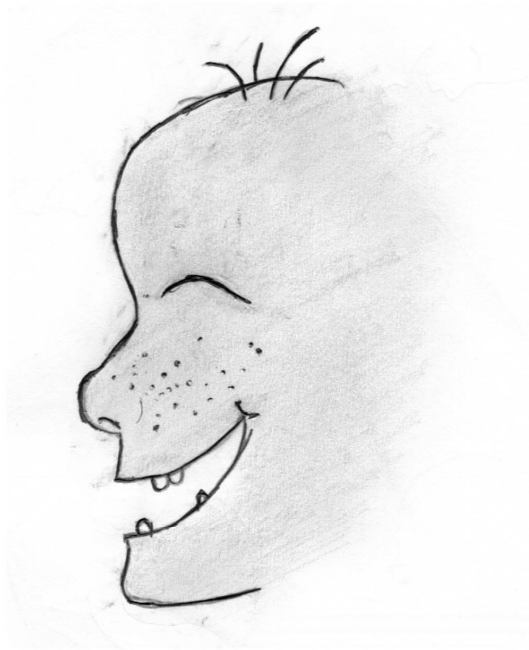


Kpoverello

2010. 06. 20. II. évfolyam 3. szám



Öröm

„Mik is vagyunk mi, ha nem Isten szolgálói, vándor énekesek és vándorkomédiások, akik fel akarják vidítani az emberek szívét, és felemelni őket a lelki örömig?” (Assisi Szent Ferenc)

Kedves Testvérek!

Az első reggeli villamosok zörgése, verebek csipogása, a függönyön keresztül beszűrődő fény, az a jóleső reggeli nyújtózkodás, a forró tejeskávé, a mosdóvíz az arcodon, a zsémbes „jó reggelt!”, amit a szomszéd bácsi mormog az orra alatt, az utcán rád mosolygó rossz kölyök, jó ismerős köszöntése az utcán, rózsabokor az egyetem kapujában – annyi mindennek örülhetnénk! Néha mégsem tudunk. Egyszerűen nem megy, ilyenkor szesszióban végképp nem megy. Arról nem is beszélve, hogy mennyire nehéz olyankor örülni, mikor fájdalom ér bennünket, éppen szenvedünk, vagy megbántottak. Fogalmam sincs, Szent Ferenc hogy csinálta, és milyen az „igazi öröm”, hogy lehetett gyötrelmek közepette megírni a Naphimnuszt. De legalább egy kicsit jó volna belegondolni az öröm természetébe. Ebben a néhány oldalban ezt próbáljuk meg.

Szeretettel,

a szerk.

Coffice Diary

Summer delight

What is the proper season for the *Chaos*, surely Summer is the one which fits less. Buds in bloom, bewitching scents of early summer and the pleasant sense-teasing sauna of the Park all screams for lovely baby faced *Romance*.

Yet the *Romance* cake has got as its lovely topping a fine juicy rotten cherry. It is inevitable, however, even in this lovely weather, to avoid unpleasant circumstances. For instance eating the topping is mandatory, because it comes with the chosen piece of cake.

Gál Dalma

Assisi Szent Ferenc és az öröm

Azt hiszem, sokan vagyunk, akiknek az örömről Szent Ferenc jut eszünkbe. Ő meghallotta Isten hívását, felismerte a neki szánt feladatot, és örömmel élte is azt, amit jónak ismert fel, akkor is, ha az emberek bolondnak tartották emiatt.

A természet minden apró kicsi részének tudott örülni, amint ezt a Naphimnuszban is olvassuk. Minden teremtményt Isten ajándékának tekintett, és testvérként bánt velük, hiszen Isten végtelen szeretetének és gondviselésének jelét látta bennük.

Az evangélium valóban örömhír volt számára, az evangéliumhoz való közelségből fakadt állandó derűje is. Örömeben gyakran dalra fakadt, és öröme buzdította környezetét is: „Testvérek! Mi egyéb vagyunk mi, mint Isten dalnokai és muzsikusai, akik lelki örömmel akarják megtölteni a szíveket?”

Lelke egyszerű volt és tiszta, ezért is tudott olyan gyermeki örömben élni. A tökéletes öröm titkáról így tanította a testvéreket, amikor egy téli reggelen a Porciunkula felé tartottak: „A testvérek jó példája, a csodatevő erő, a betegek gyógyítása és a halottak feltámasztása – nagy dolgok ezek, Leó testvér! De mindennél több a tökéletes öröm. Nem található az sem a tudományban, sem a nyelvek adományában, sem a nagy prédikáló tehetségben, és mégis az egész világot meg lehet vele téríteni. S ha mi most megérkezünk a Porciunkulához, és várunk kell a kapu előtt az esőben és a hidegben, mert a kapus megvárakoztatja a hívatlan vendégeket, és mi ezt türelemmel elviseljük – ó, Leó testvér, írjad csak –, ebben áll a tökéletes öröm! És ha a további zörgetésünkre a kapus furkósbottal kirohan, megragadja a kapucninkat, a földre ránt, és a hóban tetőtől talpig jól elver minket, ha mi ezt is türelemmel és Krisztus szenvedésére gondolva zokszó nélkül el tudnánk viselni – írjad csak, Leó testvér –, ebben áll a tökéletes öröm!”

G.K.

Ima örömért

Az emberek a mosolyomat nézik, és örülnek neki,
de Te, Uram, látod, hogy időnként szomorú a szívem.

Félek a szomorúságtól, pedig gyakran éppen akkor
hallom meg a csendben a Hangod.

Uram, taníts meg örülni szomorúságomban a Te csenednek.

cs.

Mi az öröm?

Az öröm kellemes állapot, az akarat megnyugvása, amit akkor érzünk, hogyha miénk lett az, amire vágytunk, vagy valami jó történt velünk. A lélek átmeneti állapota (szemben a boldogsággal, ami az ember igényeinek és vágyainak maradandó teljesülését jelenti – és mint ilyen, teljesen csak a mennyországban, az Isten életében való részesedésben valósulhat meg). Több fokozata lehet, a csendes belső nyugalomtól és békétől a kifelé is megnyilvánuló *vidámságon* keresztül egészen az *ujjongásig*.

Az öröm emlegetése nagyon gyakori a Szentírásban. Az Ószövetségben legtöbbször abban az összefüggésben jelenik meg, hogy az igazi öröm Istenben van, neki vagy teremtményeiben megnyilvánuló kegyelmének tudunk igazán örülni (pl. „Megmutatod nekem az élet útját, az öröm teljességét színed előtt, és a gyönyörűséget jobboldon mindörökké.” – Zsolt 15,11). Az Újszövetségben is nagyon sokan örülnek: Keresztelő János szülei, a pásztorok, a napkeleti bölcsek, a tékozló fiát hazaváró atya, az elveszett bárányt megtaláló pásztor, a Jézust házába fogadó Zakeus, a feltámasztás hírére meghalló asszonyok, az üldöztetést szenvedő apostolok, az újjászületés örömét megtapasztaló, Szentlélekkel eltöltött első keresztények és még sokan mások. Az apostolok öröme az egyház terjedése és követőik hite mellett a szenvedések, megpróbáltatások elszenvedéséből is fakad: „Inkább örüljétek, hogy részetek lehet Krisztus szenvedéseiben, hogy amikor dicsősége kinyilvánul, vigadozva örvendeztetek.” (1Pét 4,13) A lelki öröm Isten megérezett jelenléte és jelenlét tudata, ami jóval több, mint megelégedettség vagy pusztán élvezet. Örömünk legfőbb oka, hogy Jézus Krisztus életét adta értünk, hogy mi is Isten országának részesei lehessünk – ez az örömhír, az evangélium, amit az apostolok terjesztettek (maga az *evangélium* szó görögül örömhírt jelent). Jézus maga biztat minket az öröme, ami a szeretet parancsának teljesítésében áll: „Azért mondtam nektek ezeket, hogy az én örömöm bennetek legyen, és örömetök teljes legyen.” (Jn 15,11)

A szó eredete

Öröm szavunk nagyon régi, egyik legelső írásos említése az 1300 körüli Ómagyar Mária-siralomban található („Walaft vylagumtul fydou fyodumtul ezes *urume(m)tuul*”), származékai, az *örül* és az *örvendezik* legkorábbi írásos emlékével pedig a XV. századi, Szent Ferencről szóló Jókai-kódexben találkozhatunk („De zent ferenc ezt haluan lelkeben

ewrewle”, „Mykoron kezdetuala boldog ferencz vallaný ezenne barátokott *ewruendezýkuala ewnekyk naya[lagokrol*”). A szócsalád *ör-* alapszava vitatott eredetű, egyesek szerint finnugor kori örökség, mások szerint azonos az *öröl, örül, örvény* szavak török eredetű tövével, ez esetben a jelentések közös alapjául a különböző lelki indulatok hasonló megnyilvánulási formái (pl. gyors mozgás, forgás, lendület) állnak.

Források: *Magyar Katolikus Lexikon; A magyar nyelv történeti-etimológiai szótára* III.

Kántor Emese

Hangulatok a liturgiában

A személyes imádságban az ember egész valójával Isten előtt áll – nem rejti el Isten elől gondolatait, érzéseit, vágyait; az ima olyan kommunikáció, amiben az ember nem hagy semmit rejtve, személyének minden részét megnyitja Isten előtt, Isten számára. Az imádságban lehet Istennek örömmel telve hálát adni, de szomorúan panaszkodni is.

A liturgia, mint szervezett közösségi imádság, ugyanilyen; ha más szinten is, de ugyanaz az emberiség hatja át, mint a magánimát. Itt az érzelmi töltet nem az imádkozó közösséget alkotó egyének lelkiállapotából származik – aki a liturgiát mint imádságot végzi, az nem annyira a különböző egyének összessége, mint inkább a közösség mint olyan, azaz maga az Egyház. Ennek megfelelően a liturgia hangulatát az Egyház „hangulata” határozza meg, ez pedig elsősorban az egyházi éven alapszik. Az Egyház minden évben újra „átéli” az ószövetségi atyák Megváltóra való reményteli várakozását, Isten megtestesülését Jézus születésekor, az Ő negyvennapos pusztai önmegtartóztatását, kínszenvedését, elhagyatottságát, halálát, fájdalmas távollétét, majd feltámadását, Földről való eltávozását a mennybemenetelkor, a Szentlélek kiáradását, közben megemlékezik egyéb fontos üdvösségtörténeti eseményekről és olyan emberekről, akik életükkel megdicsőítették Istent.

A liturgia hangulata megnyilvánul például a liturgikus színekben – ezeknek szimbolikus jelentőségük van, számunkra alighanem a fekete a legkézzelfoghatóbb közülük. Az ünnepélyesség mértékének is a hangulat az alapja: a szentmisében csak ünnepélyesebb alkalmakkor van dicsőség és hitvallás, ugyanakkor ehhez járul hozzá a tömjénezés vagy az énekelt forma is. Továbbá benne van a hangulat tartalmilag az imádságok

szövegében is: nagybőjtben sehol a liturgiában nem hangzik fel alleluja, húsvéti időben viszont még ott is, ahol rendesen nem; a zsoltóssza összeállítás is mindig illeszkedik az alkalomhoz: dicsőítő és panaszszoltárok egyaránt szerephez jutnak, nagyszombaton pedig Jeremiás siralmaikat éneklük.

Az egyházi éven kívül a változó alkalmakhoz – pl. házasságkötéshez, gyászhoz is igazodik a közösségi istentisztelet hangulata. Az imádságban, Istenhez fordulásban azonban valahol mindig jelen van az *öröm*, ha nem is mint érzelem, de mint az a boldog tudat és a belőle származó remény, hogy közösségben vagyunk az Istennel; hogy megváltottak vagyunk, Isten szent népe, a mennyország örökösei. A liturgia mindig ebben a szellemben folyik, az egyházi év akármelyik pontján; még nagypénteket és nagyszombatot is csakis annak a tudatában éli meg az Egyház, hogy Jézus már győzött. Sőt, a keresztyén liturgia még a gyász közepette is örömteli: emlékezetembe vésődött Teoctist román ortodox pátriárkának a temetési szertartása, amelyben a különböző gyászos hangvételű énekek sora után egészen váratlanul, abban a pillanatban, amikor a koporsót a sírba leengedték, a húsvéti feltámadási szertartás tropárja hangzott fel – *Föltámadt Krisztus halottaiból, legyőzte halállal a halált, és a sírban lévőeknek életet ajándékozott!*¹

Attila

Örök élet – örök öröm

Mindannyiunkban felmerült már a kérdés, hogy mi történik velünk a halál után. Van-e egyáltalán folytatás, és milyen formában?

Számtalan elképzelés született arról, hogy milyen is a túlvilág. A Szentírásban azt olvassuk, hogy Isten az igazakat örök boldogsággal jutalmazza.

Az Ószövetség alapján azt látjuk, hogy Izrael számára a halál birodalma, a seol jelenti a túlvilágot. Itt a halottak árnyékszerű erőtlen léttel rendelkeznek, amely alig nevezhető életnek. A seol a feledés helye (Zsolt 88,13), ahova nem ér el Isten keze, ahol már nem beszélnek csodáiról és hűségéről. Később ez az elképzelés enyhül, ezt tanúsítják az olyan elképzelések, mint amit Izajásnál olvashatunk: „Életre kelnek majd

¹ *Emeljük föl szívünket!* Görög katolikus imakönyv. Hajdúdorogi Püspöki Hivatal, Nyíregyháza, 2008, 213.

halottaid, és holttestük feltámad. Keljetez föl, és ujjongjatok mind, akik a porban nyugosztok.” (Iz 26,19) A 2Makk is beszél az örök életről, a feltámadás hite kapcsán szó esik még a holtakért való imádságról is (2Makk 12). Ide tartozik a Bölcsesség könyve is, amely a halál utáni boldog jövőről beszél, „elmúlhatatlanságról” (Bölcs 2,23) és „halhatatlanságról” (Bölcs 3,4).

Jézus tanításának központi témája az itt és most kezdődő és hatékonyra váló Isten országának hirdetése. Jézus több hasonlata közösségi lakomaként szemlélteti az örök életet (Mt 22,1–14. 26,29; Lk 14,15–24).

Az igazak örök sorsa a Szentírásban elsősorban életet jelent, örök életet, ami a bibliai ember számára minden jót magában foglaló fogalom (Mt 7,14. 19,16; Jn 3,15; Róm 2,2 stb.). Máshol mennyei kincsről, mennyei örökségről, mennyei jutalomról beszél, paradicsomi állapotról (Lk 23,43), olyan helyről, ahol Isten, Krisztus és az angyalok laknak. Nem lesz könny, gyász, fájdalom, halál (Jel 21,4–5).

A menny az Isten minden létezőre és minden történelmi eseményre kiterjedő uralmát jelenti. Az ember szempontjából a mennyország szó a megváltottság teljességére eljutottaknak és az ő világuknak állapotát jelzi. A mennyország voltaképpen nem helyet, hanem állapotot jelent. Egyre több hittudós úgy véli, a feltámadt test annyira fölötte áll a térbeliség kategóriáinak, hogy sem a poklot, sem a mennyet nem szükséges helynek gondolnunk. Mivel nem fér bele a tér három dimenziójába, értelmetlen feltenni azt a kérdést, hogy hol van.

A mennyei boldogság az egyén végső kiteljesedése és egyének határtalan boldogsága. Krisztus követőit Isten terített asztalához vezeti, és megosztja velük az ismeretbeli és szeretetközösséget (Mt 11,27). Ennek megnyilvánulása a közvetlen istenlátás, amit Jézus a Hegyi Beszédben ígér a szegényeknek, tiszta szívűeknek és azoknak, akik üldözést szenvednek az igazságért. A Jelenések könyve (19,9) menyegzői lakomához hasonlítja a mennyet, ott pedig a legnagyobb boldogságot az új házások egymás iránti kölcsönös szeretete biztosítja. A mennyei jutalom tehát nemcsak látás, hanem ezzel együtt járó, egész emberségünket betöltő szeretetkapcsolat lesz.

Isten látása az ember igazi rendeltetését, lényegünk legmélyén élő egzisztenciális igényünket és ezzel önmegvalósításunkat is beteljesíti.

Nem gondolhatunk arra, hogy a mennyei boldogság valamikor unalmassá válhat. Új, elérendő célok nem lesznek előttünk, de nem lesz hiányérzetünk sem. Akik szeretik egymást, iparkodnak szeretetüket a

legváltozatosabb formákban kifejezésre juttatni. Isten, a végtelen szeretet soha véget nem érő és elképzelhetetlenül változatos ajándékokban tudja részesíteni azokat, akiket belekapcsol az Ő szeretetáramába.

A mennyei boldogságban nem mindenki egyenlő mértékben, hanem érdemeitől függően részesül. Jézus ezt kifejezetten tanította: „az Emberfia ... megfizet mindenkinek a tettei szerint” (Mt 16,27). Ez azonban nem fog kiváltani sem gyűlölködést, sem irigységet, sem büszkélkedést.

Az Istennel való találkozás a teremtmények reményeit is beteljesíti, ami magában foglalja a következőket: közösség más emberekkel, vagyis az elszakítottak viszontlátása, a közelség az eddig távoliakkal; az egyén azonossága és épsége: önmagam megvalósultsága ellentétben az elidegenedéssel, épség ellentétben a fogyatékkal és csonkasággal, a teljességhez eljutottság ellentétben a sok betöltetlen reménnyel és kettétört élettel; öröm az Istentől teremtett és beteljesített egész világ miatt.

Az örök élet elsősorban tehát nem időbeli, hanem minőségi fogalom. Az élet teljességét jelenti, annak a boldogságnak a határtalanságát, amely már a jelen élet jó tapasztalataiban felfénylik. Az örök élet nem felváltja a földi életet, hanem már benne elkezdődik.

Források: *A dogmatika kézikönyve II.* (szerk. Theodor Schneider), Dr. Előd István: *Katolikus dogmatika.*

Léonie

Interjú Gergely Tibor óvó bácsival

Az óvó bácsival a Hajnal negyedi Waldorf-központ udvarán beszélgettünk. A beszélgetést többször meg kellett szakítanunk, hol a körülöttünk hancúrozó gyerekek, hol a szülői kérdések miatt.

Mi tesz téged boldoggá?

– Rögtön belevágunk a közepébe?

Igen, mert ez az alapkérdés. Nehéz kérdés?

– Igen, bár sokat gondolkodtam rajta. Sok mindent lehetne erről mondani, de mégis úgy megdob ez a kérdés, amikor hirtelen megkérdezik, hogy mi tesz boldoggá, milyen ez az állapot. Merthogy sokszor nem tudom...

Kényelmetlen kérdésnek érzed? Túl személyes?

– Nem ezért. Érdekes, hogy ha egy gyereknek tesszük fel ezt a kérdést, vagy egy gyerekre gondolunk közben, akkor könnyebb azt mondani, hogy jaj, de boldog ez a gyermek. Így, felnőttként azt mondani, hogy „na, én boldog vagyok”, vagy valami boldoggá tesz, kicsit olyan furcsa. Mert annyi minden

történik, jó is, rossz is, és akkor eközben mégis úgy érezni, hogy alapjában véve boldogak vagyunk... De ez talán mégsem rossz gondolat. Azt hiszem, hogy végül is az élethez való hozzáállás kérdése az, hogy akkor most azt mondom, hogy én boldog vagyok, erre összpontosítok, és eszerint élek.

Akkor ez valamilyen szinten elhatározás, döntés kérdése, hogy valaki boldog-e vagy sem?

– Én így érzem, igen.

És annak, hogy te boldog legyél, van valami köze a szakmához, elégtételt jelent számodra, hogy óvó bácsiként dolgozol?

– Igen, ha azt mondjuk, hogy végül is eldöntjük, hogy keressük azt, ami minket boldoggá tesz, akkor a „szakmaválasztásomról” is elmondhatom, hogy valami boldogságot kerestem benne. Ez a beszélgetés is egy alkalom arra, hogy megfogalmazzam, mi az, ami ebben a szakmában engem boldogít. Például ez *(nevetve)*. *(Hangos gyerekzsivaj, kacagás hallatszik az udvarról.)*

– Annyira érdekes kisgyerekekkel együtt lenni, rengeteg örömet tudnak okozni a mosollyal, jókedvvel, játékosággal. Ehhez persze az is kell, hogy én megfelelően rá legyek hangolva, mert az együttlét fárasztó is tud lenni, főleg, ha eleve kimerülten, lehagoltan indulok neki.

A türelemmel különben hogy állsz?

– Gyakorolom *(nevet)*. Szerintem a türelem szoros kapcsolatban áll a boldogsággal. Akkor szoktuk mondani, hogy boldogok vagyunk, amikor valamilyen sikert értünk el, vagy nagyon jó dologban részesültünk. De nem az a legnagyobb elégtétel, amikor a nehéz helyzeteket is uralni tudom? Nem érdekes, hogy még egy gyerek is ki tud hozni a békétúrásunkból? Az ilyen szoros helyzetekben mindig igyekszem megtalálni a kiutat anélkül, hogy kiesnék a saját szerepemből, békétúrásomból.

Te filozófiát végeztél, innen az óvó bácsiságig milyen az út?

– Vannak közös vonások *(erre a kérdező vonja fel a szemöldökét)*. A filozófiára az jellemző, hogy kérdéseket tesz fel. Az egyik ilyen kérdés, hogy mi az élet értelme, célja? Már fél válasz a kérdésre, ha tudjuk, hogy honnan jöttünk, hogyan kerültünk oda, ahol most vagyunk. Ezért jó megnézni, hogy a gyerekek hogyan élnek. Azon szoktam sokszor csodálkozni, hogy mennyire nyitottak ebben a korban, mekkora örömmel tudják felfedezni a körülöttük, bennük, rajtuk lévő dolgokat. Ez számomra is egy örömforrást jelent, amikor résztvevője, szemlélője lehetek ezeknek az örömteli felfedezéseknek.

Az óvó bácsi szó hallatán sokan eleve elcsodálóznak, hiszen ez tipikusan egy nőies szakmaként van elkönyvelve. Te mit gondolsz erről?

– Több óvónővel is beszéltem erről, és sokan azt mondták, hogy annyira mégsem elütő, tehát el tudtak fogadni. Meg azzal, hogy valakik felvettek,

nyilván azt gondolták, hogy ez lehetséges, vagy nem annyira lehetetlen *(mosolyogva)*. Tény, hogy sok olyan tulajdonság van, amire azt mondják, hogy inkább a nőkre vall, ilyen a finomság vagy a kedvesség. Vagy eleve az, hogy eddig a korig azért inkább az anya neveli a gyereket, és úgy kerül be az óvodába, hogy valamilyen szinten még az anyját keresi a nevelőben is. Én azt érzem, hogy a gyerekek elfogadtak, és én is igyekeztem megadni azt, amire szükségük volt. Volt olyan kisfiú, aki időnként anyának szólított, vagy az egyik kislány pl. azt kérdezte, hogy az otthoni anyukám mikor jön?

A magyarországi óvó bácsiknak létezik már egyfajta érdekvédelmi szervezete is, bár ők sincsenek túl sokan. Ők például azt állítják, hogy túlságosan elnőiesedett ez a szakma, pedig olyan kicsi korban is szükség lenne a férfi modellekre a tanintézményekben is.

– Ez is benne van nyilván. Érzem is, hogy mintha a fiúk jobban ragaszkodnának hozzám. Sokan példaképet látnak bennem, és pl. csodálóznak, hogy hú, milyen nagy vagyok és erős, fel tudom emelni a gyerekeket *(nevet)*. A játékok között is lehet találni olyat, amit jobban le tud vezetni egy óvó bácsi, mint egy óvó néni.

Miért éppen a Waldorf-óvoda?

– Ez is kapcsolódik a filozófiai tanulmányaimhoz. Már az egyetem alatt kezdett vonzani a Waldorf-pedagógia, ekkor hallottam róla először, és rögtön felkeltette az érdeklődésemet. Tetszett a neveléshez való hozzáállása, az, hogy fő alapelve szerint az embert teljes egészében és sokoldalúságában szemléli. Tehát azt szeretné elérni, hogy ne csak egyirányú, szellemi nevelést kapjon a gyermek, hanem érzelmi, értelmi és akarati szinteken is meglegyen a lehetősége a kibontakozásra. Munkámmal, jelenlétemmel én is ehhez szeretnék hozzájárulni, és örömmel fog eltölteni a tudat, ha a kezem közül kikerült és felnőtté vált gyerekek nem arra fognak gondolni, hogy mennyire ellőtték a neveltetésüket *(nevet)*. A Waldorf-szemlélet a szabadság szemléletében gyökerezik, a fő szempont a szabadságra nevelés. Itt hangsúlyoznám ki, hogy a boldogság melletti döntésemet csak szabadon tudom meghozni. A gyerek nem úgy szabad, mint a felnőtt, de ahhoz, hogy majd szabad döntéseket hozhasson felnőtt korában, már óvodás korban el kell kezdődnie a szabadság kiművelésének. Hallottam egy jó példát: az a munka, ami óvodás korban történik, az nem olyan, mint a retékültetés, hogy elültetjük, és pár hét vagy hónap múlva már látszik a hatása, hanem olyan, mint a faültetés, melynek csak évek múlva lehet meglátni az eredményét.

Kérdezett: Gyöngyi Annamária

<http://boldogsag.transindex.ro/?cikk=195>

A gyerekek mosolya: öröm

A gyermekotthon legkisebbjei éppen most érkeztek haza az óvodából és az iskolából. Örülnek, hogy itthon lehetnek, szaladnak be a kapun. És örvendenek annak is, hogy éppen engem találnak otthon: egyik-másik röpködve közeledik felém. Ha mást találnak otthon, akkor is ragyog az arcuk érkezéskor. Szeretetük nem válogat az őket szeretők között. Én ezt még csak most tanulom, nekik magától értetődő, hogy mindenkit lehet szeretni.

csengi

Négy lábú öröm

Volt már kutyád, amelyik toporogva várjon a kapuban, amikor érsz haza, és „örömeben” össze-vissza ugráljon, és rohanja körbe a házat? Mintha nem férne a bőrébe, csattan szét az „örömtől”. Vagy volt-e már macskád, amelyik önfeledten játszik egy darabka cérnával vagy papírgalaccsinnal, mintha semmi más nem létezne a világon, csak a játék, a jókedv, a nyugalom...

Vagy láttál-e már lovakat szaladni a nyári esőben, hemperegni a friss zöld fűben, egymással kergetőzni, csipkelődni?

Hallottad-e hajnalban „hangoskodni” a madarakat? Mikor te unottan, álmosan, holdkórosan mész a munkába vagy az iskolába, és ezek a picike szárnyasok csodálatossá, élettel, jókedvvel, szabadsággal telivé varázsolják a hajnalt.

Hogy örülnek-e az állatok, nem tudom. Ha a kétkezes-lábas örömet próbáljuk ráhúzni a négy lábúakra, hát valószínűleg azt mondhatjuk, hogy nem. Nem úgy örülnek, mint mi. Mert a kutyád akkor is örül neked, ha esetleg reggel jól kiporoltad a bundáját, amiért „jó reggelt” gyanánt rád akart szökni a sáros mancsával. Mert a lovak akkor is jókat tudnak hancúrozni, ha szomorkás, nyomott idő van. Ők csak egész egyszerűen jókedvűek, derűsek, tettetés nélkül. De a fordított eset is nagyon igaz: ha szorult helyzetben érzik magukat, félnek, vagy bizalmatlanok, nem sokat gondolkoznak, míg rúgnak, harapnak, karmolnak. Őszinték... Mint a gyerekek. De mi, akárcsak a gyerekeket, a mellettünk élő állatokat is megpróbáljuk fékezni, arra nevelni, hogy úgy viselkedjenek, ahogy kell. Tanuljanak tőlünk. Pedig hát biza nem tudom, hogy ilyen téren ki kitől kellene tanuljon...

Milyen jó lenne, ha reggel mindenki derűsen, dalolva menne munkába, egyszerűen csak örülne az új napnak. Vagy ha mi is őszintén tudnánk örülni a találkozásoknak, és nem futnánk át az út túloldalára, csak hogy ne menjünk szembe egy ismerőssel... Jó lenne...

Julcsi

Egy más fajta út

Harmadikos volt... A tanító néni épp próbált valamit magyarázni, amikor pár fiatal lépett az osztályterembe. Valamit próbáltak reklámozni. Ő nem értett mindent abból, amiket mondogattak. De egy-két gondolat megcsapta a fülét: kirándulás, sátorozás, barkácsolás, éneklés, sok-sok játék. Délután otthon próbálta meggyőzni a szüleit, hogy szombaton engedjék el erre az akármire. Nem volt könnyű, de jól van nna... Ha megy a testére is, akkor még szó lehet róla.

S így esett, hogy „megfertőződött”... Szombaton egy nagyot kirándultak ezekkel a fiatalokkal. Sok kicsi, sok nagy, sok-sok jókedv. Ének, játék, társaság, szabadság. Hétről hétre találkoztak. Hol kint, hol bent. De mindig jó volt, mert együtt voltak. Megtanultak játékszerek nélkül játszani, növényeket, állatokat felismerni, tüzet rakni, gáztűzhely nélkül ebédet főzni, sátrat húzni, abban lakni, éjszaka örködni, csillagokat csodálni... Megtanultak élni a természetben. Megtanulták, mi az, amikor két hétig egymásra vannak utalva a természet kellős közepén, ahol a közelben nincsen senki más. És megtanultak a teremtett világban hálát adni az elmúlt napért, könyörögni a következő napért, a társakért. Megtanultak különböző nehézségek közepette is helytállni. És megtanultak emberek lenni az embertelen világban.

Sok-sok évvel később is eszébe szokott jutni, hogy milyen jó, hogy akkor hagyta magát elcsábítani. Sok mindenben befolyásolta a fejlődését, a növekedését az a tény, hogy ő cserkész. És büszke is erre.

Julcsi

Ki vagy te, édes Istenem? S ki vagyok én?

„Örvendjete az Úrban szüntelenül. Újra csak ezt mondom, örvendjete!” (Fil 4,4) – szólít fel bennünket az apostol. De hát hogyan is örvendhetnénk? Ha visszanezünk múltunkra, kísértenek a régi veszteségek, a még most is vérző sebek. Mindaz a nehézség, amit átéltünk, sokszor olyan mély nyomot hagyott bennünk, hogy meghatározza mostani viszonyulásainkat, életvitelünket. Megállás nélkül folyton csak ismételjük a

múltban elkövetett hibákat. A jövőtől pedig rettegünk. Testi, lelki, politikai, gazdasági, társadalmi válságot élünk, amikor semmi sem biztos, még arról sem lehetünk meggyőződve, hogy alapvető létszükségleteink kielégítést nyernek-e a jövőben. Mindezekhez a környezetünkben levő veszélyeztető tényezőkhöz hozzáadódnak saját gyengeségeink, képtelenségeink, félelmeink, tehetetlenségünk és állhatatlanságunk tudata. És a jelen? Folyton valaki vagy valami bosszant, szorongunk, dühösek vagyunk, haragszunk.

Örvendeni azt jelenti, hogy a múlt, jelen és jövő viszontagságai és fenyegetései közepette is megtalálni azt az apróságot, amiért hálásak lehetünk, amiért jóleső érzés töltheti el szívünket. Fontos viszont, hogy az öröm közepette ne tagadjuk le a múlt, jelen és jövő nehézségeit. Azzal, hogy nem veszünk tudomást róluk, még nem szüntettük meg, nem töröltük ki életünkéből, továbbra is fenyeget bennünket. Ha megpróbáljuk kizárni tudatunkból, alattomosan támad, és felborogat. A felnőtt magatartás tudomásul venni, és mégis megkeresni az életben azokat a kicsiny dolgokat, amiknek örvendhetünk.

Az érzelmek nincsenek külön fiókokban, együtt van öröm és bánat, remény és keserűség, szeretet és harag. Sokszor ellentmondásosak. Fontos, hogy egyikért se haragudjunk magunkra. Mindaz, amit érzünk, valóságos számunkra. Természetes, hogy nem tisztán, egyedül jelentkeznek az érzelmeink. De hinnünk kell örömünk valóságában akkor is, ha vele egyszerre fájdalmat is érzünk.

Nagy kísértés az „arany fantázia”. Arra csábít bennünket, hogy egyetlen személytől várjuk minden szükségletünk kielégítését, azt szeretnénk, hogy csak ő legyen örömünk kizárólagos forrása. Ahhoz, hogy érett emberekké váljunk, fel kell ismernünk magunkban ezt a vágyat, és tudatosan le kell mondanunk róla. El kell fogadnunk, hogy nem létezik olyan ember, aki minden szükségletünket ki tudná elégíteni, és meg kell elégednünk azokkal az apró örömeikkel, amelyeket embertársainktól kapunk. Az „arany fantázia” kizárólagos, egyetlen személytől kapott végtelen öröme helyett több embertársunk kis öröm-ajándékaival kell beérnünk.

Van olyan is, amikor meglátjuk életünkben a szépséget, de nem merünk neki örvendeni. Nem merünk, mert attól félünk, hogy nem tart örökké, s hogyha megengedtük magunknak az örömet, annál jobban fog fájni az elvesztése. Talán csak magunk előtt szégyelljük, hogy mertünk örvendeni, pedig végül elveszítettük örömünk okát. Vagy mások előtt nem

akarunk „naivaknak” tűnni. Meg kell tanulnunk örvendeni annak, ami van, és elfogadni, ha már nincs.

Félhetünk attól, is hogy olyasminek örvendünk, ami igazából nem is öröm tárgya, csak mi hisszük annak. Hogy félreértjük a helyzetet, túl rózsaszínben látjuk. Ilyenkor megszólalhat bennünk a képzelte racionalitás, és megpróbálhat levágni örömünkéből.

Legfőbb örömünk oka Isten szeretete. De ezt a szeretetet sem érezzük mindig, sokszor csak a hit visz tovább. A múlt, jelen és jövő viszontagságai elhomályosítják előttünk ezt az okot is. Ilyenkor tudatos döntés szükséges, hogy akkor is kitartok Isten szeretete miatti örömben, ha azt egyáltalán nem érzem. Istennel kapcsolatban is igaz, hogy meg kell találni életünkben Isten ajándékának apró jeleit, s ezek a parányi jelek sokszor elveszetteknek tűnnek a tengernyi szenvedés és nehézség közepette.

Az Istennel kapcsolatos érzéseink is sokszor összetettek, jelen van bennük az öröm és a félelem, a szeretet és a düh. Mindezeket az érzelmeket el kell fogadnunk, végig tudatukban kell lennünk, hiszen a mieink, hozzánk tartoznak. Ellentmondásosságuk mégsem csökkenti hitelességüket.

Istentől is hajlamosak vagyunk elvárni, hogy minden szükségletünket kielégítse. Tudjuk, hogy ezt meg is teszi, csak nem biztos, hogy Ő is azt látja igazi szükségletünknek, amit mi annak tartunk. Örömünk legfőbb oka valóban Isten, de nem azért, mert mindent megtesz, amit kérünk tőle, hanem mert tudjuk Róla, hogy Ő feltétel nélkül elfogad, és szeret bennünket. Vigyáznunk kell, nehogy az „arany fantáziánk” Istenre vetítése eltávolítson Tőle, mivel csalódással tölt el, ha nem kapunk meg mindent, amit kértünk. A csalódást és haragot is szabad érezni. De tudatosítanunk kell, hogy Isten ezek ellenére is örömünk legfőbb oka.

Sokszor nem merünk az Istentől kapott ajándékoknak örvendeni, mivel attól félünk, bármikor megvonhatja tőlünk. Ezekkel az ajándékokkal is meg kell tanulnunk szabadon bánni: örvendeni, amikor vannak, és elfogadni hiányukat, amikor nincsenek.

Melyek azok a nehézségek, amelyek elhomályosítják előttem mindennapjaim apró örömeit?

Minek tudok, minek merek igazán örvendeni?

Merek-e örvendeni Isten szeretetének? Ha nem, mi gátol meg ebben?

Tudok-e szabadon bánni Isten ajándékaival: örvendeni nekik, ha vannak, és elfogadni hiányukat is?

Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

Bosco Szent János (1815–1888)

Az özvegy édesanyjától gondos vallásos nevelésben részesült pásztorfiú sokat küszködött nehéz körülmények között azért, hogy tanulhasson, és pap lehessen. Már 18 évesen belépett a ferences harmadrendbe, sőt az első rendbe is jelentkezni akart, de végül lelki atyja tanácsára világi papnak ment. Szent Ferencnek mindig nagy követője és tisztelője volt, különösen a szegénység vállalásában.

Torinó utcáin gyakran nevezték a csavargók vezérének, mivel élethivatását a szegény és elhagyatott ifjak felkarolásában és nevelésében találta meg. Az elhagyott és munkásfiatalok oktatására ipariskolákat, kollégiumokat, esti iskolákat, napközi otthonokat alapított, analfabéta tanfolyamokat indított, a munkaadókkal tárgyalt a fiúk jogainak biztosításáért, nyaranta pedig pár hétre táborozni vitte növendékeit a hegyek közé (ő szervezett először ilyen táborokat). Az ő megsegítésükre, munkája folytatására alapította a szalézi rendet (aminek később lett női és világi rendi ága is).

Meg volt győződve arról, hogy a fiatalokat nem szigorral, hanem szeretettel, barátságosan kell megközelíteni („*Nem ökölrel, de jósággal és szeretettel fogod őket barátáiddá tenni*”), aktívan és hitelesen melléjük állni, teljes szívvel részt venni életükben és elvárásaikban. Figyelmeztetése valamennyi nevelőnek szól: „*Igyekeztek magatokat megszerettetni, ha azt akarjátok, hogy féljenek tőletek! Ne elöljárók, hanem atyák legyetek!*” „*Fiainknak tekintsük azokat, akik irányításunk alatt vannak. Álljunk szolgálatukra, mint Jézus, aki engedelmeskedni jött, nem parancsolni. Az uralkodásnak még a látszatától is óvakodjunk, és csak annak érdekében érvényesítsük tekintélyünket, hogy még jobban szolgálhassunk nekik... Amikor hibáikat korholjuk, győzzünk le magunkban minden haragot.*” Szeretet nélkül ugyanis nincs bizalom, bizalom nélkül pedig lehetetlen a nevelés – vallotta. Épp ezért az egyoldalú tekintélyelvűség helyett olyan nevelői rendszert igyekezett megvalósítani, amelyben egyforma szerepe van a szívnek és az észnek, a szabadságnak és a tekintélynek, a tekintély is mindig a lélek fejlődését szolgálja. („Don Bosco nem korlátozó felügyeletet akar, ellenkezőleg, oly légkört akar teremteni, melyben a növendékeknek teljes szabadságuk van, hogy egyéniségük minden tulajdonsága szabadon megnyilatkozzék” – mondta róla Wesely.) A

gyermeki lélek ösztönös megnyilvánulásainak elfojtása helyett azon igyekezett, hogy a kirobbanó erőket helyes mederbe terelje, s megtanítsa az ifjúságot arra, hogyan kell önmagában kiépítenie a fegyelmet.

Lelkiségének alapvonását a keresztény reménységből fakadó optimizmus és öröm jelenti: a jó győzelmében való bizalom („Minden fiatalban van egy pont, amelyen keresztül megnyerhető a jó ügy számára; minden nevelőnek elsőrendű kötelessége a szívnek ezt az érzékeny pontját megtalálni és használni.”), a minden emberi értékre való nyitottság (a mai idők hibái, nehézségei feletti siránkozás helyett a világ, az élet minden értékének és szépségének felismerése és határozott igenlése, mindenféle jóhoz való ragaszkodás) és a mindennapok örömeire nevelés („Sok türelemmel kell törekednünk egy olyan nevelésre, amely során megtanuljuk, vagy újra tanuljuk a sokféle emberi örömet – amelyet a Teremtő életutunkon számunkra tartogat –, a maga egyszerűségében felismerni és élvezni”).

Ennek érdekében hangsúlyozta a szemléltetést, a gyakorlati oktatást (főleg az ipariskolákban) és a diákok aktivizálását, rendszeressé tette a testnevelési gyakorlatokat, a kirándulásokat, az iskolába bebocsátotta az élő nyelveket. Fontosnak tartotta a színházat és az ének- meg zenekarok igen gyakori szerepeltetését is. Azt az elvet vallotta, hogy át kell élni a gyermek világát, és az öröm a nevelő legjobb szövetségese. Nyomatékosan hirdette: „*Adjatok a gyermekeknek teljes szabadságot az ugrándozásra, a futkározásra, a jókedvű zajongásra*”.

Nevelési módszere az ésszerűségre, vallásosságra és szeretetre épít, a jó melletti elkötelezettséget tekinti programjának (családias szellem, barátságra és beszélgetésre való készség, egyszerűség és közvetlenség, valamint vidám, optimista bánásmód), épp ezért kizár minden erőszakos büntetést (lehetőleg még az enyhébbeket is). Ezt nevezik megelőző pedagógiai módszernek (hiszen ha kezdettől fogva szeretettel fordulsz növendékeid felé, valószínűleg nem kerül sor olyasmikre, amikért meg kellene büntetni őket – vagy ha mégis, akkor is lehet, hogy eredményesebb szeretettel megbeszélni a dolgot büntetés helyett). Ehhez nagyon fontos, hogy a nevelő próbálja megérteni a növendékeket, leereszkedni hozzájuk, hiszen csak így van esélye felemelésükre.

Don Bosco életét (akárcsak követőit) az egyszerűség, a derűs léghör, az evangéliumi merészség, az alkotókedv, a mély lelki élet és az ebből fakadó öröm jellemezte. Egész életén átsugárzott Krisztus egyénisége. Huysmans ezt írta róla: „Senki sem élte át jobban az evangélium

szellemét... Tizenharmadik századbeli embernek látszott, és senki sem volt nála modernebb.”

XI. Piusz pápa szentté avatási beszédében így méltatta szentünket: „Legfőbb célja az volt, hogy megacélozza a lelket, az ösztönöket rendbe szedje, a jó képességeket fejlessze, és az egész embert az erény, a becsületesség és jószág eszményi mintaképe szerint alakítsa. Egyedül ez a tökéletes és mindent felölelő nevelés, amely az egész embert felkarolja.” Nézőpontja, elvei, módszerei és mindezeket egybefogó életpéldája ösztönző és követendő valamennyiünk számára, akik neveléssel (akár csak a saját gyerekeinkével) vagy valamilyen segítő munkával szeretnének foglalkozni.

Kántor Emese

Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

Endorfin – az igazi boldogsághormon

Már mindannyian unalomig hallhattuk, hogy a mozgás endorfint termel, és vidámak, boldogok leszünk tőle. A mozgás persze sok más pozitív hatással is rendelkezik, ám nem ez az egyetlen út a hormonális boldogsághoz! Az endorfin valójában olyan, agyban termelődő neurotranszmitter, ami csökkenti a fájdalomérzetet a testben, és akár euforikus élményt is képes kiváltani. Ez az érzés akár 12 órán át is tarthat. Egyes drogoknak, mint pl. a heroin, kokain, szintén endorfintermelést kiváltó hatásuk van, de szerencsére egyáltalán nem kell ilyen eszközökhöz nyúlnod, hogy érezd a belülről jövő örömet!

Chilli paprika. Aki igazán szereti a méregerős chilli paprikát, az tudja: ez igazi függőség! Nem is csoda, az érzés azonnali endorfintermelést vált ki, ami nem csak helyileg, hanem az egész testben hat. Az ok a fájdalomcsillapítás!

Pozitív gondolatok. A pozitív gondolatok úgy működnek, mint a gyógyszerekben való hit. Ha hiszel bennük, működnek. Még a fájdalmat is csillapíthatod velük: endorfinnal.

Edzés. Leginkább a hosszú távú, aerob sportok fokozzák az endorfintermelést: a futás, úszás, gyaloglás, tenisz, kardioedzés stb. Ilyenkor a holtpontra eljutva, amikor már úgy érzed, nem bírod tovább, a termelődő endorfin elmosza a fáradtságot és a fájdalmat, és tovább tudsz

menni. A teljesítmény újra fokozódik, és az agyban is érezhető a változás. Ez a hatás az edzés után órákkal is tart!

Egy kis kiruccanás. Egy kirándulás, színház vagy kiállítás olyan pluszt ad az életedhez, ami valóban emeli az endorfinszintedet! Azok, akik rendszeresen megajándékozzák magukat örömteli élményekkel, egészséges szinten tartják endorfinszintjüket.

Csokoládé: erről aztán mindannyian tudjuk, hogy jó forrás, ugye? Persze nem árt tudni, hogy a leginkább addiktív étel a kakaó – igazán rá lehet szokni! Szerencsére endorfintermelést serkentő hatását már pár falat is kifejti. Ha pedig étcsokit eszel, a kalóriákkal sem lesz nagy gondod!

Félelem. Ez a magyarázat arra, hogy szeretjük a horrorfilmeket – a félelem serkenti az endorfintermelést. De ugyanez magyarázza az extrém sportokra való „rászokást”, vagy a hullámvasút szeretetét. Hiszen senki nem szeretne megsérülni, vagy igazán kísérteni a halált. Viszont az érzés, ahogy az endorfin előnti az ereidet, megéri.

Napsütés. Ugye, hogy nyáron jobb a hangulatunk, mint télen? A napsütés is serkenti az endorfintermelést, nem csoda, ha vannak, akik minden veszély ellenére sem tudnak leszokni róla! Persze a napvédő krémek nem akadályozzák a jó érzés kialakulását.

Viccek és romantikus filmek. Lehet ez egy egyszerű vicc, vagy akár egy egész romantikus eposz, a nevetés emeli az endorfinszintet, és még az immunműködést is stimulálja! Ugye, hogy a boldog emberek kevesebbet betegek?

(<http://www.noportal.hu/main/npnews-2189.html>)

Eszter

Lelki horoszkóp

„Mi nem hiszünk horoszkópokban, de az alábbiak mindenike vonatkozhat rád, mert az év minden hónapjában lélekben újjászülethetünk.” (Leó tv.)

Kos (március 21.–április 20.):

„Mint hogy azonban a jelenlegi életre születtünk, de az eljövendőre újjászületünk, ne függjön szívünk az ideigtartó javakon.” (Nagy Szent Leó)

Bika (április 21.–május 20.):

„Nagy, de ritka művészet sokat tenni, sok emberrel együttműködni, s mindamellett sem magunktól, sem Istentől el nem térni.” (Loyolai Szent Ignác)

Ikrek (május 21.–június 21.):

„Hivatásodhoz tartozik, hogy az evangéliumot a háztetőkről hirdesd, – de nem szóval, hanem életteddel.” (Charles de Foucauld)

Rák (június 22.–július 22.):

„Isten minden ínségünkben meg akarja adni a szükséges ellenálló erőt. De ezt az erőt sohasem előlegezi, nehogy önmagunk erejében bizzunk, hanem egyedül Istenre hagyatkozunk.” (D. Bonhoeffer)

Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):

„Azok az embertestvérek, akik nem járnak templomba, nem az Oltáriszentségben fognak találkozni Krisztussal, hanem mibennünk, abban a mértékben, amennyire krisztusiak vagyunk.” (Szent-Gály Kata)

Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):

„Az Úr események által fordítja életed nyelvére az evangéliumot.” (M. Quoist)

Mérleg (szeptember 24.–október 22.):

„Kerestem Istent, elrejtőzött előlem, kerestem önmagamat, nem találtam. Kerestem testvéremet, és megtaláltam mind a hármát.” (Boros L.)

Skorpió (október 23.–november 21.):

„Akkor vagy a legszebb, amikor mosolyogsz.” (Simonyi I.)

Nyilas (november 22.–december 21.):

„A meleg és szíves érdeklődés sokszor felér a megértéssel.” (Ebner)

Bak (december 22.–január 19.):

„Nem tudjuk, és ne is töprengjünk azon előre, hogy földi életünk merre visz. Csak egyetlen dolgot tudunk, azt, hogy az Istent szeretőknek minden a javukra válik.” (Edith Stein)

Vízöntő (január 20.–február 18.):

„Azon a napon, amelyen ti nem égték a szeretettől, a többiek meg fognak fagyni.” (F. Mauriac)

Halak (február 19.–március 20.):

„Teljesítenünk kell kötelességünket, mégpedig ott, ahova Isten állított minket – nemcsak önmagunkért, hanem szem előtt tartva mindig embertársainkat.” (Richard Graf)

Léonie

Hajnali csend

– folytatásos regény –

VII. fejezet

P. Paul Lütke már napok óta úton volt Szöul felé. Szekérféle fogatban utazott, és csak egy bőrönd volt nála, egyetlen útitársa a bennszülött fogathajtó fiú. Sokat gyönyörködött már a tájban, amit keresztülszelt Pyongyang óta – fenyőekkel tűzdelt dombok és kisebb hegyek között vitt az út, és sokszor látott patakokat is. A fiú kivételesen nem volt hallgatag fajta – arra az egy kérdésre, hogy „Honnét származol?”, két és fél órán át mesélt, anélkül, hogy Paul bármit is közbeszólt volna, a falujáról, családtagjairól, őseiről, barátairól, menyasszonyáról, a falu különféle embereiről és minden otthon történt nevetséges eseményről, ami az utóbbi évből eszébe jutott. Paul megszokta a hangját, az enyhe tájszólását, és bár messziről sem értett minden szót, nem kérdezett vissza, és egy idő után olyan volt, mintha a beszéd a szeme előtt elhaladó tájhoz tartozott volna, mintha egyetlen hatalmas képet nézett volna, amely Korea tájait és embereinek hétköznapijait ábrázolja, esetleg egy-egy fehér folttal, ahol lekopott a festék.

Estére ismét egy fogadónál álltak meg; a fiú azt mondta, ez lesz az utolsó éjszaka, ami úton éri őket – holnap megérkeznek a királyi városba. Megmutatták neki a szobát, ami szűk volt és kissé huzatos, majd közölték, hogy félóra múlva felszolgálják lent a vacsorát. Paulnak ahhoz lett volna kedve, hogy hanyatt dőljön az ágyon, és ábrándozzon az új feladatáról, ami Szöulban várta, de el kellett még végeznie a vesperást.

Az ebédlő padlóján két hosszú, alacsony asztal volt elhelyezve – körülbelül huszonöt ember töltötte volna meg a termet köréjük térdelve, de ez alkalommal senki más nem volt ott Paulon és kíséretjén kívül. A fogadósnő kaegukszut szolgált fel, zöldecsés tésztalevest. Paul elhadarta az asztali áldást latinul, a fogathajtója is rábólintott, majd nekikezdték az evésnek.

Alig öt perc múlva belépett egy férfi – koreai volt, ránézésre Paullal egyidős, arca mégis kissé ráncos, alkatra magas és szikár, és bár öltözete hagyományos volt, szemüveget viselt. Megtorpant az ajtóban, amint észrevette, hogy a két bentlévő egyike világosszőke hajat és fekete reverendát visel. Pár másodperc múlva aztán ismét megindult, odament az asztalnál Paullal szemközt ülő szolga mellé, és megszólalt, kissé feszélyezetten, de hibátlan kiejtéssel:

– Good evening! May I sit...

Paul nem tudta megállni, hogy nyelvtudásával ne dicsekedjék, s félbeszakította az angol mondatot:

– Annjong hasimnikka?

A férfinak egy pillanatra leesett az álla, aztán derűsen felnevetett, és immár koreaiul szólt:

– Megengedi, hogy ide üljek önökhöz?

– Megtisztelne, uram!

A férfi letérdelt az asztalhoz. Izgatott mosoly ült az arcán, amint Paulra nézett.

– Bocsásson meg, ön talán katolikus pap?

– Az vagyok, uram!

– Ah! Kérem, nézze el tolakodásomat, de mindig nagy örömömre szolgál, ha külföldieket látok itt mifelénk. Szerencsémre volt alkalmam saját szememmel látni a Nyugatot, és azt kell mondanom, le vagyok nyűgözve. Úgy gondolom, rengeteget tanulhatunk önöktől, ezért is örvendek, ha ellátogatnak hozzánk.

– Szabad tudnom, kit tisztelhetek önben? – kérdezte Paul, miközben kényszeredetten a tányér mellett tartotta kezében a kanalat, bár nagyon várta már, hogy újra szájában érezhesse a levest.

– A nevem Min Ki Jeong, afféle szerény utazó vagyok, a királyi család jóvoltából... Éppen Pyongyangba tartok.

– Nahát! Én meg onnét megyek Szöulba. A nevem Paul Lütke.

Kezet fogtak. Ebben a pillanatban belépett a fogadósnő egy újabb tányér levestel, amit az új vendég elé tett le. Az enni kezdett, mire Paul is megkönnyebbülten tovább kanalazott.

Néhány perc csendes evés után ki is ürült a tányérja. Min, amint ezt észrevette, bár az övében még volt, ismét megszólalt:

– Honnét érkezett, tisztelendő úr? Igazam van, ha azt mondom, a neve németesen hangzik?

– Eltalálta, uram. Poroszországban születtem, de az utóbbi években a francia fővárosban éltem.

– Az pedig Párizs, nemde?

– Úgy van – felelte a pap mosolyogva.

– És hogyhogy ennyire jól beszél a nyelvünket?

– Mi tagadás, nem könnyű, de szorgalmasan tanultam. Szöulban a helybéliekkel kell majd értekezniem.

– Úgy, tehát hosszabb ideig ott lesz?

– Nem tudni még, hogy meddig; de így van, nem csak látogatóba megyek.

– Hiszen ez nagyszerű! Felvilágosítana, kérem – rég nem jártam már ott –, mi mindenük van jelenleg önöknek Szöulban? Legutóbb egy leányiskola volt, meg a kápolnák... Na és a püspök is...

– Valóban így van, ehhez képest nemigen van újdonság. Én katekéta leszek – hitoktató, a helybéliek számára. Uram, hiszen ön nagyon is jól tájékozott az ügyeinkben! Talán személyesen is érdeklődik a katolikus vallás iránt?

– Tisztelendő úr, engem minden érdekel, ami a Nyugat részéről újdonság népünk számára. Ismét mondom, nagyon örülök, hogy itt van. Most nem tartom fenn tovább, látom, ön már végzett a vacsorájával, és biztosra veszem, hogy szeretne pihenni. Kívánok jó éjszakát! Lehet, hogy találkozunk majd még, ha ön Szöulban marad!

Paul megkönnyebbülést érzett, hogy megszabadul ebből a szokatlan faggatásból. Furcsa egy idegen, de legalább érdekli az Egyház!

– Ön nagyon kedves, uram. Jó éjszakát, s további jó utat!

– Köszönöm! Viszont!

A fogathajtó fiú, aki mindvégig hallgatott, és legelsőnek fejezte be az evést, mélyen meghajolt Min előtt, majd Paullal együtt felmentek szobáikba, és nyugovóra tértek. A szemüveges Min tovább kanalazta levest.

– folytatjuk –

Léonie és Attila

A rigók éneke

Miután szerencsésen átvészelte élete első nagy telét, a nappalok egyre hosszabbak lettek, s az egész természet érezte a tavasz közeledtét, benne is feltámadt a vágy, hogy kijelölje territóriumát, kiüljön egyik ág hegyére, és hirdesse dalával az egész világnak, hogy mennyire örvend a tavasznak, a világ újjáéledésének, hogy várja, hogy fészket építsen, párta találjon, és kis fiókákat neveljen fel.

Karcsú testét koromfekete tollak díszítették, csőre élénkvoros volt, egész lényéről leritt az üdeség, egészség, erőnlét. Úgy tűnt, mindene megvan ahhoz, hogy boldog rigó lehessen... de ő félt örvendeni.

Így volt ez már nagyon régen, amikor kibújt a tojásból, s később, amikor felnyitotta szemeit, és repülni tanult. Az egész világ olyan szépnek

tűnt előtte, a fészek melege, amelyben meglátta a napvilágot, a ragyogó napfény, a levegő tele ízletes rovarokkal, rigótársai gyönyörű éneke. Igaz, néha szörnyűnek tűnt az élet, s nem tudta megmagyarázni, hogy ami azelőtt olyan gyönyörű volt, miért lett egyből olyan sötét és szomorú. De nem is sokat gondolkodott ezen.

Ezen a télutón, miközben társai már kezdtek kiülni a faágakra, és örömdalukat zengeni, ő csak ült, hatalmas vágyakozással a szívében, érezte a belső bizsergést, a késztetést, hogy csőrét éneklésre tátsa, de összeszorította, csendet parancsolt magának, és nem mert énekelni.

Mi lesz, ha mégiscsak kitör lelkéből az örömujjongás? – gondolta magában, s sötét félelem telepedett madárszívére. Olyan könnyű a többi rigónak, szemeiket behunyva csőrüket az ég fele tárják, elengedik a hangjukat, s mint akik soha nem tanulták, de lényük legbensejéből tör fel az ének, gyönyörű dallamokat csalnak elő lelkük legmélyéről. Nem, ezt nem lehet megtanulni. Hagyni kell, hogy ami bennük lakozik, az a természetes öröm és harmónia feltörjön belőlük, utat kell engedni, szabadon hagyni az öröm csatornáit, hiszen ez tartja életben a lenyűgöző rigófüttyöt, amelyet az egész világ megcsodál. Merni kell örvendeni, hagyni, hogy előtörjön, ami bennünk lakozik.

De ő félt. Mi lesz, ha mégsem az öröm él benne? Mi lesz, ha bensejében hatalmas sötétség lakozik, a harag, düh, félelem, agresszivitás, gyűlölet sötétje? Mi lesz, ha csőrét kitátva, szabadjára engedve mindazt, ami lelkében van, nem gyönyörű rigófütty, hanem káromlás tör elő torkából? Az még a kisebbik rossz, hogy a madárvilág megbotránkozik benne, hogy kivetik maguk közül a rigók, s aki csak látja, csúfolni fogja, hogy ott repül a káromló rigó. Ettől is félt, de nem ez volt a legszörnyűbb számára. A lelkére telepedő lidérc azt súgta neki, mi lesz, ha egyszer az ég fele meri tátani csőrét, ki meri fejezni azt a még számára is titkos dalt, ami a lelkében él, és soha többé nem fogja tudni bezárni csőreit. Mi lesz, ha eluralkodik rajta, amit hagyott a lelkéből feltörni, és vég nélkül, egész életében káromni fog. Nem fog többé tudni parancsolni magának, mintha valami démonok szabadulnának el benne, éjjel-nappal káromni fog, míg egyszer egy ragadozó madár felfigyel rá, és ő a ragadozó sötét gyomrában végzi majd. Ezért nem merete érezni és kifejezni az örömét.

Egyik alkonyatkor aztán azt mondta magának, bár nem fog énekelni, mégis kiül egy ágra a többi rigó közé, s hallgatja éneküket. A rigófütty hallgatása mindig félelemmel töltötte el. Érezte, hogy egész benseje megmozdul, torka és csőrei bizsergnek, és szinte önkéntelenül is

megszólal benne az örömujjongás csodálatos dallama. Azon az alkonyaton a madárszimfónia a lelkéig hatolt, szíve hangosan vert, torka elszorult, úgy érezte, testét végtelen boldogság feszíti szét. Soha nem élt meg ennyire gyönyörű pillanatokot. A lemenő nap fénye beragyogta testét, fekete tollai a fényben fűdtek. Lelkéig hatolt a napfény és a madárdal. Minden sejtje egygyé olvadt madártársai énekével, újból érezte a bizsergést torkában, csőrében, nyelvében, és bár nem adott ki egyetlen hangot sem, hangképző szervei úgy mozogtak, mintha énekelne. Uralkodott magán, és ez örömmel töltötte el.

Másnap elhatározásra jutott. Elrepült egy félreeső helyre, ahol remélte, hogy nem fogják mások is hallani, felrepült egy ágra. Újból érezte ugyanazt a belső vibrálást, mint előző alkonyatkor. Fejét az égre emelte, csőreit kítátotta, mély lélegzetet vett, és énekelni kezdett. Nem figyelt arra, hogy mit énekelt, szégyellte volna magát érte. Csak hagyta, hogy előjőjenek belőle a trillák úgy, amint azok lelkében már rég megszülettek. Nem tudta, hogy szépen énekel-e vagy csúnyán, hogy mit is üzen dallamával. Csak azt, hogy azt fejezi ki, ami belőle jön, megmásíthatatlanul. Arra sem emlékezett, hogy mennyi időt énekelt. Csak azt tudta, hogy amikor csillapodott benne a belső boldogsághullám, amikor már ki merete énekelni, ami benne volt, tudott úgy dönteni, hogy elhallgat. Nem következett be, amitől annyira félt, hogyha egyszer is mer örvendeni, soha többet nem tud parancsolni magának.

Tudott énekelni, és tudott hallgatni.

Nagy Lilla



Receptek

Fenyőszörp

Fiatal fenyőhajtásokat annyi vízzel, amennyi jól ellepi, 24 óra alatt háromszor felfőzünk, majd a levét leszűrjük, és ezt még főzzük (apadjon); 1 kg léhez 1 kg cukrot teszünk, ezzel is főzzük, majd forrón üvegekbe tesszük, szárazon dunsztoljuk.

Bodzaszirup

1 liter vízbe belecsavarjuk 1-1,5 citrom levét, majd a kicsavart citromot is belevágjuk, teszünk hozzá 10-12 bodzavirágot, kis szalicilt, és hagyjuk állni három napig, néha megkavarjuk. Majd leszűrjük, jól kinyomkodjuk, és teszünk hozzá literenként 1 kg cukrot, hagyjuk állni még egy napot, vagy amíg a cukor elolvad. Üvegekbe tesszük. Ajánlatos gézzel lekötni, vagy ha dugót teszünk rá, azt előzőleg lyukasszuk ki, mert előfordulhat, hogy felforr, és szétrobban az üveg ☺ Vízrel hígítva fogyasszuk.

Julcsi

Viccek

A kutya tényleg az ember legjobb barátja. Ha nem hiszed el, próbáld ki a következőt:

Zárd be a kutyádat és a feleségedet a kocsid csomagtartójába.

Egy óra múlva nyisd ki!

Ki örül neked jobban, amikor meglát?

☺

– Papa, mikor részeg az ember?

– Például akkor, ha ott a túloldalon két ember helyett négyet lát.

– De papa, ott csak egy ember áll!

☺

– Maga minden este részegen megy haza – korholja a falu plébánosa Józsi bácsit. – Nem bántja a lelkiismerete?

– Az nem, csak a feleségem...

☺

– Éjjel az anyósoddal álmodtam.

– És mit mondott?

– Semmit.

– Akkor az nem ő volt.

☺

Székely utazik a vonaton, odaszól egy paraszt bácsi:
– Húzza fő' az ablakot bátya, mer odakünn hideg van.

A székely felhúzza az ablakot, de megkérdi:

– És most odakünn meleg van?

☺

Székely szekérral megy az országúton. Egy diák megszólítja:

– Messze van Kolozsvár?

A székely:

– Nem.

A diák:

– Elvinne?

Székely:

– El.

Mennek, mennek, már több óra eltelik, mire megkérdi a diák:

– Messze van még Kolozsvár?

Székely:

– Most már messze.

☺

Évike elújságolja a nagymamájának:

– Ma volt az első hittanóránk.

– És miről tanultatok?

– Ádámról meg rólam.

☺

Az új múzeumi teremőr első munkanapja után jelentést tesz az igazgatónak:

– Direktor úr, igazán elégedett lehet velem. Ma sikerült eladnom egy Chagallt meg egy Rembrandtot.

☺

Pincér:

– Tessék, itt van a pacal és a korsó sör.

– Elnézést, de én nem ezt kértem, ezt a szomszéd asztalnál ülő úr kérte.

– Akkor cseréljenek gyorsan helyet!

☺

Egy férfi sántikál az utcán. Szembejön vele egy barátja.

– Hát veled meg mi történt?

– Csak egy kis futballsérülés.

– Nem is tudtam, hogy focizol.

– Á, dehogy! Tegnap meccset néztem, és belerúgtam a tévébe.

☺

Egy zsebtolvaj a bíróságon az ítéletre vár. A bíró kihirdeti:

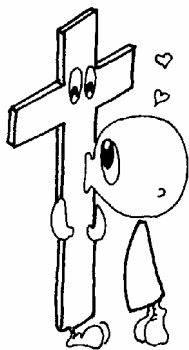
– Vádlottat bűnösnek találtam többrendbeli lopás elkövetésében. A bírság 45 ezer forint.

Erre feláll a vádlott ügyvédje:

– Tisztelt bíró úr!

Védencemnek mindössze 20 ezer forintja van, de ha adnak neki tíz percet kint a tömegben, hamarosan előteremti a többi is.

6^ LEZIONE

LA PRIMA VERA SCELTA DELLA MIA VITA

Il mio Signore mi chiesto di riparare la sua chieseta, allora presi le stoffe dalla bottega del mio babbo, le vendetti a Foligno e portai i denari al sacerdote di San Damiano perché riparasse la chiesa.

Non avevo pensato però che mio padre poteva non essere d'accordo...si arrabbio tantissimo e dovetti addirittura scappare per sfuggire alle sue ire!

Il litigio con mio padre divenne davvero insopportabile e tutta la città ne venne a conoscenza. Venni convocato addirittura davanti al vescovo di Assisi e lì dovevo scegliere...

La prima vera scelta della mia vita, quella che sarebbe stata la più grande: restare con mio padre a commerciare stoffe facendo la vita da riccone, oppure rinunciare a tutto: alla mia famiglia, ai soldi, ai vestiti per seguire Gesù, che mi aveva chiesto questo?

Fu davvero dura però dentro di me sapevo quale era la cosa che davvero mi avrebbe reso felice e allora Mi spogliai di tutto! E non dico per dire, mi spogliai davvero! Lì davanti al vescovo e a tutta la città mi tolsi i vestiti, per far vedere che avevo fatto la mia scelta! Il vescovo rimase un po' imbarazzato e fece portare qualcosa da mettermi sopra: portarono uno straccio, e quello era l'unica cosa che avevo secondo loro! Non sapevano, perché non vedevano che avevo una grandissima Gioia dentro...che ricchezza!

PREGHIAMO INSIEME CON FRANCESCO:

**“Signore Dio, Padre della gloria,
ti supplichiamo che,
nella tua misericordia,
tu ci riveli quello che dobbiamo fare!”**

Gabi

Földanya nénénk

Szerkesztés: Ötvös Réka
Tördelés: Nagy Lilla
Korrektúra: Kántor Emese
A címlap illusztrációját rajzolta: Márton Éva
E-mail címünk: kpoverello@yahoo.com