

# újváros

XXX. ÉVFOLYAM • JÚLIUS–AUGUSZTUS • ÁRA: 700 FT

2018  
4. szám

A group of five hikers with backpacks are crossing a rocky stream in a lush forest. They are holding hands to maintain balance as they step across the rocks. The water is splashing around their feet. The background is filled with dense green trees and a waterfall in the distance.

## EGYENSÚLYBAN

.....  
*Test és Lélek egymásra hatásában  
valósulhat meg életünk harmóniája*

# Tartalom



12



22



30



32

## FÓKUSZ

### 4 nézőpont

#### Mozdulj!

Prokoppné Teveli Petra

#### És te mit gondolsz?

Tóth Pál

#### Rend kívül-belül

Szőgeczki Sára

### 6 körbejáró

#### Jó lenne mozogni!

Smohai Máté

#### Férfinak és nőnek teremtette

Kovács Bertalan

#### Bőrünkbe írva

Simkó Zsófia

### 12 arckép

#### Mi lesz veled, Fontem?

Interjú Kishonti Rollanddal és Papp Gáborral  
Csíkné Sisák Zita

## AKTUÁLIS

### 16 színfolt

#### Hívjátok meg őket!

Simkó Zsófia

### 19 hírmozaik

#### Őszintén, derűvel, bizakodva

Tóth Judit

### 20 fénykép

#### Lányomaink

Antal Gergely  
Fotó: Tibély Gergely

### 22 párbeszéd

#### Alkohol: mennyit és hogyan?

Antal Gergely  
Kovács Bertalan

### 24 alapkö

#### A kozmosz átalakulása

Chiara Lubich

## LELKISÉG

### 25 élőforrás

#### Kreatív hűség

Ferenc pápa

### 26 életige

#### Július – Ellentmondás vagy lehetőség?

Letizia Magri

### 27 igenlét

#### Bár gondjaink nem szűntek meg

#### Idegen ismerősök

### 28 életige

#### Augusztus – Visszavonhatatlan hűség

Letizia Magri

### 29 igenlét

#### Megtévesztő külső Inkább a halál?

## MINDENNAPOK

### 30 gyöngyszem

#### Testi-lelki gyógyítás

Malustyikné Király Ibolya

### 32 tetterkész

#### Hivatása önkéntes

Losits Ica

### 34 életmód

#### Lelkünk kútjába nézve

Visy Petra

### 36 meseország

#### Kiselefant kalandjai

Barlay Csaba (11 éves)  
Rajzolta: Jánossy Zsófia

### 38 szemrevaló

#### Szexre hangolva

Dóri, egy boldog feleség

#### Testről és lélekről

Göbel Ágoston

### 39 derűlátó

#### Az árnyék

Walter Kostner



► Kovács Bertalan //////////////

## Testben élünk

A minap kimentem futni a Margitszigetre. Vissza-visszatérő koptatója vagyok a szigetet körülölelő futópályának, de aznap, bevallom, egy elég hosszú időszak, talán több hónap után először vettem rá magam a kocogásra. Általában elég büszke vagyok a jobbnál jobb szintidőimre. Ahogy szoktam, magammal vittem a telefonomat, hogy menet közben tudjam ellenőrizni a teljesítményemet. Azonban a legnagyobb bosszúságomra – a szokatlan szünet után talán nem túl meglepő módon – aznap nem nagyon sikerült tartanom a tempót. Nagy lendülettel kezdtem, de az első kilométer után szűrni kezdett az oldalam, nagyokat lihegtem, a szívem majd kiugrott a helyéről, és mindeközben a telefonom kijelzőjén gonoszul villogott a sebességemet jelző bosszantóan alacsony szám. Erre bekeményítettem: elhatároztam, hogy nem hagyom magam. Összeszorítottam a fogam, és rátettem még egy lapáttal. A lehetetlen küzdelemmel eltelt további néhány perc után egyszer csak eszembe jutott egy korábbi beszélgetésem a lelki vezetőmmel. Ezt mondta: „Berci, te hajlamos vagy nem elfogadni a saját végességedet, és ahelyett, hogy külső-belső egyensúlyra törekednél, csak tovább ostorozod magad. Így azonban a saját tested ellenségévé válsz, a sikertelenségek pedig csak csalódáshoz és szorongáshoz vezetnek.” Na, gondoltam, most már értem, miről beszélt. Azonnal kikapcsoltam a telefonomat, lelassítottam, és nyugodt, kellemes tempóban kocogtam végig a távot, zsebre téve az aznapi futás tanulságát: gyakrabban, kevesebbet.

Biztos vagyok benne, hogy rajtam kívül nagyon sokak számára óriási kérdés, hogyan lehet és kell harmóniában maradni a testünkkel. Akiknek ismerősen cseng a „tudom, hogy sportolnom kéne, de mégsem teszem” dilemma, azoknak melegen ajánlom Smohai

Máté sportpszichológus írását, aki nem csak szakmailag elemzi a kihívást, hanem a gyakorlatba is könnyen átültethető, praktikus tanácsokat ad. De ha már test és lélek egységéről beszélünk, hagyjuk, hogy megleljen minket a *KörbeJáró* rovat másik két cikke is. Simkó Zsófi szerkesztőtársam a különböző testmódosítások, különösen a tetoválás hátterében meghúzódó pszichológiai motivációkat magyarázza. Bevallom, engem alaposan kibillentett a jól megszokott gondolkodásdomból, amely szerint csak azok varratnak magukra bármit is, akiknek nincs ki mind a négy kerekük. A másikban pedig Szent II. János Pál pápának „a test teológiája” néven ismertté vált tanításáról olvashatunk, amelyből megérthetjük, hogy az egyház úgy tekint a férj és feleség között megélt szexualitásra, mint, ami az ember felemelkedését szolgálja, a Szentháromság mintájára.

Nemcsak a testük, hanem az egész életük feletti irányítás visszaszerzéséhez nyújt segítséget a Golgota gyülekezet „22-es asztal” nevű, prostituáltakhoz szóló missziója. E bátor kezdeményezés elindítójával készült beszélgetést a *SzinFolt* rovatban olvashatják. A végére hagytam egy különleges kincsünket: az afrikai Fontemből hazatérő Kishonti Rolland sebésszel és Papp Gábor neurológussal készített interjút az ArcKép rovatban. A Fokoláre Mozgalom kameruni missziójában szolgáló két orvost a hirtelen kirobbanó fegyveres konfliktus kényszerítette távozásra: az aktuális politikai-társadalmi helyzet mellett a saját tapasztalatukról meséltek.

Kedves Olvasónk, örömmel vesszük, hogy kezébe vette az Új Város nyári számát is. Reméljük, hogy írásainkkal hozzájárulhatunk, hogy testileg és lelkileg is feltöltődhessen a vakáció alatt! ///



## SPORT

## Mozdulj!

A sport egy igen komplex fogalom, melyre az élsportból való kilépés és szenvedélyes szabadidő sportolóvá, „örömfutóvá” válásom segített ráébredni. Ma már edzőként igyekszem az emberekhez közel hozni a sportot, segíteni őket abban, hogy ez egy életformává váljon számukra. Gyermekkortól kezdve a játszótéri, majd iskolai testnevelés órák erő- és tudáspróbái meghatározzák a sporthoz, mozgáshoz való viszonyunkat. A kisiskolás korban szerzett tapasztalatok, élmények, legyenek pozitívak vagy épp negatívak, kihatnak egészen felnőtt korunkra. A gyermek egyéni fejlődése, sport iránti érdeklődése utat mutathat a különféle sportágak felé. Irány lehet a versenysport, ugyanakkor a sport életformaként válhat egy kötetlen, szabadidő jellegű tevékenységgé is az ember életében. Annak, aki az élsportból érkezik a szabadidősportba, egy teljesen új értelmezést nyer a sport maga. A korábbi eredményorientált megközelítést felváltja a szabadidősport kötetlen, könnyed mivolta, ahol a mozgás öröme önmagában motivációt jelent. Szemmel látható, hogy az elmúlt években a sportolási kedv megnőtt Magyarországon. Ha csak egy kiragadott példát, a futást vesszük, tények igazolják, hogy

ma az emberek már nem idegenkednek a sporttól, vágnak rá, beépül életükbe. A mozgás élettani és pszichés jótékony hatásainak megtapasztalásán túl más és más motiváló tényező az, ami elindítja ezen az úton az embert. Van, aki gyerekkora óta szenvedélyes sportoló, van, aki épp a fiatalkori benyomások mentén visszatérőként találja magát a pályán, vagy épp a stressz levezetéséért húzott sportcipőt. De van olyan is, akit a sport, adott esetben a futás egyszerűsége és elérhetősége vonzott, és mutatott megoldást egy egészséges életmódra.

A testmozgás hatásai, ahogy az szabadidősport egyesületünk – Közös Sport Egyesület – alapszabályában is szerepel, négy dimenzióba sorolhatók. Ezek a testi, szellemi, lelki és közösségi dimenziók, amelyek egy-egy pillért jelentenek emberi mivoltunkban. Testi, mert egy általános erőnlétet, fittséget ad a maga pozitív hormonális hatásaival, szellemi, mert agyunk frissességét eredményezi, valamint a sporthoz való viszonyunkat elősegíti, lelki, mert önbecsülésünkre, személyi fejlődésünkre hat, és végül közösségi, mert eszköz lehet emberekkel kapcsolatba kerülni, egy sportoló közösséget alkotni. Sportoljunk tehát minél többet, hogy testünket karbantartva, másokra is oda tudjunk figyelni! //

**Prokopné Teveli Petra**

## TÁRSADALOM

## És te mit gondolsz?

Közhely, hogy kevés dolog foglalkoztatja az emberiséget olyan kitaratóan, mint a boldogság kérdése. Az utóbbi néhány évtizedben a boldogságkutatás önálló tudományággá fejlődött. Eredményei megcáfolták azt a tévhitet, hogy a boldogság kulcsa a pénz és a siker.

Rámutattak arra, hogy az örömforrások két csoportra oszthatók. A megújulók, például meghitt beszélgetések, sportolás, amelyek mindig örömforrások, ahányszor ismétlődnek. A meg nem újulók, úgymint új tárgyak birtokbavétele, fizetésemeles stb., amelyek egyszeri örömet okoznak, amit mindig a hozzászokás követ. Örömmel tapasztalom, hogy az utóbbi években hazánkban a tárgyak ajándékozása ellenében az élményajándékozás kultusza terjed, például színházbérletek, utazások ajándékozása.

A kutatások szerint a boldogságra való képességnek felerészben genetikai meghatározottsága van, 10% írható a körülmények számlájára, 40% pedig tudatos viselkedésünk függvénye. Bebizonyosodott az is, hogy bár az első életevek



eseményei e téren is meghatározók, később tudatos viselkedéssel „újravezethetjük” agyunk működését. A boldogság tehát tanulható, fejleszthető képesség és nemcsak az egyének vonatkozásában, hanem társadalmi szinten is, ahogyan ezt a pozitív pszichológia alapján működő Boldogság Intézet tevékenysége is mutatja. A vizsgálatok szerint a boldogság legfőbb tényezője a jó, harmonikus emberi kapcsolatok, a családi, baráti kisközösségek, amelyekben átéljük azt, hogy számíthatunk a másokra, kölcsönösen megbízhatunk egymásban.

Az anyagi gyarapodás – az alap-szükségletek kielégítése után – nem áll egyenes arányban a boldogságérzettel. Jó példa erre Bhután, a világ egyik legszegényebb, mégis derűs, elégedett országa, amely a bruttó nemzeti jövedelem (GDP) mutatója helyett bevezette a bruttó nemzeti boldogság fogalmát, ezt tette társadalomtudományi kutatásai alapjává.

Boldogságérzetünknek az emberi kapcsolatokon kívül természetesen még számos összetevője van: biztonságban érezzük-e magunkat, értelmeseznek tartjuk-e a munkánkat, bízunk-e a jövőnkben.

Személyes meggyőződés szerint a boldogság: szeretni és szeretve lenni. //

Tóth Pál



EGÉSZSÉG

## Rend kívül-belül

„Ép testben ép lélek” – tartja a jól ismert mondás. Ami „bent” van, az látszik „kívül” is, s ami „kint” van, az hat a „bent”-re. Talán az egyik legérdekesebb s egyben legnehezebb kihívás az életünkben, hogy önmagunkra figyeljünk: kívül-belül egyaránt. Fejfájás, hízás vagy fogyás, fáradtság... ezek olyan dolgok, amiket bizonyos szempontból normatívnak gondolunk (mert mire ne „csúszna fel” karácsonykor 2-3 kiló), de valójában nem azok, csak egyszerűbb a külső körülményekre hárítani a felelősséget. Vajon az ünnepek kapcsán miért érzünk gátlástalan falásrohamokat vagy épp étvágytalanságot? Miért van, hogy már az előkészületek idegeskedünk? Vajon nem védekezni akarunk az esetleges „kudarok” (veszekedések, megjegyzések) ellen?

A pszichoszomatikai kutatások arra próbálják ráirányítani figyelmünket, hogy a különböző problémák – fejfájás, hirtelen testsúlyváltozás, alvászavar, gyomorgörcsök, ízületi panaszok – mind árulkodó jelei lehetnek belső lelki folyamatainknak. (Természetesen nem arról beszélünk, mikor valaki várandós lesz, és értelemszerűen felszed magára pár kilót, vagy mikor a kor előrehaladtával kopni kezdenek a porcok végtagjainkban.)

Figyeljük meg magunkat! Mikor eszünk

többet? Mikor kezd el fájni valamink? Mikor leszünk fáradtabbak és ingerültebbek? (Talán nagy ünnepekkor? Szerelmi csalódáskor? Kudarcélmény után? Nagy váltásoknál? Vizsgaidőszakban? Év vége felé?)

Stresszel, idegességgel teli helyzetek ezek, amikor az önértékelésünk a padlón van, megbántottnak, magányosnak érezzük magunkat. Egy újabb közmondással élve: „nem érezzük jól magunkat a bőrünkben.” Szó szerint! Vesztességélmény, kudarc, instabilitás, gyász... – ezekben a helyzetekben sebezhetővé, sérülékenynyé, védtelenné válunk. Erre a szervezetünk is jelez: „tükröz el ékényszerít”, és szembesít minket: „valami nincs rend-bent(t)”. És figyeljük meg, mihelyst újra a helyünkre kerülünk lelkileg, azáltal fizikálisan is formálódni kezdünk. Vagy sokszor a fordítottja is előfordul: fizikálisan kezdjük el önmagunkat formálni és azáltal sikerül begyógyítani a lelki sebeket is.

Tyúk vagy tojás? Igazából nem számít, mert kölcsönösen kiegészítik egymás, hatnak egymásra: test és lélek. Ketten tesznek ki egy egészet; egyik sem tud meglenni a másik nélkül. Tegyük hát mindkettőért, hogy elmondhassuk: „Majd’ kiugrom a bőromból!” //

Szögeczki Sára



# Jó lenne mozogni!

Sportpszichológia nem csak sportolóknak.

► Smohai Máté // // // //

## Miről szól a sportpszichológia?

Erre a kérdésre a legtöbb ember olyasmi választ sejt, hogy versenysportolók teljesítményének fokozásáról (vagy inkább optimalizálásáról) szól, hogy úgyszólván jobban „ott tudjon lenni fejben” téthelyzetben is, amikor nagy a nyomás. Ez a megállapítás teljes mértékben megállja a helyét, azonban a sportpszichológia szakma nem is olyan régen felismerte, hogy ez valahogy „kevés”. Nekem személyesen is egy dilemma volt a szakemberré válás célegyenésében, hogy valóban egyfajta lelki doppingszer akarnék-e lenni és ennyi? Pont? A válaszom határozott nem. Teljesebb életre szeretném segíteni a hozzám fordulókat, még ha ennek sok esetben szerves része a sportteljesítmény-oldal is. A szakma is megfogalmazta ezt a pszichés jól-létre segítséget, mint a teljesítményközpontúhoz képest mellérendelt célt. És nem is csak a versenysportot űzőkre vonatkozóan, hanem a hobbi, vagy más néven tömegsportok űzői körében is. A sportpszichológiának ez az ága a „testmozgás pszichológia” (angolul: exercise psychology) nevet kapta, amely bár sokkal kevésbé felkapott és finanszírozott aspektusa a sportpszichológiának, társadalmi jelentősége elvitathatatlan.

## Mi is az a testmozgás?

Talán a legsokatmondóbb meghatározás így hangzik: „tervezett, strukturált és ismétlődő fizikai aktivitás a fizikai fittség megőrzése vagy fejlesztése érdekében.” Fittség alatt itt arra gondoljunk, hogy a napi teendőket élénk és éber módon tudjuk teljesíteni úgy, hogy marad energiánk szabadidős tevékenységek élvezésére és vészhelyzetekre is. Ezen kívül képesek vagyunk a stressz elviselésére, a vele való szembenézésre, ellenállásra.

Kell-e ez nekünk, nem élsportoló embereknek? De mennyire, hogy kell! Már Hippokratész is foglalkozott ezzel a témával Kr. e. 400 körül, és bő kétezer évvel ezután J. J. Rousseau a következőt írja: „Csak séta közben tudok elmélkedni. Amikor megállok, a gondolkodásom is leáll; az elmém csak a lábaimmal együtt tud működni.” Mindannyian megtapasztalhattuk már személyesen is, hogy egy (vagy több) kiadós mozgást igen jó érzések és „kellemes idegállapot” követ (vagy akár kísér már közben is).

Ha ez egy ilyen nagyszerű dolog, akkor nyilván a felnőtt emberek nagy része kellő mennyiségben műveli a testmozgást (hetente legalább három alkalommal legalább fél, de inkább egy órán át), igaz? A válasz: abszolút nem. A felnőtt lakosságnak körülbelül 10%-a mozog egészséges szinthez elegendő mennyiséget.

## Miért nem mozgunk, ha az jó nekünk?

Ez a sportpszichológia egyik fő kérdése a testmozgás témában. A másik fő kérdés pedig az, hogy a sikeresen megkezdett testmozgást miért hagyják abba olyan sokan, és mit lehetne tenni ez ellen. A válasz igen sokrétű, és nincs mindenre érvényes konkrét „recept”, hiszen a szerepet játszó tényezők majdnem harmada teljesen egyéni jellegű, egyelőre szakmai homály fedi ezeket. Ezért sem spórolható meg az, hogy mindenki a saját egyedi életére és környezeti adottságaira optimalizálja a mozgáskultúráját. A tényezők maradék kétharmadával érdemes most megismerkednünk a továbbiakban. Hogy egyáltalán elkezdjük mozogni, kell valami indító motiváció, ami általában a következők közül kerül ki: öröm, kihívás, egészséghaszon, emberi kapcsolatok. Ezek közül elég az egyik is ahhoz, hogy jól beinduljon a mozgás! Általában a fiatal felnőtteket a fittség vezérli (akár testi, akár lelki értelemben), az idősebbeket inkább az egészség (megőrzés vagy helyreállítás), a nők igen fogékonyak arra, hogy a sportolás során a kapcsolataikat ápolják (például barátnővel menni jógázni), vagy hogy még jobban nézzenek ki. Két nagyon erős nehezítő tényezővel azonban mindenkinek szembe kell néznie: az egyik, hogy a mozgás olyan egészségfejlesztő, aminek az előnyeit általában fárasztó és kitarító munka (mint kezdeti hátrányok) után kezdjük észrevenni, szöges ellentétben az egészségkárosító magatartásokkal (mint például az alkohol, csokifalás, sorozatnézés), amelyek esetében rövid távon érezzük az előnyöket, a hátralátók pedig csak később jönnek. A másik nehezítő tényező: az észlelt időhiány. Miért mondom azt, hogy „észlelt”? Azért, mert valószínűleg nincs időhiányunk, csak azt hisszük, hogy az van. Ha egy nap nem 24 óra lenne, hanem 26, akkor vajon úgy vélnénk, hogy nincs időhiányunk? És ha 22 óra lenne egy nap, akkor nem vágnánk a 24 órás napokra? Laura Vanderkam szerzőnő igen érzékletesen adja elő egy TED előadásában, hogy amikor azt mondjuk, hogy „nincs időm”, akkor valójában a következő dolgok egyike zajlik a háttérben: gyenge az időbeosztási képességünk, a motivációhiányunkat csomagoljuk



pxhere.com

be elfogadható szavakba, esetleg egyéb dolgok jelentenek számunkra prioritást (amiket lehet, hogy nem is tudatosítottunk eddig), vagy egyszerűen tényleg nincs időnk – de ez a legutóbbi verzió valójában igen ritka.

## Hogyan vehetjük rá magunkat a rendszeres mozgásra?

Jelen cikk eddigi része sok válaszkezdeményt tartalmaz, amit a kedves olvasó kibonthat, ha akar. Terjedelmi korlátok miatt a tengernyi tipp-felsorolás helyett inkább az Assisi Szent Ferencről szóló „Napfivér Holdnővér” című filmből szeretnék megosztani egy idézetet, mert kulcsfontosságú, és a sportpszichológia szerint szakmailag is teljes mértékben helytálló mind a négy mondata külön-külön is. Ezek értelmezését az olvasóra bízom.

„Álmod úgy valósul meg, ha apránként építsz.

A sok kicsi sokra megy, műved így gyarapszik.

Életed éld szabadon, szánj időt a szépre.

Ne sokat tégy, de azt jól, s öröm lesz a bére.” ///

”

Egy kiadós mozgást  
igen jó érzések  
és „kellemes  
idegállapot” követ.



# Férfinak és nőnek teremtette



Az Egyház tanítása szerint a szexualitás a Szentháromság képére formál minket.

► **Kovács Bertalan**  
a **TESTTEO'**  
lelkigyakorlaton  
elhangzottak  
alapján  
[www.testteo.hu](http://www.testteo.hu)



II. János Pál pápa röviddel megválasztása után szokatlan tartalommal gazdagította a szerdai nyilvános audienciáit: ő volt az első pápa, aki több éven át tartó, sorozatos, jól felépített katekézist tartott az egybegyűlteknek. A testről szóló beszédeit 1979. szeptember 5-én kezdte el, és – több-kevesebb megszakítással – 5 évvel később, 1984. november 28-án fejezte be. Összesen 129 beszédet tartott a híveknek arról, hogy miért testben – férfinak és nőnek – teremtett bennünket Isten és mi a testünk földi és végső hivatása. Ezen beszédek gyűjteményét nevezzük a test teológiájának.

A Szentírás tanítása szerint a test nem valami lényegtelen, járulékos dolog, hanem Isten teremtő tervének sarokpontja. „Isten megteremtette az embert, saját képmására, az Isten képmására teremtette őt, férfinak és nőnek teremtette őket.” (Ter 1,27) Ahogy minden más: ezt is okkal tette Isten. Hamis tehát az a vélekedés, hogy a kereszténység szeretne elfeledkezni a testről. Épp ellenkezőleg! Szerintünk ugyanis a test sokkal több, mint pusztán hús.

II. János Pál pápa alapvető kérdése: mit akar nekünk Isten mondani a testünkön keresztül? A nemiség és a szexuális különbözőség kérdéséből kiindulva a szent pápa gondolatmenetét

követve, egészen Krisztus és az Egyház misztériumáig juthatunk. Ahogy Szent Pál írja az efezusi levélben: „Ezért az ember elhagyja apját, anyját, feleségével tart, és a kettő egy test lesz.» Nagy titok ez, én Krisztusra és az Egyházra vonatkoztatom.” (Ef 5,31-32) Krisztus és az Egyház misztériumától pedig eljutunk Isten legnagyobb misztériumába, a szentháromságos Isten örök szeretet-cseréjébe, aki Atya és Fiú és Szentlélek.

Az első emberpár a testi egyesülés egységében megtapasztalta, hogy a szexuális aktus nem csak biológiai, hanem szellemi és teológiai valóság is. A személyek kommuniójának pillanatában az Isten által, saját képmására, férfinak és nőnek teremtett emberi test, felfed valamit a szentháromságos Isten legbensőbb titkából. Az emberi test láthatóvá teszi a Szentháromságos Isten láthatatlan misztériumát, aki maga is személyek örök egysége. Vagyis a férfi és a nő a szexuális egyesülésben különösképpen válik Istenhez hasonlóvá. A szexuális egyesülést Isten a teremtésbe irtan a lehető legbensőbb módon összekapcsolta az élet továbbadásával, és ezért a házasság gyümölcse egy harmadik személy lehet. Így a család különösképpen is visszatükrözi az Isten szentháromságos szeretetét.



Az ember teste kifejezi a személy szabadságát. Szabadok vagyunk arra, hogy mit teszünk a testünkkel, viszont nem vagyunk szabadok annak a meghatározására, hogy amit teszünk a testünkkel, az jó vagy rossz. Hétköznapi tapasztalataink a testünkről, a szexről sokszor nagyon ellentmondásosak, esetleg eltorzultak. A bűn, az Istentől való elszakadás eltorzította az eredeti, Isten terve szerinti állapotot. A bűnbeeséssel „megtört a lélek szellemi képességeinek uralma a test fölött” (KEK 400), megjelent a szexualitás birtokló funkciója is. Ádám és Éva a paradicsomban, a bűnbeesés előtt a teljes önátadást élték meg, a szexuális együttlét egy szeretet-tett volt, közös tiszta öröm és egymás valódi „megismerése”. A bűnbeesés óta sokszor az ember inkább megszerez, elvesz vagy birtokolja, használja a másikat. Hogyan állíthatjuk vissza az Isten által teremtett eredeti, paradicsomi állapotot? Csakis Jézus Krisztus segítségével, aki azért halt meg értünk a kereszten, hogy már itt a földön megváltson bennünket.

Isten, az Ő terve szerint, egyeseket a szűzi életvitelre hív meg. A személyes meghívás elfogadásához az illető szabad döntése szükséges. A cölibátusban élő személy teljesen átadja életét Istennek, Vele él kizárólagos szeretetkapcsolatban. Teljes egzisztenciáját átadja Istennek áldozatul, így válik hasonlóvá Krisztushoz. Ezáltal felszabadul az Istentől kapott missziós

küldetésre, melynek legfontosabb eleme a feltámadásról és az Istennel megvalósuló végső egységről való tanúságtétel. Arra mutat rá élő jelként, hogy „a test, mely nem ér véget a sírral, a megdicsőülés felé irányul”, és hogy az „eredeti magányosság” tapasztalatának nem a szexuális egyesülés által teljessé váló házasság az igazi feloldása, hanem az Istennel való egyesülés. János Pál pápa szerint a házasság és a cölibátus kölcsönösen „megmagyarázzák és kiegészítik egymást”. A házastársi szeretet megvilágítja a cölibátus házastársi természetét; a cölibátus pedig felhívja a figyelmet a házastársi egység mennyei irányultságára.

II. János Pál pápa szerint a test „házastársi jelentéssel” rendelkezik: a testnek hatalma van arra, hogy szeretetet fejezzen ki. Azonban a házasság és a nemzés természetesen nem az egyetlen módja annak, hogy „úgy szeressünk, ahogy Isten szeret”. Krisztust utánozva „saját testünket adhatjuk” másokért. A mennyek országáért vállalt cölibátus a szexualitás végső jelentésére és céljára mutat rá: az Istennel való teljes közösségre az üdvösségben. Az egy testben való házastársi egység csak előképe valami végtelenül nagyobb és dicsőségesebb valóságnak: Krisztus és az Egyház örök egységének. Bármilyen legyen is a hivatásunk, Isten mindannyiunk testébe beleírta azt a tervét, hogy részesei legyünk az Ő szeretetének és megosszuk azt másokkal. Ezért a test házastársi jelentése nem más, mint az életszentségre szóló egyetemes meghívás (vö. II. Vatikáni Zsinat: LG 5).

A férfi és női mivoltunkkal kapcsolatos igazság megértése, életre váltása és megosztása nem „még egy feladat”, hanem a krisztusi élet lényegéhez vezet minket. A Katekizmus arra hívja fel a figyelmünket (KEK 2518), hogy a szexualitásunk helyes megélése nélkül nem közelíthetjük meg hitünk misztériumait, és hogy a Misztérium személyes üzenetének megértése nélkül nem élhetjük meg helyesen a saját szexualitásunkat. Tudatosítsuk azonban, hogy a válságban gyötrődő világot nem a tanítás, hanem maga Krisztus fogja megmenteni, aki ezt az ígéretet tette nekünk: „veletek vagyok a világ végezetéig” (Mt 28,20). //

”

**„A testnek  
hatalma van  
arra, hogy  
szeretetet  
fejezzen ki.”**





# Bőrünkbe írva

A tetoválások a viselőjükről árulkodnak. Vajon mit is üzennek?

## ► Simkó Zsófia //

Horgony, nyíllal átlótt szívforma, rózsza és Marcsa szeretlek! A tetoválásoknak ma már számtalan egyéb formája van a figuratívtól az absztrakt mintázatig, a színestől az egyszerű feketéig, a törzsi eredetűtől az Ed Hardy-s vonalat képviselőkön át a japán kultúrából hozottakig, majd a geometrikus tetoválásokig. De nem csak a mintázatok váltak sokszínűbbé, hanem az azokat viselők köre is. Míg korábban abszolút marginalizált társadalmi rétegek tudhatták magukénak, a testmódosítás ezen formája ma már egyáltalán nem kapcsolódik a büntetett előlélethez. Legalábbis a tények szintjén. De mi a helyzet a fejünkben? Számos kutatás vette górcső alá a tetoválásokhoz kötődő előítéleteinket: mennyiben módosítja egy tetoválás léte az illetőről alkotott első benyomásunkat, milyen háttérrel, milyen személyiséget tulajdonítunk neki? Az eredmények pedig azt mutatják, hogy hiába a tetoválás növekvő népszerűsége, a hozzá társított gondolataink, fantáziáink nem sokat változtak. Továbbra is többen társítanak szerhasználatot, problémás viselkedésmintákat a tetoválást viselőkhöz (például fokozott agresszivitást, illetve szexuális viselkedést), valamint kétségbe vonják a szakértelmüket a munkájuk terén – minden különösebb ok nélkül. Ez a tény pedig kifejezetten kellemetlen lehet azok számára, akik valamit látható helyre magukra varrattak, hiszen hátrányos helyzetbe kerülhetnek az iskolában és a munkaerőpiacon. Márpedig egyre

többen vannak. Amerikában (megbízható hazai eredmények hiányában ebből kell kiindulnunk) a 18-35 éves korosztály közelítőleg fele (47%) visel tetoválást – és a trendnek a becslések szerint nem fog még egy jó ideig leáldozni. Erre lehet következtetni az évről-évre növekvő pénzbeli ráfordításból is, amit egy-egy „kép” készítésére áldoznak.

Mit jelent ez? Honnan a divathullám? Miért választják oly sokan a tű alá fekvést? Milyen igényre válaszolnak a tetoválások, amit a ma felnövekvő és frissen felnőtt generációk keresnek?

A tetoválás nagyon ősi gyakorlat. Már Hérodotosz beszámol a szkíták és trákok bőrbre festett motívumairól, de tudunk ősi oroszországi leletekről, melyek a gyakorlat létét igazolják, és számos olyan törzsről is, melyek őseik hagyományát örökítették tovább tetoválás-művészetükben egészen a mai napig (például Etiópiában, a polinéz és maori kultúrában). A gyakorlat tehát ősi, a tetoválásokhoz társított üzenet-érték azonban koronként és kultúránként változott.

A nomád törzseknel gyakran státuszszimbólum, illetve szerencsehozó amulett lehetett, bizonyos körökben pedig a beavatási szertartások elmaradhatatlan kelléke. Az antikvitás idején a rabszolgák megbélyegzésére használták, de a gladiátorok hősiessége miatt a katonák és hadvezérek kedvelt viseletévé vált, beszívárogyva az előkelőbb körökbe. Később egyes keresztény



csoportok is kifejezték együvé tartozásukat egy-egy motívummal mindaddig, amíg Nagy Konstantin bűncselekménynek nem nyilvánította a tetoválás gyakorlatát. Konfuciusz – Konstantinhoz hasonlóan – a test szentély voltából kiindulva balszerencsét hozónak tekintette a természet és a szülők – mint valaki testének létrehozói – megsértése miatt. A kereszténység terjedésével Európából a konstantini elgondolás miatt teljesen kiszorult, hogy aztán Cook kapitány és matrózai segítségével párszáz év után visszatérjen, mégpedig az arisztokrácia és az egyszerű nép körébe egyaránt. Magát a tetoválás szót is a tengerészek hozták magukkal a polinéz szigetvilágból, az ott használatos tattau, tatatau hangutánzó kifejezések alapján. A brit udvartól kedvet kapva aztán Széchenyi, Kossuth és Sissy is magára tetováltatott egy-egy mintát – hogy csak néhány hazai példát említsek. Aztán jöttek a munkatáborok, a fogságban szerzett tetoválások, majd a hippy, punk és homoszexuális csoportok lázadása – és a tetoválás újra „rossz ómenné” vált. Mindaddig, amíg a médiában meg nem jelentek az új szerepmoделlek, a tetovált sztárok. Bár a motívumok változtak az idők során, a vágy, hogy általuk üzenjünk a környezetünk

számára, ugyanúgy megmaradt. Sokan egy csoporthoz tartozásukat szeretnék kifejezni (pl.: a Magyar Vízilabda Válogatott) – ugyanúgy, mint egyes őskeresztény csoportok vagy később a hippik közösségei. Mások egy-egy fontos személyhez fűződő kapcsolatukat fogalmazzák így meg – sok esetben a szeretett személy elvesztése után. Megint mások a spiritualitásuk jelzéseként használják – akár amulettként, akár valami nagyobb jóhoz való kapcsolódás kifejezéseként, mint az indián kultúrákban. Többen a fájdalom átlényegítő, transzállapotot előidéző szerepét tartják fontosnak, akár egyfajta beavatás részeként, jelezve mások és saját maguk számára, hogy kibírták, ettől erősebbé, többé válva.

A kutatások arról is beszámolnak, hogy a tetoválás gyakran a test fölötti kontroll visszaszerzésének eszköze. Azaz ha valaki szexuális zaklatás áldozatává vált, a tetoválás révén úgy érezheti, újra ő irányítja, hogy mi történik a testével. Ugyanígy krónikus betegségek esetén is a tetoválás lehetőséget biztosít legalább részben uralni a test történéseit. Egyre többen azonban a tetoválást egyszerűen művészetnek tartják, ahol a bőr a festővászon. Az ő indokuk az esztétikum és szépség. Megint mások az egyediségüket vagy egy számukra fontos értéket, emléket szeretnének láthatóvá tenni a világ számára. És meg kell jegyezni, hogy sokan vannak azok is, akik a „pillanatnyilag jó ötletnek tűnt” elve alapján jutnak el egy szalonba. Közülük kerülnek ki a legtöbben, akik bánják a tetoválásukat.

A tetoválás motívumai és a bevarratásuk okai tehát nagyon sokfélék, ahogyan a viselőik is. Lehet kedvteléssel és borzongva nézni a mintákat és tulajdonosukat egyaránt, azt azonban érdemes észben tartani, hogy a motívumok valójában a legritkább esetben árulkodnak devianciáról, az esetek nagy részében egész mást üzennek. Nagy kérdés viszont, hogy vajon azok, akik tetováltatják magukat, hogyan tanulnak meg – személyiségük, akár értékrendszerük megváltozása, finom vagy olykor drasztikus átalakulása mellett – együtt élni azzal, amit a bőrükbe írtak. ///

”

**A növekvő népszerűség ellenére a tetováláshoz társított előítéleteink nem sokat változtak.**



# Mi lesz veled, Fontem?

A Kamerunban március óta zajló fegyveres konfliktus miatt szinte kiürült a Fokoláre Mozgalom afrikai városkája.

► Csíkné Sisák Zita //

Az elmúlt hónapok szomorú eseményei egy fél évszázados, felfelé ívelő folyamatot szakítottak félbe. De hogyan is kezdődött ez a történet?

Fontem a 20 milliós közép-afrikai Kamerunban, a tengerparti Douala várostól északra, mintegy 240 km-re található, egy 700 méter magasan fekvő hegyekkel körülvett völgyben. Története a 60-as években kapcsolódott össze a Fokoláre Mozgalommal. Az itt élő bangwa nép az álomkór, himlőjárványok és a malária okozta magas csecsemőhalandóság miatt a kihalás szélére sodródott. Vezetőjük, Fon Defang, végső kétségbeesésében a Buea-i püspökhöz fordult imáért, aki azonban nem csak imádkozott, hanem konkrét segítséget is adott. Chiara Lubichot, a Fokoláre Mozgalom alapítóját kérte, hogy küldjön fokolariniket a törzshöz. 1966-ban érkeztek az első orvosok Fontembe, majd maga Chiara Lubich is ellátogatott a Mária, Afrika Egészsége Kórház alapkövetelésére, ami aztán egy év múlva nyitotta meg kapuit. Még ugyanebben az évben elkezdődött a Mária, Afrika

Bölcsessége Középiskola építése is. Piero Pasolini mérnök vízerőművet tervezett a folyóra, mely a szükséges áramot biztosítani tudja e két intézménynek. 1974-re elkészült a templom, melyet Szent Klára tiszteletére szenteltek fel. A 90-es években felépült a Máriapoli Központ is, a közösség háza. 2000-ben, Chiara újbóli látogatása után kezdetét veszi az új evangelizáció, az evangéliumi szeretetre való meghívás, Fontem sajátossága. Fontem tehát kivirágzott, de erről az életről már beszéljen a mozgalom két elkötelezett tagja, **Kishonti Roland** sebész, aki 2005 óta és **Papp Gábor** neurológus, aki két éve él és dolgozik Fontemben.

## ■ Hogyan zajlik a falu és benne a közösség élete?

**Roland:** Egy szélesen elterülő, mintegy tízezres lélekszámú faluban két folt a városka területe, bent élünk az emberek között. Az itteniek fő bevételét a pálmaolaj, a kakaó és kávétermelés adja. A falu főutcáján (egy széles földúton) sétálunk reggelente a munkahelyünkre, az itt

nagynak számító, 110 ágyas kórházba, ahol naponta 60-70 beteg fordul meg. Néhány éve ez 120-130 is volt, azután csökkent, hogy a környező településeken is nyíltak kis egészségügyi központok. Öt osztályunk van. Egy orvos – egy osztály, tehát mindenhez érteni kell. Nemzetközi a csapat, sokan a Fokoláre elkötelezettjei, de nagy részük helyi. A kórháznak egyfajta evangelizációs eszköze az egymás és a betegek felé fordulás módja. Ők megérik ezt a magunk között felépített lelkületet: mindenki egyformán fontos, függetlenül attól, hogy honnan jövünk és milyen minőségben dolgozunk. A különböző osztályokon minden reggel azzal kezdik a munkát, hogy az életigéből elolvasnak egy részletet, van egy kis lelki megosztás, elmondják a nehézségeket, tapasztalataikat, és utána betegenként végignézik a teendőket.

**Gábor:** A másik fontos hely a bentlakásos középiskola, ahol mintegy 500 diák tanul hét évig. Először csak bangwák jártak ide, de hamar híre ment, nagyvárosokból is jönnek, és előfordul, hogy a külföldön élő bangwák elküldik a gyerekeiket pár évre, hogy megismerjék a kultúráját. A középiskola legfelsőbb vezetése a fokolárinak, de a többi tanár mind helyi, akik nagyon jól beilleszkedtek ebbe a lelkiségbe. Az életünk része még, hogy mindketten foglalkozunk a mozgalom elkötelezett fiataljaival, a genekkel. Heti rendszerességgel találkozunk, gyakran pedig kirándulunk, látogatjuk a kórházat vagy segítünk egy helyi családnak.

**Rolland:** De kilépve Fontemből az élet párbeszédét folytatjuk a környező falvakkal is: ez sokszor 6-7 órás gyakorlat jelent. Ilyenkor az egész falu összejön, és nekünk meg kell találnunk a közös nyelvet, hogy mindenkihez szóljunk. Általában havonta mentünk, vittük az életigét, meséltük a tapasztalatainkat. A falu vezetőivel is beszélünk, mit tehetünk konkrétan, hogy a lelkiség gyökeret verhessen. Afrikában nagyon erős a közösségi dimenzió: vasárnaponként száz fiatal játszik együtt: fociznak,

bajnokságokat rendeznek. De egy-egy szentmise után is összejönnek, ünnepelnek, táncolnak, és ezeken az eseményeken a Fokoláre közössége is részt vesz.

### ■ Ezt a színes életet dúlta szét a fegyveres konfliktus. Mi történt tulajdonképpen, és kik állnak harcban egymással?

**Rolland:** A konfliktus gyökere a gyarmati időkbe nyúlik vissza. A korábban német gyarmat Kamerunt az I. világháború után felosztották angol és francia területre. A II. világháború után az angol rész északi területét Nigériához csatolták, a déli részen pedig népszavazás döntött arról, hogy Kamerunhoz csatlakoznak. Az 1960-ban létrejött független Kamerun egy föderális állam lett, mely a két különböző nyelvű rész egyenlő fejlődési jogát az alkotmányban is rögzíti. Az 1982 óta Paul Biya államfő vezette országban francia részről elindult egy erős asszimilációs törekvés: a nyelvhasználat korlátozása, francia nyelvű iskolaigazgatók kinevezése stb. Az évtizedeken át tartó folyamat, a halmozódó feszültség eredményeként 2016 novemberében békés tüntetések kezdődtek, a kormány viszont nem ismerte el a követelések jogosságát. A békés megnyilvánulásokra egyre inkább erőszakkal válaszolt, az angol részt fokozatosan elárastotta a hadsereg. Ezután nyert egyre nagyobb teret a függetlenség gondolata. Fegyveres csoportok alakultak, gerillaharcok kezdődtek az adminisztráció képviselői ellen, de óhatatlanul voltak civil áldozatok is, így sokan elmenekültek Nigériába. Országszerte mintegy 160 000 ember hagyta el az otthonát. 2017 elején a problémakezelés első fázisában a kormány letiltotta az internetet: ha nincs internet, akkor nincs közösségi média, nem lehet szervezkedni. Emiatt három hónapig nem volt internet az egész anglofón Kamerunban. Ez egyáltalán nem érte el a célját és 2017 októberében elkezdtek beáramlani a fegyverek és új irányt vett a konfliktus.

**Gábor:** Fontemben 2018 márciusában jelent meg egy fegyveres csoport. A harcok a Fontembe vezető út mentén, a hegyekben kezdődtek, és csak annyiban érintett minket, hogy hozzánk hozták a sérülteket. Fontem azért válhatott célponttá, mivel megyeszékhely, viszont az egész egy őserdő, kis falvakkal, és a dzsungelharc nagyobb nyerési esélyekkel kecsegtet: ha ezt elfoglalják, akkor övük a megye. Fontemben az adminisztráció központja fönt van a hegyen, a felkelők pedig a szemközti dombról érkeztek, a falu egy része pedig, benne a mi házaikkal, a kettő közötti völgyben van. Amikor kialakult a harc, szó szerint két tűz közé kerültünk. Ott lövöldöztek a fejünk fölött, bár mi nem voltunk célpont.

Kishonti  
Rolland



**Rolland:** A felkelők stratégiája a faluból kivezető utak elzárása. Az első erőszakos cselekmény után jelentek meg itt a katonák, bevették magukat az adminisztráció védelmére. A felkelőknek viszont nagy helyismeretük van, szinte láthatatlanul tudnak mozogni a kis ösvényeken, így gyakorlatilag nem lehet őket elkapni. Többször meglepték a katonákat, akik ezért inkább behúzódtak, csökkentve aktivitásukat.

A katonák jelenléte félelmet keltett a lakosságban, így nagyon rövid időn belül kiürült a falu, az emberek elmentek. Másutt az volt a játékszabály, hogy ahol megölték egy katonát, ott a katonaság leégette a falut, elűzte az embereket. Előfordult, hogy néhányan közülük is meghaltak. Ilyen eddig Fontemben nem történt. Egy fajta tisztelet övez minket és azt, amit a mozgalom tett Fontemért. Az iskolából már korábban elvitték a gyerekeiket a nem helyi családok, 500 fő helyett decemberre alig egy csokornyai diák lett. Most két csoport maradt ott: a kórházban dolgozó falubeliek, kb. 50 ember a kórházban és a Máriapoli Központban is 50-60 ember él együtt, mint egy menekülttáborban: gyerekek, anyukák, idősek, a fokolarínokkal.

■ **Ti mikor éreztétek úgy, hogy el kell jönnötök?**

**Gábor:** Május 1-jén az egyik kollégánkat drasztikus módon megölték, összetörték minden csontját és kidobták

az útra. Másnap lejött a katonáktól néhány ember és azt mondták: aki kettős játékot játszik, az így jár. Ebből derült ki, hogy a katonák ölték meg. Aztán 3-án volt egy nagy összetűzés, és a katonák súlyos sérülteket hoztak be, őket elláttuk, próbáltuk menteni az életüket. Nekem az az éjszaka volt a legnehezebb. Akkor láttam, hogy ha az erők összecsapnak, akkor itt nincs tisztelet: bárhová elfajulhat a dolog. Mi az evangéliumért mentünk oda, azt akarjuk adni, nem valamelyik oldalra állni. Én közösbbe is raktam azt a gondolatot, hogy itt indulni kell. De mások úgy látták, hogy ez nem olyan egyértelmű. Ugyanakkor az egyik legerősebb az volt, hogy én Rollandot nem hagyom ott, ő sebész, órá számítanak, mi pedig megkötöttük a szövetséget még genkorunkban, hogy készek vagyunk az életünket adni egymásért, most itt az alkalom. Közösen kerestük a fokolárban, hogy mit tegyünk. Az első lépés, hogy meg kell osztanom mindent, amit érzek, amit gondolok, de teljesen elveszítve, és a másik is megteszi ugyanezt. Nem hirtelen születik meg a fény, hogy merre lépünk. Ez egy nagyon szép játék volt: úgy érzem, hogy a fegyverek lövései nemcsak a fizikai falakat lőtték szét, hanem a köztünk lévő falakat is. Nem azért jöttünk el, mert úgy éreztük, nem bírjuk tovább, hanem a megértés folyamatában mi oda jutottunk, hogy indulnunk kell.

**Rolland:** Május 7-én éjszaka egy eltévedt golyó bement a műtőbe, így azt is le kellett költöztetnünk egy biztonságosabb helyre. Két nap múlva négy órán át





a táblázatot, hogy mennyien és milyen intenzíven imádkoznak értünk. Minden elmondott fohásznak nagy értéke volt, kézzelfoghatóan éreztük a hatását. Pont aznap, amikor elkezdődött ez az intenzív ima, megváltozott a helyzet: nem volt direkt támadás, hanem átment abba a stratégiába, hogy lezárni és fenntartani a feszültséget. Mindenben, ami és ahogy történt, éreztük a szerető Atya gondviselését és az ima erejét.

#### ■ Mi lesz ezután Fontemmel?

**Gábor:** Amikor Chiara 1969-ben ott járt, akkor mondott egy próféciaát Fontemről: „Egy nagyszerű várost látok emelkedni ezen a helyen, egy olyan várost, amelyet nem az anyagi gazdagsága tesz világhírűvé, hanem az a mindent beragyogó Fény, amely az emberek által megélt kölcsönös szeretetből születik, Istennel közöttük.” Ez a prófécia most megy a leggyorsabban előre. Már ott volt korábban is ez a Fény, de most megtisztul. Ami nem az, az nem fog megmaradni. Abszurd dolog, hogy pont ott alakult ki állóháború, az ország többi részén nem. Miért pont ott? Most Isten beszél hozzánk, csak tudjuk meghallani, hogy mit akar mondani.

**Rolland:** Fontem sokkal több, mint egy földrajzi kategória. Fontem ma emberek százainak, ha nem ezreinek egy láthatatlan hálója, szétszórta a világ minden táján. Fontem, függetlenül attól, hogy mi történik az ottani épületekkel, s hogy egyáltalán marad-e ott valaki, az irgalmasság és az evangéliumi értelemben megvalósult egyetemes testvériség lüktető szíve marad, láthatatlanul, mindazok lelkében, akik valaha ott éltek, tanultak, dolgoztak. Egy kitörölhetetlen példa, hogy mi születet az Elhagyott Jézus iránti szeretetből, s hogy mi ennek a szeretetnek a mértéke. ///

**Papp Gábor** lövöldöztek. Az éjszakai mozgás akkor már tilos és veszélyes volt. Gábor beköltözött velem a kórházba és együtt éltünk át ezt. Május folyamán kidöntött fákkal zárták el a felk elők a kivezető utakat. Mindennek következtében a napi betegszám 10 körülire esett vissza, rájuk jutottunk hárman orvosok. Így nem fenntartható a kórház, ahol a betegek fizetik az ellátást. Egyszerre nem lett munkánk, miközben csak 3-4 órát lehettünk otthon naponta, az apostolkodás lehetősége is megszűnt, az emberek elmentek, utazni pedig nem lehetett. Nagyon rövid idő alatt drasztikusan megváltozott az életünk. Ekkor döntöttünk úgy, hogy egy időre eljövünk, aztán figyeljük, hogy alakul a helyzet, visszatérhetünk-e. De nagyon nehéz volt eljönni.

#### ■ Miközben ezeket átéltétek, volt bennetek félelem?

**Rolland:** Nem helyeznék nagy hangsúlyt a félelemre, mert nem ez volt a meghatározó érzés. Mindent együtt éltünk át, minden felmerülő érzést és gondolatot azonnal elmondtunk egymásnak. Így sokszor inkább a humor, egyfajta pozitív látásmód került előtérbe. Az ott maradt helyekkel is nagyon szorosra vált a kapcsolat. A háborúban átrendeződnek az értékek. Első helyre kerül az a felebarát, aki éppen mellettem van, s annak igénye, hogy vele foglalkozzam. Szeressem, tiszteljem és teljesen elfogadjam, hibáival együtt, kritika nélkül, olyanak amilyen. Mert lehet, hogy a jelen pillanat az utolsó is egyben. A háború következménye az is, hogy drasztikusan szétzúzza a kapcsolatokat. Februárban találkoztam utoljára a gen-csapatommal, mielőtt elmentek a szüleikkel, azóta egyikőjükről sem tudok.

#### ■ Mi adott erőt ezekben a napokban?

**Gábor:** Egyrészt a köztünk lévő intenzív élet: sokat imádkoztunk, különösen is kértük a Szűzanya segítségét. Nagyon megérintett minket, hogy Magyarországon 24 órás imahadjáratot kezdtek értünk, megható volt olvasni



# Hívjátok meg őket!

A 22-es asztal – a Golgota gyülekezet prostituáltak felé szolgáló missziója – Máté evangéliumának 22. fejezetét igyekszik életre váltani.

► Simkó Zsófia //////////////

*„Majd így szólt a király a szolgálóihoz: »Az esküvői vacsora készen áll, a meghívottak azonban nem voltak rá méltók. Ezért menjetek ki az útkereszteződésekhez! Hívjátok meg mindenkít az esküvői vacsorára, akit csak ott találtok.« A szolgálók ki is mentek az utakra, és mindenkít behívtak, akit csak találtak.» (Mt 22,8–10)*

Interjúnk főhőse – nevezzük Alízna – éppen erre érzett elhívást: kimenni az utakra, és beszélni azoknak, akiket ott talál – történetesen a prostituáltaknak – Isten örömhíréről. Arról, hogy értékesek Isten szemében, és hogy a megváltás éppúgy nekik is szól.

## ■ Hogyan kezdődött mindez?

Amerikában éltem és dolgoztam egy éve, de úgy éreztem, nem az az én helyem. Sokat elmélkedtem, olvastam az Igét, imádkoztam, és azt értettem meg, hogy Budapestre kell költözöm. Nem vagyok az a bevállalós valaki, és itt senkit nem ismertem. Egy barátóm ajánlotta a Golgota gyülekezetet. Ott az első alkalommal a hirdetések között elhangzott, hogy önkénteseket keresnek a missziójukhoz, hogy kimenjenek a prostituáltakhoz. Én ezért költöztem Budapestre: hogy ezekért a nőkért tegyek, hát jelentkeztem. Ez 2001-ben volt. Sokfelé jártunk: a Kamaraerdőnél, Ócsa felé, a VIII–IX. kerületben. Próbáltunk kapcsolatot teremteni, beszélgetni, felajánlani nekik kávé, teát. Karácsonyra kis csomagokat készítettünk. Az idén kilencven pakkot sikerült kiosztanunk, benne tisztálkodási szerekkel, édességgel, könyvvel, és

üdvözlőkártyával, hogy személyesebb legyen. A Golgotások, szerzetes nővérek és az Üdvhadserg állították ezeket össze, a nők nagy-nagy örömeire. A karácsony amúgy is mindig nagyobb akció. Legutóbb öt este mentünk ki a missziós busszal, amiben lehet kis asztaloknál ülni, beszélgetni, istentiszteletet tartani. Ide invitáltuk a lányokat a karácsony megünneplésére, az Örömhír közvetítésére, egy kis közös éneklésre.

## ■ Azért ez nem hangzik veszélytelen feladatnak. Milyen volt a fogadtatásotok?

Alapvetően pozitív. „Ti emberszámba vesztek minket, észreveszitek, hogy itt vagyunk.” A figyelmesség, a csoki, a beszélgetés megérinti őket. Ugyanakkor a lelkiállapotuktól is függ, hogyan viszonyulnak hozzánk. Ha nincs pénz, nincs munka, akkor érthetően feszültebbek, nem akarnak beszélni. Máskor akár fél órát is. Volt, amikor közölte az egyikük, hogy „Nézd, nem akarom, hogy akár neked, akár nekem bajom legyen, ne beszéljünk!” Ilyenkor elmegyünk.

## ■ Kerültetek már összetűzésbe a futtatókkal vagy mással?

Előfordult, hogy valaki idegességében samurájkarddal fenyegetőzött, de mi a békesség üzenetével megyünk. Ez alapvetően az ő területük, ezt igyekszünk maximálisan tiszteletben tartani. Nem akarunk konfliktust, mert ha baj lesz, azt a lányokon fogják levérni. Az pedig nem cél. Amikor új területre megyünk, eleinte mindig tartunk egy „imasétát”, egy felderítést. Ilyenkor velünk tartanak férfiak



is – máskor sem megyünk egyedül. Nyitott szemmel járunk, keressük a főnököt, és lehetőleg föl vesszük vele a kapcsolatot. Elmondom, hogy szociálmunkás vagyok, azért jöttünk a társaimmal, hogy kávé, csokit, könyvet, DVD-t adjunk a lányoknak. De ez nem elég: engedélyt is kérünk, hogy odamehessünk beszélni velük. Általában nem utasítják vissza. Egyszer viszont, amikor egy lánnyal nagyon belemelegedtünk a társalgásba, a kocsiából kiszólt a férfi, hogy: „Most már elég lesz, köszönjük!” Nyilván a lányoknak ez a munkaidejéből megy.

A futtatókkal is igyekszünk jó kapcsolatot ápolni: szóba elegyedünk, küldünk a gyereküknek kifestő könyvet, gyermekbibliát. Karácsonykor ők is kaptak szaloncukrot és virgácsot. Többen feljöttek a buszra, hozzászóltak a beszélgetéshez, értelmeseket kérdeztek. Sokan ugyanúgy szegényben élnek, mint a lányok. Egyikük megkérdezte: „Ugye azért nem jutok az élettel egyről a kettőre, mert ezt csinálom?” Másikuk, nagy, kigyúrt, tetovált fickó, a testvéreinek hív. Egy harmadik az autójához hívott, és kérte, imádkozzam érte és áldjam meg. Különleges dolgok ezek.

#### ■ Most már egészen másfajta segítséget is nyújtotok. Mesele erről?

Egy ponton világossá vált az imádságok és az Ige olvasása során, hogy ideje továbblépni, és gyakorlati segítséget adni azoknak, akik szeretnének szabadulni ebből az életformából. Ezért létrehoztuk a Névtelen Utak Alapítványt 2012-ben. Ekkor felkeresett egy lány külföldről, és elmondta, azért jött vissza Magyarországra, mert úgy tudja, szükségünk lenne

egy rehabilitációs programra prostituáltak számára. Ajánlott is egyet, a Kanadában már nagy múlttal és tapasztalattal rendelkező Servants Anonymus (Anonim Szolgálók) társaságnak a programját. Az ő tananyagukat prostitúcióból szabadultak állították össze szakemberek közreműködésével. Nem véletlen a tananyag szó: órarend szerű munkamenetet dolgoztak ki, kitérve a kiscsoportos beszélgetések tematikájára, a haladási tervre is. Ez a több ezer oldalas anyag alkotja a nappali programunk vázát. Napközben, a segítő foglalkozásokon olyan témákat járunk körbe, mint a függőségek, határok, önbecsülés visszaszerzése, jövőbeli életcélok, önállóság, családi működés-minták. Ez kemény lelki, önismereti munkára hívja a lányokat. A hét elején súlyosabb témákat érintünk, a vége felé pedig inkább motiválókat, előremutatókat. Ez fontos, máskülönben könnyen megbillennek, akár depresszióba süllyednek, vagy visszanyúlnak a függőségeikhez. Egyikük mesélte, hogy a tanácsom – hogy napi maximum 2 órát hagyjon a múltbeli dolgainak rendezgetésére, ne merüljön túlságosan bele, helyette inkább sportoljon, olvasson – óvta meg attól, hogy újra a droghoz nyúljon. De fontos, hogy ne a magas lóról prédikáljunk. Mindannyian, csoportvezetők is beszámolunk a nehézségeinkről, küzdelmeinkről, amiben nem egyszer a lányok tudnak a saját tapasztalataik alapján segítséget adni. Így egyenlők és hitelesek vagyunk egymás szemében.

#### ■ Sokan visszaesnek?

A visszatérés a régi, megszokott életformához elkerülhetetlen. De mindig lehet újrakezdeni, akár hetvenszer hétszer is, és minden új próbálkozással egy kicsit előrébb jutnak, valami fontosat megtanulnak. Sokkal értékesebbek ők annál, mintsem hogy csak egy esélyt kaphatnának. Persze, vannak dolgok, amik nem egyeztethetők össze a mi értékrendünkkel, házirendünkkel. Például a zéró tolerancia alapszabály: aki a programban részt szeretne venni, le kell tegye a drogot és az alkoholt. Ha ez nem megy, segítünk keresni elvonót, rehabilitációs programot egy másik intézményben, utána pedig várjuk szeretettel. Ők is tudják, hogy akárhány esélyük van, de motivációs interjúm átesve meg kell indokolják, hogy miért szeretnék újra megpróbálni, mit tanultak az előző lehetőségük óta.

#### ■ Úgy tudom, működik egy lakóprogramotok is.

2013 óta van egy házunk, ahol jelenleg öten laknak, mindegyikük külön szobában. Kapnak a lakáshoz kulcsot, adunk nekik bérletet és ösztöndíjat is (mivel ők részt vesznek a nappali programban). Emellett bátorítjuk őket a munkavállalásra napi pár órában. Sokuk sosem dolgozott korábban, egy nyolc órás munkaviszonyt nem is bírnának. Rengeteg mindent kell megszokniuk: az önállóságot, a nappal és éjjel felborult rendjének





pxhere.com

visszaállását, a rémálmokat, félelmeket, a szermentes feszültségoldást, a szabadidő hasznos, nekik tetsző eltöltését, a függetlenséget másoktól, a privát szféra létét. A számtalan trauma (például gyerekkori bántalmazás) miatt el sem hiszik, hogy önállóan is életrevalók. A program fél éve után általában már alkalmasak arra, hogy dolgozni kezdjenek és elindítsák az életüket más irányba. Ehhez viszont rengeteg megerősítés, pozitív visszajelzés kell, ezért öt hetente ki-ki elmeséli az elmúlt időszakban történt fejlődését. Ezeket a mérföldköveket mindig együttesen ünnepeljük. A célunk, hogy egyre inkább lássák: a múlt rossz élményei nem, de a jelenükjövőjük jó élményei már az ő kezükben vannak. El kell jutniuk oda, hogy ne a múltjukon siránkozzanak a végtelenségig, hanem felelősséget vállaljanak az életük alakulásáért. A napokban felhívott az egyikük, aki öt éve volt a lakóprogram résztvevője, hogy elújságolja, jövőre szeretne a nappali programban óraadóként velünk dolgozni. Az idén ünnepelte az öt éves drogtisztaságát, azóta is képezte magát, fejlődött, van munkája, és párkapcsolatban élve neveli a gyermekét. Örülünk, hogy szeretné továbbadni azt, amit kapott.

#### ■ Ezek szerint a program után is kapcsolatban maradtok velük.

Az utánkövetés nagyon fontos, mert így érezhetik igazán, hogy személy szerint számítanak. Időnként felhívjuk őket, tanácsot kérhetnek Skype-on, a szülinapjukkor találkozunk, esetleg beülünk egy sütire, karácsonyra pedig, ha kell, postán küldjük el a csomagot. Ez szükséges, hogy ne kallódjanak el, mi pedig tudjunk róluk.

#### ■ Merre tovább?

Az út az alapítvány számára az öfenntartás, ehhez több min-dennel próbálkozunk: főztünk lekvárt, készítettünk gravírozott fakanalat „Főzz szabadon!” jeligére, most ékszert gyártanak a lányok a Hope Dies Last (a Remény hal meg utoljára) csoport és más szervezetek, önkéntesek segítségével. A termékeket jótékonysági vásáron – és a jövőben remélhetőleg egy web-bolton – adjuk el. Emellett háromszor szerveztünk érzé-nyítő kiállítást Mennyit érsz? címmel a nagyérdemű számára szemléletformálásért és az előítéletek csökkentéséért. ///

- rövid- és középtávú rehabilitáció
- önmaga felfedezése
- személyes felépülés a traumákból
- függőségekből való gyógyulás

- hosszútávú rehabilitáció
- regeneráció fázisa
- önálló, szabad, félelem nélküli élet!

Névtelen Utak  
Alapítvány  
www.nevtelenutak.hu  
nevtelenutak@gmail.com  
+36 70 664 9497

# Őszintén, derűvel, bizakodva

## Ferenc pápa Loppiánóban járt

Először fordul elő, hogy egy pápa ellátogat a Fokoláre Mozgalom városkájába, a Firenze közelében fekvő Loppiánóba. Ebben a kisvárosban több mint nyolcszázan laknak, de a mostani alkalomra hétezenen gyűltek össze ez év május 10-én, hogy találkozzanak Ferenc pápával.

A Szentatya délelőtt tíz óra körül érkezett, fogadására a város vezetősége és a mozgalom egy kisebb csoportja érkezett. Az üdvözlő szavak után Ferenc pápának néhány kérdést tettek fel, melyekre hosszan és mélyrehatóan válaszolt. Mindenekelőtt kifejezte örömét, hogy „ma itt lehetek köztetek, Loppiánóban, ebben a kis »városban«, melyet arról ismer a világ, hogy az evangéliumból született, és az evangéliumból akar táplálkozni.”

Ferenc pápa többek között az emlékezés fontosságáról beszélt, kiemelve két kulcsfogalmat, melyek a keresztény közösségben alapvetőek: a parreszia és a hüpomoné. „Amikor – nem mondom, hogy egy keresztény, de – egy ember kulcsra zárja az emlékezést, elkezd meghalni. Az emlékezésnek ezzel a keretével lehet élni, lehet lélegezni, lehet előrehaladni, és gyümölcsöt hozni.” Majd visszatért az első fogalomra, a parresziára, és kifejtette, hogy „az Újszövetségben Jézus tanítványainak életstílusát jelöli: bátorság és



őszinteség a tanúságtételben az igazságról, ezzel együtt bizalom Istenben és az ő irgalmasságában. Imádkozunk is parrésziával kell. Bátran Isten »szemébe« kell mondanunk a dolgokat.”

*A második fogalom a hüpomoné, melyet úgy fordíthatunk, hogy kitartóan a súly alatt állni, állhatatosnak lenni. Helytállni, és megtanulni belakni a nehéz helyzeteket, melyeket az élet magával hoz. Pál apostol számára az állhatatosság alapja Isten szeretete, mely kiáradt szívünkbe a Szentlélek ajándékával, az a szeretet, amely megelőz minket, és képessé tesz, hogy eltökélten, derűsen, pozitív hozzáállással, leleménnyel tudjunk élni, és egy kis humorral, még a legnehezebb időkben is. Kérjétek a humorérzék kegyelmét!”*

Külön hangsúlyozta a pápa a Loppiánóban folyó képzések fontosságát: „Külön kiemelem, mert lényegi fontosságú, hogy olyan képzési programra törekedjétek, amely összekapcsolja a különböző képzési lehetőségeket, melyek konkrétan érintik a gyermekeket, a fiatalokat, a családokat, a különböző hivatású embereket. Mindennek az alapja és kulcsa a képzési szövetség legyen, mely ezeknek a képzési terveknek meghatározó eleme, és amelynek a közelség, a másik mellé állás és a másikkal folytatott párbeszéd az előnyben részesített módszere. Van itt egy számomra is kulcsfontosságú szó: közelség. Nem lehetünk keresztények, ha nem vagyunk közel az emberekhez, ha nem vagyunk hajlandók mások mellé állni, mert a közelség az, ami Isten szándéka volt, amikor elküldte Fiát. Kulcsfontosságú ez a szó a kereszténységben és karizmatokban: *közelség.*”

Beszédének utolsó részéből szeretnék még egy mondatot kiemelni: „Szeretném arcomat a horizont felé fordítani, és titeket is biztatlak, hogy velem együtt fordítsátok tekinteteket a horizont felé, hogy bizakodó hűséggel és nagylelkű kreativitással nézzünk a már most elkezdődő jövő felé.”

**Tóth Judit**





## Lábnymaink

Különleges hangulata van egyedül róni az erdei utat. A gyaloglás átmozgat, a friss levegő megélelénkít, a szem pedig nem győz betelni a tájjal. Sokszor elfelejtem, mennyire szükségem van a mozgásra, milyen jól esik a természetben létezni. Megnyugtat a kinti séta, a szimbolikus eltávolodás az ember által alkotott környezettől. Rendeződnek a gondolatok, minden a helyére kerül. Ráadásul kettesben lehetek Istennel. Milyen sokan találkoztak a Teremtővel az általa alkotott, lenyűgöző vidékeken! Kírándulás közben mi is közelebb kerülhetünk Hozzá.

Amilyen jól esik egyedül túrázni, ugyanolyan örömteli a csoportos kírándulás. Családdal vagy barátokkal mindig is nagyon élveztem, ha jártuk a turistautakat, hegyet másztunk, közben beszélgettünk, nézelődtünk... Némi edzéssel egybekötött minőségi időtöltés. Odafigyelhetünk a másikra: aki lemarad, bevárhatjuk a közös pihenőnél, adhatunk a kulacsunkból vizet annak, akinek elfogyott. Ilyenkor az együtt meghódított csúcs is mélyíti a köztünk lévő kapcsolatot. Ilyenkor is építhetjük magunk között Jézus országát.

Az életünket gyakran hasonlítjuk kíránduláshoz, hegymászáshoz. Minden megvan benne, amivel az ember szembesül, ha extrém helyen túrázik. Nem mindennapi kihívások elé állít minket a terep: medvekaland, mocsárátkelés, patakáradás, kifecamodott boka, rosszullét, darázscsípés... Mégsem indulhatunk neki úgy, hogy ezektől rettegünk folyamatosan. Így elveszne a természetjárás varázsa.

A lábnymainkat ugyan elmoshatja az eső, de az életünk útján tett nyomok végig ottmaradnak. Lépegessünk hát úgy az úton, hogy oda tegyük a nyomainkat, ahová érdemes. ///

**Antal Gergely**

**Fotó: Tibély Gergely**

# Alkohol: mennyit és hogyan?

► Antal Gergely //////////////

A mai napig furcsán néznek rám az emberek – különösen idehaza –, amint kiderül rólam, hogy nem iszom alkoholt. Sose szerettem az ízt, kifejezetten visszataszítónak találtam minden olyan italt, amelyben összetevőként szerepelt. Ezt valószínűleg édesanyámtól örököltem, ő szintén ki nem állhatja az ízt. Előfordult velem, hogy megkóstoltam, pálinkát is itattak velem egy terepgyakorlaton, amitől szörnyű gyomorrontást kaptam, szóval nem prédikálok vizet anélkül, hogy ne tudnám, mire mondok nemet. Ez egy biológiai vetület, és egyben ízlés dolga is: nem tetszik.

Az alkohol kultúrájának erkölcsi oldalát még ennél is drasztikusabban fogtam föl. Gyerekkoromtól körbevett ez a kultúra, nem csak nagyapám borászatán keresztül, de az egész társadalomban, amelyben élünk. Viszonylag hamar kirajzolódott bennem egy rémkép a részeg, kiabáló bácsikról, az erőszakossá váló felnőttekről, majd elég korán szembesültem a vedelő fiatalokkal, akik tizenéves koruktól kezdve szinte „egyetlen” örömeiket a filmszakadásig és kúszó-mászó állapotig tartó piálásban lelték. Végtelenül, zsigerből elutasítandónak találtam ezt a fajta magatartást. Eleinte nem nagyon éretem, miért jó az, ha az ember a tudatát ilyesféleképpen akarja módosítani. A kocsmák (akkor még füstös) légköre számomra az erkölcsi fertő bugarát testesítette meg, irtóztam tőle, mikor elsőéves egyetemistaként folyton kocsmázni jártak a csoporttársaim. Nagyfokú ítélkezés, és egyfajta erkölcsi felsőbbrendűség érzése töltött el ezekben az időkben.

A helyzet az említett pálinkás gyógykúrával kezdett változni, akkor kezdtem közeledni ehhez a számomra kerülendő világhoz. Pár hónappal később kimentem Írországba cserediáknak, és ott szembesültem vele, hogy a helyiek számára a kultúrprogram a teach tábhairne, a tavernák légkörében eltöltött sörhabos beszélgetés, élőzenével, néha táncsal. Bár az írek is képesek mértéktelenül

inni, van egy szépsége és hangulata ezeknek az intézményeknek. A legfontosabb pedig az volt, hogy az ottani barátaimmal, ismerőseimmel ezeken a helyeken lehetett barátkozni. Úgy tudtam őket szeretni, ha beülök velük egy tavernába, ahol ők sört rendelnek, én egyszer gyümölcslevet, másszor semmit, vidáman társalgunk, később már kicsit viccesebben viselkednek, de nem lesznek a szemem láttára tajrászegek. Nekem sem kell kirekesztődnöm, csak mert nem iszom velük.

Szintén egyetemista éveim alatt történt, hogy több ízben kerültem olyan helyzetbe néprajzi vagy nyelvtanulási kirándulás alkalmával, mikor vendégségben járván sértés lett volna nem elfogadni a fölkínált itókát. Nem volt ez máshogy Udmurtföldön sem, ahol házi forralt vodkát, pösatemet kellett kiinnom. Szörnyű volt. Égett tőle a gyomrom. Két napig beteg voltam azután, hogy eljöttem abból a kis faluból, de mennyire örültek a háziak, hogy kiürült a poharam. Azóta nagyon kivételes alkalmakkor hajlandó vagyok egy-két kortyot leküzdeni a torkomon, ha meg szeretnék tisztelni vele valakit, vagy valami rendkívülit ünnepelünk. A végén úgymint más fejezbe a megkezdett pezsgőmet vagy boromat. Ilyenkor mindig szembesülök vele, hogy igen, ezért nem szeretem én az alkoholt, és nem is kell megszeretnem. Szerencsémre fölismertem a mértékletes alkoholfogyasztás meglétét, lehetőséget, hogy a barátaimat akár a kocsmában ülve is szerethetem. Az ítélkezésem elpárolgott, a mértéktelenek felé pedig már gyakran átsap sajnálatba és megértésbe. Emellett továbbra is kategorikusan elutasítom a rendszeresített, népszerűsített vedelést, de ahogy manapság egyre többet hallani: a bűnt megvetem, de a bűnöst igyekszem nem megvetni. //



► **Kovács Bertalan** //////////////

Mikor barátnőm, Annamari, bemutatott engem a családjának – sorsdöntő pillanat bármelyik fiú életében – az egyik első utunk a szőlőhegyre, majd a család pincéjébe vezetett. Egy lankás, déli fekvésű domboldalon találtam magam, a Villányi borvidék nyugati csücskében, nagyszerű panorámával a horvát határra. Zoli bácsi, Annamari édesapja rögtön azután, hogy bemutatkoztunk egymásnak, megmutatta nekem a szőlőt, majd a pincébe vezetett. Hiába, a szőlőgazda igazi büszkesége, az évről évre elvégzett kemény munka és az évtizedes tapasztalat gyümölcse mégis csak a bor. Nem tartom magam különösebb szakértőnek, de azért hamar észrevettem, hogy Zoli bácsi tényleg érti a dolgát, és nagyszerű borai vannak, úgyhogy örömmel fogadtam a kóstolókat, egyik hordó után a másikból. Olaszrizling, hárslevelű, merlot, kékfrankos, cabernet franc, cuvée... már nem is emlékszem az összesre. Aki volt már hasonló helyzetben, talán bocsánatosnak ítéli abbéli igyekezetemet, hogy minden erőmmel a szeretett lány szüleinek kialakult jó benyomás fenntartására törekedtem, s e tevékenység értékkészletében nem szerepelt a kínált bor visszautasítása. Azonban ahogy telt az idő, némi fejszámolás után (ami amúgy kezdett egyre nehezebben menni) arra a következtetésre jutottam, hogy bizony elég sok hordó van még hátra, s ha az este úgy halad tovább, ahogy addig, akkor hamarosan igen nagy bajban leszek. Azt is csak menet közben tanultam meg Annamari bátyjától, aki szintén jelen volt,

s kaján mosollyal figyelte igyekvésemet, hogy a pohár óvatos felemelésével jelezhetem a kínálónak, hogy mennyi bort töltsön nekem a hébérből.

Egy szó, mint száz: kis idő után beláttam, hogy a következő pohár bor elfogyasztása akár katasztrofális következményekkel is járhat számomra, s így bármennyire is félttem udvariatlannak tűnni Zoli bácsi előtt, de a kisebbik rosszat választva megköszöntem a kínálást, és jeleztem, hogy nem kérek többet. Ő persze nem hagyta annyiban, de némi sikertelen unszolás után elhitte nekem, hogy nem óhajtok többet fogyasztani.

Az este összességében igen jól alakult, de nem állítom, hogy nem nyomasztott annak gondolata, hogy talán tiszteletlenül viselkedtem. Aggodalmamat aztán Annamari oszlatta el, aki néhány nappal később a nagy találkozás eseményeinek alapos kitárgyalása után csak úgy véletlenül megemlítette: „amúgy apukámnak nagyon tetszett, hogy figyeltél rá, hol van a határod, és ezt még határozott kínálásra sem lépted túl.” Végtelenül megkönnyebbültem, és mélyen hallgattam arról, hogy azért egy icipicit bizony átléptem a határomat.

Számomra ez a találkozás egy nagyon fontos tanulságot hordozott: a bor fogyasztásának nem önmagában van értéke, hanem egy kultúrába ágyazva. Egy olyan közegben, ahol a házigazdának az a dolga, hogy kínáljon, a vendégnek meg az, hogy mértékletes maradjon. S újrádöbentem arra, amit már addig is tudtam – hiszen drága megboldogult nagypapám is szőlőgazda volt, s évről évre jártunk a családi szőlőbe szüretelni –, hogy mennyi kitartás kell ahhoz, hogy a szőlőből bor legyen. Sőt, nem is kitartás: odaadás. Zoli bácsi mondta nekem egyszer, már jóval később, ahogy a szőlőben jártunk: „tudod, Berci, én nagyon szeretem a szőlőt. Mármint nem megenni, persze azt is, hanem ahogy nő, fejlődik, kihajt és gyümölcsöt terem.”

Igen, a borkészítés és -fogyasztás a kultúránk részét képezi. Egyidős az emberiséggel. Jelen van az életünk hétköznapjaiban, de a legnevesebb, legmagasztosabb pillanatokban is: a vacsoraasztaltól kezdve az oltárterítőig. Megéri tisztelettel viszonyulnunk hozzá. ///

# A kozmosz átalakulása

Az oltáriszentség életet ad a másvilágra is. Hatása a test feltámadásán túl a világmindenség átalakulására is kiterjed.



► Chiara Lubich ////

*A Fokoláre Mozgalom alapítója. Lelkisége laikusok ezreit állította és állítja a társadalom szolgálatába.*

„Ezt mondja Pál: „Maga a természet sóvárogva várja Isten fiainak megnyilvánulását. A természet ugyanis múlandóságnak van alávetve, nem mert akarja, hanem amiatt, aki abban a reményben vetette alá, hogy a múlandóság szolgálai állapotából majd felszabadul az Isten fiainak dicsőséges szabadságára.” (Róm 8,19-21)

Ez azt jelenti, hogy a természetet is valamilyen módon hivatott a dicsőségre.

A kozmosz átalakulásának igazi oka kétségtelenül Jézus halála és feltámadása. Szent Pál azonban feltárta előttünk, hogy mi, emberek, kiegészítjük Krisztus szenvedését (vö. Kol 1,24), és a természet Isten gyermekeinek megnyilvánulására vár (Róm 8,19). Lehetséges tehát, hogy Jézus a kozmosz megújításához az általa alapított Eucharisztia révén krisztusi-vá vált emberek közreműködésére is számít. Ha az ember az Eucharisztia által támad fel, akkor vajon nem lehet, hogy az Eucharisztia által átistenült emberi test arra rendeltetett, hogy a kozmosz feltámadásáért induljon osz-lásnak a földben? Vagyis azt mondhatnánk, hogy az eucharisztikus kenyér ereje által az

ember a világegyetem „Eucharisziájává” válik, és így Krisztussal együtt a kozmosz átalakulásának csírájává lesz.

Ez esetben a föld úgy vesz magához bennünket, ahogyan mi vesszük magunkhoz az Eucharisziát: nem azért, hogy minket földde tegyen, hanem hogy a föld „új éggé és új földde” alakuljon át.

Megragadó belegondolni, hogy keresztény halottaink testének az a rendeltetése, hogy együttműködjenek Istennel a mindenség átalakításában. Szívünkben nagy szeretet és tisztelet él azok iránt, akik előttünk jártak. Így érthetjük meg jobban a halottak évszázados kultuszát, különösen a szentek holttestének tiszteletét, akik új életre születnek a mindenségben.

Az Oltáriszentség megvált és Istenné tesz bennünket. Mi pedig halálunk után együttműködünk Krisztussal a mindenség átalakításában; a természet szinte Jézus testének a folytatása, amikor megtestesült, Ő magára öltötte az emberi természetet, melyben az egész teremtett világ egyesül.” //

*Forrás: Ch. Lubich: Scritti Spirituali / 4 (Lelki írások),*

*Roma, 1995. 40–41.*

*Fordította: Barlay Tamás*



”

„Olyan férfiakra  
és nőkre  
van szükség,  
akik képesek  
új utakat találni.”

## Kreatív hűség

► Ferenc pápa //////////////

Loppiano történelme még csak a kezdeteknél tart. Ti a kezdeti időben vagytok. Ez egy kicsiny mag, a történelem barázdáiba vetve, mely már erősen sarjadni kezdett, de amelynek még erős gyökereket kell eresztenie, és bőséges termést kell hoznia, Jézus evangéliumának hirdetését és konkrét megvalósítását szolgálva, amit ma az Egyház tenni hivatott. Ez pedig alázatot, nyitottságot, együttműködést, kockázatvállalást igényel. Ezeket mind használnunk kell: alázat és kockázatvállalás, együtt, nyitottság és együttműködés.

A korszakváltásban, melyben élünk – nem a változás korszakában, hanem a mai korszakváltáskor –, nemcsak arra kell törekedni, hogy elősegítsük az emberek, a kultúrák és a népek találkozását és a civilizációk közötti szövetséget, hanem hogy közösen megküzdjük azt a korszakos kihívást, hogy egy találkozás alapú közös kultúrát és szövetségen alapuló globális civilizációt építsünk. Ehhez pedig olyan férfiakra és nőkre van szükség (fiatalokra, családokra, minden hivatású és foglalkozású személyre), akik képesek új utakat találni, amelyeken együtt tudnak járni. Az evangélium mindig új, mindig. És ebben a húsvéti időben az Egyház sokszor elmondta nekünk, hogy Jézus feltámadása fiatalságot hoz nekünk és megkívánja tőlünk ezt a megújult fiatalságot. Mindig kreatívan kell előrehaladnunk!

A kreatív hűség jelenti a kihívást: hűségesnek kell lenni az eredeti inspirációhoz, együtt nyitottnak kell lenni a Szentlélek fuvallatára, és bátran rá kell lépni azokra az új utakra, amelyeket ő sugall nekünk.

Hogyan tudjuk felismerni és követni a Szentlelket? Gyakorolva a közösségi megkülönböztetést. Vagyis a Feltámadt Jézus, az Úr és Mester köré kell gyűlnünk, hogy meghalljuk, amit ma a Lélek nekünk, mint keresztény közösségnek mond (vö. Jel 2,7), és hogy ebben a légkörben közösen felfedezzük a meghívást, melyet Isten meghallat velünk abban a történelmi helyzetben, amelyben az evangéliumot meg kell élnünk.

\*

A Szentatya ez év május 10-én a Firenze melletti Loppianóban, az Istenszülo Szűz Mária kegyhelyén találkozott a Fokoláre Mozgalom tagjaival. Beszédében – melyből itt egy rövid részletet közlünk – az általuk feltett kérdésekre válaszolt. ///

Forrás: Magyar Kurír

Fordította: Tózsér Endre SP



JÚLIUS

„Elég neked az  
én kegyelmem.  
Mert az erő  
a gyöngeségben  
nyilvánul  
meg...”

(2Kor 12,9)



## Ellentmondás vagy lehetőség?

A korintusi közösséghez írt második levelében Pál apostol azokhoz szól, akik elvitatják tőle az apostoli tevékenység jogát, de ő nem védekezik, nem sorolja fel az érdemeit és az elért sikereket. Ellenkezőleg, azt hangsúlyozza, amit Isten vitt végbe benne és általa.

Pál misztikus tapasztalatáról, mély Istenkapcsolatáról beszél<sup>1</sup>, de rögtön megosztja szenvedését is, és elmondja, hogy egy „tövis” kínozza. Nem magyarázza el pontosan, hogy miről van szó, de érthető, hogy egy olyan mérvű nehézséget említ, amely korlátozhatná evangélicizációs tevékenységében. Megvallja, ezért kérte Istent, hogy szabadítsa meg ettől a korlátától, de a válasz, melyet tőle kapott, zavarba ejtő:

„Elég neked az én kegyelmem.

Mert az erő a gyöngeségben nyilvánul meg a maga teljességében.”

Mindannyian megtapasztaljuk a testi, a pszichikai és a lelki gyöngeséget magunkban és másokban is, gyakran találkozunk az emberiség szenvedő és irányvesztett arcával. Gyengének és képtelennek érezzük magunkat arra, hogy megoldjuk a nehézségeket, sőt még arra is, hogy szembe nézzünk velük, és legfeljebb arra törekszünk, hogy meg ne bántunk valakit.

Pál tapasztalata azonban új távlatokat nyit: ha elismerjük és elfogadjuk a gyöngeségeinket, akkor az Atya karjába vethetjük magunkat, mert Ő úgy szeret minket, amilyenek vagyunk, és támogatni szeretne életutunkon. A levél további részében ugyanis leszögezi: „Amikor gyöngye vagyok, akkor vagyok erős.”<sup>2</sup> Ezzel kapcsolatban Chiara Lubich így ír: „Az elménk tiltakozik ez ellen a megáldás ellen, mert szembetűnő ellentmondást lát benne, ez egyszerűen egy merész paradoxon. Viszont keresztény hitünk egyik legnagyobb igazságát fejezi

ki. Jézus magyarázza ezt el az életével, és mindenekelőtt a halálával. Mikor teljesítette be a művet, amelyet az Atya rábízott? Mikor váltotta meg az emberiséget? Mikor győzte le a bűnt? Amikor meghalt a kereszten megsemmisülve, miután így kiáltott: „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem.” Jézus tényleg akkor volt a legerősebb, amikor a leggyöngébb volt. Jézus életet adhatott volna Isten új népének kizárólag a beszédei által, vagy valami további csoda folytán, vagy egy rendkívüli tettel. De nem így tett. Nem, mert az Egyház Isten műve, és Isten művei csakis a fájdalomból virágoznak ki. Tehát a gyöngeségünkben, törékenységünk megtapasztalásában egyedülálló lehetőség rejlik: megtapasztalhatjuk a meghalt és föltámadt Krisztus erejét.”<sup>3</sup>

„Elég neked az én kegyelmem.

Mert az erő a gyöngeségben nyilvánul meg a maga teljességében.”

Az evangélium paradoxona ez: a szelídek öröklék a földet<sup>4</sup>, Mária a Magnifikátban<sup>5</sup> magasztalja az Úr hatalmát, mely teljesen és végleg megnyilvánul személyes történetünkben és az emberiség történelmében is, ott, ahol jelen van a kicsinység és az Isten művébe vetett teljes bizalom. Pál tapasztalatának kapcsán Chiara így folytatja: „[...] keresztényként épp ellenkezőleg kell döntenünk, mint ahogy az szokásos. Tényleg az árral szembe kell mennünk. A világ szemében általában a siker, a hatalom és a kiténtetés számít. Ezzel szemben Pál azt mondja, hogy a gyöngeségeinkkel kell dicsekednünk [...]. Bízunk magunkat Istenre. Ő fog működni gyöngeségeink, semmiségünk által. És ha Ő működik, akkor biztosak lehetünk benne, hogy tettei értékesek lesznek, és tartósan szolgálják majd az egyének és a közösségek javát.”

Letizia Magri

<sup>1</sup> Vö. 2Kor 11,1-7a

<sup>2</sup> Vö. 2Kor 12,10

<sup>3</sup> Vö. Ch. Lubich, *A fájdalom ereje*, Città Nuova 44, [2000], 12, p. 7.

<sup>4</sup> Vö. Mt 5,5

<sup>5</sup> Vö. Lk 1,46-55



## Idegen ismerősök

Egy lakótelepi fedett buszmegállóban történt egy átlagos hétköznapon. Amikor odaértem már többen várahoztak, a megálló egyik sarkában két nő állt egymástól távol. Én a városközpontban lakom, erre nem voltam ismerős. Beálltam kettőjük közé. Ahogy ott némán vártunk, átvillant az agyamon, hogy köszönöm kellett volna, olyan furcsának tűnt itt most ez a némaság.

Pár másodperc után odafordultam az egyikükhöz egy „Jó napot”-tal és hozzáfűztem, hogy most pótolom a mulasztásomat és megkérdeztem mit szól ehhez, ő is így gondolja-e helyesnek. A másik oldalamon álló is hallotta a kérdést, és odalépve hozzánk mindkettőjük véleménye ez volt: „Valóban nem szoktunk itt köszönni, de miért is nem, mikor így sokkal természetesebb lenne.” És megindult a beszélgetés kettőjük között: „Mi falun laktunk, ott, ha mentem a gyerekekkel boltba vagy templomba, mindenkit üdvözlöttünk és a gyerekek is köszöntek a néniknek, bácsiknak.” Erre a másik: „Mi is így tartottuk jónak, de itt ez nem szokás.” Közben megérkezett a busz is. Ösztönösen egymás mellé ültünk le. Aki mellém ült, annak megjegyeztem, hogy milyen jól néz ki. Mire ő: „Hál’ Istennek most már jól is vagyok, pedig a közelmúltban vették le a mellemet.” Kis csönd után ő készülődött a leszálláshoz, mire a még buszon maradó másik asszony megszólalt: „Milyen sokszor vártunk együtt a megállóban idegenként, ezentúl már ismerősként várjuk a találkozást.” És öröm látszott mindkettőjükön, meg „talán” rajtam is. ///

**R. Zsuzsanna** – Nagykanizsa



## Bár gondjaink nem szűntek meg

Egy év alatt a munkakörömben elvégzendő feladatok száma sokszorosára növekedett. Két új munkatársat kaptam segítségül, akik eddig nem dolgoztak ilyen szakterületen, ezért igyekeztem megosztani velük addigi tapasztalataimat és a feladatokkal kapcsolatos nehézségeimet. A vezetőnk egy nehéz természetű hölgy, aki szintén a vezetői beosztásba kerülve találkozott ezzel a feladatkörrel, ezért sokszor ránk hagyatkozik a munkájában.

E körülmények miatt nap mint nap nagyon sok feszültség adódik a munkahelyemen. Új kollégánóm eleinte nagyon kedves volt, de később a stressz hatására elkezdett mindenkire haragudni, a főnökünkre, a munkatársunkra, és velem szemben is ellenséges lett a viselkedése. Mindig a távol lévőt szidta. Hárman ülünk egy irodában, de egész nap alig szóltunk egymáshoz, olyan feszült légkört teremtett. Én folyamatosan kerestem a lehetőséget, hogyan lehetne oldani a hangulatot, hogyan lehetne szeretni ebben a helyzetben. Egy nap ünnepség miatt korábban zárt az étterem, de előre láttam, hogy a sok teendő miatt nem lesz időnk ebédelni. A kollégánő már egy

jó ideje semmit nem fogadott el tőlem, hiába kínáltam. Ez alkalommal azért, hogy legyen lehetősége kérni, a többieknek és magamnak is telefonon tettem el ebédet. Ő nem kért. Amikor szóltam, hogy megyek az étterembe, szemrehányást tett, amiért őt kihagytam, és megkért, hogy hozzak neki is valami ennielőt, annak ellenére, hogy tudta, vásárolni már nem tudok. Az étteremben két tányérra osztva kértem az adagomat, és a felét neki adtam. Nagyon meglepődött, hogy volt még ebéd, és ki akarta fizetni. Csak a nap végén mondtam el neki, hogy a vendégem volt, mert megfeleltem vele az enyémet.

Egy másik napon nagyon morcosan érkezett reggel, erősen köhögött. Ismét alig akart hozzánk szólni, csak ha nagyon muszáj volt. A délelőtti folyamán főztem egy teát, és bevittem neki.

Munka után én hamarabb indultam haza, mint ő. Már az iroda ajtóban jártam, amikor megszólított, és hálásan megköszönte, hogy volt rá gondom.

Az alapgondjaink nem szűntek meg, de ha kettesben vagyunk az irodában, már kezd odafigyelni a viselkedésére. ///

**V. Vera** – Budapest

# „Örök szeretettel szerettek, azért megőriztem irántad irgalmasságomat”

(Jer 31,3)



St. Henry-templom, Ohio

## Visszavonhatatlan hűség

Jeremiás prófétát Isten küldte Izrael népéhez egy fájdalommal teli időszak, a babiloni fogság idején, amikor minden elveszett, ami a kiválasztottságát jelezte: a föld, a templom, a törvény.

A próféta szava azonban átszakítja a fájdalmat és a csüggedés fátylát. Igaz, hogy Izrael hűtlen volt az Istennel kötött szeretet szövetséghez, hagyta, hogy szétszórják, de íme, itt az új szabadság, a menekvés, Isten örök és soha vissza nem vonható szeretetében a népének tett új szövetség ígérete. Az örök és visszavonhatatlan hűség Isten szeretetének egyik legfőbb tulajdonsága: Ő minden emberi teremtmény Atyja, aki elsőként és örökre odaadóan szeret. Hűsége mindnyájunkra vonatkozik, és lehetővé teszi, hogy őrá vessük minden aggodalmunkat, ami lefékezhetne. Az ő végtelen és türelmes szeretete teszi lehetővé számunkra, hogy növekedhessünk és tökéletesedjünk a kapcsolatban vele és a többi emberrel.

Tudjuk jól, hogy törekvésünk, hogy szeressük Istent és a testvéreinket őszinte, ám sokszor ingadozó. Az ő hűsége azonban ingyenes, mindig élénk siet, és nem nézi a mi „teljesítményünket”.

Ezzel az örömteli bizonyossággal emelhetjük fel tekintetünket, és indulhatunk útnak minden nap, hogy mi is tanúságot tegyünk erről az „anyai” gyengédségről.

Ahogy Isten az emberiségre tekint, abból megérthetjük nagyszerű tervét, mely Jézusban teljesedik ki, akiben mind testvérek vagyunk. Ő ugyanis szavaival és mindenekelőtt egész életének példájával tanúságot tett Isten szeretetében vetett bizalmáról.

Megnyitotta előttünk az utat, hogy az Atyát utánozhassuk a mindenkiére irányuló szeretetben (Mt 5,43), és feltárta előttünk, hogy minden férfi és minden nő hivatása, hogy befogadásra és párbeszédre kész kapcsolatokat építsen saját környezetében. Hogyan éljük meg az élet ígését ebben a hónapban?

Chiara Lubich arra hív bennünket, hogy anyai szívvel forduljunk mindenkihez: „Egy anya mindig befogad, mindig segít, mindig remél, mindent betakar. [...] Egy anya szeretete nagyon hasonló – ahogy Pál mondja – Krisztus szeretetéhez. Ha egy anya szíve lenne bennünk – vagy pontosabban, ha elhatároznánk, hogy a legrendkívülőbb anya – Mária – szíve legyen bennünk, akkor mindig, minden körülmények között készek lennénk szeretni a többieket, és így a Feltámadott mindig élne bennünk. [...] Ha ennek az anyának a szíve lesz bennünk, akkor mindenkit szeretni fogunk, nem csak a saját egyházunk tagjait, hanem a többi egyház tagjait is. Nem csak a keresztényeket, hanem a muzulmánokat, a buddhistákat, a hindukat is. A jóakarátú embereket is. Minden embert, aki a földön él [...]”<sup>1</sup> Egy fiatalasszony meséli, aki elkezdte élni az evangéliumot: „Korábban soha nem ismert örömet tapasztaltam, és végtelen vágyat, hogy ezt a szeretetet továbbadjam az otthonunk falain kívül is. Emlékszem, hogy rohantam a kórházba egyik kollégám feleségéhez, aki öngyilkosságot kísérelt meg. Már egy ideje tudtam, hogy nehéz a helyzetük, de lekötöttek a saját problémáim, és nem foglalkoztam azzal, hogy segítsék neki. Most viszont magaménak éreztem a fájdalmát és nem nyugodtam, amíg meg nem oldódott az a helyzet, ami miatt erre a lépésre szánta el magát. Ehhez az eseményhez kötődik, hogy változtatni kezdtem a hozzáállásomon. Megértettem, hogy ha szeretek, akkor mindenki számára, akivel találkozom, kicsinyke visszatükröződése lehetek Isten szeretetének. Isten hűséges szeretetének segítségével mi is szabadon, ezzel a belső magatartással viseltethetünk mindenki iránt, akivel a nap folyamán találkozunk. ///

**Letizia Magri**

Fordította: Reskoviits Ágnes

<sup>1</sup> Chiara Lubich, *Ami odafönt van*, Új Város, Budapest, 1994, 37.

## Inkább a halál?

Az utóbbi 25 évben sok beteg embert volt lehetőségem önkéntesként meglátogatni, különösen a plébániái közösségben lévő halálos betegeket. Elmondhatom, hogy sok erős tapasztalatot éltem meg mellettük.

Egy késő délután egy volt kollégától e-mailt kaptam. Úgy ért, mint derült égből a villámcsapás. Ezt írta: „Gondolom, ilyet még soha senki nem kért tőled. Nincs jogom ezt kérni, de egy kérdés zaklatja a lelkiismeretemet, és segítségre van szükségem a válasz megtalálásához. Valaki arra kért, kísérjem el Svájcba, hogy segítsék neki meghalni. Ahogy talán tudod, hogy országunkban tilos az eutanázia, de egy betegség miatt elviselhetetlenné vált az élete. Nincs reménye arra, hogy normális életet éljen. Én személy szerint nem vagyok vallásos, de nagyra értékelném, ha komolyan válaszolnál nekem. Egy családtagról van szó.”



Vagy ötször elolvastam a levelet, mielőtt elkezdtem a válaszom gondolkodni. Hogy válaszoljak egy ilyen fájdalommal teli segélykiáltásra?

Az a gondolat jutott eszembe, amit a fokoláros barátaimmal akkor éltem: „Szabadnak lenni mindentől, hogy Isten élő akarata legyenek.” De hogyan segítsék neki? Próbáltam a jelen pillanatot élni, félretéve minden mást és magamra véve azoknak a terheit, akik segítséget kértek tőlem. Imádkoztam Istenhez, hogy adjon bátorságot ahhoz, hogy őszintén, félelem nélkül ki tudjam mondani, amit a szívemben éreztem.

Válaszomban megosztottam vele néhány gondolatomat és néhány tapasztalatot, amiket a halálos betegek segítése során megélttem, mindazt, amit megtapasztaltam mellettük és családjaik mellett állva: szenvedést, örömeiket, győzelmeiket. Elmondtam neki, hogy személy szerint nem választanám azt az utat, amit a rokona, mivel mélyebb motívumok vezetnek. Majd hozzátettem, hogy vannak olyan kítűnő otthonok, ahol végstádiumban lévő embereket gondoznak, és javasoltam, hogy keresse meg az egyik hozzájuk közel lévőit.

A barátnőm nagyon hálás volt a segítségemért és megírta, hogy a rokona felkereste a gondozóházat, amit javasoltam, és úgy döntött, hogy nem megy Svájcba, hanem elfogadja a segítségüket. Még két évig élt, és ez idő alatt sikerült elmélyíteni a kapcsolatait a családjában.” //

R. S. – Ausztrália



## Megtévesztő külső

A városba kellett mennem vásárolni. Nem volt sok időm. Hirtelen hallom, hogy valaki aprópénzt kér tőlem. Általában nem szoktam pénzt adni, egyrészt nem lehet mindenkin segíteni, másrészt mi van, ha drogra vagy italra költi? A fiú borotvált fejű, sötét megjelenésű volt. Az volt a benyomásom, mintha hasonlított volna az egyik sráczra, aki annak idején megtámadott. Gyorsítottam. Egy sarokkal odébb azonban megkérdeztem magamtól: „Hogy akarom táplálni az Istennel való egységemet, ha elkerülöm ezt a fiút, aki segítséget kér tőlem?” Visszafordultam, hogy megkeressem és megkérdeztem tőle, mire van szüksége. Meglepetésemre azt válaszolta, hogy szomjas. Meghívtam egy büfébe. A kérdéseimre rövid igenekkel és nemekkel válaszolt. Akkor arra gondoltam, hogy beszélek neki az én tapasztalataimról és arról, mit jelent nekem egy másik országban letelepedni és élni. Úgy tűnt nem érdekli, és ez elbátoraltatott. Azonban amikor felálltam, hogy befejezzem, ezt mondta: „Miért nem folytatod? Eddig soha senki nem beszélt nekem az életéről. Ez új számomra, mesélj még a te országról. Miért jöttél ide?” Rendeltem neki még egy kólát és még két órát beszélgettünk. A végén megöleltük egymást. Hazaérve Jézusra bíztam ezt a fiút, akinek még a nevét sem tudtam.

U. K. – Argentína

Forrás: focorare.org

Fordította: Horváth Viktória

# Testi-lelki gyógyítás

Személyes figyelem, csapatmunka, felelősség – egy harminc éves, Istennel megélt orvosi pálya kulcsszavai.

Malustyikné Király Ibolya albumából



## ► Malustyikné Király Ibolya //

Harminc éve dolgozom orvosként az egészségügyben. Már az egyetem alatt beleszerettem a belgyógyászatba, mert itt az egész embert kell látnom, testet és lelket együtt, hiszen a test harmóniában működik önmagával és a természettel. Egy beteg vizsgálata során hamar kiderül, hogy minden mindennel összefügg, s ahhoz, hogy segíteni tudjak, közel kell kerülnöm a pácienshez. Másrészt hitem szerint az emberi testben ott van Isten, a Szentháromság lenyomata. Ez mindig is vonzott: közelebb kerülni az istenihez – beengedni az istenit az életembe. Tíz évet kórházban dolgoztam, nagyon jó, segítőkész kollégákkal, s hamar kialakult, hogy együtt gyógyítottuk a betegeket. A folyamatos konzultációkat mindig az egymást segítés szándéka vezette. Nagyon hálás vagyok a kórházban töltött éveikért, mert jelentősen befolyásolták a szakmai fejlődésemet. Nemcsak konkrét esetekről gondolkodtunk együtt, hanem azon is, hogyan javíthatnánk a betegellátás színvonalát, hogyan őrizhetjük meg a nyitottságunkat, empátiánkat, áldozatkészségünket, hogyan végezhetnénk a munkánkat jobban, hatékonyabban. Egy kongresszusra készítettem is egy tanulmányt ebből a témából. Nagyon sok

orvoskollégával és szakápolóval készítettem interjút, hogy szerintük mi kell/kellene ahhoz, hogy az egészségügyi dolgozók örömmel végezhessek a munkájukat. A kiértékelés utáni végeredmény sok hasznos ötletet tartalmazott, de a megkérdezettek számára a legnagyobb élmény az volt, hogy megoszthatták gondolataikat, gondjaikat, vágyaikat. Aztán a konferencián beszélhettem arról is, hogy a munka, amit végzünk, mindig teammunka, ahol a nővér az orvos meghosszabbított keze, ahol nagyon fontos megbecsülnünk egymás munkáját, s hogy ezzel a betegek elégedettsége is növekszik. Sikeresült felhívni a figyelmet arra, hogy fontos meglátni a munkatársak szükségseit, és tenni is értük. A kórházi évek alatt is igyekeztem személyesen figyelni a betegeimre, így amellet, hogy mindig jó érzéssel töltött el, ha segíteni tudtam a gyógyulásukban, általában meg is szerettem őket, s talán ez kölcsönös is volt. Még eléggé a pályám elején történt, hogy egy alkalommal az általános belosztályon ügyeltem, egyedüli orvosként hetven beteggel. Akkoriban a mentő a sürgős eseteket egyből az osztályra hozta. Aznap este is hoztak egy vérző beteget, elvégeztük a szükséges vizsgálatokat, megállapítottuk, hogy gyomorfekélyből vérzik. A szükséges gyógyszerek megadása mellett több palack vért is kellett kapnia. Miközben folyt a transfúzió, úgy éreztem, nem hagyhatom magára, bár ott volt a nővér, és mellel is

többi hetven beteg is. Ott ültem egész éjjel az ágya mellett, figyelve a cseppszámot, mérve a pulzust és vérnyomást. Több rózsafüzért elmondtam közben, kérve a Szűzanya segítségét, és sokat beszélgettünk is, jobban megismertem, egy kicsit megérthettem, mi vezetett a kialakult betegséghez. Reggelre stabilizálódott az állapota. Azóta is, ha eszembe jut ez az eset, azt érzem, hogy azon az éjjelen valami isteni történt, Máriával együtt vigyáztunk erre a betegre. Már lassan húsz éve egy kisvárosi szakrendelésen dolgozom, a belgyógyászat mellett diabetológiát is rendelek. Ezen a területen nagyon sok a kihívás, hisz az utóbbi években szinte járványszerűen terjed a cukorbetegség. Igyekszem minden reggel Máriával és Jézussal együtt kezdeni a napot, rábízni Jézusra minden páciens, akikben aznap Vele találkozhatok. Sokszor és sokat tanulok a betegektől: elmondják, mi segített megváltoztatni az életmódjukat, átalakítani az étrendjüket, vagy milyen módszereket alkalmaznak, hogy ne felejtsek el időben bevenni a gyógyszert. A rendelések sokszor zsúfoltak, sok beteg van. Bár előjegyzés alapján dolgozunk, mégis előfordul, hogy valaki csak úgy beesik, valami „sürgős” indokkal, például, hogy elfogyott a gyógyszere. Ilyenkor bizony várnia kell, s ez olykor elégedetlenséget okoz, aminek hangot is adnak. Ezért néha kénytelenek vagyunk rendet tenni a váróban, és persze ez nekem is feszültséget okoz. Egyik ilyen nehéz nap végén egy idős néni érkezett sürgős beutalóval, hogy elfogyott az inzulinja. Így el nem küldhettük, de várnia kellett. Amikor bekerült, átnéztem a dokumentációját, és láttam, hogy még fél évig érvényes az inzulin-javaslat, amit mi adtunk, s ez alapján a háziorvos felírhatta volna neki az inzulint. Aztán vizsgálat közben kiderült, hogy aznap jött haza a kórházból, ahol szintén felírhatták volna neki, de az is kiderült, hogy a kórházban nem az általunk javasolt készítményt kapta, valószínűleg azért, mert a mi javaslatunkat el sem vitte a háziorvosához. Hát mondhatom, kicsit eldurant az agyam. Úgy tűnt, tudatosan nehezítjük egymás munkáját. Emelkedett bennem a harag a beteg iránt, aki már fél éve nem volt kontrollon, a háziorvos iránt, a kórház iránt, és közben már mögöttem volt egy egész napi rendelés.

Akkor ránéztem a betegre, aki összetörve, ártatlan arccal ült előttem, és hirtelen eszembe jutott: Jézus vajon most mit tenne? Elszégyelltem magam. Gyorsan kerestem a néninek inzulint a hűtőben, hiszen már este volt, a patika is bezárt, megírtam a javaslatot és a receptet is, és elláttam laborbeutalóval, hogy vissza is jöjjön hozzám. Sőt, a váróban az őt elkísérő unokájával is tudtam beszélni. Boldog voltam, hogy segíthettem, és úgy láttam, a néni is elégedett. A konkrét gyógyításon túl is felelősséget érzek a betegek iránt, nem hagy nyugodni, ha azt látom, hogy valami nem megy, vagy esetleg nem érthető, amit javaslok vagy kérek. Éppen ezért néhány évvel ezelőtt elindítottam egy tábort, ahol egy stábbal, diétetikussal és testnevelővel segítséget nyújtunk, hogy mind az étkezésben, mind a fizikai aktivitásban motiválva érezzék magukat a betegek, illetve közösen tesszük meg a lépéseket egy héten keresztül, hogy a dolgok rögzüljenek, s otthon könnyebben haladjanak majd a megkezdett úton. Itt komoly emberi kapcsolatok alakulnak ki az egészségügyi szakszemélyzet és a beteg között is – és innen folytatva az időszakos találkozások sokkal hatékonyabbak lesznek. De barátságok is születnek, sőt minden eddigi táborban azt tapasztaltuk, hogy a hét végére családokká kovácsolódtunk, nemcsak a test, hanem a lélek is gyógyult. //

”

**Nem hagy nyugodni, ha azt látom, hogy valami nem megy, vagy nem érthető, amit kérek.**



# Hivatása önkéntes – 4.



Sorozatunkban a Fokoláre Mozgalom egyegy önkéntese mutatkozik be.

## Losits Ica

”

**Gyarló emberi voltom ellenére élhetem az egyetemes testvériség ideálját.**

Elmondhatom, hogy igen változatos dolgokat végeztem életem eddigi 63 évében. Házasságban élek, és amíg a család érdeke kívánta, több évet otthon töltöttem. Öt gyereket neveltünk fel, és immár nyolc unokánk van. Munkahelyemet aszerint választottam, hogy a családnak jó legyen. Voltam fizikai laboráns, gyártástechnológus, kórtani laboráns, házvezetőnő a Tábori Püspökségen, pszichológusok mellett aszisztens, ügyféltájékoztató, irodában takarító, betegápoló.

Valahogy mindig vonzódtam a templomhoz, Istenhez. Már gyerekként is szerettem felkelni, elmenni a hajnali misére. Kamaszkorom környékén kissé eltávolodtam a vallástól, de aztán amikor Lacival, későbbi férjemmel megismerkedtem, az ő hatására ismét Isten felé fordultam. Összeházasodtunk, és az első naptól kezdve hiányoltunk valamit, valami többet, mint a gyakorlatias dolgok. Utólag tudom, hogy Isten jelenlétét kerestük, az utunkat Felé, Vele. Amikor megszületett az ötödik gyermekünk, megismertük a Fokoláre lelkiséget. Ez az esemény egy nagyon pozitív fordulatot hozott az életünkbe. Éreztük, hogy végre megtaláltuk, amire mindaddig vágytunk: közösséget, szeretetet, olyan barátokat, akikkel beszélhetünk lelki dolgokról, a lelkünkéről. Chiarán, a mozgalom

alapítóján keresztül felfedeztük, hogy Isten mennyire nagyon szeret minket. És ez a tudat, hogy Ő szeret, határtalan örömmel tölt el engem. Egyben arra sarkall, hogy én is szeressek mindenkit a környezetemben. A lelkiség alappillérei – Isten szeretete, a felebarát szeretete, Jézus jelenléte közöttünk, az elhagyott Jézus mértékével szeretni – szinte a vérünné váltak az évek folyamán, segítenek, hogy rájöjjenek, az adott élethelyzetben mit, hogyan tegyenek. El is köteleződtem a mozgalomban Isten önkénteseként. Ez a hivatás nagy szabadságot ad nekem, azt, hogy szabadon szerethetek!

Nemrég vidékre utaztam. A vonaton derült ki, hogy nem adott helyjegyet a pénztáros. Amikor a kalauz ezt szövegezte, elmondtam neki, hogy én pontosan erre a vonatra kértem a jegyet, és abban a hiszemben szálltam fel, hogy minden rendben van. Udvariasan megkérdeztem, hogy utólag tudna-e ő pótjegyet adni nekem. Mondta, hogy igen, de ennek a jegynek az ára 300 forinttal több, mintha az állomáson adták volna. Megköszöntem, és elnézést kértem a kellemetlenségért, amit okoztam. Erre a kalauz nagyon kedvesen azt mondta, hogy neki ez egyáltalán nem volt semmi kellemetlenség, mert más utas elkezdett volna kiabálni ezért a drága jegyváltásért. Én örültem, hogy békés



módon meg tudtam oldani a helyzetet, még ha plusz kiadással is járt.

Egy másik történet a közelmúltból: A munkahelyen volt egy csomó túlóráim. Éreztem, kínai származású főnököm feszült emiatt, én pedig szerettem volna tisztázni a dolgot. Először nem érttem, hogy mi a probléma. Azt hittem, hogy kifizeti a körülbelül húsz-harmincezer forintot. Amikor jött, hogy beszéljük meg, elhatároztam, hogy megvárom, előbb mondja el ő, hogy mit szeretne, és nem ragaszkodom a saját elképzelésemhez. Nagyon figyeltem arra, mit mond, láttam, hogy ideges, felemelte a hangját, úgy beszélt velem. Éreztem, ebben a helyzetben is mindennél fontosabb a szeretet. Halkan, mosolyogva válaszoltam a kérdéseire, nyugodt tudtam maradni végig, amíg beszéltünk. Azt javasolta, hogy csúsztassam le ezeket az órákat két hónap alatt lassanként. Amikor látta, hogy készsleges vagyok, és rugalmas a javaslatára, ő is megnyugodott, és nem lett nézeteltérés köztünk.

Fokoláros önkéntesnek lenni megtiszteltetés számomra: gyarló emberi voltom ellenére élhetem az egyetemes testvériség ideálját társaimmal együtt, akikkel egyazon cél köt össze bennünket. Próbálok mindenhol aktívan részt venni a társadalmi életben. Például a városban egy útkereszteződésben több balesetveszélyes helyzetet észleltem. Elhatároztam, hogy ezért szólok valaki illetékesnek. Pár hete volt egy részönkormányzati gyűlés, és ott többek között ezt is elmondtam. A képviselő ígéretet tett, hogy intézkedni fognak ez ügyben, és megköszönték az észrevételt. Amit megélünk és tanulunk a találkozóinkon, szerintem egy életmegoldó módszer, mindenhol alkalmazható, élhető. Csodálatosan működik, olyan, mint egy diploma, de ez a diploma nemcsak egy szakterületre szól, hanem bárhol élhetünk vele. ///

*Szerkesztette: Prokopp Katalin*



### **A Fokoláre Mozgalomban**

**„Isten önkéntese” vagy.**

**Mutasd be ezt az utat néhány szóval!**

Az önkéntes maga Isten akarata, vagyis azt teszi, ami Isten akarata számára. Úgy veszi, hogy minden, ami az életében történik, Isten beleegyezésével történik meg vele. Az önkéntes Istentől elfogadja, teszi, amit Ő kér az adott jelen pillanatban. Jó tudni, hogy sokan vagyunk, és ugyanazzal a lelküllettel élünk. Hogy tudunk egymásról, ki milyen helyzetet él éppen. Hatalmas erő jelent, hogy élhetünk és imádkozhatunk egymásért. Ha együtt kérünk valamit, azt meghallgatják.

### **Kisközösségeket alkottok.**

**Ez mit jelent számokra?**

Nagyon fontos számunkra a rendszeres lelki kisközösségi alkalom (nukleó). A nukleó nekünk az a hely, ahol köztünk van Jézus, és ez a Jézus segít minket a saját környezetünkben tenni a dolgunkat. Ő az éltető Erő. Kéthetente találkozunk, bármi áron, bár ezt nem mindig könnyű kivitelezni. Volt olyan év, amikor csak a kora reggeli órában találtunk alkalmas időt a találkozásra. Reggel fél 7-kor indultunk Székesfehérvárra Marikával, aki szintén Érden él, hogy nukleót tarthassunk Jolikáéknál, mielőtt ő elment dolgozni az óvodába.

**Nagycsalád, munka, otthoni feladatok, segítő tevékenységek... Közösséged nem a kötelességeidből és a magadra fordítható időből vesz el?**

Az életünk valóban összetett, sok a program a családban, munkahelyen, a lelkiségben stb. Nem egyszer nehéz választani a tennivalók között, van úgy, hogy több helyen is kellene lennünk egy időben. De többször megtapasztaltam, hogy ha a sok fontos világi dolgaim között időt hagyok, betervezem Isten dolgait, programjait, akkor ez az idő többszörösen megtérül, és hihetetlenül feltöltődöm testileg-lelkileg. Ötleteket és sokszor segítséget kapok ügyes-bajos dolgaim megoldására.



## Lelkünk kútjába nézve

Ha test és lélek kölcsönhatásának működését megértjük, könnyebben eligazodunk magunkon, és tudatosan tehetünk jóllétünkért.



► **Visy Petra** // // // //

*Pszichológus,  
jelenleg Győrben  
dolgozik iskolás  
fiatalokkal,  
valamint párokkal  
és családokkal.*

### **Test: a lélek lenyomata**

A test és lélek egységének elmélete alapján testünk tünetei lelki eredetű (pszichoszomatikus) problémákra, elakadásokra, érzékeny pontokra utalhatnak. Ennek az összehangolt működésnek a szemléltetésére hadd hívjam segítségül az Agymanók c. animációs film alapötletét, mely szerint öt alapérzelem (derű, bánat, harag, majré, undor) lakik mindnyájunkban. Ők monitorozzák folyamatosan a minket ért ingereket, kapcsolataink alakulását, környezetünk történéseit, és adják le az ezeknek megfelelő érzelmi- és abból következő viselkedési reakciókat. Ahogy a mese főszereplő kislányában, úgy valamennyiünkben úgynevezett szigetek találhatóak, melyek az életünk során szerzett legfontosabb és legpozitívabb tapasztalatok és emlékek alapján jönnek

létre (család-sziget, barátok-sziget, humor-sziget, hobby-sziget). Ezek a szigetek erőforrásokként szolgálnak az életünkben. Ha azonban nem táplálják őket további, oda illő emlékek és átélt élmények, elkopnak, passzíválódnak és idővel el is tűnhetnek.

Testünk jelzései is valahogy így működnek. Képzeljük el, hogy minden emberben egységes szigetek vannak, melyek a szervrendszereknek felelnek meg. Ezek tartóoszlopokként, biztonságot, egyensúlyt nyújtó bázisként funkcionálnak az egészséges biológiai működés érdekében. A szigetek körben helyezkednek el, mindegyikből vezet út a másikba, és minden egyes sziget összeköttetésben áll a középen található kúttal, ami példánkban a lélek, a psziché. A kútból éltető, tápanyagban, vitaminokban, kincsekben gazdag víz jut

a szigetekre, hol több, hol kevesebb. A szigeteknek szükségük van a friss vízre, melynek gazdag tápanyagát – a teljesség igénye nélkül – a pozitív élmények, a kölcsönös, szeretetteljes kapcsolatok, a testmozgás, a pihentető alvás, az elégedettség, az önbecsülés adják. Vannak időszakok, amikor a kút apadni kezd, és kevés tápanyagot juttat a szigeteinkre. Egy megterhelő családi élethelyzet, húzósebb munkahelyi hetek vagy hónapok, egy megoldhatatlannak tűnő konfliktus, felduzzadt otthoni teendők, kilátástalannak tűnő egzisztenciális válság mind-mind elvonnak a kút vizéből, ami sokszor nem tud visszatöltődni. Szigeteink működésükben egyformák, abban azonban különbség van ember és ember között, hogy melyik szigetnek van több szüksége a kút éltető vizére, és abban sem vagyunk egyformák, hogy meddig bírják szigeteink az aszályt. „Szárasság” idején egyik vagy másik szigetről egyre erősödő vészjelzések érkeznek a központba. A mozgásszervrendszer képviselője először csak morze-jeleket küld, amit aktuális hát- és derékfájdalomként érzünk. Az emésztőrendszer szomjas üzenete étvágytalanságban vagy tompa gyomortáji fájdalomban nyilvánul meg. A bőr szervrendszere első körben viszketéssel próbálja magára vonni a figyelmet. A köztudatban kéznél lévő gyarazatok és nehezen használható jó tanácsok, mint a „front van”, az „iszol te eleget?” vagy a „kevesebbet stresszelj!” ilyenkor nem túl praktikusak, hiszen

elvonják a figyelmet az átélt tünetek valódi lelki okáról. Azokról pedig igazán akkor tudunk meggyőződni, ha belenézünk a kútba, annak mélyére. A szóban forgó szigetek az enyhe jelzéseket követően, változás híján egyre erőteljesebb üzeneteket küldenek. A szünni nem akaró derékfájdalom azt kiáltja: *Túl sok a teher, nem bírom tovább cipelni!* A folyamatos gyomorégés és fájdalom, a hányinger azt hajtogatja: *Pihenj már, lassíts!* A gyakran hevesen, rendezetlen ritmusban dobbanó szív azt dühöngi: *Többet vársz tőlem, mint amire képes vagyok. Hogy verjek, hogy megértsd végre?! A napokon át tartó, hasogató fejfájás üvölti, hogy: Szelektálj a gondolataidban, nem fér be ennyi egy helyre!*

### Válaszol a lélek (ha kérdezzük)

Miután a leírt tünetekkel már végigvártuk a hosszú egészségügyi sorokat, alávetettük magunkat a különféle orvosi vizsgálatoknak, beszéltünk sok szakemberrel és begyűjtöttünk jó néhány negatív leletet, rájövünk, hogy mégiscsak a kúttal kellett volna kezdeni. Ez azonban sokszor nem könnyű, hiszen belülről bonyolultabbnak tűnhet választ kapni a kérdésekre: Mit jelenthet a testem üzenete? Mit szeretne mondani? Hogyan érthetném meg jobban? Ha megértettem, mit kell tennem? Lassan már lerágott csontként hat, ugyanakkor nem hagyhatjuk ki, hogy a lelki eredetű testi problémák, tünetek, majd később betegségek, vagyis a kút kiapadásának leggyakoribb okozója a stressz, a stresszes életmód. „Ne stresszelj! Lazíts már! Engedd el!”- halljuk a jó tanácsokat. De sokszor ez csak olaj a tűzre, hiszen ismerjük a példát a rózsaszín elefánttal, amire a feladat szerint nem szabad gondolnunk, ezért folyton csak rá gondolunk. Higgyük el, az emberek nem akarnak stresszelni, és tudják, hogy a végcél az elengedés, a

megnyugvás, a lazítás. Az odáig vezető út azonban, a dolgok mikéntje, ilyenkor árnyékos, sötét, kilátástalan. Ilyenkor érdemes egy lelki segítő, egy pszichológus vagy egy önsegítő csoport támogatását kérni, hogy könnyebb és hatékonyabb lehessen a lélek mélyére, a kútba tekintés. Majd, ahogy a lélek szépen lassan megadja a választ, úgy rendeződik minden újra vissza a jól működő helyre.

### A test is táplálja a lelket

Ahogy a lélek hat a testre, úgy testünk is meghatározza lelkiállapotunkat. Nem a szépség, a bomba alak, vagy a divatos megjelenés okoz lelki kiegyensúlyozottságot, önbecsülést, harmóniát. Sokkal inkább az a tudat, hogy tettem önmagamért: fél óra sétával, egy óra edzéssel, egy jóleső táncsal, vagy egy nagy kirándulással. Fontos, hogy figyeljük, tudjuk, mi kell a testünknek, mitől érzi jól magát, mitől fárad el jólesően, mitől izzad, mitől töltődik. Ha megteesszük ezt neki újból és újból, akkor önmagunkért teszünk, a saját jó érzésünkért és ezáltal tápanyagdús vizet fakasztunk a kútból időről-időre. Amikor figyelmen kívül hagyjuk ezeket, éhatékonyságunkban és önértékelésünkben is megkérdőjeleződünk. Nem a bevitt és el nem égetett kalóriák száma miatt, hanem az önmagunkkal folytatott, meg nem hallott párbeszéd keserősége miatt. És akkor jön a lehangoltság, a motivátlanság, szélsőséges esetben akár az izoláció, az indulat, mely fordulhat akár önmagunk, akár mások ellen.

Legfontosabb, hogy a belső kút állapotára, vízszintjére és annak minőségére odafigyeljünk. Ha ez bármilyen okból nem sikerül, igyekezzünk meghallani a szigeteinkről érkező hangokat, meglátni a jelzőfényeket, érzékelni a csipkelődéseket, mert testünk hagy rövidebb-hosszabb időt a ráeszmélésre, amiért bizonyosan tisztelet illeti. ///



Írta: **Barlay Csaba** (11 éves)  
Rajzolta: **Jánossy Zsófi**

# Kiseleféánt

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Kiseleféánt, aki a szüleivel élt a szavannán. Egy nap azt gondolta, jó volna elmenni szerencsét próbálni. Úgyse kell most eleféánt-iskolába járni, mert nyári szünet van. Mondta is a szüleinek:

- Kedves szüleim, szeretnék elmenni szerencsét próbálni, barangolni egy kicsit.
- Jól van, fiam, menj, és járj szerencsével! - mondta eleféánt papa és mama.
- Köszönöm szépen! Sziasztok!

A Kiseleféánt elindult, ment, mendegélt, egyszer csak találkozott egy emberrel, aki az úton a faleveleket söpörte. Sehogy se boldogult vele, mert a szél mindig szétfújta az összesöpört leveleket.

- Szívesen segítek! - szólt a Kiseleféánt, és az ormányával fölszedegette, majd mindjárt meg is ette a faleveleket.
- Köszönöm a segítséget! - mondta az ember - Jó tett helyébe jót várj!

A Kiseleféánt tovább bandukolt, nemsokára találkozott egy kisoroszlánnal, aki nagyon sírt.

- Mi a baj, miért sírsz? - kérdezte.
- Jaj, beütöttem a lábamat, és nagyon fáj! Segíts rajtam valahogy! - kérlelte.
- Jó, mindjárt hozok vizet az ormányomban! - válaszolt a Kiseleféánt, s elindult a közeli folyó felé. Jól megszívta az ormányát vízzel, s már sietett vissza, és ráfröcskölte a vizet az oroszlán fájós lábára.
- Köszönöm szépen, nagyon jól esett ez a friss víz a lábamnak, már nem is fáj annyira. De jegyezd meg, jó tett helyébe jót várj! - hálálkodott az oroszlán, s már el is tűnt a fák között.

# kalandjai

A Kiselefánt ment tovább, egyszer csak odaért a tengerhez.

– Belemegyek és fürdök egy jót, úgyis nagyon meleg van – gondolta. Amint beért a vízbe, előbukkant egy nagy cápa.  
– Jaj, most mi lesz? – kiáltott, de abban a pillanatban puskaropogást hallott. Ott állt az ember, és a puskájával elijesztette a cápát, aki már el is tűnt.

Nemsokára egy szakadék állta útját a Kiselefántnak, s azon tűnődött, merre is menjen. Akkor előkerült a kisoroszlán a mamájával.

– Ül fel a hátamra és átugratunk! – szölt az oroszlánmama, s már repültek is a szakadék felett.

– Most már szeretnék hazamenni – gondolta a Kiselefánt –, már nagyon hiányzik a mamám meg a papám! De előbb még jó lenne valami kincset találni, amit hazavihetnék nekik.

Elkezdett keresgélni a fű között, az út mentén, de nem talált semmit. Egyszer csak hangokat hallott.

– Brü-hü-hü, brü-hü-hü! Jaj, eltévedtem! Most mi lesz? Egy kisfiú ült a fűben, és keservesen sírdogált.

– Miért sírsz ilyen keservesen? – kérdezte a Kiselefánt.

– Eltévedtem... Lepkéket kezdtem kergetni a réten, csak szaladtam, szaladtam utánuk, és egyszer csak ide jutottam. Fogalmam sincs, hogy merre van a falum.

– Ezért aztán ne sírjál! Azt hiszem, arra van – mutatott egy irányba a Kiselefánt. – Az emberrel is arrafelé találkoztam. Kicsit messze van. De tudod mit? Pihenjünk egy kicsit, aztán hazaviszlek. Előbb még szedek neked banánt erről a banánfáról. Úgy is történt. A Kiselefánt leszedett az ormányával néhány banánt, szépen megeszegették, közben beszélgettek, barátkoztak.

– Na, most ül fel a hátamra, hazaviszlek! – szölt a Kiselefánt.

– Jó, jó... de nagyon magas vagy, nem érem fel a hátadat!

– Hát igen, hozzád képest magas vagyok. Akkor letérdelek, és most már fel tudsz mászni a hátamra. Ügyes vagy! Jól ülsz? Kapaszkodj meg a fülemben, nehogy lepottyanj! Lassan megyek majd, így nem esel le, és tovább lehetünk együtt.

– Nagyon jó a hátadon ülni! Nem vagyok nehéz?

– Dehogy! Alig érzek!

– Gyere máskor is erre felé, én is idejövök, és majd játszunk!

– Jó!

Lassan megérkeztek a faluhoz, a kisfiú leszállt a Kiselefánt hátáról, elköszöntek egymástól, s megbeszélték, hogy még a szünetben újra találkoznak.

A Kiselefánt nagyon örült, úgy érezte, hogy talált egy kincset, amit ugyan nem lehet látni, megfogni se lehet. Úgy hívják: barátság.



## Szexre hangolva



Nem könnyű a szexualitásról beszélni, de Kevin Leman megpróbálkozik vele. Könyve a házaspár intimitásának kiegyensúlyozottságához és öröméhez próbál mankót nyújtani. Hogyan hangolhatjuk össze férfi és nő különböző igényeit? Hogyan változtathatunk, ha úgy érezzük, ellaposodott a házaselet? Hogyan küzdhetők le a szégyenérzetünk? A könyv

valós problémákra keres valós válaszokat, sok igaz történettel, tapasztalattal fűszerezve.

Egy feszültséggel teli időszakban találtam rá erre a könyvre. Tíz év házasság után, három eleven gyerek mellett nehézkes volt az intimitás. Bennem egyre több volt a kifogás, ugyanakkor a várakozás is valami különlegesre, és nem akartam pusztán „házastársi kötelességként”

tekinteni az intimitásunkra. A kiutat ez a könyv mutatta meg nekünk. Megértettem belőle, hogy a férfiak és a nők másként gondolnak a szexualitásra, és a testi kapcsolat a szeretetkapcsolat minőségét is tükrözi. Megnyugtató, hogy nehézségeimmel nem vagyok egyedül, hogy a nő érdeklődése nem támad fel magától, de lehet tenni érte. Az én szeretetnyelvem a beszélgetés, figyelmesség. Bele-gondoltam, hogy neki sem lehet könnyű egy fárasztó nap után időt szánnia rám, és elkezdni beszélgetni. A férjem pedig a meghitt együttlétből érzi, hogy szeretem, hogy szerethető. A könyv nyomán ébredtem rá, hogy sokkal szeretőbb feleséget érdemel, mint amilyen addig voltam. Szép lassan alakult át a gondolkozásom, hozzáállásom, de a férjemé is, aki szintén elolvasta a könyvet és együtt indultunk el a változás útján, aminek végén elmondhatjuk, hogy nemcsak a szexuális életünk, hanem az egész kapcsolatunk harmonikusabb lett. ///

**Dóri, egy boldog feleség**

Kevin Leman: **SZEXRE HANGOLVA**  
– Kendőzetlenül a házassági intimitásról  
Harmat Kiadó, 2016

## Testről és lélekről

63 hete tartják műsoron, eddig 138 ezer néző váltott rá jegyet. Arany Medve-díj, az Európai Filmakadémia díja és az Oscar-gála jelzi útját. Pedig a Testről és lélekről esetében nem úgy indult, hogy ebből diadalmenet lehet. Enyedi Ildikó már 18 éve nem rendezett nagyjátékfilmet. Ráadásul, amikor végre új forgatókönyvvel jelentkezett, annak első verziója leginkább kérdésekkel volt tele. Mi lenne, ha egy nap találkoznál valakivel, aki éjjelente ugyanazt álmodja, mint te? Vagy pontosabban: kiderülne, hogy már régóta ugyanabban a világban találkoztok éjszákánként. Örömlél neki, megijednél? Esetleg romantikusnak találnád? Mi van, ha cseppet sem vagy romantikus alkat? Hogy nézel egy-egy gyengéd álm után éberem ennek az idegen embernek a szemébe? És mi a helyzet akkor, ha az illető nem kifejezetten szimpatikus neked? Próbálnád megszeretni?

Zavarba ejtő kérdésekből végül zavarba ejtő, elgondolkodtató, egyszerre romantikus, bizarr és megható film született. A filmbeli Mária és Endre nehezen



különözhetne jobban egymástól, mégis közeledni kezdenek. A történet a legbanálisabb romantikus vígjátékoké, és a felszínén valóban egyszerű, sallangmentes mesét mond el két lélek, egy férfi és egy nő találkozásáról. Ugyanakkor mindezt annyi gondolat és vizuális gyönyörűséggel tölti meg Enyedi Ildikó, hogy nehéz is számba

venni. Ahogy a rendező fogalmazott egy interjúban, rizikó kell vállalnunk a kapcsolatokért: „Meg kell kockáztatni, hogy esetleg visszautasítják, megalázzák, bántják. De ezek a félelmek mindannyiunkban benne élnek. (...) De hát, ha valami megéri, akkor ez az.” ///

**Göbel Ágoston**

**TESTRŐL ÉS LÉLEKRŐL**  
magyar játékfilm, 116 perc, gyártási év: 2017  
Rendező: Enyedi Ildikó

Közéleti kiadvány  
ISSN 0865-0829

A Fokoláre Mozgalom lapja  
www.fokolare.hu

Kiadja: Új Város Alapítvány  
1163 Budapest, Ágoston Péter u. 25.  
Számalszám: OTP Bank Nyrt.  
11705008-20434836

Felelős kiadó: Reskovits Ágnes

Szerkesztőségi cím:  
1088 Budapest, Rákóczi út 29.  
I. em. 5.  
Telefon: +36-1-247-8876  
ujvaros@ujvaros.eu

Terjesztés:  
terjesztes@ujvaros.eu

Szerkesztők: Csikné Sisák Zita,  
Antal Gergely, Kovács Bertalan,  
Prokopp Katalin, Simkó Zsófia,  
Tóth Judit, Feltserné Bernáth Mária

Terjesztés: Papp Katalin  
Nyomdai előkészítés:  
Krepler István, KHP Budapest Kft.

Nyomatás:  
PR-Innovation Kft. Pomáz  
Felelős vezető: Komornik Ferenc  
Terjeszti a Magyar Posta Zrt.  
Hírlap üzletág  
Előfizethető a szerkesztőségben  
Megjelenik évi 6 szám.  
Egy példány ára: 700 Ft

www.ujvaros.eu



Kapcsolódó cikkeink  
a 6-11, és 15-17. oldalon.

Fotó: Papp Gábor

# AZ ÁRNYÉK

Írta és rajzolta:  
Walter Kostner

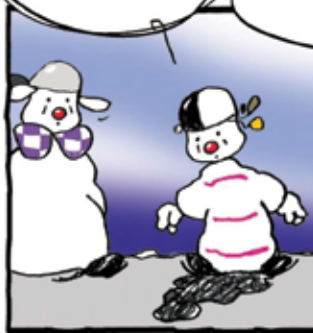
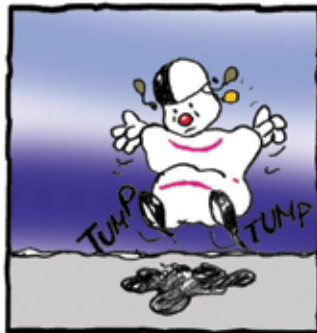


Kostner W.



NEM TUDOK  
MEGSZABADULNI  
ETTŐL AZ  
ÁRNYÉKTŐL.

HA NEM LENNE  
ÁRNYÉK,  
NEM LÉTEZNE  
A NAP SEM.



MIT  
CSINÁLSZ,  
BARÁTOM?

NEM TUDOM  
ÁTÖLELNI  
A NAPOT...  
HÁT ÁTÖLELEM  
AZ ÁRNYÉKOT!

ÉS MOST  
MI LESZ?

A NAP  
VISZONOZZA  
ÖLELÉSEMET!

# Újdonság!

Az Új Város  
új és régebbi  
könyvei  
online  
megrendelhetőek  
a [www.proSperod.hu](http://www.proSperod.hu)  
oldalon.

Keresse kiadványainkat  
a katolikus könyvesboltokban is!

## Új Város Könyvek

elmélyülés, lelkeség, kapcsolat

