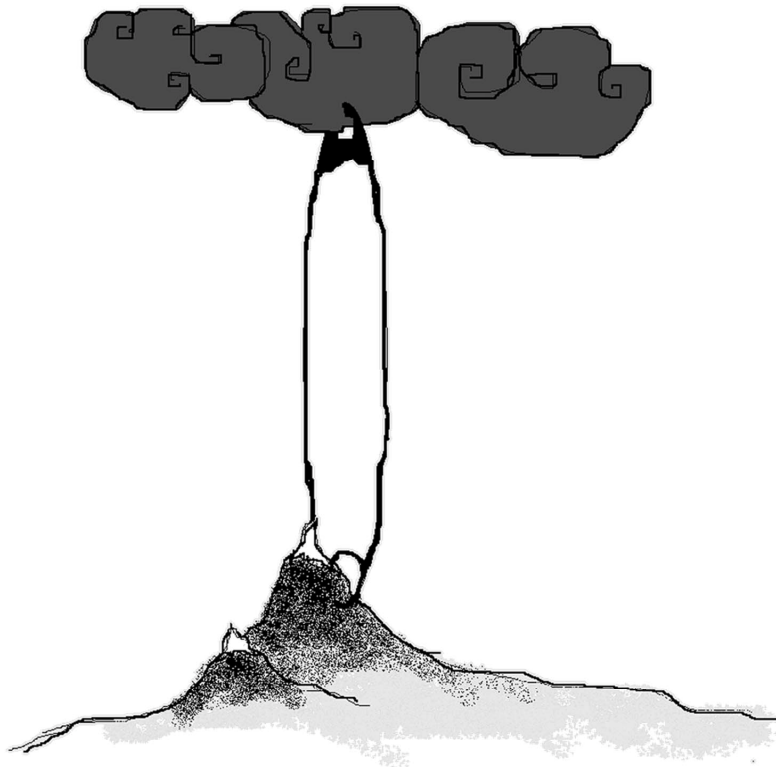


# Kpoverello

2010. 09. 19. II. évfolyam 5. szám



**Ima**

## **Kedves Testvérek!**

Azt hiszem, azóta, hogy Jézustól megkérdezték: hogyan imádkozunk, minket sem hagy nyugodni a dolog. Néha nehéz, néha könnyű imádkozni, néha fogalmunk sincs, hogy hogyan tegyünk. Egy klarissza nővér csendes elmélkedéseitől a karizmatikusok nyelveken szólásáig van, miben válogatunk.

Jó tudni, hogy mi áll közel a személyiségünkhöz, és mi rengeteg lehetőségünk van. A továbbiakban néhány tippet is olvashattok, imaéletek felfrissítésére.

Szeretettel,

*a szerk.*

## **Coffice Diary September**

For every person there is a time of the year when he or she revises the last year's events and compares it to the former one. Schoolgirl running past the lane dressed in bluish uniforms, her feet playing with the falling leaves, is a more than idyllic image of autumn. One "must have" of the autumn imagery are chestnuts. Those little jewels of the autumn damsel are inevitable. But what might be the sign colour of this autumnal trend? Surely there is a large range of possible choices. However, the most subjective voice of this paragraph is in favour of brown, rotten brown, rotten to the core of the branches.

*Gál Dalma*

## **Én úgy vagyok vele, hogy...**

– (személyes vallomások az imáról) –

*Pacifika nővér:*

Azt gondolom, hogy egy szerzetesnővér életében első helyen kell legyen a mindennapi imában megélt személyes találkozás az Istennel. A mindennapi elmélkedés szintén fontos helyet kell betöltsön a mi életünkben. A szerető Istennel való mély kapcsolatból kell kinőjjön minden szeretetszolgálatunk, az egész életünk.

Ami könnyebbé teszi egy szerzetesnővérnek a rendszeres imádkozást, az a napirendben szereplő imaórák, amelyeken kötelező részt venni. A napi elmélkedésre egy óra van biztosítva a mi közösségünkben, amelyet reggel végzünk a reggeli dicséret (laudes) után. A szolozsma imádkozása attól lesz szebb, vonzóbb mindannyiunk számára, hogy közösen imádkozzuk, és általában énekelve imádkozzuk.

Egy nem szerzetes életében az imádkozást talán az nehezíti meg, hogy nem könnyű megfelelő időt találni a mindennapokban. Ezt azért írom le ilyen bátran, mert emlékszem, hogy amíg a világban éltem, nem voltak meg az

imaéletemnek ezek a külső keretei, mint most szerzetesként, és bizony nehéz volt megtalálnom azt a helyet és időt, amikor Istennel lehettem az imában, a csendben. Vágyódtam arra, hogy Istennel legyek, és ezért erős akarattal ragaszkodtam ahhoz, hogy esténként nem tévét néztem, és nem mással töltöttem az időt, hanem a szobám sarkában egy gyertya fénye mellett, a kis oltáronnál imádkoztam, és olvastam a Szentírást. Akkor még nem tudtam, hogy Isten meghív a szerzetesi életre. Világban élő fiatal lányként is egy idő után rájöttem, hogy az életem értelmetlen Isten nélkül, és az utamat is csak Ő fogja megmutatni.

Nagyon hálás vagyok Istennek azért, hogy meghívott a szerzetesi életre, és azért is, hogy talán a legszebb, leggazdagabb lelkiességben, egyszerű ferencesként követhetem Jézust.

*NIZ, 19 éves:*

**Van!**

Van-e értelme az imának? Valaki meg is hallja ezeket, vagy csak elpazarolt idő az egész? Mindannyian feltettük már magunkban ezeket a kérdéseket, sőt nem is kevészer, hiszen olykor az ember elbátortalanodik, elfogy a kitartása, megremeg a hite. Az ember fél attól, hogy megsemmisül, főleg a jövőtől fél, mert nem tudja, mi következhet. Viszont minden új nap reményt fakaszt és új eszméket, amik Isten létezése körül forognak. Belenyugszunk abba a gondolatba, hogy kell lennie valami erős erőnek, ami az egész világot irányítja, és egy hely, ahol halálunk után örökkévalóságig maradhatunk.

Úgy is mondhatjuk, hogy az ima az a monológ, amit félelemből, panaszkodásból vagy köszönetből mond az ember. Isten titokzatos léte pozitív erőket táplál az emberbe, az ima elmondása után bizonyos mértékben optimistává válunk. Ezt bárki hívő ember tapasztalhatta.

Az interneten bárki megkaphatja például azt, hogy a *Raphus cucullatus* egy kihalt madárfaj, és azt is, hogy milyen okból halt ki, viszont azt már kevésbé, hogy ki látott utoljára ilyen madarat, és azt már lehetetlen megtudni, hogy valaha újból kialakul-e ez a faj. Viszont Isten tud mindent, még ezt is. Tudja, mire van szükségünk, és mit érdemelünk meg, s mindig azt kapjuk, ami javunkra válik. Minden úgy történik, ahogy a Mindenható akarja. Persze imával megnövelhetjük vágyaink beteljesülésének esélyeit. Tapasztalhattuk mindannyian, hogy vágyaink, amelyek nem lehetetlenek, imával hamarabb beteljesülnek. Tehát az ima egyfajta „nitro”.

Máskülönben mit is jelent az ima? Egy miatyánkot, egy üdvözlégyet...? Nem. Ez mind mellékes, mivel egy idő után már hadarjuk ezeket, és oda sem figyelünk a mondanivalójukra, még ha akarjuk, sem tudunk koncentrálni rá.

Ezek csak arra vannak, hogy létrehozzák a kapcsolatunkat Istennel. A legtöbbet az ér, ha saját szavainkkal imádkozunk, mindig azt mondjuk, ami az első gondolatunk, mert az az őszinte.

És nehogy azt higgye valaki, hogy cselekvés nélkül és egy rakás imával elérhet bármit is. Aki ezt gondolja, az messze van, mint Makó Jeruzsálemtől. Vessük jól a fejünkbe, hogy az imában elsősorban erőt kell kérnünk Istentől a céljaink véghezviteléhez, és nem „ingyen kenyeret”. Vannak kivételek is, azok a dolgok, amiket csak isteni beavatkozás változtathat meg, például egy betegség.

Nagyon elgondolkodtató, hogy aki nem hisz a túlvilágban, azt mi vezérli? Kinek imádkozik? A pénznek? Ha eljön az öregedés korszaka, akkor fogékonyabb lesz a hitre, és megtér? Vagy nem tér meg, és halálát rettegéssel éli meg? Imádkozzunk értük.

*Kántor Viola, 15 éves:*

Az imádkozás valójában egy kapcsolatteremtés Istennel. Én úgy képelem, hogy Isten figyel minket, és vár... azt várja, hogy hozzá forduljunk bármilyen helyzetünkben. Hogy az Ő áldását kérve kezdjük a napot, és este Neki adjunk hálát. Számomra az imádkozás egyféle biztonságérzetet ad. Olyankor még közelebbnek érzem Istent, és megnyugszom. Az Ő kezébe helyezem az életemet, a gondolataimat, tetteimet, mert tudom, hogy úgyis az Ő akarata teljesül be. Bár mindent tud rólunk, mégis jól esik elmesélni a napunkat, hogy merre jártunk, kikkel találkoztunk... elmondani, hogy mi mindent tettünk. Tudom, hogy ezt várja. De ugyanakkor az is fontos, hogy a jó dolgok mellett a hibáinkról is tudjunk beszélni, a helytelen tetteinket is beismerjük.

A hozzá fohászokadás erőt ad, önbizalmat. Ha imádsággal kezdem a napomat, jobb kedvem van... Jobb kedvem, mert Neki ajánlom a nap összes percét.

Hatalmas ajándék ez, hogy beszélgethetünk vele. Csak hálát adhatunk Neki a hatalmas szeretetért, amit irántunk tanúsít.

*Kántor Csilla, 20 éves:*

Az ima számomra erőforrás és óriási lehetőség. Lehetőség az Atyámmal való kapcsolatom elmélyítésére, a beszélgetésre, a hallgatásra, a meghallgatásra, a tanulásra, önmagam, vágyaim, céljaim megismerésére, lehetőség a hálaadásra, dicsőítésre, a sírásra, kéréseim feltárására... Sokszor imádkozom naponta. Ha valaki kérdezi, hogy mégis mennyi időt töltök imában, hány órát, percet? Nem tudom a választ, és nem is tartom lényegesnek. Isten egész nap velem van, reggeltől, ahogy felkeltem, kísér

engem. Tapasztalom gondviselő szeretetét. Többnyire nem úgy történnek a dolgok, ahogy én szeretném, de hiszem, hogy mindennek értelme van, és próbálok elfogadni az adott helyzetet és imában Isten elé vinni. Sokkal könnyebben viselem így a nehézségeket. A szabad imát gyakorolom a legtöbbet, mert személyesebb. Van, hogy egyszerűen megyek az utcán, vagy mosogatok, és eszembe jut valami, amiért hálát adhatok, vagy valaki, akiért szeretnék imádkozni, és akkor megteszem. Sokszor csak leülök, és csendben hallgatok, vagy fellapozom a Krisztus követését, elimádkozom egy részt a zsolozsmából, énekelek egyet. Nekem ezek nagyon fontosak, mert fenntartanak, erőt merítek a szolgálatra, a nehézségek leküzdésére, akadályok áthidalására stb. Hihetetlen ereje van az imának, én hiszek ebben!

## Mit jelent számomra az ima?

### – Imelda nővér gondolataiból–

Szerzetesként, egy szerzetesi közösségben élve, már adva van egy bizonyos keret: az egyház előírja a zsolozsmát a szerzeteseknek, és mi ezt végezzük is, ami a zoltárok mondásából áll legfőbb részt. Nekünk a reggeli dicséret és az esti dicséret meg a kompletórium kötelező, de mi a közösségben a napközi imaórát is végezzük.

Személyesen inkább a személyes ima az, ami egy szerzetest – és azt gondolom, hogy lehet az ember bármilyen életállapotban – megtart. Az, hogy legyen egy személyes kapcsolatod a Jóistennel, mert ezáltal alakul ki egy szorosabb kapcsolat Istennel. A személyes imának is van több formája, és úgy, ahogy az ember növekszik, úgy az imában is előrehalad. Így tudnám én is az én utamat jellemezni, hogy akkor, amikor elsőáldozó lettem, akkor az egyháznak előírt imáit végeztem, tehát a kötött imákat. Aztán, ahogy szerzetes lettem, egyre nagyobb hangsúlyt kapott az életemben a spontán ima, az, hogy a saját szavaimmal szólítsam meg az Urat. Ez nem zárja ki a kötött imát, azt, hogy néha nem éppen egy zoltár fejezi ki azt, ami bennem van. De hogy elbeszélgetni az Úrral! Én sokszor azt mondom a gyermekeknek is, hogy az ima lényege – azt gondolom, és nem hogy gondolom, hanem ez így van –, hogy legyen szívből jövő. Hogy bármit mondok, az tényleg egy személyes, megélt és élő ima legyen. Ne azért mondjam, mert mondanom kell, hanem tudatosan mondjam az Úrnak, tudatosan beszélgessek el vele. Ezek a személyes imák nekem nagyon sokat jelentenek. Az, hogy elbeszélgethetek, elmondhatom azt, ami bennem van, kifejezhetem hálámát úgy, ahogy én szeretném, az Úrnak. Dicsőíthetem úgy, ahogy legközelebb áll a szívemhez, vagy ami épp a szívemben van, azt mondhatom el, és ezzel egyre közelebb kerül az ember Istenhez. Ez pont olyan, mint amikor találkozol egy kedves barátoddal, akkor nem egy séma szerint beszélgettek el, hanem ez tud jönni önként, spontán, önmagadat adva. Ez a meghitt beszélgetés, amikor érzed a bizalmat, a biztonságot. Azt, hogy önmagad lehetsz,

hogy az lehetsz, aki vagy, nem kell megjártsd magad. Én az imáimat mindig így élem meg Istennel, hogy „Istenem, semmim nincs, amit nem szeretnék Veled megosztani, bármilyen jelentéktelen dolog is legyen az életemben, akarom, hogy tudd.” Ez ad egyfajta biztonságot nekem, hogy Isten közelebb áll hozzám, mint én saját magamhoz, sokkal jobban tudja azt, hogy mi az, amire nekem szükségem van, vagy mi az, ami nekem üdvös. És a javamra válik. Ezért tudok ráhagyatkozni, ezért nem érzem azt, hogy valamit is el kéne titkolni az életemből előtte.

Az Istennel való személyes, meghitt kapcsolatra igényem is van. Főleg a csendben. Amikor el tudok csendesedni, amikor be tudok menni a kápolnába, mindig azt érzem az Oltáriszentség előtt, mintha egy táplálék lenne a lelkemnek az, hogy csak egyszerűen ott ülök, és azt mondhatom, hogy „Itt vagyok, Uram, most ez az idő a Tiéd, Neked akarom ajándékozni az időmet, és azt szeretném, hogy egyszerűen együtt legyünk, hogy boldoggá tegyelek úgy, ahogy Te is boldoggá teszel engem”. Nagyon sokszor az jön fel bennem, hogy az Oltáriszentség ragyog, csak mi emberi szemmel nem látjuk, sokszor úgy ülök le az oltár elé a földre, hogy „Istenem, de szeretném, ha ez a fény átragyogna belém úgy, hogy egy csatorna tudjak lenni mások számára, hogy ezt a meleget, fényt, ezt a szeretetet átadhassam.”

Fontos számomra, és azt gondolom, hogy mindenki számára, tudatosítani azt, hogy az ima nem érzélem kérdése. Amikor jó érzések kísérik, akkor levonom azt a következtetést, hogy „hú, de jót imádkoztam”, de nem biztos, hogy az a jó az Úr szemében, illetve nem az, hogy nem jó, jó, csak lehet, hogy többet ér az az ima, amikor úgy érzed, hogy mindenféle, százezeregy dolgot megcsinálnál, csak épp imádkoznod ne kelljen, mindenféle kísértés ér olyan téren, hogy ne tudj elcsendesedni, és ha ilyenkor mégis megkeresed a módját, mégis időt szakítsz... Nagyon sokszor tapasztaltam, hogy az volt igazán a gyümölcsöző ima, olyankor tapasztaltam meg egy mély belső békét. Ez tényleg ajándék Isten részéről.

Az, hogy mi megy végbe egy lélek és Isten között, arról nehéz beszélni, mert azt gondolom, hogy egy személyes ima által tényleg személyesen szólítom meg az Urat, és kettőnk között történik valami, amit nem tudsz szavakba önteni, megpróbálok leírni, de amikor elkezded arról beszélni, akkor rájössz, hogy sokkal több, sokkal több. Mintha a szavak üresek lennének, vagy erejüket veszítenék.

Azt tudom mondani, hogy a szentmisében csúcsosodik ki minden, az a pillanat, amikor szentáldozáshoz járulhatunk, amikor tudom azt, hogy Isten itt van velem. És ez nem humbug, hanem valóságosan itt van velem. Azt gondolom, ezek a percek a legértékesebbek arra, hogy elmondhassuk azt, amit Isten iránt érzünk, kifejezhessük hálánkat, elmondhassuk kéréseinket, vagy egyszerűen beszélgesünk Ővele. Bossis Gabriella naplóját olvastam, olvasom évek óta, és mindig ez cseng le bennem, hogy semmire sem vágyik az Úr, csak arra, hogy egyszerűen, őszintén, nyitottan tudjunk vele elbeszélgetni. Ez az igazi ima.

Isten mindig válaszol az imáinkra, csak pont ahhoz kell egy nagy nyitottság, hogy ne kössük meg az Ő kezét, hogy hogyan válaszoljon. Hagyjuk, hogy úgy válaszoljon, ahogy Ő szeretné, ahogy Ő azt jónak látja. Fontos, hogy ki tudjam mondani, hogy „Uram ezt szeretném, ezt kérem, de mégis azt szeretném, hogy úgy legyen, ahogy Te akarod”. Ez ad egyfajta biztonságot, hogy az Úr nem akar rosszat nekünk.

Az ember az ima által egyre jobban beleyökerezik az Istenbe, egyre közelebb kerül Hozzá, egyre jobban felfedezi azt, hogy Isten útjai nem a mi útjaink, és Isten gondolatai nem a mi gondolataink, hogy mekkora a távolság még. Engem Szent Ferencnek a lelkülete nagyon mélyen megragadott annak idején, és egyre jobban. Nagyon elcsodálkoztam azon, hogy Szent Ferenc órákig képes volt együtt lenni az Úrral, és én ezt régebb nem értettem. Lassan-lassan megtapasztaltam azt, hogy igen, amikor az ember közelebb kerül az ima által Istenhez – és tényleg csak az ima által képes arra, hogy jobban megismerje, mert ez egyfajta kommunikáció Isten és ember között –, minél jobban megismerünk egy szeretett személyt, annál jobban ragaszkodunk hozzá, keressük a társaságát, tényleg képesek vagyunk órákat eltölteni vele, ez mennyire igaz!

Minél közelebb kerülsz Istenhez, beismered bűnösségedet. Sokáig nem értettem, hogy Szent Ferenc, aki olyan nagy szent volt, miért mondja azt, hogy „Uram, én féreg vagyok”. Minél közelebb kerülsz a Naphoz, annál jobban látszanak a porszemek, nem vesszük észre, de mihelyt a nap rásüt, meglátod, hogy milyen poros. Addig csak a nagy-nagy foltokat vesszük észre, és én azt gondolom, hogy így van a lelkünkkel is: minél közelebb kerülsz az Úrhoz, egyre jobban vágyódsz arra, hogy megtisztulj. Akkor már ezek az apró porszemek is olyan nagyoknak tűnnek, zavarónak, és rácsodálkozol Istennek a hatalmas irgalmára: „bár én, a porszem, aki tele vagyok gyengeséggel, hibával, bármennyire szeretnék tisztán és feddhetetlenül élni, nem vagyok képes rá”, de az Úr végtelen nagy szeretetével lehajol, és nem vonakodik, hogy hozzád jöjjön, hogy megérintsen, hogy elmondja, hogy kellesz neki, hogy vágyódik a te szeretetedre. Ez hihetetlen, sokszor elcsodálkozok, hogy beszélünk arról, hogy Isten a szeretet, vagy Isten szeret bennünket, de mikor az ember ezt zsigereiben átérzi, az egészen más. Ezt tényleg csak az imában és a csendben vagy képes megtapasztalni.

Ha az embernek van egy személyes, meghitt kapcsolata az Úrral, az formálja őt, és ez kihat a környezetére. Olyan érdekes, hogy ha te megtapasztalod Isten végtelen irgalmát, akkor bármennyire megbánthatnak téged, akkor már nem Isten igazságát kéred a másik számára, hanem azt mondod, hogy „Uram, az irgalmadért könyörgök hozzád, hogy velem is legyen irgalmas”, mert átérezted azt, hogy veled mennyire irgalmas volt. Azt gondolom, hogy lassan a megbocsátás értelmet kap az életedben, nemcsak kötelességtudatból teszed meg, hanem mert lelked mélyén érezted azt, hogy ennek óriási értéke van...

*kérdezett: Sz.K.*

## **Párbeszéd az Úrral – bölcsőtől a sírig (!)**

Amint megfogalmazódott bennem a jelen cikk címe, máris eszembe ötlött egy sor ellentmondás. Ennek ellenére megmaradtam az eredeti címnél, reménykedve, hogy az Olvasóban is különböző gondolatokat indít el.

A következő ellenvetések merültek fel bennem: Valóban párbeszédnek nevezhető az imánk, vagy csak egy monológ, esetleg egy rímbe szedett szöveg, amit szorgalmasan megtanulunk és „felmondunk”, mint az iskolában a kisdíákok, aztán várjuk a „jutalmat”? (a piros pontot vagy a „nagyon jó” minősítést) Az igazi párbeszéd ugyanis magába foglalja az aktív hallgatást is, valamint a beszélgetőpartner kijelentéseire, közléseire való verbális, nonverbális, esetleg emocionális reagálást. Valóban megvalósul ez az ima-párbeszéd a keresztyény egyének és közösségek életében?...

A másik probléma: az emberi életet gyakran a bölcső és a sír között eltelt időintervallumra korlátozzuk, pedig keresztyényként hisszük és valljuk, hogy ennél sokkal többről van szó. Isten ajándékozta nekünk az életet, így mondhatni, hogy már a fogantatás pillanatától kialakul egy kapcsolat Teremtő és teremtmény között. A sírral pedig nem fejeződik be életünk, hiszen Jézus ígérete szerint a mennyek országának örökösei vagyunk – és ha az üdvösség az Istennel való állandó, bensőséges együttlétet jelenti, akkor ebben jelentős szerepet kap a kommunikáció. Itt hívnám fel a figyelmet, hogy a kommunikáció nem csupán verbális kapcsolatot jelent, hiszen leghitelesebb és legjobban működő kommunikációs eszközünk nem a nyelv, hanem a testünk: a mimika, gesztusok, hanglejtés, hangszín stb.

Hogyan is alakul egy keresztyény imaélete az évek során? Nagyon fontosnak látom, hogy az imára nevelés már az anyaméhben elkezdődjön. A kutatók kimutatták, hogy a magzat nagyon sok mindent észlel a külvilágból, még mielőtt érzékszervei fejlődésnek indulnának, mert az anya szervezetéből érkező kémiai anyagok által „vesz tudomást” a körülötte történő eseményekről. Ha az édesanya képes időt szakítani az Istennel való bensőséges együttlétre, ez nyugtatóan hat rá, és a magzat is átveszi ezt a kellemes állapotot. Éppen ezért csecsemőkorban sem hanyagolható el a szülők imája a gyermek jelenlétében. Bár tudatosan nem fogja fel a történeteket, ha sikerül a családnak kellemes légkörben pár percet eltöltenie, ez rá is pozitív hatást gyakorol.

A kisgyermekkor az első rövid, szóbeli imák ideje. Ezek egyszerű, a gyermekhez közel álló szövegek legyenek, mégis vigyázzon a szülő arra, hogy ne meseként vezesse be a gyereket a keresztyény hitvilágba. Kerüljék a „Jézuska”, „Istenke” kifejezéseket, hiszen a gyermek megéri a komoly dolgokat, ha korán megfélelően magyarázzák el. Lényeges szerepet kapnak a kérdéseire adott válaszok, hiszen imaéletével párhuzamosan hitvilágának is fejlődnie kell. Lassan, fokozatosan a templomhoz, a szentmiséhez is szoktatni kell őket.

A gyerek szabadon is tud imákat fogalmazni, ha a szülők példát mutatnak és bátorítják erre. Mindezek ellenére serdülőkorig általában a kötött, szóbeli ima az elterjedtebb.

A serdülőkori időszakával együtt jár a kérdezés, a lázadás, amikor jó esetben a kamasz Istennel is valóságos szócsatát folytat: kérdőre vonja, vitázik Vele, esetleg szótlánul duzzog – a lényeg mégis az, hogy kapcsolatot tart Vele. Ebben az időszakban, a nehézségeket átélve válhat igazán személyesebbé az Istennel való kapcsolata.

A továbbiakban nem követhető nyomon ilyen konkrétan az imaélet alakulása: általában a kötetlen szóbeli ima, illetve a Szentírással, vagy valamely más szent szöveggel való elmélkedés váltják egymást. A felnőtt, érett keresztény ember folyamatos párbeszédben áll Istennel, és igyekszik meghallani az Ő válaszát is: ezért olvassa a Szentírást, ízlelgetve annak szavait, eltűnődve azon, mit üzen személyesen az ő számára. A meditáció több formáját megkülönböztetik: a bencések által kidolgozott lectio–meditatio–oratiótól (lelki olvasmány–elmélkedés–imádás) a szentignáci, képzelet-, érzék- és érzésvilágot is bevonó elmélkedésig. Ami közös bennük, az a mentális tevékenység jelenléte – vagyis az imádkozó ember tudatosan gondolkodik, figyel az érzéseire és gondolataira.

Egy kevésbé ismert és gyakorolt imaforma a szemlélődő ima, amely röviden megfogalmazva az Isten jelenlétébe helyezkedést és csendes imádást jelent. Egyszerűen „szeretni, egészen a szeretett Lénnel való azonosulásig” – ezt gyakorolta Ferenc is, a magányba gyakran elvonulva. Az Élő Víz forrásában való elmerülés, Teremtő és teremtett, Megváltó és üdvözített közti bensőséges találkozás, amely természetesen nem emberi erőfeszítés eredménye, hanem isteni kegyelem. Itt az ember már nem tesz semmit, nem beszél, nem gondolkodik, nem erőlködik, egyszerűen jelen van Isten számára, érdeklődéssel és éber kíváncsisággal. Ezért a szemlélődő imát az örök életre való előkészítésnek nevezik, ahol az üdvözültek Isten gyönyörűségét szemlélik majd.

Minden keresztény imaélete változó, összefügg személyes, pszichológiai, szellemi érettségével és hitéletének fejlettségével. A felsorolt imamódok nem kötött sorrendet jelentenek. Van, akinek lelki életéből kimarad néhány imafajta, vagy más sorrendben jelennek meg – ez azonban nem gond. A legfontosabb az, hogy érett keresztényként mindenki tudatosan keresse és találja meg azt az imamódot, amely személyiségének, Isten-kapcsolatának legjobban megfelel. Ez nem könnyű feladat, de megéri a próbálkozásokat. Hogyha valaki úgy érzi, nem megy neki egy imaforma, próbáljon ki egy másikat, hiszen mint állandóan úton levő keresztényeknek, hit- és imaéletünk is átalakul, folyamatosan fejlődik.

Végül igen hasznos olvasmányként ajánlanám a témához kapcsolódóan Jálícs Ferenc jezsuita szerzetes könyveit: *Fejlődik a hitünk; Tanuljunk imádkozni; Szemlélődő lelkigyakorlat; A szemlélődés útja.*

Gyümölcöző keresgélést!

*Both Vanda Erzsébet*

## Imák gyerekeknek

### Reggeli imádság

Szívből kérlek, Istenem,  
ma egész nap légy velem.  
Segíts meg, hogy jó legyek,  
mindenkivel jót tegyek.  
Ha rámnézel e napon,  
öröm legyen arcodon. Ámen.

### Őrangyalhoz

Őrangyalom, szívből kérlek,  
Büntől, bajtól őrizd meg! Ámen.

### Esti imádság

Kezed közé leteszem  
elmúlt napom, Istenem,  
Minden munkám, örömöm,  
a mai napot köszönöm.  
Ígérem, még jobb leszek,  
őrizd, Uram gyermekedet. Ámen.

## Imamódok

Az ima érintkezés Istennel, az Istenhez fordulás. Ezt sokféleképpen elérhetjük. Az imamódok a maguk idején fontosak, de egyiknél sem szabad elakadnunk. Az imádságban folytonosan növekednünk kell: imánknek egyre egyszerűbbé, természetesebbé és mélyebbé kell válnia. A alábbiakban néhány imaformát sorolok fel, természetesen a teljesség igénye nélkül.

Az első lépés a kötött imák elmondása. Aki nem tudja, mit mondjon Istennek, megtanult imádság szavaival fejezi ki, s kelti fel magában az Isten utáni vágyat, érzelmeket, a keresztény magatartást. Ezért fontos imáink megválasztása, hiszen nem az ima szövege az érték, hanem amilyen belső összeszedettségre vezet. A szóbeli ima fontos lehet olyan feszültséggel teljes helyzetekben, életállapotokban, amikor képtelenek vagyunk más módon elérni a benső békét. Ne kötelezzük magunkat hosszú szóbeli imák elvégzésére. Ha mégis megtettük, legyen bátorságunk elhagyni, amint tehernek érezzük, s nem visznek közelebb Istenhez.

A szentírási szövegeken való elmélkedésnek több formája van. A Szentírást lehet olvasni mint egy könyvet, lehet tanulmányozni, értelmi erőfeszítéssel megpróbálni megérteni az üzenetét, tanulmányozva akár a párhuzamos részek alapján, és lehet elmélkedni rajta. Az elmélkedésben érzelmeinkkel próbáljuk

### Imádság családunkért

Adtál nekem, jó Istenem,  
Szerető szülőket.  
Jóságukért oltalmazd  
S áldd meg, kérlek, őket.  
Add, hogy mindig úgy szeressem,  
Mint Te Szűz Anyádat.  
Add, hogy sose érje őket  
Miattam a bánat. Ámen.

### Imádság testvéremért

Adtál nekem, jó Istenem  
édes testvért mellém.  
Tudom, te annak örülsz,  
ha egymást szeretnénk.  
Békesség és szeretet  
legyen mindig köztünk,  
hogy minden nap, sok évig  
egymást segítsük. Ámen.

*Julcsi*

megragadni az üzenetet, hagyom, hogy megvilágítsa életemet. Megvizsgáljuk, mit üzen számunkra. Elképzeljük a történetet, elgondolkodunk, hogy manapság történik-e hasonló esemény, a mi életünkben történt-e hasonló, s mindezt elmondjuk Istennek. Mikor elkalandoznak a gondolataink, térjünk vissza a szentírási szöveghez, olvassuk el újra, és próbáljuk más oldalról megvilágítani. Az elmélkedés folyamata: olvasás, elgondolkodás, ima. Nemesak a Szentírásról lehet elmélkedni, hanem más elmélkedési könyveken is. Időszak és lelkiállapot-függő, hogy milyen könyvön tudunk jól elmélkedni.

Nemcsak kötött imákat mondhatunk Istennek, hanem elmondhatjuk mindazt, ami bennünk van, beszélhetünk érzelmeinkről, gondolatainkról, velünk történt eseményekről, szereteteinkről, ismerőseinkről, és magáról az imáról is. Fontos, hogy merjünk őszinték lenni Istenhez.

Sokszor feszültek vagyunk, a mindennapi életünk túlhajszoltságát nemcsak emberi kapcsolataink, hanem imaéletünk is megsínyli. Ezt a feszültséget oldhatjuk fel relaxációs gyakorlatok végzésével. Ezek a gyakorlatok az imára való ráhangolódást is szolgálhatják. A relaxációval bevezetett imaformák legtöbbször nagyon egyszerűek lesznek.

Az imaélet fejlődésében megfigyelhető az egyszerűsödés. Legegyszerűbb imáink a szemlélődő imák. A szemlélődő imában megvan az értelem intenzív szerepe, de nem a gondolkodás, hanem a szemlélődő intuíció révén. A szemlélődés szavak és érzelmek nélküli bensőséges kapcsolat. Nagyobb átformáló ereje van, mint bármely más imaformának. Belső békét és pihentségérzetet eredményez. Többféleképpen lehet szemlélődni: énekelve egy számunkra kedves egyházi éneket, szemlélni egy keresztény szimbólumot, Jézus-imával imádkozni, figyelve szívverésünket, légzésünket, elképzelve, hogy testünk megtelik fényvel, s ez a fény kiárad szereteteinkre, az egész teremtett világra. A katolikus egyházban a lélekben imádnak főként három formáját gyakorolták az idők folyamán. Az első a természettel való kapcsolat. Fontos, hogy a természetet megérezzük, ne gondolkodjunk róla. Nem szabad problémát okozzon, ha nem érezzük Istent, maradjunk kapcsolatban a természettel, amely az ima jó tanítómestere (Jézus imái a természetben). A Szentírást is lehet szemlélődve imádkozni: elképzelni egy szentírási történetet, mintha jelen lennénk benne, de ne gondolatokkal. A harmadik imamód hagyni, hogy a Lélek imádkozzon bennünk. Ehhez az affektív tudatalattink fel kell tisztuljon, mert ha nem, akkor a Lélek helyett a lázadás tör fel bennünk. A racionális okoskodásnak is el kell csitulnia, hogy a Lélek helyett ne az ideák, események törjenek fel. Ezt az imát a csend és az üresség jellemzi. Ha gondolatok, képek jelennek meg az ember előtt, nem kell rájuk haragudni. Nem kell foglalkozni velük, s azok maguktól eltűnnek.

A közösségi ima lényege, hogy megosszunk valamit imánkból, és részesüljünk mások imájából. Jézus ígéri: „ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük” (Mt 18,20). Vigyáznunk kell

arra, hogy közös imáink ne süllyedjenek oda, hogy csak a fizikai jelenlét és a szöveg pusztá elmondása legyen közös. A lelkiismeretvizsgálat közös formája az élet revíziója, amelynek célja a saját helyzet tudatosításának elősegítése, nem a tanácsadás vagy bírálat. A szentírási elmélkedés közös formája a szentmise olvasmányainak felolvasása, a prédikáció, de lehet közösségekben is közös szentírásolvasást tartani, megosztani az elmélkedéseket. Fontos, hogy legyenek az életre vonatkoztatott szentírási reflexiók, ne csak általános erkölcsi érvek felsorolása. A közösségben az Úrral való közvetlen beszélgetés felszabadítja a vallásos élményeket, felbátorít a tanúságtételre. Veszélye lehet, hogy túl sok érzelmet szabadít fel nem egészen kiegyensúlyozott személyekben, akik nem tudják megfelelően feldolgozni őket. Az érzelmi életre gyógyító hatással lehet, de nem tekinthetünk rá úgy, mint mindent meggyógyító csodaszerre. Bizonyos körülmények között eltávolíthat az élettől.

A néma hallgatásba merülő imát is lehet közösen végezni, a közösség csendes jelenléte megerősítő hatást fejthet ki, továbbá fontos lehet megbeszélni az imaélményeket. Nem azt kell elmondani, amire gondoltunk, hanem amit éreztünk, megéltünk, ami történt.

Az ima gyakori közösségi formája a szentmise, a közös rózsafüzér, körmenet.

*Nagy Lilla*

## Ima

Uram, Te tudod, hogy szeretnék imádkozni, de olykor nem tudok.

Uram, Te azt is tudod, hogy egyáltalán nem tudok imádkozni, nem tudlak Téged hallgatni, csak mondom a magamét...

Segíts, Uram, hogy Atyámnak lássalak, taníts meg beszélgetni Veled.

Ámen.

*cs.*

## Zsoltárok

A Zsoltárok könyve a szentmise és a zsolozsma által fontos szerepet játszik keresztény imaéletünkben. Bár olyan imádságok ezek, amelyeket nem keresztények írtak, tartalmuk mégis egészen „befefér” a keresztény ember-Isten kapcsolatba: bár a túlvilági üdvösség krisztusi tanítását nem ismerik, megvan bennük az az alapgondolat, hogy Isten jóságos és irgalmas, üdvözítő szándékú, jót akar az embernek. Akár egyéb imádságainkban, van bennük panasz, kérés, hálaadás és dicsőítés.

A zsoltárok egyik sajátos vonása a nyílt és mélységes emberiség: olyan őszintén szólnak Isten előtt az emberi szenvedésről, hogy az számunkra már-már meghökkenítő, pl. 6, 38 (37), 88 (87); az átokzsoltárok – pl. 109 (108) – tanúságot tesznek az emberben lakozó legnegatívabb érzelmekről, vágyakról is. Utóbbiak szó szerint véve ugyan valóban nem felelnek meg keresztény imádságnak, a liturgia hagyományosan mégis használta őket, átvitt értelmzéssel (pl. a sátánra

vonatkoztatva); a zsolozsmában a II. Vatikáni Zsinat liturgikus reformjai óta rövidítve vagy egyáltalán nem szerepelnek.

Hogy akár egyéni, akár közösségi imában mennyire tudunk azonosulni a zsoltárok szövegével, az attól függ, hogy hogyan és mire értelmezzük őket; a nézőpontunk szükségszerűen nem azonos a szerzőével, ill. magával a zsoltárával, ha azt immanensen, történelmi környezetében szemléljük: mi nem a Messiást váró izraelita közösségként imádkozunk, gazdagodtunk már Jézus kinyilatkoztatásával. A katolikus szemlélethez tartozik például, hogy egyes zsoltárokat Jézusra utaló jövendöléseként értelmezzük – 18, 50, 68, 96–98 (17, 49, 67, 95–97); 22, 40, 69 (21, 39, 68). Egyéni imádkozáskor választhatunk olyan zsoltárt, amely aktuális lelkiállapotunknak inkább megfelel – zsolozsmázáskor a helyzetből adódóan elvontabban viszonyulunk hozzájuk. A zsoltárok mindenképpen alkalmasak arra, hogy legmélyebb, mind testi, mind lelki fájdalmainkat, panaszainkat is kifejezzék Isten előtt – mint például a szenvedés értelmének keresését – 37, 49, 73 (36, 48, 72); és arra is, hogy belevonjanak minket a teljes odaadással való dicsőítés lelkületébe – 148–150.

*Attila*

### **A vallásos líra mint ima**

Voltál már úgy, hogy valamire nem tudtál mit mondani? Hogy feltettek egy kérdést, egy életbevágóan fontosat, s egyetlen hang se bírt kijönni a torkodon, pedig legbelül pontosan tudtad a választ? Vagy hogy csak egyszerűen kikíváncozott valami, egy érzés onnan nagyon mélyről, egy vallomásféle, és a szavak cserben hagytak?

Aztán telt az idő, sok mindent hallottál, olvastál, már csak ködösen emlékeztél arra a kifejezhetetlen valamire, ami olyan kényes helyzetbe hozott, s egyszer csak egy lényegtelennek tűnő sor végén érezted, hogy ez az! Ez a sor válaszol valamire benned. Érezted, hogy ez a mondat, ez a vers olyan, mintha te írtad volna. El sem tudod képzelni, hogyan, de pont azok a szavak vannak benne, amelyek kellenek, hihetetlen, de valaki kimondta a számodra kimondhatatlant.

Valami ilyesmit érzek egy-egy vers olvasásakor, amikor a költő Istenhez fordul. Mélyen megható számomra, amikor egy magát nem hívőnek valló ember Istenhez szól. Nem hisz Benne igazán, de a dolgok legmélyén mégis mindig Istenbe botlik. S ha őszintén keresi az élete értelmét, akkor tudomásul veszi, hogy Istent nem lehet nem észrevenni. Ilyen élmények után olyan versek születnek, hogy nem győzöm csodálni. Az őszinteség, az érzelmek leplezetlen áramlása megdöbbentő. Ilyenkor a költők nem arra törekszenek, hogy szépeket mondjanak Istennek, nem akarják lekenyerezni Őt, nem várnak Tőle semmit. Egyszerűen csak beleírják legmélyebb érzelmeiket, vívódásaikat, gondolataikat a sorokba. Éppen ettől olyan mélyek ezek a versek, ezért olyan

közeliék számomra, ettől tudom annyira átélni őket, hogy akár imaként is elmondom. Álljon itt néhány ima-vers címe: *Ne ítélj, Ne próbáld!*, *Gyógyíts meg!*, *Akarom* (Reményik Sándor), *Gyöngék imája* (Dsida Jenő), *Istenhez hanyatló árnyék* (Ady Endre).

A környezetemben azt látom, hogy kicsit félünk a versektől. Elgondolkodtató, hogy vajon miből fakadhat ez az idegenkedés. Talán abból, hogy a vers nemcsak szavakat jelent, nemcsak mondatokat szakaszokba írva vagy rímekbe szedve, hanem lényegesen több ennél. A vers nagyon személyes, a lírai én a lelkéből ad bele valamit, s ha egy vers mélyen megérint, nem lehet elbújni előle, szembe kell nézni a feltörekvő érzelmekkel, benyomásokkal. Éppen ebben hasonlít annyira az imára: őszinte, tiszta, mély és bensőséges. Kimondhatjuk vele legmélyebb érzelmeinket, mindazt, ami bánatot okoz, vagy örömet szerez, megfogalmazhatjuk benne mindazt, ami fontos.

Nem azt mondom, hogy szeretni kell a verset. Nem kell szeretni a verset. Ez csupán egy lehetőség, ami a kezünkben van. A lényeg az, hogy imádkozzunk, és ne hagyjuk abba soha. Tehetjük ezt kötött imával, verssel, szabadon megfogalmazott imával vagy éppen csendben letérdelve pár percig az Úr Jézus előtt. Az már csak másodlagos, hogy milyen imamódszert választunk. Az a fontos, hogy minden nap szánjunk időt arra, Aki szeret.

*G.K.*

### **Néhány gondolat a keresztény és a keleti meditációról**

A mai világ embere gyakran úgy érzi, szüksége van csendre, békére, sok emberben ott van a transzcendentális élmények utáni vágy, ezért a jóga vagy a zen felé fordulnak. Ha a meditáció után érdeklődünk az interneten, általában a következő meghatározást találjuk: „A meditáció rendszerint olyan lelkiállapotról utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrálásnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. Ilyenkor sikerül a környezetből kikapcsolódnunk, úgyhogy pszichológiai szempontból az élményt akár megváltozott tudati állapotnak is lehetne nevezni.” Az új szellemi áramlatok a meditációt egyfajta elmélyülésként értelmezik, amelyben megpróbálunk túllépni minden gondolaton, minden képen és minden érzelmen. A keresztény meditációt, ami több szempontból eltér az előbbi meghatározásoktól, már kevesebben ismerik, mintha csak a szentek és misztikusok kiváltsága lenne.

A keresztény meditáció középpontja Krisztus, a keresztény elmélkedésben Istenhez próbálunk így vagy úgy közeledni. Nem egyszerűen pszichoterápiás jellegű. Bármennyire is gyógyító lehet a hatása, de ez nem lehet a meditáció egyetlen célja, hiszen a legfontosabb a szeretet és az imádás.

A zennel szemben, amiben minden, ami történik, erónkból és természetünkből fakad, és ahol a megvilágosodás a legmagasabb rendű élmény, a keresztény ima Isten szabadon adott ajándéka. Annyira lefoglalhat minket a test és a légzés, hogy az Istennel való kapcsolat teljesen elhomályosodhat. Nincs tehát olyan nagy fontossága a módszernek, mert az Úr megnyilatkozása az embertől függetlenül történik. A keresztény meditáció célja nem az, hogy elveszünk az isteni óceán boldogságában. Meditálni annyit jelent, hogy kiteszük magunkat Isten hatásának, aki alakítja életünket. Aki nem hozza összhangba az életét az evangéliummal, nem juthat messzire a meditációban.

A keleti vallások misztikus tapasztalata többnyire a mindennel való egység élményére korlátozódik. A keresztény misztikusok azt állítják, hogy Isten személyes, számukra Isten nem csak egy vak energia, üresség vagy semmi. A nem keresztény vallások egy része az abszolútumot egész egyszerűen egyetlennek tekinti, minden reláció fölöttinek. Jézus azonban kinyilatkoztatja nekünk, hogy az abszolútum egysége sokkal gazdagabb, nem egy, hanem háromnak egysége. Aki eljut az egyetlenségig, feloldódik és elvesztődik benne, már nem létezik, mint személy. A kereszténységben ezzel szemben az Istennel való egység nem helyez akadályt a személyiség kibontakozása elé.

Krisztus az Ige, ezért a keresztény imában a szó nagyon fontos szerepet játszik. Minden misztikus azt állítja, hogy az Istenről való tapasztalat kimondhatatlan. A kereszténységben beszélünk Istenről, mert Ő az embert saját képére alkotta. Ez a kimondhatatlanság azonban nem ugyanazt jelenti a kereszténynek, mint a nem-kereszténynek. Az ember lényének mélyét kutatva fölfedezi, hogy nem ez a végső mélység. Beletorkollik egy másik mélységbe. A transzcendencia utat nyit egy másik transzcendenciába, amihez Jézus adott kulcsot.

A buddhizmus úgy beszél az abszolútumról, mintha az üresség, semmi lenne. A keresztény számára nem üresség van, hanem teljesség. A keresztény imádságban az üresség elsősorban az Igét megelőző szakaszt jelenti. Ürességet teremtünk, hogy be tudjuk fogadni az Igét. Liturgikus ima és szentségek nélkül elképzelhetetlen a kereszténység. Maga Jézus is imádkozott szavakkal, részt vett a zsinagógai istentiszteleteken, a kereszten a 22. zsoltárt imádkozta. A keleti meditáció legnagyobb veszélye talán az, hogy elveszítjük a szentségek, a liturgia, az egyház iránti érzéket. A meditációnak arra kellene képezzé tennie az embert, hogy a szentségeket új módon értelmezze és fogadja. Nem igaz, hogy a jól értelmezett meditáció szemben áll a szentségekkel.

A keresztény ima hitelességének garanciája az engedelmisség. A keresztény imádság nem az élmények lázas keresését jelenti, hanem arról van szó, hogy mindent elveszítsünk, még azt is, ami úgy tűnik, Istennel köt össze. A meditáció legmélyebb értelme, hogy benne azok lehetünk, amik vagyunk: Isten teremtményei, „Isten kegyelméből vagyok az, ami vagyok” (1Kor 15, 10).

Forrás: Wilfrid Stinissen OCD: *A keresztény meditáció mélységei (a keresztény meditáció különböző formáiról, a gyakorlatban, egész konkrétan)*. Sarutlan Kármelita Nővérek kiadása, Magyarország, 2005.

Léonie

### Istennel való kapcsolat egy pszichoanalitikus szemével

Valerio Albisetti *Gyógyulás keresztény meditációval* című könyvében beszámol arról, hogy hosszú pszichoanalitikus tapasztalatai során rádöbbsent: a pszichoanalízis nem képes mindenre választ, magyarázatot és megoldást adni. A pszichoanalízis ugyanis tagadva a racionalitás elsőbbségét, az érzelmi síkot, a tudatalattit, az indulatokat helyezi a középpontba. A transzcendenciát elutasítva úgy gondol az emberre, mint egy zárt, önmagát továbbító entitásra. De ez a felfogás nem állja meg a helyét, hiszen minden ember sorsa a halál. A genetikai újratermelés nézete, a faj folytonosságának biztosítása nem ad irányt, értelmet az egyes személy életének. Testünk, pszichénk, lelkünk, egész lényünk kifejezetten keresi az örökkévalóságot, a transzcendenciát. Saját énkül túl akarja élni önmagát. Minden neurózis valódi oka annak tudata, hogy meg kell halnunk, és az e tudat elől való menekülés.

A pszichoanalízis nemcsak a halállal küszködő emberrel szembesülve mond csődöt, nem tud választ adni arra sem, hogy miben rejlik minden ember egyedisége. A genetikai okok miatt már születésünktől fogva egyediek és megismételhetetlenek vagyunk, de mindegyikünk életében fontos a tudatos döntésünkön múló spiritualizációnk: egyedivé válásunk folyamatának megtöltése értelemmel. Az imádság és az elmélkedés azok az utak, módok, amelyeknek köszönhetően elnyerjük lelkiségünket, spiritualizációnkat. Az imádság és a keresztény meditáció olyan út, amelyen az, aki tudja, hogy meg kell halnia, rátalál Istenre.

Ezeket felismerve elutasítja a pszichoanalitikus gyakorlatok egyoldalú alkalmazását, és felhívja a figyelmet az imádság gyógyító erejére. Kijelenti, hogy a kereszténységnek nincs szüksége spirituális technikákra, és csak a beteg kereszténység merít hasznot a jogából, zenből, keleti meditációból vagy a pszichoanalízisből. A keresztény ember számára adott a kegyelem, amelyet nem lehet sem kiharcolni, sem kiérdemelni. Bár az ima, a lelki egyensúly és egészség Isten kegyelmén múlik, az embernek is meg kell tennie mindazt, ami rajta áll, és alázatosan bízni abban, hogy Isten nem vonja meg ingyenes ajándékait tőle. Az



embernek törekednie kell az imára, és gyakorolhat olyan módszereket, amelyek megkönnyítik az imára való ráhangolódást. Ilyenek lehetnek a légző és lazító gyakorlatok, az autogén tréning első szintje, amelyeket Albisetti részletesen bemutat könyvében.

Az imának a modern kor tudományos eszközeivel mérhető jótékony hatása van: az agy alfa-hullám kibocsátását hozza létre, ezáltal nyugalmi állapotba segíti az idegrendszert. Mégis nagyon fontos szem előtt tartani, hogy az ima elsődleges célja a keresztény ember életében – minden jótékony hatása ellenére – az Istennel való személyes kapcsolat, találkozás.

Végül néhány jó tanácsot idézek Albisetti könyvéből:

- „Nem kell azt hinni, hogy a jó imádság folyamatos, görcsös Istenre figyelést jelent!”
- „Ne gondoljuk azt, hogy jól imádkozni annyit tesz, mint szép dolgokra gondolni!”
- „Ne gondoljuk azt, hogy a jó imádság jele, ha mindig békében vagyunk önmagunkkal!”
- „Ne a kérés szándékával lássunk neki az imának!”
- „Ne érzelmek keresése legyen imádságunk célja!”
- „Beszéljessünk Istennel a nap apró mozzanatairól, örömeiről, bánatairól! Igazán az a fontos, hogy hitelesek, igazak, természetesekek legyünk.”
- „Keressük szüntelenül a csendet!”<sup>1</sup>

*Nagy Lilla*

### Archaikus népi imádságok

Azokat az imádságokat szoktuk így nevezni, amelyeket az egyszerű emberek végeznek (különösen a hagyományosabb vidékeken, például a moldvai csángóknál), és nem részei a mai liturgikus gyakorlatnak, sőt sokszor egyenesen teológiailag kifogásolható dolgokat tartalmaznak. Ezen imák egy része az idők során az egyszerű emberek körében fejlődött ki, sajátos hitviláguk következtében, jó részük viszont visszanyúlik olyan időkre, amikor ezek az imák még az egyház szemében is elfogadottnak számítottak (például a középkorban). Később viszont a liturgikus reformok és a zsinatok következtében pontosabban letisztázódott az egyházi tanítás, s ezek az imák kikerültek az elfogadottak köréből, bizonyos közösségekben viszont (különösen elzártabb területeken) a középkori hit- és hiedelemvilág sok más elemével együtt fennmaradtak a közelmúltig vagy akár napjainkig. Ezért lehet az is, hogy jó néhány ilyen imádságnak középkori gregorián dallama van.

Ezek az imák szóban terjedtek, szájról szájra átadva hagyományozódtak, s nagyon szorosan összefüggtek ezeknek a közösségeknek nagyon intenzív

vallásosságával és mély Szent iránti igényével, a Szenthez való meghitt viszonyával. Rengeteg bennük a képi elem, különösen a látomások (például szentekről, a kivirágzott keresztről, síró angyalokról, gyászoló Istenről, a mennyi városról vagy a poklóról). Nagyon gyakran úgy tartották, hogy az imák égi eredetűek, maguktól az égietől (leggyakrabban Jézustól vagy Szűz Máriától) tanulta valaki, s tanította meg azután a többieknek, épp ezért szóról szóra, nagyon pontosan igyekeztek megtanulni és továbbmondani, ami sokszor mechanikus szövegmondáshoz vezetett (ezért fordulhat elő, hogy magyarul már nem értő csángók magyar szövegű imádságokat mormolnak). Az ima továbbadása keresztényi kötelesség, épp ezért gyermekeiket akár büntetések árán is megtanították az imádságokra. Általában szigorúan ritualizáltan (keresztet vetve, térdepelve, arccal keletnek fordulva) imádkoztak, s erősen hittek az ima erejében („*Előttem Szépjézus, / hátam mellett három Márja, / körüllem ezer angyal, / az ártson, vétsen, / ki ezt töllem elveheti, ámmen.*”), egyfajta áldozatnak tartották, aminek elmondása révén jogokat szerez az ember (még inkább akkor, ha az imához böjtöt, zarándoklatot, misemondatást vagy valami egyéb áldozati cselekményt kapcsol). Ezért van az, hogy egyes imák egyfajta ígérettel végződnek („*ki elmondja ezt az imádságocskát / este lefektibe, / reggel felkeltibe, / apját, anyját kíváccsa a purgátoriom tüziből, / és magának irgalmat, kegyelmet nyer az Uristen előtt / mennyben, ámmen*”). Néhány imában egyenesen mágikus elemeket is találunk (például ráolvasásokat a betegség- vagy vihardémonok vagy az ördög elűzésére, tolvaj megtalálására stb.). Az imádkozó tisztasága miatt különösen hatásosnak tartották a gyermekek imáit.

Ezek az imák átölelik szinte a teljes emberi életet, összefüggésben a „Szüntelenül imádkozzatok!” bibliai parancsával. Imádkoztak földi és túlvilági célokért egyaránt (pl. hálaadásként, vészhelyzetekben, testi vagy lelki gyógyulásért, ördögi kísértés ellen, saját maguk vagy mások bűneinek bocsánatáért, üdvösségéért – pl. „*Édes Jédusom, / örözzetek meg tüztől, víztől, / hirtelen haláltól, / gonosz embernek szándékától, / ördögnek csalárdságától, de kiváltképend örök kárhozattól!*”), a nap minden részében (különösen felkeléskor, hajnali, déli és esti harangszókor, étkezés kezdetekor és befejezésekor meg este lefekvéskor, de akár munkavégzés közben is), gyakran nagyon hosszasan (például egész imafüzűeket).

Ha ma már joggal kifogásoljuk is jó néhány elemét ezeknek az imádságoknak, nem szabad szem elől tévesztenünk, elmondásuk sokszor milyen mély Istenben való bizalmat tükröz, s megtanulhatjuk ezektől az emberektől az állandó imádkozás lelkületét is.

Az archaikus népi imádságokra a néprajzosok figyeltek fel, ezekkel foglalkozott többek között Tánczos Vilmos és Erdélyi Zsuzsanna, az ő könyveikben bővebben lehet olvasni a témáról.

*Kántor Emese*

<sup>1</sup> ALBISETTI, Valerio: *Gyógyulás keresztény meditációval*. Agapé, Szeged, 2000.

## Ördögűzés

A templomokban napjainkban ritkán esik szó az ördögről, a démonokról, gonosz befolyásról. Ritkán hozzák azt szóba, hogy a katolikus hittel nem egyeztethető össze az a – ha csak hallgatólagosan is – egyre általánosabban elfogadott nézet, mely szerint az ördög csak egy szimbólum, megszemélyesítése a világban tapasztalható és az emberben jelen lévő rossznak, negatívumoknak, de valójában nem létezik.

Ártó szellemek, láthatatlan gonosz lelkek – azaz a gonosz, mint létező, önálló személy, ill. személyek – részei voltak az ősi pogány hiedelmeknek, vallásoknak a Föld minden részén, ha eltérő formában is. Az egyistenhitű ókori zsidó vallás is ismert ilyet, bár az Ószövetségben csak viszonylag kevés szó esik róla: a gonosz kísérti meg Ádámot és Évát a Teremtés könyvében, Jób történetében szerepel a Sátán az ember kísértője és vádlójaként, a Királyok könyvében gyilkosságra készíti Dávidot, a hamis prófétákra pedig gonosz szellem jön. Lehet erre azt mondani, hogy minden hiedelem ugyanazt az emberi valóságot vetítette ki, illetve ugyanazt az elvont képzetet, a „rosszat” személyesítette meg az ördögökben, gonosz szellemekben – de azt is lehet mondani, hogy mindenik a maga módján felismert valamit a valóságból.

A keresztény hit szempontjából döntő fontosságú, hogy az Újszövetség számos esetet leír, amelyekben Jézus ördögtől megszállottakat gyógyít meg – erre pedig hatalmat ad tanítványainak is, akik ugyanezt teszik, Jézus földi tevékenysége után is. Napjainkban szinte kézenfekvő azt gondolni erről, hogy valójában epilepsziáról vagy különböző pszichés betegségekről van szó, amelyeket akkoriban tudományos ismeretek híján ördögi megszállásnak hittek. De ha ez így van, akkor miért tartalmaz még ma is a katolikus Egyház szertartáskönyve, a *Rituale Romanum*, hivatalosan megszabott ördögűzési szertartást?

Akit manapság talán leggyakrabban idéznek a témában, az az 1925-ös születésű Gabriele Amorth atya, a római egyházmegye hivatalosan kijelölt ördögűzője. Könyveket írt és előadásokat tartott – tanúságtétele szerint az ördögi befolyás valóban olyan tüneteket okoz, amelyeket nagyon könnyen mentális betegségek jeleivel lehet összetéveszteni, egy szakértő mégis különbséget tud tenni; sőt, addig nem is fognak ördögűzéshez, amíg szakorvos meg nem állapítja, hogy az illető nem mentális betegségtől szenved. Könyvében<sup>2</sup> kifejti, hogy a démonok olyan angyalok, akik szabad akaratukból szembefordultak Istennel; bár kárhozatuk visszavonhatatlan, Jézus második eljöveteleig még használhatják hatalmukat a világban, és azon munkálkodnak, hogy az emberi lelkeket elfordítsák Istentől. Amorth atya a következőképpen jellemzi tevékenységüket: „rendes” tevékenységük a kísértés, ez leggyakoribb és legáltalánosabb, minden emberre irányul; „rendkívüli” tevékenységüket csak Isten engedélyével fejthetik ki, ennek pedig hat fajtája van:

1. Külső, fizikai fájdalom okozása – erről a szentek életében találunk tanúságtételt: Keresztes Szent Pál, Vianney Szent János, Pio atya testi bántalmazásokat szenvedtek el démonoktól;

2. *Possessio*, megszállás – a gonosz átveszi az uralmat az ember testén, beszél és cselekszik általa, az áldozat tudta és akarata nélkül. Jelei a nyelveken szólás, rendkívüli testi erő, valamint olyan tények feltárása, amelyekről az illetőnek nem lehetne tudomása;

3. *Oppressio* – az áldozat fizikai betegségtől, balsorstól szenved; Amorth atya szerint ezt írja le a Bibliában Jób története, és erről beszél Szent Pál is a 2Kor 12:7-ben.

4. *Obsessio* – hirtelen, bántó, abszurd gondolatok támadása, amelyek kétségbeesésbe, öngyilkosságba hajszolják az embert;

5. *Infestatio* – helyekre, tárgyakra, állatokra gyakorolt démoni befolyás;

6. *Subiugatio* – függőség; az ember szándékos önátadása a gonosznak.

Mindezek ellen a legfőbb védekezési, ill. megelőzési módszer az imádság és a kegyelmi élet. A szó szoros értelmében vett ördögűzés az embernek a *possessiótól*, megszállástól való megszabadítása. A Katolikus Egyház Katekizmusa<sup>3</sup>, az egyház tanításának hivatalos összefoglalása, a következőt tartalmazza az ördögűzésről:

*„1673 Amikor az Egyház nyilvánosan és tekintéllyel Jézus Krisztus nevében kéri, hogy egy bizonyos személy vagy tárgy oltalmat nyerjen a Gonosz befolyása ellen, és kikerüljön uralma alól, akkor ördögűzésről van szó. Jézus űzött ördögöket, és az Egyház tőle kapta a hatalmat és a megbízást az ördögűzésre. Az ördögűzés egyszerű formában a keresztelekor történik. Ünnepeles, úgynevezett „nagy ördögűzést” (exorcismus) csak püspöki engedéllyel rendelkező pap végezhet. Okosan kell eljárni, és az Egyház által fölállított szabályokat szigorúan be kell tartani. Az ördögűzés arra szolgál, hogy kiűzze a gonosz lelkeket, vagy megszabadítson a gonosz lelkek befolyásától, mégpedig annak a lelki hatalomnak erejével, amit Krisztus bízott Egyházára. Egészen más a helyzet a betegségekkel, elsősorban a pszichés betegségekkel; ezek gyógyítása az orvostudományra tartozik. Fontos tehát ördögűzés előtt megbizonyosodni arról, hogy valóban a Gonosz jelenlétéről, és nem betegségről van szó.”*

*Attila*

## Sátán, megszállottság, ördögűzés

Sokáig úgy gondoltam, ördögtől való megszállottság nem is létezik, főleg napjainkban. A Biblia gyakran emlegeti ugyan, de ezekben az esetekben inkább csak különböző rohamokkal járó betegségekről van szó (például az epilepsziáról), azok okát látták ebben – a betegségeket azonban nem lehet így magyarázni.

<sup>2</sup> [http://www.ignatiusinsight.com/features/framorth\\_excerpt1\\_aug04.asp](http://www.ignatiusinsight.com/features/framorth_excerpt1_aug04.asp)

<sup>3</sup> <http://www.katolikus.hu/katek/index.html>

Néhány évvel ezelőtt viszont részt vettem Jakubinyi György érsek úrnak egy előadásán a témáról. Ő mondta el, hogy valóban létezik ördögötől való megszálottság, de szerencsére elég ritka, a sátánnak ugyanis csak afölött van hatalma, aki engedi. Megszálottságról akkor beszélünk, ha a sátán az értelmet, a szabad akaratot uralja. Jelei lehetnek, hogy a megszálott folyamatosan nem ismert nyelvet beszél, rendkívüli jelenségek kísérik, jövendöl, szent dolgok láttára irtozat fogja el, nem nevezi nevén Istent, a szenteket, Máriát. Vigyázni kell, mert a külső jelek összetéveszthetők az elragadtatásával, a megszálottságot viszont általában bűnös élet előzi meg.

A megszálottság, a sátán ellen szentségekkel, Isten segítségével lehet védekezni. Az ördögűzésre (egzorcizmusra) tulajdonképpen maga Jézus adott parancsot tanítványai elküldésekor, ma ennek van hivatalos, az egyház által elfogadott változata. Hivatalosan csak egyes püspökök vagy papok (püspöki engedéllyel) űzhetnek ördögöt (Erdélyben például csak az érseknek van ehhez joga, de ő sem élt még soha vele, sőt tudomása szerint 1713 óta nem is volt itt ördögűzés). Nem akárki használhatja erre Jézus nevét, csak olyan, akiben a sátán sem kaphat hibát.

Az ördögűzésnek van egy külön szertartása, ennek legújabb kiadása 1999-ben jelent meg. Ennek előszavában a Szentatya kéri a püspököket, hogy csak akkor űzzenek ördögöt, ha valóban megszálottságról van szó, ezt pedig „komoly, katolikus gyakorló szakorvos” kell megállapítsa. Az ördögűzést lehetőleg szent helyen kell végezni (legyen kereszt és Mária képe a falon), a megszálott belegezésével, családtagok jelen lehetnek, de nem lehet belőle szenzációs látvány (videózás, megörökítés nincs). Magának a szertartásnak van nagy és kisebb fajtája, utóbbi valamivel rövidebb. A nagy fajta menete: keresztvetés, rövid bevezető, víz- és sószentelés, a megszálott meghintése szentelt vízzel, Mindenszentek litániája, imádság, majd 90. zsoltár (Isten sátán fölötti győzelme), Szent János evangéliumának kezdete, kézföltétel könyörgésekkel, Hiszekegy, keresztségi fogadás megújítása, Miatyánk „szabadíts meg a gonosztól”, ima és rálehelés, imádságok: kérő, elrendelő (felszólítja a sátánt: „Ismerd el Isten jóságát! ... Távozz el Istennek ebből a szolgájából!”), hármass keresztvetés (utóbbi kettő ismételtető), hálaadó ima, áldás.

*Kántor Emese*

## 25 nap\*

– compostellai élmények –

\*Folytatjuk Reiczigel Zsófia beszámolóját tavaly júliusi compostellai zárandoklatáról.

Harmadik nap értem Pamplonába. Ezen a napon már sikerült hajnalban felkelnem. Örültem is, hogy lám, már kezd kialakulni a napi ritmus! A városban aztán addig követtem a sárga kagylókat, míg azt vettem észre, hogy már kifelé megyek Pamplonából... A lábaim fájtak már nagyon, úgyhogy nem különösebben örültem a plusz egy óra sétának. Végül megtaláltam az albergue-t, bejelentkeztem,

kaptam egy ágyat, és lezuhanyoztam, hajam mostam. Nagyon profi albergue volt, ingyenesen használható mosógépek voltak benne, és egy euróért ruhaszárítógép. El is határoztam, hogy kimosom a szoknyámat és a pulóveremet is. Addig elrendezkedtem, majd beraktam a szárítóba a ruhákat, beállítottam ébresztőre a telefonomat, és lefeküdtem aludni. (Egész úton nagyon álmosnak éreztem magam, talán, mert mindig egész nap a levegőn voltam.)

Egy órával később csörgött a telefonom. Ébredéskor volt bennem egy kis „hol vagyok?”-érzés, aztán rájöttem, hogy Pamplonában vagyok, ki kell vennem a ruhát a szárítóból, és másnap meg fogok halni. Az első és a harmadik ténynek volt ugyan egy kis irreális színezete, de a ruha meg a szárító tuti volt, úgyhogy először azzal kezdtem foglalkozni. Utána azonban kénytelen volt az utóbbira is rátérni. Nem tudtam rájönni, hogy honnan jön ez az érzés. Nem éreztem rosszul magam, nem fájt semmim különösebben, nagyon álmos voltam ugyan, de azt még akár túl is lehet élni. Elkezdtem gondolkodni, hogy mit tehetnék? Szép lassan körvonalazódott bennem, hogy az első teendőm mindenképpen az, hogy megegyem a Nutellát. Ezt szépen meg is indokoltam magamban, mert egyrészt, ha holnap meghalok, kárba megy az a sok jó csokoládékrém, másrészt akkor ma egy jót kéne ennem (már korábban is terveztem egy komoly, főtt vacsorát), harmadrészt, utolsó órámban nem kell cipelnem az egész üveg édességet. Úgyhogy kiültem az udvarra kenyérral és Nutellával a kezemben, és nekiálltam enni. – Érdekes módon, az fel sem merült bennem, hogy másnap ne gyalogoljak. Valahogy úgy képzeltem, hogy szabályszerűen elindulok reggel, és este meg már nem lesz... Nem volt kétségbeejtő gondolat, inkább nagyon természetesnek tűnt. (Így utólag persze inkább vicces!)

Estefelé volt „pilgrims blessing” – ez bármit jelenthet, mise, zsolozsma, akármi, lényeg, hogy a templomban van és spanyolul van, így aztán egy szót sem ért belőle az emberek többsége, jó, ha a végére kiderül, hogy éppen mi volt. Pamplonában éppen elég rövid volt ez a valami. Utána egy hatvan év körüli dán házaspárral mentünk vacsorázni (kicsit aggódtam, hogy valami drága helyre akarnak majd menni, de aztán megnyugodtam, hogy ők is az árakat nézik először), és nagyon jót ettem (valami gyros-tál volt, sok és finom, úgyhogy utána már végképp nem bántam, bármi lesz másnap). Ők mondták, hogy állítólag a harmadik nap a legnehezebb, de nem hittem. – Másnap is találkoztam velük, délután négykor, körülbelül háromszáz fokos hőségben, mikor már senki más nem gyalogolt – ők az aznap már megtett harminc kilométerük után olyan frissen húztak el mellettem, mintha akkor indultak volna. (Pedig nekik éppen az volt a harmadik napjuk.) – De később is meg kellett állapítanom, hogy a dánokban hihetetlen energia van!

(Ja, végülis nem haltam meg. De mire Villamayor de Monjardin-ba értem másnap, már túl fáradt voltam ahhoz, hogy nagyon meglepődjek.)

*Reiczigel Zsófia*

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

Ki vagyok én, az imádkozó ember, aki Istenéhez fordul, vele akar kapcsolatba lépni? Olyan ember vagyok, mint bárki más, tele sötéttséggel, gyengeséggel, fájdalommal, sebekkel, aki a teljességre, nyugalomra, békességre és szeretetre vágyik. Ezért az ima egyik legfontosabb jellemzője: a teljes ember vesz részt benne testestől-lelkestől, minden erényével és bűnével, jó és rossz tulajdonságával, kellemes és kellemetlen érzelmeivel, gondolataival.

A szóbeli ima azt fejezi ki, amit el szeretnénk élni, azokat a fennkölt érzelmeket és gondolatokat. De sokszor ellentét van aközött, amit szeretnénk, és amit tényleg érzünk. Lelkünket Istenhez szeretnénk emelni, de nem sikerül, és még az okát sem tudjuk, hogy miért. Tanácsos ilyenkor az evangéliumi érzelmek magunkra erőszakolása helyett az ellenkezőjét tenni: szabad utat hagyni annak, ami bennünk van. Isten elé vinni.

A bennünk levő zűrzavar oka lehet az is, hogy nem tudjuk elfogadni életkörülményeinket, életünk eseményeit, önmagunkat. Mivel Istent mindenhatónak tartjuk, tudat alatt megfogalmazódik bennünk, hogy képes lett volna egy bűn, fájdalom, szenvedés nélküli világot létrehozni. Mivel nem ezt tette, haragszunk rá. Merni kell kimondani elégedetlenségünket, hisz neki mindig meg lehet mondani az igazat. Kimondva rádöbbenhetünk, hogy az életünk el nem fogadása az élet szerzőjével állít ellentétbe. Ez a fajta ima a valóságon alapul, nem az eszményi állapoton. Ebben beismerjük, hogy nem vagyunk olyan ideál, amilyen lenni szeretnénk. Ha merünk Istenrel ilyen kapcsolatot kialakítani, miután kimondtuk a bennünk levő feszültséget, vágyunk kezdünk arra, hogy megváltozzunk, hogy elfogadjuk mindazt, ami ellen lázadunk. De előbb lázadnunk kell.

Félünk beszélni Istennek arról a haragról, közömbösségről, feszültségről, amit érzünk. Attól félünk, ha hagyjuk feltörni a bennünk levő káoszt, soha többé nem tudunk gátat állítani neki. Ezen félelem alapjánál az az elgondolás áll, hogy lelkünk legmélyén a lázadás lakik. Pedig a lázadásunknál mélyebbre is tudunk ásni, s ott, ha a lázadás felszínre tör, s egy idő után elcsitul, megnyilvánulhat az alatta levő jó. Így az Istenrel folytatott párbeszéd két jó barát beszélgetéséhez válik hasonlóvá.

Az imával kapcsolatosan magas elvárásokat támasztunk magunknak. Elvárjuk magunktól, hogy mindig örömet okozzon az ima, hogy Istent mindennél jobban szeressük, hogy a boldogságban ússzunk, amikor imádkozunk. Sokszor haragszunk magunkra, hogy miért nem érezzük azt, amiről azt hisszük, hogy éreznünk kellene, vagy miért érzünk olyasmit, amiről azt hisszük, hogy nem lenne szabad éreznünk. Pedig bármit szabad érezni. Nem lesz jobb az imánk, ha kellemes érzések töltenek el, és nem lesz rosszabb, ha kellemetlen érzelmekkel küszködünk. Az is előfordul, hogy sikerül becsapni magunkat, fennkölt

érzelmekkel telünk el imádkozás közben, de életünk nem tükrözi az Istennel való harmonikusnak vélt kapcsolatunkat.

Amikor imádkozunk „két lábbal kell a földön állnunk”. Nincs két szívünk. Ugyanazzal a szívvel kell szeretnünk Istent, önmagunkat, embertársainkat és az egész teremtett világot. Ezért ugyanolyan mértékben szeretjük Istent, mint minden mást, amit Ő alkotott. Aki fél az embertársaitól, Istentől is fél; aki megveti embertársait, Istent is megveti; aki gyűlöli embertársait, Istent is gyűlöli; aki becsapja embertársait, az Istent is be akarja csapni; aki kihasználja embertársait, az Istent is ki szeretné használni; aki önző embertársaival szemben, az Istennel szemben is az; aki lenézi embertársait, az Istent is lenézi; aki sértegeti embertársait, Istent is sértegeti. Ez megszívlelendő igazság, de ugyanakkor hatalmas ajándék is. Onnan tudjuk, hogy imaéletünk nem csak képzelődés, hogy mindaz, amit az Istennel való kapcsolatunkban megélünk, az tükröződik az emberekkel, önmagunkkal, és a teremtett világgal való kapcsolatainkban is. Míg a felnőtt ember nem szenteli életét egy másik emberi lénynek, addig nagyon távol érezheti Istent. Az altruista magatartás növeli a hitet, és a hit növeli az altruista magatartást, mivel az Istennel és a teremtett világgal való kapcsolatunk kölcsönösen hat egymásra.

Hogy két lábbal állhassunk a földön, a lelkiismeretvizsgálatnak mindannyiunk életében fontos szerepet kell betöltenie. Célja nem a büntudatkeltés, hanem életünk tudatosabbá tétele, megvizsgálni a mindennapi életünk vallási dimenzióját.<sup>4</sup>

*Merem-e engedni, hogy imámban teljes emberként legyek jelen? Milyen szerepet töltenek be, és hogyan nyilvánulnak meg erősségeim és gyengeségeim az imában? Mit teszek, amikor kellemetlen érzelmeket tapasztalok imám folyamán? Hogyan élem meg az őszinteséget az Istennel való kapcsolatomban?*

*Miben mérem le, hogy imaéletem nem képzelődés? Milyen viszonyom van önmagammal, családtagjaimmal, barátaimmal, iskolás- vagy munkatársaimmal, a természettel, és ez hogyan tükröződik az imaéletemben? Megtapasztaltam-e, hogy hatással van imaéletemre, ha arra törekszem, hogy embertársaimat szeretettel szolgáljam?*

Nagy Lilla

## Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

### Edward Poppe (1890–1924)

Ez a szentéletű pap Belgiumban született, mélyen vallásos családban. Hét életben maradt testvére közül öccse ferences pap, öt leány pedig szerzetes lett. Ő maga is a papságra érez hivatást, s édesapja elfogadja döntését (bár eredetileg pékségét szeretne volna neki átadni): „Ha Isten hív, apád boldog lesz.”

<sup>4</sup> JÁLICS Ferenc: *Tanuljunk imádkozni*. Prugg Verlag, Eisenstadt, 1977.

Kispap korában tör ki az első világháború, őt is behívják katonának. Amikor katonatársát kigúnyolják, mert ferences harmadrendi, hirtelen elhatározással ő is belép a harmadrendbe. Ettől kezdve eszményképe a Szegénység Úrnő, és Assisi Szent Ferenchez hasonlóan a csupasz, „nudum Evangelium”-ot akarja követni kommentár nélkül. Még a szemináriumban olvasta egy szent életrajzában, hogy havonta szemlét tartott szobájában, és kirakta, ami még nélkülözhető volt, vagy egyszerűbbel, szegényesebbel pótolta. Ő maga is átveszi, és élete végéig megtartja ezt a szokást. Fizetésének kisebbik részét elküldi anyjának és testvéreinek, a nagyobbikat pedig elosztogatja a szegény munkások között. Egy rettenetes háborús élmény hatására lemond a borról és a dohányzásról is.

Kedves szentjei közé tartozik Szent József, Vianney Szent János és Kis Szent Teréz mellett Szent Ferenc, valamint a szegénység nagy hőse, tiszteletreméltó Antoine Chevrier (1826–1879) is. Egy lelki kérdőívet így töltött ki: *„Szerinte miben áll az életszentség eszménye? – Egyedül Istenért élni. Hogyan lehet ezt elérni? – El kell szakadni mindentől és mindenkitől. Melyik szentet kedveli? – Assisi Szt. Ferencet, mert a kereszt örülete vezette. Melyik női szentet kedveli? – Nem tudom. (Később ceruzával hozzáírta: A kicsi Terézt, a lelki gyermekség és az egyszerűség miatt.)”*

Évekig gyötrik kétségek afelől, hogy szerzetes vagy világi pap legyen-e (előbbi mellett szól érzékeny, visszavonulásra, szemlélődésre hajlamos alkata, utóbbi mellett pedig apostoli vágyai és a szegények iránti szeretete), míg végül utóbbi mellett dönt. Lelkipásztorkodása Lisieux-i Kis Szent Teréz „kis út”-jának fényében folyik, amiről még katonakispap korában olvasott. Lelkiségének másik kulcsa a szintén kispap korában megismert „Az igazi Mária-tisztelet”, Montforti Grignon Lajos Mária világhírű könyve. Naplójában így ír a Szűzanyához: *„Kedves Istenanya, lehetek-e én a kicsi Jézus, megszülethetek-e mindörökké az életre, az áldozatra, a papságra, a tökéletességre? Esedezem hozzád arra a bensőséges vágyadra, hogy minden papi lélekből Jézust alkoss: csinálj gyermekedből, leendő papodból igazi, valóságos Krisztust!”*

1916-ban szentelik pappá. *„Qui accedit ordinandus, martyr est.”* (Aki odalép, hogy pappá szenteljék, vértanú) – mondogatja. Papi életcélja: *„Sacerdos et victima”* (pap és áldozat): életáldozat akar lenni Mestere nyomdokain.

Első állomása a genti Szent Koleta plébánia kápláni helye. Misézik, prédikál, hittanórákat tart, szervez, ír, különösen az elsőáldozókért, a gyermekekért tesz sokat. Fiatalos lelkesedéssel végzett munkáját plébánosa nem nézi jó szemmel, sokszor akadályozza, s ő gyermeki tisztelettel engedelmeskedik. Tudja, hogy megkezdett műve csak így lesz igazán Jézusé.

Egyszer, amikor megkérdezték tőle, hogy mit csinált, ha sokféle munkája a fejére nőtt, azt válaszolta: *„Azt gondolom magamban: a jó Isten nem akarhatja, hogy ilyen lázasan dolgozzam tovább. Úgy veszem tehát, hogy minden munkától fölmentettek. De ha a papnak semmi dolga, akkor imádkoznia kell; ezt teszem hát*

*én is. Elmélkedem egy órát. És az óra végén rendszerint megint nyugodt vagyok. Akkor újból áttekintem a rám váró munkát – és sajátságos, ilyenkor mindig az a benyomásom, hogy végére tudok járni.”*

Egyébként a rendszeres napi egyórás elmélkedésből sohasem enged; ezt hívja úgy, hogy „olajat tölteni a lámpásba”. Úgy gondolja, hogy *„Apostoli munkám és saját személyes életem egy és ugyanaz, s apostolságnak csak annyi az értéke, amennyire én magam belsőleg értékes vagyok. ... Úgy tetszik nekem, a legszebb feltételek és tervek sem érnek el sokat Jézus és Mária országának megvalósítása érdekében, amíg a saját szeretetem nem izzó; tehát először a magam lelkében kell felállítanom Jézus birodalmát, azután terjeszthetem el kifelé is írásaimmal.”*

Végül is lelkiatyja tanácsára maga kéri elhelyezését, mert egészségi állapota miatt már nem tud eleget tenni a nagy plébánia feladatainak. Így kerül 1918 őszén a vincés nővérek moerzekei házába lelki igazgatónak. Amikor jobban érzi magát, dolgozik; ha a szívgyengeség súlyosbodik, újból csak „a fekvés apostolságát” gyakorolja. *„Előfordul – írja lelkiatyjának –, hogy egész nap nem vagyok képes másra, mint kedvesen fölneézni a mindent látó Istenre. Csendesesen azt mondom neki szívemben, hogy minden rendben van. Az ő akarata az enyém is. Amiért még imádkozom, az: szent papok.”* De nemcsak testileg, hanem lelkileg is szenved, mindenekelőtt maga a szeretet vált keresztjévé, belső vértanúságává.

1919 áprilisában három napos papi találkozón vesz részt Leuvenben, amelynek lelkigyakorlatos jellege is van, mégis fájó szívvel veszi észre, hogy csak külsőségekről esik szó, lelkiekről nem. Utolsó nap szót kér, s előtte szavai sikeréért, a papi lelkekért önmagát ajánlja fel Istennek áldozatul lassú vértanúságra, „hosszantartó szenvedésre”. Tudja, hogy Isten tervében az áldozat hozza meg a termést. Beszédének valóban nagy hatása lesz, szavai a lelkekbe hatolnak, s Isten elfogadja áldozatát is, szív baja súlyosbodik, szívrohama is lesz. Ettől kezdve, hacsak betegsége nem akadályozza, ő maga tart lelkigyakorlatot, vagy ír paptestvéreinek. Kímélés helyett felemészteti magát (főleg írással, prédikálással, gyermekmozgalmak szervezésével, kiterjedt levelezéssel, lelkigyakorlatokkal, sok-sok lélek személyes vezetésével), elsősorban azért a két embercsoportért, akik Jézushoz is legközelebb álltak: a gyermekekért és a papokért. Lelkiatyja ünnepélyesen meg is bízta, hogy ezek apostola legyen. Egyetlen célja: *„Jézus és Anyánk Országáa a mélységes, mindent átfogó gondom; olyan ez, mint lelkem lélegzetvétele, olyan természetes és szabályos. Minden az Országért való buzgóságból fakad bennem, és minden arra irányul, hogy ezt erősítse. Egyetlen cselekedetemnek, egyetlen betűmnek, egyetlen gondomnak sincs más célja.”*

1922-ben új feladatot kap, lelki igazgató lesz a katonai szolgálatukat töltő kispapok kaszányájában, s ezzel kezébe kerül az ország leendő papságának lelkivezetése. Itt azonban már nem tud sokáig szolgálni. 1923 karácsonyát otthon tölti kimerülten édesanyja mellett Moerzekében, s soha többé nem térhet már vissza kispapjaihoz, ismételt szívrohamai ágyhoz kötik. Június 10-én, 33 éves

korában hal meg. A szemtanú így írja le ezt: „Lassan kinyíltak kezei, mint amikor az ember fel akarja kínálni magát. Senki sincs most itt, aki megtiltaná neki, hogy meghaljon, vagy megzavarná végső, nagy áldozati odaadásában.” Élete és halála összefoglalható kedvenc mondásában: „Értük szentelem magamat” (Jn 17,19): szentté lett, hogy másokat is szentté tegyen. Szentté avatása folyamatban van.

Így vallott: „*Vallásosságom jellege csak az, hogy nagyon alázatosan együtt akarok élni Jézussal az Anyaszentegyházban, és egészen azoktól függeni, akik által Jézus irányít minket. Tevékenységemet nem rendkívüli dolgokban akarom keresni, hanem a mindennap kötelességeiben és keresztjeiben és azokban a körülményekben, amelyekbe Jézus gondviselése itt és most beleállított. Egyszerűen a saját magunktól való tökéletes külső-belső elszakadásra akar vezérelni, és a legtisztább hasonlóságra Jézussal, úgyhogy, mint egy »másik Jézus«, Jézusnak egészen hasonló testvéreiké legyünk őáltala és őbenne, egész gondolkodásunkban, imánkban és cselekvésünkben, mindenekelőtt pedig testvéreink, embertársaink, barátaink és ellenségeink iránti szeretetünkben. Vallásosságom felét az oltár tölti be a Golgota levágott Bárányával, felét a Keresztrefeszített története... Semmiképpen sem érzelmi jámborság, hanem a hit és szeretet élete.*”

Forrás: SZIGETI Miklós: Edward Poppe, korunk papja. In MAROSI László (szerk.): *Sugárzó emberek. Életpéldák századunkból.* <http://www.ppek.hu/konyvek/sugemb01.txt>

*Kántor Emese*

## Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

### A „felfázás”

Az egyik leggyakoribb urológiai megbetegedés a húgyhólyaggyulladás. Statisztikák szerint a nők közel 80%-a élete során legalább egyszer átesik az ún. „felfázásos” tüneteken. Ezt a betegséget a felfázás helytelen elnevezése ellenére azonban a hólyagba bejutott kórokozók okozzák. Leggyakoribb előidézőjük baktériumok, főleg bélbaktériumok, amelyek közül az E. Coli-t említhetjük meg elsősorban. Nem elhanyagolható azonban a Klebsiella, Enterobacter és Proteus fajok jelenléte sem.

A betegek elsősorban rendszeres, görcsös vizelési ingerről panaszkodnak, vizelet azonban nem, illetve csak pár csepp ürül, erős égő, szűrő fájdalom kíséretében. Előrehaladott állapotban időnként vérvizelés is lehetséges. Ha a fertőzés nem csak a hólyagtájról korlátozódik, hanem felszálló gyulladásként a vesét is érinti, úgy láz, nagyfokú elesettség is jelentkezik.

Sokan látszólag épp, hogy kilábalnak a betegségből, a panaszok rövid idő elteltével ismét fellángolnak. Húgyúti fertőzésekre különösen hajlamosíthatnak a következő tényezők: férfiak esetében prosztatamegnagyobbodás, hólyagnyaki merevség, húgycsőszűkület következtében kialakuló vizelet pangás, hólyagkövesség, nőknél különböző eredetű nőgyógyászati, kismedencei gyulladások, esetleg hormonális tényezők (fogamzásgátlók szedése, menopauza

időszaka). Természetesen mindkét nem esetében rizikótényező lehet a gyakori partnerváltás, esetleg alkalmi szexuális kapcsolat óvszerhasználat nélkül.

A tünetek megjelenésekor alapvető a teljes vizelet, üledékvizsgálat elvégzése, súlyosabb tünetek, visszatérő fertőzések esetében célszerű vizelettenyésztést is kérni a laboratóriumtól, ez utóbbit mindenképpen még a kezelés megkezdése előtt. Ezt követően az oki terápia mindenképpen az antibiotikus kezelés, egyszerűbb esetekben esetleg csak egy-két napig antibiotikum tartalmú granulátum formájában. Súlyosabb vagy visszatérő fertőzések, gyulladások esetén széles spektrumú antibiotikum adását kezdjük, amelyet a vizelettenyésztés eredményének alapján a kórokozó érzékenységének megfelelően a későbbiekben esetleg módosítunk. Húgyúti fertőzések esetén emellett a legfontosabb terápia a bő folyadékfelvétel. Hatására hígul a vizelet és ilyen módon csökken a baktériumok koncentrációja is. Tüneti terápiaként non-szteroid gyulladáscsökkentők, fájdalomcsillapítók szedése, gyógyteák fogyasztása is sokat segíthet.

A fertőzések megelőzésére fontos a bő folyadékbevitel, és törekedni kell, hogy a hólyagból minden vizelet kiürüljön. A panaszok ismételt kiújulását megelőzendő lényeges, hogy a társuló nőgyógyászati, kismedencei gyulladásokat is kezeljünk. A laboratóriumi vizsgálatok mellett fontosak a különböző képalkotó eljárások is (ultrahang, röntgen, CT), illetve bizonyos esetekben hólyagtükrözésre is sor kerülhet. Ezek segítségével kiszűrhetők, diagnosztizálhatók különböző urogenitális fejlődési rendellenességek, anatómiai eltérések, fennálló vese- vagy vesevezeték kövesség, esetleges daganatos elváltozások.

(<http://www.geographic.hu/index.php?act=napi&id=15416>; [Orvost keresek.hu](http://www.geographic.hu/index.php?act=napi&id=15416))

*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.):

„Legyen mindenki meggyőződve, annyira halad a lelkiekben, amennyire az önszeretettől s a saját érdeke hajlamától mentesítette magát.” (Loyolai Szent Ignác)

### Bika (április 21.–május 20.):

„Isten sohasem engedí meg, hogy az igazán lemondó lélek veszteséget szenvedjen, hacsak nem azért, hogy annál nagyobb legyen később a nyeresége.” (Avilai Szent Teréz)

### Ikrek (május 21.–június 21.):

„Az ördög gyakran a világság angyalává változtatja át magát, s a jobb ürügy alatt a jó elhagyására készlet.” (Néri Szent Fülöp)

### Rák (június 22.–július 22.):

„Ha egy lélek hittel gondol a mi Urunk szenvedésére, lehetetlen, hogy megbántsa őt, ne szeresse, s ne ragadja el a szeretet szent lelkesedése.” (Liguori Szent Alfonz)

**Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):**

„Hiába kapunk Istentől kegyelmet, ha azt csak szívünk ajtajáig bocsátjuk, de nem fogadjuk be szívünk belsejébe.” (Szalézi Szent Ferenc)

**Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):**

„Veszedelemmel teljes az az igyekezet, amely mindenkit egyazon úton kényszerít a lelki haladásra, még rosszabb másokat magunkból kiindulva értékelni.” (Loyolai Szent Ignác)

**Mérleg (szeptember 24.–október 22.):**

„Az önmegtágadás nem a testi táplálék oly mértékű elvonásában áll, amelyet elítél az Apostol (Kol 2,23), hanem a magunk akarataról való tökéletes lemondásban.” (Nagy Szent Vazul)

**Skorpió (október 23.–november 21.):**

„Nincsen erényes cselekedet a megkísértés tapasztalata nélkül, nincsen hit megpró. próbáltatás nélkül, nincsen harc ellenség nélkül, nincsen győzelem kihívás nélkül. Jelenlegi életünk cselvetések közepette, harcok közepette folyik.” (Nagy Szt. Leó)

**Nyilas (november 22.–december 21.):**

„Nagyon okatlan volna az az ember, aki olyankor, amikor nem érez kellemes áhítatot, azt hinné, hogy Isten elhagyta őt, s viszont olyankor, mikor lelki örömei vannak, csupán azért azt következtetné, hogy Isten vele van.” (Keresztes Szent János)

**Bak (december 22.–január 19.):**

„A vidám lelkület könnyebben sajátítja el a keresztény tökéletességet, mint a búskomor kedély.” (Néri Szent Fülöp)

**Vízöntő (január 20.–február 18.):**

„Hogy érzületünk szeretettel Istenhez térjen, bensőséges vágyakozással, önmagunk aláztatásával Istennek, egyedül ez az igazi imádság.” (Tauler)

**Halak (február 19.–március 20.):**

„Nemde némelykor még imánk is annyira lagymatag, vagy inkább hideg és szinte semmi, sőt, közben annyira semmitérő, hogy még ezt sem vesszük észre fájdalommal? Mert ha legalább fájjaljuk ezt, már imádkozunk.” (Szent Ágoston)

*Léonie*

**Hajnali csend**

– folytatásos regény –

**X. fejezet**

Szöul, 1896. december 12.

Drága Amélie!

Leveled tegnap jutott hozzám, mint friss otthoni szél, idegen hazámba... Most már kezd felengedni a lelkem körüli fagy, ahogy telnek a napok, mintha minden órának jobban örülnék, amelyet nyugodtan tölthetek, amelyben szabad

lehetek, és érezhetem, hogy még kezemben a sorsom (azaz Isten kezében). Talán most el sem tudod képzelni, mire gondolok, hiszen első levelemben és utolsó találkozásunkkor még más gondolatokkal terheltem lelkedet. Be kell vallanom neked, hogy bizony változik az ember! Még nem tudom, mit hozhat a jövő, de már nem vágyom annyira a vértanúság után! Sőt, most már egyáltalán nem tudom, mire vágyok...

Bocsáss meg, hogy ennyire zavarosan kezdem, de az elmúlt idők is ilyenek voltak. Úgy érzem magam, mint a kalitkába zárt papagáj. Nem értem, ami körülöttem történik, csak nézek kifele bambán, azt gondolva, hogy a rácson túl boldogabb élet vár. Odabent csak egy bohóc vagyok, de érzem azt, hogy ki fordul felém szeretettel, és ki gyűlöl. Ha kiengednek azonban, nem tudok mit kezdeni a szabadsággal, nincs hová mennem, elvesztem az egyensúlyérzésem, és nekiütődök a falnak, a korlátaimnak.

Még mindig alig értem a nyelvet, nem is csoda, sosem hallottam azelőtt. Myriam, a koreai jelölt, akinek a gondjaira bíztak, nem túl bizalomgerjesztő ember. Igen szép lány, nagyon okos, és teszi a kötelességét, de van benne valami különös, számomra érthetetlen. Sosem tudom, mit gondol valójában, mert mindig kedves a szava, de az arca hideg. Nem tudom biztosan, de azt hiszem, köze lehet ahhoz, amibe belekevert engem is, kis híján az életünkbe került. Egy reggel elvitt várost nézni, hajnalok hajnalán, mert itt nem szokás a nőknek fényes nappal az utcán kóborolni, bár mostanra már nem egészen így fest a dolog. Egyszer csak azt látom, hogy bekukucskál valami idegen kerítésen. Aztán megrántja a kezem, és futásnak eredünk, mert állítólag valaki követ bennünket. Alig telik el egy óra, japán katonák rontanak be hozzánk. Tudnod kell, hogy igen nagy a politikai zűrzavar nálunk, a japánok gyakorlatilag már elfoglalták az országot, de elméletileg még nem. Az utcákon mindig találkozol velük, a napokban hallottam, hogy nem is olyan rég meggyilkolták a királynőt is. A koreaiak igen gyűlölnek őket, de nincs bennük elég határozottság, hogy ellenük szegüljenek, bár az is igaz, hogy a japánok túlerőben vannak, minden szempontból. Szomorú látni az ország állapotát, hiszen még meglehetősen elmaradott. Míg a japánok már kosztümösen járnak, a koreai férfi még mindig hagyományos ruhát visel, fején kalappal. Tehát nagy ijedségünkre a japánok engem és Myriamot követeltek, és el is vittek, miközben én semmit sem értettem, mert senki sem fordított nekem. A durva bánásmódról nem is beszélve. Akkor éreztem, hogy most nagyon közel van hozzám a halál, és én nem örülök, sőt, rettegés száll meg, olyan, hogy mindent letagadnék, csak élhessek. Azt vettem észre, hogy nem tudok imádkozni, nincs mibe kapaszkodnom, teljesen magamra hagyatott voltam. Akkor eszembe jutott, amit utoljára mondtál, hogy egyetlen ellenségem van, aki leverhet engem: a magány. És igazad volt. Szánalmasnak éreztem magam, hogy ennyire inamba szállt a bátorság, hogy megrendült a bizalmam, hogy nem vagyok méltó a hivatásomhoz... Remélem, te megértesz.

Egy napot töltöttünk a börtönben, ami egy sötét, szalmával szórt helyiség volt, teljes némaságban, mert Myriam nem volt hajlandó semmire se válaszolni. Nagyon hideg volt, tél lévén nálunk. Délután váratlanul kiráncigáltak minket. Láttam, hogy Myriam nagyon sápadt, ebből következtettem, hogy ennek fele sem lesz tréfa. Egy koreai közölt valamit velünk, amit én nem értettem, és aztán a kijárat felé mutatott, ahol egy feltűnően öltözött hölgy álldogált. Myriam mintha még jobban megijedt volna, meg sem mozdult, csak nézte a nőt. A koreai tisztviselő kikísért minket. Akkor sem jött, hogy elhiggyem, hogy ez azt jelenti, szabadon bocsátanak. A nő nem várt meg. Odakint egy helybeli pap várt ránk, akit Marie Blanche nővér utánunk küldött, és egy idős nő, aki Myriamot megölelte. Myriam a szemeivel azt a különös nőt kereste, aki azelőtt megfigyelt bennünket, de nem volt sehol.

Otthon tudtam meg, hogy valami japán katona meggyilkolásával vádoltak, és a jó Blanche anya mindent összeszaladgált, hogy szabadon engedhessenek. Myriamnak azt mondta a koreai tisztviselő, hogy annak az asszonynak is köszönjük meg, akit láttunk. De honnan tudhatnánk, ki az, és mi köze lehet a dologhoz? Egyszer láttam egy olyan nőt a piacon, igen elegáns volt, sárga szoknyában és kék felsőben. Cécile nővér szerint az egy gisaeng, amolyan művésznőféle, aki a férfiak szórakoztatására való, és ha megfizetik, mindenre kapható, gondolom, érted, mire gondolok.

Blanche anya szigorúan megtiltotta, hogy ezentúl kimenjünk az utcára, amíg el nem csitul a japán-ügy, mert állítólag még nem került kézre a gyilkos. Sajnos minket nemcsak a japánok, hanem a koreaiak is rossz szemmel néznek, főleg azok, akik a haladás ellen vannak, és meg akarják akadályozni a kereszténység térhódítását. Sun atyáról, akit elraboltak, semmi hír, csak fenyegetést kaptunk, hogy amennyiben nem hagyjuk abba a térítést, további áldozatok lesznek. Várjuk vissza Lütke atyát Pyonyangból, aki Sun atya helyét venné át. Tudod, ő volt az, aki az utazásunk alatt sokat beszélgetett velem, és igen megkedveltem.

Azóta a gyerekekkel próbálok foglalkozni, ami igen nehéz, mert nem értem őket. Myriam igen levert mostanában. Rose nővér Blanche anyával járja a várost. Én kalitkában vagyok, és érzem, hogy most nem nagyon szeretnek, mert haszontalan vagyok. Kedves Amélie, nagyon szerencsétlennek érzem magam, imádkozz értem, te, aki talán most jobban hiszel, mint én! Bárcsak mellettem lehetnél, úgy hiányzik most egy bizalmas ember!

Isten áldjon, kedves barátnőm, tarts meg imáidban, ahogyan én is téged.

Szeretettel, Isabelle.

– folytatjuk –

*Léonie és Attila*

## Merni repülni

Miután kinyíltak szemei, és tollakat növesztett, kezdte megismerni a madarak életét. Előbb kíváncsi tekintettel kémlelte repülő madártestvéreit, majd lassan megszületett szívében a vágy, hogy ő is repüljön. Órákig ült a fészek karimáján, s arról álmodozott, hogy ő is repülni fog. Az idő múltával egyre hevesebb vágy fogta el, hogy elszakadva a földtől, a magaslatok fele emelkedjen, s hogy érezze a levegő fenntartó erejét.

Amint szívében egyre égetőbb lett a vágy, rászánta magát, hogy ő is megtanul repülni. Nem tudta, hogyan fogjon neki, hiszen olyan távoli és hihetetlen, hogy az, aki egész életét a földön töltötte, egyszer csak felemelkedjék a levegőbe, és akit eddig a föld tartott meg, egyszer csak a levegő vegye a hátára. Figyelte a repülő madarakat, és rájött, hogy szárnyai arra valók, hogy felemeljék a levegőbe, ha mozgatja őket. Kiült a fészek karimájára, és elkezdett verdesni a szárnyaival. Behunyta szemeit, és várta, hogy felemelkedjen. Hosszú idő telt el így, nem mert körülnézni, hogy mi történik vele. Egyszer csak kinyitotta szemeit, és látta, hogy még mindig a fészek párkányán ül. Elszomorodott. Nem értette, hogy miért nem szállt fel, amikor annyira vágyott, hogy repülhessen, és amikor pont úgy mozgatta szárnyait, mint repülő testvérei.

Másnap újrakezdte a tanulást. Újból kiült a fészek párkányára, és verdegetett szárnyaival. Minden nap megismételte a repülési gyakorlatot, de sohasem emelkedett a levegőbe. Elkeseredett. Nem értette, miért nem tud felszállni.

Aztán egyszer a fészekben ülve elgondolkodott azon, amit tesz. Tudatosult benne, hogy nagyon vágyik arra, hogy érezze a levegő fenntartó erejét, hogy magasba emelkedjen. Kétségbeesetten gondolt arra, hogy milyen szerencsétlen, hogy minden vágya ellenére nem sikerül repülnie. Ekkor fogalmazódott meg benne, hogy ő nemcsak vágyik a repülésre, hanem fél is tőle. Nem azért nem tud felszállni, mert gyengébb, mint a többi, vagy mert a levegő pont őt nem tartaná meg; hanem azért, mert fél beleugrani a mélységbe. Félelme miatt nem mer mindent kockára téve a repülés mellett dönteni, nem mer a vég-sőkig elmenni, és magát a levegőre bízni. De hogyan is merné, amikor a levegőt megbízhatatlannak tartja, aki mindenütt jelen van, de mégis sehol, mert nem látható, s akinek még a léteben is kételkedik. Igaz, hogy forró nappalokon ő is megtapasztalta a hűvös szellőt, mely felborzolta tollait, de mi van, ha tollai maguktól borzolódtak fel, csak azt hitte, hogy a szellő volt. Hogyan bízhatná magát olyasmire, amit még sohasem látott, nem tapasztalt meg egyértelműen.

Rájött, hogy ha repülni akar – megtéve mindent, ami tőle telik: a mélybe ugorva, szárnyaival kormányozva –, rá kell bíznia magát a levegőre. A félelem és a vágy kettőssége összeszorította parányi madárszívét. De felismerte az



egyetlen járható utat. Kiült a párkányra repülésre készen. Fejében zsongtak a félelmet keltő gondolatok. Amióta kikelt a tojásból, azért fáradozott, hogy megtanuljon a földön járni. Hogy ne bukácsoljon, ne essen el, hanem egyenesen, pontosan egyensúlyozva, önmagát megtartva járjon. Hogyan repülhetne, hiszen rábízva magát a levegőre, könnyen örökre elveszítheti ezt az oly nagy szenvedések árán elsajátított egyensúlyozó képességet. Minden mozgás, amit megtanult, teljesen fölösleges lesz a levegőben. Mire volt jó akkor minden eddigi fáradsága? Hogyan adhatja át az oly nehezen megszerzett kontrollt a levegőnek? S mi lesz, ha a levegő visszaél vele? Ha oly magasra felrepíti, ahol már nincs is oxigén, s ő megfullad egy idegen világban? Mi lesz, ha oly messzire elviszi, ahonnan már nincs visszaút a kellemes, otthonos fészekbe? De mi lesz, ha megharagszik rá a levegő, s hagyja lezuhanni, vagy ha egyáltalán nem létezik levegő, s ő kiugorva a fészekből öngyilkosságot követ el, mert a földre esik, és összezúzza magát?

De minden félelemnél erősebb volt szívében a vágy. Tudta, hogy ha nem győzi le félelmét, sohasem tudja valódi vágyát követni. Szárnyait felemelte, és ugrott. Kezdetben kétségbeesetten verdesett, hogy fennmaradjon. Azt érezte, hogy a saját erejéből marad fenn. Nem haladt sokat, és nagyon elfáradt. Aztán egyszer csak mintha feltámadt volna a szél. Lágyan belekapott tollaiba, és megemelte a reszkető madártestét. Megijedt. Tudta, hogy most nem szabad görcsösen összehúzódnia, mert akkor ellenáll a levegőnek, és lezuhan. Remegő testtel megpróbált ráfeküdni a levegőáramlatra. Eszébe jutottak félelmei. Ha lezuhan, ha túl felemelkedik, ha soha többet nem találja meg az egyensúlyt, ha soha többet nem ér haza... Belekapaszkodott a szélbe, és azt mondta, ha mindennek meg kell történnie, hát legyen, ő rábízta magát a levegőre, ő hisz abban, hogy a levegő őt szereti, és a javát akarja. Ebben a pillanatban még lágyabban érintette a fuvallat, és még magasabbra vitte. Úgy érezte, hogy a szél egy kicsiny láthatatlan fészek, amelyben biztonságban van, amely fenntartja, megóvva őt minden veszélytől. Ragyogott a napfény, szinte elvakította szemét. A szellő kellemes simogatásától elbódult. Soha nem érezte magát így. De bízott, és ráhagyatkozott.

Aztán egyszer a fészke előtt szállt el, két jól irányított szárnycsapással lezállt a fészekre. Szemeit tágra nyitotta, s nem hitt nekik. Otthon van. A levegő nem csapta be. Nem emelkedett túl magasra, nem zuhant le, nem ragadtatott el oly messzire, hogy vissza ne térjen, és az egyensúlyát sem veszítette el. Boldog volt. Tudott repülni, és tudott a földön járni. Akkor is, ha tudta, sokszor a saját erejéből kell verdesnie szárnyaival, s csak ritka kegyelmi pillanatokban ragadja el a szellő olyan magaslatokra, amelyekre szíve mélyén mindig vágyik.

*Nagy Lilla*

## Receptek

### Túrós pogácsa

Fél kiló lisztet, fél kiló sóstúrót, kevés sót, fél kiló margarint (fél adag margarint helyett lehet tenni tejfölt is) jól eldolgozunk, majd egy órát pihentetjük hideg helyen. Kb. fél cm vastagra nyújtjuk, majd 4 rétegbe összehajtjuk, újra kinyújtjuk, összehajtjuk, kinyújtjuk, összehajtjuk, kinyújtjuk (összesen 4-szer nyújtjuk ki). A tetejét késsel megrácsoljuk, megkenjük tojásfehérjével, és ízlés szerint szórhatunk rá köménymagot, borsot stb. Pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, kivajazott-lisztezett tepsiben sütjük.

Jó étvágyat!

*Julcsi*

### Gyerekszaj

„Kedves Isten! Lefogadom, hogy nagyon nehéz neked mindenkit szeretni az egész világon. Mi csak négyen vagyunk a családban, és mégsem megy.”

„Kedves Isten! Ha vasárnap figyelsz a templomban, megmutatom az új cipőmet!”

„Isten! 900 évig szeretnék élni, mint az a pasas a Bibliában.”

„Kedves Isten! Hogy vagy? Jól? Én is jól vagyok. Anyukámnak 5 lánya és egy fia van. Én vagyok az egyik.”

„Azt tanultuk, hogy Edison csinálta a fényt. De a hittanórán azt mondták, hogy Te csináltad. Biztos vagyok benne, hogy ellopta az ötleted.”

„Fantasztikus, hogy a csillagok mindig jó helyre kerülnek.”

„Szerintem senki sem lenne jobb Isten, mint Te. Csak azt akartam, hogy tudd. Nem csak azért mondom, mert Te vagy Isten.”

„Nem gondoltam, hogy a narancssárga megy a lilával, amíg kedden nem láttam a naplementét, amit te készítettél. Klassz volt.”

„A jelmezbálon ördögnek fogok öltözni. Nem baj?”

„Hittanórán meséltek, hogy mit csinálsz. Ki végzi a munkád, amikor szabadságra mész?”

„Tényleg láthatatlan vagy, vagy ez csak egy trükk?”

„Ilyennek tervezted a zsiráfot, vagy csak véletlenül alakult így?”

„Ahelyett, hogy hagyod, hogy az emberek meghaljanak, és mindig újakat kelljen csinálni, miért nem tartod meg azokat, akik most vannak?”

„Az állatok is Téged használnak, vagy van nekik valaki más?”

„Nekem a Miatyánk a kedvencem. Egyből megírtad, vagy sokat kellett törnöd a fejed? Ha én írok valamit, mindig újra kell írnom.”

*Julcsi*

LA NOSTRA PORZIUNCOLA

Il Vangelo mi **colpiva** sempre, ma **un giorno** proprio sentii che era **rivolto** a me: erano le parole che Gesù dice quando invia i suoi discepoli nel mondo... Dovevo partire! Passavo le mie giornate **camminando** e **pregando**, con addosso solo la mia tonaca e in mano il rosario: stavo proprio bene! **Camminavo** e quando incontravo qualcuno mi mettevo a parlare, parlavo di Gesù, e parlavo anche di me, di come avessi **scoperto** la mia **felicità** nella povertà: una cosa da cui tutti gli uomini fuggono e che io invece avevo abbracciato! Parlando mi feci degli amici, alcuni di quelli che erano stati miei amici quando ero ricco... e così non fui più solo! **Bernardo e Pietro** furono i primi che vennero da me dicendomi “Francesco, noi vogliamo vivere come te perché vediamo che sei Felice e vogliamo esserlo anche noi!” Immaginatevi la mia Gioia! ed era solo l’inizio! Andammo a stare insieme alla Porziuncola. Poco dopo, ci raggiunsero anche **Filippo e Egidio**. Vestivamo tutti con il Saio (una tonaca fatta di canapa), che diventò il simbolo della nostra povertà. Via via si aggiunsero altri ragazzi, iniziavamo ad essere tanti e pensai che sarebbe stato meglio se avessimo avuto delle **regole** e che queste regole fossero approvate dal Papa, come succede per tutti gli ordini. Nacque così *l’Ordine dei Frati Minori* approvato dal Papa che si chiamava Innocenzo III. La nostra casa divenne la Porziuncola, anche chiamata Chiesa di Santa Maria degli Angeli. Forse quando Gesù mi aveva detto “ripara la mia casa” non intendeva le **mura** delle sue chiesette... ma proprio la vera Chiesa.

PER MEGLIO CAPIRE:**Rivolgere** (si è rivolto): fordul vkihez**Caminare**: menni (megy, jár)**Pregare**: imádkozni**Scoprire**: megtaláljátok (megtalálni, felfedezni)**Abbracciare**: ölelni**giorno,-i**: nap**felicità**: boldogság**regole** (sg. la **regola**): szabályok**simbolo**: szimbólum**mura**: falakUN PO' DI GRAMMATICA:

**A HATÁROZOTT NÉVELŐ (L'ARTICOLO DETERMINATIVO) – MIKOR HASZNÁLJUK ÉS MIKOR NEM?**

A magyar és az olasz nyelv nem ugyanazon logika szerint használja a határozott névelőket. Íme egy lista eligazításképp:

Kitesszük:

1. **Földrajzi nevek előtt**, ha azok természetes földrajzi képződmények (hegyek, szigetek, tengerek, tavak stb). Pl: il Mediterraneo, la Porziuncola. DE: kis szigeteknél *elhagyható* pl. Capri, Corfu, Malta
2. **Fajok, csoportok, osztályok előtt**. Pl: La mia frutta preferita è la mela. (A kedvenc gyümölcsöm az alma.)
3. **Ismert, híres dolgok, személyek neve előtt** Pl: la Mina (ismert olasz énekesnő)

Nem tesszük ki:

- Nem tesszük ki **személynevek, keresztnévek elé** (közeli ismerősök esetében), azonban női nevek előtt *állhat* névelő pl. la Carla
- **Foglalkozást, címet, rangot jelölő névszói állítmányban** pl. Gianni è ingegnere. (Gianni mérnök.)

Gabi

**Földanya nénénk**

Ha nem ilyen volnál, nem volna szükségem Rád. Nem keresnélek.

Volt olyan, hogy egészen közel engedtélt magadhoz. Mint akkor, ott, azon a kedves helyen. Esett az eső...

Azért mentem, hogy megkeresselek, és tudom, hogy vártál rám. Mosolyogva, ahogy mindig.

Kértél, hogy kövesselek, és én igent mondtam. Őszinte igen volt – Te tudod, hogy az volt – mégis megtagadtalak...

Nem háromszor, – hetvenszer hétszer!

Te rejtőzködő Isten! Emberek bőrébe búj, máskor levelek és szirmok mögé, csak hogy megtaláljalak.

Vajon tudod, milyen jó melletted?

j

Szerkesztés: Ötvös Réka

Tördelés: Nagy Lilla

Korrektúra: Kántor Emese

A címlap illusztrációját rajzolta: Márton Éva

E-mail címünk: kpoverello@yahoo.com