



MÉREGTELENÍTŐ
2020.04.szám

Kedves Olvasó!

A napokban már írtam Neked egy soron kívüli Méregtelenítőt - mert azt tapasztalom magamon is, Rajtad is, hogy bizony sok segítség szükséges most a jó lelkiállapothoz. Hogy félelmeink, szorongások, bizalmatlanságok ne mérgezzenek. Sok türelem kell hozzá.

Most időm, mint a tenger. Itt ülök a tízemeletes ház harmadik emeletén, és azon vagyok, hogy sok hasznos tevékenységgel teljen az idő. Teljen, ne csak múljon. Magyarán szólva életkorom miatt önkéntes karanténban vagyok, tudom, nagyrészt Te is így élsz most.

Talán holnap megtisztítom ablakaim felét, és amire még lesz erőm. És telefonálok vég nélkül, mert éltetni kell a kapcsolataimat. Ebben a kapcsolatrendszerben mindig van, akinek elfogy, a másikat meg éppen megnövekszik a türelme, a bizalma. Így tartjuk meg egymást.

Jó lenne, ha Rólad is többet tudnék, Olvasó! Mert minden nap aggódva gondolok Rád, kitartasz-e még okosan, bizalommal... Még elég sokáig szükség lesz rá.

Hála az internetnek, ráakadok, ill. kapok mások jóvoltából nagyon hasznos és reménykeltő tájékoztatókat a helyzetünkről. Bizony, még negyedév rámegy, amíg bátran kimozdulhatunk.

De eközben egy-egy pánikhullám elvonulásakor új és újabb felismeréseim vannak: ráismerek az embersorsra a történelemben. Ráismerek a mindig újra felerősödő emberi eltévelyedésekre. Ráismerek – és ez a legfőbb – Isten hatalmas munkálkodására az ember életében. Ahogy a rossz és még rosszabb dolgokból is jót hoz ki számunkra.

Nincs ennek nagyobb, kézzelfogható bizonyítéka, mint a Húsvét Ünnepe. Amikor Jézus szenvedése, halála és feltámadása által megszerezte számunkra az örök életet. Mert Neki semmi nem olyan fontos, nem olyan drága, mint hogy mi örökre boldogok legyünk.

Velünk van ezekben az időkben is segítségével, vezetésével. Rajtunk múlik, akarjuk-e befogadni az Ő szeretetét!

Bárcsak húsvéti szemmel látnánk mindent,
hogy képesek legyünk észrevenni

- a halál mélyén az életet
- a bűn mélyén a megbocsátást
- a megosztottság mélyén az egységet
- a seb mélyén a dicsőséget
- az emberben az Istent
- az Istenben az embert
- magamban Téged
- és mindeneken túl a Húsvét teljes erejét.

(Klaus Hemmerle püspök)

Bódás János: Húsvéti hit

**Bármit beszéltek, hitetlen Tamások,
a húsvéti hit győzedelmes marad.
Az Úr feltámadt, vallja millió szív,
s nem roskad össze semmi súly alatt.**

**Én nem hajlok a hitető beszédre,
világcsalók előtt se hódolok,
de tördelvén a titok néma zárát,
csak azt hiszem, amit megtapasztalok.**

**De mit nem érzek vak, süket kezemmel,
s hová nem ér el káprázó szemem,
lelkemmel látom azt, amely ha szárnyal,
nem ér nyomába gyarló értelem.**

**Én hallom, mit sűg virág a virágnak,
bár hangjának fülemben nincs nyoma.
Értem a tavasz illatos beszédét,
s érzem Istent, bár nem láttam soha.**

**S bár győzött a bűn, mikor a keresztről
lelkeket mosva hullt alá a vér,
mégis hiszem a Krisztus diadalát,
s tudom, hogy feltámadt, mert bennem él!**

**Ő áll mellettem könnyben és mosolyban,
amíg az élet rögeit töröm,
nyugodtan tűrök, mert tudom, hogy vár majd
egy új élet s fenn mennyei öröm.**

**E hit vigasztal minden megtiportat,
özvegyet, árvát, sír felé menőt,
gyermeket-vesztett, zokogó anyákat,
s aki beteg is, ebből nyer erőt.**

**Az Úr feltámadt, vallja millió szív
s nem roskad össze semmi súly alatt.
Bármit beszéltek hitetlen Tamások,
a húsvéti hit győzelmes marad!**

„Ideje van a születésnek, ideje van a halálnak” /Prédikátor Könyve/

1970-ben, amikor az orvosok a görög-amerikai Yiannis Karimalisnál gyomorrákot diagnosztizáltak, csak néhány hónapra becsülték a hátralévő idejét. Akkor a beteg úgy döntött, hogy visszatér szülőhelyére, Ikaria szigetére. Úgy gondolta, hogy sokkal olcsóbban megoldható a temetés ott, és legalább honfitársai közt nyugodhat. De visszatérése után mégsem halt meg, még vagy negyven évet élt. Mikor egyszer visszalátogatott Amerikába, megtudta, hogy már az összes orvosa meghalt.

Egy életre szóló lecke

Volt egyszer egy csoport béka, akik versenyezni akartak... Egy nagyon magas toronyba akartak feljutni.

Mikor elkezdődött a verseny, sokan gyűltek össze. De a nézők közül senki nem hitt abban, hogy egyetlen békának is sikerülni fog feljutni a torony csúcsára. Ezt mondogatták: *„Sosem fognak feljutni!”* Vagy: *„Semmiképp nem sikerülhet, a torony túl magas!”*

A békák kezdtek lemaradozni, egy kivételével, aki élénken kapaszkodott felfelé. A nézők kiabáltak: *„Ez túl fárasztó! Senki sem fog feljutni!”* Egyre több béka gondolta meg magát és fordult vissza... Csak az az egy haladt tovább kitartóan... Végül mindegyikük feladta, azt az egy békát kivéve, aki hatalmas ambícióval és kitartással egyedül jutott fel a torony csúcsára!

Ezután a többi béka és a nézők is meg akarták tudni, hogyan sikerült neki az, amit mindannyian lehetetlennek hittek.

Egy néző odament a békához és megkérdezte, hogyan volt annyi ereje hogy feljusson a csúcsra. Ekkor derült ki, hogy... a győztes béka SÜKET volt!!!

Tanulság? Sose hallgass azokra az emberekre akik mindig negatívak és pesszimisták, mert ők elrabolják a legszebb vágyaidat és reményeidet, amiket a lelkedben hordozol!

Tehát: LÉGY OPTIMISTA! És leginkább: Légy egyszerűen SÜKET, ha valaki azt mondja, hogy nem érdemes küzdeni, mert úgysem tudod megvalósítani álmaidat!



A túlterhelt pszichológusok és pszichiáterek kérése:

Ha a karantén miatti bezártságban beszélünk az állatainkhoz, növényeinkhez, háztartási gépeinkhez, bútorainkhoz stb., még nem baj, mondhatni természetes. Emiatt ne hívjanak minket. Szakemberhez csak akkor kell fordulni, ha mindezek elkezdenek válaszolni!



Pilinszky János: Imádságért (részletek)

Add, Istenem, hogy a világ kisimuljon és elcsendesedjen bennem és minden-
kiben. Hogy az éjszaka csöndjében asztalodhoz ülhessek, ahhoz az
asztalhoz, ami mellől senki se hiányozhat. Ahhoz az asztalhoz, hol a Nappal
és a csillagokkal együtt a hétköznapok is kialszanak, s egyedül a te békéd
világít.

Add meg előlegként azt a csendet, azt az asztalt, ahol minden civódás, félre-
értés és megkülönböztetés megszűnik végre, ahol mindenki helyet kap, a
maga helyét, s a legkisebb féltékenység is leveti csúf álarcát, s színét vesztve
elpárolog.

Nevezd meg valódi nevünkön, mivel valamennyien szenvedünk attól, hogy ál-
néven élünk, telve álnoksággal, amit magunk fabrikáltunk, mivel jobbnak,
különbnek, állhatatosabbnak és áldozatkészebbnek kívántunk látszani
másoknál. Valódi neve csak keveseknek van itt a földön. Kivétel alig. Szent-
jeid között talán Bach, talán Mozart. Asztalodnál Bachnak továbbra is Bach
lesz a neve és Mozartnak Mozart...

... Add, hogy imámban ne kérjek semmit, de annál inkább hallhassalak és
hallgassalak Téged. Fáradt vagyok, Istenem, kifárasztottak „kéréseim”, és
megtéptek a világ „kérései”. ... A világnak amúgy is kötelező olvasmánya a
„zűrzavar kézikönyve”. Ha lehet, ragaszd össze lapjait, megértek a csirizre.

Istenben, az egyetemes békében nincs többé mit kérnünk, az egyetemes
szeretetben nincs többé mire féltékenykednünk, az egyetemes
igazságba érkezve elképzelhetetlen bármiféle ítékezés bárkivel vagy
bármivel szemben.

Ezért imádkozni az imádságért: bűnösök és szentek közös kiáltása itt a
földön, és a kérés nélküli ima jók és gonoszak számára talán nem egyéb,
mint egy pillantást vetni az asztalra, mely öröktől fogva terítve áll az atyai ház
udvarán.

Ennél az asztalnál – Jézus isteni ígérete szerint – nem lesz többé se ellen-
ség, se barát, se vér szerinti rokonság... Ennél az asztalnál mindenkinek
akad egy szék, s mindenki a maga eleve kijelölt, ezerszer áldott helyére kerül
– annyi vita, helycsere és zűrzavar után.

Reményik Sándor: Egyszer talán majd mégis vége lesz

És akkor, aki visszatérni bír,
Csak visszatér megint a régihez.

A régi hithez, a régi házhoz -
Ecsethez, tollhoz, kapanyélhez,
És számon mit se kér, kit se átkoz.

A mappás talán új térképet ír,
De másként minden régiben marad,
Csak egy darabig sok lesz a friss sír.

Mi megnyugszunk, a szívünk mit se kérd
A föld valahogy döcög majd tovább,
És lassú erők lemossák a vért.

Elisabeth Kübler-Ross – David Kessler: A veszteség leckéje

Életünk során lassan mindenünket elveszítjük, mégis, **ami végső soron számít, azt soha nem lehet elveszíteni.** A házunkat, a kocsinkat, a munkahelyünket és a pénzünket, a fiatalságunkat és még szeretteinket is csak kölcsönbe kaptuk. Mint minden más, szeretteink sem a mieink örökre. Ennek az igazságnak felismerésével még jobban értékelhetjük mindazokat a csodálatos élményeket, amelyekben életünk során részünk van.

Az élet több szempontból iskola, a veszteség pedig a tanulmányi követelmények fontos része. A veszteség során megtapasztalhatjuk, hogy akiket szeretünk,- sőt, néha még idegenek is - mekkora együttérzéssel fordulnak felénk. **A veszteség lyukat üt a szívünkön.** De olyan lyuk ez, amely szeretetet hív elő, és képes mások szeretetét befogadni és megtartani. **Minden, ami nem kézzelfogható** – mint az álmaink, a fiatalságunk, a függetlenségünk – **egyszer elhalványul vagy véget ér.** Minden csak kölcsönben van nálunk. Itteni, földi valóságunk nem állandó, ugyanígy semmilyen tulajdonunk sem az. Minden ideiglenes. Az állandóságot megtalálni lehetetlen, és végül megtanuljuk, hogy **nem nyújt biztonságot, ha megpróbálunk mindent megtartani.** És az sem nyújt biztonságot, ha megpróbáljuk kiiktatni a veszteségeket. Nem esik jól ilyennek látni az életet. Szívesebben áztatjuk magunkat azzal, hogy mindig a miénk marad az életünk és minden, amit benne birtoklunk.

És nem akarunk szembenézni az utolsó rosszal, a halállal sem. A haldoklók már tudják, mit veszítenek el és felfogják annak az értékét. **Az élők azok, akik becsapják önmagukat.** Legtöbbünk egész életében küzd a veszteséggel és ellenáll neki. **Nem érti meg, hogy az élet veszteség, és a veszteség élet.** Egy régi mondás szerint: ha sok lakodalomban táncolsz, sok temetésen fogsz sírni. Ez azt jelenti, ha sok kezdetnél vagy jelen, sok befejezésnél is ott leszel. **Ha sok a barátod, sok veszteség is fog érni.** Ha úgy érzed, hogy hatalmas veszteség ért, az csak azért van, mert olyan gazdagon megáldott az élet.

A veszteséggel kapcsolatban **talán az az egyetlen biztos, hogy az idő mindent begyógyít.** Sajnos, a felépülés nem mindig megy végbe közvetlenül. Inkább olyan érzés, mintha hullámvasúton ülnénk: a teljesség felé haladunk éppen, amikor hirtelen alábukunk a kétségbeesésbe, aztán haladunk megint előre. Ez a gyógyulás. Fel fogunk épülni, vissza fogunk térni a teljességhez. **Talán nem kapjuk vissza, amit elvesztettünk, de felépülhetünk.** És életünk egy pontján esetleg megérthetjük, hogy az, amit vagy akit gyászoltunk, sohasem volt igazán a miénk úgy, ahogy azt akkor gondoltuk. És azt is meg fogjuk érteni, hogy **mégis mindig a mieink lesznek, csak valahogy másképpen.**

Amint nincsen jó rossz nélkül, vagy fény sötét nélkül, úgy növekedés sincsen veszteség nélkül. És bármilyen furcsán hangzik is, **nincsen veszteség növekedés nélkül.**

Azok, akik veszteséget szenvednek el, végül erősebbek lesznek és teljesebbek.

- Középkorúként talán elveszítjük a hajunk egy részét, de rájövünk, hogy ami belül van, ugyanolyan fontos, mint ami kívül.

- Nyugdíjba vonulásunkkor elveszítjük a keresetünket, de több szabadságra találunk.

- Időskorunkban veszíthetünk önállóságunkból, de visszkapunk valamennyit abból a szeretetből, amit mi adtunk másoknak.

- Gyakran, mikor elveszítünk valamit az életben kapott vagy szerzett javakból, rájövünk, hogy szabadabbak vagyunk, és hogy jobb könnyű csomaggal keresztülutazunk ezen a világon.

- Néha egy kapcsolat lezárásával tanuljuk meg, hogy kik vagyunk – nem másokhoz viszonyítva, hanem mint igazi önmagunk.

-Talán épp azért veszítünk el néhány tárgyat és képességet, hogy rájöjjünk, mennyire nagyra értékeljük azt, ami megmaradt.

Az egyik legfájdalmasabb élmény a haláluk következtében elveszíteni azokat, akiket szeretünk. De érdekes az is, hogy **nem a halál a legnagyobb veszteség. Inkább a szeretteinktől való elválás az, ami** nagyon nehéz. Ha tudjuk, hogy valaki tovább él, de útjaink elváltak, okozhat nagyobb fájdalmat, mintha meghalt volna. A halottakkal új utakat találhatunk, hogy létükben osztozzunk, mivel a szívünkben és emlékeinkben tovább élnek.

A veszteség igen összetett és bonyolult, nemigen fordul elő önmagában és senki nem képes megjósolni a veszteség által kiváltott reakciókat. Az érzelmek lehetnek késleltetettek és mindent elárasztók. Egyetlen veszteség sok életet érint: családot, barátokat, ápolókat. Mindenkinek fájdalmat okoz – ez elválaszthat, vagy összeköthet bennünket. Mindannyian a magunk idejében és módján éljük át a veszteségeinket. Az elfojtásban csodálatos kegyelem adatik meg nekünk. **Csak akkor fogjuk átélni az érzéseinket, ha itt az ideje.** Addig biztonságos helyen tároljuk őket, amíg készek nem vagyunk. Olykor előfordul, hogy új veszteségek felidézik a régieket. Máskor pedig nem érezzük a veszteséget, csak életünk későbbi szakaszában, amikor új veszteség adódik. **De bármennyire akarjuk is, nem tudjuk megelőzni a veszteségeket, vagy garantáltan veszteségmentes helyzetet teremteni. A veszteség gyakran a felnőttkorba avat be, feljogosít a továbbhaladásra. A tűzön keresztül az élet túlpártja felé.**

A veszteség gyógyításának sok lépcsőfoka van. Meglátod, hogy a fájdalomtól kivezető egyetlen út a fájdalomon keresztül vezet. És meglátod, hogy képes vagy elfogadni a világot, amiben a veszteség is elfoglalta a maga helyét.

És végül rá tudunk találni önmagunk és szeretteink azon eredeti részére, amely nem vész el. Azt is megtanulhatjuk, hogy ami igazán számít, az örök, és a mienk örökre.

A szeretetet, amelyet éreztünk, és a szeretetet, amelyet adtunk, nem tud elveszni.

Phil Bosmans: A tenger ritmusában

Különös, felfoghatatlan az emberi élet.
Év múlik évre, nap múlik napra,
s te emberek és dolgok között járkálsz.
Van idő, amikor süt a nap,
de nem is tudod, miért.
Elégedett vagy. Az élet jó és szép oldalát látod.
Nevetsz, köszönsz, örömdben ugrálni szeretnél.
Csak úgy ég a munka a kezed alatt,
Mindenki kedves hozzád. Nem tudod, miért.
Talán csak jól aludtál, talán egy jó emberre leltél.
s most úgy érzed, megértene, védve vagy.
Azt kívánod, minden maradjon így,
ez a béke, ez a mélységes öröm.

Ám egyszerre csak minden megváltozik.
Mintha a tündöklő nap felhőbe bukna,
úgy lep meg a gyász váratlanul.
Mintha minden újra besötétülne.
Úgy érzed, már nincs rajtad semmi szeretni való.
Semmiségekben keresed az okot,
hogy siránkozz, morogj, irigykedj, vádaskodj.
Azt hiszed, ez így tart már örökké,
hogy ez az állapot soha nem változik,
de hogy miért nem, arról sejtelled sincs.
Talán fáradt vagy. Nem is tudod.
Miért kell, hogy így legyen?

Mert az ember „egy darab természet”,
tavaszi és őszi napok, a nyár heve s a tél hidege
váltakozik benne, mint a tenger ritmusában
az ár és apály.
Mert létezésünk folyamatos ismétlődése
a születésnek és a halálnak.
Ha ezt megérted, tovább fogsz jutni,
bátran, bizalommal telten, hisz tudod:
minden éjre új reggel köszönt.
Ha „igent” bólintasz, s elfogadod,
a „fel” és a „le” ritmusa mind teljesebb létre,
„életöröme” vezet.

/A Szívbalzsam c. gyűjteményből/

Fekete István: A Szél és az Erdő



A völgyben patak futott, a hegyoldalon titkosan suhogott az erdő, és a csúcsokon fenyves zsongott, akár fújt a szél, akár nem. A patak vizében apró halak villogtak, partján tavasszal békák hangversenyeztek, és tükrében benne voltak nappal a felhők és éjjel a csillagok. Ahol a völgy kitárult, kis fal lapult a hegyoldalhoz; házai szinte nevettek nyáron, és kéményei békésen pipáltak, ha eljött a tél, és a hó alatt nyárról álmodtak a füvek, fák és virágok. De nyáron és télen, ősszel és tavasszal béke lengett a tájon, ahol a fák alatt akkora gombák nőttek, mint a kofák esernyője, s a virágok illata úgy folyt le a falu felé, mint a pásztortüzek füstje alkonyattal.

Jöttek az évek, mentek az évek; nőttek a fák, virágzott a rét, zsongott az erdő; mókusok játszottak fenyőtobozokkal, és a fülemüle úgy énekelt nyári éjszakákon, hogy a róka elfelejtett vadászni, és szégyenszemre éhesen kellett hazamennie...

Jöttek az évek, teltek az évek. A felhőkből eső lett, az esőkből patak és a patakok újra felhők lettek, mert a patak tisztelte a napot és párával áldozott neki. És a felhők elindultak keletre, nyugatra, északra, délre. Gomolyogtak, torlódtak, belsejükben villámok dörögtek és siettek oda, ahol kiszáradt a föld, és lekonyult fejjel esőért imádkoztak a virágok, és esőért sírt a rét. Ilyenkor zúgott a szél, és hosszú ostorával úgy verte a felhőket, mint részeg kocsis a lovakat.

– Előre! Előre! - sziszegte. Otromba népség! Hej, milyen buta népség! Ne egymás hegyén-hátán; mozogjon az eleje, hej lusta csürhe... ne állj az útba te erdő!

Az erdő halkán nevetett.

– Ne siessetek; miért bántod a felhőket, te szél, hiszen úgyis mennek szegények...

A felhők, mintha csak arra vártak volna, hogy valaki sajnálja őket, azonnal elsírták magukat.

– Ne sírjatok, ne sírjatok, a kutya teremtesít ennek a vénasszonybandának – üvöltött a szél -, ne itt sírjatok, máshol potyogtassátok a könnyeiteket. Itt nincs rá szükség.

– Ott sírnak, ahol akarnak – zúgott az erdő –, ott sírnak, ahol akarnak, szegény, árva felhőcskék...

A felhők erre már zokogni kezdtek, és záporozva hullatták könnyeiket az erdőre. A sírástól aztán megkönnyebbültek, felemelkedtek, szétoszlottak, s a szél szinte őrjöngött az erdő felett.

– Ezt megkeserülöd, erdő! Fellázítottad őket, és most üres kézzel mehetek oda, ahol szükség lett volna rájuk. Ahol kiég minden, ahol szomjas a föld, üres a patak, és az aszály jár tüzes kaszájával... vigyázz magadra erdő!

– Majd vigyázzunk – mondták a komor tölgyek –, és most már eredj a dolgodra! A szél azonban nem ment. Tépni, szaggatni kezdte az erdőt. Ágakat tört le, felkavarta az avart, fészkeket sodort a földre és tébolyult haraggal kavargott a

fák között. Az öreg tölgyek csak mosolyogtak, de mosolygott a fenyves, a bükkös is, sőt még a gyertyánok is mosolyogtak.

– Ne erőlködj szelecske, vagy hozzá segítségem...

– Hát majd hozok – lihegte a szél – majd hozok, de azt megsiratjátok! És elrepült a falu felé.

Ekkor már este kezdett lenni. A házakból kivillant a vacsoratüzek meleg ragyogása, a kertekben álmosan sóhajtottak a fák, a kasokban öreg meséket zsongtak a méhek, s az emberek szemére úgy szállt az álom, mint a fáradt madár. De nem sokáig tudtak aludni, mert megzörrent az ablak, megpattant az ajtó, s odakint különös mély hangon beszélni kezdett az szél:

– Mennyi fa, mennyi fa, mennyi pénz... Az erdő csak van, de semmi haszna. Ott a tölgy, ott a bükk, ott a fenyő. Csak le kell vágni. Mennyi pénz...

Az emberek megfordultak az ágyban és aludni akartak. A szél azonban lágyan dorombolt tovább, hízelkedve, mint a macska.

– Az asszonymnak selyemkendő, a gyerekek meleg csizma... bizony, meleg csizma... Lovacskáknak új szerszám, házacskának új tető..

Ezen az éjszakán alig aludt a falu. Az emberek felültek az ágyban és számoltak. Aztán kimentek a pajtába és élesíteni kezdték a fejszéket, az asszonyok pedig tüzet raktak, hogy kora hajnalban kész legyen a reggeli. Szikrázott a köszörűkő a pajtában, sziszegve élesedett a fejsze, és pattogott a tűz a konyhában. A kémények füstölni kezdtek, s a lenge kék füst kiszállt az erdőre, mint a haldokló ágak utolsó üzenete. A fák megborzongtak. Néma volt a füst, mégis mondott valamit, átlátszó, mégis valami rémséget lehetett benne látni. A földön kúszott először és megölelte a csalitokat, aztán felszállt a vén tölgyek koronájába, s ott lengett sokáig, mint a gyászfátyol.

Ekkor kelt fel a nap, s első sugarai ijedten csillantak meg a fényes fejszéken.

– Eljött ez a reggel is – susogták a tölgyek –, búcsúzzunk!

– Búcsúzzunk – fuvolázta sírva a sárgarigó, énekelt a csíz, bűgött a galamb, vijjogott az ölyv, kurrogott a gerle, károgott a varjú –, búcsúzzunk!

És a napban fürdő erdőn még egyszer végigszállt a dal; megsimogatta a fákat, megáldotta a fészkeket, és sírva zengett végig a tájon, mint a temetési ének. Aztán elhallgatott hirtelen, mert lecsapott az első fejsze, és mint maga a romboló ostoba parancs azt kiáltotta: – Csend!

Csend lett. A madarak elszálltak, a gombák elfonnyadtak, a virágok elhervadtak, csak a fejsze beszélt buta kegyetlenséggel, és fák szakadtak el a földtől, nagyot kiáltva utolsó fájdalmukban. Fogyott az erdő, egyre fogyott, de a faluban csillogott a sok selyemkendő, nyikorogtak az új csizmák, nevettek az új cseréptetők, és az emberek azt mondták: ez okos dolog volt. Éjszakánként pedig sziszegve járt a szél az összeroncsolt erdő felett.

– Azt mondtad erdő, hogy hozzak segítséget, hát hoztam... Nem válaszolsz? Nincs hangod, erdő?

– Neked se lesz nemsokára – sóhajtott egy vén tölgy, melyet csak azért hagytak meg az emberek, mert nehéz lett volna kivágni –, néma leszel, mint az átok, de legyél is!

A szél gonoszul sziszegett, de zúgni nem tudott már, suhogni sem tudott már, és orgonáló szép hangját mintha elvesztette volna. De ezzel most nem törődött. Dagadt mellében a bosszú édessége omlott szét, és másra nem gondolt. Leszállt a völgybe, hogy eldicsekedjék a pataknak, de a patak helyén csak egy kis ér folydogált, és pityeregve verte magát a kövek között.

– Hova lettél, drága erdöm? Hova lettél, édes erdöm?

– Mit nyavalyogsz itt? – akart kiáltani a szél, de csak rekedt huhogás lett belőle. – A forrás ugyan kiapadt, de hozok neked esőt, amennyit csak akarsz.

– Ó, ostoba szél, gonosz szél! Ó, gyalázatos szél, buta szél, mit csináltál?! A halacszkák elpusztultak, a békák elvándoroltak, a vízililiom elhervadt. A pásztor nem tudott belőlem itatni, a vándor nem tudott felfrissülni, a fűzek elszáradnak, és meghalok én magam is.

– Holnap tele leszel! – ígérte suttogva a szél, mert már nem volt hangja semmi. Eddig az erdő zúgott helyette, és a vén tölgyek ordították el haragját, de nem volt már erdő, nem volt semmi, ami kiáltott volna helyette. De másnapra mégis meghozta a felhőket. Nehéz, haragos, fekete felhők voltak. Dörgő égi hullámok, melyeket nehezen hajtott a szél.

– Megálljatok! – parancsolta, amikor a patak fölé értek. – Megálljatok!

– Minek? – ágaskodott fel egy fekete szörny. – Minek? Nincs erdő, kopár ez a hegyoldal, nem érdemes.

–Parancsolom! – akarta ordítani a szél, de nem volt már hangja, és a felhők elgomolyogtak más vidékre.

Így azután a patak kiszáradt, a völgy selymes rétje nem termett, csak sást, és az emberek kútból öntözték kis kertjüket, hogy legalább ott teremjen valami. De a kutakból is kiapadt a víz; az asszonyok fején megfakult a selyemkendő és a kiscsizmák sem kopogtak olyan hetykén, mint azelőtt. A piros hátú zsindelytetőket belepte a moha, a jószág éhesen bőgött az istállóban, és az emberek szomorúan azt mondták: mi lesz velünk? A felhők magasan szálltak, a kopár hegyoldal melege szinte ellökte őket, és némán, erőtlenül, szomorúan ballagott utánuk a szél.

– Hol a hangod, szél? – ingott fel a megmaradt pár vén fa. – Hol az erőd, szél?

De a szél nem válaszolt, mert már nem volt semmi hangja. És akkor éjjel – nem látta senki, csak a csillagok – visszalopódzott a szél, és halkán megzendült az öreg fák koronájában.

– Béküljünk ki – suttogta –, béküljünk ki, erdő!

– Nem vagyunk már erdő – zsongtak a fák –, csak emlék vagyunk.

– Jóváteszek mindent – suttogta a szél.

– Tedd jóvá!

– Akkor a régi lesz minden?

– Akkor a régi lesz minden.

Elsuhant a szél, és a vén fák nyújtózkodva kitárták karjukat. – Talán lesz valami – suttogták.

A szél pedig megkopogtatta az ablakokat, és megpattantotta az ajtókat.

– Nincs erdő – búgott a kéményben –, nincs eső...

Az emberek felébredtek, aztán megfordultak, tovább akartak aludni.

– Nincs patak, nincs virágos rét, nincs selyemkendő és nincs pénz se.

Erre már az emberek újra kinyitották a szemüket. – Bizony nincs – gondolták.

– De miért nincs? A szél jajgatva dúdolt a kéményben:

– Nincs legelő, nincs tej, és nincsenek kis csizmák: mert nincs erdő, mert nincs erdő.

Az emberek számolni kezdtek. Egy év, két év... igaz, azóta van a sok baj, mióta nincs erdő, s most már nem mondták, hogy okos dolog volt az erdőt kivágni; csak néztek a sötétségbe, és hallgatták, mond-e még valamit a szél, de a szél már nem mondott semmit. Kilendült a kopár domboldalakra, és megült a vén hagyásfák koronájában.

– Én már elhintettem a magot, hintsétek ti is...

És amikor a nap felkelt, csillogó kapákon csúsztak el első sugarai, egy locsogó szarka csicseregve vitte meg a hírt az erdei népnek.

– Cserr! – kiáltotta. – Halljátok? Ültetik az erdőt.

A bagoly álmosan hunyorgott az idegen erdő odvában.

– Beszélj értelmesen! Ki ülteti és hol?

– Az ember, az ember; amit kivágott.

– Majd megnézem magam is, te összevissza cserrepsz minden ostobaságot.

Amikor leszállt az est, a bagoly elimbolyodott a vén tölgyhöz.

– Igaz?

– Igaz. Most várom a szelet, hogy mirőlünk is lerázza a makkot. Nem tudom, hol csavarog.

– Itt vagyok, itt vagyok – zendült meg a szél, – Nem akartam üres kézzel jönni. A régi barátságot meg kell ünnepelni... ma, felhőcské... – szólt bátran – csak szép lassan...

A régi avar halkán kopogni kezdett, mert eleredt az eső; a szél megrázta a fákat, hullott a makk, suhogtak a megmaradt fák, itta a hegyoldal a vizet, életre ébredtek a csírák, és a völgyben csattogva énekelt a patak. Csak a bagoly ült mogorván az öreg tölgy hóna alatt.

–Elázom, elázom, és megint náthás leszek.

–Vén bagoly, vén bagoly – suttozta a tölgy – hát elfeledted már a régi odvad?

A bagoly szégyenkezve bújt régi kuckójába – öreg vagyok már és feledékeny, de most már minden jó lesz ... Érzem, hogy minden jó lesz.

De erre már nem válaszolt senki. A felhők alacsonyan jártak. A sötétben a juhar szárnyas kis magja kerengett, a holt gyökerek felébredtek és megfogódzkodtak újra a földben. A fák némán álltak, és koronájukban békén aludt a szél. Nem mozdult semmi, csak az Idő ballagott időtlen útján a végtelenségnek, maga mögött hagyva a percek, napokat, éveket. Újra nőttek a fák, virágzott a rét, zsongott az erdő. Visszajött a sárgarigó aranyfuvolájával, visszajött a pinty ezüstscterájával, nevetett a falu száz csillogó ablakszeme, nevettek az emberek téli estéken, amikor mindent betakart a hó, és békésen pipáltak a kémények, mert az erdő úgyis adott, amit adhatott.

Jöttek az évek, mentek az évek.

A patakban halak villogtak, tavasszal a békák hangversenyeztek, és nyáron álmodozva bólogatott partján a sárga vízililiom. Ha kellett, a szél meghozta az esőt – amit megtartott az erdő –, és ha kellett megszáritotta a madarak tollát, őzek hátát, rókák szőrét. A mókusok újra fenyőtobozokkal játszottak, s ha a vén róka arra vadászott, az orrára ejtették.

Az öreg anyaróka éppen a baglyokhoz akart menni tanácsért, mert szülés előtt volt, amikor orrára esett a fenyőtoboz. Nagy hasát már a földön húzta, és bánatosan nézett fel a fára.

– Nem szégyellitek magatokat? Tekintettel lehetnétek állapotomra... – és fejcsóválva tovább ballagott. Fiaira gondolt, akik lesznek, és talán nem is hallotta, hogy körülötte ezer hangon felnevet az erdő. Az élet és a szépség, az erdő és a jószág nevetett körülötte, szállt a dal, orgonált a megbékélt szél, a harangvirágok megkondultak, mintha az egész világot hívták volna az erdei csend és béke ünnepére.

Maria Banus: Szeretem ezt a földgolyót

Szeretem ezt a földgolyót, igen,
szelét, mely épp az én mellembe
röppen,
a csöndet, mely a tág egen pihen,
s a nap csöndes sikamlását a
ködben.

Szeretem ezt a csodás csillagot,
itt kezdődött az út, mely mind tovább
vág;
vágynom kezded, ha reszketően adod,
s a tiszta forrást - úgy hívják:
barátság.

Szeretem ezt a bolygót, szeretem,
ahogy nagy álmok alkottak nagyobbra;
a földlakóknak jó bölcső legyen,
nagy, szelíd gyöngyszem, békében ragyogva.



Szabó Lőrinc: Az áprilisi rügyekhez

Nem láttalak egy hétig, kis rügyek,
és közben milyen nagyra nőttetek!
hüvelyknyire!... Kilombosodtatok
és ezer könnyű és friss fodrotok
halványzöld lángként repdesi körül
a gallyakat és táncol és örül.

De szépek vagytok, tavaszi rügyek,
de bátrak vagytok! Nem kérdezitek,
mi vár rátok, – ha itt az ideje,

mint a barna földből a rét füve,
a barna ágból kicsaptok ti is,
akármilyen hideg az április.
Bölcsök vagytok ti, szárnybontó
rügyek,
bölcsebbek, mint én, egészségesekek...
Egy hónapja nem láttuk a napot,
mégis hittetek és kibujtatok,
hajtott a szent önzés, küzdöttetek,
győzni akartatok és győztetek!

Győztetek, hívő rügyek s levelek,
irígyelhetem erényeteket:
bolond idő járt rám is, április,
hosszú, naptalan, de én e komisz
tavaszban, mely oly zord és
fénytelen,
hitetlen voltam és reménytelen.
Az voltam, fáradt, gyáva és beteg,
utáltam már az egész életet
s ez kellett, ez a büszke változás,

Wass Albert: Nagypénteki sirató

Elmegyünk, elmegyünk, messzi útra
megyünk,
messzi út porából köpönyeget veszünk...
Nem egyszáz, nem kétszáz: sokszáz
éves nóta.
Így dalolják Magyarhonban talán
Mohács óta.
Véreim! Véreim! Országutak népe!
Sokszázéves Nagypénteknek
soha sem lesz vége?
Egyik napon Tamás vagyunk,
másik napon Júdas vagyunk,
kakasszónál Péter vagyunk.
Átokverte, szerencsétlen
nagypéntekes nemzet vagyunk.
Golgotáról Golgotára
hurcoljuk a keresztfákat.
mindég kettőt, soh'se hármát.
Egyet felállítunk jobbról,
egyét felállítunk balról,
s amiként a világ halad:
egyszer jobbról, egyszer balról
fölhúzzuk rá a latrokat.
Kurucokat, labancokat,
közülünk a legjobbkat,
mindég csak a legjobbkat.
Majd, ahogy az idő telik,
mint ki dolgát jól végezte:
Nagypéntektől Nagypéntekig
térdelünk a kereszt alatt
húsvéti csodára lesve.

szemeimben ez a csodálkozás,
ez kellett, hogy megváltsam magamat
és megérthessem a példátokat,
hős példátokat, parányi rügyek...
Egy hét alatt de nagyra nőttetek!
Zöld zászlaitok felrepültek a
bokrok, fák és hegyek csúcsaira
s hiába ez a gyilkos április,
reményt hirdettek, reményt nekem is!

Egyszer a jobbszélső alatt,
másszor a balszélső alatt,
éppen csak hogy a középső,
az igazi, üres marad.
Nincsen is keresztfánk közbül,
nem térdel ott senki, senki.
A mi magyar Nagypéntekünk
évszázadok sora óta
évszázadok sora óta
ezért nem tud Húsvét lenni.
Így lettünk országút népe,
idegen föld csavargója,
pásztortalan jószág-féle.
Tamással hitetlenkedő,
kakasszóra péterkedő,
júdáscsókkal kereskedő.
Soha-soha békességgel
Krisztus-Úrban szövetkező.
Te kerülsz föl? Bujdosom én.
Én vagyok fönt? Bujdosol Te.
Egynek közülünk az útja
mindég kivisz idegenbe.
Bizony, jól mondja a nóta,
hogy elmegyünk, el-elmegyünk,
messzi nagy utakra megyünk.
Messzi nagy utak porából
bizony, köpönyeget veszünk.
S ebben a nagy köpönyegben,
sok-sok súlyos köpönyegben
bizony pajtás, mondom Néked:
rendre, rendre mind elveszünk.

Richard Rohr: Egyedül a Szeretet győzi le a félelmet /március 19/

Sokkoló belegondolni, hogy mennyire megváltozott a világ ilyen rövid idő alatt. Mindegyikünk élete és közösségei szétszakadtak, megbomlottak. Természetesen itt vagyok ebben is veletek. Nem érzem magam abban a helyzetben, hogy megmondjam nektek, hogy hogyan éreztetek vagy gondolkodjatok, de van néhány dolog, ami az eszembe jutott és meg fogom osztani. Néhány nappal ezelőtt arra bátorítottak, hogy önkéntes karanténba vonuljak, így most 3-4 napja itt vagyok a kis remeteségemben. Évekig gyakoroltam, szó szerint, hogy hogyan tegyem azt, amit úgy nevezünk, hogy „társadalmi távoltage”. Van egy szép, nagy udvar mögöttem, ahol van négy hatalmas, csodálatos nyárfa és itt sétáltatom a kutyámat néhány óránként.

Épp most megpróbálom megérteni pszichológiailag, spirituálisan és személyesen, hogy mit akar Isten elmondani. Amikor ezt a mondatot használom, nem azt mondom, hogy Ő szenvedést okoz, hogy megtanítsa nekünk jó dolgokat. De felhasznál mindent, és ha azt akarta, hogy megtapasztaljuk a globális szolidaritást, akkor ennél jobb módot erre el sem tudok képzelni. Mindannyiunkat megközelít (eljuthat hozzánk) ez a szenvedés, és nincs tekintettel a faji, nemek szerinti, vallási és nemzeti különbségekre.

Egy nagyon magas szintű tanulékony pillanat közepette vagyunk. Nem kétséges, hogy erre az időszakra emlékezni (és hivatkozni) fogunk az életünk végéig. Van egy esélyünk arra, hogy mélyre és messze jussunk. Világszerte együtt vagyunk benne. A mélység ránk van erőltetve a nagy szenvedés által, ami mindig nagy szeretethez vezet. De hogy Isten elérjen minket, meg kell engednünk, hogy a szenvedés megsebezzen minket. Most nem a világgal való elméleti szolidaritásnak van itt az ideje.

A valódi szolidaritást meg kell érezni és meg kell szenvedni. Ez az igazi jelentése a „szened” szónak - hogy megengedjük, hogy valaki más fájdalma valóságos módon befolyásoljon minket. Túl kell lépnünk a saját személyes érzéseinken és vállalni az egészet (a teljeset).

Azt kell, hogy mondjam, hogy ez egyik ajándéka a televíziónak: be tudjuk kapcsolni és látni tudjuk, hogy hogyan sérülnek az emberek más országokban is. Mi fog történni azokkal, kik elzárt helyeken élnek vagy azokkal, akiknek nincs egészségbiztosításuk? Képzeld el a törékenységét a leginkább marginalizáltaknak, a börtönben lévőknél, a hajléktalanoknak, vagy akár azoknak, akik a szükséges szolgáltatásokat nyújtják, mint a mentőautó vezetők, a nővérek, az orvosok, kockáztatva az életüket, hogy a társadalmat összetartsák.

A nyomás- és pusztításérzésünk nem túlzás: egy nagyon valódi emberi helyzetre adott válasz. Nem nyomjuk a pánik-gombot, mi vagyunk a pánik-gomb. És meg kell, hogy engedjük ezeket az érzéseket és meghívni Isten jelenlétét, hogy megtartsa és fenntartsa minket a kollektív ima és lamentáció (siralom) idején.

Remélem, hogy ez a tapasztalat rákényszerít, hogy a figyelmünket a legsebezhetőbbek szenvedése felé fordítsuk. A szeretet mindig azt jelenti, hogy túlemelkedünk önmagunkon mások felé. Kettő kell hozzá. Kell lennie egy szeretőnek és egy szeretettnek. Ki kell nyúlnunk egy másokkal való találkozás felé, és csak akkor fogjuk tudni, hogy mi a szeretet.

Ezt nevezzük a személy-a-személlyel való kapcsolatnak. Egyedül a szeretet győzi le a félelmet és ez az igazi alapja annak, hogy megmarad (1Kor 13)

Amikor aggodalomtól, szorongástól szenvedünk, kezdhethetünk azzal, hogy egyszerűen a *segítség* szót tartjuk Isten elé. Amint érezzük, hogy az elménk elhagyja a dühöngő zónát és behull az Istennel való kapcsolat egy lelkületébe, akkor elengedhetjük az általános *segítség* szót és helyette sokkal egyedibb szavakat tarthatunk fel, amelyek megnevezik azt, amire szükségünk van. Így Isten elé tarthatjuk például az *iránymutatás* szót. Vagy *türelem*. Vagy *bátorság*. Vagy *rugalmasság*. Vagy *határok, irgalom, együttérzés, határozottság, gyógyulás, nyugalom, szabadság, bölcsesség vagy béke...*

Az aggodalmaink és fájdalmaink mellett Istenhez vihetjük a csalódottságainkat is. Ha az aggodalmaink arra fókuszálnak, hogy *mi történhet* és a fájdalmak arra, hogy *mi történt*, a csalódottságok arra fókuszálnak, *ami nem történt meg*.

Ahogy a mondás tartja, az **érzéseid felfedése a gyógyulás kezdete**, így egyszerűen beismerve vagy megnevezve a csalódottságunkat Istennek, az egy fontos mozdulat. Ez különösen fontos, mivel sokan közülünk, ha nem hozzuk Isten elé a csalódottságainkat, akkor a csalódottságunkért Istent fogjuk vádolni, így elidegenítve magunkat a vigasztalás és erősség legnagyobb reményétől. ...

Amikor aggodalmakkal, sebekkel, csalódottságokkal vagy más szükségletekkel és küzdelmekkel foglalkozunk, akkor mérhetetlen erő van az egyszerű, erős szavakban.

A *Segítség* (szó) az ajtó ehhez a létfontosságú gyakorlatához a kérelemnek, amelyen keresztül túlterjeszkedünk a saját képességeinken és erőforrásainkon az Istenhez... A kiterjesztésnek és kérésnek ezen a gyakorlatán keresztül felfedezünk valami megfizethetlent: a szent kapcsolat erősebbé válhat – nem az aggodalmaink, sebeink, csalódottságaink, küzdelmeink és szükségseink ellenére – hanem azokon keresztül.

Az Együttérző Isten a mi kegyelmes barátunk és nem kell, hogy megszerezzünk, kiérdemeljünk, elérjünk semmit, vagy megérdemeljünk bármit ahhoz, hogy a szükségseinket Isten elé vihessünk. Jöhetünk Isten elé, úgy ahogy vagyunk.



Wass Albert – Én és az Isten

Nagy-nagy rémek űztek,
már mindent bejártam:
végső menedéknek
Istennél megálltam.

S lám az Isten nékem
sziklaszilárd vért lett,
gond meg nem találhat,
baj hozzám nem érhet,
mert az Isten nékem,
míg másnak csak

támasz,
nekem menedékem,
végső menedékem!

Míg örömben jártam,
nem leltem meg Istent.
Rá csak most találtam,
hogy elveszték mindent.

Ilyenek vagyunk mi,
gyarló földi férgek,
úgy térünk csak

Hozzád,
bánatok ha érnek,
szertekuszált álmok,
széttépett remények.

Rátaláltam én is
szörnyű-szörnyű búban,
Atyai szavára
most, hogy rászorultam,
nagyon rászorultam.



Reményik Sándor: Üres templomban

Így szoktam ezt: ha száll az alkonyat,
az üres templomba besurranok.
Egy lélek, aki Istent látogat.
A szentek komoly arca rámragyog.

A templom üres, a lelkelem tele.
Megértjük egymást pedig nincs szavunk
itt állok, szemben állok Ő velem
s nem látja senki, hogy együtt vagyunk.

Ha násznép járt ma itt: feledve rég,
és mise sincs, se karinges papok,
az oltáron két öröklámpa ég,
az Istenemmel egyedül vagyok.

Állok, térdre nem hajt a vágy hatalma
csak fürkészem a nagy Akaratot;
úgyis addig állok, míg Ő akarja
s ha nem akarja: összeroskadok.

Olyan végtelen áhítat fog el,
mintha erdőben néznék csillagot,
ahol az örök, ős csend ünnepe,
pedig – csupán egy templomban vagyok.

Újrakezdés?

Már sokan és nagy bölcsességeket leírtak az elmúlt napokban, a *maradj-otthontól a leállt-a-gazdaságig*. Már tudjuk, mennyire nehéz a kis/nagyobb gyerekes családok élete az online tanítás beindulásával a home office mellett. Tudjuk, hogy nagyon sok gyerek és család, akik szociális hálóba gabalyodtak, most családsegítói látogatás nélkül, ki tudja, milyen helyzetbe kerültek. Vannak szívecskék az ablakokban, hálából a közért dolgozók felé, és egyre jobban bontakozik a társadalmi felelősségérzet, egyre több téren. Tudjuk, hogy nincsenek szentmisék, és hogy otthon imádkozunk a családdunkkal. Vannak ötleteink a szabadidő eltöltésére, és hallgatjuk a híreket az újabb eseményekről, amelyek kirázták megszokott világunkat a gatyájából. Én nagyon kishal vagyok a bölcselkedéshez, de egyre erősödik bennem egy gondolatcsemete.

A magam részéről jó ideje elborzadva nézem azt a fogyasztás- és műanyag-élet mennyiséget, minőséget, ami nap, mint nap a *szemem/fülem/orrom/eszem* elé került, és látom magam előtt a lejtőt, ami utat enged annak a szekérnek, amelyen robogunk lefelé, egyre kevesebb reménnyel, hogy megálljunk. Aztán egyszer csak itt egy nagy kő, a szekér nekiszalad, felborul és megáll, mi pedig kalimpálva, orrunkat beverve, kék és zöld foltokkal próbálunk felkászálódni, miközben igencsak szidjuk azt a bizonyos követ. Pedig milyen áldott egy kő! Aki ismer régóta, tudja, hogy az egyszerűség, a *csinálom-magam*, a természetes és műanyagmentes élet híve vagyok, de nem el-vakultan, nem elvből, hanem örömből. Mert látom Istent a Teremtésben, látom, hogy milyen gazdag és élő az a bölcsesség, amellyel létrehozott és fenntart mindent, és hogy ez mekkora örömet jelent Neki, és jelenthetne nekünk is, ha hagynánk! Részt vehetnénk, kooperálhatnánk Vele a teremtésben, amikor elültetünk pohárkába paradicsomot, paprikát, uborkát.

Egy szó, mint száz, nem biztos, hogy újra kellene építeni azt a szekeret!

Mi lenne, ha gyalog mennénk tovább? Látva, érezve, szagolva, örülve. Lassan. Meg-megállva, rácsodálkozva. Nem fogyasztási örületben, felmentve magunkat a felelősség alól, ami az életmódunkkal együttjáró hulladékhalomok magunk mögött hagyásáért terhel. Tudom, hogy a munkahely stresszes lehet, a főnök követelőző, a kollégák intrikusak - mégis azt mondom, ha nem a facebook vagy egyéb izé elé ülök le, hanem megnézek egy naplementét, a növényeimet és az állataimat, ha nem akarok egy sokadik felsőt vagy cipőt, órát, kabátot vagy kütyüt, rájövök, hogy az élet lassabban élve valóban ÉLET, ÖRÖM, BÉKESSÉG. Megtalálom benne a teremtő szándékot, azt a szeretetet, amellyel életre és örömeire hívott Isten mindannyiunkat. Nem élvezetekre, hanem örömeire.

Adjunk esélyt egy új kezdetnek, egy új útiránynak! Célnak, amit döntésből követünk, nem pedig azért, mert az út és a lejtő arrafelé zötyögött. Adjunk teret az életnek! Meghálálja!

(Egy olvasónk írtal, akinek biogazdasága van)

Maria Feesche: Kő az úton

Gondolod, kerül életed útjába
Egyetlen gátló kő is hiába?
Lehet otromba, lehet kicsike,
Hidd el, ahol van, ott kell lennie.

De nem azért, hogy visszatartson téged,
S lohassza kedved, merészséged.
Jóságos kéz utadba azért tette,
Hogy te megállj mellette.

Nézd meg a követ, aztán kezdj el
Beszélgetni róla Isteneddel.
Őt kérdezd meg, milyen üzenetet
Küld azzal az akadállyal neked.

S ha lelked Istennel találkozott,
Utadban minden kő áldást hozott

(Túrmezei Erzsébet fordítása)



Bakonyi László: Szemléletváltásra van szükségünk.

(A szerző a Klinikai Lelkigondozók Ökumenikus Egyesülete elnöke, alábbi tanulmányát csak részleteiben, megrövidítve közöljük.)

A koronavírus megjelenése új helyzetet teremtett az életünkben. Megkérdőjelezi a létbiztonságunkat, a mindenhatóságunkat, a kompetenciánkat. Szembesít, rádöbbsent, forradalmat csinál: tovább nem mehetnek a dolgok úgy, ahogyan eddig mentek, a jövőben nem gondolkodhatunk úgy, ahogy eddig gondolkodtunk, nem élhetünk úgy, ahogyan eddig éltünk.

Naponta tájékoztatnak minket az újabb koronavírusos megbetegedések, a gyógyultak és az elhunytak számáról. A tények, a növekvő számok fokozódó **fenyegetettség érzését keltik bennünk**. Tanácsokat kapunk, hogy mit tegyünk a megelőzés érdekében, amihez társul annak kényszerű beismerése is, hogy nem ismerjük a betegség ellenszerét. Éppen ezért különösen megnő a megelőző életmód szerepe.

... **Az emberi test** tud valamit. Képes az **immunrendszerével** kezelni azt a konfliktust, ami a baktériumok, vírusok, gombák és a szervezet között létrejön. Egyetlen eszközünk, ami a vírusokkal szemben is hatásos tud lenni... A koronavírus fertőzések 80%-os tünetmentességében is az immun-

rendszerünk működése érhető tetten. Vitathatatlan hatékonyságát tovább növelhetjük, ha támogatásban részesítjük.

... Már az ókori görögök is tudták, hogy van, amit nem tudnak. Nem tagadták, hanem tisztelték. Nem tagadták, hanem kapcsolatba léptek vele: tisztelték. Mert a tisztelet is kapcsolat. Ilyen ismeretlen ismerős létezésünk mentális-lelki-spirituális oldala is. Azért ismerős, mert elválaszthatatlan részünk. S azért ismeretlen, mert nem akarunk róla tudomást venni. Kultúránk nem sokra becsüli az érzelmeket, s a betegségek kialakulásának LELKI összetevőjére sem helyez elegendő hangsúlyt, a közgondolkodásból-közműveltségéből pedig hiányzik, vagy félreértelmezik. Amíg közösségben vagyok, addig vagy elterelik erről a figyelmemet, vagy a tagadását várják el tőlem, s csak egészen extrém csoportosulások vállalják fel, de ott is követelmény, hogy úgy, ahogyan ők gondolják, ahogyan kidolgozták a vele kapcsolatos álláspontjukat".

Igazából egyik sem segíti az egyén saját élménnyel való szembesülését, s annak a kérdésnek a megválaszolását, hogy „Hogy vagy?”, ne tán' „Hogy érzed magad?” A kialakult helyzet különösen alkalmas annak fel- és megismerésére, amitől most is, igen kézzel fogható módon szenvedünk: ezek pedig az **érzelmeink**. Életünk minőségét az érzelmeink tudatosításával tudjuk tetten érni: örülünk, bánkódunk, félünk, szorongunk, szenvedünk, kilátástalannak vagy reménytelenek érezzük a jelenünket, jövőnket. Itt és most sem a koronavírus okozta betegség fizikai tüneteitől szenvedünk, hanem a félelem, szorongás, bizonytalanság, kiszolgáltatottság, halálfélelem érzésétől. Az érzelmeink képesek betegséget előidéző élettani állapotokká transzformálódni az immunrendszer gátlásával. A megszokott válaszaink mellett a kihívásokra érzelmeinkkel is reagálunk, amik jelzik azt a kellemes vagy kellemetlen feszültséget, ami bennünk keletkezik, s amit **stressznek** is nevezünk. Nem maga a stressz, hanem az arra adott válasz játssza a döntő szerepet a betegség iránti fogékonyság kialakításában.

A társadalmilag tanult szabályok meghatározzák azt, hogy kik vagyunk, és hogy hogyan cselekedjünk. Ez kijelöli azokat a határokat, melyeken belül maradva birkózunk a stresszel. Ha ezek a határok annyira korlátozzák az egyén problémamegoldó képességét, hogy a stressz megoldhatatlan problémává válik, akkor az eredmény depresszió, kétségbeesés, reménytelenség és lehetetlenség érzése lesz. Ezek miatt az érzések miatt - tudatosan, vagy tudat alatt - a súlyos betegség, illetve a halál elfogadhatóvá válik, mint potenciális megoldás. Mik ezek a kihívások, problémák, amikkel szembesülünk?

Leginkább a SZÜKSÉGLETEINK, pontosabban azok kielégítettsége nyomán érhetjük tetten őket. A betegségek iránti fogékonyságot növelő feszültséget az okozza, hogy nem engedjük meg magunknak az őszinte válaszokat, hanem válaszádkor arra figyelünk, hogy a válaszaink a társadalmi, közösségi elvárásoknak megfeleljenek.

HOGYAN LEHET a fenti folyamatot **az** egészség helyreállítására, vagy egy veszélyhelyzetben, a megerősítésére használni? A **koronavírus megjelenésének vannak pozitív hatásai** is:

- a leálló termelés és közlekedés jelentősen csökkentette a környezet-szennyezettséget
- Kínában jelentősen javult a levegő tisztasága, Velencében ismét láthatók halak a csatornáknak, sőt a delfinek is megjelentek;
- olyan magatartásformák jelentek meg az egyes embereknél, amelyekről eddig csak tanmesékben, bibliai történetekben találkozhattunk: együttérzés, segítőkészség.

Jellemzően krízishelyzetekben mutatkozik meg életünkben az egyetemes értékek képviselőit, megélésének igénye: ilyenkor tudunk összefogni, félre tenni vallási, ideológiai ellentétünket, megélni azt, hogy olyan közösség tagjai vagyunk, amelybe minden és mindenki beletartozik, s hogy magam is szükségesnek érzem, hogy megtegyem azt, amire lehetőségeim és képességeim alkalmassá tesznek.

... Megfigyelhető, hogy a történelemben mindig a katasztrófahelyzetek kapcsán (földrengések, árvizek, járványok, stb.) tudott - kényszerült - az ember úgy gondolkodni, hogy az egész teremtést egy tető alatt látta, s képes volt túllépni a megosztottság „intézményén”, mint a „mi és ti”, „enyém és tied”, „jó és rossz”...

... A krízishelyzetekben mindig jelen van valami új, valami meg akar születni bennem és a világban. És ehhez valaminek meg kell halnia bennem. Valamin túl kell lépni, mert már megtette a magáét. A megszülető új nem olyan, mint a régi. S a régi ettől nem lesz rossz. A régi emelt olyan magasra, hogy az újat elérjem. Nem ülhetek a számítógéphez úgy, hogy kalapács, véső és kőtábla van a kezembe. Új eszközöket kaptam, de ez nem von le semmit a kőtáblákra írottak értékéből.

... Ha tudunk hinni a gyógyulás, a probléma megoldásának a lehetőségében és új döntéseket is tudunk hozni, akkor a hozzáállásunk reményteli, várakozó.

... A gyógyulásban aktívan részt vevő betegek gyakran nagyobb lelki erővel rendelkeznek, mint korábban. A betegséggel, az élet alapkérdéseivel való szembenézés során megtanulják erejüket egészségük befolyásolására felhasználni, s nemcsak egészségük tér vissza, hanem az önirányításnak és tenni tudásnak korábban nem tapasztalt érzése tölti el őket.



Kocsis József: Ápolók jönnek, mennek

(A szerző pécsi lakos, a helyi újságban ír.)

- Itt van ez az Attila, sokáig sehogy sem tudtam vele szót érteni, furcsa fiú, szótlán, láttad, most is bejött csak a szobába, körbenézett, de mintha észre sem venne, elnézett mellettem, a szeme sarkából figyel, éreztem, mintha azt várná, hogy megszólítom, vagy talán mondani szeretett volna valamit, de elbátortalanodott, úgy tett, mintha valami dolga volna, megigazított egy takarót, és kiment köszönés nélkül, pedig egyáltalán nem barátságtalan, ha megszólal, rászánja magát, vagy nem tud kitérni előle, szívesen és lelkesen szövegel mintha megkönnyebbülne, hogy nem kell tovább tipródnia gátlásosan...

A folyosóra is, ha összefutunk - futunk... én kilencvennégy évesen a járókeretemmel! -, ha összetalálkozunk, elsiet mellettem, mintha nem ismernénk egymást, és amikor szóvá tettem, hogy ilyenkor miért nem köszön, azt felelte, hogy nem utca ez, hanem csak folyosó, egy nagy épülettömb része, bent vagyunk mindig mindannyian, mintha egyetlen nagy szobában volnánk, nem váratlan összetalálkozások ezek itt a folyosón, hanem állandó jövés-menés egy zárt térben, minek köszöngetnénk hát minduntalan, amiben van valami, de hát hol vagyunk a minduntalantól; sosem szólal meg magától, pedig kérdésre megered a nyelve, a múltkor is kérdeztem, hol volt, Attila, négy napig felém sem nézett, ja, igen, mondta, négy nap jutalomszabadságot kaptam, jól jött a pihenés, és elmondta, mit csinált, a családjáról is beszélt, azóta valahogy közelebb kerültünk egymáshoz, de hát az alaptermészete nem változott, tegnap például a szomszéd ágyon fekvő öregasszonnyal kezdte a mosdatást, direkt hátat fordított nekem, incselkedett velem, és hogy hátat fordított, az ágy szélén ültem, lógattam a lábaimat, nem érek le a földre, nagyon magas az ágyam, a lábam ott himbálózott a fenekénél, ahogy előrehajolt, megemeltem kicsit, és fenéken billentettem, csodálkozva nézett hátra, nem mosolyodott el, de amikor sorra kerültem, már nem úgy éreztem, hogy puszta munkatárgy vagyok számára, amit megmunkál érzéketlenül, valahogy személyesebbé vált a kapcsolatunk, mondtam is neki, ne vágjon olyan képet, mintha büntetésből osztották volna be az öregasszonyok közé, legyen lelkesebb és gyöngédebben törölgessen, töröljön egész szárazra, legalább az elején érezzem a friss pelenka kellemes, puha és száraz érintését, úgysem tart soká ez a mennyei jó érzés, és úgy tett pontosan, ahogy kértem, mégiscsak kedves fiú ez az Attila.

- Janika, a klinikán, ő egészen más volt, hárman dolgoztak egy csoportban, összeszokottan, közöttük Janika volt a leginkább szeretetre méltó, csupa vidámság, minden természetessé vált körülötte, pedig nem mindennapi a helyzet: az öreg, beteg és elesett asszonyok között egy nagyon fiatal férfi, és mégis, a lemosások, fürdetések mentesek voltak mindenféle restelkedéstől, célratörő, szakszerű mozdulatok követték egymást megszokott rendben, nem nehezítette azt feszélyezettség, a hasonló helyzeteket pedig a legszűkebb családi körben is kényelmetlen érzések vették volna körül, lehet, persze, hogy idegenek előtt jobban elfojtódik a természetes szégyenérzet. Meg-

könnyítette ezt bohókás természete, apró jelzésekben megnyilvánuló együtt-
érzése, figyelemelterelő vidámkodása: megesett, hogy arra járt csak, elrohant
az ágyam mellett, de észrevette a takaró alól kikandikáló talpamat, meg-
csiklandozta, és visszanezve a válla fölött kacsintott cinkosan; máskor a
folyosón zörgettem a járókeretet, fölébe görbedve, mintha talicskán tolnám a
kilencvennégy évemet, ám egyszerre fölemelkedtem, mintha szárnyam nőtt
volna, még a suhogását is hallottam, kapaszkodtam jó erősen, és szálltam
behunytt szemmel a folyosó légterében, légifolyosón, úgy éreztem, elzúgott
mellettem a szél, aztán lejjebb ereszkedtem, csiklandó bizsergéssel, mint
gyerekkoromban, amikor a hinta leszálló ágában felgyorsulva közelítette a
földet, siklórepüléssel, aztán talajt fogtam, zökkenőmentesen, sima landolás-
sal, s hiába néztem hátra, nem volt mögöttem senki, Janikát kerestem, csak
ő képes ilyen tréfákra, és ő volt valóban, jó nyomon jártam, de már előttem
sietett valahová, csak abból tudom, hogy ő volt, mert visszanezett, és ahogy
szokott, a válla fölött rám kacsintott, hogy na, milyen volt? - én csak inteni
tudtam, még most is alig mertem elengedni a járókeret fogódzóját, lehet,
hogy meg sem látta, befordult addigra az egyik kórterembe, oda sietett
valamiért, de futtában is volt figyelme rám, és volt kedve hozzá, hogy nekem
ilyen meglepetést okozzon, váratlan sétarepülést, sárkányröptetést, mondtam
volna, ha időm lett volna erre, ahogy máskor beszélgetni szoktunk, tréfálkoz-
va, azon kis időben is, amíg engem cipel, mert a fürdőbe sosem tolószéken
vitt ki, ehelyett összenyalábolt, ölebe kapott, most elrabolom, mamácska,
suttogta a fülembe borzongatóan, a többiek kereshetik, csak a hűlt helyét
találják, végre a karjaimban tarthatom, csak az enyém most egészen, így
marháskodott, aztán visszavitt, de a lelkemre kötötte, meg ne szökjek más-
sal, holnap újra jön értem -, aztán egyik nap hiába jött, szerettem volna az
arcát látni, amikor most ő járt úgy, hogy csak a hűlt helyemet találta, nem
tudom, gondolt-e akkor erre, és érdeklődött a többiektől, hova lettem;
sajnálom nagyon, hogy éppen tőle nem tudtam elköszönni, amikor egészen
váratlanul a mecseki rehabilitációs kórházba szállítottak, összecsomagolni is
alig volt időm, még szerencse, hogy nem is nagyon volt mit összecsomagolni;
kerekes tolószéken utaztattak ismeretlen köpenyések a mentőig, ha Janika
ott lett volna, ölben vitt volna, és én átölelhettem volna a nyakát, szorosabban
kicsit, mint máskor, amikor csak kapaszkodtam bele.



Kun Magdolna: Ne sírjál nagymama

Ne sírjál, nagymama, hogy most nem ölelhetsz meg,
s hogy kezemet kezeddél nem érintheted,
hisz minket nem a távolság, és nem a fal köt össze,
ha nem azon boldog érzés mely szívünkbe van rejtve.

Ne szomorkodj azért, hogy most nem láthatjuk egymást,
s hogy nem tudod megéred-e az újra viszontlátást,
hiszen én távolról is éppen úgy vigyázlak majd téged,
mint mikor magam mellett tudtam óvó közelséged.

Én nem kérek most tőled mást, csak védd és óvd magad,
hogy pár hét után egészségsben viszont lássalak,
és még elmondhassam ezerszer is, mily boldogság az,
mikor önfeledt mosolyoddal karjaidba kapsz.
Bármi történjék is, mama, egyet ne feleddj,
az én szívemben mindig lesz otthonod, helyed,
mert bármit is tartogat számunkra az élet,
elfeledni téged én már sosem lennék képes.



Berényi Mihály: Aggó dalom

Ez a Covid-19 a legaljasabb vírus.
Aggódsz, hogy a karanténból egészségesen kijuss,
aggódsz, hogy az utcán nehogy rád találjon a pimasz,
aggódsz, mert a magas láztól elolvadsz, mint a viasz,
aggódsz, mert akár évekig menekülhetsz előle,
aggódsz, mert olyan szívós, hogy a trónjáról nem dől le,
aggódsz, mert fogy a tartalék, piacra mész vagy boltba,
aggódsz, mert kint Covid ellen még senki sincs beoltva,
aggódsz, mert a gyógyszereid nélkül semmi esélyed,
aggódsz: nincs mód arra, hogy a munkás életed éljed,
aggódsz a szeretteidért, hány él a vírus után,
aggódsz, mert a vírus fürgébb, mint az oltás szubkután,
aggódsz, ha mégis utolér, számolod az éveid,
aggódj, ha még csak kamasz vagy, nem te nyernél, el ne hidd,
aggódsz a nagyszüleidért, apád, anyád rámehet,
aggódjál csak: őnélkülük hogy éled az életed?
Tudod, mit? Juszt se aggódjunk! Az a győztes, aki hisz.
Küzdjünk bátran! Fogadjuk el: az utunk jó felé visz!

V I C C O L D A L

Van itt informatikus? Segítség kéne! A 2020-as évet újra kellene telepíteni, mert ez a verzió vírusos!

A vírusjárvány idejére fogadd meg egy villanyszerelő tanácsát: „Inkább szigetelve legyél, mint földelve!”

Eddig nem volt tanácsos kesztyűben, maszkban belépni a bankba, most meg egyenesen kötelező! Változnak az idők!

Szerintem hülyeség ez a „Dolgozz otthon dolog”. A családom egyáltalán nem örül neki. (Gábor, 31 éves boncmester.)

- Te miből élsz?
- Írok.
- Mit írsz?
- Levelet haza, hogy küldjenek pénzt.

Hamarosan újra vadásznunk kell, ha enni akarunk... Nekem meg fogalmam sincs, hogy hol fészkel a krumplis tészta.

Egy fiatal asszony panaszkodik az anyjának, hogy a férje nem akarja megenni a rizst.

- Mondd neki, hogy szeretettel főzted!- tanácsolja az anya.
- Ja, hogy azt főzni kell?!

Egy boldog ember vallomása: Ez a Corona vírus nekem nagyon jól jött: A feleségem már nem akar utazgatni. Nem vásárol, mert mindent a kínaiak hoztak be. Nem megy bevásárló központokba, mert kerüli a tömeget. Egész nap csukott szájjal, szájmászkban üldögél. Ez nem vírus, ez áldás!

Mondom az asszonynak: „Éjszakára vegyük le a maszkot.” Levettük. Akkor derült ki, hogy 5 napja a szomszédasszonnyal élek.

- Szereted azt a nőt, aki nem tud főzni?
- Nem.
- Akkor hagyd békén a feleségemet!

A kristálygömböm azt mondja, 9 hónap múlva baby-boom várható. Azután, 2033-ban jönnek majd a „Karantinik”

- Miről foglak megismerni, ha találkozunk?
- 165 cm magas vagyok, és 55 kg. És én miről ismerlek fel?
- Lesz nálam mérőszalag, és mérleg.

Hogy van az, hogy amíg iskolába meg oviba jártak a gyerekek, alig lehetett őket kiharcolni az ágyból fél hétkor, most meg már 6 órakor fent kukorékolnak?

- Apa, segíts! Elakadtam a matekban. Ha a nyolcat megfelezzük, mit kapunk?
- Ha hosszában felezed, két hármast, ha keresztbevágod, két nullát.

Tűzvédelmi oktatáson kérde Pistikét az előadó:

- Na, fiam, mit csinálnál, ha észrevennéd, hogy kigyulladt a ruhád?
- Nem venném fel.

- Tudod, Géza, amikor vállalkozó lettem, csak a tudásomra és a józan eszemre számíthattam.

- Nem te vagy az egyetlen, aki nulláról kezdte!

- Uram, ebben az autóban majd úgy érzi magát, mint otthon!

- Akkor inkább mutasson valami más márkát!

Eladó szobabiciklit keresek. Munkába járáshoz kell.

A traumatológus késő délután telefonál az áruházba:

- Hány motorkerékpárt adtak el ma?
- Tízet.
- Nem értem, hol kóborognak még hárman.

Elmegy a pasi a fogorvoshoz. Az megnézi a fogát és azt kérde:

- Hidat akar, vagy koron...
- Hidat!

- A beteg feláll a mérlegre, ami százhusz kilót mutat.

Mire az orvos: - Mennyi volt a súlya, amikor utoljára mérték?

- Három kiló hús deka.

A vendég felháborodva kérde a pincértől:

- Miért a kezében hozza a rántott szeletet?
- Mert nem akarom megint elejteni.

- Kovács tegnap a kocsmában ráült a kalapomra.

- Jól nézhet ki!

- Azt meghiszem! Három foga esett ki.

- Beismeri, hogy lelőtte a férjét, miközben ő meccset nézett a tévében?

- Igen.

- És mik voltak a férje utolsó szavai? - kérdezi a bíró a vádlottat.

- Lőj már! Lőj már, te béna!