Niki:** Hogyhogy?

**András atya:** Első, rovat - kiről van szó? Második rubrika: neked mi közöd hozzá? Na kezdjük!

**Niki:** Ágota néni nekem panaszkodott, hogy ismét felajánlotta a szolgálatait az egyházközösségben, átvállalta volna valamelyik gyerek-csoportot, meg karitatív munkát is, mire atya az egészet lekeverte azzal, hogy köszönjük, éppen minden a lehető legjobban megy, a templomban is békesség van, úgy-hogy nézzen szét, nincs-e valahol nagyobb szükség rá.

**András atya:** Mire te?

**Niki:** Azt válaszoltam, hogy beszélek az atyával.

**András atya:** Ez most az?

**Niki:** Igen, miért, mire kellett volna várnom?

**András atya:** Helyes, hogy hamar túl leszünk rajta. Ágota néni

egy háromszavas varázsige segít, eper, tej, cukor,

**Niki:** Ez meg micsoda?

**András atya:** Ha ezt összekeveri, abból lesz az eperturmix. Ha viszont az egyházközösség személyeit és csoportjait kevergeti, annak az eredménye lesz a káosz, legalábbis, ha nem vigyázok. Nos, én vigyáztam, ő meg zokon vette.

**Niki:** Honnan tudja atya, hogy ezt tette volna?

**András atya:** Miért, te honnan tudsz az esetről?

**Niki:** Hát tőle.

**András atya:** Mert ezt elsőként veled, egy cserfes, tizenhat éves lánnyal kellett megbeszélnie.

**Niki:** Miből gondolja atyám, hogy velem beszélt először?

**András atya:** Abból, hogy öt perccel ötánára hívtál. Előtte lehet, hogy feladott még három sms-t és öt e-mailt, de szóban nem volt ideje több embernek elpanaszolni. Lelkem, olyan szépen megy minden. Nyugalom van, lelkes élet minden területen: gyarapodunk, erősödünk, és te is tudod hogy és nemes fejesugrások előtt állunk. Aki ezt értékelni tudja, az folyamatosan itt ténykedik közöttünk. Ez egy szép, de törekeny élet. Ez a természete.

**Niki:** Jó, de nem mindenki egyforma, vannak, akik ezt másként látják.

**András atya:** Tudod, amikor időnként összejövünk a környékbeli atyákkal, és az életünkről beszélgetünk, néha szóba kerül egy-egy „bolygó hollandi”. Általában egy valaki el van ájulva tőle, a többiek meg felszisszennek. Különbőféle korosztályból valók vagyunk, a velem öszülők már ritkábban lepődnek meg.

**Niki:** Ajaj, ez kemény... Azt mondja, atya, hogy ez típus kérdése?

**András atya:** Még ezen a szinten se ítélkezzünk, de a lelkileg kócos ember addig sem bírja ki a tükör előtt, amíg megfésülködik, inkább menekül előle.

**Niki:** Ez a mondat haláli. Elmondja atyám még egyszer, hogy leírjam?

**András atya:** Most nem diktálok, ne haragudj, mert indulnom kell, de hittanon a többiek előtt emlékeztess rá, ha kell, megismétlem.

Pajor András

Átvétel a Keresztény Élet újságból

## Az elveszett vasárnap - Tanulságos történet

Az egyik vidéki újságban ezt a különös hirdetést tette közzé valaki:

Elvesztettem a vasárnapomat, minden útbaigazításért, mely segít megtalálni, jutalmat fizetek. dr. Majer  
Dr. Majer egy régi, de előkelő házban lakott a város szélén. Orvos volt, de már jól megérdemelt nyugdíját élvezte. A következő napokban annyi látogatója jött az orvosnak, hogy az öreg házvezetőnő nem győzött ajtót nyitni. Ennyi vendég még sohasem fordult meg a doktor házában.  
Először a rendőrfőnök érkezett és jegyzőkönyvet akart felvenni az elveszett dolgokról, az eltűnés körülményeiről. De az orvos így válaszolt:

Mióta elvesztettem a vasárnapot, azt sem tudom már, hogy milyen volt. Gyermekkoromban még megvolt. Édesanyám gondoskodott róla, hogy el ne veszítsem. Mindössze 16 éves voltam, mikor ő meghalt. Talán minden ezzel van összefüggésben.

Nemsokára megérkezett a vendéglős.

Mivel a vasárnap igen jelentős mértékben attól függ, hogy mit eszik az ember, legyen szabad följajánlani szolgálataimat.

Az orvosnak azonban nem volt hiánya enniivalóban.

Házvezetőnője igen jól főzött.

Hétfőn reggel eljött egy bútorgyáros és lelkesen beszélt a legújabb, kényelmes ágyakról, amelyben oly jól lehet vasárnap pihenni. Ezáltal minden hétköznap szinte vasárnappá változhat. Az orvos azonban neki is udvariasan nemet mondott. Ő nem szeret lustálkodni és nincs semmi baja az alvással. Egyébként is a vasárnap még nem lesz vasárnap azáltal, hogy jól alszik az ember.

Hamarosan jelentkezett egy ruhaüzlet vezetője. Mivel a szép ruha megváltoztatja az embert, azt gondolom, hogy a vasárnap attól is függ, hogy milyen ruhába öltözködünk. Az orvos őt is leintette. Van elég ruhám, életem végéig el vagyok látva.

Egy utazótársaság ügynöke különféle utazásokat ajánlott az orvosnak. A természet szépsége, ünnepi hangulata bizonyára segít megtalálni az elveszett vasárnapot.

Így jöttek szinte körmenetben mindazok, akik hajlandók voltak,



persze jó pénzért, megkeresni az elveszett vasárnapot. Ajánlásukra azonban az orvos nemmel válaszolt.

Késő este, egy idős pap, aki sokáig működött a misszióban, kereste fel a doktort.

Igen megkapott az újságban megjelent hirdetése? mondotta a lelkipásztor. Messze Afrikában én is igen sokat gondolkoztam ezen a problémán. Az orvos elbeszélte a papnak, kik keresték fel a nap folyamán

Én hosszú éveig éltem a négerek között, akik csak két ünnepet ismertek: egy tavaszi és egy aratási ünnepet a nagy Szellem tiszteletére? válaszolta a misszionárius atya. Ennek ellenére ezek a feketék tisztában voltak az ünnep, a vasárnap lényegével, jobban, mint mi keresztények. Tőlük hallottam ezt az érdekes történetet is. Ha megengedi doktor úr, talán elmesélem. Az állatok megirigyelték egyszer, hogy az embereknek ünnepnapjuk is van. Összegyűltek tehát és arról vitatkoztak, hogy mi is az az ünnep? Mi tesz egy napot ünneppé? Az egyik azt mondotta: a sok évés. A másik: a szép ruha. A harmadik: a pihenés. Mindezt ők is megkapták a nagy Szellemtől és még sincs ünnepük.

Ezt szorul szóra én is átéltem a mai napon, szólt közbe a doktor. Hasonló ajánlatokkal jöttek hozzám is az emberek?

Igen, igen, válaszolta a pap, de engedje meg, hogy befejezzem a tanulságos mesét. Mikor a négerek meghallották, miről tanácskoznak az állatok, nagyot nevettek és azt mondták: hogyan lehetne ünnepe annak, aki nem tud a nagy Szellemmel beszélni? . . .

Hiába rendez valaki fényes lakomát, hiába hív vendégeket, ez még nem teszi ünneppé a hétköznapot. Ünnepe csak annak van, aki meg tudja hívni a nagy Szellemet?

No látjátok? mondtam a négereknek, én éppen azért jöttem hozzátok. Megtanítalak titeket Istennel beszélni és meghívom Öt asztalotokhoz.

Ezek után még sokat beszélt egymással az öreg doktor és a lelkipásztor. Annyi azonban bizonyos, hogy ettől kezdve rendszeresen járt szentmisére az orvos. Sokan talán mosolyogtak ezért és megjegyezték: nézzétek, milyen maradi ez az öreg orvos! A doktor azonban nem törődött velük. Tudta, hogy mit csinál.

## Reményik Sándor: Imádság

Uram, rövid pár évre add csak  
A szavak csengő színezüstjét,  
Vert aranyát a gondolatnak,  
Képek suhanó selymét nékem,  
Hogy csendbe rejtsem, álomba zenéljem  
Mind, mi nekem fáj s szívemen át másnak.  
Tudjam: mögöttem százak, ezrek állnak,  
Némák, akiknek én vagyok a nyelve,  
Tüzes nyelv. Kar, értük fegyverre kelve,  
Árvák, akik nevében én beszélek  
S ha elnyelik szóm puszták, sötétségek,  
Tudjam: egy világ kínja kihallgatlak.  
Hadd dolgozzam selyemmel, vert arannyal  
S ki magam itt bolyongok tépve, árván:  
Hadd legyen minden sorom súlyos márvány,  
Márványba rótt sok-sok mély jelbetű.  
A száz sziklába befalazott kincset  
Hadd hordjam össze egy roppant halomba,  
A szerteszálló sok-sok kósza jajszót

Ezer hangon bűgő egy fájdalomba,  
Szakadjon le az idegenség fátyla:  
Aki engem lát, bennem magát lássa,  
S kik rongy létem ma méltó gúnyval nézik,  
Az égből orzott láng, én Istenem.  
Égessen be a szivők közepéig!  
Pár évet adj csak. Akkor én, Uram,  
Kezedbe adom vissza minden vágyam,  
Mert mind betelt. És nem éltem hiába.

## Weöres Sándor

A teljes lét: élet-nélküli.  
A teljes öröklét: idő-nélküli.  
A teljes működés: változás-nélküli.  
A teljes hatalom: erő-nélküli.  
A teljes tudás: adat-nélküli.  
A teljes bölcsesség: gondolat-nélküli.  
A teljes szeretet: érzés-nélküli.  
A teljes jóság: irány-nélküli.  
A teljes boldogság: öröm-nélküli.  
A teljes zengés: hang-nélküli.

**IGELITURGIKUS NAPTÁR**

**JÚNIUSRA**

**1. péntek: SZENT JUSZTINUSZ**

1Pét 4,7-13; Zs 95; Mk 11,11-26

*Krisztus által dicsőüljön meg az Isten mindenben*

**2. szombat (Szent Marcellinus és Péter)**

Júd 17,20b-25; Zs 62; Mk 11,27-33

*Tartsatok ki Isten szeretetében, és várjátok Urunk irgalmasságát*

**3. vasárnap: SZENTHÁROMSÁGVASÁRNAP (főünnep) (Lwanga Szent Károly és vértanútársai)**

MTörv 4,32-34.39-40; Zs 32; Róm 8,14-17; Mt 28,16-20

*Az Úr az Isten a mennyben és a földön, nincs más*

**4. hétfő (Szent Quirinus-Kerény, Caracciolo Szent Ferenc)**

2Pét 1,2-7; Zs 90; Mk 12,1-12

*Krisztus meghívott, hogy az isteni természet részeseivé legyetek*

**5. kedd: SZENT BONIFÁC**

2Pét 3,12-15a.17-18; Zs 89; Mk 12,13-17

*Mi új égre és új földre várunk, mely az igazság otthona*

**6. szerda (Szent Norbert, Szent Kolos)**

2Tim 1,1-3.6-12; Zs 122; Mk 12,18-27

*Ne szégyelld az Urunk mellett szóló tanúságtételt*

**7. csütörtök**

2Tim 2,8-15; Zs 24; Mk 12,28b-34

*Ha Vele halunk, Vele is fogunk élni*

**8. péntek (Prágai Szent Ágnes, Szent Medárd)**

2Tim 3,10-17; Zs 118,157-168; Mk 12,35-37 Mindaz, aki buzgón akar élni Krisztus Jézusban, üldözést szenved

**9. szombat (Szent Efrém, Szent Primusz és Feliciánusz)**

2Tim 4,1-8; Zs 70; Mk 12,38-44

*Lásd el az igehirdető munkáját, teljesítsd szolgálatodat*

**10. vasárnap: ÚRNAPJA (főünnep)**

Kiv 24,3-8; Zs 115; Zsid 9,11-15; Mk 14,12-16.22-26

*Annak a szövetségnek a vére ez, amelyet az Úr kötött*

**11. hétfő: SZENT BARNABÁS APOSTOL**

ApCsel 11,21b-26; 13,1-3; Zs 97; Mt 10,7-13 Barnabás derék ember volt, telve Szentlélekkel és hittel

**12. kedd**

1Kir 17,7-16; Zs 4; Mt 5,13-16

*Az asszony elment, és Illés szava szerint járt el*

**13. szerda: PÁDUAI SZENT ANTAL**

1Kir 18,20-39; Zs 15; Mt 5,17-19

*Te az Úr vagy az Isten, te fordítsd vissza a nép szívét!*

**14. csütörtök (Szent Elizeus)**

1Kir 18,41-46; Zs 64; Mt 5,20-26

*Az Úr keze Illéssel volt*

**15. péntek: JÉZUS SZENT SZÍVE (főünnep) (Árpádházi Boldog Jolán)**

Oz 11,1.3-4.8c-9; Iz 12,2-6; Ef 3,8-12.14-19; Jn 19,31-37

*Megindult a szívem, egészen elfogott a szánalom*

**16. szombat (Szűz Mária Szíve)**

1Kir 19,19-21; Zs 15; Mt 5,33-37

*Elizeus követte Illést, és szolgálataiba állt*

**17. vasárnap: ÉVKÖZI 11. VASÁRNAP**

Ez 17,22-24; Zs 91; 2Kor 5,6-10; Mk 4,26-34

*Az Úr teszi alacsonnyá a magas fát, és magassá az alacsony*

**18. hétfő**

1Kir 21,1-16; Zs 5; Mt 5,38-42

*Agyonkövezték Nábótot, és meghalt*

**19. kedd (Szent Romuáld apát, Szent Gyárfás és Protáz)**

1Kir 21,17-29; Zs 50; Mt 5,43-48

*Ákáb megszagatta ruháját, böjtölt, és csöndesen járt-kelt*

**20. szerda**

2Kir 2,1.6-14; Zs 30; Mt 6,1-6.16-18

*Illés tüzes harci kocsin, forgószékben fölment az égbe*

**21. csütörtök: GONZÁGA SZENT ALAJOS**

Sir 48,1-14; Zs 96; Mt 6,7-15

*Illést elragadta a vihar, de szellemét megkapta Elizeus*

**22. péntek (Nolai Szent Paulinus, Fisher Szent János és Morus Szent Tamás)**

2Kir 11,1-4.9-18.20; Zs 131; Mt 6,19-23

*Szövetséget kötött az Úr a király és a nép között*

**23. szombat**

2Kron 24,17-25; Zs 88,4-34; Mt 6,24-34

*Mivel elhagyátok az Urat, Ő is elhagyott benneteket*

**24. vasárnap: KERESZTELŐ SZENT JÁNOS SZÜLETÉSE (főünnep)**

Iz 49,1-6; Zs 138; ApCsel 13,22-26; Lk 1,57-66.80

*Már anyám méhében szolgáljanak teremti az Úr*

**25. hétfő (Aquitániai Szent Prosper, Vercelli Szent Vilmos, Szent Dorotya)**

2Kir 17,5-8.13-15a.18; Zs 59; Mt 7,1-5

*Megvetették az Úr rendelkezéseit, szövetségét és intelmeit*

**26. kedd (Alexandriai Szent Cirill, Szent János és Pál)**

2Kir 19,9b-11.14-21.31-35a.36; Zs 47; Mt 7,6.12-14

*Urunk Istenünk szabadíts meg bennünket az ellenség kezétől*

**27. szerda: SZENT LÁSZLÓ KIRÁLY (ünnep)**

Bölcs 10,10-14; Zs 111; Mt 22,34-40

*Kemény viadalban neki juttatta a győzelmet az Úr*

**28. csütörtök: SZENT IRÉNEUSZ**

2Kir 24,8-17; Zs 78; Mt 7,21-29

*Azt tette, amit rossznak lát az Úr, ezért megbüntette őt*

**29. péntek: SZENT PÉTER ÉS PÁL APOSTOLOK (főünnep)**

ApCsel 12,1-11; Zs 33; 2Tim 4,6-8.17-18; Mt 16,13-19

*Most már tudom: az Úr elküldte angyalát, hogy kiszabadítson*

**30. szombat (A római egyház első szent vértanú)**

Siral 2,2.10-14.18-19; Zs 73; Mt 8,5-17

*Szemem könnybe borult, bensőm háborog, a földre roskadtam*

Június 1.	17.00 „Táboros” szülői értekezlet
Június 5.	18.00 Mozi—Szent Antal /A szó, mely éget c. film/
Június 11.	20.00 Olvasókör
Június 12.	18.00 Mozi - Avilai Szent Teréz élete I. rész
Június 15.	20.00 Felnőtt katekézis
Június 19.	18.00 Mozi - Avilai Szent Teréz élete II. rész
Június 26.	18.00 Mozi - Avilai Szent Teréz élete III. rész

# Kőszegi tábor

**Aquapark, Szombathely**

**Vadvízi evezés Gyöngyös-patak**

**Csúcsfűtés Irottkő**

**Várostrom, Jurisics vár**

**Éjszakai őrseg**

**Bobozás Sopron**

**4 személyes sátrak**

**Strand Bükfürdő**

**Tábortüzek**

**HOLDFÉNY KALANDPARK**

**ÉJSZAKAI TÚRA**

**HÉTFORRÁS**

**Időpontok:**  
Lányok: júl. 9-14.  
Fiúk: júl. 16-21.  
**Helyszín:** Szent Család Üdülő, Kőszeg  
**Jelentkezés:** Folyamatosan, indulásig  
**Részvételi díj:** 16.000 Ft  
**Utazás:** a plébánia autóbuszával  
**Szülői tájékoztató:** június 1. 17.00  
[www.szentjozsef.plebania.hu](http://www.szentjozsef.plebania.hu)

A NAGYKANIZSAI SZENT JÓZSEF PLÉBÁNIA LAPJA

Megjelenik: minden hónap utolsó vasárnapján

Elérhetőségek ; e-mail: [szentjozsefplebania@hotmail.com](mailto:szentjozsefplebania@hotmail.com) , honlap.: [www.szentjozsef.plebania.hu](http://www.szentjozsef.plebania.hu)

Hivatali idő a plébánián: hétfőtől péntekig de. 8-10 és du. 4-6 között telefon: (93) 313-849, 06/30/5085542