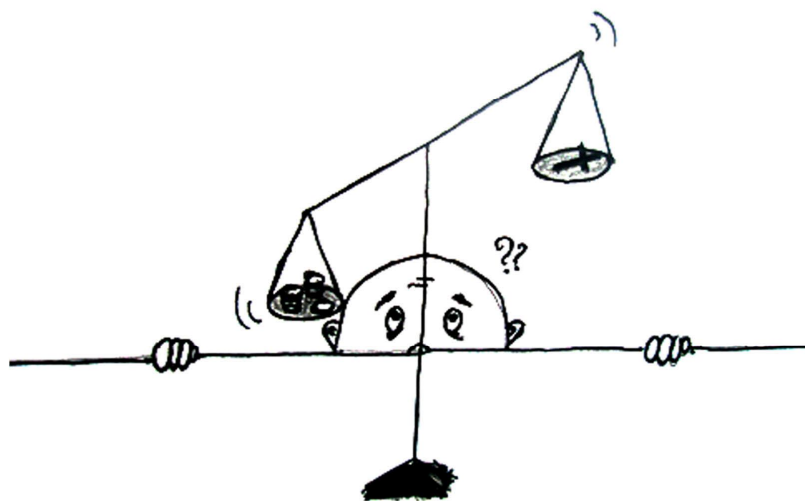


Kpoverello

2010. 11. 21. II. évfolyam 7. szám



Gazdasági világválság

Kpoverello 2010. 11. 21.

2

„Egész életük, bátor egyéni és közösségi kezdeményezéseik által legyenek jelen, és vegyenek részt az igazságosság előmozdításában, különösen a közélet területén, és ne habozzanak ezért elkötelezni magukat konkrét, és hitükkel összeegyeztethető formában.” (Apostolicam Actuositatem 14; Ferences Világi Rend Regulája 15. pont)

Kedves Testvérek!

Nem gondoltam volna, hogy valaha is közgazdasági témák kerülnek terítékre nálunk. Ez nem a hanyatlás és kétségbeesés jele, egyszerűen arra gondoltunk, hogy fontos róla beszélni, gondolkodni... A gazdasági világválság már nem csupán pénzügyi probléma: durván beleszólhat emberek életébe. Álmokat, terveket húzhat keresztül, közvetve hatással lehet pszichénkre, családi életünkre. Hogyan lehet átvészelni a gazdasági világválságot? Miben érint minket? Mit tehetnénk? Kik vannak igazán rossz helyzetben? Hogyan lehetne segíteni? Egyáltalán, hogy állhatunk helyt emberként, keresztényként?

Ígérjük, hogy nem leszünk unalmasak.

Szeretettel,

a szerk.

Coffice Diary

Pigeon of Fog

Rain in November used to be cold, foreshadowing the next month of frost and savage winter. Yet, this November with its still dry grounds and soft airy nights under the oak tree brings us the surprise of not seeing your breath materializing in the atmosphere of the night. Even more so in the morning the fresh row fog lightly caresses your ear and forehead, as a voice of someone missing.

With this rather prosaic description I think of November as a missionary, or an agent of the missing.

Gál Dalma

Válság???

Azt mondják, gazdasági válság van... Lehet... Az emberek egyre nehezebb anyagi körülmények között kell éljék a mindennapjaikat. De azt hiszem, ez itt nem áll meg. Az emberi kapcsolatok is válságos helyzetbe kerülnek. Egyre inkább szorul a hurok, nincs meg az eddig megszokott kényelem, ami ingerültté teszi az embert. Akinek még van munkája, egyre többet kell hajtson azért, hogy meglegyen a minimum. Aki pedig elvesztette állását, próbál boldogulni, ahogy tud. Idegesek az emberek. Nincs energiájuk, se türelmük élni, kapcsolatokat teremteni és ápolni. Családok, barátságok mennek tönkre.

Az öregek azt mondják, hogy milyen rossz most szegény fiataloknak, és milyen jó volt annak idején. Tanulmányok befejeztével kaptak munkát, esetleg még lakást is. Volt egy biztonságérzetük, anyagi téren legalábbis. Bezzeg ma... Ma annyira hajt mindenki, hogy egész egyszerűen nincs idő semmire. Főzni sem, enni sem, hát még akkor barátokkal találkozni, kapcsolatokat ápolni. Annak idején, ami nem is volt olyan nagyon régen, szinte minden hétvégén elmentünk egyet tekeregni a családdal. Vakációkban meg pár napra elmentünk valamerre, és együtt volt a család. Egy ideje ez teljesen elmaradt. Csak este későn találkozunk, amikor nagy nehezen mindenki hazaér. De azt hiszem, mondani sem kell, hogy a fáradtság az nagy úr... A hétfője is ilyen-olyan munkával telik. Hol marad a családi élet? Leszűkül a vasárnapi ebédre? Vagy talán még arra sem?

Miért jutottunk ide? Mert válság van, és nincs pénz? Szerintem ez már rég így van. Mikor még híre-hamva sem volt ennek az úgynevezett gazdasági válságnak, már akkor így volt. Már régóta válságos a helyzet.

Mindig azt reméltem, hogy én nem fogok belekerülni ebbe a körbe. Nem akartam morcos, undok, állandóan fáradt felnőtt lenni. S mégis benne vagyok. Nyakig... Azt szeretném, ha majd lenne időm a páromra, a gyerekeimre. Milyen jó volt régen, mikor szüleinknek munka után még volt ideje és energiája ránk. Hét végén nagy kirándulások, römi-meg kártyapartik. Szeretném, ha ezt tudnám majd biztosítani a jövődöbeli családomnak. Kicsit ijeszt a gondolat, hogy már most, alig egy év munka után undorodva nézem a pénzt, és arra gondolok, hogy milyen jó lenne, ha nem lenne.

A gazdasági válság nem rajtunk, „kicsi” embereken múlik. Ezzel az egésszel és vele együtt velünk is jóval nagyobb emberkék játszadoznak, és ezen mi sokat változtatni nem tudunk. Viszont tehetünk valamit a körülöttünk lévő válságos kapcsolatokért. Azok már nagyon is rajtunk múlnak. A mi időbeosztásunkon, a mi akaratunkon.

Úgyhogy én máris fekszem le, hogy pihenjem ki magam, hogy holnap legyen energiám a munkámra is, és a kapcsolatokra is, mosolyogni is... Hogy ne érezzem, és főleg ne éreztessem a „válságot”.

Julcsi

Ima válság idején

Atyám, Te látod, hogy nehezen tudok az igazán lényeges dolgokra figyelni.

Aggódok a holnapért, és közben elfelejtek élni a mában.

Pedig Te azt szeretnéd, hogy boldogok legyünk, és Téged keressünk.

Ehelyett mulandó dolgok után rohanok, el az embertársaim és szerettem mellett is,

és gyakran még azt is elfelejtem, hogy köszönjek Neked.

Atyám, taníts meg a lényegre figyelnem.

Ámen.

cs.

Szerzetesek és szociális problémák

A téma láttán hirtelen a következő friss élmények jutottak eszembe:

Egy indiai jezsuita pap, aki táncával hirdeti az evangéliumot, és dicsőíti Istent. A begyűlt adományokat három, Kalkuttában elindított projektre fordítja: utcagyerekek oktatása, hajléktalanok számára házépítés, valamint egy kulturális központ létrehozása.

Hetedhét ország hangjai – ötlik fel rögtön a másik program, szintén a Jezsuita Misszió projektje. Kínából, Indiából, Zimbabweból, Paraguayból, Kolumbiából és Európa különböző országaiból érkező fiatal és még fiatalabb (kb. 10-30 év közötti) tagokból álló zenekar, amely klasszikus és modern; európai, ázsiai, illetve afrikai zenét egyaránt játszik, sőt táncol és énekel. Közben a kivetítőn peregnek a képek: szívszorító látvány, amint a négy-öt év körüli néger kisfiú a deszkából összetákoltsó kunyhó előtt nevetve hegedül, vagy amint egy csapat indiai gyerek egy szeméttelpel előtt vidáman gitározik...

A koncertet hallgatva átfut rajtam a gondolat, hogy milyen nagyszerű ez a lehetőség ennek a 35-40 fiatalnak, akik egymás nyelvét, kultúráját a zene világán keresztül ismerik meg. Akiknek nem lett volna lehetőségük továbbtanulni, tehetségüket kamatoztatni, és másoknak is örömet szerezni általa, ha valakik nem támogatják őket...

De ugyanígy gondolhatunk a tájainkon közismertebb tevékenységekre, amelyeket a ferences testvérek végeznek, illetve koordinálnak: árva, illetve szociálisan hátrányos helyzetű gyerekek számára emberhez méltó életkörülmények és fejlődési lehetőségek biztosítása; élelmiszerek osztása szegényeknek; idősök és betegek látogatása, segítése stb. Mindezek tudatában nézzük is meg, van-e összefüggés a szerzetesség és a szociális területen jelentkező problémák között.

A századok folyamán sok szerzetesrend a különböző korok és kultúrák igényeire adott válaszként alakult ki – hallottuk egy alkalommal Leó testvértől, és ez így is van. A szükségletek, amelyekre válaszként kisebb csoportok, illetve egyének az egyházon belül közösségeket hoztak létre, legtöbbször szociális jellegűek voltak. Így keletkeztek a betegápoló és idősöket gondozó rendek, a szegényeket felkaroló társulások, a gyerekek-fiatalok oktatását és nevelését célul kitűző közösségek. Hasonló jellegű tevékenységek napjainkban is megtalálhatók: ha csak a ferences harmadrendet nézzük, megtaláljuk köztük Szent Ferenc Betegápoló Nővéreit, a Ferences Szegénygondozó Nővéreket, de ismerősen cseng a Miasszonyunkról Nevezett Szegény Iskolanővérek elnevezés is – és ezek a közösségek a nevükben megjelölt szociális jellegű tevékenységet tekintik fő karizmájuknak.

Az idők során léteztek olyan rendek is, amelyek tevékenysége főként az adott korban volt aktuális – pl. a trinitáriusok, akik a foglyok kiváltását tűzték ki célul. Adományokat gyűjtöttek a rabok kiváltása érdekében, saját vagyonukat is odaadva, sőt, ha a szükség úgy kívánta, életüket és szabadságukat ajánlották fel egy-egy rab szabadon bocsátásáért. Ezek a rendek a keletkezésüket kiváltó okok megszűntével feloszlottak, illetve eredeti küldetésüket a kor szellemének megfelelően átdolgozták. Így a mai trinitáriusok a modern rabszolgaság fajait tanulmányozzák, a jelenkor kitalasztottjai és rabjai számára igyekeznek segítséget nyújtani.

Bár sok szerzetesközösség megnevezésében nem szerepel egy kifejezett szociális tevékenység vagy célcsoport, az Istennek szentelt életet élők közül a legtöbben felvállalják az említett szociális-karitatív tevékenységeket. Hogy ez mennyire az ő feladatuk, illetve hogy milyen mértékben kell ezekkel a problémákkal törődniük, arra a választ a Szentírás azon soraiban találjuk meg, amelyeket ma az egyház az irgalmasság testi cselekedeteinek nevez (Mt

25,35–40). Ezek a sorok ugyanakkor azt is értésünkre adják, hogy a szociális problémák megoldásában, enyhítésében való részvétel nem (csak) a szerzetesek feladata, hanem minden keresztény kötelessége.

Élénken megmaradt emlékezetemben egy, a közelmúltban folytatott beszélgetés egy fiatalemberrel. Szülei muzulmánok, ő azonban semmilyen vallás követőjének nem tartja magát. Jelenleg munkanélküli, és mivel futja az idejéből, egy, a szegények támogatásával foglalkozó non-profit szervezetnél segédkezik önkéntesként (tehát nem juttatás ellenében). Nagyon elgondolkodtatott ez a beszélgetés: vajon nekünk, akik nem csupán egyértelmű parancsot, hanem Jézus személyében konkrét példát is kaptunk a társadalom peremére szorultakhoz való viszonyulásra, nem kellene ettől a fiatalembertől és a hozzá hasonlóktól tetterkészséget tanulnunk? Hiszen előttünk a feladat, a modellt is megkaptuk, de úgy tűnik, hogy sokszor hiányzik belőlünk a lelkesedés és az elszántság...

Both Vanda Erzsébet

Néhányan, akik tettek valamit a szegénység, nyomor, kitalasztottság leküzdésére

Árpád-házi Szent Erzsébet (1207–1231)

Királyi család sarjaként nemcsak vagyonát, hanem idejét, erejét és szeretetét is a rászorulóknak megsegítésére fordította, az éhezőknek ételt, a dolgozni tudóknak munkát, a betegeknek gondos ápolást nyújtott. Bővebben lehet róla olvasni *Francesco testvér nyomán* című rovatunkban.

Burján Hildegárd (1883–1933)

Németországi, nem vallásos zsidó család sarjaként nőtt fel, de már fiatalon szenvedélyesen kereste az igazságot, sokat kutatott, olvasott és töprengett (ez az igazságkeresése hozta össze későbbi férjével, a magyar származású Burján Sándorral is). A megtérést végül 25 éves korában egy súlyos betegség hozta meg: mikor már az orvosok is lemondtak róla, a kórházbeli apácák imájának hatására hirtelen meggyógyult. Ekkor keresztelkedett meg, s ettől kezdve családjá mellett minden idejét Istennek szentelte. „*Mindent Istenért és mindent az emberekért*” – vallotta. Újabb csodát tapasztalt, amikor nagyon kockázatos terhesség ellenére vállalta gyereke kihordását, aki végül épen megszületett.

Mint okos és tanult nő (filozófiából doktorált, s emellett szociológiát és gazdaságtudományt is tanult), ő volt az osztrák parlament első női tagja („a parlament lelkiismereté”-nek is nevezték). Elsősorban szociális természetű kérdésekkel foglalkozott (egyenlő bérek nőknek és férfiaknak, megfelelő

munkakörülmények biztosítása, szociális biztonság a munkásosztálynak, szociális és lelki támogatás a szegény családoknak).

Az ő nevéhez fűződik nagyon sok karitatív jellegű intézmény alapítása (pl. a Házi Munkásnők Szövetsége vagy a Szociális Segély). Az éhezőknek ételt gyűjtött, a nőknek munkalehetőséget próbált teremteni (varrószoákat rendezett be). Élete fő műve a *Caritas Socialis* nővéreközösség, amit 1919-ben alapított. Főleg nehéz helyzetben levő nőkkel és gyerekekkel, ill. halálos betegekkel foglalkoztak. Otthont és támaszt nyújtottak hajléktalanoknak, leányanyáknak, meleg ételt osztottak, munkát közvetítettek, tanfolyamokat szerveztek, betegeket ápoltak. Fontos szerepük volt az ausztriai hospice mozgalom kialakulásában.

Mindehhez kitartó és alapos szervezőmunkára és rengeteg pénzre volt szükség, amit Hildegárd asszony hatalmas munkával gyűjtött össze (gyűjtött kicsinként egyszerű emberektől, illetve nagyobb mennyiségben befolyásosabbaktól, de közvetlen pénzgyűjtéseken kívül is egyéb akciók, pl. jótékonyasági estek vagy lottósorsolás szervezésével). Ezeket az adománykérő útjait, futkosásait „Szent Ferenc útjai”-nak nevezte, s mikor visszautasították és megaláztatást kellett elszenvednie, azt mondta, hogy valójában most érti meg kedvenc szentjének, Assisi Szent Ferencnek szavait, miszerint bolonddá kell lennünk Krisztusért.

Mindeközben nagyon sokat szenvedett teljesen el nem múlt fiatalkori vesebaja és a melléje társult cukorbetegség miatt, de ez sohasem akadályozta meg vállalt feladatai fáradhatatlan végzésében és abban, hogy mindig derűt sugározzon maga körül. Mindehhez az erőt mély hitéből merítette („*Egyedül Isten áldása alakítja emberi munkálkodásunkat a szociális szeretet művévé.*” – vallotta), s sokszor tapasztalta is a Gondviselés erejét, amikor mások számára lehetetlennek látszó dolgokba mert fogni. Ilyen volt utolsóként elkezdett terve, egy bécsi lakónegyedben új templom építése is. Érezte, hogy nem fog addig meghalni, míg nem gyűl elég pénz a munka megkezdéséhez, s így is lett. Érezte azt is, hogy kiújuló vesebaja miatti műtete számára az utolsó lesz, de alig ötvenévesen teljesen nyugodtan nézett szembe a halállal. Szentté avatása folyamatban van.

Életéről részletesen lehet olvasni Irmgard Burjan *Sürgető szeretet* című könyvében (magyarul a Márton Áron Kiadónál jelent meg 1990-ben).

Kalkuttai Boldog Teréz (1910–1997)

Vallásos albániai aromán családból származott. Már 18 évesen Indiába szeretett volna menni missziós apácának, így belépett a Loreto rendbe. Évek múlva azonban úgy érezte, arra van hivatása, hogy ne a kolostor csendjében és

békéjében éljen, hanem a nyomorban élő kalkuttai szegények között, s minden erejével őket szolgálja, közük vigye Isten lehajló és felemelő szeretetét. Egészségügyi kiképzést szerzett, majd odaköltözött az egyik kalkuttai nyomornegyedbe, ahol iskolát alapított. Mikor megkérdezték, hogyan akar annyi rengeteg rászorulóval segíteni, azt felelte, hogy először kezdem a legelsőkkel, aztán folytatom a másodikkal, és így tovább (ez kellene nekünk is tenni).

Nemsokára segítőtársai is akadtak, így alakult meg 1950-ben pápai jóváhagyással a Szeretet Misszionáriusainak rendje. Hitvallásuk: „*Szerzetesek vagyunk. A nap huszonnégy órájában Jézus Krisztust szolgáljuk.*” A rend hivatása Teréz anya szavaival: „*hogy segítse az éhes, ruhátlan, hajléktalan, béma, vak, leprás embereket, az olyanokat, akik nemkívánatosak, szeretetlenek, kitaszítottak a társadalomból, és mindenki elkerüli őket*”. A rend rohamosan növekedett, sőt az állam is támogatta. 1965-től más országokban is jelen vannak, otthonokat, iskolákat, kórházakat tartanak fenn, s számuk egyre nő, bár igen szigorúan élnek (korai felkelés, rendszeres munka és imádság, kevés és egyszerű étel, igénytelen szoba, kevés beszélgetés a társakkal, sok önátadás és szeretet).

Teréz anya egyszerű, mégis hatalmas horderejű, szeretetből fakadó munkásságát világszerte elismerték. 1979-ben ő kapta meg a Nobel-békedíjat, aminek átvételekor a „*Hogyan segíthetjük elő a világbékét?*” kérdésre nagyon egyszerűen azt felelte: „*Menjünk haza, és szeressük a családjunkat.*” Nagyon jellemző rá, hogy az ünnepi banketten való részvételt lemondta, és a kapott 6000 dollárt Kalkutta szegényeinek juttatta el. Élete legboldogabb napjának azt nevezte, amikor 1986-ban II. János Pál pápa is meglátogatta a rend kalkuttai házát.

1997-es halálakor a rend a világ 123 országában 610 missziót működtetett, ahol több mint 4000 apáca és több mint 100 000 önkéntes ápoló dolgozott. Bár India nem keresztény ország, a kormány mégis három napos nemzeti gyászt rendelt el, és állami temetést rendezett. Halálát az egész világ az emberiség nagy veszteségeként értékelte, s a katolikusok már 2003-tól boldogként tisztelik.

George Cherrie (1938–)

Nem mindenkinek az élete és tevékenysége annyira nagymértékű és ismert, mint a korábban említetteké, de attól még nem kevésbé megragadó.

Ilyen például George Cherrie esete, aki több mint 30 évig az amerikai banknál dolgozott, míg végül 1993-ban mindent (munkát, nagy fizetést, nagy házat, luxusautót, külföldi utazásokat stb.) otthagya belépett a szegények felé

forduló ferences rendbe, aminek tagjaként most főleg az AIDS-es betegekkel foglalkozik (erre szakosodott tanácsadóként), s nagyon ért a támogatottjai részére való adománygyűjtéshez is.

Mohamed Junusz (1940–)

S nem csak keresztények próbálnak meg kisebb vagy nagyobb léptékben tenni valamit a szegénység ellen. Egyik legismertebb példa a muzulmán Mohamed Junusz. A bangladesi közgazdász amerikai tanulmányok után tért vissza hazájába (az ottani egyetemen tanítani), ahol nagy nyomor fogadta. Néhány bambuszsámoly-készítővel találkozott, akiknek csupán egy egészen kis összegre lett volna szükségük ahhoz, hogy folytatni tudják a termelést. Junusz kölcsönadta nekik ezt az összeget a termelés beindulásáig, s így jutott eszébe a mikrohitel gondolata, aminek elvén elindította a Grameen Bankot. Ennek lényege, hogy egészen kis összegeket adnak kölcsön (amilyenekkel korábban a bankok nem foglalkoztak, így az embereknek uzsorásokhoz kellett fordulniuk), előzetes ellenőrzések nélkül, fedezetként csupán bizalmi tőkét követelnek, azaz a hitelezőnek 4-6 olyan embert (ún. „szolidaritási csoportot”) kell maga mellé állítani, akik szerződésben felelősséget vállalnak a törlesztésért. Amíg a pénzt vissza nem fizetik, további összeget nem vehetnek fel. Egy másik újítás volt, hogy a bank házhoz megy: egy munkatárs kerékpárral járja be a területet, és ha olyan embert talál, akinek valószínűleg szüksége van pénzre, felajánlja a lehetőséget. További kedvezés, hogy a pénz rendeltetésétől függ a kamat, tovább tanulásra például jóval alacsonyabb, a koldusoknak pedig kamat nélkül kell visszafizetniük az összeget. A koldusokat újabban úgy is támogatják, hogy mobiltelefont adnak nekik hitelbe, így gyakorlatilag mozgó telefonfülkéként szolgálnak, s kéregetés helyett szolgáltatást nyújtanak (mivel az országban elég kevés a mobiltelefon). (A modell sikerességét mutatja, hogy a visszafizetési ráta majdnem 99%-os.)

A „szegények bankárja”-nak is nevezett Junusz (és a Grameen Bank) 2006-ban Nobel-békedíjat kapott „a szegények, különösen a nők gazdasági és társadalmi lehetőségeinek bővítéséért, az úttörő mikrohitelzési munkájukért”. A kapott pénzt jótékony célokra fordította (szemészeti kórházak és víztisztító műhelyt hozott létre, valamint olcsó és egészséges gyermekételek kifejlesztésén dolgozik), s természetesen további tervei is vannak.

Ezek az emberek mind-mind látták maguk körül a nehézségeket, és tettek valamit ellenük. Tegyük meg mi is a mi első (majd második stb.) lépésünket a világ jobbá tételére, mások megsegítésére! A többi már Isten kegyelme.

Hogyan lehetnénk boldogabbak a gazdasági válság idején?

Sokszor eltűnődtem azon, hogy mi is a boldogság. Minden ember erre vágyik a lelke mélyén, és mégis olyan kevesen mondhatják el magukról, hogy boldogok. Különösen a mai világban, válság idején, amikor csökken a fizetés, emelkednek az árak, nincs munkahely, nincs kilátás egy jobb jövőre, az emberek egyre többet dolgoznak, egyre stresszesebbek, egyre kevesebb időt szánnak másokra, és egyre több a testi-lelki betegség. Hogyan lehetnénk boldogok? Erre a kérdésre kerestem választ Bagdy Emőke *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* című előadásán, amivel kapcsolatosan szeretnék megosztani néhány gondolatot.

A boldogság az emberi élet legszubjektívebb érzelmi élménye. Boldogok vagyunk az öröm pillanataiban. A leggyakoribb örömet a rossz elmúlása fölött érzett megkönnyebbülés okozza. Másik formája a vágyaink, törekvéseink elérése. Ez azonban nem marad fenn tartósan, az úgynevezett hedonisztikus alkalmazkodás miatt (gyors hozzászokás és érzelmi hőfokcsökkenés). A boldogság közös alapélményei a jóllét, derű, megelégedettség, az élet értelmének megélése. A vágyaink teljesülése fölött érzett öröm is hamar elalszik, maximum két hétig tart! Minél inkább benne van a saját befektetésünk, annál jobban tudunk örülni valaminek. Az öncélú, saját magunkért, anyagi javaink gyarapításáért történő cselekedetek nem képesek azt az örömeztetést kiváltani, amit a nekünk fontos személyek megadhatnak, együtt örülve eredményeinknek.

A boldogságpszichológiai kutatások szerint a boldogságnak erős genetikai alapjai vannak. A száz százalékkal kifejezett boldogságnak ötven százaléka a „jó géneknek”, az örökletességnek tulajdonítható. Tíz százalékot képviselnek a környezeti feltételek, negyven százaléknyi lehetőséget mi magunk gondolhatunk és alakíthatunk. A gének azonban csak lehetőségeket hordoznak, nem fátumot!

Ha boldog akarsz lenni, akkor jól teszed, ha kifejleszted magadban az optimizmust. Az optimizmus és az egészségi állapot szoros összefüggésben vannak. A pesszimizmus szív- és érrendszeri betegségekhez, daganatokhoz, alkoholizmushoz és depresszióhoz vezet. Az optimista ember bizakodóbb, vidámabb, barátságosabb, szívesen nevet. A kacagás megmasszírozza a beleket, segíti az emésztést, felpozsztítja a vérkeringést, fokozza az örömhormon-termelést, elősegíti az immunrendszer javulását. Kísérletek bizonyítják, hogy a rendszeresen köszönetet, hálát kifejező embereknek sokkal

jobb az egészségi állapotuk, és kevesebbet bosszankodnak! Merjünk kialakítani tíz éves élettervet. Legyen jövőképünk, és reménykedjünk abban, hogy céljaink megvalósíthatók.

Egy másik fontos tényező a boldogság eléréséhez, hogy ébresszük fel magunkban és gyakoroljuk az altruizmust. A korallhalak és a tengeri sünn szimbiózisában a bealgasodó sünöket a korallhalak tisztogatják ki, de éppen ez a viselkedés segíti elő saját immunrendszerük ingerlését és egészségben maradásukat. A jó cselekedetek gyakorlása, az adakozás, a nagyvonalúság, a saját javakról való lemondás, a másik ember megsegítése fokozza a szubjektív jóllétérzést. A szívből segítő magatartásnak még a pusztá látványa is erősíti az immunrendszert.

A boldogság legfontosabb forrását a szeretetkapcsolataink jelentik. Az, hogy te szeretsz valakit, csak másodlagos, ha van valakid, akinek te vagy a legfontosabb, és rád nagy szüksége van, akkor ez a tudat köt az élethez, boldogít lényed fontosságának tudata („szükségeltségi szükséglet”). A simogatás, a csók, a testi érintés immunerősítő, és fokozza az örömhormonok termelését. Sőt, már az is pozitív hatással van a szervezetünkre, ha beszélünk arról, akit szeretünk!

Ugyancsak fontos a megbocsátás képességének gyakorlása, a büntudatos vagy ellenséges érzések hordozásának megszüntetése. A szívkoszorúér-betegségben a düh, az ellenségesség nagy szerepet játszik, a daganatos betegségek létrejöttét okozhatják a megbocsátásképtelenség, a neheztelés, a büntudatot hordozó lelkiállapot.

Végül pedig érdemes gyakorolni a pillanat élvezetének, az apró örömek élvezetének képességét, mert ezáltal növekszik az ember önbizalma, nyitottsága, elégedettségérzése, és jobban képes reménykedni. Az sem elhanyagolható tényező, hogy törődj testi kondícióiddal, tedd mindennapossá a fizikai aktivitás valamilyen formáját. Az egyenletes mozgás a szervezetet örömhormon-termelésre ingerli, az endorfin tovább erősíti a szervezet terhelhetőségét.

Léonie

Válság egy pszichológus szemével

Popper Péter *Válság és megújulás* című könyvében többek között arra keresi a választ, hogy mit tehet a hétköznapi ember önmagáért válság idején.

Válságnak tekinti azt a helyzetet, amikor a régi, bevált módszerek már nem működnek, de az újakat még nem találták meg. Ez a helyzet lehet a társadalom vagy az egyén válsága. Cikkemben az egyéni válságról szóló gondolatait mutatom be részletesebben.

Semmiképpen sem kell megijednünk a válságos helyzettől. A történelem egész folyamán nagyméretű válságok váltották egymást. Azért nem kell félnünk, mert a régi elmúlása nemcsak halált jelent, hanem újjászületést is, valami új kezdetét. Az ember az, ami megtörtént vele, a múltja mindig él a jelenében, ezért a válság nem kerülhető el azáltal, hogy megtagadjuk múltunkat. „Ne vágj ki semmit az életed szövetéből, mert rongyos lesz, majd szétszakad.” Identitásunk alapfeltétele tehát az, hogy múltunkat felvállaljuk, hogy tanulunk tapasztalatainkból, hiszen jelenünk és jövőnk a múltunkra épül.

Popper szerint az egyéni élet válságainak leggyakoribb formája, amikor a régi és az új egymás mellett működik. Azt az embert tekinti felnőttnek, aki el bírja viselni érzelmi ambivalenciáit. Válság akkor alakul ki, amikor nem tudjuk elviselni az érzelmi feszültséget saját bensőnkben, amikor nem tudunk élni saját jelenünkben, ezért úgy érezzük, hogy döntenünk kell, de sehogy sem tudunk dönteni. Ez tehát egy saját magunk által előidézett válság. Megoldásként a Bibliából idéz: „És körülvesz téged a bűnök tengere... De én megadom neked a lehetőséget, hogy uralkodjál rajta.” A lehetőséget tehát mindig megkapja az ember, mert „a lehetőség jár neki”.

A válság ijesztő az ember számára, hiszen van benne valami, ami közös a halállal, de valami közös benne az élettel is. Éppen ezért félelmetes, mert mindkét irányba nyitott az út. Bizonyos mértékben kényszerít a változtatásra, de ezzel egy időben szabadságot is jelent. Veszélyt, de lehetőséget is hordoz magában.

Egyéni válságaink egyik forrásának azt látja, hogy illúzióban ringatjuk magunkat. Azt gondoljuk, hogy egy másik ember át tudja érezni örömeinket és fájdalmainkat. Szerinte a valóság az, hogy minden lényeges élethelyzettel egyedül kell szembenézzünk. El kell fogadnunk, hogy dolgok, kapcsolatok elromlanak, ez egyszerűen a létezés törvénye, nem érdemes becsapni magunkat.

A magánéleti válság eredhet ígéreteinkből, fogadalmainkból, esküinkből is. Óvatosságra int ezekkel kapcsolatban, hiszen „nagy a veszély, hogy sokan hisznek nekünk, még nagyobb, hogy mi hiszünk magunknak”. Ígéreteink megszegése pedig kudarchoz, csalódáshoz vezet, tönkreteszi önértetünket, végül kapcsolatainkra nézve is veszélyes lehet. A magánélet válságaiban a legveszélyesebbnek a nem vállalt, elfojtott gyűlöletet tartja, mert elviselhetetlenné teszi kapcsolatainkat.

Fontos kérdést tesz fel, amelyre nem ad választ, de akár költői kérdésnek is tekinthető: „Ám nem tévednek-e a lélektudományok, amikor azt tanítják, hogy minden problémának van megoldása? Nem az emberek egyéni terheit, a személyes kudarc élményét növelik-e?”

A lelki egészség végső soron a kapcsolatok rendszerén múlik: a kapcsolatunkon önmagunkkal, a transzcendenciával, a társadalommal és a természettel. Minél több hagyomány szabályozza életét, és minél időtállóbb személyes kapcsolatainak vannak, annál védettebb a válsággal szemben.

A válság depressziójából való kimenekülés egyetlen mindig hatásos útjának Popper a nevetést tekinti, a szívből jövő igazi nevetést, amely a szellemi felszabadulás kezdete.

Mit tehetünk önmagunkért a válság nehéz óráiban? A legfontosabb a következő kérdésre válaszolni: jelen akarok-e lenni, vagy el akarok vonulni? Erre a kérdésre adott válaszuk azonban időtálló döntés kell legyen. Próbáljuk meg elfogadni magunkat és a velünk történő eseményeket, hiszen „nem az a fontos, hogy mi történik az életünkben, hanem az, hogy miképpen értékeljük a történeteket”. Lényeges továbbá az, hogy szeressünk élni, hogy mindig őrizzük meg gyermeki életörömlünket.

Az író felteszi a kérdést, hogy vajon csökkent-e a teherbírásunk, túlérzékenyek lettünk-e. Szerinte az embernek van joga eldobni az életét, ha úgy látja, hogy már nincs értelme azt élni. A legfontosabb emberi és orvosi feladatnak az értelmetlen szenvedések enyhítését látja. Véleménye szerint senki sem kényszeríthet valakit olyan élet élésére, amely már nem emberhez méltó. Ez a szemlélet ellentétben áll a keresztény értékekkel, de abban egyetérthetünk, hogy az élet tartalmasságát az élmények adják, jó életet pedig az élt, aki nem hagy maga után maradékokat, nem sírja vissza a múltat, hanem magát az életet is el tudja engedni, amikor eljött az ideje.

Forrás: POPPER Péter: *Válság és megújulás*. Saxum, Szekszárd, 2009.

G.K.

Emigrálni – nem emigrálni?

Eddigi élményeim és tapasztalataim alapján szeretném a témához fűződő gondolataimat papírra vetni.

Bár mindig is az volt a meggyőződésem, hogy nekem otthon (értsd Erdélyben) a helyem, pár hónapos hollandiai tanulmányutam során konkrétan is meg tapasztaltam, hogy ez valóban létfontossággal bír számomra. Három és fél hónap alatt nem volt egy ember, akihez magyarul szólhattam volna, illetve aki azt meg is értette volna. Soha annyi népdalt nem énekeltem egymagamban, mint akkor ☺. Bármilyen nevetségesnek is tűnik, de időnként azon gondolkodtam – ami előzőleg hosszú évek folyamán sem jutott eszembe otthon –, hogy itt senkinek nem mond semmit a Petőfi név, a Boldogasszony

elnevezés, de akár olyan profán dolgok sem, mint a szalonna és a hagyma, vagy a „Pálinkás jó reggelt” köszönés.

Most meg a kivándorlás újabb aspektusaival szembesülök: a nyelvi nehézségekkel. Azzal, hogy az ember felelősségteljes, értelmes lény létre meghúzódik a sarokban, és hallgat, mert nem érti, hogy miről van szó, illetve nem tud hozzászólni a témához. Ez az állapot elég hosszú időn keresztül tart ahhoz, hogy egy idő után már ne is törekedjen a megértésre és megértettségre – hanem egyszerűen örül annak, ha maga elé bambulhat, és esetleg saját gondolataiba merülhet. Ha meg kommunikálni próbál, félmegértésre talál, vagy sajnálkozásra, mert nem értik, hogy mit szeretne. Persze, idővel elmúlik ez az állapot, és mondanom sem kell, hogy nagyszerű érzés, amikor egy új nyelv világa kezd kitárulni.

Ami engem ebben a szörnyen elmagányosító légkörben nagyon elgondolkodtatott, az az, hogy felnőttként is nehéz elviselni ezt a terhet – érdemes akkor gyermekeinket ilyen nagy lelki tehernek kitenni? Nyelvkurzusra járó, bevándorló társaimtól tudom, hogy mennyire nehéz gyerekeik számára az iskolában elvárt követelmények teljesítése, amikor ráadásul még a szülők sem képesek otthon segíteni. Talán anyagi szempontból kifizetődnek valamikor a kivándorlás kezdeti gondjai, de számomra kérdés marad, hogy a lelki sérülések mennyire oldódnak meg. Amikor érzékeny lelkű kisgyerekként valaki hónapokon keresztül azt éli meg, hogy nem értik meg, és nem ért másokat, illetve ennek következtében bezárkózik saját világába, mert még anyanyelvén sem képes kifejezni gondolatait, fájdalmát – akkor kérdés számomra, hogy mennyire válik egészséges, önbizalommal rendelkező felnőtté. Kommunikatív, illetve szociális készségei tudnak-e fejlődni ilyen környezetben? Természetesen megfelelő családi háttér esetében többnyire igen, de ha ez nem adatott meg, ha a szülők annyira elfoglaltak saját gondjaikkal, hogy nem képesek erre is külön figyelmet szentelni, mi lesz ennek a következménye?

A további megfontolandó szempontok közé tartozik, hogy „sehol sincs kolbászból a kerítés”, valamint hogy szűkebb hazánkban is szükség van „igaz, ügyes emberekre”... Természetesen mindenki maga ismeri az indítóokokat, amiért az otthonmaradást vagy a kivándorlást választja. Én csak arra szeretnék buzdítani, hogy esetleg újabb szempontokat is vegyünk fontolóra, mielőtt ezt a nem könnyű lépést megteesszük.

Both Vanda Erzsébet

Szenvedés és nyomor a népi önéletírásokban

Népi önéletírásoknak nevezzük az egyszerű, többnyire tanulatlan emberek által írt önéletrajzokat, amikben egy adott pontból visszatekintve próbálják írásba foglalni életük történetét. Ilyenekre az írás elterjedtebbé válásától (főleg a XIX-XX. századtól) kezdve találhatunk inkább példákat.

Leggyakrabban idős korban születtek-születnek ilyen írások, a cél általában az élettörténet pozitív és negatív elemeinek egységbe foglalása, annak tisztázása, hogy mi vagyok, és hogyan lettem azzá. Ennek célja néha az életbölcsség továbbadása, a másoknak tanulságul szolgálás, máskor viszont mindez csupán önmaguk számára történik, talán épp maga az írás a magány, az üres órák leküzdésének eszköze.

Ezek az életrajzok általában ellentétre épülnek: vagy a nehéz, küzdelmes életet állítják szembe egy optimista befejezéssel, vagy a boldognak, idillikusnak feltüntetett múlttal (általában a gyermek- és ifjúkorral) állítják szembe a felnőttkor, illetve a jelen nehézségeit, szenvedéseit. Az elbeszélés általában fordulópontként feltüntetett, nagy sorseseeményekre osztva meséli el az élettörténetet, s az egyes események között az azokhoz való alkalmazkodás leírása történik.

Nagy Olga néprajzkutató figyelte meg, hogy általában alapvető különbségek vannak a férfiak és a nők önéletírásai között, másért és másképp írnak. A férfiak történetei inkább a helytállásról, a túlélésről, a kockázatvállalásról szólnak, a történelmi, politikai és gazdasági változások közepette (hogyan tudtak ügyességük, furfangjuk, kitartásuk, erőbírásuk vagy épp a szerencse révén felülkerekedni a nehézségeken), számukra a nagy távlatok nyújtanak derűt és optimizmust, míg a nők inkább az emberi kapcsolatokról, életük mindennapi eseményeiről, azok érzelmi háttéréről, a rengeteg féle szenvedésről, kiszolgáltatottságról, testi-lelki fájdalmaikról szólnak, leggyakrabban panasz formájában, a legalább időleges megnyugvást számukra sokszor épp a történet leírása jelenti.

„Ötven év. Igen, ötvenéves lettem, már be is töltöttem, és az ötven év alatt sok mindent átéltem. Öröm? Boldogság? Ó, ezek mind elkerültek engem, annál több szenvedés-, fájdalom-, bánatban volt részem. Kinek panaszkodjak? Kinek mondjam el? Nincs kinek. Neked

fogok panaszkodni, te papír, más senkinek” – írja például a marosvásárhelyi Botos Amália.

Az életmódból fakadóan elég gyakori a népi önéletírásokban a szegénység, a nyomor megjelenítése (az 1949-ben megjelent első önéletírásnak az is a címe, hogy: *Nehéz kenyér*), ami ellen néha (főleg a férfiak) próbálnak tenni, gyakran viszont belenyugvással, a túlélés, elviselés szándékával fordulnak hozzá. Mivel faluhelyen még ma is, de a korábbi időszakokban még inkább elterjedtebb volt a vallásos szemlélet, mint mondjuk városban, a nehézségeket sokszor Istenhez fordulva próbálták megoldani, vagy legalább elviselni, bár ez nem mindig ment könnyen, sokszor hosszas vívódásokkal is együtt járt.

Kántor Emese

25 nap*

– compostellai élmények –

*Folytatjuk Reiczigél Zsófia beszámolóját tavaly júliusi compostellai zárandoklatáról.

Cardanuelától már csak 17 km Burgos. Akkor már napok óta éreztem, hogy ez a kényelmes zárandoktempó, a maga napi 25-30 kilométerével nem elég, szeretnék egész napokon át csak menni, hiányzik ennek a monotonitása. De sok embert megismertem már addigra, őket meg nem akartam ennyire hirtelen otthagyni. Úgy döntöttem tehát, hogy Burgosban bevárom a társaságot, azután meg végleg elhagyom őket. Úgyhogy aznap csak 17 kilométert mentem, ez olyan laza, beszélgetős nap volt, előbb a dán sráccal gyalogoltunk, aztán egy némettel, és nagyon hamar meg is érkeztem Burgosba. Amelyik albergue-be legszívesebben mentem volna, az előtt már nagy tömeg várakozott a nyitásra, igaz, a másik előtt is sor állt, de az hatalmas nagy ház volt. Nem volt kedvem beállni a sorba, úgyhogy sétáltam egyet a déli hőségben, találok újra Nórával, egy magyar lánnyal (akivel már a második napon is találkoztunk), és aki időnként visszafordult, és átment egy másik útra, majd visszajött, aztán találtam egy aranyos kicsi templomot, ahol jó hűvös volt – a katedrálisnál akkora tömeg volt, hogy oda nem is mentem be (hát igen, ennyit a kulturális igényeimről, amivel éppen előző nap szembesültem).

Végül kinyitott az albergue, bejelentkeztem, és még a délutáni szieszta előtt elmentem ennivalót vásárolni – bár később rájöttem, hogy

ebben a nagy városban még egész délután nyitva tartó boltok is vannak! Útközben találkoztam azzal a magyar sráccal, aki első két nap megállás nélkül azt magyarázta nekem, hogy küldjem haza a holmim felét, mert ekkora zsákkal nem fogok tudni végigmenni az úton. Szegény nagyon fáradt volt, fájt a lába, ezért lassan ment, az ismerősei ezért mind megelőzték, nem találta az albergue-t, és éppen haza akart utazni. A szálláshoz vezető utat megmutattam neki, s biztattam, hogy legalább aludjon egyet, mielőtt dönt, hátha kipihen a lábfájást s a rosszkedvet is. Utólag azt írta, hogy végigment az úton, s a három caminója közül ez sikerült a legjobban.

Aztán már a szokásos menetrend szerint zuhanyoztam, mostam, teregettem, aludtam, ettem, üldögéltem a teraszon, és beszélgettem, majd elmentem várost nézni. Elég rossz kedvem lett. Hamar lefeküdtem aludni, hogy másnap korán indulhassak.

Másnap indultunk a Mezetára, délután a teraszon a beszélgetés is erről szólt. A Mezeta híres arról, hogy nagyon lapos vidék, tűz a nap, és nagyon meleg van. Aztán arról volt szó, hogy vannak-e kígyók a Mezetán, mert Alex nagyon félt a kígyóktól, és hogy ki milyen állattól fél a legjobban, majd arról társalogtak a fiúk, hogy ha egy kígyó meg egy jegesmedve harcol, melyik nyer. Vagy egy tigris és egy jegesmedve. Meg nem is tudom már mi. Ja, igen – egy amerikai srác szerint a legveszélyesebb a „mű”. Amiről nem tudom, hogy micsoda, mert annyira nem tudok angolul, de biztosan nagyon félelmetes és veszélyes állat...

Burgosban hajnali ötkor keltem. Addigra már megszoktam a korai kelést, felébredtem mindig a többiek halk zajára, s bár egy ideig még feküdtem az ágyban, hat körül útra készen álltam. Ez egy nagy, emeletes albergue volt, gyalogos és biciklis zárandokoknak is, biciklitárolóval, ámde konyha nélkül, egy egészen új épület.

Lementem a lépcsőn, jobb oldalról hallottam a társalgóból a reggelizők zaját, de én nem akartam leülni reggelizni (akkortájt azt csináltam, hogy a táskám külső zsebébe raktam a reggelit, és útközben ettem meg), így balra fordultam, és pár lépés után láttam, hogy az ajtó még zárva van. Ezzel kapcsolatban volt egy halovány rossz érzésem, ugyanis olvastam előző nap, hogy az ajtót fél nyolckor nyitják, de

gondoltam, hogy csak nem teszik ezt meg, a zárandokok fele hat körül vagy még korábban szokott indulni. Most előjött ez a rossz érzés.

Átmentem a társalgóba, és rájöttem, hogy az a sok ember ott nem reggelizik, hanem a kapunyitásra vár (türelmesebben vagy türelmetlenebbül). Kíváncsiságból – hogy ők vajon mit gondolnak erről, mert nekem megvolt a véleményem – megkérdeztem valakit, hogy mikor nyitják a kaput. (Ez hat óra tízkor történt.) Azt mondta, hogy szerintem fél hét körül. Erre inkább nem mondtam semmit, de várakoztam, hátha valaki annyira elveszti a türelmét, hogy kitalál valamit. És így is lett. Egyszer csak jött egy ember, spanyolul mondott valamit, mire a negyven ember közül tizenöt felvette a hátizsákját. Én is így tettem. Pár perccel később én is kimentem a kapuhoz, ami még mindig zárva volt, de a tizenöt embernek se híre, se hamva. Utánam még jöttek ketten, akik hozzám hasonló döbbenettel látták, hogy a kapu zárva, és a tizenöt embert két perc alatt mintha a föld nyelte volna el. Alaposabban körbenéztünk, és azt láttuk, hogy a sötétben, nesztelenül és fürgén, a zárandokok sorra másznak ki a biciklitartó fölötti ablakon. Egy lépés a biciklitartóra, egy az ablakpárkányra, és már kint is vannak. Fiatalok, idősek, mintha ez lenne a világ legtermészetesebb dolga, az ablakon keresztül távoznak. Végül is, mindegy, hogy mikor nyitják ki a kaput...

– folytatjuk –

Reiczigel Zsófia

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

Szinte mindannyiunk életére rányomja bélyegét a félelem és a szorongás. Félünk a haláltól, a veszteségektől, a kudarcától, a szenvedéstől, a magánytól, embertársainktól, önmagunktól, Istentől és még nagyon sok mindentől.

Bár kellemetlen és el szeretnénk kerülni, fontos tudnunk, hogy a félelem egy egészséges önvédelmi mechanizmus. Egy tanult érzés, érzelmi válasz arra, hogy fizikai, érzelmi vagy lelki fájdalom közeledésének veszélyét érezzük. Egy megtapasztalt, ismert, vagy ismerőshöz hasonló fájdalom elővetítése. A félelem hasznos érzelem, megóv bennünket a veszélytől.

A félelemmel szemben a szorongásnak nincs külső tárgya, nincs külső veszély. A szorongás egy általános félelem egy elkerülhetetlen, megoldhatatlan veszélytől. Kutatások kimutatták, hogy a fájdalmas ingerre való várakozáskor ugyanolyan agyterületek lépnek működésbe, mint a fájdalom esetén. A szorongás az agy működése szempontjából ugyanolyan fájdalmas, mint a fájdalom maga.

Félelmünk kétféle lehet: valós vagy képzelt félelem. Életünk során elég korán megtanuljuk a kettőt megkülönböztetni. A problémák akkor jelentkeznek, amikor a két félelem összekeveredik. A szorongó embert, ha az adott helyzet hasonlít egy olyan helyzetre, amelyben már volt, és amelyben fájdalmat élt át, nem tudják meggyőzni arról, hogy ez most nem fog megisméltódni, hogy nem fog megint ugyanolyan sebeket kapni. Ezért elkezd elkerülni ezeket a helyzeteket. Csakhogy a szorongás életének egyre több területére betör, és élete egyre jobban teret veszít, és beszűkül az élettére. A félelem elnyomja és megbénítja, tönkreteszi kapcsolatait, elszalasztja lehetőségeit, büntudatot, depressziót, magány érzetét ébreszti benne, és akár fizikai tünetekkel is társulhat.

A szorongás fenntartói az irracionális gondolatok, amelyek felnagyítják a veszélyt, s amelyeknek legfontosabb jellemzőjük, hogy egyrészt nem fedik a valóságot, másrészt ellenkeznek Isten igazságával. A félelem csapdája, hogy azt hisszük, itt a vég, elakadunk a veszéllynél, és nem látunk túl rajta. Ez az állapot megfoszt a döntés szabadságától.

Ezért a szorongás leküzdésében az első lépés szembenézni ezekkel a téves gondolatokkal. Míg reális veszély esetén bölcs dolog elkerülni a veszély forrását, irreális veszély esetén az elkerülés hatalmat ad a félelemnek, megengedi, hogy az belénk gyökerezzen, és gyümölcsöt teremjen. Azt húzza alá bennünk, hogy valóban van okunk félni, ezért kerültük el félelmünk tárgyát. Fontos nevén nevezni a félelmet, kimondani akkor is, ha nehéz, mert ha tabu marad, akkor hatalmat adok neki. Megvizsgálni, mitől félek konkrétan, megvizsgálni, hogy mi lesz akkor, ha valóban bekövetkezik az, amitől félek, rádöbbedni arra, hogy azzal sem jönne el a világ vége, azt is túl tudnám élni.

Amikor azt az irracionális gondolatot táplálom magamban, amely ellenkezik a valósággal, hogy: „én erre nem vagyok képes, ezért nem fog sikerülni, és ha nem sikerül, nem bírom ki”, a félelem legyőzése

érdekében célszerű átfogalmazni ezt a tévhitet: „megteszek minden tőlem telhetőt, hogy sikerüljön, és remélem, hogy sikerül; ha mégsem sikerülne, kellemetlen lesz, de ez még nem jelenti azt, hogy itt a vég”. Nincs értelme hazudni magamnak, azt mondani „biztos sikerülni fog”. Egy téves gondolatot nem lehet egy hazugsággal kioltani. A cél az irracionális gondolatot racionálissá változtatni. Az irracionális gondolatok Isten igazságával is ellenkeznek: „kizárt dolog, hogy ezt a helyzetet meg tudjam oldani, a nyomás alatt összeroppanok”. Ezt a gondolatot célszerű a következőképpen átfogalmazni: „tudom, hogy Isten megsegít, s bár nem tudom, hogyan, de ő velem lesz, és végigharcolja velem a küzdelmet; hűséges, tehát nem próbál erőmön felül”.

Minél inkább hatalmába kerít a félelem, annál távolabb kerülünk Istentől. A szorongás Istennel szemben is bizalmatlanná tesz. A bizalmatlanság enyhe félelemérzés, óvatosság, válaszként egy ismeretlen személyre, akit veszélyesnek érzünk. Egy felkiáltójel, amely arra figyelmeztet: „valaki kérdéses”. Istentől tudjuk, hogy ő maga is vállalta értünk a félelmet Jézusban. Jézus a Getszemáni kertben olyan erős halálfélelmet élt át, hogy vérrel verítékezett. Átélt, mit jelent egyedül maradni a félelemmel, meg nem értett lenni, amikor az apostolok, a legjobb barátai elaludtak, miközben ő gyötrődött. Magára vállalta a félelmet is, hogy eltörölje bizalmatlanságunkat, hogy ne legyen „kérdéses személy”, hogy hiteles legyen, mert mindent magára vállalt, amitől mi szenvedünk.

Annak, hogy Jézus is átélte a szenvedést, még egy nagyon fontos tanulsága van számunkra. A félelem nem bélyeg, nem gyengeség, nem a gyenge hit jele. A félelemtől szenvedő, szorongó embert nem szabad megbélyegeznünk, kiközösítenünk. A hit nem véd meg bennünket a félelemtől, a félelem terén a hívó és nem hívó ember között az egyetlen különbség, hogy nekünk van egy Istenünk, akihez bármikor fordulhatunk. Ez fontos különbség, de önmagában még nem óv meg attól, hogy ne legyünk a negatív érzelmek áldozatai úgy, mint bárki más. Nem a hitem, nem a tökéletességem eredménye, hogy félek, vagy nem félek.

Az Istenhez való fordulás, különösen a dicsőítés segít elvenni a fókusz a félelem tárgyától, bevezet Isten jelenlétébe. Ezáltal oldja

bennünk a félelmet. De ez a félelem oldásának csupán az egyik oldala: a lelki oldal. De emberként test és lélek vagyunk, így a testi oldal is ugyanolyan fontos szereppel bír: gondolatvilágunk karbantartása, attitűdjeinken való változtatás. A félelmeinkkel való szembenézésben a keresztény közösségeinknek, és barátainknak is fontos szerepük van. Hiszen én csak egy adott pontig tudom meglátni, hogy mi a racionális és mi az irracionális a félelmeimben. Barátaim tükröt tartanak, és ez a tükör segít engem a félelmeim ellen való harcban.

Mitől félek? Milyen irracionális gondolatokat táplálok magamban? Hogyan lehetne ezeket felülrni?

Milyen az Istenbe vetett hitem? Megbénít, megkötöz, félelmet szül, vagy felszabadít, Istenhez közelít?

Nagy Lilla

Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

Árpád-házi Szent Erzsébet (1207–1231)

Ha a szegények, elesettek, bajban levők megsegítésére gondolunk, elsőik között jut eszünkbe Szent Erzsébet neve és példája. Neve a magyar szentek közül talán legismertebb világszerte, és méltán. Rövid életében ragyogó példáját adta az isten- és emberszeretnek.

Mint II. András magyar király lánya, már négyéves korában Thüringiába küldték, mivel az ottani örgróf fiának, Hermannak szánták feleségül. Erzsébet itt jó nevelést kapott, itt sajátította el a vallásos lelkületet is. A feljegyzések szerint nagyon eleven, jó eszű, élénk szellemű, játékos gyerek volt, aki korán megszerette az imádkozást is, s szívesen adakozott a vár környéki koldusoknak. Sosem volt leereszkedő, inkább magát is egynek tartotta közülük, főleg azután, hogy édesanyja, majd neki szánt völegénye és az örgróf is meghalt, s így Erzsébet jövője bizonytalan lett. Végül az új örgróf, Hermann öccse, Lajos vette feleségül Erzsébetet, 1221-ben. A feljegyzések szerint őszintén szerelmesek voltak egymásba, Lajos távollétében Erzsébet mindig türelmetlenül várta, s osztoztak egymással az istenszeretben és az alamizsnálkodásban is. A helyi egyház szentként tiszteli Lajost is.

Rövid házasesetük alatt három gyermekük született (a legkisebbet, a szeretetszolgálatban és alázatban szintén elől járó, premontrei szerzetes Gertrúdot ma boldogként tiszteljük).

Német földön ez idő tájt telepedtek le az első ferencesek. Köztük volt Rodeger testvér, akit Erzsébet gyóntatójának kért fel. A ferences hatására fellobbant benne az önként vállalt szegénység vágya, és belépett a Szent Ferenc által alapított III. rendbe. Megtagadta a fényűzést, szigorúbbá vált aszkétikus élete, elmélyült imaélete és kiterjedtebbé vált szeretetszolgálat. Támogatta a szegényeket, a betegeket, a gyereket váró anyákat, időt, pénzt és szeretetet áldozott rájuk. Egyik gyereke születésekor menedékhelyet alapított árva gyerekek számára, később kórházat a betegeknek. Férje mindenben szabad kezet adott neki, sőt távollétékor (egy nagyon nehéz, nyomorúságos időszakban) rá bízta a tartomány kormányzását, amit Erzsébet nagy gonddal látott el (kinyitatta a magtárakat, munkát adott az embereknek, maga is dolgozott, s mindenét pénzzé tette, hogy az éhezőknek ételt tudjon adni). Aszkézise még tovább fokozódott, miután a híres német szónok és aszkéta, Konrád mester lett a gyóntatója, aki engedelmességet fogadtatott vele, s szigorú életszabályokra kötelezte (önkéntes szegénység, a megvetés szeretete, az emberi vigasról és örömről való lemondás, állandó ima, felebaráti szeretet, böjt, aszkézis és folytonos bűnbánat).

Ezt a szigorú életet élte Erzsébet haláláig, különösen férje 1227-es halála után. Sógorai nem akarták hagyni, hogy a szegényekre pazarolja minden vagyonát, ezért megfosztották birtokai haszonélvezési jogától. Erzsébet – látva, hogy Wartburgban nem élhet tovább lelkiismerete szerint – egy nap szegényen és egyedül elhagyta a várat. Éjjel sokszori visszautasítás után egy istállóban húzhatta meg magát, s hálás volt az Úrnak a kegyelemért, hogy most már teljesen hasonlóvá válhat az önmagát szeretetből kiűresítő Krisztushoz, megtapasztalva a kitisztottságot, a szegénységet és az Istenre való teljes ráhagyatkozást. Gyerekeit két szolgálója utána hozta, majd vendégszerető polgárok magukhoz vették. Erzsébet fonással kereste meg kenyerét, s még ebből a csekély jövedelméből is juttatott a rászorulóknak. Később egyik nagybátyja II. Frigyes császárhoz akarta feleségül adni, de ő határozottan elutasította ezt (akárcsak a magyarországi követeket, akik

haza akarták hívni). Végül Erzsébet férje barátainak közbenjárására visszakapta birtokai egy részének haszonélvezeti jogát, s miután gondoskodott gyerekei jövőjéről, Marburgba költözött. Új élete nyitányaként nagypénteken, az eisenachi ferences templomban, az oltárra téve a kezét lemondott akarataról és minden földi vonzalmáról, s ettől kezdve egyszerű szürke köntösben járt, mint Assisi Szent Ferenc követői.

Marburgban is fonásból élt, minden keresményét szétosztotta a szegények között (csak azoknak adott alamizsnát, akik nem tudtak dolgozni, a többieket munkára fogta), Szent Ferenc tiszteletére kórházat alapított a leprásoknak, és személyesen is ápolta a beteget. A megfeszített Krisztus látta mindenben, őt szolgálta és szerette lénye teljes odaadásával. Messzi földről is jöttek hozzá a testi és lelki bajokban szenvedők, s miután együtt imádkozott velük, sokan meggyógyultak. Senki sem értette, hogy tud a rengeteg nehézség közepette boldognak lenni. De hogyan lett volna az, mikor nap mint nap átélte Isten jóságát és szeretetét?

Mosollyal az ajkán is távozott, 1231 novemberében. A ferencesek kápolnájában ravatalozták fel szegényes csuhájában, amit annyira szeretett. Sírja mellett is csodák történtek közbenjárására, így alig négy évvel halála után IX. Gergely pápa szentté is avatta, ami növelte Szent Ferenc még fiatal rendjének dicsőségét. Ő volt az egyik első nő német földön, aki magáévá tette a Poverello életeszményét, a szegények szolgálatát és az evangélium hirdetését személyes tanúságtétellel és egészen radikálisan.

Ma a ferences harmadrend és a szeretetszolgálat, a karitás védőszentjeként tiszteljük, s sokszor imádkoznak közbenjárásért feleségek és fiatal anyák is. Világszerte Magyarországi Szent Erzsébetként ismerik, ünnepnapja november 17, halálának napja. Nálunk november 19-én, temetése napján ünneplik, s ehhez a naphoz kötődően egyházmegyénkben évente gyűjtés is van a rászorulókat javára (az emléknapi előtti vasárnap Erdély-szerte összegyűlt perselyadományokat egy-egy előre meghatározott célra fordítja mindig az egyházmegyei Caritas).

Prohászka Ottokár így írt róla:

„Mit csodáljunk benne? Azt az örökszép hitéletet, mely őt a világból felsőbb, tisztább fénybe emelte, vagy azt a feszten, kedves lelkületet, mely erőszak nélkül mindent eligazít, eltűr, s kellemével bilincsel és győz? Mit csodáljunk benne, azt, hogy gyermek maradt végig s huszonnégy évvel már a paradicsomot s a Golgothát bejárta? Azt-e, hogy szent Ferenc köpenyét II. Frigyes koronájánál többre becsülte? Mit csodáljunk benne? ... Harmónia, Glória, Te Deum az egész élet. Íme az Istennel egyesült, gazdag fogékony léleknek élete; a tudomány szétszedi elemeit, a bölcsészet kommentálja; de azt megalkotni egyik, sem képes: az Isten kertjében szokott az nőni, ott feslik, ott virul és illatozik.”

Kántor Emese

Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

A stressz

A stressz fogalma egy magyar származású kanadai orvos, Selye János nevéhez kapcsolódik. Ő írta le az általános adaptációs szindrómát, amely a szervezet válasza a tartós és túlméretezett igénybevétellel szemben. Selye János számára a stressz a szervezet belső válasza. Ezzel szemben napjainkban a stresszre úgy tekintenek, mint az egyén és környezete közötti kölcsönhatásra, egy olyan folyamatra, amelyben a személy aktívan képes a rendelkezésére álló érzelmi, értelmi és viselkedési stratégiák segítségével befolyásolni a körülményekkel való szembesülése következményeit.

A stresszt különböző stresszorok váltják ki, hatásukat elsősorban nem a kellemes vagy kellemetlen jellegük határozza meg, hanem az, hogy milyen mértékben veszik igénybe a szervezet alkalmazkodóképességet. Megfigyelték, hogy a jelentős traumák és változások viszonylag túl ritkán fordulnak elő az ember életében ahhoz, hogy általuk magyarázható legyen a stressz hétköznapi jelensége: a mindennapi kellemetlenségek szorosabban kapcsolódnak az egyén egészségét veszélyeztető tartós stressz-állapothoz. Ezen utóbbiak közé tartoznak a testsúlyhoz, a családtagok egészségi állapotához, a túlterheléshez, a különböző tárgyak elvesztéséhez vagy megtalálásának nehézségeihez kapcsolódó aggodalmak.

A stressz kialakulásában fontos szerepe van a kognitív kiértékelésnek. Az első szakaszban azt becsüljük fel, hogy milyen mértékben vezet az adott helyzet negatív kimenetelhez. A stresszelő helyzetet felfoghatjuk fenyegetőnek, ebben az esetben distresszről beszélünk, vagy értékelhetjük kihívásnak, amely lehetőséget ad az önmegvalósításra, a személyes kibontakozáshoz szükséges feltételeket biztosítja. Ez utóbbi az eustressz. Az eustressz és distressz elkülönítése azért fontos, hogy kihangsúlyozzuk, nem minden stressz jár negatív következményekkel. Amennyiben a stresszelő helyzetre úgy tekintünk, mint kihívásra, amelynek meg tudunk felelni, amelyben ki tudunk bontakozni, az a javunkat fogja szolgálni.

A kiértékelés második fázisában azokat a lehetőségeket becsüljük fel, amelyek között választhatunk a terhelésekkel szembeni helytállás érdekében. Ezek lehetnek belső vagy külső erőforrások egyaránt. Abban az esetben, ha alábecsüljük ezeket az erőforrásokat, még objektíven kis mértékű fenyegetés esetén is jelentős distresszt élünk meg. A kognitív folyamatok mellett az érzelmi folyamatok is ugyanolyan fontos szerepet játszanak a stressz kialakulásában.

Az a gondoskodás, elismerés, segítség, amelyet úgy érzünk, hogy más személyek részéről kapunk, a szociális támasz részeként jelentősen csökkenti a stresszt. A szociális támasz nem egyirányú beavatkozás, hanem olyan kölcsönhatás, amely kétoldalú felelősségvállalást és elkötelezettséget feltételez. A kölcsönösség észleléséhez a szociális támaszt elutasítók két jellemző viszonyulása kapcsolódik. Egyes személyek azért utasítják vissza mások segítségét, mert azt megalázónak értékelik. Abból a téves felfogásból indulnak ki, hogy a segítség egyoldalú, soha vissza nem fizethető, és aki segísre szorul, az megalázó helyzetben van. Mások azért nem fogadják el a támaszt, mert nem vállalják az azzal járó elkötelezettséget, a „kölcson” nem akarják visszaszolgáltatni.

A társainktól jövő segítség többféle lehet. Lehet érzelmi, vagy tisztelet általi támasznyújtás, amelyben a stresszt átélő személy érezheti, hogy szeretik, elfogadják, tisztelik, együtt éreznek vele. Lehet konkrét segítség, vagy információs jellegű támasz, amikor a konkrét problémát segítenek megoldani, vagy olyan információkat átadni, amelyek segíthetnek a probléma megoldásában. A konkrét megoldást feltételező

problémákkal való szembesülés esetén célravezetőbb lehet a konkrét segítség, míg a megoldhatatlan problémák esetén jobban indokolt az érzelmi támasz. A szociális támasz hiányának következménye a magány érzete. E két típusú segítségnyújtás alkalmazása esetén szem előtt kell tartunk a stressz-helyzetben levő személy valós igényeit. Egy megértő, érzelmileg támogató környezetet teremtve, támogatnunk kell a személy önállóságát, annak érzését, hogy képes megoldani saját problémáit, csak annyi konkrét segítséget nyújtani, amennyire valójában szüksége van.

A megküzdési mechanizmusok a stressz csökkentését, megszüntetését, minimalizálását, elviselését vagy a helyzet feletti uralom megszerzését célozzák meg. Ha a kiértékelés eredménye az, hogy lehet tenni valamit a helyzet megváltoztatása érdekében, célszerű a probléma-fókuszú megküzdés. Ez a megküzdés az aktuális viszony megváltoztatására törekszik: kognitív problémamegoldás, döntéshozatal, személyközi konfliktusok megoldása, információgyűjtés, útmutatások keresése, az idő hatékonyabb kihasználása jellemzi.

Ha a személy arra a következtetésre jut, hogy nem tud változtatni a helyzeten, akkor érzelem-fókuszú megküzdést alkalmaz. Ez a megküzdéstípus a helyzet jelentését igyekszik módosítani anélkül, hogy a körülményeket megváltoztatná. A személy másokkal hasonlítja össze magát, próbálja felfedezni a dolgok napos oldalát, próbálja megmagyarázni magának, hogy nem is olyan jelentős a probléma, és kísérleteket tesz körérzete javítására lazítás, meditáció, támogató csoportokban való részvétel, humor, törődő és megértő személlyel való társalgás vagy akár alkoholfogyasztás által.

A probléma-fókuszú és az érzelem-fókuszú megküzdés nem zárja ki egymást. Nincs egyetlen optimális stratégia, ugyanis a stratégia mindig helyzet- és személyfüggő. Nagymértékben meghatározza az is, hogy a személynek milyen erőforrások állnak a rendelkezésére.

A stressz életünk velejárója, kikerülhetetlen állapot. A kérdés csak az, hogy mit kezdünk vele. Képesek vagyunk-e saját fejlődésünk szolgálatába állítani, és a benne rejlő feszültséget fejlődésünk, kiteljesedésünk hajtóerejeként felhasználni.

Lelki horoszkóp

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

Kos (március 21.–április 20.):

„Vizsgáld meg komolyan felebaráti szeretetedet! Talán csak kifinomult önszeretet, amelynek csak talmi értéke van...” (Ulbricht)

Bika (április 21.–május 20.):

„A türelem összezúzza az ellenség minden támadását...” (Szent Bonaventura)

Ikrek (május 21.–június 21.):

„Nemcsak a meg nem tért ember önfejlődése utálatos Isten előtt, hanem a hívőé is.” (ismeretlen)

Rák (június 22.–július 22.):

„A szeretetlen gondolatok ártalmatlannak látszanak, mégis romboló hatásuk van.” (ismeretlen)

Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):

„Jó az, aki jobb akar lenni.” (Osvát Ernő)

Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):

„Irigy szemmel sohasem lehet meglátni Isten jóságát.” (ismeretlen)

Mérleg (szeptember 24.–október 22.):

„Aki valóban szeret, az folyton bánja, hogy nem szeret eléggé.” (La Colombière Szent Kolos)

Skorpió (október 23.–november 21.):

„A hit nem ott kezdődik, ahol az értelem véget ér, hanem ott, ahol a dac és az ellenállás véget ér.” (ismeretlen)

Nyilas (november 22.–december 21.):

„Isten csak azokat dédelgeti, akik nem szabnak határt mindenhatóságának.” (Avilai Szent Teréz)

Bak (december 22.–január 19.):

„Annyira szórják szét az embert a dolgok, amennyire hozzájuk vonzódik.” (Kempis Tamás)

Vízöntő (január 20.–február 18.):

„A harag tövise ellen a legjobb orvosság könyörögni azokért, akik azt a szívünkbe döfték.” (ismeretlen)

Halak (február 19.–március 20.):

„Az van egyedül, aki csak önmagát szereti.” (ismeretlen)

Léonie

Hajnali csend

– folytatásos regény –

XII. fejezet

A Yeo Rae kolostor mindamellett, hogy öt évszázada létezett, nem volt a legtekintélyesebb kolostorok egyike. Szerény méreteivel igencsak elbújt a hegyek közé, ahol csak a zárándokok zavarták meg a természet hangját és a szerzetesek csendjét. Yi Seong Won hercegnő ide temettette tragikusan meghalt férjét, aki a politika áldozata lett alig tíz éve. Azóta gyakran kilátogatott ide hivatalosan vagy álruhában. Jó viszonyban volt a szerzetesekkel, hiszen állítólag igen vallásos személy hírében állt. Rájött, hogy a zárándoklatait alibinek is kihasználhatja, mert az udvarból nem szabadulhatott különleges ok nélkül. Nemegyszer előfordult, hogy saját udvarhölgyét küldte férje sírjához imádkozni, maga pedig napokig eltűnt, és olyan dolgokban képezte ki magát, amihez Koreában csak férfiak értettek.

Kim Myung Sik igen bölcs ember volt, amihez még hozzájárultak jövőbe látó megérzései is. A hercegnő látogatásaikor valami szorongásféle kerítette hatalmába, mintha valami a családját fenyegetné. Ezen a reggelen is értesült a magas rangú vendég megérkezéséről, és utasította szerzeteseit, hogy senki ne háborgassa a hercegnőt. Maga pedig a Min család fogadásának szentelte napját.

A hercegnő elvégezte férje sírjánál a szokásos szertartásokat, ahová magával vitte Lee udvarhölgyet, akit néha a maga nevében küldött ide-oda, és a Min család legkisebb lányát, akit Mee Geumnek hívtak, és akit kislány korában adtak mellé, ahogyan szokás volt a gazdag családok körében. Mee Geum tizenhat éves lázadó fiatal lány volt, akinek a nevelése igen sok gondot okozott nemcsak Lee udvarhölgynek, hanem neki is. Különösen azért, mert ez a lány, akit nem avatott be titkaiba, gyanakvó szemmel nézte, mintha csak nagybátyja lelki adományait örökölte volna. Ennek a lánynak a révén került ismeretségbe Min követtel, akiben legkomolyabb szövetségesére akadt.

A szertartás után visszavonult a lakosztályába, amit csak neki tartottak fenn a szerzetesek. Min követ érkezéséig valaki mást várt, akitől alig néhány napja levelet kapott, ami nagyon boldoggá tette. Végre elkezdődhet politikai terveinek megvalósítása, a trónörökös megbuktatása, és Korea szabadságának kivívása. Bátyja, a király alkalmatlannak bizonyult a feladat megvalósítására, sógornője, Myeongseong királynő pedig már életét adta a japánok elleni küzdelemben.

Lee udvarhölgy jelentette, hogy megérkezett a várt személy. Egy magas, szikár alkatú férfi lépett be, egyszerű koreai öltözetben, orrán azonban szemüveg díszelgett. Amikor belépett, levette szemüvegét, és mélyen

meghajolva tisztelegni akart, ám egy szempillantás alatt a hercegnő karjaiban találta magát.

– Herceg! Fiam! – kiáltott fel a hercegnő. Lee udvarhölgy megilletődve nézte a jelenetet, aztán diszkréten távozott.

Yi Gang, vagyis Eui Hwa herceg a király ötödik fia volt, egy Yang nevű udvarhölgytől, a trónörökös bátyja, aki azért esett el a trón öröklésétől, mert a japánoknak nem tetszett heves és lázadó természete. A herceg anyja rokona lévén Seong Won néhai férjének, igen közeli viszonyban volt a hercegnővel, aki fiának tekintette és pártfogásba vette. Anyja halála után a hercegnő maradt egyetlen bizalmasa, ezért hosszú amerikai és európai utazása és tartózkodása után, ahol különleges nagykövetként tanulással és szórakozással töltötte idejét, őt kereste fel elsőnek. Ez a fiú volt Seong Won hercegnő terveinek alanya.

– Fiam, most hogy visszajöttél, fel kell hagynod az eddigi életmódoddal! – mondta a hercegnő dorgáló hangon. – Azt hallottuk, amerikai nők után szaladgáltál ahelyett, hogy megházasodnál.

A herceg elnevette magát. Szemüveg nélkül igen jóképű fiatalember volt, húsz év körüli.

– Kicsoda az a lány, akit nekem feleségül szánt, nénikém? – kérdezte a herceg, mintha neki teljesen mellékes volna. A királyi családban nem volt szokás megválasztani a feleséget, a herceg tudatában volt ennek.

– Nemsokára megismerheted, jó családból való, szerény lány, aki méltó társad lesz. Az apját éppen most nevezi ki Őfelsége külügyminiszternek az udvarnak tett szolgálataiért. Fiam, nincs több vesztegetni való időnk, apád képtelen szembeszállni a japánokkal, a királynőt pedig megölték, nem tűrhetjük ezt tovább. Öcséd, a trónörökös nem túl értelmes, ha vállalod a rád váró feladatot, az ország politikusai melléd állnak majd, a nép úgyszintén, máris japánellenes lázadások készülnek, élükre kell állnod!

A herceg elkomolyodott ezekre a szavakra, és szemében kigyúlt egy láng. Ezért tanult nyugaton, hogy segíthessen hazáján. A hercegnő elégedetten nyugtázta, hogy Eui Hwa herceg továbbra is elszánt maradt.

– Addig is, meg kell házasodnod, mihelyt lejárt az udvari gyász a királynőért.

– Jól van, megházasodom. De mi a helyzet az udvarban jelenleg? Hallottam, hogy nagyapám lekerült hatalomról, és hogy a japánokkal szövetekezett. Apám második felesége pedig nemsokára szülni fog...

A hercegnő arca elborult apja neve hallatára, aki sokáig kormányozta az országot kiskorú fia helyett. Gyűlölte őt, mert része volt a férje halálában ugyanúgy, mint a királynőében.

– Azt hiszem, jó lesz, ha magunk mellé állítjuk az országban levő külföldieket –váltott témát a herceg, – nekem különben is megtetszett a kereszténység. Azt hallottam, dédnagyanyám is keresztény. Szeretném, ha a menyasszonyom is az lenne.

– Micsoda? – nyögte ki a hercegnő. – A jövődöbeli koreai királynő nem lehet keresztény, ezzel magunk ellen hangolnánk hagyománytisztelő híveinket!

A herceg mosolygott, akadályt akart állítani saját házassága útjába, amihez semmi kedvet nem érzett, de azért hozzátette, hogy ezzel maguk mellé állítanák a külföldi hatalmakat, és Myeongseong királynő is támogatta a keresztény iskolákat. (A herceg szívesen megnősült volna még Amerikában, lelkesedett a modern nőkért, de senki sem akart vele jönni Koreába.)

– Jól van, erről még lesz alkalmunk beszélgetni – higgadt le Seong Won hercegnő, akit nem érdekelt túlzottan a vallási kérdés, csak konfucianista barátai miatt aggódott, – most alkalmad van találkozni a menyasszonyoddal, aki itt van családjával. Menj és keresd meg őt, nekem beszédem van az apjával. Hamarosan indulnom kell vissza.

Eui Hwa herceg nem számított erre a hirtelen ismerkedésre, de nem akart ellentmondani. Zsebre vágta szemüvegét, és eldöntötte, hogy felveszi a pléhpfát, és megnézi magának azt a nőt, akivel össze kell kötnie az életét.

– folytatjuk –

Léonie és Attila

A nyálkagombák

Miután kibújt a spórából, mindene megvolt. Bövelkedett tápanyagban, nedvességben. Csak ki kellett nyújtania amőbalábait és bekebeleznie, amit megkívánt. Megtanulta, hogy elég önmagának, hogy bármit meg tud szerezni egyedül is. Gyönyörködött amőbatestében, ügyességében, sikereiben, és eszébe se jutott, hogy szüksége lehet másokra. Így telt le életének nagy része. Senkivel nem találkozott, csak élt magányosan, de segítséget nem ismert. A környezetében, tőle nem messze más nyálkagombák is éltek, de sohasem találkozott velük. Nem is vágyott rá, hogy találkozzanak. Még versengeniük sem kellett a tápanyagért, mert az bőségben volt.

Csak hogy a nap egyre forróbban sütött, az élőhelyük kezdett kiszáradni, és a táplálékuk is lassan fogyott. Egy napon arra ébredt, hogy egyre nagyobb utat kell megtegyen, hogy táplálékhoz jusson, egyre fáradtabb és erőtlenebb. Napokig tartott ez a nehéz állapot, s nem tudta, mitévő legyen. Ösztönei megsúgták neki, hogy így nem élhet

tovább, ebben az ínséges időben olyan stratégiára van szüksége, amelyet még soha nem próbált, mert különben elpusztul. Amint táplálék után kóborolt, megérezte gombatársai hívását. A többi gomba egyetlen plazmódiummá kezdett összeállni, hogy együtt átvészeljék a nehéz időszakot. Egyre több és több gomba csatlakozott az plazmódiumhoz, s számára is világossá vált, hogy ez az egyetlen út a túléléshez. De tudta, hogy ennek hatalmas ára van, és ezért rettegett megtenni ezt a lépést.

Egyetlen érték, amelyet ismert, saját maga volt. Igaz, hogy amőbateste képlékeny volt, sejthártyája mégis biztosan elhatárolta a környezetétől. Sokszor érezte, hogy szétfolyik, hogy nincs meghatározott alakja, hogy ki van szolgáltatva a környezet hatásainak, és gyakran már azt sem tudta, hogy mi van benne, és mi van rajta kívül. Bármit képes volt bekebelezni, és bármit képes volt magából kiadni. Mégis önálló, egyedi sejtként valamennyi biztonságot érzett, hogy nem oldódik fel a környezetében. És ezt az egyetlen értéket kellett neki feladnia, ha tovább akar élni. Feloldódni egy plazmódiumban egyet jelentett számára a halállal. Ha feloldódik, ha egy lesz a többi közül, ha egy többsejtes élőlény része lesz, akkor már nem lehet önmaga, már nem határozhatja meg, hogy mit csináljon, merre menjen, mit egyen. Sőt még csak nem is mozoghat kedvére, mert be lesz zárva a többi nyálkagomba közé. És ha minderre azt mondta volna, hogy ezek az ő személyes félelmei, volt valami, amit objektíven is igazságtalannak tartott. A nyálkagombák nemcsak azért tömörültek egyetlen plazmódiumba, mert közösen könnyebb átvészelni a nehéz időszakot, mint egyedül. A plazmódium célja a szaporítóegységek létrehozása volt, amelyen spórák keletkeztek, amelyek vastag tokjaikba zárva messzire terjedhettek, ahol nem volt ínség, és át tudták vészteni egy ideig a táplálékhiányt is. A nyálkagombák nagy kérdése az volt, hogy a plazmódiumban mely nyálkagombákból lesz szaporítóegység, és mely nyálkagombák látják el a többiek tápláló és rögzítő szerepét. Mert nem szaporodhat mindenki. Kell legyenek olyan nyálkagombák, akik táplálják a szaporodó egyedeket, és megelégszenek azzal, hogy saját utód helyett segítségükkel járultak hozzá mások utódjaihoz. Ő túl gyengének érezte magát, hogy ki tudja vívni, hogy saját spórái legyenek.

Ezen rágódott, és nagyon-nagyon szenvedett. Félt a feloldódástól, az önátadástól, és félt attól, hogy kihasználják a közösségben. Az éhség egyre jobban kínozza. Nemcsak fizikai éhséget érzett, hanem lelkében megszületett a vágy a közösségre, éhezett a szeretetre, arra, hogy másokkal legyen együtt, hogy másokat szolgáljon, hogy termékeny szeretetével utódokat hozzon létre. Tudta, hogy lépnie kell, de nem mert. Félt, hogy elveszíti önmagát.

Egyszer csak valami bódító illatot érzett, parányi molekulák kezdtek áthatolni sejthártyáján és eltölteni egész testét. A kis molekulák átjárták egész lényét, s mintha megváltoztatták volna. Csodálkozott magán, mi történik vele, s egyszer csak tudatosult benne, hogy a gombatestvérei küldik feléje hívó akrazin molekuláikat. Megnyitotta előttük magát, és hagyta, hogy az akrazin hatására egyre jobban eltöltse a testvéri közösség iránti vágyakozás. S amint így dolgozott benne testvérei hívása és szeretete, azt vette észre, hogy ő is elkezd akrazint termelni, és elindul feléjük. Örvendett annak, hogy végre ő is tagja lesz a plazmódiumnak, de rettenetesen félt. Útközben többször megpróbált megállni, görcsösen ellenállni a vonzóerőnek. Megpróbálta megmerevíteni amőbalábait, összehúzódni minél kisebbre. Rövid időre sikerült is neki, de túlságosan átjárta már testét az akrazin, és minduntalan fellazította begörcsölt tagjait. Elképesztő harcot vívott önmagával. Vágyni a közösségre és félni tőle. Megnyitni magát testvérei hívása és szeretete előtt, hagyni, hogy munkálkodjon benne az akrazin, de ugyanakkor legszívesebben elmenekült volna előle. Úton volt testvérei fele. Már elindult, s tudta, hogy nem lehet visszafordulni. Mégis minduntalan megpróbált elmenekülni. Nagyon szenvedett.

Aztán lassan-lassan minden ellenkezése ellenére az, hogy mégis hagyta hatni az akrazint, feloldotta benne a menekülést. Megtapasztalta, mit jelent, amikor hívják, szeretik, számítanak rá. Megtapasztalta, hogy ő is hívhat másokat, és segíthet rajtuk. Mikor elérte a plazmódiumot, még mindig félt, de már szilárd elhatározásra jutott, hogy szolgálni fogja nyálkagomba testvéreit. Nem számít az, hogy saját spórái lesznek, vagy segíteni fog másokat spórákat létrehozni, szeretete úgyis gyümölcsözni fog, és hozzájárul a nyálkagombaélet továbbadásához. Ez volt számára a legfontosabb. Mert közösségben élni.

Viccek

Pár bölcsesség

- Annak ellenére, hogy az élet drága, még mindig elég népszerű.
- A pénz minden gonoszság gyökere. És az embernek szüksége van gyökerekre.
- A tapasztalat jó iskola, csak a tandíj magas.

Érdekes kérdések!

- Mi az? Bükkfán ül, és füttyöl?
- Eltévedt fűzfánfüttyölő.
- Hogy lehet megduplázni egy Trabant árát?
- Teletankoljuk.
- Engem a múltam kötelez.
- Mire?
- Arra, hogy letagadjam.
- Mi lesz a kecske és a kacsa kereszteződéséből?
- ???
- McDonalds!
- Rendőr ellenőrzéskor:
- Mi a vezetéknéve?
- Kábel...
- Minek megy a vak az erdőbe?
- Fának.
- Mi van az idegbeteg ló lábán?
- Pszichopata.
- Mi lesz a kígyó és a kenguru kereszteződéséből?
- Ugrókötel.

- Hogy lehet a kákán csomót keresni?
- Megveszed olcsón, és eladod jó drágán.
- Miért van a méheknek királynőjük?
- Mert ha kormányuk volna, nem lenne méz.
- Miért nem eszik a rendőr reggel banánt?
- Mert az déligyümölcs.
- Ki követi el a legtöbb összeadási hibát?
- Az anyakönyvvezető.
- Mit kell adni a hasmenéses vízilónak? ...
- UTAT!
- Miért járőröznek a rendőrök kutyával?
- Hogy szolgálat végén hazataláljanak.
- Mi lesz abból, ha 2 busz összeütközik?
- 2 rombusz.
- Mit vesz a halott a boltban?
- Élesztőt.
- Mi a rovarok edzőterme?
- Légykondicionáló.
- Honnan tudod, hogy egy politikus hazudik?
- Mozog a szája...

LE DONNE POVERE

Chiara accettò di vivere nella povertà, nel silenzio, nella preghiera e di diventare Sposa di Gesù, seguendo solo il Vangelo. Sarebbe andata ad abitare proprio lì a San Damiano. La nuova vita di Chiara iniziò la domenica delle Palme dell'anno successivo: quel giorno la ragazza scese da Assisi verso san Damiano da sola, lì la aspettavano tutti i frati. Entrò nella chiesa e fece le sue promesse di povertà, silenzio, preghiera, lasciò i suoi ricchi abiti e si fece tagliare da Francesco i suoi lunghi capelli biondi. I genitori di Chiara, come i miei, non presero bene la scomparsa della figlia, ma quando capirono che si era consacrata a Dio, capirono che ormai non potevano più fare niente. Dopo qualche tempo ci fu un altro duro colpo per Favarone e sua moglie: anche Caterina, la sorella di Chiara, la seguì a San Damiano, consacrando al Signore. Piano piano molte altre giovani si unirono a loro a san Damiano: nacque così l'ordine delle Donne povere. Pur vivendo in due posti diversi, io e i miei Frati e Chiara con le sue Suore, eravamo molto vicini spiritualmente e spesso andavamo a trovarle. L'amicizia con Chiara fu davvero molto importante, quando avevamo qualche problema sapevamo di poter contare l'uno sull'altro ed eravamo come un l'angelo custode dell'altro. Era Dio che ci aveva voluti insieme, che aveva fatto nascere la nostra amicizia e insieme tutto diventò ancora più facile: le suore pregavano sempre per noi e ci davano quella forza che ci serviva per andare ad annunciare la Parola di Dio!

PER MEGLIO CAPIRE: Gli elementi della spiritualità francescana

1. povertà
2. silenzio
3. preghiera
4. il Vangelo
5. consacrazione a Dio
6. annunciare la Parola di Dio

UN PO' DI GRAMMATICA: A **segédigék** - **Gli ausiliari** vagyis az *essere* és az *avere**. Magyaroknak egyébként is nehéz megszoknunk és megtanulnunk, hogy az olaszban (és más indoeurópai nyelvekben) miért kell oda is ige, ahol magyarban „nincs”? Az **elején** segédige, aminek már a nevében is benne van, hogy „segítő” funkcióval bírnak. Az **avere** (jelentése: „birtokában van, van neki”) igével nincs sok gondunk, mert magyarban is, ha valakinek van valamije, valaki bír valamivel pl. *Péternek van egy új kabátja.* –

azt az olaszban is hasonló struktúrában fogalmazzuk meg: *Pietro ha una giacca nuova*. Tehát látjuk, hogy mind a két mondatban szerepel a „van”, gyakorlatilag ugyanazon a helyen, azzal a különbséggel, hogy a Péter után a magyarban ott van a „nek” (birtokrag). Az *essere*-nek is ugyanaz a funkciója, mint a magyar nyelvben, létezését fejez ki, pl. *Anna iskolában van*. *Anna è a scuola*. Azt látjuk, hogy a magyarban mindkét segédigét „van, vannak”-nak fordítjuk. Azonban a következő magyar mondatban már nem szerepel a létige: *Marco szép*. Ebben a mondatban nem szerepel más, csak az alany (Marco), majd egy melléknév. Viszont lássuk az olasz megfelelőt: *Marco è bello*. Azaz az *essere* megfelelő ragozott alakja. Tehát elmondhatjuk, hogy a magyarral ellentétben az olasz nyelvben akkor is *van létige* (*essere*), **ha az alanyhoz melléknévet vagy főnevet kapcsolunk**.

Az igeragozás - <http://www.italian-verbs.com/verbi-italiani.htm>

Gabi



Földanya nénénk

Nézzétek az Ég madarait...

A kígyó végül addig nőtt, amíg a farkába harapott...

És a farkával együtt nyelni kezdett mindent, ami a végekre került!

„Ó, ez csak egy játék!” – mondtuk mosolyogva. – „Holnap majd madarast játszunk!” De a mosolyba ijedtség vegyült...

Hol an az időm? Az idő, amit Rád szánhatnék... Hol van a szabadságom??

Bárcsak madár volnál az Égen.
S én a mező virága.

J

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