



Kpoverello

2011. 01. 23. II. évfolyam 9. szám



Megbocsátás

Kpoverello 2011. 01. 23.

2

„Az Úr mondja: Szeressétek ellenségeiteket [tegyetek jót azokkal, akik gyűlölnék benneteket, és imádkozzatok üldözőitekért és rágalmazóitokért] (Mt 5,44). ²Igazán az szereti ellenségét, aki nem a rajta elkövetett jogtalanságot fájlalja, ³hanem Isten szerelméért a fele-barátja által elkövetett bűnön bánkódik, ⁴és tetteivel mutatja meg iránta érzett szeretetét.” (Assisi Szent Ferenc művei. I. rész: *Életszabályok, intelmek* (Admonitiones, Int). 9. A szeretetről)

Kedves Testvérek!

Gyerekkorunk óta azt sulykolják belénk, hogy meg kell bocsátani, hogy az a szép és helyes, ha kibékülünk, igyekszünk békés úton elintézni, ha a kis (vagy nagy...) tesónk piszkál, esetleg visszaüt. Mégis vannak 70-80-90 éves emberek is, akik évek óta nem beszélnek egymással, nem köszönnek, valami apróság miatt. Valljuk be őszintén, a megbocsátás nem igazán megy nekünk. Van, amikor az ember úgy érzi, annyira megbántották, annyi düh és fájdalom van benne, hogy egyszerűen képtelen újra kezdeni (vagy inkább folytatni?) egy kapcsolatot. Mit kezdhünk ezekkel az érzelmekkel, hogyan bocsássunk meg valakinek, akinek nem tudunk? Többek között erről írunk most.

Szeretettel,

a szerk.

Coffice Diary

New Year's Intro, with a Weather Forecast

The boney frost of the fresh year turns into a treacherous early spring sunshine with strokes of sawdust in the wind. Sawdust, an unusual presence in the midday of the big city. These images rather fit a rustling flowerbeded April day with stubborn winds than this January. It is true, it proved better than a confusing fog or a blasting young blizzard but weather nowadays has got human qualities, unpredictably warm while one shall expect cold (or, to some people's great merriment, vice versa).

Gál Dalma

A megbocsátás

A *bocsát* és származékai ótörök eredetű szavak, megfelelői a török és rokon nyelvekben 'kiürít, elenged, megszabadít' és hasonló jelentésűek, végső forrásuk a *boš* 'üres' melléknév.

A magyar nyelvben nagyon régóta jelen van, írott adatokkal találkozhatunk már a XII. századtól, már ekkor 'bűnöket megbocsát' (pl. „iorgoffün w neki. ef kegiggen. ef *bulscassa* mend w bunet” – Halotti

beszéd, 1195 k.), majd később 'elenged' értelemben, ezekből a régi magyar nyelvben kifejlődött a 'valahova juttat' jelentés is.

A szócsalád tagjainak jelentését a mai nyelvben főleg az igekötők segítségével különítjük el. Hiszen van például *elbocsát*, *kibocsát*, *bebocsát* – és van *megbocsát*, ezt használjuk a 'bűnök, bántások elengedése' értelemben.

Ez szorosan kapcsolódik latin megfelelője, a *remissio* 'elengedés' jelentéséhez. Ilyen értelemben a megbocsátás az igazságosság és az irgalmasság cselekedete (és mint ilyen, elsősorban az értelem és az akarat erőfeszítése, megfontolás és döntések sorozata), amellyel a megbántott vagy megkárosított eltérít az őt jogosan megillető teljes erkölcsi és/vagy anyagi jóvátételtől (pl. kártérítéstől), és a maga részéről helyreállítja a megsérült vagy megszakadt kapcsolatot, azaz szándékosan nem tartja számon a sértést (például nem emlegeti fel többet).

Ez már az Ószövetségben elsősorban Isten tulajdonsága és hűségének jele, az ember csak annyiban képes rá, amilyen mértékben ismeri az igazságos és irgalmas Istent. Itt még elsősorban arra biztat, hogy hagyjuk Istenre a jóvátétel követelését, a bosszúállás jogát. Az Újszövetségben már úgy jelenik meg a megbocsátás, mint Krisztus követésének feltétele. Alapja Isten megbocsátó szeretete, amivel elküldte a vele szembe fordult, az ő szeretetét elutasító világba fiát, hogy megváltson minket, hogy benne kiengesztelődjön a világgal, és ezáltal nekünk ajándékozza a megbocsátás képességét. Mert ha Isten megbocsát nekünk, és elengedi bűneinket (ennek szentségi formája a bűnbánat szentsége), akkor – ha részesülni akarunk az isteni megbocsátás ajándékában – részt kell vállalnunk Jézus áldozatában, és nekünk is megbocsátanunk embertársainknak, hozzá hasonlóan feltételek nélkül. Mindez persze (akár a bocsánatkérés) elsősorban kegyelem, a hozzá szükséges erőt kérni kell Istentől.

Forrás: *A magyar nyelv történeti-etimológiai szótára I.; Magyar Katolikus Lexikon VIII.*

Kántor Emese

A megbocsátásról

Azt szokták mondani „könnyű beszélni, és nehéz megtenni”.

Az én véleményem az, hogy a megbocsátást nemcsak cselekedni nehéz, hanem írni is nehéz róla.

Én háromfajta megbocsátást fogalmaztam meg magamnak.

Az egyik, amikor felebarátodnak teljes szívedből bocsátasz meg.

A második, amikor hazudsz, azt mondd, hogy megbocsátottál, de a lelked mélyén haragszol, és nem tudsz megbocsátani.

A harmadik a kényszermegbocsátás.

Azt gondolom, hogy mindenki találkozott a megbocsátás mindhárom formájával (sokkal több fajtája van a megbocsátásnak, de én erről a háromról írok egy-két mondatot nektek).

1. A felebarátodnak teljes szívedből bocsátasz meg!

Az, amikor nem a szeretet, hanem az őszinteség van jelen a lelkedben és a szívedben. Az őszinte megbocsátáshoz nem feltétlenül van szükség az egymás iránti szeretetre. Ha jelen van a szeretet, akkor könnyebb, de anélkül is van esély arra, hogy őszintén megbocsáss.

Amikor a bocsánatot kérő személy odamegy hozzád, és azt mondja: kérlek, bocsáss meg. És akkor te őszinte alázattal megbocsátasz neki.

Hidd el, ez a fajta megbocsátás bölcsesség, ezt ki kell tudni érdemelni. Ez a fajta megbocsátás fölrepít az egekig. Ezt te vagy azok tudják, akik e megbocsátással ajándékozzák meg felebarátaikat. Ajándék az az öröm, amit kapsz és adsz a felebarátodnak azáltal, hogy ő bocsánatot kér, és te neki megbocsátasz. Igazi ajándék!

2. Hazudsz, azt mondd, hogy megbocsátottál, de a lelked mélyén haragszol, és nem akarsz megbocsátani.

Ez az, amikor valaki bocsánatot kér tőled, és akkor te most hogy mondd azt, hogy nem bocsátottál meg? Már szégyenedben, a saját gyengeséged eltakarása érdekében is azt mondd, hogy megbocsátasz, hogy „felejtse el”, de csak mondd.

Volt már olyan, hogy ezt a fajta megbocsátást adtad ajándékba a felebarátodnak?!

Velem is megtörtént, és szerintem mindannyian találkoztunk ezzel a fajta megbocsátással. Vagy mi kaptuk, vagy mi adtuk.

Milyen érzés volt ezt a fajta megbocsátást adni a felebarátodnak?

Milyen érzés volt az, amikor te kaptad ezt a fajta megbocsátást?

Mi az oka annak, hogy ezt a fajta megbocsátást adjuk és kapjuk felebarátainktól?

Nem lenne könnyebb tiszta szívvel megbocsátani? Ebben a fajta megbocsátásban egymást ajándékozzuk meg, és nem a szomszédot! Amikor azt érzed, hogy „nekem te vagy a fontos”, a te boldogságod, és a kettőnk barátsága vagy szerelme.

3. A kényszermegbocsátás

Emlékszem... gyermekkoromban hányszor, de hányszor kellett úgy megbocsátanom, hogy nem akartam... és a felnőttek rákényszerítettek

arra, hogy „megbocsássak”. Nem volt elég kimondani, hogy megbocsátottam, hanem még kezet is kellett fogni, és kezet kellett rázni.

Nem szerettem, mert az ilyen helyzetek a legnagyobb haragomat hozták ki belőlem, amit a társam fele mutattam meg akkor, amikor nem volt egy felnőtt se jelen.

Úgymond szívás volt annak, aki azt tőlem kapta... Nem dicsekedni akarok, mert ha jól belegondolok, azzal is csak a gyengeségemet mutattam meg, a butaságomat osztottam meg olyan társak előtt, akik esetleg bölcsnek és jónak gondoltak engem.

Hát igen... mindenhez fel kell egyszer nőni!

Ez a fajta megbocsátás felnőtt korban is jelen van. Főleg ha nem tud, vagy nem akar változtatni az egyén, például mert kényelmesebb, vagy mert gyenge és buta, és inkább lázad, és fenn hordja az orrát, és azt gondolja magában, hogy ő a jó fej, meg a nagy.

Szóval „»ki vagyok én?!«-stílusban nyomja” (ezt nálunk így mondják).

Ez az, amikor nem tudsz önszántadból megbocsátani, csak akkor tudsz, ha valaki megfogja a kezéd. Egy külső ember, aki a megbocsátásban segít anélkül, hogy kérted volna a segítséget.

A messengeren és a facebookon is meghirdettem, hogy a megbocsátásról írok egy cikket, és ha van valakinek kedve, szóljon hozzá. Az volt a kérdésem, hogy „Mit jelent neked a megbocsátás?”

A kérdésekre adott válaszok, visszajelzések a következők:

„A megbocsátás nekem jobban esik, mert megbocsátanak nekem, és nem élünk haragban, és tiszta szívűek leszünk.” (11 éves kislány)

„Teljes szívemből bocsánatot kérek.” (12 éves kislány)

„Akkor nem értek egyet azzal, hogy meg kell bocsátani, ha a másik nagyon rosszat követ el, nagyon megbántja a másikat, például megcsalás. Akkor én nem bocsátok meg neki, akkor olyan nekem, mintha nem is létezne többet, nem létezik számomra.” (egyetemista fiú)

„Én nem szeretek bocsánatot kérni senkitől, az olyan gyerekes dolog.” (egyetemista fiú)

„Nekem nem kell senki megbocsásson, elég, ha a Jóisten megbocsát nekem.” (egyetemista lány)

„Fontos, hogy nekem megbocsássonak, mert én nem tudok úgy élni, hogy haragudjanak rám és én is másra.” (egyetemista lány)

„A megbocsátás egy érzélem, ha együtt érzünk, akkor megbocsátunk.” (35 éves asszony)

„Ne figyelj! Megbántottál, és most hagyj békén. De egy kis idő elteltével, sok gondolkodás után a végső dolog csak az lesz, hogy megbocsátok neki, mert hiba nélkül nincs ember.” (egyetemista lány)

„A fiam a könnyeivel kér bocsánatot, nem tud szavakban bocsánatot kérni. Én megbocsátok neki, mert tudom, hogy szívéből érkezik a bocsánatkérés.” (37 éves anya)

„Isten megbocsájtja az emberek bűneit, mert szereti őket, de a hibákat, amiket elkövetnek, nem teheti meg nem történekké, és ezeknek a hibáknak a következményeit viselni kell.” (egyetemista lány, aki Wass Albertet idézte nekem).

Egy ének a megbocsátásról:

„Mindig megbocsáthatunk, mert egymásért vagyunk.” (Bojtorján, *Összetartozunk* dal)

Egy bárányka gondolatai...

Bojtorján: Összetartozunk

Egyszer megszülettünk, ezért majd egyszer meghalunk,
Adj hálát érte, hogy még együtt vagyunk,
Mert volt már pár utunk, és sok mindent tudunk,
De a legfőképpen azt, hogy összetartozunk.

Csak ahhoz kell most erő, hogy jókedvünk legyen.
Ígérem neked, és ígérd meg nekem,
Hogy bármi lesz velünk, bármennyit tévedünk,
Mindig megbocsáthatunk, mert egymásért vagyunk.

Te is tudod jól, hogy gyengék, törékenyek vagyunk,
A szándékunk lehet jó, de mégis hibázhatunk,
Mert könnyű bántanunk egymást vagy önmagunk,
De nem hazudhatunk, mert egymásért vagyunk.

És ha jönnek rossz idők, elbúcsúzhatunk,
De ne hidd, hogy ettől már meg is változunk,
Mert volt már pár utunk, és sok mindent tudunk,
De a legfőképpen azt, hogy összetartozunk.

A megbocsátás gyógyír a fájdalomra

Nem csak akkor kell megbocsátani, amikor bocsánatot kérnek. Nemcsak másoknak kell megbocsátani, hanem magunknak is. Miért kell megbocsátani? Mindent meg lehet bocsátani? A megbocsátás a szeretet útjához tartozik. Ha én szeretek valakit, akkor meg kell tudnom bocsátani neki azt is, hogy nekem fájdalmat okoz, akár fizikait, akár azt, hogy ő nem szeret viszont. Önmagunk szeretetéhez is elengedhetetlen a megbocsátás, hiszen sokszor a legtöbb fájdalmat mi okozzuk magunknak. A megbocsátás, mivel a szeretet egyik kifejeződése, nagyon nagy erőt rejt magában, ezért nem árt elkezdeni gyakorolni, hogy felül tudjunk emelkedni minden megpróbáltatáson és fájdalomon.

Tibi

Gyakorlati megfontolások a megbocsátással kapcsolatosan

Gondolom, mindannyiunk számára ismerős érzés, hogy minden témában sokkal könnyebb elméleteket gyártani, szép gondolatokat megfogalmazni, különféle struktúrákat kidolgozni, mint konkrét, kézzelfogható tényeket és megvalósítható ötleteket összegyűjteni. Most mégis ez a feladat jutott osztályrészemül: alkalmazható gyakorlati tanácsokat nyújtani a megbocsátás témakörében. Bevallom, nagyon nehéznek, majdnem kivitelezhetetlennek tűnt ez a javaslat. Egyrészt azért, mert minden egyes ember saját egyéniségének megfelelően gondolkodik, érez és cselekszik; másrészt, mert a „megbocsátás” fogalom a kényes témakörök közé tartozik.

A fentiek tudatában néhány próbálkozásomat, a megbocsátás elérésére tett kísérletemet szeretném megosztani. Valószínűleg egyesek egyetértenek majd gondolataimmal, mások pedig nem – de ez így van rendjén. Céлом valójában úgyis az, hogy az Olvasó egyetértését, illetve nemtetszését felébresztve, gondolatokat indítsak el benne.

→ Amikor úgy érzem, hogy megbántottak, eltűnök azon, hogy vajon tényleg sértésnek szánta az illető? Lehet, hogy csupán saját pillanatnyi emocionális állapotomból kifolyólag látom negatívan a társam reakcióját – máskor észre sem venném, vagy tréfának tekinteném.

→ Nagyon fontos tudatosítanom, hogy mit érzek az adott személy – esetenként önmagam vagy Isten – iránt: haragot, neheztelést, irigységet, bosszúvágyat stb. Érzéseim tudatában lenni azt jelenti, hogy kissé el kell távolodnom tőlük ahhoz, hogy megláthassam, milyen érzések is vannak bennem valójában. Így elhatárolódva felfedezem, hogy nem érzéseim uralnak engem. Tudjuk, hogy az azonnali elfojtás nem vezet jóra, hiszen

feszültséget okoz, amely idővel felgyűl, és előbb-utóbb fokozott mértékben tör ki. Ezért lényeges, hogy megengedjem magamnak a felfedezett érzést: szabad nekem fájjon a (vélt vagy valós) sértés, szabad gyűlöletet éreznem; de miután „megízleltem” a negatív érzést, nem merülök el benne, hanem egyszerűen tudomásul veszem a jelenlétét, azt, hogy pillanatnyilag bennem munkálkodik. Bár e negatív érzések erőteljes működést fejtenek ki bennem, kellő önismerettel, kitartó munkával megtanulhatom kezelni őket.

Az érzelmek beazonosítása időbe telik, ennek a gyakorlati előnye pedig az, hogy nem kiabálom azonnal le az előttem állót, illetve nem rúgom bokán, hanem arra figyelek, hogy milyen belső reakciókat vált ki bennem a magatartása. Az önmagamra figyelés ugyanakkor elvezet a higgadtsághoz, amelynek segítségével értelmesebben, célravezetőbben tudok kommunikálni a másik féllel. A düh ugyanis károsan befolyásolja a józan ítélőképességet, és akadályozza a hatékony kommunikációt. (Ezt a gondolkodásmódot közvetítik az olyan ismert tanácsok, mint „Vegyél mély levegőt”, „Számolj tízig”, „Igyál egy korty szentelt vizet, és ne nyeld le” ☺).

→ Amikor valaki iránt haragot, illetve neheztelést érzek, nagyon figyelek a környezetemben lévő embereknek az adott személyről kialakított pozitív véleményére. Ha mások jónak látják azt az embert, ez segít az én szemléletmódom megváltoztatásában: felfedezem az értékeit, pozitívumait, amelyeket addig – a düh torzító szemüvegét viselve – nem láttam.

→ Megpróbálom empátiával felmérni a másik személy helyzetét: ha közelebb kerülök az általa átélt körülményekhez, remélhetőleg könnyebb lesz megértenem cselekedetei indítóokát is.

A megbocsátás folyamatának számomra leghatékonyabb módja tulajdonképpen az előzőekben leírtak összefoglalása, amely a következő lépésekből áll:

Isten elé (ténylegesen az Oltáriszentség elé) vinni az adott személlyel kialakult konfliktust. Az Úr hűséges partner a probléma megvizsgálásában és megoldásában: Neki elmondhatom sérelmeimet, haragomat anélkül, hogy ezzel a másik személyt megbántanám. Miközben kiöntöm szívem fájdalmát, tudatosítva negatív érzéseimet, kezdek tisztábban látni, és a másik fél helyzetét is könnyebben átláthatom.

Lehetséges, hogy az előző lépés megtételére több ízben is szükség lesz, főleg ha nagyon mély a seb, amelyet kaptam. Bizonyos időközönként (hetek, hónapok múlva) megismételhető ez az

imabeszélgetés az Úrral. Ha őszinte vagyok, idővel érezni fogom az egyre növekvő békét és nyugalmat.

Végso lépésnek az adott személlyel való tisztázást tartom. A személyes beszélgetésben elsődleges szempont, hogy higgadtan, ne vádolva beszéljek, a magatartása/szavai által kiváltott saját érzelmi reakciónról számoljak be, ne őt ostorozzam. Természetesen egy jó beszélgetéshez megfelelő partner kell.

Nos, néhány ötletet megosztottam, remélve, hogy mindenki megtalálja saját személyes módszereit és útját a megbocsátáshoz. Tudjuk, hogy ez az út nagyon hosszú lehet: hónapokon, éveken, néha egy életen át húzódó kemény munkát jelenthet, de megéri. Ha sikerül igazán megbocsátani, az azt jelenti, hogy egy újabb lépést tettünk keresztény hivatásunk, a krisztusi emberré válás útján.

Both Vanda Erzsébet

Ima, hogy meg tudjak bocsátani

Atyám, bocsáss meg az ellenem vétkezőknek,

mert nem tudják, mit cselekszenek...

Atyám, bocsáss meg nekem is,

mert gyakran mintha nem tudnám, mit cselekszem...

Atyám, ölelj át, és ne haragudj rám akkor sem,

mikor haragszom Rád, és segíts, hogy

ne csak tudjam, hanem át is érezzem:

a Te akaratod a legjobb számomra!

cs.

A büntudat és a bűnbánat

Krisztus megtapasztalása kegyelem, ajándék, tehát nem lehet kiérdemelni. Mégis vannak dolgok, melyeket tehetünk, hogy képesek legyünk befogadni Őt. A három legfontosabb dolog a vágy, hogy találkozzunk vele, az állandó kérő ima és a bűnbánat.

Cikkemben a büntudattal és a bűnbánattal foglalkozom részletesebben. Egy keresztény alapvető beállítottsága, hogy megvallja bűnösségét. Kifogások és elbizakodottság nélkül beismeri, hogy nem tud megszabadulni bűnösségétől, hanem Jézus megváltó erejére szorul. A legnagyobb veszély ebben a témakörben a keményszívűség és az ebből következő vakság, amely megakadályozza, hogy meglássuk Jézusban a Megváltót, és hogy észrevegyük, hogy mennyire rászorulunk irgalmára. Hiszen Jézus többször nyíltan kimondja, hogy a bűnösökért jött közénk, nagyon fontos volt neki a bűnök megbocsátása. Isten azért lett emberré,

hogy megváltson a bűneinktől. Nagy szeretete azáltal nyilvánul meg, hogy mi bűnösök voltunk, Jézus mégis meghalt értünk.

A bűnbánat azonban nem bűneink miatt érzett szomorúságot vagy gyötrődést jelent, ez csak egyik eleme (lehet) a bűnbánatnak. Nem elég bánkódnunk gyengeségünk miatt, ennek változást is kell eredményeznie. A bűnbánat lényege tehát a bűneinktől való elfordulás és a Jóistenhez való odafordulás teljes szívünkkel és értelmünkkel egyaránt. Készen kell tehát legyünk a változásra, a rossz szokásainkról való lemondásra Istenért.

Bűneink tudata nem önmagunk gyűlöletét jelenti, hanem éppen az ellenkezőjét. A Szentlélektől jövő bűnbánat örömmel és békével társul. Szentgyónás után érezhetjük ezt a hatalmas megkönnyebbülést, mert ilyenkor (is) szembesülünk azzal, hogy minden bűnünk bocsánatot nyert, hogy újra rátaláltunk a Jóistenre, aki még mindig szeret minket, és örül nekünk. Gondoljunk csak Jézus példabeszédeire: mennyire örül az apa, amikor visszatér hozzá tékozló fia, vagy milyen boldog a pásztor, amikor rátalál elveszett bárányára, vagy hogy Isten angyalai mennyire örvendenek egy megtért bűnösnek. A Jóisten is mindig tárt karokkal vár ránk, hogy hozzá térjünk, és megtapasztaljuk megbocsátó szeretetét.

Nem kell aggódnunk akkor sem, ha bűnbánatunkat nem érezzük nagyon mélynek. Csak azután értjük meg igazán, mi a bűn, és mi a bűnbánat, miután találkoztunk Jézussal. Akkor érezhetünk bűnbánatot a Jóisten megbántása miatt, ha már találkoztunk vele, és szeretjük őt. Láthatjuk, hogy Isten mennyire kész arra, hogy megbocsásson nekünk, elég, ha vágyódunk arra, hogy újra hozzá tartozzunk. Isten sokkal inkább vágyódik arra, hogy megbocsásson nekünk, mint amennyire mi vágyunk a megbocsátására.

A bűnbánat egyik nagy veszélye, hogy nem vagyunk hajlandóak megbocsátani magunknak, s nem merjük elhinni, hogy a Jóisten ilyen könnyen megbocsát nekünk. A bűnösségünkön való állandó rágódás kialakíthatja a méltatlanság érzését, amikor teljesen érdemtelennek érezzük magunkat Isten kegyelmére és szeretetére. Ez az érzés nagy akadály a fejlődésnek, mert elzárkózunk miatta Istentől, szinte nem engedjük működni őt magunkban, ellenállunk szeretetének. Jézus a Szentírásban sehol sem kéri kifejezetten a bűneink feletti sajnálkozást. Nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy mennyire tökéletes a bánatunk, s hogy a gyóntatószékben minél aprólékosabban felsoroljuk vétkeinket. Jézus azonban azt kéri tőlünk, hogy bocsássuk meg testvérünk ellenünk elkövetett bűneit, és hogy szeressünk. A szeretet megnyilvánulását kéri tőlünk. Az örömhír tehát a következő: Isten nem tud ellenállni a bűnösnek, aki szeretetben visszatér hozzá.

Egy másik nagy akadály a Jóistentől való félelem. Az is hátráltat, ha Istent olyan valakinek látjuk, aki soha nincs megelégedve velünk, mindig többet és többet kíván tőlünk. A kereszténység azonban nem a félelem vagy a teljesítmény vallása, hanem a szereteté. Merjük tehát elhinni, hogy Isten nem akkor szeret, ha majd megváltozunk vagy megjavulunk, hanem most szeret úgy, ahogy vagyunk, mert a gyermekei vagyunk. Természetesen akarja, hogy fejlődjünk, de szeretete független az eredményeinktől, nem kell tennünk semmit szeretetéért, mert már a miénk. Isten nem kér tőlünk többet, mint amit az iránta érzett szeretetünkől meg tudunk tenni. Ahogy növekszik a szeretetünk iránta, úgy nő a képességünk is, hogy örömmel átadjuk magunkat neki. Ha ezt kényszerből tesszük, az nem igazi. „Isten ugyanis azokat az önmagukat átadó embereket szereti, akik boldogok.” A legtöbb, amit tehetünk Istenért, hogy hiszünk feltétel nélküli szeretetében.

Forrás: Anthony de Mello: *Kapcsolat*. Korda, Kecskemét, 2004.

G.K.

A férfi, aki békét talált Isten akaratában

Tony Melendez egy nicaraguai származású ember, aki még gyermekként szüleivel azért költözött az Egyesült Államokba, hogy az orvosok meggyógyítsák. Ugyanis úgy született, hogy mindkét keze hiányzik válltól.

Az orvosok azonban nem tudták meggyógyítani. Családja támogatta őt, és erre nagyon is szüksége volt, hiszen a játszótársak, az iskolatársak meglepődve kiabáltak, mikor meglátták: „Egy fiú kar nélkül, egy fiú kar nélkül!” Ő viszont nem esett kétségbe, hanem megtanulta a lábait használni nemcsak lábként, hanem kézként is a mindennapi tevékenységekben.

Isten nem adott neki karokat magzatként. Nem tett vele olyan csodát sem, hogy utólag kinőjenek a kezei. De Tonyval volt minden nap. És megadta neki a hit kegyelmét, hogy túl tudjon jutni a nehézségeken. Tony elvégezte az iskolát, megtanult autót vezetni, dolgozik a családi vállalkozásban, és megnősült.

Gitározni tinédzserként tanult meg a lábujjai segítségével úgy, hogy a gitár a padlón fekszik. Időközben zeneszerző és előadóművész lett belőle, saját albummal. Amikor 1987 szeptemberében II. János Pál pápa az Amerikai Egyesült Államokba látogatott, és Los Angelesben járt, a szervezők Tony Melendezt kérték fel, hogy játsszon a pápának rendezett ünnepségen. A pápa köszönő szavaiban többek között ezt mondta neki: „Reménységet adsz mindannyiunknak.” Igen, hiszen dalai többnyire Istent dicsérő, Neki hálát adó dalok.

„Mindenem megvan” – mondja Tony Mendelez. – „Vannak lábaim, amit mindenre használhatok, van családom, itt van a zene. Isten szemében egész (teljes) vagyok.”

csengi

Egy lelkigyakorlat szimbólumai

Félálomban az égre tekintettem. Három napja először láttam tisztán a holdat. Kiderült. Holnap meglátom a mélységeket.

Másnap reggel ragyogó napsütésben indultam a lelátóhoz. Az erdő fáinak ágait vastagon lepte be a hó és a zúzmara. A felkelő nap sugaraiban mint megannyi csillag sziporkáztak a jégkristályok az ágakon. Túlvilági táj volt. És én végre meglátom a mélységeket.

Nehéz volt haladni, de telve voltam reménnyel. Sokszor megbotlottam a nagy hóban. Az ösvény keskeny volt, kevesen jártak ott előttem. Ritkult az erdő, egyre kevesebb volt a fa, végül elértem a kilátót, azzal a reménnyel, hogy meglátom én is a mélységeket.

Csodálatos látvány tárult szemeim elé. Nem voltam magasan, mintegy hétszáz méterre a tengerszint felett, hegynek csak csúfolták azt a vidéket. A nap beragyogta a kimagasló dombok csúcseit, messze el lehetett látni. De a mélységeket köd fedte, gomolygó köd, amelyen nem hatoltak át a nap sugarai, csak megvilágították, és természetfeletti szépséget ajándékoztak neki. Előttem volt az egész táj, kimagasló, hófedte ágú fákkal borított bércek, napfényben ragyogó sziklák, köddel telt mély völgyek. Előttem volt az egész életem. Az elmúlt három nap minden története. Igyekeztem felismerni őket.

A három nap alatt az alaktalan ködből csak lassan vált ki a fák ágaira a zúzmara. A köd vakító volt, alaktalan, határtalan, mintha a semmi folyna szerteszt a világban. De ezt a semmit megérintették a fák ágai, azok a törékeny, de bonyolult rajzú ágak, amelyek szilárd alapként szolgáltak a ködnek, hogy apró kristályok váljanak ki belőle, s végre alakja és határai legyenek a semmibe folyó párának. Hosszú nappalok és éjek alatt fáradtságos munkával vált ki a zúzmara az erdő fáira. De azon a napon mennyei látványként tárult mindannyiunk szeme elé, s arra készítetett, hogy hálát adjunk Istennek, aki általa érintette meg szívünket. A ködből kiváló zúzmara túlvilági szépségével Istenhez emelte lelkünket.

Törékeny volt. Elég volt a legkisebb szellő lengése, a nap halovány sugara, hogy lefújja, leolvassa az ágról. Csak reménykedni tudott, hogy csak azután kell elhagynia a szilárd ágakat, miután betöltötte hivatását. Bár sebezhető volt, mégis vágyott a napsugarakkal találkozni. Pedig természete teljesen más volt, mint a nap sugaráié, és talán soha

nem léphettek frigyre. Ha élete végét is jelentené, ő akkor is sóvárogva vágyott arra, hogy a nap megsimogassa sugaraival, és ő csilloghasson bennük, hogy lénye mélyére hatoljanak ezek a szent sugarak, és onnan ragyogja őket szerte a világra, miközben elolvad, és lefolyik az ágakról.

Lenn a mély völgyekben köd gomolygott. Minél inkább feltámadt a szél, annál több zúzmarát fújt le az ágakról, és a köd annál sötétebb, áthatolhatatlanabb lett. A fáradságos munkával az ágakra kikristályosodott zúzmará látást elhomályosító ködként szállt vissza a völgyekbe a legkisebb szellő mozdulására is. Pedig annyira vágytam rá, hogy végre beragyogja a napfény ezeket a mélységeket. Hogy a nap sugarai megérintsék a mélyben megbújó sötétséget, és irgalmas szeretetükkel felolvasszák azokat. Hogy végre leláthassak a titokzatos völgyekbe, és rádöbbenhessek nemcsak a napfény végtelen szépségére és irgalmára, hanem a mélységekben rejlő szépségre is. De ott volt a köd, mindent áthatott, elhomályosította a szememet, és végtelen, áthatolhatatlan távolságként tetszett a völgy mélye és a napfény között. A három nap alatt egyre jobban visszahúzódott a köd, de még mindig tarkította a tájat.

A köd nemcsak homályként, hanem metsző fájdalomként is jelen volt a tájban. Ropogtak, nyögtek alatta a fák. Kísérteties hangok hallatszottak az erdőből. Elviselhetetlen fájdalommal fáj az erdő.

Nagyon dühös voltam magamra és az erdőre. Miért van fájdalom és köd? Ebben a gyönyörű tájban a nap édes sugarai miért nem űznek ki minden fájdalmat és homályt, simogatásuk miért nem tölti meg gyönyörrel az erdő és az emberek szívét? Hol van helye a ragyogó fényben a sötétségnek, ködnek és szenvedésnek? Amint ezen elmélkedtem, rájöttem, nem lehet kiűzni a fájdalmat és a ködöt. Lázadni lehet ellene, de az csak még több szenvedést okoz. Belemerültem a fájdalomba és a ködbe. Teljesen átéltem, nem menekültem előle. Nem volt, ahova menekülni. Már a róla való elmélkedés is menekülés volt. És én nem azért voltam ott, hogy elmélkedésemmel meneküljek, hanem hogy merjem végre teljesen átélni. Ez volt a gyakorlat, ez volt, amit ott igazán kipróbálhattam a végtelen csendben.

Akkor vettem észre, hogy a ködből kiemelkedik egy parányi szikla. Annyira engedte magát beragyogni a nap sugaraival, hogy teljesen magába itta azokat, és a szent sugarak átjárták fényel és meleggel. Vakítóan ragyogott, fényel, dicsőséggel volt teljes. Már-már úgy tűnt, elszakad a földtől, felemelkedik az égbe. Mennyei boldogságot ízlelt, s talán az is megfordult a fejében, hogy itt, annyi domb között, akiket nem ragyog be ennyire a napfény, kiemelkedve a saját ködeből, mintha arra a

pillanatra elveszítené kapcsolatát a világgal, és csak a nap létezne és ő. Egy pillanatig tartott, aztán ő is beleolvadt a tájba, de továbbra is sugározta az égi fényt.

Még egyszer végigjárta a tekintetem azt a csodálatos látványt, ami szemem elé táruult a lelátóról. Dombok, bércek, völgyek, köd, a végtelen erdő, és a remény, hogy egyszer megláthatom a ködlepte völgy mélyén az ősi folyamatot. Így volt ez szép. Így volt ez kegyelem. Elfogadni és megbocsátani magamnak, hogy olyasmire vágyok, amiben még nem lehet részem, s a tájnak, hogy minden van benne. Kellemes és kellemetlen, fájdalom és öröm, fény és köd, és mindezekkel együtt szép, és emeli a lelket Istenhez.

Isten dicsősége ragyogta be akkor azt a tájat.

prepreT

25 nap*

– compostellai élmények –

*Folytatjuk Reiczgel Zsófia beszámolóját 2009. júliusi compostellai zárandoklatáról.

Sok emberrel találkoztam az úton, akiket nem ismertem meg különösebben, sok kalandot sem éltünk át együtt, mégis részévé váltak az útnak. Granonban este leültünk együtt, és mindenki elmondta, hogy honnan jött, és miért indult el.

Volt például egy fiatal belga pár, akiről kiderült, hogy tulajdonképpen pszichológiát tanulnak, és tanulmányútra jöttek – bár szerintem inkább etológiát kellett volna tanulniuk, mert hol a hangyákat figyelték hosszasan, hogyan hordják a morzsákat a bolyba, hol macskát szelidítettek. (Aztán „skip”-elniük kellett, azaz átugrani egy szakaszt, szóval buszozni, mert a lánynak a lába nem bírta, és előre megvolt a hazaútra a jegyük.)

Egyébként nagyon sajnáltam azokat, akiknek előre váltott jegye volt haza, ezért sietniük kellett. Persze olcsóbb úgy a jegy, de mégis... akkor az ember cseppet sem lehet rugalmas a hazaút idejét és módját illetően.

Aztán ott voltak a koreai srácok, Szeihun és Namki (bocs a helyesírásért, nem biztos, hogy így írják át). Bennük hihetetlen energia volt. Na, nem csoda, Koreában olyan katonai kiképzés van, hogy kell is bírniuk a gyaloglást! Először akkor tűntek föl, mikor negyedik nap, Puente la Reina-ban pihentem. Nem voltam egyedül, délután közepe felé volt, sokan már bejelentkeztünk azt albergue-be, lezuhanyoztunk, a ruháink már a szárítón lógtak, mi meg a ház mögötti árnyékban hűsöltünk. Ki-ki kedve szerint szunyókált a fűben, zenét hallgatott, beszélgetett, uzsonnázott, vagy csak nézte a kék eget maga fölött. A koreaiak azonban kivételt képeztek, mert elhűlve néztük, hogy náluk a

délutáni sziesztának szerves részét képezik a fekvőtámaszok, felülések és egyéb, a tornaórákról ismert gyakorlatok. Hát, van, akinek nem elég a gyaloglás meg a hátzások...

Valamelyik nap beszélgettem kicsit az egyikükkel, és ő mesélte, hogy a katonaságnál egyhetes, 300 km-es kiruccanásaik voltak, ahol a hátzások mellett a fegyvert is cipelniük kellett. Ő is csak azért ilyen lassú (ezt azért erősen idézőjelbe tenném), mert ő valamennyit az irodán dolgozott, így kevesebbet kellett gyakorlatoznia, míg a másik srác a teljes, kétéves kiképzést végigcsinálta.

Azt is elmesélte, hogy egy koreai ember végigjárta a Camino-t, és fényképeket készített, majd otthon kiállítást rendezett a képekből. Azt hiszem, ezért lehetett annyi koreaival találkozni az úton.

Valamelyik szálláson – azt hiszem, Logronóban – összehasonlították a srácok a katonaságot különböző országokban. Leghosszabb a koreaiak kiképzése, két év, és fizikailag nagyon kemény. Ők reggel hatkor kelnek, de a németek – akik csak egy évig katonák, és ebből az első három hónap a durva – az alapkiképzés alatt ötkor, ami még hagyján, de hozzá körülbelül éjjel kettőkor fekszenek le, addig vannak feladataik. Három hét után hazamehetnek hétvégére, onnantól hétvégeként hazamennek és alszanak. Három hónap után, mikor az alapokkal végeznek, már nem csinálnak semmit, csak vannak ott hónapokig, na, ilyenkor lesznek belőlük alkoholisták.

Volt aztán egy érdekes pár az úton, spanyol srác (de Kínában él) a kínai barátnőjével. A srác már többször Camino-zott, a lány először volt Spanyolországban. Nagyon barátságosak volt, és úgy tűnt, jól is érzik magukat. Logrono-ban a srác vezetésével egy kisebb társasággal tartottunk egy borkóstolásra kihegyezett városnézést. A lánnyal meg igyekeztünk szendvicseket meg grillezett húsokat is bevenni a programba. Aztán másnap hajnalban indultam, utána nem találkoztam velük. Később valaki mesélte, hogy másnap a lány felkelt, és azt mondta, hogy ő nem gyalogol többet. Úgyhogy végül nem jutottak el Santiago-ba.

Korábban sem volt egyértelmű, hogy végig akarja-e járni az utat, de aztán mindig továbbment valahogy. Csak az bosszantotta, hogy volt egy spanyol család három kisgyerekekkel, és folyton megelőzték. S nevetve háborgott azon, hogy még a „bébik” is megelőzik. (A család a „bébikkel” – akik azért nyolc évnél mind idősebbek voltak – szintén hazautazott Logrono-ból, erre a nyárra ennyi volt a vakáció, aztán talán következő nyáron folytatták.)

– folytatjuk –

Reiczigel Zsófia

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

Életünk folyamán mindannyiunkat számtalanszor megbántottak, megsértettek már. Sebekkel és haraggal teli emberek vagyunk. Keresztényként egyből tudjuk, meg kell bocsátanunk. De miért?

Emberileg is fontos megbocsátani. A fel nem dolgozott harag elakadást szül életünkben, számos patológiás folyamatnak lehet a gyökere. Nemcsak lelki betegségek (depresszió, személyiségzavarok, szorongásos betegségek, pánikrohamok), hanem testi betegségek okai között is ott található a meg nem bocsátás. Keresztényként pedig azt is tudjuk, hogy Isten parancsa a megbocsátás. Isten, aki végtelenül szeret minket, csak olyant parancsol, ami a javunkra válik.

De megbocsátani nagyon nehéz. Az, hogy milyen kapcsolatban voltunk azzal, aki megbántott, hogy milyen erősen sérültünk, milyen hosszú ideig sérültünk, mind meghatározza, hogy mekkora erőbefektetéssel és mennyi idő alatt tudunk megbocsátani.

Számos tévhit nehezíti meg a dolgunkat, amelyek azt a félelmet növelik bennünk: ha megbocsátunk, újból meg fognak sebezni. Ezek közül szeretnék néhányat tisztázni.

1. A megbocsátás nem egy érzés, nem zokogógörcs, nem euforikus lebegés érzése, nem kellemes melegség. A megbocsátás egy döntés, egy elhatározás, tudatos cselekvés. Megbocsátani annyit jelent, mint lemondani a bosszú jogáról, elengedni az adóságot. Szabad azt mondani: „Istenem, te intézd ezt el helyettem bölcs belátásod szerint”. Dávid király is ezt tette a zsoltárokbán.

2. A megbocsátás nem elfelejtés. Isten emlékezőtehetséggel áldott meg bennünket. Az emlékezés Isten ajándéka, hogy önvédelemre használjuk. Ha valaki rendszeresen megbánt, akkor szabad kerülni, és nem elfelejteni, hogy ő az, akitől óvakodni kell. A megbocsátásban benne lehet az is, hogy újból és újból eszembe jutnak a fájdalmas emlékek. Nem elfelejteni kell, hanem megtanulni velük együtt élni, megtanulni uralkodni rajtuk, sőt erényné formálni őket.

3. A megbocsátás nem megmagyarázása, lekicsinylése a másik bűnének. Nem kell azt mondani: „megértem, hogy bünt követtél el ellenem, mert te is szenvedsz”. Semmi nem jogosít fel valakit arra, hogy bünt kövessen el. Sem engem, sem más. Nem kell együtt éreznem és egyetértennem a másik ellenem elkövetett bűnével. De mégis meg kell bocsátanom neki.

4. A megbocsátás nem egyenlő a kibéküléssel. A kibékülés a megbocsátás legszebb, legteljesebb formája, de ez nem mindig lehetséges. S még ha lehetséges is volna, a kibékülés után is sok

feldolgozható marad, az emlékek, fájdalmak, bizalmatlanságok újra előjönnek. Ha a kibékülés nem lehetséges, nem kell erőltetni, mert könnyen áldozattá válhatunk, ha egy olyan emberrel akarunk kibékülni, aki továbbra is állandóan sebezni akar minket. És Isten gyűlöli az emberáldozatot. Ez nem nemes önfeláldozás, hanem emberáldozat.

5. A megbocsátás nem a pillanat műve, nem egyszeri esemény, hanem folyamatos harc. Sokszor egy életen át tart. Mikor már azt gondoljuk, hogy vége, hogy béke van bennünk, hogy nem érzünk többet haragot, elég egy elejtett szó, egy gesztus, és máris minden újból felborul bennünk. És ekkor mindent előlről kell kezdeni.

6. A megbocsátás nem a másik ember érdekében történik. Aki haragszik, olyan, mint aki „mérgezett italt iszik, és arra vár, hogy a másik ember haljon meg tőle”. Az szenved a legjobban a meg nem bocsátástól, aki haragszik, nem akire haragszanak.

Ezekről a tévhiteltől megszabadulva a megbocsátás egy biztonságos folyamat, amelyet Isten ajándékként adott az embereknek, a teljes megbocsátás nem megy emberi erőből. Kérni kell Istentől a kegyelmet.

Nemcsak másoknak, hanem önmagunknak és Istennek is meg kell bocsátanunk. Önmagunknak azért, mert Isten egyből megbocsát nekünk, amikor megbánjuk bűneinket, akkor kik vagyunk mi, hogy ne bocsássunk meg önmagunknak. Az egész életen át tartó vezeklés megbetegít, megkötöz, kiszolgáltatottá tesz másoknak. Istennek is meg kell tudnunk bocsátani. Nem azért, mert ő vétett ellenünk, hiszen ő bűn nélkül van, hanem azért, mert nem azt teszi, amit elvárunk tőle. A szenvedést sohasem tudjuk megérteni, csak hinni azt, hogy Isten ezekben a szenvedésekben is szeret bennünket, és a javunkat akarja. De szabad és kell kérdéseket tenni fel Istennek, kifejezni felháborodásunkat, ha nem értjük mindazt, amit Isten nem akadályoz meg életünkben. Ki kell fejeznünk haragunkat, hogy meg tudjunk bocsátani Istennek.

Hogyan bocsáthatunk meg? Első lépésként úgy, hogy eldöntöm, meg akarok bocsátani. Ez a döntés nem hoz érzelmi meleget, de békesség lesz bennünk. Eldöntöm, hogy elengedem a bosszú jogát. A bosszúút, amely felemlegeti, kipletykálja, és állandóan rágódik a másik bűnén. Második lépésként úgy, hogy szembenézek a bántalmakkal, elfogadom, hogy megtörténtek, nem próbálom kisebbíteni a fájdalmat, nem magyarázkodom, hogy másnak rosszabb, vagy hogy nekem is lehetne rosszabb. Belső igazságérzetem úgyis tudja, hogy ezek nem mentségek. Ezzel függ össze, hogy megengedem magamnak, hogy meggyászoljam a veszteségeimet, hogy érzem a haragot, hogy elsírom mindazt, amit elvesztettem. Hogy nem olyanok a szüleim, barátaim, házastársam, gyermekeim, szomszédaim, amilyenek én

szerettem volna őket. Hogy vétettek ellenem, hogy csalódtam bennük. Harmadik lépésként pedig, hogy kijelentem Isten előtt, hogy elengedem az adósságot, és kérem tőle az erőt, hogy meg tudja bocsátani. Akkor is kérhetem Isten segítségét, amikor még a készséget sem érzem magamban a megbocsátásra. Őszintén elébe állhatok, és azt mondhatom: „Istenem, add meg, hogy legalább akarjam a készséget a megbocsátásra”. Ez parányi dolog, de olyan, mint a mustármag. Rajta lesz Isten áldása. És a legkisebb próbálkozástól is könnyebb lesz a lellem. Amikor az ember kész megbocsátani, szabadság, kibontakozás, virágzás indul el az életében. A megbocsátás fontosságát tükrözi az is, hogy Isten ajándékai közül csak a megbocsátást köti feltételhez: akkor bocsát meg, ha mi is megbocsátunk. Azért tesz így, mert tudja, megbocsátás nélkül nincs meg a szabadságunk befogadni azt a jót, amit ajándékba akar nekünk adni.

Kire haragszom, merem-e érezni ezt a haragot? Vágyok-e arra, hogy megbocsássak neki? Kérem-e Istentől az erőt?

Miért haragszom Istenre? El merem-e mondani neki? Hiszem-e, hogy Isten, ha élé állok kérdéseimmel, nem fordul el tőlem, nem haragszik meg rám, hanem továbbra is szeret?

FORRÁS: Tapolyai Emőke: *Magbocsátás*. Előadás hanganyag. <http://www.szabaddon.com/media/6.mp3>.

Nagy Lilla

Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

Vianney Szent János (1786–1859)

Jean Marie Baptiste Vianney néven született egy hatgyermekes francia parasztszaládban. Hagyományörző katolikus családja gyakran segített a szegényeken, s részt vettek a szentmiséken akkor is, amikor a francia forradalom után ez illegálisnak számított. A kis Jean csak titokban lehetett elsőáldozó. Már ekkor megkedvelte a hivatásukat a nehézségek ellenére is vállaló papokat, igazi hősként tekintett rájuk.

Gyermekkorát jórészt munkával töltötte apja birtokán, nővérétől tanult írni és olvasni, épp ezért nagyon nehezen ment neki a tanulás, mikor 1802-ben, miután az egyházat az állam kiengedte az illegalitásból, édesapja elengedte, hogy Monsignor Balley, Ecully plébánosa tanítsa egy olyan iskolában, amely a papi pályára készítette fel diákjait. Ekkor már tizenkilenc éves volt. Sokat böjtölt és imádkozott, hogy kiesdje pappá szentelését, de sokat küszködött (főleg a latinnal), s ráadásul 1809-ben ismét félbe kellett hagynia tanulmányait, mert besorozták Napóleon seregébe. Félreértések miatt azonban lekérte csapatát, s helyett a dezertőrök közé került a hegyekbe, ahol álnéven iskolát nyitott falusi gyermekek számára. Innen

1810-ben mehetett vissza, egy császári amnesztiarendelethez köszönhetően. Így folytathatta a szemináriumot, de nehezen haladt, s csak jámborságának és Balley plébános támogatásának köszönhetően, hogy végül 1815-ben pappá szentelték („Jámbor lélek, ismeri a rózsafüzért, és tiszteli a Szűzanyát. A többi a kegyelem és a szíve majd elvégzi.” – mondták róla). Néhány évig Balley plébános káplánja volt, majd annak halála után (1818-ban) egy Lyon közelében fekvő faluba, Ars-ba került plébánosnak.

Itt az emberek nagyon közömbösek voltak, a vallásos élet meggyengült, s a plébános elsősorban ezen igyekezett segíteni személyes példájával, imájával, böjtölésével és buzdító szavaival. Szegényen és egyszerűen élt, szépítette a templomot, a Gondviselésről elnevezett iskolát létesített (amit később átalakított a szegény és kitett kislányok otthonává), mindenét, amit kapott, a szegények javára fordította, emellett pénzt gyűjtött jótékonyági célokra és ételmezt az árváknak, sőt közbenjárására csodák is történtek (állítólag megmagyarázhatatlan módokon ismerte a múltat és a jövőt, és gyógyítani tudta a beteget, különösen a gyermekeket, 1832-ben pedig a falut kikerülte a kolerajárvány).

Mindemellett úgy érezte, hogy kevés tudása miatt alkalmatlan a feladatra, többször is megpróbált megszökni, de visszahozták. Egy ilyen alkalommal (1848-ban) egy kapucinus pátermél jelentkezett, hogy be szeretne lépni a rendbe, mire ő azt ajánlotta, hogy lépjen be inkább a ferences harmadrendbe, amit a plébános meg is tett (sőt néhány híve is követte példáját). Élete alkalmazkodott is az assisi szent szegénységéhez, egyszerűségéhez, tisztaságához („*A titkom nem nehéz ... adj túl mindenem, és semmit se tarts meg magadnak*” – írta), alázatosságához, szent együgyűségéhez (egyszer például még tanulás közben akkora butaságot mondott, hogy egy jóval kisebb társa felpofozta – ő pedig bocsánatot kért tőle, hogy tudatlanságával ennyire felingerelte).

Szent élete lassan átforgalmazta a falut. A környéken is híresek voltak egyszerű, szívhez szóló szavai, a bűnösökhöz, rászorulókhoz való szeretete, türelme, és különösen gyóntatói tevékenysége, aminek hatására látványos megtérések történtek. Megadatott neki a szó, amellyel szíveket tudott megnyitni. Egyik feljegyzés szerint: „Az arsi emberek lassan ráébredtek, hogy egy szent érkezett hozzájuk. Nem szavai bárdolatlanságára figyeltek fel, hanem az ígére, ami e szavakban zengett. Először persze felhorkantak, aztán hagyták magukat vezetni, végül már nem akartak lemaradni a plébánosuk mögött.” Hatása elterjedt a falu határán kívülre is, s egy idő után már messze földről is zárandokoltak hozzá gyónni. Az utolsó időkben akár napi 14-16 órát is gyóntatott – mindezt folyamatos vezeklés („*Csak kis büntetést szabok ki azokra, akik a kellő módon meggyónják bűneiket; a maradékot magamra vállalom.*”), az ördögtől jövő állandó kísértések és a szomszédos plébánosok féltékenysége közepette.

A kimerültségbe halt bele 73 évesen. Sírjánál sok csoda történt, később testét is épségben találták. Nagyhatású lelkipásztori tevékenységének, szentekhez illő életének és gyóntatói munkájának köszönhetően, amikkel radikálisan átforgalmazta környezetét szellemiségét, 1929-ben őt, az egyszerűen csak „az arsi plébános”-ként („*cure d'Ars*”) emlegetett egyszerű papot nyilvánították a plébánosok védőszentjévé, jelölve annak, hogy Isten ereje a gyengékben válik tökéletessé.

Végezetül álljon itt Vianney Szent János néhány gyakorlati tanácsa, amit a gyóntóknak mondott:

1. Gyóntjunk világosan, érthetően, töredelmesen, ne beszéljünk mellé, s ne próbáljuk meg kimagyarázni bűneinket, mert ez csökkenti bennünk a bánatot.

2. Ne féljünk attól, hogy mit gondol majd rólunk a pap, hiszen a pap tudja, mire képes az ember, s „*könyörületet érez irántatok, veletek együtt zokog*”.

3. Fogadjuk imádságos lelkülettel a szentségi feloldozást, és értsük meg ennek jelentőségét (például ne kezdjük el mondani már a feloldozás alatt a bánatimát, inkább lassítsunk, s elmélkedjünk azon, mi is történik). „*Amikor a pap megadja a feloldozást, egyetlen dologra kell gondolnunk: hogy a Jóisten vére ömlik át a lelkünkön, hogy megmossa, megtisztítsa és olyan ragyogóvá tegye, mint a keresztség után volt.*”

4. Imádkozunk gyóntatóinkért. „*A bűnbánóknak azért kell imádkozniuk, hogy a Jóisten megadja gyóntatóiknak a szükséges megvilágosítást és kegyelmet*”, hogy mindenkire megfelelőképpen tudjanak fordulni, s így hatékonyan cselekedni az Isteni Orvos nevében (ha kell, türelemmel, ha kell, kedvesen, ha kell, határozottan tudjon beszélni, reményt és világos útmutatást adni).

5. Ha Isten irgalmában szeretnénk részesülni, nekünk is irgalmasnak kell lennünk másokkal. („*A Jóisten csak azoknak bocsát meg, akik megbocsátanak. Ez a törvény.*”) S emellett biztassunk másokat is Isten megbocsátásának elfogadására, adjuk tovább az örömet, amit Isten megbocsátó szeretetének hatására éreztünk.

Kántor Emese

Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

A C-vitamin

A nagy földrajzi felfedezések idején a hajósokat különös „nyavalya” gyötörte. A tünetegyüttes fáradékonysággal kezdődött, majd fogínyvérzés kíséretében „összsnépi” foghullatás kezdődött. Előfordult, hogy kikötöttek egy-egy egzotikus parton, és persze az ottani trópusi gyümölcsöket is

kipróbálták. Visszaszállván a hajóra észrevették, hogy a különös tünetek enyhülni kezdenek... Később gyógyszerként alkalmazták a közönséges citromlevet.

A betegség a skorbut volt – innen ered a C-vitamin tudományos elnevezése: aszkorbinsav. Nem véletlen az összefüggés: a skorbutot a C-vitamin hiánya okozza. Szinte minden állatfaj szervezete képes ezt a bizonyos aszkorbinsavat előállítani, kivéve a tengerimalacokat, a majmokat – és az embert. Most gondolhatnánk, milyen pechesek vagyunk ebben is, de ez a hiányosságunk a rendkívül könnyen pótolhatóak közé tartozik.

A C-vitamin felfedezése Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik; a mai napig ez az egyetlen magyar földön, magyar tudós által eszközölt Nobel-díjas felfedezés. De, mint tudjuk, minden nagy dolog háttérben egy nő rejtezik. Nos, a tudós feleségétől paprikát kapott vacsorára, nem igazán fült hozzá a foga, de vissza se merte utasítani, ezért levitte a zöldséget a laboratóriumába.

Már Szent-Györgyi is megemlékezik róla, hogy a természetes úton bevitt C-vitamin hatékonyabb, mint a különféle kivonatok. Ráadásul ilyen formában lehetetlen a túladagolása. Ha napi egyetlen paprikát kívánunk fogyasztani, aznap este C-vitamin-bevitel szempontjából már teljesen nyugodtan hajthatjuk álomra fejünket. Elfogyasztásával már átlépjük a „skorbut-határt”, és nem kell félnünk tőle, hogy a hajósok betegsége a mienk is lesz.

Ha pedig inkább egy narancsot kívánunk fogyasztani, aznap este C-vitamin-bevitel szempontjából már teljesen nyugodtan hajthatjuk álomra fejünket.

Általánosságban is igaz, hogy zöldség-gyümölcs konstellációban lehet a leghatékonyabban bevinni ezt a nélkülözhetetlen vitaminfélét. A zsírok-húsok egyáltalán nem, vagy alig tartalmazzák. Az aszkorbinsav hő hatására könnyen bomlik, ezért nyersen, maximum párolva ajánlott a zöldségeket fogyasztani. A „világhírű” paprikán kívül hasonlóan hatékony a paradicsom, a saláta, a káposztafélék népes családja, gyümölcsök közül a déliek mellett megfelel céljainknak a csipkebogyó, a som, a szeder, a ribizli.

És hogy mi végre ez a nagy nekibuzdulás? Kérem szépen, ha létezik a világon csodaszer, akkor az a C-vitamin! Mindenki ismeri megelőző hatását, ami az influenza típusú megbetegedéseket illeti; rendszeres fogyasztóját vagy elkerülik az ilyen bajok, de ha mégis beleszalad, a gyógyulási idő körülbelül 30%-al rövidebb a C-vitamint hanyagolóknál. Ilyenkor érdemes emelni szokásos napi adagunkat!

Kevesebben tudják, hogy a szóban forgó vitamin hatékony a rák megelőzésében, cukorbetegség is nehezebben található ránk, ha nap mint nap bejuttatjuk a megfelelő mennyiséget. Magas vérnyomás és szívproblémák miatt sem kell ez esetben annyira aggódnunk. Jobbak esélyeink asztmatikus

és allergiás megbetegedések elkerülésére. Az inszalagoknak és inaknak egyaránt nagy barátja C-vitaminunk, sőt, a sebek gyógyulását is elősegíti.

http://www.noinetcafe.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=2293:a-c-vitamin-hatasa-es-fontossaga&catid=5:egeszseg&Itemid=5

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.):

„Amíg az örömet keressük, nem leszünk becsületesek sem önmagunkkal, sem azokkal szemben, akiket szeretünk.” (Thomas Merton)

Bika (április 21.–május 20.):

„Egy szíves szó gyakran jobb, mint tíz okos mondat.” (ismeretlen)

Ikrek (május 21.–június 21.):

„Jézus elfogad úgy, amint vagyunk, de nem hagy úgy, amint vagyunk.” (ismeretlen)

Rák (június 22.–július 22.):

„A Szentlélek benned lakozása nem érzéseidtől függ, hanem a Krisztussal való kapcsolatotól.” (ismeretlen)

Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):

„Jézus igazi követője az, aki az engedelmisséget nem cseréli össze az alkalmazkodással.” (ismeretlen)

Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):

„Őrizkedj a saját szíved álnokságától, és kerülj minden olyan helyet, ahol a lelked békéjét elveszítheted!” (ismeretlen)

Mérleg (szeptember 24.–október 22.):

„A bűnös gondolatokat csak egy lépés választja el a bűnös cselekedetektől.” (ismeretlen)

Skorpió (október 23.–november 21.):

„Nem az alkalmak teszik az embert gyarlóvá, azok csak megmutatják, hogy lelkileg milyen.” (ismeretlen)

Nyilas (november 22.–december 21.):

„Ne fordíts időt semmi olyanra, amihez az Isten áldását nem kérheted!” (Lavater)

Bak (december 22.–január 19.):

„Azok nevezhetők szent embereknek, akiknek az élete által mások könnyebben tudnak Istenben hinni.” (ismeretlen)

Vízöntő (január 20.–február 18.):

„A kudarc nem bűn, a hűtlenség az.” (ismeretlen)

Halak (február 19.–március 20.):

„Aki magára vállalja a mások terhét, nyomorúságát, többet ér el, mint az, aki csak tanácsot ad.” (ismeretlen)

Léonie

Hajnali csend

– folytatásos regény –

XIV. fejezet

– Kérlek, mondd meg, milyen jövőt tartogat a sors lányom számára! – unszolta Min asszony az idős remetenőt, aki a kolostor fölötti sziklán élt, és a szentség hírében állt. – Azt reméltem, itt leli meg ő is otthonát, de bátyám elutasította, pedig eddig egyetértettünk!

A remetenő az utolsó mondat után váratlanul felemelte a fejét. Egyébként szemeit a földre szegezve mozdulatlanul ült a földön. Semmi jel nem utalt arra, hogy ezen a világon lett volna. Min asszony azonban gyermekora óta ismerte őt, és utolsó mentsvárként hozzá menekült. Nem riadt vissza attól, hogy órákig hallgasson mellette. Saját sorsa felől azonban soha nem merte a bölcs asszonyt megkérdezni. Az öreg remetenő kopasz fejét enyhén a magasba emelte, és szájalommal nézett le Han Na-ra. Mély barna szemei találkoztak Min asszonyéival, aztán egy rekedt, sír mélyéből jövő hang ennyit mondott:

– A lányod sorsa még nem világos...

– Mit akarsz ezzel mondani? Lehetséges, hogy mégis szerzetesnő lesz belőle? – kapott a szón az aggódó anya. A szent asszony sóhajtott. Zavarta őt a zaklatás, különben is már alig volt kapcsolata a világgal, egyszer s mindenkorra lemondott a földi életéről.

– Két út folyik egymásba, de mindkettő ugyanoda vezet... az egyik igen magasba, a másik nagyon mélyre: tudni és nem akarni, akarni és nem tudni, de tovább ne kérdezz, mert ezen túl olyan felhő van, amin én már nem láthatok keresztül. – Ezzel a remetenő elfordította a fejét, és meditációba mélyedt. Min asszony tudta, hogy fölösleges tovább maradnia. Myeon Hwa odakint várta, saját bánatán töprengve, a messzeséget kémlelve a szikláról. Tiszta, friss volt a levegő, mintha a világ fölött lebegett volna, és úgy tűnt neki, hogy semmi sem lesz többé olyan, mint azelőtt. Valahol, lent a völgyben, amerre azonban ő még nem látott el, lovas csapat vágatott egyenesen Yeo Rae felé.

A herceg tanácstalanul toporgott a szentély előtt. Szerette volna legalább távolról megpillantani a menyasszonyjelöltet, de a kolostor udvarán senkit sem talált, aki beleillett volna a képbe. Néha fel-feltolta orrán a

szemüveget, amit néhány zarándok meg is bámult, annyira elütött arcától és koreai ruhájától. A kolostor nyugtalanító csendbe burkolózott, lassan elnéptelenedett, és az öreg tornácok üresen, komoran meredtek rá. Eszébe jutott, hogy még Amerikában megígérte egy papnak, hogy, ha hazatér, megkeresztelkedik. Maga sem tudta, hogy komolyan gondolta-e ezt, de amikor a királyi családra gondolt, mindjárt el is vetette az ötletet.

Egyszerre, varázsütésszerűen megszakadt a csend és a gondolatainak fonala. Lódobogás ütötte meg a fülét, és mire feleszmélt, egy lovas nyargalt be az udvarra. Lepattant a lóról, és mint aki jól ismeri a helyet, elindult egyenesen a hercegnő lakosztálya felé. Eui herceg futólépésben követte. Mire odaért, a nagynénje már kint állt, és élénken gesztikulálva magyarázott valamit az iménti lovasnak, aki nemsokára el is tűnt.

– Herceg! Fiam, baj van. Egy közeli tartományban lázadás tört ki a japánok ellen. Az udvar nem kíván beleavatkozni, és a japánok kézbe vették az ügyet. Egy csapat máris útnak indult a felkelés leverésére. Éppen felénk tartanak. Azt mondják, fosztogatnak is útközben. Azonnal el kell hagynunk a kolostort. Üzenem a Min családnak is.

– És hagyjuk a japánokat, hogy meggyilkolják a környék lakosságát? Hogy kifosszák a kolostort?? – kiáltott fel a herceg, és arca elsötétült. – Én itt maradok, és szembeszállok velük!

– Természetesen nem. Indulnunk kell a hegyek felé. A többit megtudod útközben.

Min követ épp a feleségét és a lányait kereste, amikor megkapta az üzenetet a hercegnőtől, akivel épp az imént válthatott néhány szót. A levél rövid volt: „Azonnal indítsd útnak a családod, japán katonák felkelés leverésére sietnek, egyenesen útba ejtve a kolostort is. A környék lakossága elmenekült, mert fosztogatástól tartanak. Ha sikerül becsalni őket a szorosba, végezhetünk velük. Fekete álarccal a sziklabarlangban.” Aláírás nem volt, de Min követnek nem volt kétsége afelől, hogy ki küldte.

Kim Myung Sik kikísérte testvérét és unokahúgát, néhány megbízható emberével együtt, akik kerülő úton hazakísérik majd a két nőt. A testvéreket már utasította, hogy menjenek a földalatti rejtékhelyre. Jobban szerette volna azonban, ha testvérét és családját maga mellett tudja. Arról csak halvány sejtelve volt, hogy merre tartott sógora, nem beszélve magas rangú vendégéről, akinek szintén hűlt helyét találta.

A három kísérő az erdő mélyén vezette őket, keresztül a hegyen, egyenesen Szöul fele. Az erdő kihalt volt és lombtalan ebben a téli évszakban, de még mindig biztosabb védelmet jelentett, mint az út, ahonnan a japánok jövetelét jelezték. A két nő lába bele-belesüppedt a havas talajba, vékony topánkáikat nyilván nem erdei kirándulásra készítették. Fázni nem

volt idejük, a sietségben hallották saját szívük dobogását. Min asszony nem tartozott a bátorságukról híres asszonyok közé. Myeon Hwa pedig nem volt kívül megossa saját félelmét, mert anyját nyugtatnia kellett.

Már jócskán benn jártak az erdőben, amelyet csak Myung Sik embere ismert, amikor a nap lebukott a hegyek mögé. Szerencsére ők sem voltak messze már a gerinctől. Az egyik bizalmas emberük asszonyát támogatta, aki alaposan kifáradt a hegyezésben. Az erdő sűrűbb volt erre, valószínűleg azért nem tűnt fel egyiküknek sem, hogy nem fatörzsek, hanem négy férfi várakozik rájuk. Mire meglátták őket, már túl közel kerültek egymáshoz. A három férfi azonnal támadásba lendült, azt sem tudták, van-e fegyver az idegeneknél. A két nő megkövülten figyelte az eseményt, majd pillanatnyi egérutat nyerve, Myeon Hwa megragadta anyja karját, és vonszolni kezdte az ellenkező irányba, a sokkos állapotba került asszony azonban alig tudott lépni. A lány mintha megfélemedett volna mindenről, saját félelméről, emberfeletti erővel igyekezett felkapaszkodni a domb tetejére. Nemsokára eldőrdült az első lövés a dulakodók irányából, és egy férfi a nyomukba eredt. Valahonnan megriadt madarak repültek fel rémült sikollyal. A domb tetején hatalmas földomlás keletkezett valamikor, meredeken zuhanva alá a hegy túloldalára. Ez volt az egyetlen lehetőség, ha nem akartak az üldözők kezére kerülni, bár azt sem tudták japánok-e vagy koreaiak. Myeon Hwa megragadta anyját, és a szakadék felé húzta. A szerencsétlen asszony tiltakozni akart, nyilván azt gondolta megőrült a lány, de gyenge „nem”-et kiáltó hangja elveszett a levegőben, amint mindketten a szakadékba gurultak. A férfi ebben a pillanatban ért fel, de csak a nagy messzeség meredt vele szembe, mert fentről egész Szöulig el lehetett látni.

– folytatjuk –

Léonie és Attila

A tölgypávaszem

Amikor kirágtta magát selyemgubójából, nem igazán értette, hogy kicsoda ő, és mi a feladata. Hernyóként világos volt minden. Csak rágni kellett a faleveleket, mászni levélről levélre, ágról ágra, ha már mindent lerágott. Aztán valami furcsa készletésre begubózott, s nem emlékszik semmire, ami utána történt.

Kíváncsian körbenézett, látta a rengeteg levelet, de nem volt étvágya hozzá. Nem volt többet éhes. Előtte volt a végtelen erdő, s fogalma sem volt, hogy mihez kezdjen, hogy miért él. Így teltek a napok, ágról ágra röppent, semmit sem tudva élete céljáról. Egyik este valami furcsa érzés kerítette hatalmába. Egész testén bizsergés futott végig. Egy pillanat volt az egész. Arra gondolt, talán a szél borzolta fel testén az apró szőröket. Másnap ugyanolyan unottan repdesett a fák ágai között. A többi rovar mind tudta, hogy mi a feladata, csak ő állt tétlenül és

értetlenül. Este újból érezte azt a furcsa jóleső bizsergő érzést, egy picit hosszabb ideig, mint azelőtt. De ugyanúgy elmúlt, mint előző nap.

Aztán így ment ez nap mint nap, mintha kellemes szellő érintené, minden este valami furcsa érzés kerítette hatalmába. Próbált nem tudomást venni róla, megmagyarázni magának, hogy bizonyára csak képzelődik, vagy épp a levegő mozgása vagy a napi fáradtság az oka a megmagyarázhatatlan bizsergésnek, amit a testében érez. De ahogy teltek a napok, egyre inkább kezdte megsejteni, hogy ez a bizsergés lényé legmélyéről jön, és kapcsolatban van az életcéljával. Ha rá akar jönni, hogy ki is ő, és miért él, akkor figyelnie kell erre az érzésre.

Nagyon félt. Úgy tűnt neki, hogy lényé mélyén el van ásva valami, amiről nem tud, ami hatalmasabb, mint ő, ami ellen, – ha felszínre kerül – nem fog tudni harcolni, nem fogja tudni kordában tartani. Valami megsemmisítő erőt kezdett megsejteni magában, ami a saját céljait keresztülhúzza, ami átveszi felette az irányítást, ha enged neki. Amint így aggódott, eszébe jutott, hogy nincs veszténivalója. Hiszen nincsen életcélja, nincs semmi, amiért él. Akkor miért ne próbálná megismerni a benne rejlő érzelmeket és erőket? Annyira unalmas és egyhangú az élete. Először jutott eszébe, hogy el kellene fogadni, hogy van benne valami más is, mint az egyhangú élet. Van benne egy titok, van benne egy erő, van benne élet. Meg kellene bocsássa magának, hogy nem csak száraz és átlátható érzelmek, gondolatok vannak benne. Nagyon félt.

Aznap este kiült egy égbe meredő faág végére, és amikor érezte testében azt a jóleső, de félelemkeltő bizsergést, megpróbált minden erejével rákoncentrálni. Először történt meg vele, hogy nem letagadta, amit érzett, hanem teljes lényével megélte. A bizsergés egyre fokozódott benne, lepkeszíve egyre hevesebben vert. Mikor már teljesen átadta volna magát az érzésnek, az lassan csitulni kezdett, és minden visszahullott az unalmas hétköznapiakba. A tölgypávaszem csalódott volt, de abban reménykedett, hogy következő éjszaka többet megtudhat magáról.

Izgatottan várta minden este a pillanatot, amikor feltörnek benne a furcsa érzések. Egyre jobban körvonalazódott benne, hogy ilyenkor valami megfoghatatlan vágy keríti hatalmába. Megtanult türelmes lenni. Hallgatott a számára ismeretlen halk üzenetekre, amelyekről azt hitte, hogy lényé mélyéről törnek fel. Kezdetben nagyon homályos volt minden, de napról napra egyre bizonyosabbá vált, hogy nem képzelődik. Egyre világosabban érezte, hogy hosszú utat kell megtennie, hogy ráleljen az igazságra, hogy beteljesedjenek az alig felsejülő vágyai.

Amint így teltek a napok, egyszer csak kezdett úgy tűnni neki, mintha valaki hívná. Bár még mindig azt hitte, hogy csak benne

történnék ezek a különös dolgok, mintha valami illatot szimatolt volna, mintha valami illattól bódult volna el. Estéről estére egyre jobban próbált figyelni az illatra. Egy idő után már kezdett világossá válni számára, hogy ez az illat bódítja el, és ez okozza, hogy olyan erősen vágyakozik valami iránt.

Ekkor fogalmazódott meg benne, hogy el kellene indulni az illat irányába. De amint erre gondolt, hatalmas félelem szállta meg. Mi van, ha nincs is illat, csak képzelődik? Vagy mi van, ha olyan messziről száll hozzá az illat, hogy soha nem éri el célját, ő piciny lepke, nem tud kilométereket repülni. De vajon ki üzen számára ezzel az illattal? Jót akar neki, vagy lépre akarja csalni? Miért nem jön ő el, ha találkozni szeretne vele? Rengeteg kérdés, amire nem tudott választ kapni. Nappal igyekezett nem gondolni rájuk. Képzeltésnek és balgaságnak tűnt minden. De éjszaka egyre világosabban érezte, hogy mennie kell. Lassan már csak ekörül forogtak a gondolatai.

Egyik éjjel, amint az ágon ült, ismét hatalmába kerítették ezek a furcsa érzések. Teljesen eltelt a bódító illattal, úgy érezte, az egész testét átjárja a jótékony illat, mintha nem is az ágon ülne, hanem a levegőben lebegne anélkül, hogy szárnyaival csapkodnia kellene. Mintha valami különös fényben úszna körülötte a táj, és ő maga is tűzben égne. Abban a pillanatban kétsége nem fért hozzá, hogy ez élete egyetlen értelme. Ezért született, ezért élt, hogy kapcsolatba kerüljön azzal, aki olyan hatalmas távolságra küldte neki e csodálatos illatot. Elrugaszkodott az ágtól, és repülni kezdett. Kilométereket repült az erdőben, ismeretlen tájakon. Az illat vezette. A láthatatlan illat, amely minden szárnycsapásra egyre erősebb és erősebb lett.

Nem érzett fáradtságot. Nem tudta mennyi ideig repült, és mekkora távolságot tett meg pontosan. Egyszer már elviselhetetlen boldogságot és gyönyört érzett. Akkor pillantotta meg azt, aki az illatot küldte felé. Nászt ültek, s ezek voltak életének legboldogabb pillanatai. Megtalálta célját: életet nemzett.

Nagy Lilla

Viccek

Felkerül egy férfi a mennybe, Szent Péter fogadja, kérdezi tőle:

– Mit tettél te az életben, amiért be kellene hogy engedjelek ide?

Válaszol a férfi:

– Egyszer megmentettem egy csapat apácát egy motoros

bandától, akik zaklatták őket. Odamentem a vezérhez, aki egy tetovált izomagy volt, és azt mondtam neki, hagyja békén a hölgyeket!

Szent Péter lapozgat a könyvében, de nem talál semmit.

– Mikor történt ez?
– Hát úgy öt perce...

☺

Uniós teológiai eszmefuttatás

A mennyország az, ahol az angolok a rendőrök, a franciák a szakácsok, a németek a technikusok, az olaszok a szeretők, és az egészet a svájciak szervezik.

A pokol az, ahol a németek a rendőrök, az angolok a szakácsok, a franciák a technikusok, a svájciak a szeretők, és az egészet az olaszok szervezik.

☺

Mindig valahogy így kezdődik...

A feleségem, mikor a tévé előtt ültem, megkérdezte:

– Mit nézel?

– A port ...

Ezután veszekedni kezdtünk.

☺

A feleségem azt mondta, ad egy támpontot, hogy mit szeretne születésnapjára:

– Legyen vörös, és menjen 0-ról 100-ra 3 másodperc alatt.

Ajándékoztam neki egy piros fürdőszobamérleget.

Ezután veszekedni kezdtünk...

☺

Néhány napja megkérdeztem a feleségemet, hogy a házassági évfordulónkon hová mehetnénk.

Azt felelte:

– Valahová, ahol már rég nem voltam.

Erre a konyhát ajánlottam.
Ezután veszekedni kezdtünk...

☺

A feleségem a tükörben magát nézegetve azt mondta:

– Rettenetesen nézek ki, öreg, kövér és ráncos vagyok. Most tényleg szükségem volna egy bókodra!

Azt mondtam:

– De a látásod nagyon jó...

Ezután veszekedni kezdtünk...

☺

Rendőrviccek

A kisgyerek odaszalad a rendőrhöz:

– Rendőr bácsi, hogy neked milyen nagy fejed van!

– Na és, nincs abban semmi!

☺

A rendőr megállít egy enyhén részeg autóst:

– Uram, nem akar részt venni egy alkoholtesztben?

– De igen. Melyik kocsmába megyünk?

☺

„Abszolút”-viccek

– Ki az abszolút jól nevelt bérgyilkos?

– Aki könyvtárban csak hangtompítós pisztollyal dolgozik.

☺

– Mi az abszolút gond?

– Amitől még a paróka is megöszül.

Szerkesztés: Ötvös Réka

Tördelés: Nagy Lilla

Korrektúra: Kántor Emese

A címlap illusztrációját rajzolta: Márton Éva

E-mail címünk: kpoverello@yahoo.com