



Kpoverello

2011. 10. 30. III. évfolyam 5. szám



Öregség

Kpoverello 2011. 10. 30.

2

Kedves Testvérek!

Talán nagyon furcsa, hogy minket huszonéveseket épp az öregség témája foglalkoztat, talán nem is tudunk elég hitelesen írni róla, mégis szeretnénk... Szeretnénk, mert fontos... Egyrészt mert majd valószínűleg nekünk is lesz részünk benne, másrészt teljesítményközpontú világunkban az öregséget a legtöbb ember nem tudja, hova tenni... Fél tőle, legszívesebben megspórolná valahogy, az idősödő embereket eltüntetné úgy, mint a ráncait egy kis botoxszal.

Mi hogy is állunk ezekkel a dolgokkal? Hogy lendüljünk át a generációs szakadékokon? Mik ennek a kornak az értékei? A nehézségei? Hogyan figyelhetnénk jobban idősödő rokonainkra?

Az e hónapban ünnepelt idősök világnapja (október 1.) alkalmából sok türelmet és kegyelmet kívánunk idősebb és kevésbé idős olvasóinknak.

Szeretettel,

a szerk.

Coffice Diary

October

Raindrops on roses and whiskers on kittens
Bright copper kettles and warm woolen mittens

Girls in white dresses with blue satin sashes
Snowflakes that stay on my nose and eyelashes
Silver white winters that melt into springs

These are a few of my favorite things as well, and these, I daresay, are ageless preferences of those, whose life is more or less preferable. The palpable bliss that radiates from these seemingly less-important segments of everyday life makes their beholder agelessly unaffected by the passing of the years.

Gál Dalma

Ima idő múlásakor

Uram, te látod, hogy mennyire megijeszt az idő múlása.
De tudom, hogy minden a javunkra válik, amit teremtettél:
a mi időnk is Tőled való.

Talán így emlékeztetsz arra, hogy nincs végtelen sok időnk jót tenni,
hanem ma és most kell cselekednünk.

Taníts meg megállni beszélgetni veled,
hogy ne csak a világ szerinti mindentevéssel múljanak éveink,
hanem a Te kincseiddel teljenek meg mindennapjaink. Ámen.

cs.

Lélekben fiatalon

Ha valaki megkérdezné tőlem, hogy lehet megőrizni a lelki fiatalságot, azt mondanám neki: „Maradj meg az istenközelségben!”

Isten az örök fiatal, Neki nincs kora, így nem is öregszik. Ezért aki Istenben él, vagyis akarátát igyekszik teljesíteni, arról maga Isten gondoskodik, hogy megmaradjon fiatalos lelkülete, készséges lendülete. Így értheti meg nagyon jól egymást a családban a nagyszülő és unokája, vagy egy közösségen belül a korban idősebb és fiatalabb nővér.

A nyitottságra való készség a másik felé segít megérteni őt, így nem magam felé fordulok, hanem kilépve az önmagam köréből, segít abban, hogy a lélek fiatalságát őrizzem. A rugalmasságra való készség szintén.

Isten a nagylelkűség forrása. Általa tudok én is elképzelésembe változtatni, ha nővéremtől egy másik ötlet érkezik, mert engedhetek neki. Ez is fiatalon „tart”.

Az istenközelségnek táplálékra van szüksége, amely elsősorban a szentségi élet rendszeressége és a rendszeres imaélet.

Nézzük meg, mi történik, ha elhagyom az istenközelséget. Ezt a bűn okozza, mely öregít, mert elszakít a forrástól. Forrás nélkül pedig a halál felé lehet csak haladni. A bűn elveszi a lélek rugalmasságát, lendületét, bizalmát, nyugtalanná tesz. Amikor ilyent észreveszünk, azonnal keresni kell az okát, ellene mondani és visszatérni Forrásunkhoz.

Anna nővér TORG

A rózsás arcú asszony

Egy alapítvány keretén belül szerveztünk zenés programot az alapítványhoz tartozó idős asszonyoknak és férfiaknak, amely sok mosolyt rajzolt mindannyiunk arcára.

Egy asszony keltette fel figyelmemet arra, hogy Ő is velünk van. Az asszonynak bőre hófehér, szeme tiszta kék, és arca rózsás, mint a tavaszi nyíló rózsza.

Fiatalabb korában gyerekorvosként töltötte be hivatását több faluban. Szerette munkáját.

Egy tragikus családi esemény után tiszta elméje elhagyta, testét legyengítette, törékennyé tette, mely intézményi ellátást igényel mindörökkön örökké. Testének legyengülése és tiszta elméjének elvesztése betegségekben nyilvánult meg.

Viszont fantasztikus élmény az, hogy a rózsás arcú asszony a legfontosabb eseményekre emlékszik: gyerekorvosnő, van két lánya, van unokája. A tragikus eseményre is emlékszik.

Testének legyengülése, betegségének megmutatkozása „örökmozgásban” nyilvánul meg, amiről én azt hittem, hogy jó kedve van az asszonynak, és tánra perdült. Nevettem és élveztem az első találkozáskor. Az egész földkerekségen ő lett a kedvenc nénim.

Minden héten egyszer találkoztam vele. Minden alkalommal feldobta a napom, megnevettetett... A nevetések után lelkem mélyén nagyon sajnáltam a rózsás arcú asszonyt... A szívem szakad meg, amikor azt tapasztalom, hogy fiatalon teljes életerővel, szeretettel és tisztelettel végzi munkáját az ember, és idős korára a legtöbb ember legyengül, tehetetlenné válik... stb.

Ilyenkor azt érzem, és azt szeretném, hogy soha ne öregedjek meg! Nem akarok megöregedni! Nem akarok gyenge lenni. Nem akarok tehetetlen lenni... Nem akarok...!!!

Nagyon jó örömet szerezni idős embereknek is, mert mi adjuk és kapjuk az örömet és a kacagást. ☺

Az egyetemen volt olyan tantárgyunk: „Idősekkel való munka”.

Kíváncsi voltam, hogy mit takar ez a tantárgy (mert én tudom magamról, hogy nem tudok idősekkel dolgozni... a lelkem gyenge a velük való munka területén).

Pozitív élményekben gazdag órák voltak... kezdtem megbarátkozni az idősekkel való munkaterülettel...

A tanárnő, akivel ezen az órán együtt dolgoztunk, megnyitotta lelkemnek ajtaját, hogy befogadjam és megértsem azt, hogy az élet akkor is gyönyörű, ha már szürke a haj, a test tiszta és gyöngye, törekeny, és a kéz, mely munkától töredezett, és a szemek, melyek bölcsességet sugároznak... fényük elragad és megszelídít.

Szeretettel:

Báránka

Az Istent szeretőknek minden a javukra válik

Kilenc éve vagyok a Szent Ferenc Kisnővérei közösség tagja, és több mint hat éve szolgálok önkéntesként a Miskolcon működő hospice-ban, ahol végső stádiumban lévő daganatos betegeket ápolnak. Mindig, mielőtt átlépném az intézmény küszöbét, kérem Istent, hogy vezessen Szentlelke által, hogy úgy tudjak jelen lenni a betegek számára, ahogyan azt Ő szeretné. Szolgálataim alkalmával nemcsak beszélgetek a betegekkel, hanem segítek nekik az étkezésben, tolokocsival kiviszem őket a levegőre, igény szerint áldoztatok, pár hete pedig a reggeli fürdetésben is segídek.

Kezdetben kihívás volt számomra az emberekkel való kapcsolatfelvétel és a beszélgetésekből való „kimosakodás”. Tapasztalva a betegek határhelyzetét,

küzdelmét, érzékenyebbé, nyitottabbá, befogadóbbá váltam a környezetemben élő emberekkel szemben is. A hospice-ban töltött idő tudatosította bennem, hogy nem nekem kell megoldást hozni az emberek gondjaira, hanem át kell adnom azokat Isten kezébe, Akinek gondja van ránk. Itt értettem meg igazán, milyen nagy jelentősége van egy pohár víznek, amelyet Jézus is említ az Ő tanításában. Minden alkalommal a szenvedő, kiszolgáltatott Krisztussal találkozok, Őt szolgálom a felebarátban/beteg emberben.

Krisztus követéséhez akár akarjuk, akár nem, hozzátartozik a keresztség, a szenvedés. Éppen ezért mindig örömet jelent számomra, ha olyan beteggel találkozom, aki értelmet, értéket talált a betegségében, szenvedésében. Pár évvel ezelőtt egy 80 év körüli néni félve kérdezte meg tőlem, hogy helyesen tette-e azt, hogy szenvedését felajánlotta a családjáért. Nem gőg-e ez? Kezembe vettem a kezét, és szemébe nézve, derűs arccal válaszoltam, hogy a lehető legjobbat tette ezzel. Hiszem, hogy ez a felajánlása nagyon kedves Isten előtt, és önmaga és szerettei üdvösségére szolgál. Nagyon örült ennek a válasznak, majd kérte, hogy imádkozzunk együtt. Más alkalommal egy 60 év körüli asszonyt kérdeztem arról, hogyan viszonyul a betegségéhez. A válasz: ajándéknak élem meg. Nagy lehetőség arra, hogy Istennel mélyüljön a kapcsolat. E két tapasztalat is megerősít abban, hogy „az Istent szeretőknek minden a javára válik”. (Róm 8,28)

A hospice-ban sok elhunytat láttam már – volt, akinek én csuktam le a szemét. Minden elhunyt esetében azt tapasztaltam, hogy az addig szenvedő arcvonás békét, harmóniát tükröz. Hiszem, hogy ez azért van, mert ha korábban nem is, de a halál pillanatában dönteni tudtak Isten mellett; és így rájuk is vonatkozik, hogy „az igazak lelkei azonban Isten kezében vannak, s a halál kínja nem éri őket.” (Bölcs 3,1) A halál nem valaminek a vége, hanem éppen a kezdete: átmenet az evilági életből az örök életbe (annak függvényében, hogy hogyan éltünk).

Ebben a szolgálatban tanulhatok a haldoklóktól, hiszen akkor látjuk az életet a legtisztábban, amikor a végső határára kerülünk. A tapasztalatok megosztásával a haldoklók sokat tanítanak nekem/nekünk magának az életnek értékességéről.

Petra nővér

Idősekkel együtt – élmények, gyakorlati tanácsok

Írásomban szeretnék megosztani néhány gyakorlatibb dolgot, amelyek idős testvéreinkkel való tapasztalataimból számomra leszűrődtek, előrebocsátva, hogy én sosem foglalkoztam öregekkel szervezett körülmények között, élményeim egyházközösségeink néhány idős testvéreinek időnkénti

látogatásából és a nagyszüleimmel való együttélésből származnak (egyik nagymamám minden télen velünk lakik, másik nagyszüleimnél pedig én laktam egyetemi éveim alatt).

Talán legfontosabb, hogy minden öreg testvérünk egy-egy külön világ, akárcsak mi valamennyien, épp ezért mindenkit szükségének, igényeinek megfelelően kell kezelni. Valamennyire mégis összeköti őket az egyre fokozódó legyengülés, szellemi leépülés, na meg sokuknál a magány, s az eltöltött évek alatt sokukban nagyon sok seb, fájdalom is felgyűlt, amire jó lenne odafigyelni. Nyilván külön bánásmódot igényelnek azok a testvéreink, aki már ágyhoz kötött betegek, s állandó gondozásra szorulnak, de én most itt róluk nem tudok írni. Azok az idős emberek ugyanis, akikhez nekem eddig közöm volt, még valamennyien fenn járnak, magukat rendezni tudó személyek voltak, így ritkábban volt szükségük fizikai segítségre. A szeretetre, mosolyra, elfogadásra viszont mindannyian vágnak/vágyunk.

Jöjjenek tehát a gyakorlatibb ötletek!

1. Sok idős testvérünknek nagyon sokat jelenthet, ha besegítünk olyasmikben, amik nekünk talán egészen könnyű apróságok, nekik viszont már nehézséget okoznak (pl. bevásárolni, kivinni a szemetet, porszívózni). Felajánlhatjuk segítségünket egy-egy konkrét esetben is, de meg is kérdezhetjük tőlük, hogy vajon mire lenne szükségük.

2. De tapasztalataim szerint a fizikai segítségnyújtásnál sokkal fontosabb jelenlétünk, időnk, amit rájuk tudunk szánni, nekik tudunk ajándékozni. Legtöbbször ugyanis egyszerűen arra vágnak, hogy ne legyenek egyedül, legyen velük valaki, aki meghallgatja őket, akinek van ideje és türelme rájuk akkor is, ha esetleg nehezen lehet megérteni, miről beszélnek, mert nem tudják már kifejezni magukat, vagy nem emlékeznek különböző részletekre. Kérdezzük hát meg, hogy érzik magukat, s hagyjuk őket beszélni. Persze mindez sokkal könnyebb, ha valakihez csak időnként látogatunk el, s akkor azt a fél órát-órát teljesen rá szánjuk, de velünk együtt élő öreg rokonainkra is megpróbálhatunk időnként szánni egy kis külön időt.

3. Legtöbbször elég a figyelmes hallgatás, hogy lássák, átérezzük gondolataikat, s emellett ne feledkezzünk meg a bátorító, biztató szavakról is. Ne ítéljük el őket gyengeségükért, jelenbeli vagy múltbeli hibáikért, hanem próbáljuk megéreztetni velük, hogy Isten szemében (és a miénkben is) most is, mindvégig értékesek, s nem várunk el tőlük konkrét, fizikai segítséget ahhoz, hogy életüknek legyen célja, értelme, s hogy szenvedéseik nem értelmetlenek, hiszen fel lehet őket ajánlani szeretteikért. Megpróbálhatjuk a hálaadás lelkületét is erősíteni bennük, például elmúlt szép élmények, egykori képességeik emlegetése kapcsán ne ezek elmúlásán keseregjünk, hanem próbáljunk meg inkább hálássá tenni őket azért, hogy ezek a szép élmények

legalább részei voltak életüknek. Hiszen ha valaki például elmúlt már nyolcvan éves, s néhány éve már nem tud egyedül elmenni az üzletbe, még mindig csodálatos, hogy egyáltalán megérte ezt a kort, hogy néhány évvel ezelőttig még teljesen egyedül elboldogult, s hogy például ma sincs még ágyhoz kötve. Figyeljünk viszont arra, hogy mindig próbáljunk meg olyasmiket mondani, amiket mi is őszintén gondolunk, hogy szavaink ne legyenek üresek, felszínes vigasztalások.

4. Amellett, hogy megpróbálunk segíteni, amiben csak tudunk, ha úgy látjuk, valamit még el tudna végezni idős testvérünk is, biztassuk nyugodtan! Neki is jól esik, ha valamit meg tud egyedül oldani, s azt érezheti, hogy nincs ránk szorulva. Ha pedig ők próbálnak meg valamiben segíteni vagy tanácsot adni, fogadjuk szeretettel (például a főzni már nem tudó nagymama lehet, hogy még szívesen megpucolná a zöldségeket vagy megstoppolna egy pár ruhát), hadd érezzék, hogy ők is fontosak, az ő munkájukra-tanácsukra is szükség van!

5. Idősebb testvéreink általában már kevésbé rugalmasak, kevésbé tudnak alkalmazkodni, úgyhogy hacsak nem életbevágó dolgokról van szó, ne mondjunk nekik ellent, hagyjuk rá, ahogy ők gondolják-látják a dolgokat! Attól még egy másik adandó alkalommal megemlíthetünk esetleg egy másik nézőpontot is, s mi persze nem szükséges aszerint cselekednünk, ahogy ők mondták, de ne várjuk el, hogy szavak szintjén is igazat adjanak nekünk. Ha pedig mi vagyunk vendégek náluk, akkor életmódbeli szabályaikhoz is igyekezzünk a lehetőségek szerint alkalmazni. (S azért még néha az is megtörténhet, hogy pár nap múlva az általuk ellenzett hozzáállást fogják mások előtt támogatni, ha látták, hogy beválik.)

6. Azt mondják, az öregedés általában azokat a tulajdonságokat erősíti fel az emberben, amelyek fiatalon is jellemezték. Úgyhogy házsártos, kötekedősebb testvéreink valószínűleg kötekedő, minden lépésünket megkommentáló, semmivel egyet nem értő, s megjegyzéseinkkel minket gyakran megbántó öregekké lesznek, de ha együtt akarunk velük élni, mégis a szeretet útját kell járnunk. A veszekedés ugyanis ilyenkor nem segít, nekem sokkal inkább bevált az a taktika, hogy igyekezzem meg sem hallani az efféle megjegyzéseket, s a konkrét esetekben megpróbáljak újra és újra ugyanolyan kedvesen, előzékenyen viszonyulni, mintha a bántások meg sem történtek volna (megkérdezni, hogy van, szüksége van-e valamire stb.). Ez lehet, hogy nem mindig megy könnyen, nem mindig jön belülről, de mindig megéri megpróbálni. (S próbáljuk meg tudatosítani azt is, hogy ezek a megjegyzések nem mindig tudatosak, nem mindig szándékos szurkálódás van mögöttük, sokszor csak hangosan gondolkoznak.)

7. S ami talán a legfontosabb: sose felejtjük el, hogy öregeinkre gondolva sosem egyoldalú kapcsolatokról van szó, amelyben mi, az ügyes, rendes, jószívű fiatalabb keresztények odafordulunk az idősebb rászorulóhoz, adunk neki egy kis fizikai vagy lelki alamizsnát, hanem mindig kétoldalú kapcsolatok vannak, amelyekben mi is kapunk, sokszor akár többet is, mint amit adtunk. Én például idősebb testvéreimtől kaptam nagyon sok szép pillanatot (például egy-egy jó viccet, kedves élményt, életbölcsességet, amit megosztottak velem), rengeteg szeretetet, ragaszkodást (egy néni például többször is lelki társának nevezett, azt mondta, én vagyok az egyetlen, aki meghallgatja és megérti), sőt biztatást, bátorítást és imát is. S van egy néni, akivel találkozáskor mindig újra és újra feltöltődöm, s mindig arra vágyom, hogy egykor majd úgy öregedhessek meg, mint ő: Istenben bízva, nem magányosan, hanem Vele együtt élve, minden újabb napot Neki megköszönve, mindenért hálásan, a szenvedéseket is elfogadva és megköszönve, Istenre vágyva, s készen a Vele való találkozásra.

Kántor Emese

Ady Endre: Őrizem a szemedet

Már vénülő kezemmel
Fogom meg a kezedet,
Már vénülő szememmel
Őrizem a szemedet.

Már vénülő kezemmel
Fogom meg a kezedet,
Már vénülő szememmel
Őrizem a szemedet.

Világok pusztulásán
Ősi vad, kit rettenet
Űz, érkeztem meg hozzád
S várok riadtan veled.

Nem tudom, miért, meddig
Maradok meg még neked,
De a kezedet fogom
S őrizem a szemedet.

Érett szerelem

Azt mondják, hogy idővel a szerelem elmúlik, megszelídül, átalakul. De Ady versét olvasva nem úgy tűnik, hogy elvesztődne valami.

Meghitt bizalom két ember között. Az otthon békéje. Szelíd gondoskodás. A társra talált ember az idegen világgal szemben. Fiatalként talán nehezen átérezhető értékek ezek, inkább ismerős a tűz, a lángolás, a szenvedély. Ebben a versben a szerelem már mélyebb, a szeretett személy menedék, aki nyugalmat ad a lírai ének akár „világok pusztulásán” is. Mellette úgy érzi, hogy egész addigi életében őt kereste, és végre hazaérkezett. Vele nem kell álarckokat hordania, nem kell semmit szégyellnie előtte, hanem önmaga lehet. Ezek a szerelmesek az idő múlásával sem „unták meg” egymás kezét fogni, egymás szemében egymás lelkébe nézni, a másik szépségét bámulni. Tudják,

hogy az egymásra figyelés kulcsfontosságú. Az együtt eltöltött idő, a meghitt beszélgetések, a közös élmények összekovácsolták őket, megerősítették bennük a döntést a másik mellett.

Csak bizonyos idő elteltével fedezhetik fel és tanulhatják meg becsülni egymásban az igazi értékeket, az apróságokat. Talán ebben is különbözik az érett szerelem a fiataltól. Hogy képesek meglátni a szerelmesek, milyen hatalmas kincs van a birtokukban a szeretett személy által, és milyen hatalmas dolog kölcsönös szerelemben élni. Hogy tudják, mit szeretnek a másikban, hogy értékelni tudják őt, és ebben nem jelentenek akadályt sem az évek, sem a ráncok, sem az ősz hajszálak, hanem azok csak még szorosabbra fűzik a köteléket, az összetartozást.

Megragadó ezekben a sorokban a biztonság megnyilvánulása a bizonytalanságban. Nem tudják, mivel érdemelték ki ekkora ajándékot, hogy megélhetik az igaz szerelmet, csak végtelenül hálásak érte. Nem tudják, mennyit maradhatnak még együtt, de nem is annyira fontos számukra, mert tudják azt, hogy a szerelmük, a döntésük a másik mellett, az összetartozásuk a halállal sem ér véget, hanem örök. A jövő bizonytalan, de ez sem számít, mert a jelent a kezükben tartják, s újra és újra átadják egymásnak. S az időt, ami még maradt, nem tétlen várakozásban akarják tölteni, hanem mindvégig kéz a kézben és egymásba mélyedt szemmel. Mert nemcsak egymás mellett élnek, hanem együtt, és egyetlen egészet alkotnak.

G. K.

Emese Párizsban*

*A cikk szerzője a kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem mesteris diákja. 2011 elején három hónapot töltött cserediákként Párizsban. Az ő élményeiből nyújtunk ízelítőt ebben a rovatban, ott írt beszámolóiból idézve. Most még mindig a legelső, február 9-i (érkezése után tíz nappal írt) bejegyzés közzétételét folytatjuk, amiben legelső ottani benyomásait próbálta összefoglalni – beleértve a nehézségeket is.

A napokban eléggé elfogott a keserűség és az aggodalom. A mindennapi hosszas utazás eléggé kifáraszt (merthogy 4 járművel járok az egyetemre, ami összesen kb. másfél órai utat jelent), főleg hogy napközben nincs lehetőség hazamenni (azaz ha hazamegyek, nem érdemes már megint visszajönni Párizsba), ezért mindig napi elemozsiával, füzetekkel, térképpel, zsolozsmáskönyvvel felszerelve járok, ami megnehezíti a sétálgatást, így nem igazán tudom élvezni az ittlétet. Sokszor nem látom még át ittlétem célját, hisz hazatérve mindenki élményeket vár tőlem, ennyi idő alatt illik jól kiismernem Párizst, megnézni minden megnézni valót, de általában nincs ehhez kedvem. Órák után (még ha 2-3 körül végeztem is), általában nem volt kedvem még más irányba menni, s zavart, hogy közvetlen internetezési lehetőség híján kicsit nehezebb gyakorlati tudni valót meg tudni (pl. egy-egy hely címét vagy elérhetőségét). De a

legrosszabb az volt, hogy egyedül nem igazán éreztem értelmét járkalni cél nélkül egy-egy utcán vagy egy-egy múzeumban. S sokszor nem érintenek meg igazán dolgok, akkor meg azt érzem, minek az egész, csak azért, hogy aztán elmondhassam, hogy na én is jártam az X vagy Y múzeumban vagy templomban?

Sosem gondoltam volna, hogy ennyire egyedül tudom magam érezni (pedig kedves emberekhez térek haza minden este – vajon milyen lenne enélkül?), kissé céltalanul, s nagyon idegenül. Mindig is szerettem a francia nyelvet, most már egyre többször értem is, s kezdem is ki tudni (vagy inkább ki merni) fejezni magamat (néha kézzel-lábbal), s rendszeresen találkozom magyarokkal is (a magyar órákon vagy a misszióánál), mégis elég nehéz, hogy sokszor nincs kinek vagy hogyan elmondjam a véleményemet, érzéseimet, gondolataimat (pedig ha belegondolok, tk. Kolozsváron is nagyon sokszor egyedül voltam, szinte mindig egyedül utaztam, egyedül mentem mindenhová, egyedül intéztem a dolgaimat és tanultam, de ott mégis voltak barátaim, akikkel hetente többször találkoztam, s akik meg tudtak hallgatni, s könnyebb volt az interneten vagy telefonon keresztül is tartani a kapcsolatot az otthoniakkal – bár ebben sosem voltam nagy mester). Nem segít a dolgomon az sem, hogy közvetlenül a vizsgák után, kipihenetlenül, vakáció nélkül jöttem el, s itt egyből be kellett kapcsolódni a dolgokba (még szerencse, hogy csak a második hete volt a félévnek, sok minden csak akkor kezdődött). (Jó, hogy egy bő hét múlva itt is vakáció lesz.)

Ez a nagy magány- és idegenségérzés a hét elején kezdett utolérni, amikor már láttam, hogy az egyetemen meg a kötelező dolgok körül mikre számíthatok, s kezdtem végiggondolni, hogy még mi mindent kellene ittlétem alatt tenni (megnézni a néznievalókat, időnként főzni s bevásárolni, na meg haladni a szakdolgozattal is), s nagyon elveszettnek éreztem magam.

Azt hiszem, ez most már enyhült valamennyit. Jó, hogy kezdem beiktatni a napi miséket az itteni életembe (hazafelé Saint Germain-en-Laye-ben, ahol le kell szálljak az RER-ről, majd tovább jönni egy kicsit egy busszal, van hétfő kivételével minden nap mise, igaz, hogy este 19.15-től – de azért még erről is sikerült már lekésni :P), le is írtam a válaszokat meg a főbb imákat, hogy be tudjak kapcsolódni. (Ma meg mondta a néni, hogy reggel 9-től megy a szomszéd faluba, Marly-le-Roi-ba misére – mert több falu tartozik egy plébániához, s hol egyikben, hol másikon van mise –, s csatlakoztam én is, utána volt is egy kicsi kávézás-teázás, s ott a néni bemutatott a fiatal plébánosnak meg a hívek közül is többeknek, beszélgettem is egy kicsit néhányukkal.)

Magában a mise rendjében van néhány apró különbség az otthoniakhoz képest. Hétköznap például egyik helyen sem volt orgonakíséret, tehát csendes mise volt, de néhány dolgot énekeltek. Itt felnőttek olvasnak fel, s felnőttek is segítenek a ministrálásban (legalábbis hétköznap), az evangélium után mindig van vagy rövid prédikáció, vagy pár percnyi csend. Legtöbbször kézből áldoznak, s maga az ostya sokkal keményebb, vastagabb, s drappos színű. Nem csengetnek,

nem tartanak tálcát áldoztatáskor, legtöbben nem térdelnek, hanem állnak úrfelmutatáskor, s hétköznap nincs „Béke veled”-ezés sem, de sokkal többet állnak mise alatt (könyörgések és prefáció alatt is). Nagyon jó azt is látni, hogy nem csak öregek járnak napi rendszerességgel misére, hanem jópár középkorú és fiatal is (sőt mivel nagyon kevés plébánia tudja megengedni magának, hogy embereket alkalmazzon, mert az állam az állam és egyház szétválasztásának jegyében egyáltalán nem támogatja az egyházakat, mindenféle templommal és közösséggel kapcsolatos szolgálatot a hívek végeznek felváltva, önkéntes alapon).

Nagy otthonosságot, az odatarozás érzését adja, hogy a mise ugyebár itt is ugyanaz, mint nálunk, s hogy ugyanazok a kijelölt ígehelyek, így a bibliámból az igeliturikus útmutató alapján tudom követni. Ráadásul Saint-Germainben vannak ferences apácák is (mallersdorfiak), őket is nagyon jó volt látni.

Kántor Emese

25 nap*

– compostellai élmények –

*Folytatjuk Reiczigel Zsófia beszámolóját 2009. júliusi compostellai zárándoklatáról.

O Cebreiro-ból elindulva hamarosan megérkeztem Galíciába. Állítólag Galíciában mindig esik az eső. Nem szoktam az efféle állításoknak túl nagy jelentőséget tulajdonítani, de tény, hogy O Cebreiro után tíz kilométerrel elkezdett zuhogni. Újabb tíz kilométer után, Triacastela-ba érve már bőrig áztam. Rögtön a falu szélén volt az albergue, ami – lévén délelőtt – még nem volt nyitva, de a fedett teraszán már legalább huszonöt csuromvizes zárandok kuporogott. Másik húsz ember – nyilván ők a gazdagabb nyugati vidékről érkeztek – a helyi kocsmát töltötte meg. Mit mondjak, nem kaptam sok kedvet ahhoz, hogy ebben a faluban maradjak! „Vizezsebb már úgysem leszek!” felkiáltással tovább bandukoltam.

A zuhogó esőben határozottan nem volt az a tömeg az úton, mint máskor, de hamarosan társam akadt, a finn Sarah személyében (a név helyesírásában nem vagyok biztos...) Megbeszéltük, hogy egyikünknek sem volt szimpatikus Triacastela, ő jobban el is tudta magyarázni, hogy miért. Azt mondja, beült egy kicsit a templomba – én észre sem vettem, hogy amellelt is elvitt az út –, becsukta a szemét, és amikor kinyitotta, döbbenten látta, hogy az arcától húsz centire lobogtat valaki egy papírlapot. Értetlenül nézett, mire az ember „magyarázképpen” megkérdezte, hogy honnan jött. Mikor mondta, hogy Finnországból, közölték velem, hogy akkor estére ezt fordítsa le finnre... Erre ő inkább fogta magát, és eljött a faluból...

Később csatlakozott hozzánk Sarah olasz haverja is, aztán külön mentünk tovább. Ahogy gyalogoltam a sárban, egyszerre rájöttem, hogy ez nem is sár, mert eddig sem földön, hanem tényleg víz között vitt az út, és azon kezdtem töprengeni, hogy ez az oldat vajon hogyan hat majd a lábamon lévő sebekre. (De végül jól bírták.)

Később megérkeztem Samos-ba. Erre rögtön rájöttem, hogy nem is erre akartam jönni, mert Triacastela-ban kettéágazott az út, és én elvileg a másikat választottam. De úgy látszik, az esőben elkerülte a figyelmemet az elágazás.

Úgy éreztem, hogy ami vizet lehetett, nagyjából már begyűjtöttem a ruhámra, hajamra, táskámra, úgyhogy akár itt meg is állhatok. Az albergue nyitásáig volt még ugyan fél óra, de addig kedvesen beteretlét a várakozó tömeget egy garázsba, hogy ne ázzunk tovább. Találkoztam „régii” ismerősökkel is (még az út letelejéről), volt egy nagy lengyel csoport, s ott voltak Sarah-ék is. (Ezzel a városkával szemben nem voltak kifogásaink...)

Kaptam helyet az albergue-ben – bár azt hiszem, onnan aznap senkit nem zavartak el –, ami egy nagy, zsúfolt terem volt, rengeteg ágygal. Konyha sincs, csak zuhanyzó. Én jó ágyat kaptam, ami a fal mellett állt, és nem volt összetolva másikkal. Lezuhanyoztam, és keresgéltem valami viszonylag száraz ruhát, ami nem volt könnyű feladat, noha nejlóban volt minden holmim a zsákban. Kimostam a sáros ruhámat, ámbár biztosan tudtam, hogy nemhogy másnap reggelre, de estére se nagyon fog megszáradni, aztán, mivel hideg volt, bebújtam a hálósákba, és végigaludtam a délutánt. Egyszer ugyan felébredtem, hogy kezdődik a zárandok-mise, de csak annyi jutott el a tudatomig, hogy a hálósákon kívül nagyon hideg van, aztán aludtam tovább.

Estefelé felébredtem, azzal az elhatározással, hogy két és fél nap múlva Santiago de Compostellában leszek. Ez elég váratlan ötlet volt, főleg, hogy addig még 130 km-t kellett megtennem, gondoltam is, hogy biztos túlpihentem magam... Ettem valamit, aztán átmentem Sarah-ékkal a szemben lévő teázóba. (Ezzel lényegében eláztattam az utolsó száraz ruhámat is...) Beszélgettünk, mondta Sarah az egész társaságnak, hogy másnap Barbadelo-ban találkozunk mindnyájan, mert szülinapi bulija lesz.

Másnap reggel vigasztalanul zuhogott az eső, vizes ruhában indultam, elég későn: fél nyolckor. (Na de, nem tartottam nagyon attól, hogy a déli hőség megterhelő lesz!)

Egész nap mentem, délután négyig meg sem álltam, csodálkoztam is, hogy mennyire bele lehet jönni a gyaloglásba. (Nem vagyok gyors – sokan megelőztek, de nap végére általában megint én hagytam le őket.)

Délután kisütött a nap. Találtam egy szép kis épületet, kívülről kápolnának látszott, belül meg kövekkel volt tele... és üzenetekkel! A falakon, az ajtón, kívülből – rengeteg üzenet! Persze, hiszen mire idáig eljut a zárandok, sok társát elhagyja, akiknek még a teljes nevét sem tudja, és esetleg lett volna még mondanivalójuk egymásnak.

Mivel aznap több mint kétnapi távolságot tettem meg, és Barbadelo-t már rég elhagytam, én is írtam az ajtóra egy „Happy birthday, Sarah!”-t. (Egyébként Santiago-ban még összefutottunk.)

– folytatjuk –

Reiczigel Zsófia

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

Mindannyian magunkban hordozzuk a félelmet az öregségtől és betegségtől, a leépüléstől, az elgyengüléstől. Attól az időtől, amikor már nem élhetjük megszokott életritmusunkat, nem láthatjuk el feladatainkat, amikor addig nem ismert testi és lelki szenvedések gyötörnek. Többé-kevésbé abban az illúzióban élünk, hogy erőnk, képességeink felfele ívelnek, s mi egyre tökéletesebbé válunk. Ám ez az illúzió előbb-utóbb mindannyiunk életében szertefoszlik: elérkezünk egy olyan ponthoz, amikor életünk szinte minden terén elkezdünk leépülni, visszafejlődni.

Nap mint nap találkozunk olyan emberekkel, akik életük ezen szakaszában vannak. És mindannyian arra kaptunk meghívást, hogy valamilyen módon segítsük ezeket az embereket. Isten küld hozzájuk, hogy általunk árássa rájuk áldását és végtelen szeretetét. Milyen lelkülettel tudunk eléjük állni?

Ezek az emberek emlékeztetnek bennünket saját sebezhetőségünkre, ezért velük találkozáskor könnyen hatalmába keríthet a szorongás. Megpróbálhatunk ezen a szorongáson úgy úrrá lenni, hogy elhitjük magunkkal: mi erősek vagyunk, ők gyengék, mi vagyunk a segítők, ők a segítettek. Ám amint őket szolgáljuk, előbb-utóbb rá kell döbbernünk saját korlátainkra is. Hamar szembesülünk azzal, hogy nem tudjuk őket megfiatalítani vagy meggyógyítani. Velük szemben érzett tehetetlenségünk újabb szorongás forrásává válik. Mit kezdünk ezzel a szorongással?

Ebben a helyzetben csak annyit tehetünk, elviseljük a saját tehetetlenségünk által okozott feszültséget. Ez segít megtapasztalunk Istenre utaltságunkat. És valódi küldetésünk pont ebből az Istenre utaltságunkból fakad. Nem arra vagyunk hivatottak, hogy egészségesként menjünk a betegekhez. Nem arra kaptunk küldetést, hogy a szenvedőkhöz úgy közelítsünk: csak jöjjenek nyugodtan hozzánk, mert majd nálunk nyugalmat talál lelkük. Isten arra hívott, hogy megtapasztaljuk a tőle való függőségünket és az ő irgalmas szeretetét, és erről tegyünk tanúságot azok előtt, akikhez küldetésünk szól. Istenhez mint az élet forrásához kell vinnünk öreg és beteg testvéreinket.

Ezen testvéreink öregsége és betegsége újabb kérdést vet fel: mi értelme van azon ember életének, aki már sohasem fog meggyógyulni? Aki soha nem fog megerősödni? Soha nem fog a világi értelemben a társadalom hasznos tagjává válni? Mért nem hal az meg? Miért kell tovább élnie és szenvednie itt a földön?

A szenvedés misztériumát sohasem fogjuk tudni megmagyarázni.

Abban azonban hihetünk, hogy ezeknek az embereknek az élete értékes és fontos Isten előtt. Ezekre a személyekre szükségünk van, ők is küldetést kaptak a világban. Az ő küldetésük, hogy feltárják az élet titkát, hogy segítsenek nekünk felfedezni, hogy lényünkben és nem tevékenységünkért, képességeinkért vagyunk értékesek.

Azok, akik arra kaptak hivatást, hogy ilyen emberek ápolásával foglalkozzanak, rádöbbennek arra, hogy ők maguk válnak megajándékozottá, az öreg és beteg emberekben Istennel találkoznak.

Hiszen nem arra kaptuk a meghívást, hogy tegyünk a betegekért valamit, sem arra, hogy úgy nézzünk rájuk, mint jótékonyaságuk tárgyára, hanem inkább mint az élet és a benső közösség forrására. Célunk nem az, hogy felszabadítsuk a szegényeket, hanem hogy mi magunk is felszabaduljunk a szegények által; ne csak meggyógyítsuk sebeiket, hanem saját maguk is meggyógyuljanak általuk; ne csak evangelizáljuk a szegényeket, hanem mi is megkapjuk általuk az Evangéliumot.

Hogyan tekintek saját öregségemre? Hogyan tekintek a körülöttem élő öregekre és betegekre? Fel tudom-e bennük fedezni Krisztust? Mi segíthet számomra, hogy felfedezzem? Fel tudom ismerni Istentől kapott küldetésüket?

Forrás: Jean Vanier: *A közösség*. Máltai Könyvek. Budapest, 2006.

Nagy Lilla

Francesco testvér nyomán

– híres ferences harmadrendiek –

Boldog Ceferino Gimenez Malla (1861–1936)

Idén augusztusban volt 150 éve annak, hogy Spanyolország Katalónia tartományában, egy vándorcigány családban harmadik gyerekként megszületett Ceferino Gimenez Malla, akit később cigány nevén El Pelének (A Kopasznak) neveztek.

Családja lókereskedéssel foglalkozott, s a kis Ceferino nem járt iskolába, így írástudatlan maradt. Megtanulta viszont még gyermekként a kosárfonást is, mégis sokat éheztek és nyomorogtak, így sokszor kéregetni kényszerült.

Tízennyolc éves korában roma hagyományok szerint nősült meg. A nála két évvel idősebb, jószívű Teresát vette el, akit mindvégig nagyon szeretett. Nemsokára született egy öccse, de édesapjuk elhagyta a családot, így Ceferinónak kellett átvennie (mint a család legidősebb férfi tagjának) az egész család vezetését, s ő nevelte fel öccsét is, aki Pelé papának nevezte őt. Házasságából később sem született gyermek, de örökbe fogadták Teresa unokahúgát, az árván maradt Pepitát. Ceferino nagy odaadással nevelte őt, sőt az Irgalmas Nővérek iskolájába járatta, ahol a kislány tanítónőnek készült.

Negyvenes éveikig családja hagyományaihoz híven El Pele is nomád életet élt, majd letelepedett, lakást bérelt Spanyolország északi részén, Barbastro városában. Hamarosan feltűnt a környékbelieknek becsületessége, megbízhatósága, ő maga pedig elkezdett egyre vallásosabb életet élni. Naponta járt szentmisére, s bár a Bibliát nem tudta elolvasni, a történeteket és az Evangélium tanítását behatóan ismerte, s ezt a tanítást mindennapjaiban is igyekezett megvalósítani.

Különleges képessége folytán békét tudott teremteni a perlekedők között, s különösen gyengéd szeretettel közeledett a gyermekekhez. Beszélt nekik Jézusról, s templomba vitte, a természet és az állatok szeretetére tanította őket.

Egy napon az utcán egy idős tüdővész ember összeesett, és vért kezdett hányni, s El Pelé volt az egyetlen, aki odament hozzá, és segítette rajta (a többiek ugyanis féltek, hogy ők is megfertőződnek). Később kiderült, hogy az így megmentett ember a város egykori polgármestere volt, épp ezért El Pelét nagy tisztelet kezdte övezni. A polgármester testvére, Don Simón üzletet ajánlott neki (öszvéreket hozni Franciaországból, s azokat eladni), amelynek következtében ő meggazdagodott, így jobb életet biztosíthatott családjának, s többet segíthetett a szegényeknek is. Megvette a házat, amelyben családjával éltek, s gyakran hívta be ide a szegényeket, koldusokat, ételt és pénzt adva nekik.

Összebarátkozott Don Nicolas Santos de Ottóval, egy barbastrói egyetemi tanárral is, aki gyakran magával vitte az egyetemre, sőt otthonába is sokszor meghívta, El Pelé egyenesen Don Nicolas gyermekeinek fogadott és szeretete nagybácsija lett. Don Nicolas hatására erősödött meg még jobban El Pelé hitélete is, ekkor döntötte el, hogy szentségi házasságot kötnek feleségével, s ekkor gyóntak és áldoztak először.

El Pelé lassan a városbeli cigány közösség vezetője lett, mindenki tisztelte, becsülte, felnéztek rá. Egyszer mégis lopás vádjával börtönbe került, ekkor cigányok nagy csoportjai tiltakoztak szabadon engedéséért. Ő maga fogadalmat tett a Szűzanyának, hogy ha kiszabadul, térden állva zarándokol el az egyik kegyhelyre, s miután ártatlansága hamarosan tisztázódott, teljesítette is fogadalmát.

1922. december 4-én aztán meghalt felesége, Teresa, akit mindvégig nagyon hiányolt. S mivel szeretett lánya, Pepita is férjhez ment, El Pelé egyedül maradt, nem találta helyét sehol. Ekkor lett ferences harmadrendi, s élete utolsó éveit ennek a derűs lemondásnak, mindenben Istenre hagyatkozásnak jegyében élte le. Lakását hamarosan átadta Pepitáéknak, magának egy kisebbet vett, ahova befogadta a koldusokat, sőt mindenét megosztotta velük. Látogatta a menedékházak öregeit is, imádkozni tanította őket, s ő maga is egyre többet és intenzívebben imádkozott. Élete utolsó húsz évében napi áldozó volt, gyakran járt szentségimádásra, s naponta imádkozta a rózsafüzért is, amit nagyon szeretett (mindig magánál is hordta). Az élet nehézségeit is lázadások nélkül elfogadta. „Isten akarata – szokta mondani –, ő tudja, mit tesz.” Nagy tisztelője volt a Szűzanyának is, gyakran imádkozta kedvenc fohászát: „Szűz Mária, anyám, légy mellettem minden utamon!” Mindenhol szeretetet sugárzott maga körül.

A mindenben Istenre hagyatkozásnak utolsó lépéseként aztán megkapta a kegyelmet, hogy életét is odaadja hitéért. 1936-ban, a spanyol polgárháború idején (épp 75 évvel ezelőtt) a kommunisták hatalomra kerülésével kitört a városban az egyházüldözés, rengeteg papot elfogtak és megölték. El Pelé egy nap egy fiatal

pap védelmére kelt, amiért aztán őt is bebörtönözték, s néhány nap múlva több társával együtt ítélet nélkül kivégezték. Az ott várakozó, őket szállító sofőr tanúság szerint „Viva Cristo Rey!” („Éljen Krisztus Király!”) felkiáltással, a kezében rózsafüzért tartva halt meg.

II. János Pál pápa avatta boldoggá 1997. május 4-én (ezen a napon tartják emléknapiját is), elsőként a roma származásúak közül. A romák védőszentjeként tisztelik, de emlékeznek rá a rózsafüzér szentjeként is, sőt a börtönviseltek védőszentjeként is annak emlékére, hogy ártatlanul megvádolva fogva tartották. Általában rózsafüzérrel a kezében ábrázolják, s neveztek el már róla nemcsak templomot (elsőként a szlovákiai Bártfán), hanem közösségi házat, katolikus óvodát, sőt egy lovagrendet is, amely egyaránt céljának tartja a keresztény hit, a roma hagyományok és a nem romákkal való kapcsolat ápolását. Legyen példaképünk ez az új boldog, aki cigány és nem cigány testvérei felé élete árán is irgalmasságot és hűséget gyakorolt.

Kántor Emese

Szamártestvér

– rovat a makacs és bohókás emberi testről –

A központi idegrendszer és az agy öregedése

Az ember idegrendszere is megöregszik, majd elpusztul.

Születésünkkor agyunk körülbelül 350 grammot nyom, súlya nagyjából húszéves korunkig 1300 grammra nő. Az agy súlya ezután csökken, és kilencvenéves kor körül már 10% -kal kevesebbet nyom, mint húszéves korban. A súlyvesztés az öregedő agy felszínén is jól látható, ahol az agytekervények összehúzódását a köztük lévő agybarázdák kiszélesedése kíséri. Ez a változás élő emberben is láthatóvá tehető a tengelyirányú komputertomográfus letapogatás vagy MRI segítségével.

Agyunk összetett szerv, amelyet százmilliárd neuron épít fel. A neuronok kémiai „hírvivők” segítségével kommunikálnak egymással igen nagy távolságokon keresztül. Mindegyik neuron tízezer másikkal is kölcsönhatásba léphet nyúlványainak elágazó hálózata révén. Az öregedő agy egyes részein a szinapszisok eltűnnek, vagy alakváltozást szenvednek. A neuronok száma a frontális és temporális régiókban még ép intellektus mellett is 40-50%-ra csökkenhet. Fokozódik a kéreg alatti központokból kiinduló mielinhüvely nélküli neuronrendszerek sérülékenysége. Már 1984-ben felvetettek egy hipotézist, amely szerint a szellemi működések életkorral együtt járó hanyatlását a neuronok elvesztése okozza. De mind a mai napig nem bizonyították a csökkent szellemi működés és az agysejtvesztés közötti kapcsolatot.

1906-ban egy Alois Alzheimer nevű német neurológus elsőként írta le azt az értelmi fogyatékosságot, amelyet róla neveztek el Alzheimer-kórnak. E betegség elterjedtsége hatvan-hatvanöt éves korban a teljes népesség 0,1%-át érinti, a

nyolcvanöt éves kor felettiéknél azonban ez 47%-ra emelkedik. Alzheimer különbségeket fedezett fel az agy külső részén. A betegekben a szürkeállomány betüremkedései közti rések nagyobbak voltak, ami az agyszövetek hiányára utalt. Ez különösen feltűnő volt a hippokampuszban, az emlékek tárában, és a neocortexben, a szabályozó központban. Az agynak pontosan azok a területei kezdtek eltűnedezni, amelyek az emlékezéssel és a gondolkodással kapcsolatosak. Amikor Alzheimer mikroszkóppal is megvizsgálta az agy felszínét, két jellemző azonosítási jegyet talált, amelyeket mind a mai napig a betegség kizárólagosan biztos diagnosztikai jelzőjeként használnak: plakkok és csomók. A plakkok apró, kör alakú területek, a béta-amiloid nevű fehérje sűrű lerakódásai. A plakkokat pusztuló idegsejtek gubancos hálójába veszi körül. A normális agyban is található ilyen plakkokat, de azok sűrűsége sokkal kisebb, mint az Alzheimer-kórban szenvedőkben.

Míg Alzheimer le nem írta a betegséget, addig az emberek nem is tudták a kór létezéséről. Úgy hitték, hogy a szenilitás az öregedés természetes velejárója. Ma az Alzheimer-kór a kutatások középpontjában áll.

http://tk.pte.hu/biologia/genetika/libr_gen/dipHK05.pdf

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.):

„Az igazi lelkiélet rendet jelent, harmóniát, békét, mind erőteljesebb közeledést az Istennel való egyesülésre. Ha ez nincs meg, akkor nem lehet más a lélekben, mint csak fölfordulás, zűrzavar, diszharmónia... A lelkiéletben ez a tűzfészek: a szenvedély... De ki lehet-e irtanunk a vágyakat, azaz szenvedélyeket? Nem! Nem is kell. Csak irányítsuk őket Istenre. Azaz szedjük össze és irányítsuk őket Istenre.” (P. Marton Marcell)

Bika (április 21.–május 20.):

„Az igazi szegénység akkora méltóságot foglal magába, hogy nem kell senki előtt meghajtania a fejét: Istenen kívül nem kell senkinek a kedvét keresnie.” (Avilai Teréz)

Ikrek (május 21.–június 21.):

„Ne magunknak akarjunk tetszeni, hanem Jézusnak! Nem az-e az egyik nagy nyavalyája a lelki embernek, hogy szeretne önmagának tetszeni? Nem ez okozza-e sokszor a kedvetlenséget, hogy nem lehetünk megelégedve magunkkal, nem gyönyörködhetünk szépségünkben, hogy kénytelenek vagyunk utálni saját énünket?!” (P. Marton Marcell)

Rák (június 22.–július 22.):

„Teljesíteni állapotbeli kötelességeinket, s abban az állapotban keresni meg az életszentséget, amelybe Isten helyezett minket. Ne terheljük túl magunkat különféle szabályokkal és egyéni aszketikus gyakorlatokkal, hanem azt végezzük el jól, ami addig is a dolgunk volt: napi foglalatosságainkat, hivatásbeli kötelességeinket, s minden törekvésünk arra irányuljon, hogy amit teszünk, azt jól tegyük.” (P. Marton Marcell)

Oroszlán (július 23.–augusztus 23.):

„A Szentlélek mindazon kegyelmei és ajándékai közül, amelyekkel Isten az ő szeretteit elhalmozza, a legnagyobb adomány, ha önmagunkat le tudjuk győzni, és készek vagyunk Krisztus szeretetéért elviselni minden bántalmat és méltánytalanságot, minden igazságtalanságot és kellemetlenséget.” (Szent Ferenc)

Szűz (augusztus 24.–szeptember 23.):

„A barátságos ember jót tesz nekem. Jól érzem magam a közelében. Derű és valami szeretnivaló árad ki belőle, tiszteletet és figyelmességet érzek benne.” (Anselm Grün)

Mérleg (szeptember 24.–október 22.):

„Az emberek csak akkor tudnak huzamosabb ideig együtt élni, ha elnézőek egymással. Ha valaki mindig minden hibáját szemére veti a másik embernek, ha kifürkészi a másikat azért, hogy felfedezze gyenge pontjait, akkor emberhez méltatlanná teszi együttélésüket.” (Anselm Grün)

Skorpió (október 23.–november 21.):

„Az Úr a mennyek országát egyes-egyedül a szegényeknek ígérte oda és fogja is adni, mert amíg az ember egy múló dolgot szeret, a szeretet gyümölcsét elveszíti. Ugyanis lehetetlen egyszerre Istennek és a mammonnak szolgálni.” (Szent Klára)

Nyilas (november 22.–december 21.):

„Vissza kell tehát egyszerűsödnünk. Hogyan? Legyünk, miként a gyermek! Mindene a szülők. Egészen rájuk bízva magát, s náluk mindent megtalál: ruhát, ételmezt, életet. Bízunk magunkat egészen Istenre.” (Marcell atya)

Bak (december 22.–január 19.):

„Sokan büszkének arra, hogy ők nem képmutatók, mert mindig megmondják azt, amit gondolnak, amit éreznek, ami nekik jön abban a pillanatban. Az őszinteség nem azonos a durvasággal, a szeretetlenséggel, az önkontroll hiányával.” (Fr. Leó)

Vízöntő (január 20.–február 18.):

„Jézus nem haragszik azokra, akik tévednek, akik tudatlanságból vétnek, akik gyengék, de haragszik azokra, akik úgy tesznek, mintha nem ismernék fel, hogy ne kelljen elfogadják, mert ragaszkodnak ahhoz, ahogy élnek, nem akarnak változást.” (Fr. Leó)

Halak (február 19.–március 20.):

„Rövid ideig tartó a mi földi fáradozásunk, ám a jutalom örökké tartó. Ne ejtse rabul eszedet a csalóka világ üres képzete, dugd be füledet az alvilág csábító hangjai elől, és kísértéseit nagy bátran hárítsd el magadtól. A kellemetlen bajokat szívesen viseld el, ha jól megy a sorod, ne fuvalkodjál fel...” (Szent Klára)

Léonie

Hajnali csend

– folytatásos regény –

XXI. fejezet

Isabelle soha életében nem tudott jól tájékozódni, de valami mégis arra ösztönözte, hogy egyre beljebb furakodjon az idegen város belsejébe. Maga se tudta, hova megy, csak szorította magához a köpenyét, hogy senki ne lássa az arcát, a ruháját. Még emlékezett a Myriammal tett sétára, de az éjszaka veszélyeitől való félelme most eltörpült a Paul iránti szörnyű aggodalmában. Az agya még Sun atya zavaros szavait örölgette, de csak annyira jutott, hogy minden szögletben a vérében fekvő papot látta. Egyáltalán nem gondolt arra, hogy miért nem szaladt azonnal Girard atyához, hogy közölje vele a koreai pap végzetes szavait, és miért nem szólt senkinek. Csak vitte a lába és valami ismeretlen ösztön, hogy ő maga oldja meg a rejtélyt.

Alacsony, földből rakott, cseréppel fedett kerítések szegélyezték az utat, lomha, ijesztő árnyékokat sejtető fákkal. Isabelle még egy lélekkel sem találkozott idáig. Itt azonban mintha kiszélesedett volna az út. A következő forduló után hirtelen egy emberi alakot pillantott meg, amint az alacsony falnak támaszkodva nyögésszerű hangokat hallatott. Fekete volt, mint az éjszaka, és ha szavak nem vegyülnek a nyögdecselésbe, talán arra se jön rá, hogy nő, és remegve húzódott volna a legközelebbi fa mögé. A szavakat Isabelle nem értette, mert válogatott koreai szitkozódások voltak. A gyakorlott szemű, ápolónői képzéssel rendelkező lány rögtön észrevette, hogy valószínűleg megsebesült. Habozott, hogy odamenjen-e, de mivel senkit sem látott a környéken, aki segíthetett volna neki, halk léptekkel közeledett hozzá.

A nő, amint meghallotta, hogy léptek közeledtek felé, felegyenesedett, mintha védekezni akarna, de aztán a helyzet felmérése után ő maga szólította meg Isabelle-t.

– Nem tudom, kicsoda ön, de kérem segítsen. El kell jutnom valahova, de rosszul érzem magam.

A hang határozott volt, de elég halk. A szavakat viszont tagoltan mondta. Nyilván észrevette, hogy Isabelle furcsán fest, mert előbb mélyen az arcába bámult. Isabelle-nek bizonyára a Szentlélek tolmácsolta, mert megértette, és sikerült kinyögnie azt is, hogy ő megvizsgálja, jöjjön vele.

– Nem, nem, fogja meg a karom, velem kell jönnie. Mindjárt ott vagyunk. A kivilágított kapunál azonnal beengedik, ha addig össze nem esek – sóhajtott az asszony.

Isabelle csak most vette észre, hogy szénfekete fonott haja aranycsillagos kontyba tornyosodott, szeme mélyen kifestve. Pontosan olyan, mint amilyent a piacon láttak. Elborzadva gondolt arra, hogy talán egy amolyan nyilvánosház-félébe kell bekísérje ezt a nőt, aki egy gisaeng volt. De ezen az estén másodszor kerekedett fölébe valami önző énjének, és a nő ép karja után nyúlt, aki azon nyomban teljes testsúlyával rátámaszkodott. Egy szó sem esett többet köztük, így lépegettek egyre lassabban. Isabelle ijedsége erősödni kezdett. Most már attól tartott, a nő ott esik össze a kezei között. Valahol a memóriája is halkan csilingelni kezdett, mintha már találkoztak volna valahol... Sok ideje nem maradt azonban, mert feltűnt egy pirosas-kék lámpásokkal világító ház, és a nő arra mutatott. A kapunál egy férfi barátságatlanul megbámulta őket, aztán ahogy meglátta a gisaenget, felcsillant a szeme, és már rohant is befele. Az ajtó nyitva maradt, a férfi, amolyan adminisztrátor-féle, észre sem vette a sebesültet. Isabelle kénytelen volt betepegni vele az udvarra. Hatalmas tornácós épület fogadta, dísznövényekkel körülvéve, ami előtt egy apró tavacska vízében éppen maga a hold fürdött. Az épület minden ablakában világosság volt, vidám beszédfoszlány meg valami hangszer mélabús cincogásának groteszk keveréke áradt kifelé. Csakhamar egy csoport rikító ruhás fiatal lány rajzott ki az ajtón, utánuk egy idősebb, anyás külsejű nőszemély sietett egyenesen feléjük.

– Asszonyom, asszonyom! – kiáltozták a lányok. – Mi történt önnel?

Ketten-hárman kikapták Isabelle kezei közül, és már vitték is volna, ha az egyikük fel nem sikolt. Meleg vér ömlött a kezére. Csak most vették észre, hogy valami nincs rendjén.

– Bu Yong! Szaladj azonnal orvosért! – adta ki az utasítást az idősebb nő az egyik lánynak, arca hirtelen aggodalmas ráncokba fordult.

– Elment az eszed? – susogta a sebesült. – Ez a nő majd bekötöz. Alighanem valami orvosféle.

Az általános figyelem most meglepődve fordult Isabelle felé, aki most köpenyébe fogózva félénken állt a háttérben.

– Maga orvos? – kérdezték egyszerre.

De választ nem vártak, mert egy-kettőre berángatták Isabelle-t a házba. A szoba, ahova bevitték, régies volt, és az öreg faszervezet törékenynek tűnt, de pillangós, hangulatos paraván volt benne, és rózsaszín kocka alakú párnák szegélyezték a hagyományos földre vetett fehér paplanos ágyat, ahova a nőt lefektették. Apró, piros kis foltok jelentek meg az ágyneműn, mint valami

hímzések. A sebesült sötét köpenyét lekapkodták róla, és azonnal észrevették, hogy a piros ruhaujj, ami hajdan narancssárga volt, fel van hasítva, és mély sebből szivárog a vér. Isabelle gyorsan feltépte a ruhát, aztán maga se tudta, milyen nyelven kérte a kötszereket, de előkerült egy egész elsősegélyhez hasonló felszerelés meg tiszta víz is. A lányok sápadozva nézték a műveletet, az idősebb nő ezalatt valami növényt kerített elő, amit a sebre tettek. Isabelle nem ismerte, de tudta, hogy a koreaiak nagyon ismerik a gyógynövényeket. A kés vagy hasonló vágóeszköz okozta seb nemsokára eltűnt a szemük elől, és mire Isabelle befejezte a kötözést, minden szem rá szegeződött. A lányok élénken susogtak, valószínűleg a ruhájához fűztek megjegyzéseket. A beteg jajszó nélkül a plafont nézte, majd intett, hogy távozzanak a szobából. A lányok még súgtak-búgtak valamit, aztán egyenként kísértáltak. Az idősebb gisaeng maradt. Némán ült a háttérben, kérdő tekinteteket lövellve a sebesült felé.

– Köszönöm, hogy segítettél. A nevem Mae Hyang – fordult Isabelle felé a beteg hangja.

– Szívesen. Isabelle nővér vagyok. Még nem beszélék jól, bocsássanak meg – rebegette a nővér megilletődve. – Ha megengedik, távoznom kell.

– Persze, hiszen én térítettelek le utadról. Kérlek, fogadd el, amit társam ad neked. Jang Ok, kérlek kísértesd haza. Nem szeretném, ha úgy járna, mint én.

Jang Ok felállt, és kisietett. Mae Hyang ezután megfogta Isabelle kezét. A lány ösztönösen elborzadt érintésétől, de kezét a másik kézben hagyta. Meglepetten tapasztalta, hogy igen puha tapintású, meleg a kéz.

– Szeretném, ha máskor is eljönnél ide.

– De kérem, én ezt nem tehetem... – hebegte ijedten Isabelle.

– Néha jó lenne, ha normális emberekkel állhatnának szóba a lányok. Megvizsgálhatnád őket. A lelkükért aggódom. Ide csak férfiak járnak, azok közül sem a becsületesebbje... De amit ma láttál, arról ne beszélj senkinek. Keress meg a következő holdtölte napján ugyanitt. Várlak – fejezte be kurtán Mae Hyang.

Ekkor visszaért az idősebb nő, és Isabelle-t kikísérte. Odakint egy férfi várta, hogy hazakísérje. Isabelle szédülten követte, maga sem tudta, hogy álom-e vagy valóság, ami történt. Rögtön eszébe jutott azonban Paul, és hideg borzongás vágatott keresztül a testén.

A lányok a tornácról utána integettek, arcuk mosolygós volt, szemük sokáig bámult utána. Úgy érezték, mintha friss szél fújt volna végig a házon.

Alighogy elhalkult a tornác recsegése a széteszló lánsereg után, Jang Ok sietett vissza a sebesülthöz, aki mosolyogva várta.

– Hol csatangolt már megint egyedül? – szegezte neki rögtön a kérdést.

– A japán követségen, a fenébe! De nem sikerült bejutnom. Kis híján elkaptak – nevetett Mae Hyang. – Ugye szimpatikus ez a lány? Alighanem az istenek küldték az utamba. Már kinéztem őt magamnak.

– Mit akar vele? És miért akarja a lányokra szabadítani? Nem szeretném, ha zavart keltene köztük – morgott tovább az ötven évet jócskán túlhaladott nő.

– Felveszem a női hadseregembe! – tört ki a nevetés Mae Hyang-ból. – Ahogy téged is. De vele könnyebb lesz, mert olyan átlátszó, mint a hegyi patak vize, az érzései úgy úszkálnak benne, mint a halak. A lányokat pedig hadd pátyolgassa valaki!

– folytatjuk –

Léonie és Attila

Sárga levél

Amióta kibomlott a rügyből és kizöldült, életet adott a fának. Szomjasan itta magába a napfényt, szívta magába az éltető levegőt és a vizet. Ebből szülte meg azt a táplálékot, amellyel életben tarthatta az egész fát. Az ő munkája gyümölcsként teremtek a magvak.

Eltelt a tavasz, aztán eltelt a nyár is. Beköszöntöttek az első hóharmatos reggelek. Érezte, hogy egyre fogy az ereje, a hideg megcsípte sejtjeit, nem tud már táplálékot termelni. A nap is kevesebbet sütött már. Egyik reggelen társára tekintett, s valami furcsát vett észre rajta: egy cseppet halványabb, fakóbb volt, mint nyáron. Meg is kérdezte tőle, hogy mi lelte. Ekkor társa elmondta neki a levelek sorsát: ősz közeledtével meg fognak sárgulni, és le fognak hullani a fáról. Vissza kell adjanak mindent, amit a fától kaptak. S tavasszal majd új levelek éltetik tovább a fát. A levél elszomorodott, s napközben sokat gondolkodott ezen.

Másnap reggel társa teljesen megsárgult, és estére lehullott a fáról. A levél meggyászolta. Meggyászolta társát, és elkezdte önmagát is gyászolni, mert tudta, hogy rá is ugyanez a sors vár.

Voltak olyan levelek a fán, akik nem hitték el, hogy ők is le fognak hullani. Közel voltak a törzshöz, és őket még nem érte a hóharmat. Védelemben érezték magukat. Ezek a levelek helyeselték és várták, hogy a megsárgult levelek lehulljanak, mert azt gondolták: ha egy levél már nem tud tápanyagot előállítani, haljon meg.

Ahogy teltek a napok, a levél egyre inkább felkészült arra, hogy egy napon ő is le fog hullani. Már sárga avarszönyeg volt a fa alatt. Aztán egyik

reggelen, amikor ráhullottak a felkelő nap első sugarai, észrevette, hogy az egyik levélere végén van egy kis sárga folt. Először megrémült tőle, majd arra gondolt, ha már egész életében a fát szolgálta, a fának adott életet, most se tegyen mást, hanem mielőtt lehull, adjon mindent vissza a fának. Elkezdte lebontani mindazt, ami érték volt benne, és háncsedényein át a fába küldte őket. Amikor így teljesen kiüresítette magát, békesség töltötte el. Mindent visszaadott a fának.

Még egy dolog nyomasztotta lelkét. Ha ő lehull a fáról, a fán seb fog keletkezni, s azon a seben keresztül a fa megbetegedhet. Nem akarta tehát, hogy beteg legyen a fa, akit egész életében szolgált. A levélnyelébe vékony falú sejteteket gyűjtött, amelyek könnyen szétszakadnak. Majd kemény anyaggal elcementezte magát a fától, és bezárta az ereket, amelyeken át közös keringése volt a fával. S amikor így elkészült, lehullott a fáról egy alkonyi fuvaltatban. Abban reménykedett, hogy teste lebomlik, és tavasszal új módon, a belőle lebomlott anyagokból táplálhatja a fát.

Emberek jártak azon a tájon. Megcsodálták a megsárgult leveleket. Egyszerűen szépek voltak. Elmélázva sétáltak a fák alatt. Lábukkal belerúgtak az avarszőnyegbe. Élvezték az avar susogását a lépteik alatt.

Nagy Lilla

Viccek

A nyugdíjas arra ébred, hogy betörő járkál a lakásában.

– Segítség! – kiabál.

– Ne csapjon zajt! – csitítja a betörő.

– Nekem csak pénz kell.

Mire a nyugdíjas:

– Ja, az más. Akkor keressünk együtt, mert az nekem is kellene...

☺

– Anyuka, kérek ötven forintot.

– Minek az neked?

– Oda szeretném adni egy szegény, idősebb néninek.

– És hol az a néni?

– Ott van a mozipénztárban.

☺

Mennysországba kerül az idős házaspár. Körülnéznek, gyönyörű szép minden, a madarak boldogan csiripelnek, ragyog a nap, kék az ég,

álmodni sem lehet szebbet. Az öregúr egyszer csak lekavar egy jókora maflást az asszonyak:

– Ezt most miért kaptam?

– Ha nincs az a fene ette diétád, már két éve itt lehetnél!

☺

Pap a híveihez:

– Bocsássunk meg ellenségeinknek!

Látja, hogy egy öregasszony csak rázza a fejét.

– Ön nem bocsát meg az ellenségeinek?

– Nekem nincsenek ellenségeim.

– Hány éves a néni?

– Kilencvenkettő.

– Kilencvenkét éves, és egyetlen ellensége sincs? Hogy lehet ez?

– Egyszerű: túléltem mindenkit.

☺

Nyitva az ajtó!

(Elmélkedő imádság, ami senkinek sem túl korai!)

Az alkonyat csendben átölel! – Istenem! Esteledik... Éltem fáradt óramutatói ugyanúgy, mint az öreg ingaóráé a falon, már több ezerszer körbejárták az ismerős utat.

Köszönöm mindazt, ami lassan már a hátam mögé került!

Életemet: ezt a csodálatos ajándékodat! – Köszönöm az örömet és szomorúságot. Társaimat és a magányt. A munkát és pihenést. Az erőt és egészséget. Köszönöm a sok boldog Élet-titokra nyíló ajtót! S most már köszönöm azt is, ha – sok kopogtatásom ellenére is – egy-egy ajtó végig zárva maradt előttem.

Igen Uram! Most, utam vége felé már meg tudom köszönni a sok füstbe ment tervet, a meghíusult reményeket, a valóra nem vált álmokat, ábrándokat is.

Köszönöm, Uram mindazt, amit adtál – és azt is, amit megtagadtál.

Neked van igazad, Uram! Nem vagy adósom semmivel, semmivel...

Könyörgöm, légy velem mindabban, ami még előttem van. Légy velem, ha szenvedés, hosszú betegség, vigasztalan magányosság kísérik is utolsó lépéseimet. Maradj velem, mikor az egészség és életkedv ajtóit egyre nehezebben tudja majd kinyitni elnehezülő kezem erőtlen érintése!

Köszönöm, hogy kegyelmed ajtaját úgy tártad szélesre előttem, hogy azt már soha senki be nem zárhatja!

Könyörgök mindazokért, akik fiatalos, türelmetlen kíváncsisággal topognak az előttük még lezárt Élet-ajtók előtt. Vigyázz rájuk, nehogy időnek előtte akarják kifeszíteni a jövőndő zárjait. Segítsd őket abban is, hogy mindig a megfelelő ajtók előtt várakozzanak, és jól zárd be előttük a veszedelmekre nyíló kapukat.

Segíts együtt örülni mindazokkal, akik előtt kitarva áll még az Élet minden szépségének gazdagsága (mindaz, ami már lassan teljesen mögém kerül). Légy azokkal, akik félnek átlépni a holnap küszöbét! Tudod, hogy sokunkat (még fiatalokat is) mennyire megrettent a jövőtől való félelem. Pedig gyakran okát sem tudják adni félelmüknek... És vannak – mily sokan vannak –, akik előtt mások gonosz önzése zárja be az emberhez méltó nyugodt, szép élet kapuját!

Segíts, Uram, hogy szereteted erejével tudják szólni és munkálkodni mindazok között, akiket rám bízál. Hadd örüljenek az Életnek úgy, ahogyan te tanítasz meg örvendeni.

Szélesre kitérted előttem kegyelmed ajtaját!

Uram! Már nem félek átlépni a legutolsó küszöböt sem! De addig csendesen, derűvel hadd tárjam ki sokak előtt Szereteted vagy a Boldogság Ajtaját! Ámen.

Símo Talvitis: Hétköznapi imádságok (finnből fordította: Scheiner Vilmos)

Szerkesztés: Ötvös Réka

Tördelés: Nagy Lilla

Korrektúra: Kántor Emese

A címlap illusztrációját rajzolta: Márton Éva

E-mail címünk: kpoverello@yahoo.com