



# MÉREGTELENÍTŐ

## 2026.02.szám

## KEDVES OLVASÓ!

Nem kívánom, hogy gyakran ismétlődjön, de azért nagyon szép volt, be kell ismerni. Számomra ez mindig olyan, mint egy varázslat. mint egy hófehérré változott új világ. Magával hozza a vidámságot, a gyermekek örömét!

Való igaz, öregen már okoz némi szorongást is, jaj, csak el ne csússzak! De akkor is ki kell próbálni amíg csak lehet, hogy milyen csodálatos a nagy hóban trappolni, miközben arcodra hull nagy pelyhekben az égi áldás. Kipróbáltam, alaposan behavazva értem haza. Még jól bevásároltam, s napokig csak bentről gyönyörködtünk a kinti világ szépségében.

Igaz, a köteles szolgálatot azért megtettük, és most, mikor már csak tenyéryi jegek vannak az úton, most kivettük a „szabadságot”. Ezt élvezni legalább olyan csodálatos, mint volt aktív korunkban. 2 hét szolgálatmentes idő megújít, kicserél. Már boldog várakozással kezdjük újra, készülve a találkozásokra kedves „barátainkkal”. Legszívesebben vinnék nekik is egy-egy marék hideget, ami elolvad. De most nem áll rendelkezésre.

Rájuk gondoltam, mennyi lelki behavazottság, jeges keménység is gyűlik össze egy-egy idős vagy magányos szívben, lélekben. Mennyi fájdalom, régi bántságok vagy jelenben elmulasztott szeretet megnyilatkozások keményítik meg sokszor az idős arcok vonásait.

A hó, a jég mitől olvadt el? Ellapátolták gondos kezek, megolvasztották a felszórásra használható szerek. És a legfőbb, hogy enyhül a hideg, a dermedtség.

És ez megtörténhet a ránk bízott idős, magára maradt, megbetegedett, megözvegyült emberi életekben is. Ha vannak körülöttük együtt érző, egy-egy telefonhívással, látogatással, kis figyelmességgel ezt üzenő fiatalabb rokonok, barátok: nem felejtkeztem meg Rólad, emlékszem minden ajándékozásra, látogatásodra. Most én jöttem, én hoztam Neked az ajándékozó szándékot. Azt, hogy sajnálom, ha volt bántság, igazságtalanság, meg nem értés köztünk. Elmúlt, elolvadt, hamarosan kisüt az éltető nap. **Bocsánat és megbocsájtás!!!**



**„Aki bocsánatot kér, abban új élet sarjad.**

**Aki megbocsát, az új életre szül.**

A megbocsátás a viszonzást nem váró,

(ön)gyógyító szeretet magasiskolája,

**a lelki méregtelenítés legbiztosabb útja.**

Nehezen járható, keskeny ösvény

a boldogság felé. Ne sokat várakozz.

(Simon András)

## Szent Ferencről

A Magyar Kurír jan.27-i számában olvashattuk az alábbi történetet:

Nyolc évszázad után is könnyet csal a szemünkbe az assisi egyházi és városi előjáró kibékülése, ami a nagybeteg Szent Ferencnek volt köszönhető. Elgondolkodhatunk, mennyire szerették és tisztelték őt, ha szavára az ádáz ellenségek is kiengesztelődtek egymással. A Naphimnusz szerzője külön ezért újabb versszakot írt művéhez. (Forrásközlés a szent perugiai legendájából).

...”Ugyancsak abban az időben [1225-ben – a szerk.], amikor [Szent Ferenc] betegen feküdt, miután már elkészítette az előbb említett dicséretet [ti. a Naphimnust], Assisi városának akkori püspöke kiközösítette a podesztát [városvezető]. A podeszta is megharagudott a püspökre, és Assisi városában erélyesen és gondosan közhírré tétette, hogy senki se adjon el neki, vásároljon tőle vagy kössön vele szerződést; és szerfölött gyűlölködtek egymással. Szent Ferenc, míg így betegeskedett, részvétre gerjedt irántuk, főként azért, mert senki, sem szerzetes, sem világi nem lépett közbe, hogy helyreállítsa köztük a békét és az egyetértést. Ezért így szólt társaihoz: „Nagy szégyen ez ránk, Isten szolgálaira, hogy a püspök és a podeszta így gyűlölködik egymással, és senki sem lép közbe, hogy kibékítse őket és egyetértést teremtsen köztük.” Ez okból még egy versszakot költött a dicsérethez, mégpedig ezt: Dicsértessél, én Uram,

azokért, kik megbocsátanak szerelmedért,  
és elviselnek betegséget, üldöztetést.  
Boldogok, kik békében kitartanak,  
Tőled, Nagyfölségű, majd koronát kapnak.

Azután odahívta egyik kísérőjét, és ezt mondta neki: „Menj és mondd meg a podesztának, hogy ő maga a város előkelőségeivel meg másokkal, akit csak magával tud vinni, menjen a püspöki palota elé.” Mikor a testvér útnak indult, ezt mondta másik két társának: „Menjetek, és a püspök, a podeszta meg azok előtt, akik velük vannak, énekeljétek el a Naptestvér énekét. Bízom az Úrban, hogy ő alázatossá teszi szívüket, kibékülnek egymással, és visszatérnek a korábbi barátságához és szeretethez.” Mikor mindnyájan összegyűltek a püspöki palota előtti zárt téren, felállt a két testvér, és egyikük ezt mondta: „Ferenc betegségében szerzett a teremtményekről egy éneket, mely az Urat dicsőíti, Isten dicséretére és a szomszédok épülésére. Arra kér hát benneteket, hogy nagy áhítattal hallgassátok meg.” Ezzel elkezdtek a dicséretet énekelni és mondani.

A podeszta rögtön felállt, és összetett kézzel, nagy áhítattal, mint az Úr evangéliumát, sőt könnyezve, figyelmesen hallgatta. Nagy bizalmat és tiszteletet érzett ugyanis Szent Ferenc iránt.

A dicséret befejeztével így szólt a podeszta mindnyájuk füle hallatára: „Igazán mondom nektek, hogy nemcsak a püspök úrnak, akit uramnak kell tartanom,

hanem ha valaki testvéremet vagy fiamat ölte volna meg, annak is megbocsátanék.” Majd e szavakkal borult a püspök úr lábai elé: „Íme, kész vagyok mindenért elégtételt adni úgy, ahogy nektek tetszik, Urunk, Jézus Krisztus és szolgája, Ferenc iránti szeretetből.” A püspök fölemelte, fölkelt és ezt mondta neki: „Hivatalomnál fogva úgy illenék, hogy alázatos legyek, de mivel természetemnél fogva haragra hajló vagyok, meg kell bocsátanod.”

Majd nagy kedvességgel és szeretettel megölelték és megcsókozták egymást. A testvérek nagyon csodálkoztak elgondolkodva Ferenc életszentségén, mert szóról szóra valóra vált, amit kibékülésükről és egyetértésükről mondott. Mindenki más is, aki ott jelen volt, és aki csak hallotta, nagy csodának tartotta, és Ferenc érdemének tulajdonította, hogy oly gyorsan meglátogatta őket az Úr, és anélkül, hogy egyetlen szóval is említették volna, ilyen nagy botrány után ismét ekkora egyetértésre jutottak. Ezért mi, akik Szent Ferencsel voltunk, tanúsítjuk, hogy mindig, amikor ezt mondta: „valami így van, vagy így lesz”, az csaknem szóról szóra úgy is lett. Mi pedig saját szemünkkel (annyi példát) láttunk erre, hogy hosszú lenne azt leírni és elbeszélni.

### **Puskás Tibor: Szertartás**

A borból kevést a földre önts.  
Ez istenek itala léssen,  
És áldozás neked egészen.

A maradékhoz vizet vegyíts  
Egy részben. És egy csepp forró vért.  
Idd ki. S imádkozz életemért.

### **Örök érvényű mese a barátságról**

Az ókori Görögországban Szókratészt nagy becsben tartották tudása miatt. Egy nap egy ismerőseivel futott össze az utcán, aki azt mondta:

- Szókratész, akarod tudni, hogy mit hallottam a legjobb barátodról?
- Várj egy pillanatot! - válaszolt Szókratész. - Mielőtt bármit mondanál, szeretném, ha megfelelne három kérdésre. Ezt hívják a hármasszűrőnek. Az első szűrő az Igazság. Teljesen megbizonyosodtál arról, hogy igaz, amit mondani akarsz?
- Nem - Válaszolta az ember. - Éppenséggel csak hallottam róla...
- Most próbáljuk meg a második szűrőt, a Jóság szűrőjét: az, amit mondani akarsz a barátomról, valami jó dolog?
- Nem, épp ellenkezőleg...
- Szóval - folytatta Szókratész - valami rosszat akarsz mondani róla, de nem vagy benne biztos, hogy igaz. A harmadik szűrő még vissza van: a Hasznosság. Amit mondani akarsz a barátomról, az hasznos lesz nekem?
- Nem igazán.
- Nos - vont le a következtetést Szókratész - ha mondani akarsz nekem valamit, ami nem igaz, nem jó és nem is hasznos, miért mondanád el egyáltalán?

## Nyitott kézzel szeretni...

Carl Rogers, a humanisztikus pszichológia atyja

"Egy könnyörületes személy, látva hogyan küszködik egy pillangó, hogy kiszabaduljon a bábból, segíteni akart neki. Nagyon gyengéden kitágította a szálakat kialakítva egy kijáratot. A pillangó kiszabadult, kibújt a bábból, bizonytalanul bukdácsolt, de nem tudott repülni. Valamit ez a könnyörületes személy nem tudott, és ez az, hogy csak a megszületés, kibújás küszködésén keresztül tudnak annyira megerősödni a szárnyak, hogy repülni lehessen velük. Megrövidített életét a földön töltötte, sosem ismerte meg a szabadságot, sosem élt igazán."

Én úgy mondom, "nyitott kézzel kell szeretni"... Ez egy olyan tapasztalat, ami lassan ért meg bennem, a fájdalom tüzében és a türelem vizében kovácsolódva. Azt tapasztalom, hogy muszáj felszabadítanom azt, akit szeretek, mivel, ha rákulcsolódok, rácsimpaszkodom, vagy megpróbálom irányítani, azt veszem el, amit megtartani próbálok. Ha megváltoztatni próbálok valakit, akit szeretek - mivel úgy érzem, én tudom, milyennek kellene lennie - akkor egy nagyon értékes jogától fosztom meg: a jogtól, hogy felelősséget vállaljon saját életéért, választásaiért, létformájáért. Valahányszor ráerőltetem a kívánságomat, vagy akaratomat, vagy hatalmat próbálok gyakorolni fölötte, megfosztom a fejlődés, érés lehetőségétől. Birtoklási vágyammal korlátozom és keresztezem, és teljesen mindegy, mennyire jó szándékkal.

Korlátozni és sérteni tudok a legkedvesebb óvó cselekedetemmel is - és védelmem, vagy túlzott figyelmem szavaknál ékesszólóbban mondja a másik személynek: "Te képtelen vagy magadra vigyázni, nekem kell veled törődnöm, rád vigyáznom, mert te az enyém vagy. Én vagyok érted felelős." Ahogy tanulom és gyakorlom, egyre inkább azt tudom mondani annak a személynek, akit szeretek: "Szeretlek, értékellek és tisztellek téged. Bízom abban, hogy birtokában vagy, illetve ki tudsz fejleszteni magadban egy olyan erőt, hogy mindazzá válj, ami lehetséges számodra, ha én nem állok az utadba. Annyira szeretlek, hogy teljesen felszabadítalak, hogy egymás mellett járjunk örömben és bánatban. Együtt fogok veled érezni, ha sírsz, de nem foglak arra kérni, hogy ne sírj. Törődni fogok a szükségleteiddel, támogatni foglak, de nem tartalak vissza, amikor egyedül tudsz menni. Mindig készen fogok állni, hogy Veled legyek a bánatodban, magányodban, de nem fogom azt elvenni tőled. Igyekezni fogok, hogy figyeljek a szavaidra, azok jelentésére, de nem ígérem, hogy mindig egyet fogok veled érteni. Néha dühös leszek, és akkor ezt olyan nyíltan meg fogom mondani Neked, de ne kelljen különbözőségeink miatt elutasítást, vagy elidegenedést éreznem. Nem tudok mindig veled lenni, nem hallom meg mindig, amit mondasz, mert van, amikor magamra kell figyelnem, magammal kell törődnöm - és ilyenkor is olyan őszinte leszek veled, amennyire tudok."

Tanulom, hogy ki tudjam ezt fejezni azoknak, akiket szeretek, akikkel törődöm, akár szavakkal, akár azzal, ahogyan létezem másokkal és magammal. Én így hívom, "nyitott kézzel szeretni". Nem vagyok képes mindig távol tartani a kezemet a bábtól, de már egyre jobban megy...



## **Továbbadni a lét gyönyörűségét**

Csodálom a legparányibb lény létét is, azt, hogy van, hogy akar, szeret lenni, ahogy a léthez ragaszkodik. Csodálom a kis magok határtalan bizalmát, mellyel a felszínre küldik kis hajtásukat, és nem állnak meg, hanem virágot bontanak, majd magot érlelnek, megélik a maguk határa közt a teljes létüket. Bármerre fordulok is, ugyanezt látom, hosszú út után érkezik a gólya, nem tátja a száját, fészket épít, fiát nevel, hogy átadja a legdrágábbat, a lét ajándékát. Minden mi él, élni akar, nagyra nőni, virágot, gyümölcsöt teremni, a lét gyönyörűségét tovább adni, és olyan jól van ez így.

Csodálom az életet, ami bennünk, emberekben felfakadt. Csodálom az anyaméhben egymagában elinduló kis sejtet, ahogy társat keres, és talál, majd hónapok alatt szeretetből, vérből új élet fakad, csoda a lét, melynek te is hordozója vagy. Megszületik az ember és tipegő-topogó léptekkel elindul a végtelen felé. Csodálom ezt az ívet, pályát, mely a semmiből a végtelenbe visz.

S ha megöregedtél, Utad nem ért még véget. Lassan, mint fölösleges limlomot, elengeded e világ dolgait. Jó dolog a jól végzett munka után megpihenni. És ahogy visszanezel, tudod, hogy kár lett volna életed útján akárhol is megállni, életed attól teljes, hogy bejártad azt, minden életszakodnak megvolt a maga szépsége, ajándéka, ami teljesé tette életed.

Utad soha nem ér véget, mert Isten végtelen, és a végtelent bebarangolni végtelen idő kell, ne aggódj, időd van, halhatatlan vagy. Bízz Abban, ki létre hívott, ki megajándékozott a bontakozó élet csodájával. Ő azt akarja végtelen bölcsességével, jóságával, szeretetével, hogy mindent megismerj, és te is megtapasztald a létezés örömét. Útban vagy a nemlétből a lét felé, csodák várnak rád, minden nap ajándék, hogy lassan te magad is ajándék legyél. (Böjte Csaba)



## Gondolatok a háború árnyékában a békességről

Boldogok a békességben élők, mert Isten fiainak hívják majd őket.  
(Mt 5, 9)

Mit jelent számunkra a béke? Bizonyosan mást értettek rajta a különböző korok emberei.

3000 éve, az Ószövetségben a béke azt jelentette, hogy Izraelt nem fenyegette a háború réme. Kis ország volt, körülveve ellenséges hatalmakkal, amelyek gyakran fenyegettek az ország megsemmisítésével. Folyamatosan megélték, hogy csak Isten oltalmazhatja meg őket a teljes pusztulástól. Jahve védelme alatt álltak, de oltalmazó szeretetének feltétele az volt, hogy Izrael kövesse az Úr törvényét, igazságban éljen. Mert „nincs békéjük az istenteleneknek – mondja az Úr.” (Iz 48, 22)

...A békés és háborús időszakok váltakozásában, állandó rettegésben élő Izrael várja azt a szabadítót, aki majd elhozza a végleges, teljes békét. Istennek ezt az ígéretét hirdetik a próféták; „Mert gyermek születik, fiú adatik nekünk, s az ő vállára kerül az uralom. Így fogják hívni: Csodálatos Tanácsadó, Erős Isten, Örök Atya, Béke fejedelme.” (Iz 9, 4-5)

Izajás prófécijája szerint ez a nekünk adott Fiú lesz „Isten Szenvedő Szolgája”, Önfeláldozása által lesz Ő a Béke fejedelme. Sőt, Mikeás próféta szavai szerint: „Ő maga lesz a Béke.” (Mik 5, 4)

A népet ezután már a béke és az igazságosság kormányozza.

„Jézus a Fiú, valójában Ő az, aki meghozza a békességet.

A bűnbeesés miatt Istentől eltávolodott világnak csak Krisztus hozhatta meg a békét. Halálig – mégpedig a kereszthalálig – tartó engedelmes-ségével elsimította az embernek Istennel való viszályát. Jézus soha nem volt ellentétben az Atyával, soha nem volt felette hatalma a gonosznak, a békétlenség forrásának, ezért lehet Ő a Béke Fejedelme, ezért adhatja nekünk az Ő békéjét. Végleg legyőzte a gonoszt és a halált, amely az embert félelemben és szolgaságban tartotta. Már születésekor békét hirdetnek az angyalok: „Dicsőség a magasságban Istennek, és békesség a földön a jóakarató embereknek.” (Lk 2, 14)

*Mind a béke, mind a békétlenség gyökere a szívünkben van, ott fogan-nak meg a háború csírái. Mert „a szívből ered minden rossz gondolat, gyilkosság, házasságtörés, paráznaság, lopás, hamis tanúság, káromlás.” (Mt15, 19)* Ezek rontják meg a kapcsolatot az emberek között, és Isten és ember között. Ha az emberek szakítanak Istennel, eluralkodik a versengés, hatalomvágy, gyűlölet és az erőszak, és ezek a *háború forrásai a kis közösségekben és a nemzetek között egyaránt.*

A béke Istene figyelmeztet bennünket: „Nem tudjátok, milyen lelkület van bennetek.” (Lk 9, 55) Pedig tudnunk kéne, fel kéne ismernünk már indítékainban a gonoszt, hiszen halljuk Jézus szavait: „Ne szállj szembe a gonosszal”. (Mt 5, 39) Mert mi szembeszállunk, a rosszra rosszal válaszolunk, és alig vesszük észre, máris saját kis háborúnk kellős közepében vagyunk. A béke

eszközeiből kovácsoltuk kardjainkat. Pedig egy jó szó, egy simogatás, egy kedves mosoly helyre állíthatja a békét – és megéljük, hogy nem ellenfelek, hanem istengyermekségünk folytán testvérek vagyunk.

Az emberek minden bűne, békétlensége összefügg, egymáshoz kötődik. Thomas Merton trappista szerzetes azt mondja, hogy a II. világháború őmiatta tört ki. És ezt nem azért mondta, mert Hitlernek képzelte magát, hanem mert tudta, hogy olyan nagy hatalma van a szentek imájának, hogy képesek legyőzni a gonoszt. Ha a II. világháború idején a keresztények szentül éltek volna, lehet, hogy elmarad a háború. Jézus a gyűlölet és az agresszió leküzdésére ad parancsot; „szeressétek ellenségeiteket, tegyetek jót haragosaitokkal, áldjátok átkozóitokat és imádkozzatok rágalmazóitokért. Ha megütik a jobb arcodat, fordítsd oda a másikat is... Ha elveszik, ami a tiéd, ne követeld vissza. Úgy bánjatok az emberekkel, ahogy akarjátok, hogy veletek is bánjanak.” (Lk 6, 27-31)

A béke *Isten ajándéka, a Lélek gyümölcse*, (Gal 5, 22) ugyanakkor a *mi feladatunk* is. Meg kell teremteni, munkálkodni kell érte, meg kell őrizni, imádkozni és hálát kell adni érte. „Törekedjete rá, hogy a béke kötelékével fenntartsátok a Lélek egységét.” (Ef 4, 3) „Amennyiben rajtatok áll, éljeteek mindenkivel békességben.” (Róm 12, 18) Az emberek közötti béke alapja és gyökere az igazságosság. Aki az igazságosságért küzd, a béke megteremtésén munkálkodik. **A béke tehát sokkal több annál, mint hogy nincs háború.** Csak az Istennel kiengesztelődött ember tud békében élni önmagával, és békét teremteni a környezetében. Ez a béke jelenti: az egyetértést a testvéri közösségben, a kölcsönös bizalmat, és szövetséget a jó megvalósítása érdekében. A békében és egyetértésben élőknek szól az ígélet, hogy velük lesz „a szeretet és béke Istene”. (2Kor 13, 11)

De tudnunk kell, hogy egyetemes és örök béke csak akkor lesz, ha a gonosz hatalma végleg megsemmisül. Ekkor lesz nyilvánvaló Krisztusnak, a Béke Királyának a világmindenség feletti végtelen uralma. Addig pedig őrizzük szívünkben Krisztus szavait: „Azért mondtam el ezeket nektek, hogy *békességet találjatok bennem*. A világban üldözést szenvedtek, de bízzatok, mert legyőztem a világot.” (Jn 16, 33)

000

## MESÉL AZ OLVASÓ

Sok emberrel, sok életúttal ismerkedem munkám során. Minap idős beszélgető társam elmondta élete válságos helyzetét, családjá meghasonlását. Fél évszázados esemény: 1956. Menjünk, vagy maradjunk itthon, mentsük az életünket, vagy várjuk ki, mi lesz? Sok honfitársunk élte át akkoriban a döntés és elszakadás fájalmát. Nem tudtak közös nevezőre jutni, a család egyik fele menekült, a másik fele itthon maradt. Kalandos utak mindkét oldalon, az elszakadás és mégis összetartozás tudata, fájdalma.

Most, az élet végén, mikor már nem csábít a jólét, a szabadság, de itt a vágy a testvér, a haza közelségére, egyesül a megmaradt két fél. Kiderül, így is nehéz volt, és úgy is sok szenvedéssel járt a választott út. Megöregedve vonják le a tanulságot, az apostoli buzdítás bölcsességét: „Hordozzátok egymás terhét.” Nem tudtak függetlenedni egymás életének fájdalmaitól. Pedig akkor még ilyen gondolat is megszületett egyikben, másikban elkeseredésükben: „majd megtudod, de tudd is meg! miért nem hallgattál rám.

Ezt vonta le mindebből beszélgető társam: akik összetartoznak, nem tudnak elszakadni a közös gyökerektől. Befolyásolja saját sorsukat is a másikké döntése. Most azt élük meg, újra egyesítve öreg éveik tapasztalatát: az életünk leckéit nem hagyhatjuk ki, A tanulság ugyanaz: Légy hű önmagadhoz, a gyökereidhez.

OOO

„**A boldogság olyan**, mint egy pillangó: ha szaladsz utána, sosem sikerül elkapnod; de ha nyugodtan megállsz, lehet, hogy rád száll. „A boldogságot röptében is el lehet kapni, mint egy madarat” – írta Leonardo Sinisgalli olasz költő (1908-1981). Rajta, próbáljátok ki, s meglátjátok, hogy sosem fog sikerülni.

Hasonló képet használ Nathaniel Hawthorne XIX. századi amerikai író, A skarlát betű című híres regény szerzője: „elkapni egy pillangót merész vállalkozás”.

Így van ez a boldogsággal is. Örült gyorsasággal rohanunk utána, lesben állva megpróbálunk rajtaütni, úgy szervezzük dolgainkat, hogy minden kínálkozó alkalommal megszerezzük, de kérielhetetlenül elröppen akkor is, amikor azt hittük, sikerült megfognunk.

Mégsem lehetetlen elérnünk, Hawthorne pedig mutat hozzá egy utat: a *derűs nyugalom útját*. Amikor nyugodt a lelkiismeretünk, el vagyunk foglalva apró hétköznapi teendőinkben, életünket egyszerű és őszinte szeretetkapcsolatok szövik át, akkor egyszer csak a boldogság pillangója ránk száll.

Jelenléte könnyed, szinte észrevétlen, minden rezzenésre tovaszállhat. Éppen ezért használtuk a 'boldogság' és nem a 'vidámság' szót: vidámak könnyen lehetünk, a vidámság zajt csap, feltűnő, de csupán egy órán át tart vagy kicsit tovább, aztán elmúlik.

Kicsit olyan ez, mint a pillangó, amit elkaptál a szárnyánál, és amint egy picit is nem figyelsz oda, elrepül, s csak színes port hagy maga után az ujjadon.

Az igazi boldogság ellenben ajándék, kegyelem, mely beragyogja szívedet és az életedet, s amelynek egyszerűsége és belső tisztaságra van szüksége.”

*/Gianfranco Ravasi bíboros/*

OOO

## **Gyurkovics Tibor: Apám árnyéka**

Margó néni dolgozatot íratott velünk. Azt mondta, jól gondoljuk meg, aztán neki! Biztos könnyű lesz írni róla. Apró részleteket is írjunk bele, hogy élethű legyen. Élethű. Mi az? Hű az élethez? Vagy olyan életszerű, mintha élne? Azt is mondta Margó néni, hogyha valaki elolvassa, jobban értse, mintha ismerné. Nem tudom, sikerült-e?

### **„Apám**

Apám nagy léptekkel jön haza. Az ajtóban sokáig törli a lábát. Csönget, vagyis saját kulcsa van. Azt forgatja sokáig a zárban, hogy tudjuk, ő jött meg. Mi a testvéreimmel tudjuk rögtön, hogy ő jött meg. „Na, megjöttem.” Ezt szokta mondani. Mi a testvéreimmel az előszobában állunk és várunk. Hogy megcsókoljon minket. Vagyis mi csókoljuk meg őt. Ő nem csókol meg soha minket, csak tartja az arcát. Még Mónit, a kicsit néha fölemeli és megcsókolja. (Ezt nem tudom biztosan, még megkérdezem majd a Mónitól. De ő nem biztos, hogy emlékszik rá.)

„Na, mit hoztam?” – kérdezi, legtöbbször még kabátban. Mindennap hoz valamit, ha jön. Vagyis ha megérkezik, rögtön van nála valami. Minden jót kitalál. Sípöt hozott már, rengeteg cukrot, nekem piros karórát vett, Móninak nagy orozlánt, olyan érdekes dolgokat hoz mindig, ha jön. Dórinak egy karkötőt hozott, amin egy korongocska volt. Vonalakkal. Azt pörgetni kellett, és akkor a betűk összeugrottak. Ide írom, mi pörgött ki a betűkből: Ich liebe dich. Ez érdekes volt. Hozott már léggömböt, diót, még szalonnát is. Nekem hozott egy macskát a falra, agyagból. De szép. Szóval így jön.

Aztán bemegy, üdvözli anyánkat. Leül az íróasztalhoz, sok dolga van. Ott ül. Még itthon is dolgozik. Mi akkor csendben vagyunk. Inkább csak a konyhában kuncogunk. Akkor kijön néha, ránk néz, elcsöndesedünk. Visszaül a helyére, feje kirajzolódik a lámpafényben a falra.

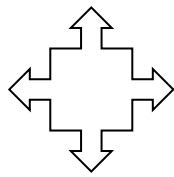
Aztán mindig játszik velünk. Mindig mesél. Egérről, farkasokról. Vicceseket, néha szomorúakat. Mi az ágyban fekvé hallgatjuk. Ő sokszor az én kezemet fogja, úgy mesél. Akkor érzem magam a legjobban. Nem is értem már, mit mesél, csak hallom a hangját. „Na, most elég” - mondja a végén. Akkor behunyjuk a szemünket, hogy jöjjön a sötét. Az álom. És én mindig róla álmodom. Hogy jön, nagykabátban, hazafelé. Ő meg visszaül a helyére, és dolgozik az íróasztalnál. Árnyéka kirajzolódik a falra.”

Hát ezt írtam. Nem tudom, tetszik-e majd Margó néninek? Hogy életszerű-e? Holnapig még meggondolom, ha nem jó, írok egy másikat. Talán kicsit túlságosan kiszíneztem. És nem egészen igaz. Margó néni mondta, hogy úgy írjuk le, ahogy van. Nem akaródzott. Ez is élethű. Apa ugyanis nem mindig jön haza, az nem igaz ebben az egész dologban. Vagyis ritkán jön. Az viszont nagyon igaz, hogy mindig hoz magával valamit, valami remek dolgot, arra esküdni mernék. Még le se tudtam írni elég élethűen, mennyi mindent

hoz. Titkos, érdekes dolgokat. Azt sem egészen írtam igaznak, hogy zörög a kulcsával, mert nincs is kulcsa. Csönget. Mi engedjük be. Sokszor kiabáljuk, rabló, rabló, ő meg csak áll ott. De nem rá értjük. És persze nem üdvözli anyánkat. És nem ül le az íróasztalhoz már régen. Ezt írom meg? Ez aztán élethű lesz? De volt, amikor leült! Az az igazság. És hogy sohasem mesél, mert este már sosincs ott? Ezt a mindennapos vacakságot írom le? Vagy ez az igazság? Ilyen az igazság? De sétáltunk egyszer, és akkor gyönyörűt mesélt, az igaz. Meg hogy nem rajzolódik ki a feje a lámpafényben este? Na és? Van, aki sose látja az apukáját. És az is színigaz és élethű, hogy velem álmodom, hogy jön haza nagykabátban.

Még nem tudom, beadom-e a dolgozatot így, ahogy van. Holnap reggel még meglátom.

Én annyira élethűnek találom.



## Muhi János: Mesélj apu

Mesélj nekem apu,  
Mi az, hogy becsület?  
Hogyha az van nekem,  
Jár érte tisztelet?  
Milyen lesz apu,  
Az igaz szerelem?  
És ha majd elmúlik  
Akkor az fáj nekem?

Ha a munkádért mindig  
Megkapod a béred.  
A hónap végén akkor  
Miért nincsen pénzed?  
Ha rám nézel, látom,  
Fátyolos a szemed.  
Hogyha én nem lennék,  
Könnyebb volna neked?

Vannak-e apu,  
Ma is istenek?  
Hisznek-e még bennük,  
Most is az emberek?  
Van-e tényleg élet  
A halál után?  
És ha ezt kérdezem,  
Miért nézel bután?

Hogyha öreg leszek,  
Nekem is lesz szagom?  
És az unokákat  
Én is elronthatom?  
A szomszéd néniből  
Mikorra lesz banya?  
Hogy lesz egy országból  
Mocskos zsványtanya?

És ha majd felnövök,  
Nekem is lesz sorsom?  
Mert most a tanulás,  
Az a legfőbb gondom.  
Miért lesznek rosszak,  
Apu, az emberek?  
Hogy lehet, hogy vannak  
Éhező gyerekek?

Sok mindent nem tudok,  
De egyet, elhiheted,  
Megmutattad nekem,  
Milyen a szeretet.  
Ne búsulj, apa,  
Nem számít a pénzed,  
Mert jó, hogy velem vagy,  
Én így szeretlek téged.

„Az ember kora nem az éveken múlik, hanem a temperamentumon és az egészségen. Vannak, akik sosem öregszenek meg, és vannak, akik öregen születnek.” Tryon Edwards

OOO

Légy elkötelezett a döntéseidnél, és légy rugalmas a megvalósításnál!  
- Tony Robbins

OOO

## Fodor Ákos:Ünnepnapnyugta

Újabb Évre ítélt hát az élet?  
- Leülöm ezt is. És körül se nézek  
s magamba se. Mind untig ismerem.  
Veremben vagyok. Vagyok a verem.

\*

Szép, de szomorú

## ELEK APÓ

A 23 éves **Benedek Elek**, a Budapesti Hírlap újságírója volt, amikor 1882 egy őszi délutánján főnökével, Rákosi Jenővel betértek szivarért egy Rókus kórház melletti trafikba. Egy aznapi újságcikkről beszélgettek, amikor a trafikosné sarokban ülő lánya beleszólt a társalgásba. Vitába szállt a nagyhírű főszerkesztővel, amihez talán Eleknek sem lett volna mersze. A magas, jóképű fiatalember annyira rácsodálkozott az éles eszű lányra, hogy elfelejtett fizetni a szivarokért. Másnap egy ibolyacsokor kíséretében vitte el a tartozást, s innentől kezdve mindennap visszajárt a boltba, hogy találkozzon a 19 éves Fischer Máriával. Az elszegényedett székely nemesi család fia és a félárva, vallásos zsidó lány szerelmét sokan értetlenkedve nézték. Ők nem értették, mi lenne a baj. Elek másfél év udvarlás után belépett a trafikba és a lány elé állt: "Kisasszony, gyönyörű álmat láttam. Virágos almafa tövében szenderegtem, s maga égőpiros rózsát ejtett a mellemre... Igazat jelent-e az álmom?" "Igazat" - hangzott a felelet. 1884-ben összeházasodtak, és 45 évig el sem váltak egymástól.

Bár Elek elismert újságíró lett, s egy ciklus erejéig országgyűlési képviselő is, szerényen éltek Reáltanoda utcai lakásukban. Elek nem becsülte sokra a pénzt, így megtartani sem tudta.

A család motorja Mária volt, a hat gyerek mellett férje ügyeit is kézben tartotta. Elek sokat dolgozott, ma már csak meseíróként tartják számon, pedig kemény hangú közéleti publicista, a szociális igazságtalanságra érzé-

keny regényíró is volt. Regényeiből kitűnik, hogy egyszerre hitt a nők egyenjogúságában és az életen át tartó szerelemben.

Szülőföldjén, Kisbaconban felépítette álmai házát, a tornác felett ma is ott a felirat: Mari. Neki építette. Nem szerettek külön lenni. Ha Eleknek mégis utaznia kellett, minden nap levelet írt feleségének, Mária pedig minden nap válaszolt. Elek tudatosan fordult a gyermekirodalom felé, ezt politikai állásfoglalásnak is tekintette. A századfordulón már Elek apónak hívta mindenki, egyik gyerekújságot adta ki a másik után.

A világháború alatt János fiuk megbetegedett, így Mária Kisbaconba költözött Pestről, hogy ápolhassa. A pesti zsidó lányból igazi székely asszony lett, a falu befogadta. Amikor 1920-ban János meghalt, Elek is döntött: végleg hazatért. A fiatal erdélyi írók kérésére újra visszatért az irodalmi közéletbe is, lapokat szerkesztett.

1929. augusztus 17-én éppen az írók feladatáról írt, amikor agyvérzést kapott. Utolsó három leírt szava ez volt: "fő, hogy dolgozzanak." Leesett a székről, többé nem tért magához. A család tudta, hogy hamarosan vége. Mária megfogta a férje kezét, majd hirtelen felállt és kiment a házból. Néhány perc múlva visszatért, leült az ágy mellé.

"Édeseim" - mondta nyugodtan a gyermekeinek - "azt hiszem, most kifogytok belőlünk. Rátámadtak. "Te valamit bevettél! Gyorsan hánytatót!"

Összeszorította a fogait, nem vett be semmit a 9 Veronál után. Megértették végül, hogy így akarták, s fordítva Elek is így tett volna. Elbúcsúzott a gyerekeitől, nem sokkal ezután elveszítette az eszméletét, és egy nappal később ő is meghalt. Beváltotta ígését: "Sem élve, sem halva nem hagyjuk el egymást".

Egyszerre temették őket, ott volt az egész falu és sok író-barát. Elek apó sírfelirata az Újszövetséget idézi: "Jézus tanítványa voltam, /Gyermekekhez lehajoltam/ A szívemhez felemeltem, / Szeretetre úgy neveltem."

Felesége, a zsidó származású asszony sírfelirata az Ószövetségből, Ruth könyvéből való: "Oda megyek, ahová te mégy."



### **Fodor Ákos: Gyűrű**

mindenről te jutsz eszembe  
rólad minden eszembe jut  
minden rólad jut eszembe  
mindenről eszembe jutsz  
mindenről te jutsz eszembe

## Benedek Elek: Mikor én kisfiú voltam...

Mese, mese – miről meséljek mostan? Hát arról mesélek, hogy mikor én kisfiú voltam, mi mindent csináltam.

Azám, akár hiszitek, akár nem, volt az apám kertjében egy nyárfa, de olyan magas, hogy a felső ága az eget verte. Ennek a fának az oldalában volt egy lik, abban a likban egy sárgarigó. Fogtam magamat, fölmásztam a fára, mert fájt a fogam erősen a sárgarigóra.

Hiszen fájhatott, mert a lik olyan szűk volt, hogy az öklöm sem fért belé. Hopp! eszembe jut, hogy van az éd'sapámnak egy szép fehérvári bicskája, azzal kikerekítem a likat.

Lecsúsztam a fáról, beszaladtam a házba, kivettem az asztalfiából a bicskát. Azzal, uccu neki! föl ismét a fára, s kezdettem kereken kerekíteni a likat.

Ahogy kerekítettem, egyszerre csak kisiklott a kezemből a bicska, s beleesett a likba. Hej, uramteremtőm! Megijedtem szörnyen. Ha megtudja éd'sapám, hogy volt s nincs fehérvári bicska, úgy megnadrágoz, hogy soha el nem felejttem. Bizony nem mertem a szeme elé kerülni. Kereket oldottam, s szaladtam torony irányában, amerre láttam.

Jártam-keltem mindenfelé, egyszer jobbra, másszor balra, s addig mentem, mendegéltem, míg egy faluba nem értem. Ahogy mentem a falu végéig, benézek egy kapun, s látok az udvaron egy szekeret. Gondoltam magamban, ha szekér van,, akkor lónak is kell itt lenni. Bemegyek, hátha felfogadnak kocsisnak.

Amint gondoltam, akként cselekedtem, bementem, s csak rám nézett a gazda, s egyszeriben felfogadott kocsisnak.

De bezzeg lett nekem jó dolgom. Mikor ettem, mikor nem. Több volt a verésből, mint az evésből, de én azért úgy szerettem a gazdámat, mint a galamb a búzát, akarom mondani, mint a kecske a kést.

Na, telik-múlik az idő, s mondja egyszer a gazda:

- Fiam, Jankó, fogj bé, megyünk Debrecenbe!
- Jól van, gazduram, hát a szekeret megkenjem-e?
- Hogyne kennéd meg, fiam, úgy megy vígan, ha megkenik.

Adott egy nagy darab hájat, s én a szekeret végig megkentem, a rúd hegyétől a hátulsó saroglyáig.\*

Kijön a gazda, s mondja nagy haraggal:

- Mit csináltál, te világ bolondja?
- Azt mondta, hogy kenjem meg a szekeret, hát én megkentem.
- Ó, te, bolond, te, hiszen a kereket kell megkenni!
- Hát miért nem mondta mindjárt, gazduram?

Adott megint egy nagy darab hájat, s én úgy megkentem a kereket kívül, hogy csurgott le róla a zsír. Jön a gazda, s kérdi:

- Megkenéd-e, Jankó?
- Meg én, gazduram, nézzen ide!
- Ejnye, ilyen-olyan teremtette – káromkodott a gazda -, hiszen a tengelyt kellett volna megkenned!

– Hát akkor miért nem mondta, gazduram, hogy a tengelyt kenjem?  
Harmadszor is adott egy darab hájat, s akkor csakugyan a tengelyt kentem meg, de úgy, hogy magától forgott a kerék.

– No, fiam, Jankó, most fogj bé!

Kérdem:

– Hány lovat fogjak be, gazduram?

– Négyet, fiam, Jankó, négyet. A két szürkét előre, a két sárgát hátul.

Kivezetem a lovakat, a két szürkét odakötöm az első saroglyához, a két sárgát a hátulsó saroglyához. Azzal bemegyek a házba, s mondom:

– No, gazduram, jöhet, befogtam a lovakat.

– Ügyes legény vagy, Jankó – mondja a gazda -, nem is hittem volna, hogy ilyen hirtelen be tudj fogni.

Kimegyünk az udvarra, hát csak elkezd káromkodni az én gazdám:

– Mit csináltál, te kutyaházi, hogy fogtad be a lovakat?!

– Úgy, ahogy gazduram mondta: kettőt elöl, kettőt hátul.

Ott abban a helyben jól megnadrágolt, s megmutatta, hogy' kell befogni a négy lovat. Azzal felültetett engem a hátulsó saroglyába, ő maga elöl ült, hajtott, s azt mondta, hogy Debrecenig ki se tátsam a szájamat, mert ha egy szavamat hallja, agyonüt.

Hát jól van! Repültek a lovak, mint a sebes szél, én pedig kucorogtam a saroglyában, s hallgattam, mint a disznó a rozsbán.

Egyszer, úgy Debrecen felé, látom, hogy kiesik egy kerékszeg. Egy szót sem szóltam, azt is lassan mondtam.

A kerékszeg után kiesik a löcs. Hallgattam, mint a fekete föld. A löcs után kiesik a tengelykarika. Azt sem mondtam: befellegzett. A tengelykarika után kilődörög a kerék, s mint egy részeg ember, elterült az úton.

De bizony nem szóltam egy szót sem.

Gazduram csak hajtott, nagyokat rittyegtetett az ostorával, de egyszer csak meglassodnak a lovak, habba keverednek, s lépést is alig tudnak menni.

Nagyot káromkodik a gazdám.

– Gyí, hogy a kutyák egyenek meg, máskor meg sem szusszantatok Debrecenig, most meg csak úgy lődörögtök!

Visszanéz nagy haraggal, s rám kiált:

– Bizonyosan nem adtál nekik elég abrakot, te szélházi!

De ahogy visszanézett, meglátja, hogy nincs kerék. Bezzeg hogy mindjárt tudta, miért állottak el a lovak.

– Hát, te világ bolondja, te, miért nem szóltál nekem?!

Mondtam én:

– Szóltam volna én szívesen, gazduram, de azt mondta, hogy agyonüt, ha Debrecenig kitátom a számat.

Hej, uramteremtőm! Lett haddelhadd! Csihé-puhé, supp, supp, supp! – megrakott a gazdám magyarán. De szaladtam én is, mintha a szememet vették volna ki.

Szaladtam árkon-bokron át, hegyen-völgyön keresztül, s meg sem álltam, míg egy faluba nem értem. Ottan találtam egy másik gazdaembert, s az en-

gem felfogadott kecskepásztornak. Kezemre adott egy csorda kecskét. Feltarisznyált becsületesen, még kenyér is volt a tarisznyában, szalonna is lehetett volna, de az éppen úgy jól volt. Elindultam a kecskékkal nagy vígan a tanyára.

Mikor elindultam, utánam kiáltott a gazda:

– Aztán, Jankó fiam, este rakhatsz akkora tüzet, akár a tanya is meggyúlhat belé, van ott fa elég.

Bizony, ha volt fa, jó volt, mert erős hideg idők jártak. Raktam is én este akkora tüzet, hogy meggyúlt tőle a tanya, csak úgy lobogott a láng az ég felé. Én pedig szépen leheveredtem, s melengettem a hátamat meg a talpamat. Hát egyszer látom, hogy szalad valaki egy nagy bottal a kezében. No, gondoltam: ez bizonyosan az én gazdám.

Bezzeg hogy a gazdám volt. Én sem vettem tréfára, felugrottam, nyakam közé kaptam a lábamat, szaladtam, ahogy tudtam. Utánam a gazda, kiabált torkaszakadtából:

– Állj meg, te gazember, állj meg, mindjárt agyonütlek!

„Úgy biz’ a – gondoltam magamban -, majd bolond vagyok, hogy megállják!” Még jobban szaladtam. Áldott szerencsémre egy erdőbe értem, s ott nagy hirtelenséggel felmásztam egy kétágú fára.

Ennek a fának a két ága közt volt egy nagy lik, s abba szépen lelógattam a lábamat. Addig lógattam, hogy egyszerre csak – hupp! – beléestem a likba. Próbáltam én kimászni mindenféleképpen, de „nem lehetett ám, gyere ki!”

Hej, istenem, istenem, búsultam. Mi lesz velem? Itt kell eltöltenem szép fiatalságomat.

No, mégsem kellett itt tölteni. Úgy harmadnap múlva teknőcsináló cigányok vetődtek arra, s vágni kezdték a fát. Hiszen könnyen vághatták, mert odvas volt a fa.

„Csak vágjátok, vágjátok!” – gondoltam magamban. S ahogy akkora likat vágta, amekkorán én kiferhettem, kidugtam az orromat, nagyot rikkantottam, s a cigányok – uzsgyi neki, vesd el magad! – szaladtak, ahányan voltak, annyi felé.

Fölszedtem a baltájukat, mert mind otthagyták. Bementem egy faluba, eladtam a baltákat. Volt pénzem annyi, hogy azt sem tudom, mennyi, mert ami volt, mind egy krajcárig odaadtam egy vak koldusnak, aki a templom előtt üdögélt.

Gondoltam, most már hazamegyek. Eddig az apám csak kifújta a haragját. Mentem, mendegéltem, de az az erdő, ahová kerültem, akkora volt, hogy napvilág nem tudtam belőle kikerekedni, szépen beesteledtem.

Hát biz’ én féltem egy kicsit, mert olyan sötét volt, hogy a baltákat fölakaszthattam volna, ha el nem adtam volna.

Mentem, mendegéltem, botorkáltam, s hát egyszerre látok messziről valami világosságot. Hej, istenem, de nagyon megörültem, mentem egyenest a világosság felé.

Hiszen jó helyre kerültem. Az a gyenge világosság, amit én messziről láttam, rettentő nagy tűz volt ám, s a körül a tűz körül tizenkét zsvány ült. Mind a tizenkettő egy-egy ökröt sütött.

„Mit csináljak, mit csináljak? Ej – gondoltam -, egy életem, egy halálom, odamegyek!”

Köszönök illendőképpen, fogadják a zsványok, de úgy rám meregették a szemüket, hogy mindjárt kirázott a hideg.

– Hát ülj le, öcsém – mondta a legöregebb zsvány -, gyere, egyél velünk, ne éhezél, mint otthon!

Leültem, s ettem, amennyi belém fért. Aztán lefeküdtem, de nem mertem elaludni, mert féltem, hogy megölnek.

Azám, mikor azt hitték, hogy alszom, arról kezdtek tanakodni, hogy mit csináljanak velem. Egy azt mondta: meg kell ölni, mert különben elárul.

Más azt mondta:

– Nem kell bántani szegény fiút! Hátha még olyan derék embert nevelhetünk belőle, mint amilyenek mink vagyunk.

Sem erre, sem arra nem határoztak, hanem azt határozták, hogy befenekelnek egy üres boroshordóba, s otthagynak.

„No, Jankó – gondoltam magamban -, most már csakugyan vége az életednek!” De mozdulni sem mertem, csak horkoltam cudarul.

Hát bizony befenekeltek a hordóba azok az istentelen zsványok, s otthagytak.

Hanem az Isten nem hagyott el, gyerekek! Az igaz, hogy annyit is imádkoztam, hogy egy pap sem többet.

A hordó fenekén volt egy kicsi lik, azon jól kikukucskálhattam. Szerencsémre, a sok ökör csont mind ott volt a hordó előtt.

Egyszer mit látnak a szemeim! Arra jön egy farkas. Fireg-forog a csontok körül, szimatolja, szagolja, s addig fireg, addig forog, hogy a farka becsúszott a hordó likán.

Hiszen nekem sem kellett egyéb. Megfogtam a farkas farkát magyarán. Háromszor is a kezemre csavarintottam. Uccu neki! – megijedt a farkas, megfutamodott a hordóval. Szaladt árkon-bokron át, hogy a lelkeket is majd kirázta, de én nem bántam, rázza, csak vigyen.

Na, nem kellett biztatni. Vitt olyan sebesen, mintha puskából lőttek volna ki. Addig szaladt, addig szaladt, amíg az én falumba nem ért. Ott a hordó úgy vágódott egy fa oldalához, hogy a háznak beomlott a fala. A hordó széjjelhullott ezer darabba. A farkas továbbszaladt, én meg szépen ott maradtam, s többet az én drága szép falumat el sem hagytam.

000

## **A legfontosabb tevékenység**

Nem tudom, ki hogy van vele, engem mindig meghat, amikor babakocsit tologató, pocakos anyukákat látok. Úgy félttem őket, amikor nem alacsony padlójú jármű jön, pedig menetrend szerint az lenne soros. És akkor - Hórukk! - anyuka nagyot emel, „nem, köszönöm, egyedül könnyebb”, mondja, és már fent is vannak. Persze, az anyukák sokfélék. Van, aki a járművön kifelé néz, vagy végig mobilozza az utat, míg csemetéje a kocsiban elfoglalja magát. Megértem őt, mert kell a babának is, neki is kikapcsolódás abból a szoros egymáshoz kötöttségből.

Hát még amikor olyat látok, hogy parkban sétálnak, s a kisgyerek „talál” valami fontosat, és azt nem lehet otthagyni, lecövekel, meg akarja szerezni, birtokolni azt az érdekes dolgot. És ami csodálatos, hogy anyuka partner, érzi a kicsijét, annak a vágyait, segít neki, nem húzza tovább dühösen, hogy „ne fogd meg, piszkos”.

Hát amikor 3 gyerekkel indul neki anyuka az útnak. Egy iskolás, egy óvodás, egy még kengurus, vagy totyogós. Mennek lassan, anya türelmesen felelget, magyaráz. Én bizony nem átallom, megállok és gyönyörködöm bennük. Az anyukák hősiességében, a kicsik ártatlan létezésében.

Róluk és Nekik szól ez a kis írás: Köszönjük a Szeretetüket! Köszönjük, hogy optimisták, hisznek, bíznak a jövőben, az Élet Urában! És ezzel hozzá adnak valami nagyon fontosat a jövőhöz, embereket nevelnek szeretetre, becsületre, hűségre – és mi is lehetne ennél fontosabb.

000

## **Kocsis Kata: Iskolai agyrém, azaz mi áll a tanulási zavarok háttérében?**

A mai szülők mindig több dolgot csinálnak egyszerre. Főzés közben tévénéznek, vacsora közben interneteznek, társasjáték közben telefonálnak. Szinte megtanítják a figyelemzavart a gyerekeknek. Az inger-hajhászásnak, az információk és az élmények állandó csábításának a felnőtt sem tud ellenállni, és ezt másolják le a gyerekek is.

Valóságos életmódkultusz alakult ki, amibe nehezen illeszthető be a gyerek. A felnőtt ingerült, hajszott, türelmetlenül fordul a gyerek felé. Semmiről nem akar lemaradni, miközben képtelen átélni a gyerekekkel való együttlét örömét.

Rohamosan növekszik a tanulási problémákkal küzdő gyerekek száma. A hiperaktivitás, a figyelemzavar, a diszlexia fogalma mára bekerült a köztudatba. Egyre többször, egyre pontatlanabban használjuk a divatos szakkifejezéseket, miközben a jelenség valódi okairól mintha senki nem akarna tudomást venni...

000

## **A lelkiállapot mindenekelőtt gondolkozási szokás, amely megváltoztatható**

Ha egy ember boldogtalannak vagy búskomornak érzi magát, ez azért van, mert elméjében ennek megfelelő gondolatok uralkodnak. Aki nem született muzsikusként, kétségtelenül szorgalmasabban kell gyakorolnia, mint egy zseninek, ha mestere akar lenni hangszerének. Ugyanígy, akit a természet nem ajándékozott meg azzal a képességgel, hogy ösztönösen tudjon örülni, annak nagyobb erőfeszítéseket kell tenni ahhoz, hogy elsajátítsa a boldogság művészetét. Meggyőződésem, hogy ez lehetséges. Aki gyakran búskomor, vagy elégedetlenkedő, annak azt tanácsolom: kezdje minden reggelét azzal a csendes elhatározással, hogy az adott naphoz kinyer valamilyen örömet. Lúgozz ki minden élettapasztalatból egy morzsányi boldogságot! Meglátod, mindennek, ami először kellemetlennek tűnt, tanulságos és derűs oldala is van! Tanulmányozd tudományként a boldogságot! /Orison Swett Marden /

OOO

„Az Élet egyik szépsége az, hogy bár sok mindent elveszíthetsz, de azt soha, amit Te adtál másoknak.

Amint ezt megérted, rájössz, hogy életed valódi minősége azok szívdobbanásában rejlik, akik hálásak a Te létedért.

### **Kedves Olvasó!**

Rám szakadt egy nagy-nagy takarítási mánia. Most a rengeteg otffelejtt emléket gyomlálom a gépemben. Mert ott is rendet kell tenni. Ez is eléggé fáradságos, de érdekesebb és könnyebb, mint a szekrények tetején a portörítés.

Így adódik, hogy találok éppen tíz évvel ezelőtti emlékeket. Múltkor kérdezted, mi lett a kisfiúval, aki sokszor szerepelt az újságunk lapjain. Igen, Ő az, aki 10 éve elballagott az óvodából.

„Daninak szeretettel óvodai ballagására! 2015.06.05.”

Azóta már nem ballag, hanem - nekem úgy tűnik – futólépésben járja élete útjait. Így év végén előre hozottan, majd jövőre teljes joggal érettségi bizonyítványt szerez a gimiben. És utána? A kép még homályos, de lassan kitisztul. De ez már az Ő élete gondja.

Én nem szaladok előbbre, már csak lassan követem a család számtalan gyermekének és apává-anyává vált felnőttjének izgalmas útját. Még tudom a neveket, a születésnapokról megemlékezem.

Mekkora csoda az Élet!!!

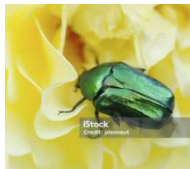


## Aranyosi Ervin: Örökké fiatal

Sose fagyjon le az arcodról a derű,  
ifjúnak maradni, igencsak egyszerű!  
Mert, amíg szívedből a vidámság árad,  
lelked nem öregszik, fiatalabb nálad!  
Ha elhiszed, ha nem, a tested sem vénül,  
mert a legjobb gyógyszert hívja segítségül:  
– A mosoly, s nevetés gyógyítólag hat rád,  
jobb, mintha a lelked folyton bának adnád!  
Ne törődj hát vele, hogy mit szólnak mások,  
s az se baj, ha nincsen a derűre más ok,  
**te csak neved, derülj és ragyogj a Nappal,**  
így tudsz gazdagodni sok szép pillanattal!

**Nem tudsz elaludni? Mesélek.**

### Az álompor



Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Álombogár. Ez az Álombogár Tündérország kellős közepén kedvenc fája kedvenc ágán üldögélt és lógázta a lábát. Egyszer csak leugrott az ágról, háromszor megpördült maga körül és máris a szobádban termett. Pont az ágyad lábához érkezett. Azért jött hozzád, hogy segítsen ellazulni, elaludni.

Előveszi a táskáját, ami csordultig van töltve csillogó-villogó álomporral. Majd elkezd szórni rád. Ahol a por hozzád ér, ott ellazul a tested.

Figyeld meg, hogyan szór tele álomporral a bogár:

A lábfejedet.

A térdedet.

A combodat.

A hasadat.

A mellkasodat.

A kezeidet.

A karjaidat és a válladat.

Az arcodat, a csukott szemeidet és a hajadat.

Végül pedig a párnádra is szór egy keveset, hogy ha éjszaka megfordulnál, akkor is álomporhoz érij.

Az álompor segít, hogy éjszaka nyugodtan tudjon pihenni a tested, lelked, és hogy arról álmodjál, ami most a legkedvesebb a számodra. Jó éjszakát!

## Rajki Miklós: Bízató

Bízatlak: Örülj!  
Örülj a világnak,  
Örülj a kinyíló virágnak,  
Örülj a rikkantó madárnak!  
A zöldlombos erdőnek, a viruló mezőnek.  
Örülj a hasadó hajnalnak,  
Éjben az égen ragyogó csillagnak!  
A szép napra ébredő reggelnek,  
A neked köszönő embernek,  
S minden ártatlan gyermeknek.  
Örülj a feléd küldött mosolynak,  
A hozzád szóló szavaknak!  
Örülj, ha egy ajtót neked kitárnak,  
Ha valahol éppen tereád várnak!  
Örülj, ha megfogják a kezedet,  
Tanítsd meg örülni gyermeked!  
Örülj és te is tárd ki szívedet!  
Az öröm széppé teszi lelkedet és vidámmá kedvedet.  
Örülj az ősznek, a tavasznak,  
A fakadó rügyeknek, a lehulló lomboknak!  
Nyáron a rekkenő melegnek,  
Télen a hóval borított hegyeknek.  
Örülj, ha jön egy zivatar,  
Ha örülsz, akkor nem zavar.  
Örülj a megkonduló harangnak,  
A felröppenő sok - sok galambnak!  
A felhangzó zenének!  
Örülj minden csendes estének!  
Örülj a farkát csóváló kutyának,  
Örülj az egész világnak!  
Hiszen annyi jó és szép van, aminek örülhetsz,  
Örülj, ha valakivel törődhetsz!  
Lásd meg mások örömét, örülj, ha bárkit öröm ér!  
Örömet adj minden kicsi örömért!  
Az öröm az egy jó dolog,  
akik örülni tudnak, azok boldogok.  
Te is az lehetsz, ha akarod.

## **Fodor Ákos:** **Tükör**

A világ tőlem  
elvonultan él. Oka  
biztosan van rá.

\*

### **Nyilatkozat**

Filantrópia?  
- Néhány embert szeretek,  
de a többit: nem.

\*

### **Jókívánság**

Legyen erőd lent  
hagyni, amit nincs erőd  
följebb emelni.

\*

### **Este**

visszasugárzom,  
amit kaptam. Mint a kő  
a Nap melegét

\*

### **Naplójegyzet**

én kevesekhez  
tartozom - de legalább  
keveseknek is

\*

### **Naplójegyzet**

Sajnos, álmunkban  
sem igazságosak, csak  
őszinték vagyunk.

## **Mantra**

Míg élnél, vedd úgy:  
a rossz nem egyéb, mint *csend*  
*előtti vihar.*

\*

### **Megátalkodottság**

*Nem adom vissza:*  
szemhéjam mögött őrzöm  
Legszebb Képedet.

\*

### **Egészségügyi tanács**

Betegségedből  
gyógyulj ki. Vagy halj bele.  
- Csak ne kényeztesd.

\*

### **Zárójelentés**

Aki nem akar  
meghalni, még nem biztos,  
hogy szeret élni.

\*

### **A jámbor beteg sírfelirata**

Orvosai el-  
tiltogatták. Mindentől.  
- Hallgatott Rájuk...

\*

### **Halotti beszéd**

Isten álmai  
volnánk? És *ha*: csoda-e,  
hogy föl-fölriad?

## V I C C O L D A L

Egy öreg, fáradtnak látszó kutya sétált be az udvaromba. Jól táplált volt, és a nyakörvéről is látszott, hogy van gazdája  
Bejött velem a házba, és elaludt a nappali sarkában.  
Egy órával később odament az ajtóhoz, én meg kiengedtem. Másnap újra megjelent, és megint aludt egy órát a sarokban.  
Ez így ment több napon át. Kíváncsiságból tűztem egy cédulát a nyakörvére:  
"Az Ön kutyája minden délután a házamban szundikál".  
Másnap a nyakörvre tűzve megérkezett a válasz:  
"Sok gyerekünk van, azért nem tud a kutya otthon nyugodtan aludni. Holnap én is eljöhetek vele?"

### **Mit (NE) mondjunk a rendőrnek**

Rendőr megállított egy férfit gyorsajtásért:

- Magára vártam egész délután!
  - Én meg siettem, hogy ne kelljen sokáig várnia.
- Nem lett büntetés belőle... :-)

Pár éve a szolnoki elkerülőn egy kocsi 130-cal tép, rendőr szirénázva utána-megy, leállítja. Látván, hogy a sofőr egy fiatal nő, üdvözlésképp így szól:

- Azt hittem, már nem érem utol!

Mire a hölgy:

- Ha tudom, hogy utol akar érní, akkor egy kicsit jobban nyomom a gázt!

Megúsza!

- Mennyivel ment?
- 90-nel.
- És mennyi a megengedett?
- A városban 50, meg kinnt volt a 40-es tábla, az 90!
- Na menjen a !

Igazoltatás, rendőr integet. Autós:

Helló! Elakadtak? Elvigyem magukat valameddig?

Rendőr:

- Nem látta a záróvonalat?

Autós:

- Azt láttam, csak magát nem.

Robogón KÉT SZEMÉLLYEL, BUKÓSISAK NÉLKÜL.

Rendőr integet az út szélén, mire a vezető odakiált:

- Mit integet, nem látja, hogy nincs több hely?

Gyorshajtás

Rendőr:

- Aztán lassabban azokkal a lovakkal!

Mire a sofőr:

- Nem a lovakkal volt a baj, hanem a szememmel. Mindig gyorsan megyek, de időben észre szoktam venni magukat.

**FONTOS: a fentieket NE próbálja ki, ha rendőrt lát!!! :-)**

Két vadász beszélget az erdőben:

- Ha én megcélzok egy nyulat, az máris írhatja a végrendeletét!

A tisztáson hirtelen feltűnik a tapsifüles. A hengegő vadász előkapja a puskáját, rálő, de a nyúl elszalad.

Mire a másik epésen megjegyzi:

- Úgy látom, már szalad is a közjegyzőhöz...

Móricka hazaér az iskolából és így szól:

- Anya képzeld el, hogy kaptam egy ötöst.

- Tényleg?

- Nem, csak képzeld el.

A kisiú beállít a boltba:

- Az a teknősbéka, amit tegnap vettem a bácsitól, ma reggel megdőglött, pedig azt tetszett mondani, hogy akár 300 évig is él!

- Lehet, hogy épp ma járt le a 300 év.

Mórickát fülön csípi az anyja:

- Mit hallok kisfiam, hogy csúnya szavakra tanítod a papagájt?

- Dehogymama, pont fordítva, én csak azokat a szavakat ismétlem előtte, amiket nem szabad kimondania!

Egy család új hűtőszekrényt vett. A régit kitették a ház elé, és ráírták: "Akinek kell, ingyen elviheti."

A kiselejtezett hűtő még három nap múlva is ott állt, senki rá sem nézett. A férj ekkor gondolt egyet, és kicserélte rajta a feliratot: "Eladó 20.000 forintért." Még aznap éjjel ellopták.

Az öreg székelynek 100 litert tejelő Riska tehene van, csodájára is jár az ország-világ. Kimegy a bácsihoz a riporter is érdeklődni:

- Bácsika! Hogy lehetséges, hogy az ön tehene ennyi sok tejet ad?

- Áááá, semmiség az egész, minden a kedvességen múlik.

- ??

- Minden reggel kimegyek az istállóba és megkérdem a Riskát, hogy "Mi lesz ma vacsorára? Tej vagy marhasült?"